Je me fais une place

Un rituel pour revenir à toi



Dans une journée remplie, tes besoins peuvent facilement passer après tout le reste. Ce rituel t'invite à leur faire une petite place, en créant un espace où tu pourras te poser et t'écouter.

5 à 10 minutes · Un carnet et un stylo
Un objet que tu aimes : une pierre, une photo, un souvenir ou une tasse de thé.

ÉTAPE 1

1 Crée ton espace

Choisis un endroit où tu peux t'installer tranquillement. Dégage une petite surface et dépose l'objet que tu as choisi devant toi.

Prends le temps de regarder cet espace. Pendant quelques minutes, tu peux laisser tes autres activités de côté et t'accorder ce rendez-vous.

ÉTAPE 2

2 Prends le temps d'arriver

Installe-toi confortablement et sens les points de contact de ton corps avec le sol ou ton siège. Tu peux fermer les yeux ou garder le regard posé devant toi.

Observe ta respiration sans chercher à la modifier. Remarque les sensations présentes dans ton corps : de la chaleur, une tension, de la fatigue, du mouvement, ou quelque chose de plus discret.

Demande-toi doucement : « Comment je me sens, là, maintenant ? »
Laisse venir ce qui se présente, même si cela reste flou. Tu peux simplement prendre quelques instants pour être avec ce que tu ressens.

ÉTAPE 3

3 Écoute ce dont tu as besoin

Ouvre ton carnet et complète cette phrase :

« Aujourd’hui, j’aimerais m’accorder… »

Écris les premiers mots qui te viennent. Peut-être du repos, du calme, du mouvement, un échange, du plaisir ou du temps seul.

Puis demande-toi : « Qu’est-ce que je pourrais faire aujourd’hui pour répondre un peu à ce besoin ? »

Choisis un geste simple et réalisable : marcher quelques minutes, appeler quelqu’un, prendre une pause, danser sur une chanson ou garder un moment sans téléphone.

Note ton choix : « Aujourd’hui, je m’accorde… »

ÉTAPE 4

4 Emporte cette attention avec toi

Relis ce que tu viens d’écrire. Choisis à quel moment de la journée tu pourrais faire une place à ce geste.

Avant de reprendre tes activités, regarde à nouveau l’objet devant toi. Tu peux le laisser à cet endroit : il te rappellera cette attention que tu as choisi de t’offrir.

Prends une dernière respiration à ton rythme, puis regarde autour de toi.

Tu pourras revenir à ce rituel quand tu en ressentiras le besoin. D’un jour à l’autre, tes réponses pourront changer. Accorde-toi la liberté de les écouter.

Et si tu poursuivais ce chemin ?

Découvre le Coffret Reconnexion et son parcours guidé de 21 jours, à ton rythme.

Découvrir le Coffret Reconnexion

