



Revenir à soi

Le carnet pratique

S'écouter, se recentrer et se choisir à son rythme

Sylvie Querry
Sylvie d'AUTHENKA



Ton parcours dans le carnet

Un mot de Sylvie et ton vocal d'accueil

Première partie S'écouter

Où en suis-je vraiment

Derrière ce que je ressens

Ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas

Retrouver ma propre voix

Deuxième partie Se recentrer

Créer un peu d'espace

Ce qui nourrit mon énergie

Retrouver mes repères

Troisième partie Se choisir

Poser une limite avec douceur

Faire des choix qui me ressemblent

Reprendre ma place

Ma boussole personnelle

Un dernier mot de Sylvie et ton vocal de fin

Bienvenue dans l'univers AUTHENKA

Bonjour belle âme,

Entre, installe-toi. Je suis heureuse de partager ce moment avec toi.

En créant ce carnet, je nous imaginais assises ensemble, à jaser de la vie. De ce qui nous fait sourire, de ce qui nous pèse, de ces envies qu'on garde parfois pour soi. Tu sais, les conversations où l'on peut dire « je ne sais pas trop » sans devoir trouver une réponse tout de suite.

J'aime prendre le temps de regarder autour de moi. Le matin, je m'étire un peu, je prends mon verre d'eau, puis mon latté en regardant dehors. Une branche qui bouge, le ciel qui change de couleur... ces détails me font du bien. J'y trouve une petite magie qui n'a pas besoin de grandes explications.

Il m'arrive aussi de courir, de m'éparpiller et de passer après tout le reste. J'ai beau aimer ces pauses, je ne les prends pas toujours. Ce carnet tient compte de cette réalité : des responsabilités, des imprévus et le désir de retrouver une place pour soi.

AUTHENKA est né de mon envie de créer un espace où tu peux être accueillie comme tu es. Au fil des pages, je vais te partager des réflexions, te poser des questions et te proposer quelques gestes à essayer.

Tes réponses peuvent être différentes des miennes. Tu peux écrire comme tu jases : quelques mots, une longue histoire, une question... ou laisser une page vide. Ce qui m'intéresse, c'est ce qui te ressemble, à toi.

Si tu ne sais pas par où commencer, on va y aller ensemble, une page à la fois.

On commence ?

Avec authenticité,

Sylvie d'AUTHENKA

Avant de commencer

J'ai prévu un petit mot de vive voix pour t'accueillir. Tu pourras l'écouter avant de commencer ou au moment qui te conviendra.



Écoute le message de Sylvie

Scanne ce code QR avec ton téléphone.

authenka.ca/audios-revenir-a-soi

Prends ton carnet, un crayon et, si tu en as envie, une boisson que tu aimes. Installe-toi à ta façon.

Première partie S'écouter

Comment tu vas, pour vrai ?

Quand quelqu'un nous demande comment ça va, la réponse sort parfois avant même qu'on ait pris le temps d'y penser. « Ça va, et toi ? » Mais si on avait un peu de temps devant nous, qu'est-ce que tu aurais envie de me raconter ?

Peut-être quelque chose de beau. Peut-être une préoccupation qui revient sans arrêt. Ou peut-être que tu me dirais : « Sylvie, je suis mêlée, je ne sais même pas ce que je ressens. » On pourrait commencer là aussi.

Je connais ces moments où l'envie d'avancer est présente, mais où tout semble demander beaucoup d'énergie. On peut avoir des projets qui nous allument et avoir besoin de souffler en même temps.

Laisse venir les mots comme ils viennent. Si tu te surprends à te juger, essaie de te répondre comme tu répondrais à une personne que tu aimes.

Où en suis-je vraiment

Installe-toi comme tu es bien. Si tu en as envie, prends une respiration tranquille et relâche un peu les épaules.

Quand tu portes attention à toi, qu'est-ce que tu remarques ?

« J'ai la tête pleine » ou « je me sens légère aujourd'hui », c'est déjà une réponse. Tu peux être reconnaissante et avoir de la peine, aimer les gens autour de toi et avoir besoin d'être seule. Laisse une place à ce qui semble se contredire.

