

LE CARNET

Reprendre sa place

LE CARNET QUI VOUS AIDE
A REMETTRE UN PEU DE VOUS
AU COEUR DE VOTRE VIE.

Marie Le Gall
Coach de vie certifiée





*Vous ne vous êtes pas perdue.
Vous vous êtes peut-être
simplement oubliée
en prenant soin
de tout le reste.*



Respirez.

Les quelques minutes que vous vous apprêtez à
vous offrir sont déjà un premier pas vers vous.

J'aimerais vous dire une chose...

Si vous avez ouvert ce carnet aujourd'hui, je crois que je peux déjà deviner deux ou trois choses sur vous.

Vous êtes probablement cette femme sur qui tout le monde peut compter.

Au travail.

À la maison.

Pour les enfants.

Pour organiser les vacances.

Pour penser au cadeau d'anniversaire.

Pour retrouver le doudou disparu à 22 h.

Vous êtes devenue une véritable tour de contrôle.

Vous pensez à tout.

Pour tout le monde.

Souvent avant même qu'on vous le demande.

Alors, avant d'aller plus loin...

J'aimerais vous faire une demande.

Pendant les quelques minutes qui viennent...

Essayez de ne rien avoir à réussir.

Rien à prouver.

Rien à faire parfaitement.

Prenez simplement ce temps pour vous.

Pour souffler.

Pour prendre un peu de recul.

Et peut-être retrouver une place que, sans même vous en rendre compte, vous avez peu à peu laissée aux autres.

Je suis prête à parier que vous vous êtes déjà dit :

"Quand cette période sera passée, je prendrai enfin un peu de temps pour moi."

Sauf que cette période laisse toujours la place à la suivante.

Et, sans même vous en rendre compte, vous êtes devenue experte pour prendre soin des autres... Mais beaucoup moins pour prendre soin de vous.

Je voudrais vous rassurer tout de suite.

Je ne vais pas vous demander de révolutionner votre vie avant mardi prochain. (Promis. 😊).

Je ne vais pas non plus vous expliquer qu'il suffit de vous lever à 5 heures du matin, de méditer une heure par jour ou de mieux vous organiser pour que tout rentre dans l'ordre. Parce que, soyons honnêtes...

Si c'était aussi simple, vous ne seriez probablement pas en train de lire ces lignes.

En revanche, je peux vous promettre une chose.

Si vous prenez le temps de parcourir ce carnet avec sincérité, il y a de grandes chances que vous ne regardiez plus votre quotidien tout à fait de la même manière.

Je connais bien les femmes que j'accompagne.

Pas parce qu'elles ont toutes la même histoire.

Mais parce qu'elles finissent presque toutes par me dire un jour :

"J'ai l'impression de m'être oubliée en chemin."

Alors si ces mots résonnent en vous... Vous êtes au bon endroit.

Je ne suis pas là pour vous apprendre à devenir une femme différente.

Je suis là pour vous aider à reprendre votre place dans la vie que vous avez déjà construite.

Pas à pas.

À votre rythme.

Marie



I

*Vous ne vous êtes pas oubliée
du jour au lendemain*

Lorsque vous prenez soin de tout le monde sans jamais penser à vous, ce n'est pas votre agenda qui se remplit. C'est votre espace intérieur qui se vide.

Vous n'êtes pas arrivée ici par hasard.

Je parie qu'il vous est déjà arrivé de terminer une journée en vous demandant:
"Mais qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui ?"

Pourtant, vous n'avez pas arrêté.
Vous avez répondu à des messages.
Géré une urgence au travail.
Pensé au rendez-vous chez le dentiste.
Préparé les affaires des enfants.
Lancé une machine.
Pris des nouvelles d'un proche.
Répondu à ce fameux mail "vite fait".

Et probablement mille autres petites choses que personne n'a remarquées...
parce qu'elles étaient tout simplement devenues normales.

À force de prendre soin de tout, de penser à tout et d'anticiper pour tout le monde, il est possible que vous ayez, peu à peu, cessé de vous accorder la même attention qu'aux autres.

Et le plus difficile, c'est que cela ne se fait pas en une journée.
On ne se réveille pas un matin en se disant :
"À partir d'aujourd'hui, j vais m'oublier."

Ça ne se passe jamais comme ça.
Ça se fait doucement.
Presque silencieusement.
Un petit renoncement après l'autre.
"J'ai d'autres priorités pour le moment."
"J'verrai plus tard."

Jusqu'au jour où l'on réalise que ce "plus tard" n'arrive jamais vraiment.

Et j'aimerais vous dire quelque chose d'important.

Ce n'est pas un échec.

Ce n'est pas un manque de volonté.

