



Mon carnet refuge de l'été

Un accompagnement de 21 jours

pour faire de la place à ce que vous vivez, avec
douceur et sans pression

Parlez-moi
d'eux

Sommaire

Edito	3
--------------	---



Semaine 1 – Revenir à moi, là où j'en suis 	5
--	---

Jour 1 – M'accueillir là où j'en suis	6
Jour 2 – Ce que je porte en silence	7
<i>Exercice : Boîte à laisser ici pour alléger la suite</i>	8
Jour 3 – Oser dire ce que je ne dis jamais	9
Jour 4 – Ce que je ressens sans forcément comprendre	10
Jour 5 – Ce qui m'apaise vraiment	12
Jour 6 – Ce que je veux poser ici, cet été	13
Jour 7 – Mini-bilan doux : les pétales de mon chemin intérieur	14



Semaine 2 – Me reconnecter à mes ressources 	15
--	----

Jour 8 – Les micro-plaisirs qui me reconnectent à la vie	16
Jour 9 – Ma zone refuge	17
<i>Exercice : La roue de l'alignement intérieur</i>	18
Jour 10 – Mes ressources intérieures oubliées	19
Jour 11 – Une émotion que j'ai le droit d'accueillir	20
Jour 12 – Ce que mon corps essaye de me dire	22
Jour 13 – Un moment précieux que j'aimerais revivre	23
Jour 14 – Mini-bilan doux : ma valise pour la suite	24



Semaine 3 – Imaginer doucement la suite 	25
--	----

Jour 15 – Et si je m'autorisais à espérer...	26
Jour 16 – Ce que je veux honorer chez moi	27
<i>Exercice : La carte postale du coeur</i>	28
Jour 17 – Ce que je laisse ici, sur cette page	29
Jour 18 – Mon rapport au temps depuis mon deuil	30
Jour 19 – Ce que je voudrais semer pour l'automne	32
Jour 20 – Mes promesses pour la suite	33
Jour 21 – Clôture : ce que j'emporte de ces 21 jours avec moi	34
<i>Exercice : Mon mot boussole pour les mois à venir</i>	35



Dossier spécial	36
Émotions & deuil périnatal : apprendre à les accueillir, pour mieux les traverser	



Et après ?	41
Mes accompagnements sur mesure pour vous aider à vous reconstruire	

Edito



Un carnet-refuge, pour que **vous ne soyez pas seule au cœur de l'été.**

L'été...

Une saison qu'on fantasme légère... et qui, quand on vit un deuil périnatal, peut devenir un véritable vertige. Autour de vous, la vie éclate, les cris d'enfants, les familles à chaque coin de rue et vous... Vous portez ce silence, ce vide, ce manque immense, ce premier été sans lui, sans elles ou sans eux.

Celui qui aurait dû être rempli de rires, de sable chaud, de promenade en montagne, de premiers souvenirs et qui ne ressemble à rien de ce que vous aviez imaginé.

Alors j'ai créé ce carnet.

Pour vous.

Pour vous offrir un espace à vous, un lieu doux, calme, bienveillant.

Un endroit pour déposer, respirer, vous retrouver.

Un refuge dans un moment d'extrême vulnérabilité.

Ici, vous n'avez rien à prouver.

Vous pouvez être exactement là où vous en êtes : fatigué.e, perdu.e, ému.e, en colère, ou tout ça à la fois. Tout est bienvenu.

Chaque jour, vous trouverez :

- Un mot,
- Une intention,
- Une météo intérieure,
- Et quelques questions pour vous reconnecter, à votre rythme.

Un petit pas. Juste un.

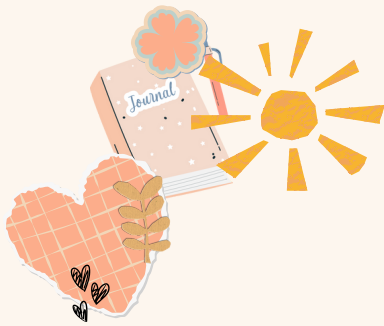
Pas après pas, comme on gravirait une montagne.

En déposant ce qui pèse trop.

En gardant ce qui vous nourrit.

En gardant en vue un sommet... même s'il vous semble encore lointain.