En ce moment, je me sens :

Ce qui occupe le plus mes pensées est :

Dans mon corps, je remarque :

Où en suis-je vraiment

La suite de mes réflexions

Ce dont j'aurais le plus besoin aujourd'hui est :

Mon petit geste

Quel petit moment pourrais-tu t'offrir aujourd'hui ? Mettre une chanson et bouger un peu, sortir prendre l'air, t'asseoir sans ouvrir ton téléphone ou demander un coup de main ? Tu peux choisir autre chose, bien sûr. Tu connais tes goûts et ton quotidien.

Aujourd'hui, je choisis de :

Après, remarque comment tu as vécu ce moment. Peut-être qu'il t'a fait du bien. Peut-être que tu as découvert que tu avais besoin d'autre chose. Ça aussi, c'est apprendre à t'écouter.

Derrière ce que je ressens

Est-ce qu'il t'arrive de te dire « je ne devrais pas me sentir comme ça » ? Avant de repousser ce que tu ressens, on pourrait prendre quelques minutes pour lui faire une place.

La colère peut accompagner une limite dépassée. La tristesse, une perte ou une déception. L'irritabilité peut venir avec la fatigue. Ce sont des pistes à explorer, pas une explication toute faite de ce que tu vis.

Si tu as l'habitude de comparer ta peine à celle des autres, je t'invite à déposer cette comparaison le temps de cette page. Tu peux reconnaître leurs difficultés et prendre les tiennes au sérieux aussi.

Qu'est-ce qui t'a touchée dernièrement ?

Raconte-le comme tu le raconterais à quelqu'un qui prend le temps de t'écouter. Tu peux ensuite regarder s'il y a un besoin que tu aimerais mieux entendre.

Si cette émotion avait quelque chose à me dire, ce serait quoi ?

J'écoute le message

L'émotion que je ressens est :

Elle apparaît surtout lorsque :

J'écoute le message

La suite de mes réflexions

Si cette émotion pouvait parler, elle me dirait :

Derrière cette émotion, j'ai peut-être besoin de :

Repos • Sécurité • Respect • Soutien • Liberté • Reconnaissance • Clarté • Douceur • Temps
pour moi • Autre : _____

Ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas

Quand on est sensible à ce qui se passe autour de soi, l'humeur des autres peut prendre beaucoup de place. Une remarque, un silence, une déception... on peut continuer d'y penser longtemps après.

Je sais combien on peut vouloir préserver l'harmonie. Mais avant de chercher à arranger les choses, j'aimerais qu'on regarde ce que tu portes réellement. Ta responsabilité, celle de l'autre, et ce qui mérite d'être partagé.

Pense à une situation précise. Ça nous aidera à démêler un peu les choses.

Ce que je porte actuellement :

Est-ce que cela m'appartient vraiment?

Ce que je peux choisir de déposer :

Tu peux être présente pour quelqu'un sans pouvoir résoudre ce qu'il ressent.

Ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas

La suite de mes réflexions

Qu'est-ce que tu souhaites offrir ? Et où se trouve ta limite aujourd'hui ? Tu peux tenir compte de ton affection et de tes possibilités réelles.

Mon petit geste

Avant de prendre une nouvelle chose en charge, accorde-toi quelques secondes.

Demande-toi : « Quelle est ma part ici ? Est-ce que je peux et est-ce que je souhaite m'en occuper ? »

Tu peux d'abord écrire la réponse pour toi. Tu trouveras les mots pour en parler lorsque tu seras prête.

Retrouver ma propre voix

Quand je te demande ce que tu veux, est-ce que la réponse vient facilement ?

Parfois, on connaît la liste des choses à régler par cœur. Mais nos envies à nous... il faut chercher un peu. Si c'est ton cas, on va leur faire de la place sans te demander de dessiner toute ta vie ce soir.

Commence par quelque chose que tu aimes encore.

Une musique, une activité, une façon de t'habiller, un lieu où tu te sens bien. Même une petite préférence peut nous donner un point de départ.

Puis regarde ce qui te ressemble moins aujourd'hui. Tu as le droit d'avoir changé.

Les je devrais

« Je devrais être plus disponible. Je devrais en faire davantage. Je devrais savoir où je m'en vais. » Ça te ressemble, ce genre de phrases ?

Écris celles qui reviennent chez toi. Ensuite, essaie de voir d'où elles viennent et si tu souhaites encore leur donner autant de place.

Les « je devrais » que je me répète souvent :

Si je m'écoutais vraiment, je choisirais peut-être de :

Quand tu lis ce que tu choisirais, qu'est-ce qui apparaît ? Une envie, du soulagement, de la peur ? Prends un instant pour le noter.

