



Revenir à soi

7 petits gestes pour se choisir
sans pression

GUIDE DÉCOUVERTE · CRÉÉ PAR SYLVIE QUERRY

Bienvenue dans cet espace pour vous

Je sais à quel point on peut passer ses journées à prendre soin de tout le monde, à répondre aux attentes et à continuer d'avancer... même quand, au fond, on est fatiguée. Et sans vraiment s'en rendre compte, on finit parfois par s'éloigner de soi.

J'ai créé ce petit guide pour vous offrir une pause. Pas une nouvelle liste de choses à réussir. Pas une autre pression à ajouter. Simplement sept petits gestes pour vous écouter et reprendre contact avec ce qui vous fait du bien.

Vous pouvez essayer un geste par jour, les faire dans l'ordre ou commencer par celui qui vous parle le plus. Il n'y a pas de mauvaise façon de faire. Et surtout, ici, vous n'avez rien à prouver.

Se choisir, ce n'est pas abandonner les autres.
C'est recommencer à s'inclure dans sa propre vie.

Avec douceur,

Sylvie

Fondatrice d'AUTHENKA par/by SQ

Avant de commencer

Avant d'aller plus loin, je vous invite à prendre une respiration lente. Répondez spontanément, sans chercher la bonne réponse. Ce qui est vrai pour vous aujourd'hui suffit.

Aujourd'hui, comment est-ce que je me sens vraiment?

Qu'est-ce qui prend le plus de place dans mon esprit?

De quoi aurais-je le plus besoin en ce moment?

Sur une échelle de 1 à 10, quelle place est-ce que je m'accorde dans ma propre vie?

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Mon intention pour ces sept gestes :

Sept gestes pour revenir à soi

GESTE 1

S'offrir une minute de silence

On n'a pas besoin de méditer pendant une heure pour se faire du bien. Parfois, une seule minute suffit pour sortir du pilote automatique et revenir un peu à soi.

À essayer aujourd'hui : Déposez votre téléphone, fermez les yeux si vous en avez envie et prenez cinq respirations lentes.

Quand tout se calme un peu, qu'est-ce que j'entends en moi?

GESTE 2

Mettre des mots sur ce qui est là

Je crois profondément que ce qu'on accueille avec douceur prend moins de place que ce qu'on essaie de repousser. Nommer une émotion, ce n'est pas s'y enfermer : c'est simplement reconnaître ce qu'on vit.

À essayer aujourd'hui : Complétez la phrase : En ce moment, je me sens... et j'ai le droit de me sentir ainsi.

Qu'est-ce que cette émotion essaie peut-être de me dire?

GESTE 3

Choisir un vrai oui

On dit tellement de oui par habitude, par gentillesse ou pour ne pas décevoir. J'aimerais vous inviter aujourd'hui à choisir un oui qui vous ressemble vraiment, un oui qui nourrit ou qui apaise.

À essayer aujourd'hui : Accordez-vous une petite chose dont vous avez sincèrement envie.

À quoi ai-je envie de dire oui, pour moi?

GESTE 4

Déposer un peu de pression

On se demande souvent d'en faire plus, de faire mieux, de tout réussir. Mais parfois, suffisamment bien, c'est réellement suffisant. Vous avez le droit de faire les choses simplement.

À essayer aujourd'hui : Choisissez une tâche et donnez-vous la permission de ne pas la faire parfaitement.

Quelle attente pourrais-je déposer aujourd'hui pour respirer un peu mieux?

Continuer avec douceur

GESTE 5

Revenir dans son corps

Notre corps essaie souvent de nous parler bien avant qu'on accepte de ralentir : fatigue, tensions, souffle court, agitation. L'écouter, ce n'est pas être faible. C'est se respecter.

À essayer aujourd'hui : Étirez-vous, allez marcher quelques minutes ou posez simplement une main sur votre cœur.

À quel endroit mon corps me demande-t-il un peu plus de douceur?

GESTE 6

Reconnaître le chemin parcouru

On voit facilement tout ce qui reste à faire et beaucoup moins tout ce qu'on a déjà traversé. Pourtant, les petites victoires comptent. Elles racontent votre force, votre courage et votre chemin.

À essayer aujourd'hui : Notez une chose dont vous êtes fière aujourd'hui, même si elle vous semble toute petite.

Qu'est-ce que j'ai traversé ou accompli que j'oublie trop souvent de reconnaître?

Faire une place à la joie

La joie n'a pas besoin d'attendre que tout soit réglé. Elle peut se glisser dans une chanson, un rayon de soleil, un rire, une odeur qu'on aime ou quelques pas dehors. Vous n'avez pas besoin de la mériter.

À essayer aujourd'hui : Choisissez un plaisir tout simple et vivez-le pleinement, juste parce qu'il vous fait du bien.

Qu'est-ce qui rallume naturellement une petite étincelle en moi?

La douceur n'est pas un ralentissement du chemin.
Elle peut devenir votre nouvelle façon d'avancer.

Ce que je veux garder avec moi

Après ces sept gestes, j'aimerais vous inviter à regarder ce qui a bougé en vous, même très légèrement. Il n'y a rien à évaluer et rien à juger. Seulement quelque chose à reconnaître.

Le geste qui m'a fait le plus de bien :

Ce que j'ai découvert sur moi :

Le petit engagement que je choisis pour la suite :

**Vous n'avez pas à devenir une autre personne.
Vous pouvez simplement revenir à celle que vous êtes.**

Et si ce n'était que le début?

Avec ces sept gestes, je voulais vous ouvrir quelques petites portes. Le guide pratique Revenir à soi - 21 petits gestes nous permettra d'aller plus loin, toujours avec douceur, grâce à des réflexions, des rituels simples et des espaces pour déposer ce que vous vivez.

Et lorsque le programme AUTHENKA de 21 jours sera prêt, je pourrai vous accompagner personnellement dans cette démarche. Parce qu'il est parfois plus facile d'avancer lorsqu'on se sent soutenue, comprise et jamais jugée.

RESTONS EN LIEN

authenka.ca

bonjour@authenka.ca

Facebook · AUTHENKA par/by SQ

Instagram · @authenka_by_sq

Une approche humaine, chaleureuse et sans pression.
Parce que prendre soin de soi peut commencer tout doucement.

Sylvie Querry · Présidente fondatrice
© 2026 AUTHENKA par/by SQ · Tous droits réservés.
Ce guide est destiné à un usage personnel.