Si vous vous demandez comment utiliser ce carnet, voici mes conseils :

- Si vous êtes plus à l'aise avec le format papier, **imprimez-le et gardez-le à portée de main**, comme un compagnon de route.
- Mais si vous n'avez pas d'imprimante, pas de souci : **prenez un carnet ou quelques feuilles blanches** et recopiez les questions. Cela fonctionne tout aussi bien. Parfois, le simple fait d'écrire aide déjà à déposer.
- **Vous pouvez sauter une page et y revenir plus tard**, ou passer deux jours sur la même. Ce carnet n'est pas un défi de régularité, c'est un espace de lenteur. Vous pouvez le traverser en 21 jours, ou en 40, ou en une seule semaine si c'est ce dont vous avez besoin.

Ce qui compte, ce n'est pas de tout faire parfaitement, mais de **vous offrir un moment à vous**, en vérité, sans pression.

Et si vous avez besoin d'une voix pour vous guider, des audios vous attendent : des bulles de douceur pour accompagner votre traversée.

Ce carnet est une invitation.

À prendre soin de vous,
à revenir à vous,
à faire le choix de vous offrir un peu de paix,
un souffle nouveau,
un mouvement intérieur, doux, respectueux, léger.

Je vous souhaite d'y trouver...

... une pause dans la tempête,
... une lueur d'espoir, discrète mais tenace,
... et la sensation que, peut-être, quelque chose en vous
peut encore se remettre en mouvement.

Bienvenue.

Je suis là, tout près, à chaque page.

Je vous vois.



Yolanda



Semaine



Revenir à moi, là où j'en suis



Votre audio pour vous accompagner
cette semaine



NB : la page est protégée
par un mot de passe fourni lors de l'achat.

Jour 3 OSER DIRE CE QUE JE NE DIS JAMAIS

Météo du jour



Mot du jour

Confidence

Hier, j'ai pris un temps pour écouter mes silences. Aujourd'hui, je choisis de leur prêter une voix et de commencer doucement à nommer ce qui n'a jamais été dit. Ce que j'ai gardé en moi, parfois depuis longtemps, et qui aimerait être exprimé — ne serait-ce qu'une fois. Parce que parfois, poser des mots, c'est commencer à se libérer.

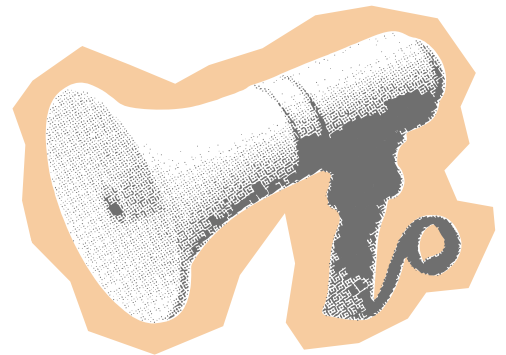
EXPLORATION

*Je prends une grande respiration et **j'accueille ce que je ne dis jamais**, mais qui mérite de prendre place, ici, maintenant :*

☆ Quelle est la phrase que je ne dis jamais à personne, celle que je garde précieusement au fond de moi ?

☆ À qui ai-je envie de l'adresser ? À moi-même, à un être cher, ou peut-être à la vie ?

☆ Comment me sentrais-je si, ne serait-ce qu'une seule fois, cette parole était vraiment entendue... d'abord par moi ?



Il y a des vérités qui ne demandent pas à être criées. **Juste reconnues** en douceur, dans un espace qui ne juge pas.

Aujourd'hui, vous avez commencé à le faire. Et c'est déjà un pas immense envers vous-même.