Mon corps comme boussole

Pense à une invitation ou à une décision récente. Ton corps peut réagir quand tu l'imagines. Regardons ce que tu remarques, sans lui demander de décider à lui seul.

Quand je m' imagine dire oui, je remarque :

De l'ouverture • De l'enthousiasme • De la légèreté • Une tension • Une lourdeur • De l'inquiétude • Autre : _____

Quand je m' imagine dire non, je remarque :

Du soulagement • De l'espace • De la culpabilité • De la peur • De la déception • Autre : _____

Une sensation est une information parmi d'autres. Tu peux aussi regarder les faits, tes engagements et tes besoins. Une peur ne veut pas forcément dire que le choix est mauvais pour toi.

Ma pause vérité

En ce moment, j'ai envie de plus de:

J'ai envie de moins de:

Je me sens le plus moi-même lorsque :

Ma pause vérité

La suite de mes réflexions

Une partie de moi aimerait enfin :

Si je n'avais rien à prouver, je:

Mon petit geste

Aujourd'hui, essaie un choix qui te ressemble. Une musique que tu aimes, un vêtement dans lequel tu te sens bien, quelques minutes pour une activité que tu avais laissée de côté. Qu'est-ce qui te ferait plaisir ?

Le choix que je fais pour moi aujourd'hui :

Prends le temps de remarquer comment tu te sens après ce choix.

Avant de poursuivre, regarde ce que tu as écrit. Y a-t-il une réponse à laquelle tu aimerais revenir ? Tu peux la marquer et laisser le reste reposer un peu.

Deuxième partie Se recentrer

Créer un peu d'espace

Quand les pensées partent dans toutes les directions, j'ai parfois envie de tout régler en même temps. Tu connais ça aussi ?

On va essayer de créer un petit espace entre toutes ces demandes et toi. Juste assez pour voir ce qui demande ton attention maintenant.

Il y a des journées où un seul message suffit à changer toute l'ambiance. D'autres où c'est l'accumulation des petites choses. Qu'est-ce qui remplit ta tête aujourd'hui ?

Avant de reprendre ta liste, je te propose une courte pause. Tu peux garder les yeux ouverts et t'installer comme tu es confortable.

Regarde où tu es, ici, maintenant.

Si ça te convient, pose les pieds au sol, desserre la mâchoire et laisse tes épaules se relâcher. Respire naturellement, sans forcer.

Puis remarque :

Trois choses que tu vois

Deux sons que tu entends

Une sensation dans ton corps

Est-ce que quelque chose a changé ? Même si la réponse est non, tu peux simplement le remarquer.

Ce qui prend de la place

Dépose ici ce qui occupe ton esprit : les préoccupations et les petites choses à ne pas oublier. Tu peux écrire dans le désordre.

Qu'est-ce qui demande réellement mon attention aujourd'hui?

Qu'est-ce qui peut attendre?

Qu'est-ce qui ne dépend pas de moi?

Ce qui prend de la place

La suite de mes réflexions

Qu'est-ce que je peux demander à quelqu'un d'autre?

Mon essentiel du jour

Parmi toutes ces choses, lesquelles méritent une place aujourd'hui ? Regarde aussi ce dont tu as besoin pour traverser cette journée.

Une chose dont mon corps a besoin :

Une chose qui allégerait mon esprit :

Une chose qui ferait du bien à mon cœur :

Tu peux choisir un seul de ces besoins pour commencer.

Mon ancrage personnel

Un repère, c'est un geste que tu retrouves facilement. Pour moi, regarder dehors m'aide à ralentir. Pour toi, ce sera peut-être une main sur le cœur, quelques pas, une chanson ou une boisson chaude. Qu'est-ce qui t'aide déjà ?

Le geste qui m'aide naturellement à revenir à moi est:

La phrase que j'aimerais me rappeler dans les moments chargés:

Si tu cherches une phrase, tu peux essayer « Une chose à la fois » ou « Je peux prendre le temps ». Garde celle qui sonne juste pour toi, ou invente la tienne.

Mon petit geste

Essaie ton repère une fois aujourd'hui. Observe si tu as envie de le garder, de l'adapter ou d'en chercher un autre.

Mon ancrage pour aujourd'hui :

Ce qui nourrit mon énergie

Deux moments de la même durée peuvent te laisser dans des états bien différents. Tu l'as peut-être remarqué après certaines conversations.

