

Le JournalàSoi

POUR RÉÉCRIRE SES RELATIONS

Aimer sans s'oublier, transformer ses schémas et retrouver sa juste place dans le lien

Pourquoi ce journal peut transformer tes relations

Nos relations sont souvent les endroits où notre histoire se réveille le plus fort. Une parole peut nous blesser plus que prévu. Un silence peut réveiller une peur d'abandon. Un désaccord peut faire monter une colère immense.

Ce journal est là pour t'aider à regarder tes réactions relationnelles autrement. Non pas comme des défauts, non pas comme des preuves que tu es trop sensible. Mais comme des traces de ton histoire, de ce que tu as vécu, de ce que tu as appris pour rester aimé.e ou en sécurité.

Transformer ses relations ne veut pas dire devenir parfait.e. Cela veut dire apprendre à mieux comprendre ce qui se joue en soi — revenir au corps, écouter le cœur, nommer ses besoins, poser ses limites, rester en lien sans se trahir.

● Ton histoire relationnelle n'est pas une fatalité

Ton cerveau, ton corps et ton système émotionnel ont appris à réagir dans les relations à partir de ton histoire :

- Si tu as dû deviner les besoins des autres, tu peux être hyper attentif.ve aux ambiances
- Si tu as été ignoré.e, tu peux craindre le silence ou la distance
- Si tu as été critiqué.e, tu peux te sentir vite remis.e en question
- Si tu as dû porter les autres, tu peux te sentir responsable de tout
- Si tu as été aimé.e surtout quand tu faisais bien, tu peux croire que tu dois mériter l'amour

Ces mécanismes ne sont pas une fatalité. Ton cerveau peut apprendre de nouveaux chemins. Ton cœur peut apprendre à aimer sans s'abandonner. Cela demande de la répétition — pas une grande révolution en une journée, mais une pratique simple et régulière.

Étape 1 — Repérer là où mon histoire se rejoue

Avant de transformer une relation, il est important de voir ce qui se répète. Non pour te juger, mais pour comprendre. Tu peux observer les moments où tu te sens rejeté.e, invisible, envahi.e, responsable de l'autre, incapable de dire non, épuisé.e de donner.

Là où je me sens souvent bloqué.e dans mes relations :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

Ce que je fais automatiquement dans ces moments-là :

Ce que cela me coûte :

Ce que je pourrais commencer à changer :

Étape 2 — Choisir un seul petit changement relationnel

Vouloir tout transformer en même temps peut créer de la pression. Commence petit. Choisis un seul domaine relationnel à travailler. Par exemple :

- Écouter sans te défendre immédiatement

- Respirer avant de répondre
- Ne plus dire oui trop vite
- Oser exprimer un besoin simple
- Poser une limite claire
- Dire ce que tu ressens sans accuser
-

Le schéma relationnel que je choisis de transformer en premier :

La nouvelle manière d'être que je veux pratiquer :

Pourquoi c'est important pour moi :

Ce que cela pourrait changer dans mes relations :

Le premier petit pas que je peux poser :

Étape 3 — Préparer mon rendez-vous quotidien

Quelques minutes par jour peuvent suffire. Le matin, pour poser une intention relationnelle. Le soir, pour relire ce qui s'est passé, sans te juger. Ce qui compte, ce n'est pas de faire parfaitement. C'est de revenir.

Le moment où je choisis de pratiquer :

Le lieu où je peux poser mon journal :

La phrase que je me dirai si j'oublie une journée :

Les 5 questions quotidiennes

Ces questions te ramènent à ton histoire, ton corps, ton cœur, ton mental et ta capacité de choisir autrement. Utilise-les chaque jour, en gardant le même thème relationnel pendant plusieurs jours.

Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

La nouvelle posture que je veux incarner :

Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :

Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Exemples pour t'aider

Exemple 1 — Ne plus dire oui trop vite

Je choisis de pratiquer : *faire une pause avant de répondre à une demande*

Ce que cela réveille : *ma peur de décevoir ou de perdre le lien si je dis non*

Nouvelle posture : *je peux écouter mes besoins sans devenir égoïste*

Petit acte : *je prends quelques secondes avant de répondre à une demande*

Exemple 2 — Poser une limite

Je choisis de pratiquer : *poser une limite simple et claire*

Ce que cela réveille : *la croyance que mes besoins dérangent ou que je dois m'adapter pour être aimé.e*

Nouvelle posture : *je peux prendre soin du lien sans m'abandonner*

Petit acte : *je dis simplement : « Là, ce n'est pas possible pour moi. »*

Exemple 3 — Exprimer ce que je ressens

Je choisis de pratiquer : *dire ce que je ressens sans accuser l'autre*

Ce que cela réveille : *la peur de créer un conflit si je montre ce que je vis vraiment*

Nouvelle posture : *je peux être vrai.e avec douceur*

Petit acte : *je commence ma phrase par « Je me sens... » ou « J'ai besoin de... »*

Exemple 4 — Sortir du sur-don

Je choisis de pratiquer : *ne pas donner au-delà de mon énergie disponible*

Ce que cela réveille : *ma peur de ne plus être aimé.e si je ne suis pas utile*

Nouvelle posture : *je peux être aimé.e pour qui je suis, pas seulement pour ce que je donne*

Petit acte : *je vérifie mon énergie avant de proposer mon aide*

7 jours pour commencer

Utilise ces pages pendant 7 jours pour installer la pratique. Ensuite, tu peux recommencer le cycle plusieurs fois, avec le même changement relationnel, jusqu'à sentir qu'une nouvelle posture devient plus naturelle.

Jour 1

Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

La nouvelle posture que je veux incarner :

Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :

Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Jour 2

Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

La nouvelle posture que je veux incarner :

Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :

Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Jour 3

Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

La nouvelle posture que je veux incarner :

Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :

Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Jour 4

Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

La nouvelle posture que je veux incarner :

Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :

Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Jour 5

Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

La nouvelle posture que je veux incarner :

Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :

Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Jour 6

Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

La nouvelle posture que je veux incarner :

Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :

Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Jour 7

Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :

Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

La nouvelle posture que je veux incarner :

Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :

Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Mon bilan après 7 jours

Ce que j'ai observé dans mes relations :

Ce que j'ai compris de mon histoire relationnelle :

Ce qui a été difficile :

Ce que je peux célébrer :

Ce que je veux continuer à pratiquer :

FAQ — Questions fréquentes

Pourquoi pratiquer plusieurs jours sur le même sujet ?

Un nouveau schéma relationnel a besoin de répétition. Tu n'changes pas seulement une idée. Tu entraînes ton corps, ton cœur et ton mental à répondre autrement dans le lien.

Pourquoi est-ce si difficile de changer dans mes relations ?

Parce que les relations touchent souvent nos blessures les plus profondes. Quand une relation réveille une vieille blessure, l'ancien réflexe peut revenir très vite. Ce n'est pas un échec. C'est une invitation à ralentir et à choisir une réponse plus consciente.

Est-ce que cela veut dire que tout vient de moi ?

Non. Tu n'es pas responsable des émotions ou réactions des autres. Mais tu peux devenir responsable de ta manière de répondre, de poser tes limites et de prendre soin de toi dans le lien.

Et si l'autre ne change pas ?

Tu ne peux pas obliger l'autre à changer. Mais tu peux changer ta posture. Apprendre à ne plus te trahir, à ne plus tout porter, à choisir ce qui est juste pour toi.

Que faire si une relation réveille trop de souffrance ?

Ralentis. Reviens au corps. Respire. Si une relation réveille une souffrance profonde et répétée, il peut être précieux de te faire accompagner. Tu n'as pas à traverser cela seul.e.

Note pour toi

Tu peux apprendre à vivre des relations plus justes. Pas des relations parfaites. Mais des relations dans lesquelles tu peux rester davantage toi-même. Dire oui sans te forcer. Dire non sans te détruire de culpabilité. Aimer sans te perdre.

Si tu veux aller plus loin

Ce travail intérieur mérite d'être accompagné. Je suis là pour t'aider à continuer ce chemin.

⇒ **Mon livre :** [Récris ton histoire avant qu'elle flingue ta santé](#)

⇒ **Me contacter pour un accompagnement :** www.broni.fr/contact-valerie

Valérie BRONI