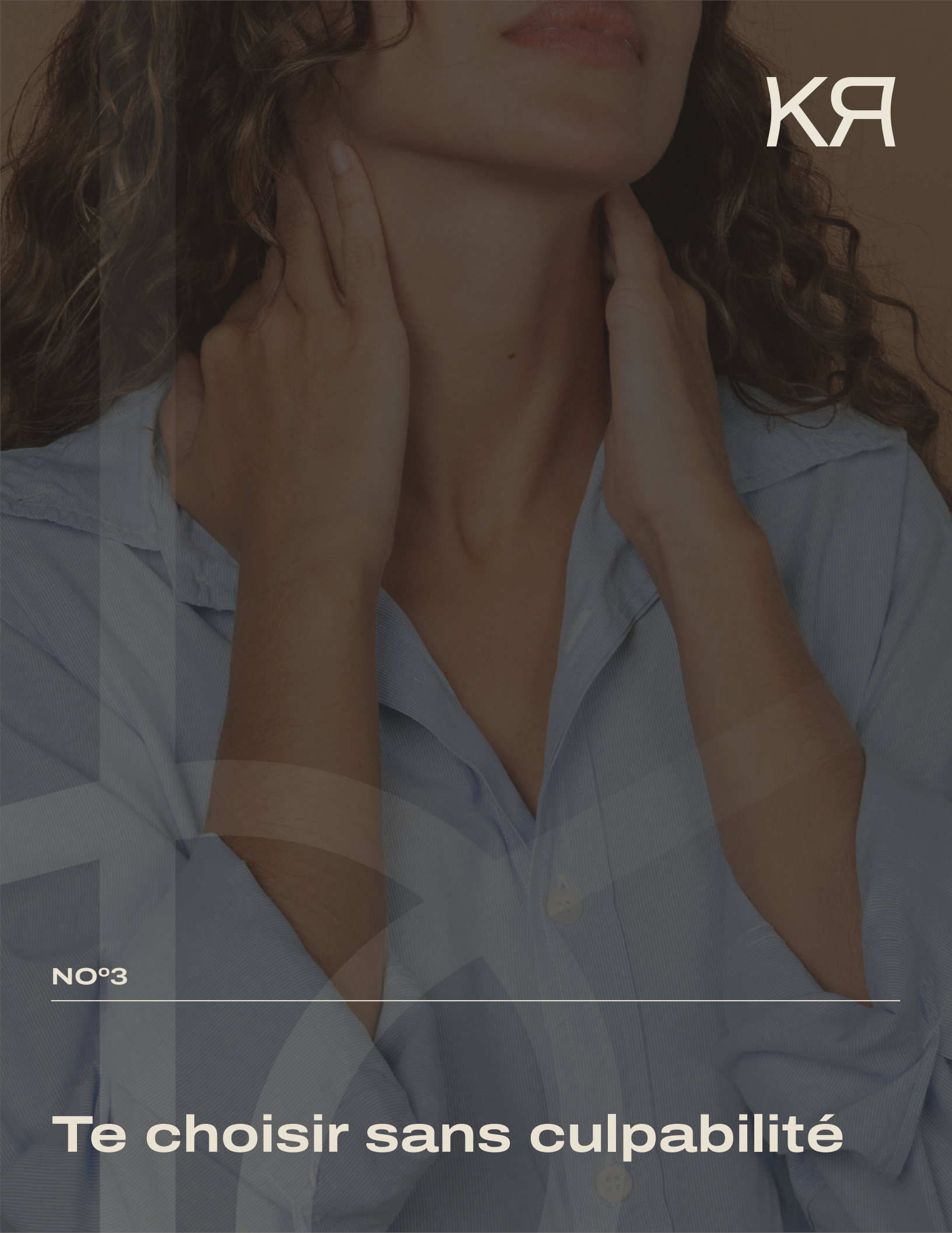




КЯ

NO°3

Te choisir sans culpabilité

Te choisir sans culpabilité

Choisir de te respecter, de t'écouter, de répondre à tes besoins...
ce n'est pas égoïste.