Et ce n'est certainement pas parce que vous êtes incapable de mieux faire.

C'est souvent le résultat de toutes les responsabilités que vous avez portées avec beaucoup d'amour... mais parfois aussi au détriment de vous-même.

C'est une différence essentielle.

Parce qu'on ne se relève pas de la même manière d'une faute... que d'un oubli.

Et vous savez quoi ?

Un chemin peut toujours être retrouvé.

Il suffit parfois de s'arrêter un instant pour regarder où l'on a envie d'aller à partir d'aujourd'hui.

Avec de la conscience.

Avec de la douceur.

Un pas après l'autre.

Et c'est exactement ce que nous allons faire ensemble.



Prenez quelques minutes...

Sans réfléchir trop longtemps, répondez spontanément.

Aujourd'hui...

À quel moment de votre journée vous êtes-vous fait passer après tout le reste ?

.....

.....

Quels sont les « j'verrai plus tard » que vous vous répétez le plus souvent ?

.....

.....

.....

Si votre meilleure amie vivait exactement la même chose que vous... Que lui diriez-vous ?

.....

.....

.....

Et pourquoi serait-il plus facile de lui dire cela... qu'à vous-même ?

.....

.....

.....



II

*Vous n'avez pas appris à vous
oublier. Vous avez appris à
prendre soin des autres.*

Pendant longtemps, vous avez cru que tout porter
était une preuve d'amour, de fiabilité ou de force. Et
si, aujourd'hui, vous découvriez qu'il existe une autre
façon d'être présente... sans vous oublier ?

“T'inquiète, je gère.”

Il y a de fortes chances que cette scène vous rappelle quelque chose...

Quelqu'un vous propose de l'aide.

Et presque sans réfléchir, vous répondez :

“Non, c'est bon... t'inquiète, je gère.”

Alors que, si vous êtes honnête avec vous-même...

Vous êtes déjà fatiguée.

Et pourtant...

Vous acceptez rarement qu'on fasse à votre place.

Parce qu'au fond, vous vous dites peut-être :

“Ça ira plus vite si je le fais.”

“Au moins, ce sera fait comme il faut.”

“Je ne vais pas déranger.”

“J'ai pas l'énergie de lui expliquer comment faire”

Ce n'est pas que vous aimez tout faire, que vous avez une obsession du contrôle, ou que vous ne faites pas confiance.

C'est que vous avez tellement pris l'habitude d'assurer que vous le faites presque automatiquement.

Petit à petit, vous êtes devenue celle sur qui on peut compter (ou sur qui on compte tout court d'ailleurs).

Celle qui anticipe.

Celle qui organise.

Celle qui pense aux détails.

Celle qui trouve des solutions.

Ces qualités sont précieuses et vous ont sans doute permis d'en arriver là où vous êtes aujourd'hui.

Elles vous ont permis d'avancer.

D'être fiable.

D'être reconnue.

D'être une collègue, une amie, une compagne ou une maman à qui on peut se fier.

Et ces qualités ne sont pas le problème.

Au contraire.

Elles font partie de vous.

En revanche, à force de toujours répondre présente pour les autres, vous avez peut-être oublié de vous poser une question toute simple :

"Et moi... de quoi j'ai besoin ?"

À l'école, on nous apprend à lire, à écrire, à compter...

Mais on nous apprend rarement à reconnaître nos besoins, à poser nos limites ou à exister autrement qu'à travers ce que l'on fait pour les autres.

On apprend davantage à être gentille.

Disponible.

Courageuse.

À faire passer les besoins des autres avant les siens.

Et, bien souvent, on reçoit beaucoup de reconnaissance pour ça. (ou pas...)

Alors, sans même vous en rendre compte, vous avez peut-être fini par croire qu'être une "bonne" femme, une "bonne" maman, une "bonne" collègue ou une "bonne" épouse, c'était avant tout être celle qui tient, celle qui gère (t'inquiète).

Mais tenir ne veut pas dire s'oublier.

Et prendre soin des autres ne devrait jamais vous empêcher de prendre soin de vous.

Parce que les deux peuvent coexister.

C'est même tout l'enjeu.



Le piège du “T’inquiète, je gère...”

Prenez quelques instants pour réfléchir à ces questions et répondez-y.

Dans quelles situations dites-vous le plus souvent :

"T'inquiète, je gère."

.....

.....

Qu'est-ce qui vous empêche, dans ces moments-là, d'accepter de l'aide ?

.....

.....

.....

Que craignez-vous qu'il se passe si, pour une fois, vous ne gériez pas tout ?

.....

.....

.....

Cette semaine, choisissez une seule chose que vous pourriez déléguer, partager... ou simplement ne pas faire. Laquelle ?