Boîte à laisser ici pour alléger la suite

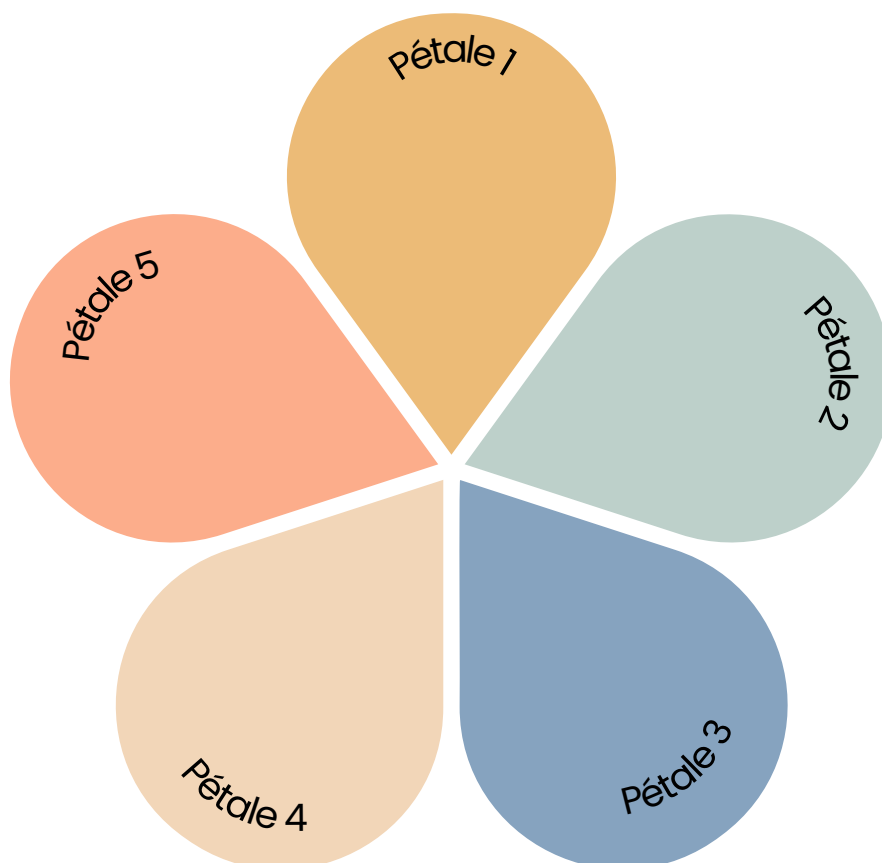
Parfois, on avance en portant trop... Cette boîte est là pour déposer ce qui pèse encore. Pas pour oublier, mais pour s'alléger un peu, le temps d'un souffle. Un mot, une attente, une fatigue, un "je devrais"... Griffonnez, dessinez, laissez partir. Cette boîte est à vous.



Jour 7

LES PÉTALES DE MON CHEMIN INTERIEUR

Chaque pétale représente un aspect important de votre semaine.



Pétale 1 : Ce que j'ai découvert de moi cette semaine. Quel nouveau petit bout de vous-même avez-vous senti émerger ou réapparaître ?

Pétale 2 : Ce qui m'a apporté un peu de douceur ou d'apaisement. Quelle expérience, pensée ou geste vous a fait du bien ?

Pétale 3 : Ce qui a été difficile, que j'ai appris à accueillir. Quelle émotion ou situation a demandé votre attention ?

Pétale 4 : Ce que je choisis de porter avec moi. Quel apprentissage ou quelle force souhaitez-vous garder ?

Pétale 5 : Une intention douce pour la semaine prochaine. Quelle petite chose allez-vous poser pour vous-même ?

NB : Une phrase, un mot, un dessin suffit.

Même *la nuit* la plus
sombre prendra fin
et le **soleil** se lèvera.

Victor Hugo



Jour 8

LES MICRO-PLAISIRS QUI ME RECONNECTENT À LA VIE

Météo du jour



Mot du jour

Douceur

Aujourd'hui, je m'ouvre à ce qui fait du bien. Pas aux grands bouleversements, mais à ces petites choses discrètes qui, pourtant, m'ancrent doucement à la vie. Il ne s'agit pas d'ignorer ce qui fait mal, mais de me laisser traverser aussi par ce qui réchauffe, même un peu.



✧ Quelles petites choses, presque invisibles, m'apportent du réconfort sans effort ?

✧ Je ferme les yeux un instant : j'imagine une journée simple, mais profondément nourrissante. Que s'y passe-t-il ?



” Ces instants minuscules que vous savourez en silence...Ce sont eux qui recousent, doucement, les fils de votre lien à la vie.

Parmi ces micro-plaisirs, lesquels vais-je choisir consciemment d'accueillir cette semaine. Écrivez-les dans ce pot pour les conserver précieusement.



La carte postale du cœur

Imaginez que vous recevez **une carte postale de votre moi apaisé** ou de votre moi du futur.
Que vous écrirait-il aujourd'hui ?