Il y a les échanges après lesquels on se sent réchauffée, et ceux qui nous demandent du temps pour retrouver notre calme. Les activités aussi peuvent nous nourrir ou nous coûter beaucoup, selon la journée.

Ton énergie peut varier avec le sommeil, la santé, les responsabilités et ce que tu traverses. Ici, on regarde ton expérience, sans chercher à tout expliquer.

Qu'est-ce qui te fait du bien ces temps-ci ? Et qu'est-ce qui t'en demande beaucoup ?

Mon inventaire d'énergie

Les personnes, les endroits, les activités ou les moments qui m'ont apporté de la légèreté, du calme ou de la joie:

Les situations, les responsabilités ou les interactions qui ont puisé dans mon énergie :

Mon inventaire d'énergie

La suite de mes réflexions

Ce qui me manque actuellement :

Ce dont j'ai peut-être trop:

Mes signes de fatigue

Quand tu commences à être fatiguée, comment ça se manifeste chez toi ? Voici quelques possibilités. Tu peux en choisir, en ajouter ou ne rien cocher.

Lorsque mon énergie commence à diminuer, je remarque que :

Je deviens plus irritable • Je m'éparpille • J'ai de la difficulté à prendre des décisions • Je repousse tout • Je veux m'isoler • Mon corps devient tendu • Je dors moins bien • Je passe plus de temps devant un écran • Je continue malgré l'épuisement • Autre : _____

Le signal que j'aimerais apprendre à reconnaître plus tôt est :

Ma façon de me recharger

Chaque jour, je marche avec Ruby, ma fidèle amie à quatre pattes, une border collie de trois ans. Pendant nos marches, je me répète parfois les phrases du Ho'oponopono, ou simplement des mots comme « richesse, succès... ».

Ces promenades font partie de mon quotidien. Ruby m'accompagne, et je laisse aussi une place à mes pensées et à mes intentions.

Et toi, est-ce qu'il y a des mots que tu aimes te répéter ? Des mots qui te réconfortent, te donnent de l'élan ou te rappellent ce que tu souhaites pour toi ?

Aujourd'hui, ai-je surtout besoin de repos, de calme, de mouvement, de compagnie ou d'autre chose ?

Ce qui me recharge réellement :

Ce que je fais par habitude, mais qui ne me repose pas vraiment :

Ma façon de me recharger

La suite de mes réflexions

Une permission que je veux me donner

J'ai le droit de ralentir. • J'ai le droit de ne pas être disponible. • J'ai le droit de changer d'idée. • J'ai le droit de demander de l'aide. • J'ai le droit de faire quelque chose uniquement parce que cela me fait du bien. • J'ai le droit de me reposer avant d'être à bout. • Ma propre permission :

Laquelle de ces permissions aimerais-tu vraiment te donner ? Tu peux la reformuler avec tes mots.

Mon petit geste

Choisis un moment qui répond à ton besoin du jour. Il peut être court. L'important est de voir ce qui te convient réellement.

Pour prendre soin de mon énergie, je choisis de:

Après, demande-toi si ce moment t'a aidée. Tu pourras ajuster ton choix une prochaine fois.

Retrouver mes repères

On peut aimer certains petits moments et les oublier dès que la vie s'accélère. Ils attendent parfois longtemps derrière les urgences.

J'aimerais qu'on retrouve ceux qui te font du bien naturellement. Ceux que tu aurais envie de garder près de toi.

Pense à une journée où tu t'es sentie bien. Qu'y avait-il de particulier ?

Une fenêtre ouverte, une tasse préférée, quelques pas dehors, une chanson, un repas que tu aimes... Les réponses peuvent être très simples.

Je trouve qu'il y a quelque chose de précieux dans ces détails familiers. Ils donnent une couleur à nos journées. Quelle couleur voudrais-tu donner aux tiennes ?

Ce qui me fait du bien naturellement

Un moment de la journée que j'aime particulièrement :

Un geste simple qui m'apaise :

Un endroit où je me sens bien :

Ce qui me fait du bien naturellement

La suite de mes réflexions

Une personne auprès de qui je peux être moi-même :

Une activité qui me fait perdre la notion du temps :

Prends le temps de regarder tes réponses. Est-ce qu'une envie revient ?

Mes trois points de repère

Si ça te parle, choisis un petit repère pour le matin, un dans la journée et un pour le soir. Tu pourras les essayer séparément et garder ceux qui te conviennent.