.....

.....

.....

III



*Vous avez le droit d'exister
autrement qu'à travers tout
ce que vous faites.*

Votre valeur ne se mesure pas à tout ce que vous portez. Elle existe déjà, même lorsque vous vous autorisez à déposer un peu de ce poids.

Et si vous changiez de place... sans changer de vie ?

Pendant longtemps, vous avez peut-être eu le sentiment d'être devenue la figurante de votre propre vie.

Toujours présente.

Toujours indispensable.

Mais rarement au centre de vos propres attentions. Pourtant...

Il ne s'agit pas de devenir l'unique personnage de votre histoire.

Il s'agit simplement de retrouver votre place parmi les personnages principaux.

Peut-être avez-vous aussi longtemps cru que dire non faisait de vous:

Une mauvaise collègue.

Une mauvaise mère.

Une mauvaise amie.

Ou une mauvaise compagne.

Alors vous avez continué.

À donner.

À organiser.

À anticiper.

À tenir.

Parce que c'était plus simple que de vous demander ce dont VOUS aviez, VOUS, réellement besoin.

Et pourtant...

Si une personne compte dans votre vie...

Vous faites probablement en sorte qu'elle ait du temps pour souffler.

Qu'elle prenne soin d'elle.

Qu'elle ne s'épuise pas.

Pourquoi serait-ce différent pour vous ?

Prendre votre place ne retire rien à ceux que vous aimez.

Au contraire.

Une femme qui respire, qui s'écoute et qui prend soin d'elle a beaucoup plus à offrir qu'une femme qui s'épuise en silence.

Vous n'êtes pas un personnage secondaire dans votre propre histoire.

Vous êtes l'une des personnes qui la vivent.

Et cette place-là...

Personne ne peut la prendre à votre place.

Peut-être que le premier pas n'est pas de faire plus. Ni de faire moins.

Mais simplement de commencer à vous demander :

"Si je m'écoutais vraiment aujourd'hui... de quoi aurais-je vraiment besoin ?"

Pas demain, pas quand tout sera terminé. (ou la panière de linge pliée)

Aujourd'hui.

Parce que votre vie ne commence pas quand votre to-do list à rallonge sera entièrement cochée.

Elle est déjà là.



Aujourd'hui, vous comptez aussi.

Prenez quelques minutes. Sans chercher la réponse parfaite.

Dans quels moments de votre vie avez-vous le plus tendance à passer après tout le monde ?

.....

.....

.....

Si vous faisiez partie de vos priorités, qu'est-ce qui changerait concrètement cette semaine ?

.....

.....

.....

Quelle est la plus petite action que vous pourriez faire uniquement pour vous... sans culpabiliser ?

.....

.....

Complétez cette phrase :

À partir d'aujourd'hui, je m'autorise à...

.....

.....

.....

IV



*Vous n'avez pas besoin de
tout changer pour commencer
à changer les choses.*

Les plus grands changements commencent rarement
par de grandes décisions. Ils commencent souvent par
une permission que l'on s'accorde enfin.

Et si le premier pas était plus petit que vous ne l'imaginez ?

Pendant longtemps, vous avez peut-être cru que, pour retrouver du temps pour vous, il faudrait TOUT revoir.

Votre organisation.

Votre emploi du temps.

Votre manière de fonctionner.

Et c'est précisément ce qui peut décourager.

Parce que lorsque l'on est déjà épuisée...

L'idée de devoir ENCORE tout changer donne souvent envie... de ne rien changer du tout.

Et si vous relâchiez un peu la pression ?

Vous n'avez pas besoin de devenir quelqu'un d'autre.

Vous n'avez pas besoin d'attendre les prochaines vacances.

Ni que les enfants grandissent.

Ni que votre to-do list soit entièrement cochée.

Vous pouvez commencer là où vous êtes.

Aujourd'hui.

Avec ce que vous avez.

**Le premier pas n'est pas forcément spectaculaire.
Il est parfois presque invisible.**

Dire non une fois.
Accepter qu'on vous aide.
Reporter une tâche qui peut attendre.
Vous autoriser dix minutes sans culpabiliser.

Ou simplement vous demander :

"De quoi j'ai besoin, là, tout de suite, maintenant ?"

Ces petits choix paraissent anodins.
Pourtant, ils envoient un message très puissant.

À chaque fois que vous faites une place à vos besoins, même quelques minutes,
vous vous rappelez une chose essentielle :

Vous comptez, vous aussi.

Et c'est souvent ainsi que les plus grands changements commencent.

Pas avec une révolution.
Avec une décision.
Puis une autre.
Et encore une autre.



Mon premier pas

Il ne s'agit pas de transformer votre vie aujourd'hui. Il s'agit simplement de choisir un premier pas.

