

UN RITUEL D'ÉCRITURE

Nouveau chapitre

Pas un bilan de performance. Une pause pour
regarder en face ce qui se termine, ce que tu
en gardes, et ce que tu as envie d'en faire.

Ce qui se termine déjà, vraiment

Un chapitre se termine. Tu as peut-être l'impression de n'avoir pas grand-chose à en dire, ou au contraire d'avoir trop de choses en tête pour les démêler. Les deux sont normaux.

Ce qu'on sous-estime presque toujours, c'est tout ce qui s'est passé en dessous : les réflexes qu'on a changés, les choses qu'on sait maintenant et qu'on ne savait pas avant, tout ce que cette période a discrètement déplacé en toi. Ça ne se voit pas du premier coup d'œil, mais ça compte.

Ce workbook est fait pour ça : prendre le temps de regarder en face ce chapitre, lui donner la place qu'il mérite, et poser ensuite ce que tu as envie de la suite.

Comment l'utiliser

Seule, en toute honnêteté, sans te relire avec un œil critique. Prends le temps qu'il faut, page après page, et laisse les réponses venir même si elles sont incomplètes ou contradictoires.

Ce qui s'est vraiment passé

« Il ne s'est pas passé grand-chose » est souvent le résumé qu'on se fait quand on n'a pas posé les choses noir sur blanc. Fais l'exercice avant de conclure.

Une chose que j'ai accomplie pendant ce chapitre, et que je minimiserais si on me le demandait

Une peur ou une hésitation que j'avais au début, et qui a disparu ou diminué

Une compétence ou un réflexe que j'ai maintenant, et que je n'avais pas avant

Une chose difficile que j'ai traversée, et comment je l'ai traversée

L'écart entre l'impression et la réalité

Liste tout, vraiment tout, même ce qui paraît trop petit pour compter. Puis regarde la liste : c'est rarement aussi vide que ce que tu pensais.

Ce que je dirais si on me demandait « qu'est-ce que ça t'a apporté ? »

Ce qui s'est vraiment passé (sans filtre, déclics, apprentissages, rencontres, moments, difficultés, tout)

En regardant cette liste, qu'est-ce qui me surprend ?

Ce que je veux garder de tout ça

Pas forcément les moments les plus marquants sur le papier. Les plus toi. Ceux qui te feront sourire dans cinq ans, sans raison apparente.

Mon souvenir préféré de ce chapitre

Une personne qui a compté pendant cette période, et ce qu'elle m'a apporté

Un détail tout bête que je ne veux pas oublier (une odeur, une phrase, une chanson, un lieu)

Pour le garder vraiment

Une fois cette page remplie, prends deux minutes pour t'enregistrer en train de raconter ce souvenir à voix haute, avec ton téléphone. Pas pour le poster : juste pour avoir ta voix, telle qu'elle est aujourd'hui, en train de se souvenir.

Et maintenant ?

La suite pèse souvent plus dans la tête qu'elle ne pèsera dans la vie réelle. Avant de poser des objectifs, vide d'abord ce qui tourne en rond.

Quand je pense à la suite, qu'est-ce qui se serre, précisément ?

Qu'est-ce que j'ai peur de perdre en avançant ?

Tu n'as pas à résoudre ça aujourd'hui. Le but est juste de le sortir de la tête et de le mettre sur la page, pour pouvoir ensuite regarder le reste sans que ça pèse sur toute la réflexion.

Ce que cette fin rend possible aussi

Une fin n'est pas que la fin de quelque chose. C'est aussi l'ouverture d'autre chose, que tu oublies souvent de regarder quand tu es dans l'appréhension.

Une chose qui redevient possible maintenant que ce chapitre se termine

Une personne ou une partie de ma vie que j'ai hâte de retrouver ou de redécouvrir

Une chose que cette période m'a donnée, et que je vais pouvoir utiliser maintenant (une compétence, une confiance, une clarté, une leçon)

Si la suite n'était pas une perte, mais la suite logique de ce chapitre, à quoi ça ressemblerait ?

Ce que j'ai envie de construire ensuite

Pas une liste de résolutions. Une direction, posée avec ce que tu sais de toi aujourd'hui, pas celle d'avant.

Dans 6 mois, qu'est-ce que je veux pouvoir dire que j'ai fait ?

Qu'est-ce que je veux garder de ce chapitre, où que j'aille ensuite ?

Qu'est-ce que je veux faire différemment cette fois ?

De qui ou de quoi ai-je besoin pour y arriver ?

Maintenant, en concret

La direction, c'est bien. Mais une direction sans rien de concret reste une intention. Pour chaque domaine, choisis un objectif que tu peux vérifier, et une échéance.

Côté perso (santé, énergie, habitudes, rythme de vie)

Côté professionnel / projets

Côté relations (famille, amis, nouvelles rencontres)

Pour rendre ça réel

Choisis un seul objectif dans cette page, celui qui compte le plus pour toi. Donne-toi une date, et donne-toi le droit de te le rappeler dans les mois qui viennent.

Mon objectif numéro un, et sa date

PARTIE 3 · LE RITUEL

Une façon de clorre ce chapitre

Tu as écrit, relu, posé les choses. Il reste une dernière étape : marquer le moment pour de vrai, pas juste le penser. Choisis celui des trois rituels qui te ressemble, ou pioche dans les trois.

NOUVEAU CHAPITRE

Trois façons d'ouvrir ce nouveau chapitre

01 · À VOIX HAUTE

La lecture à soi-même

Relis à voix haute, seule, une seule phrase de tout ce que tu as écrit : celle qui résume le mieux ce chapitre. Pas d'explication, pas de contexte. Juste la phrase, dite, puis silence.

02 · UN GESTE

La page qu'on laisse derrière

Sur un bout de papier séparé, écris une chose que tu décides de laisser derrière : une peur, une habitude, une version de toi-même que tu n'as plus besoin d'être. Va la brûler ou l'enterrer quelque part qui compte pour toi.

03 · UNE TRACE

La capsule dans 6 mois

Utilise les pages suivantes pour t'écrire une lettre, à ouvrir dans 6 mois exactement. Glisses-y aussi l'enregistrement audio si tu l'as fait. Programme un rappel maintenant, pendant que tu y penses.

À ouvrir dans 6 mois

Écris-la comme elle vient. Scelle-la, date-la, et range-la quelque part que tu retrouveras.

Chère moi, dans 6 mois,

La suite de la lettre

Continue ici si tu as encore des choses à dire. Sinon, signe, date, et passe au rituel choisi.

Le _____

Ce chapitre se ferme, et ce n'est qu'un début.

Peu importe où j'en serai dans six mois, je
saurai que j'ai su faire ça : m'arrêter, regarder
en face, et choisir la suite plutôt que la subir.

Avec toute ma tendresse,

moi-même, aujourd'hui

En vrac

L'espace pour tout ce qui n'avait pas sa case ailleurs.

En vrac, suite