Le matin, quel petit moment aimerais-je m'offrir ?

Dans la journée, qu'est-ce qui pourrait m'aider à faire une pause ?

Le soir, qu'est-ce qui m'aiderait à terminer ma journée agréablement ?

Une routine qui respire

Et les journées où rien ne se passe comme prévu ? On adapte. Tu peux oublier un repère, en changer ou y revenir plus tard. Je ne voudrais pas que ces pages deviennent une nouvelle raison de te faire des reproches.

Quel geste reste facile même les jours chargés ?

Une routine qui respire

La suite de mes réflexions

Les jours où j'ai peu de temps ou d'énergie, le plus petit geste que je peux conserver est:

Les jours où j'ai davantage de temps, j'aimerais aussi m'offrir :

Créer mon petit espace

J'ai envie de créer autour de moi un univers qui me ressemble. Ça peut commencer par dégager un bureau ou choisir une couleur qu'on aime. Pour toi, ce sera peut-être un fauteuil avec une couverture ou un petit coin de table. Quel endroit aurais-tu plaisir à retrouver ?

L'endroit que je choisis comme petit espace à moi:

Ce que j'aimerais y ajouter :

Ce que je souhaite ressentir lorsque je m'y installe :

Mon petit geste

Commence par le repère qui te donne le plus envie. Fais-lui une place aujourd'hui, puis vois comment tu souhaites poursuivre.

Le repère que je choisis et le moment où je souhaite me l'offrir :

Tu as peut-être trouvé un geste ou un endroit à retrouver. Garde ce qui t'aide. Tu peux laisser les autres idées de côté pour le moment.

Troisième partie Se choisir

Poser une limite avec douceur

Sur papier, poser une limite peut sembler facile. Quand il faut trouver les mots devant quelqu'un, c'est parfois une autre histoire.

Peut-être que tu crains de décevoir, de devoir te justifier ou de paraître différente de celle qu'on connaît. On peut prendre le temps de préparer ce que tu souhaites dire.

J'aimerais qu'on fasse une place à tes besoins dans la conversation.

Tu peux aimer quelqu'un, vouloir l'aider et avoir des limites. Regardons ce que tu peux offrir aujourd'hui et ce qui ne te convient plus.

Une limite peut concerner ton temps, ta disponibilité ou la façon dont on te parle. Pense à une situation concrète.

Si tu ressens de la culpabilité, tu peux l'écouter sans conclure immédiatement que tu as tort. Demande-toi aussi si la limite respecte tes besoins et la situation.

Là où j'aurais besoin d'une limite

La situation qui me vient à l'esprit :

Ce que j'accepte actuellement :

Là où j'aurais besoin d'une limite

La suite de mes réflexions

Ce que je ressens dans cette situation :

Ce dont j'aurais réellement besoin :

La limite que j'aimerais poser :

Trouver mes mots

Essaie des mots simples que tu pourrais vraiment dire. Tu n'as pas besoin d'emprunter une voix qui ne te ressemble pas.

Je ne suis pas disponible pour cela aujourd'hui.

J'ai besoin d'un peu de temps avant de te répondre.

Cette façon de me parler ne me convient pas.

Je peux t'aider, mais pas maintenant.

Ce n'est pas possible pour moi.

J'ai changé d'idée.

Je préfère faire autrement.

La phrase qui serait la plus difficile pour moi à prononcer et pourquoi :

La phrase qui correspond à ma situation :

Lis ta phrase à voix haute si tu en as envie. Est-ce qu'elle te ressemble ? Tu peux l'ajuster jusqu'à te sentir plus à l'aise.

Laisser aux autres leurs réactions

L'autre peut être surpris ou déçu. Tu peux entendre sa réaction et prendre le temps de réfléchir avant de changer ta réponse. Selon la situation, un échange permettra peut-être de trouver une façon de faire qui respecte chacun.

Qu'est-ce que je crains qu'il arrive si je pose cette limite?

Qu'est-ce qui risque d'arriver en moi si je ne la pose jamais?

Regarde les deux réponses ensemble. Qu'est-ce qu'elles te font comprendre ?

Mon petit geste

Aujourd'hui, essaie de te donner du temps avant une réponse. « Je vais y penser et te revenir » peut être un début.

La petite limite que je veux essayer et les mots que je pourrais utiliser :

Tu peux apprendre à poser une limite progressivement, avec les mots qui te conviennent.