Jour 15

ET SI JE M'AUTORISAIS À ESPÉRER...

L'espoir, c'est ce fil invisible que j'attrape quand tout semble s'écrouler. Ce n'est pas une illusion fragile, c'est un choix courageux. Celui de croire qu'il peut encore y avoir du beau, même après l'effondrement.

Aujourd'hui, je n'ai pas besoin d'y croire à 100 %. Il me suffit de ne pas l'abandonner complètement.

Météo du jour



Mot du jour

Espoir



Quel espoir timide ou secret murmure en moi ces derniers jours ?



Si j'osais espérer aujourd'hui, dans **quel domaine de ma vie** cela se manifesterait-il ? (relation, projet, lien au corps, maternité, amour, etc.)



Qu'est-ce que cet espoir pourrait changer dans ma façon de me parler ? De me regarder ?

”

L'espoir ne fait pas de bruit. Mais il résiste à tout. Il est là, même quand vous doutez, même quand vous tombez. Et il vous tend la main, encore.



Jour 20 MES PROMESSES POUR LA SUITE

Aujourd'hui, je prends le temps de me faire trois promesses, des engagements sincères pour m'accompagner avec douceur et respect sur mon chemin. Ces promesses sont des ancrages solides, des lumières que je choisis de garder près de moi.

Quelques inspirations...

- Je promets de ne pas me forcer à aller bien.
- Je promets de me parler avec tendresse quand je doute.
- Je promets d'honorer ce qui me fait du bien, même si ce n'est pas "productif"...



A vous maintenant...

Promesse 1

Ce que je veux me rappeler dans mes moments de fatigue ou de doutes

Promesse 2

Ce que j'ai besoin de m'autoriser plus souvent, sans me juger

Promesse 3

Ce que je choisis d'honorer chez moi, quoi qu'il arrive

Météo du jour



Mot du jour

Engagement



” Ces promesses sont des racines. Elles ne garantissent pas l'absence de tempêtes, mais elles vous rappellent que vous êtes capable de les traverser.



Mon mot boussole

pour les mois à venir

Choisissez un mot pour les mois à venir, qui pourrait être votre boussole, votre guide intérieur, votre rappel doux dans les moments de doute. **Écrivez-le en grand au centre** de la page. Laissez-le résonner en vous et illustrez cette page comme bon vous semble : couleurs, formes, gribouillis, collages, symboles, mantra, poème...



Dossier spécial

Émotions & deuil périnatal :
apprendre à les accueillir, pour
mieux les traverser



QUAND LES ÉMOTIONS DEVIENNENT TROP LOURDES À PORTER



Parfois, c'est comme si ce trop-plein vous débordait... ou vous gelait. Cet été, je vous propose un espace pour déposer ce tumulte, **pour comprendre vos émotions, leur donner du sens**, et surtout... vous sentir moins seul.e face à leur intensité.

Les émotions, ce ne sont pas des obstacles à éliminer. Ce sont des messagères puissantes. Et dans un contexte de deuil périnatal, elles prennent une forme bien particulière : plus imprévisibles, plus brutes, parfois incomprises – même de vous-même.

Ce dossier est là pour vous dire :

- Non, vous n'êtes pas trop.
- Non, vous ne réagissez pas mal.
- Oui, ce que vous ressentez est profondément légitime.

1

POURQUOI LES ÉMOTIONS

prennent **autant de place dans le deuil périnatal ?**

Parce que ce deuil touche à l'intime, à l'invisible, à l'inachevé. Et ce qui n'a pas pu être dit, vécu, exprimé... et **qui cherche une autre voie pour exister.**

Les émotions deviennent ce langage. Mais sans les bons repères, elles peuvent :

- vous submerger
- vous faire douter de votre "normalité"
- vous faire croire que vous êtes instable ou "trop émotif/ve"

Et si on vous disait que ces réactions **sont des tentatives de réparation ?**

Que votre corps, votre cœur, votre psyché font tout ce qu'ils peuvent pour donner un sens à ce qui n'en a pas ?

Dans ce dossier spécial, **vous trouverez des clés et des repères** pour mieux comprendre vos émotions après un deuil périnatal, les accueillir sans jugement et avancer avec elles, sans vous laisser submerger.