Parmi ces idées, laquelle vous ferait le plus de bien cette semaine ? N'en choisissez qu'une, c'est largement suffisant.

- ☐ Dire non à une demande qui ne vous appartient pas.
- ☐ Accepter de l'aide sans vous justifier.
- ☐ M'accorder 15 minutes rien que pour moi.
- ☐ Reporter une tâche qui peut attendre.
- ☐ Demander un relais.
- ☐ Autre :

Quel sera le meilleur moment pour prendre ce rendez-vous avec vous-même ?

.....

Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de passer à l'action ?

.....

.....

Et comment pourriez-vous vous encourager plutôt que vous juger ?

.....

.....



V

*Et maintenant... quelle place
voulez-vous reprendre dans
votre vie ?*

Votre vie ne changera peut-être pas du jour au lendemain. Mais la façon dont vous choisirez de l'habiter, elle, peut commencer dès aujourd'hui.



*Vous n'avez pas besoin d'être parfaite.
Vous avez simplement besoin de
continuer.*

Si vous êtes arrivée jusqu'ici...

C'est probablement que certaines pages vous ont parlé.
Peut-être même qu'elles vous ont bousculée.

J'espère surtout qu'elles vous auront rappelé une chose essentielle :
Vous n'êtes pas le problème.

Vous avez simplement appris, au fil des années, à prendre beaucoup de place
dans la vie des autres...
Et parfois un peu moins dans la vôtre.

**La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour rééquilibrer les
choses.**

Pas en bouleversant toute votre vie.
Pas en devenant quelqu'un d'autre.

Mais en faisant, chaque jour, un choix un peu plus conscient.

Un choix qui vous inclut.

Parce qu'au fond...

Ce carnet n'avait pas pour objectif de vous transformer.
Il avait un objectif beaucoup plus simple.

Vous aider à reprendre les rênes de votre existence.

Pas contre les autres.

Avec eux.

Et avec vous.

Vous n'avez pas besoin d'être parfaite.

Vous avez simplement besoin de continuer à vous choisir, un peu plus souvent qu'hier.



Mon engagement envers moi

*Prenez quelques minutes. Pas pour prendre des engagements irréalistes.
Pas pour ajouter une nouvelle pression à votre quotidien. Mais pour
écrire les premiers engagements que vous avez envie de prendre envers
vous-même.*

Dès demain, je m'engage à...

.....

Cette semaine, je veux...

.....

Dans un mois, j'aimerais avoir...

.....

Dans un an, j'aimerais pouvoir me dire...

.....

.....

La femme que je choisis de devenir continuera à...

.....

.....

Ce que je choisis de ne plus porter...

.....

.....

Mon rendez-vous avec moi-même



Date:



Heure:

*Ce rendez-vous n'est pas
un rendez-vous de plus.
C'est un rendez-vous avec
la personne qui sera présente
dans chacun des autres.*

VOUS.



Avant de nous quitter...

Si vous êtes arrivée jusqu'ici...

C'est peut-être que certaines pages ont trouvé un écho en vous.

Peut-être vous êtes-vous reconnue dans certaines situations.

Peut-être avez-vous simplement réalisé que, depuis quelque temps, vous aviez un peu tendance à passer après tout le reste.

Si c'est le cas, j'aimerais simplement vous dire une chose.

Vous n'êtes pas seule.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des femmes qui, comme vous, donnent énormément aux autres.

Des femmes investies.

Engagées.

Compétentes.

Des femmes qui portent beaucoup de choses.

Et qui finissent parfois par ne plus savoir où elles se trouvent, ELLES, dans toute cette équation.

Si j'ai créé ce carnet, ce n'est pas parce que je crois aux solutions toutes faites.



C'est parce que je crois profondément qu'il suffit parfois d'une prise de conscience, d'une bonne question ou d'un premier pas pour remettre du mouvement là où tout semblait figé.



*J'espère sincèrement que ces
quelques pages vous auront
déjà permis de souffler,
de prendre un peu de recul... et
peut-être
de retrouver une place que
vous aviez laissée de côté.*

*Au plaisir de faire,
peut-être, un bout
de chemin avec vous.*

Marie



Et si ce n'était que le début ?

Si ce carnet vous a permis de poser un regard différent sur votre quotidien...

Alors imaginez ce qu'il serait possible de construire en étant accompagnée, pas à pas.

**Ce premier pas,
vous venez déjà de le faire.**

Réservez votre bilan
découverte offert ici :



A bientôt,
Marie Le Gall - Coach de vie certifiée



“

*Les plus belles
rencontres
commencent souvent
par celle que l'on fait
avec
soi-même.*

[illegible]