Faire des choix qui me ressemblent

Savoir ce qu'on ne veut plus est parfois plus facile que de nommer ce qu'on souhaite. Si tu es entre les deux, on peut commencer par une envie.

Une idée qui revient, quelque chose que tu aimerais essayer, un changement qui te ferait sourire. Qu'est-ce qui te vient ?

Tu peux regarder cette envie sans devoir prendre une grande décision aujourd'hui.

J'ai plusieurs projets qui me tiennent à cœur : créer pour AUTHENKA, chanter, écrire. Leur faire une place commence souvent par un moment concret dans ma journée.

Quel projet, petit ou grand, aimerais-tu regarder de plus près ?

Ce qui m'appelle

Une envie qui revient souvent en moi :

Quelque chose que j'aimerais essayer :

Une partie de ma vie que j'aimerais voir évoluer :

Ce qui m'appelle

La suite de mes réflexions

Une chose que je ferais différemment si je me faisais davantage confiance :

Relis cette envie en lui laissant le droit d'exister. Ensuite, tu pourras regarder ce qu'elle demanderait concrètement.

Mes choix et les attentes des autres

Parfois, ce qui nous retient, c'est la réaction qu'on imagine chez les autres. On se demande s'ils vont comprendre, approuver ou nous reconnaître encore.

Quelles opinions comptent pour toi ? Et quelle place souhaites-tu leur donner dans ce choix ?

Un choix que je retiens par peur de décevoir :

La réaction que je redoute :

Ce que je choisirais si cette réaction ne décidait pas à ma place :

Tu peux tenir compte des personnes que tu aimes et garder ta propre voix dans la décision.

Mes choix et les attentes des autres

La suite de mes réflexions

Avancer sans certitude

On n'a pas toujours toute la confiance qu'on aimerait avant d'essayer. Regardons ce qui te permettrait de faire un petit pas raisonnable, avec les informations que tu as.

Le choix que j'aimerais faire :

Ce qui me fait hésiter :

Ce que ce choix pourrait m'apporter :

Le plus petit pas possible dans cette direction :

Ma voix intérieure

Quand tu penses à ce choix, plusieurs voix peuvent se faire entendre. Donnons à chacune un peu d'espace.

La peur me dit :

Les attentes des autres me disent :

Ma raison me dit :

Mon intuition me souffle :

Tu peux écouter ton intuition, regarder les faits et tenir compte de tes peurs. Que comprends-tu en réunissant ces réponses ?

Ma voix intérieure

La suite de mes réflexions

Mon petit geste

Accorde dix minutes à une envie que tu avais mise de côté. Chercher une information, prendre une note ou essayer quelque chose : choisis ce qui te semble possible.

Ce à quoi je choisis de redonner une place et le petit pas que je vais faire :

Après ce petit pas, remarque ce que tu as appris et si tu as envie de poursuivre.

Reprendre ma place

Reprendre ta place peut commencer discrètement : dire ce que tu préfères, partager une idée, laisser quelqu'un voir une partie de toi que tu gardais cachée.

Y a-t-il des moments où tu te fais plus petite pour éviter de déranger ?

Ta sensibilité, tes idées et ta façon de voir les choses font partie de toi. J'aimerais qu'on regarde ce que tu souhaites leur permettre d'exprimer.

Tu peux commencer avec une personne auprès de qui tu te sens à l'aise, ou en écrivant pour toi.

Quelle partie de toi aimerais-tu laisser apparaître davantage ?

Les endroits où je me retiens

Je me retiens souvent lorsque :

J'ai peur que les autres pensent que je suis :

Pour me faire accepter, j'ai parfois tendance à :

Les endroits où je me retiens

La suite de mes réflexions

Une partie de moi que je cache ou que je minimise :

Si tu reconnais des habitudes qui t'ont aidée à te protéger ou à préserver un lien, approche-les avec douceur. Tu peux prendre le temps de voir lesquelles te servent encore et lesquelles tu aimerais faire évoluer.

Reconnaître ce que j'apporte

Et si on regardait ce que tu apportes autour de toi ? Ça peut être difficile à nommer. Tu peux commencer par un souvenir précis ou un commentaire qu'on t'a fait.