C'est la base de toute relation saine, avec toi-même et avec les autres.
Pendant longtemps, on a pu te faire croire que penser à toi était une
faute.

Que tu devais d'abord répondre aux attentes, donner, t'oublier un peu
pour mériter l'amour ou la reconnaissance.

Mais aujourd'hui, j'ai envie de te rappeler ceci :

- **Tu as le droit de te choisir.**
- **Sans avoir à t'excuser.**
- **Sans culpabilité.**

Quand tu te choisis avec amour, ce n'est pas aux dépens des autres.
C'est pour mieux être présente, entière, authentique... pour toi d'abord,
et pour ceux qui t'entourent ensuite.

À retenir

- Te choisir n'est pas **abandonner** les autres, c'est ne **plus t'abandonner toi-même**.
- Dire oui à toi-même, c'est créer une relation plus saine avec tout ce que tu vis.
- Chaque choix aligné que tu fais **renforce ta confiance et ton amour intérieur**.
- La culpabilité n'est pas une preuve d'amour : c'est souvent un réflexe ancien qui mérite d'être apaisé.



Exercice

T'accorder un vrai OUI

**Aujourd'hui, je t'invite à poser un geste simple,
mais profondément puissant.**

Prends quelques instants et demande-toi :

**« Si je m'écoutais vraiment, là, maintenant... qu'est-ce que je me
donnerais comme permission ? »**

Écris ta réponse librement, sans chercher si c'est « raisonnable » ou
« acceptable ». Offre-toi un vrai OUI, même pour un petit geste.

Important

- C'est un acte de respect envers toi-même.
- Même si au début, la culpabilité se manifeste...
c'est normal.
- Ce n'est pas la culpabilité qui doit guider tes choix.,
c'est ton besoin réel d'être en accord avec toi.

Écoute ton ressenti, pas ta peur de décevoir.

Quelques exemples pour t'inspirer

Si tu te choisis aujourd'hui, cela pourrait ressembler à...

Un geste concret :

- Dire non à une demande qui ne te convient pas
- Prendre 10 minutes de silence sans te justifier
- Faire une pause même si ta to-do liste n'est pas finie
- Te préparer un repas qui te fait vraiment plaisir, même si ce n'est pas « parfait »
- Bouger ton corps selon ton envie du moment (danser, marcher doucement, t'étirer...)

Permissions intérieures :

- Te donner la permission de ne pas tout comprendre tout de suite
- Te donner le droit d'être fatiguée sans culpabiliser
- Laisser un projet en suspens pour te respecter
- Te dire intérieurement : « Aujourd'hui, je compte aussi pour moi. »
- Arrêter de te comparer aux autres, juste pour aujourd'hui
- Remplacer « je devrais » par « j'ai envie de »

Rappelle-toi :

Parfois, te choisir, c'est aussi simple que t'accorder une respiration, un silence, une pause. Pas besoin de tout changer d'un coup. Chaque petit geste compte.

Des besoins souvent cachés derrière la culpabilité

Quand la culpabilité se présente, elle essaie souvent de
cacher un besoin plus doux, plus vrai :

Besoin de respect de soi

Besoin de légitimité
(se donner le droit d'exister pleinement)

Besoin d'authenticité

Besoin de repos émotionnel

Besoin d'amour inconditionnel

Besoin de reconnaissance intérieure, sans devoir la mériter

Derrière chaque culpabilité, il y a un appel à te reconnaître
et à t'honorer.

Doux rappel

- Choisir de t'écouter est un acte d'amour, pas un égoïsme.
- Tu as le droit de prendre ta place, sans avoir à la justifier.
- Quand tu choisis ton bien-être, tu inspires aussi ceux qui t'entourent à faire de même.