

A woman with long, wavy blonde hair and bangs is smiling broadly, showing her teeth. She has a nose ring and is wearing a grey tank top. The background is dark and out of focus.

KЯ

NO°5

**Si tu faisais équipe
avec toi-même ?**

Et si tu faisais équipe avec toi-même ?

Et si, au lieu de te pousser plus fort...

tu choisissais de marcher à côté de toi, plutôt que contre toi ?

Et si tu n'avais pas besoin d'être plus forte, plus disciplinée, plus constante...

mais simplement **plus présente, plus douce, plus alliée avec toi-même ?**

Il y a des jours où tu doutes, où tu retombes, où tu te compares.

Et si, justement, tu pouvais transformer ces moments en **points de retour vers toi**, au lieu d'en faire des fautes à corriger ?

Faire équipe avec toi, c'est apprendre à t'écouter même dans le désordre.
C'est t'encourager quand tu veux abandonner.

C'est te rappeler que **tu mérites ton propre soutien**, pas seulement quand ça va bien, mais **surtout quand c'est fragile**.

À retenir

- Tu n'as pas besoin d'en faire plus.
- Tu as besoin de changer la façon dont tu te parles et dont tu te soutiens.
- Faire équipe avec toi, ce n'est pas devenir parfaite.
- C'est devenir plus vraie, plus honnête, plus proche de toi.
- Ton chemin ne demande pas la perfection.
- Il demande ta présence.
- Et ton engagement envers toi.

Tu es déjà en train de te transformer chaque fois que tu te choisis avec bienveillance.



Exercice

T'engager envers toi... juste pour aujourd'hui

Respire profondément et laisse venir ce qui a besoin d'émerger, sans filtre.

Complète la phrase : (idées pour t'inspirer à la page suivante)

« Aujourd'hui, je choisis d'être de mon côté en... »

Tu peux écrire un mot, une intention, un petit geste, un élan du cœur.

Ce n'est pas la forme qui compte.

C'est le fait de prendre un moment pour être avec toi, pour toi.

L'important, c'est d'honorer ce lien avec toi, sans pression.

Important

Tu n'as pas besoin d'être parfait(e) pour être digne de ton propre soutien. Tu n'as pas besoin d'avoir tout compris pour commencer à avancer avec toi. Chaque petit pas où tu choisis d'être ton allié(e), c'est une victoire.

Tu n'es pas seul(e). Tu peux devenir ton propre point d'ancrage.

Quelques exemples pour t'inspirer

« Aujourd'hui, je choisis d'être de mon côté en... »

- Me parlant avec douceur même si j'ai l'impression de ne pas avoir « réussi »
 - Me laissant un moment de repos sans me sentir coupable
 - Acceptant de ralentir au lieu de me forcer à performer
 - Me rappelant que je fais déjà de mon mieux
 - En disant non à ce qui m'épuise
 - En ne me comparant pas aujourd'hui
-

**Ce n'est pas le geste qui compte le plus.
C'est la posture intérieure que tu adoptes envers toi.**

Des besoins souvent liés à cette idée d'équipe intérieure

Quand tu as de la difficulté à faire équipe avec toi-même, c'est souvent que ces besoins sont en attente :

Besoin de légitimité (avoir le droit d'exister telle que tu es)

Besoin de soutien intérieur (être ta propre présence)

Besoin de sécurité affective

Besoin de reconnaissance personnelle

Besoin de cohérence entre ce que tu ressens et ce que tu fais

Besoin d'amour inconditionnel (venant de toi, d'abord)

Quand tu t'accordes ces besoins, tu renforces ta stabilité, ta clarté, ta puissance.

Doux rappel

- Tu n'as rien à prouver.
- Tu n'as pas à être parfaite.
- Tu as juste à continuer de marcher à ton rythme, un petit pas à la fois... en choisissant d'être de ton côté.

Et si tu oublies parfois...

- Reviens à toi.
- Reviens à ton souffle.

Reviens à une question simple :

« Comment puis-je me soutenir, là, maintenant ? »

Parce que le plus grand changement, ce n'est pas ce que tu fais.

C'est la **façon dont tu te traites** en chemin.

Merci d'avoir pris ce temps avec toi

Ce guide n'était pas un défi. C'était une invitation à **te rencontrer autrement**. Et chaque fois que tu choisis l'écoute au lieu du jugement, la douceur au lieu du contrôle, la présence au lieu de la pression... tu transformes ton monde.

**Tu peux revenir ici autant de fois que tu veux.
Tu n'as pas besoin de repartir à zéro.
Tu peux simplement revenir à toi. Encore. Et encore.**