Les qualités que les autres reconnaissent chez moi :

Ce que j'offre naturellement aux personnes qui m'entourent :

Une épreuve qui m'a permis de développer une force :

Reconnaître ce que j'apporte

La suite de mes réflexions

Une chose que je reconnais avec fierté aujourd'hui :

Essaie de laisser tes réponses telles quelles, sans ajouter tout de suite « oui, mais... ». Comment ça te fait sentir de les lire ?

La personne que je choisis d'être

Je veux être une personne qui :

Je veux créer une vie dans laquelle :

Je ne veux plus me perdre dans :

À partir d'aujourd'hui, je veux me rappeler que :

Mon engagement envers moi

Quel engagement aimerais-tu prendre envers toi ? Choisis des mots auxquels tu pourras revenir même après une journée difficile.

Tu pourras le modifier si tes besoins changent. Il doit rester vivant et te ressembler.

Si tu cherches un début de phrase, tu peux essayer :

Je m'engage à m'écouter davantage lorsque...

Je m'engage à ne plus minimiser...

Je m'engage à me rappeler que...

Je m'engage à revenir à moi en...

Mon engagement :

Signé :

Date :

Mon petit geste

Aujourd'hui, choisis une façon de te laisser voir un peu plus. Partager une idée, parler d'un projet, demander de l'aide ou porter quelque chose dans lequel tu te sens bien. Et si quelqu'un te fait un compliment, peut-être simplement lui dire merci ?

Mon petit geste

La suite de mes réflexions

Aujourd'hui, je reprends ma place en :

Prends un moment pour apprécier ce que tu as osé, même si c'était discret.

Tu peux continuer à ton rythme. Les pages resteront là lorsque tu auras envie de reprendre la conversation.

Ma boussole personnelle

Avant de refermer ce carnet, j'aimerais qu'on rassemble ce que tu souhaites garder près de toi. Tu n'as pas besoin de tout relire. Regarde ce qui compte pour toi aujourd'hui.

L'émotion ou le besoin que je veux écouter davantage :

Ce qui nourrit réellement mon énergie :

Ce que je souhaite déposer :

La limite que je veux apprendre à respecter :

Ma boussole personnelle

La suite de mes réflexions

Ce à quoi je veux redonner une place :

Le petit repère qui m'aide à revenir à moi :

Mes mots pour la suite

Y a-t-il trois mots qui représentent la façon dont tu aimerais avancer ? Ils peuvent évoquer une valeur, une sensation ou une intention. Choisis ceux qui te parlent.

Mon premier mot :

Mon deuxième mot :

Mon troisième mot :

Pourquoi ces mots sont-ils importants pour moi?

Ma phrase d'ancrage

À partir de tes réponses, écris une phrase que tu auras plaisir à retrouver. « Je choisis de... », « Je me donne le droit de... », « Je veux me rappeler que... » Tu peux aussi commencer autrement.

Ma phrase :

Si tu le souhaites, garde cette phrase à un endroit où tu la verras. Tu pourras la changer au fil du temps.

Un dernier mot de Sylvie

Merci de m'avoir laissé t'accompagner dans ces pages.

J'aimerais bien savoir ce que tu y as trouvé. Un mot qui t'a touchée ? Une question qui reste avec toi ? Une envie à laquelle tu souhaites enfin donner du temps ?

Peut-être que tu n'as rempli que quelques pages. Tu peux laisser le carnet près de toi et reprendre la conversation quand tu en auras envie.

De mon côté, je continue aussi à chercher une façon de vivre qui me ressemble. Je fais des essais, je change d'idée, je remarque ce qui me fait du bien. Il reste toujours quelque chose à découvrir.

Si tu t'éloignes de ce qui compte pour toi, tu peux revenir à une question toute simple : « De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? »

J'espère que tu trouveras dans ces pages une présence chaleureuse et assez d'espace pour tes propres mots.

Je te souhaite de remarquer les moments où tu te sens pleinement toi-même.

Et de leur faire une place, à ta façon.

Avec authenticité,

Sylvie d'AUTHENKA

AUTHENKA par/by SQ

Un mot pour terminer

Un espace est prévu ici pour mon vocal de fin, une dernière petite conversation avant de refermer le carnet.



Écoute le message de Sylvie

Scanne ce code QR avec ton téléphone.

authenka.ca/audios-revenir-a-soi

Tu pourras l'écouter lorsque tu auras terminé ou simplement quand tu auras envie de retrouver ma voix.

Merci pour ce moment partagé. À bientôt, belle âme.