

"Le JournalàSoi"

POUR COMPRENDRE CE QUI SE PASSE EN TOI

Écouter ton histoire, ton corps et tes émotions

Rencontrer ce qui se passe en toi

Il y a parfois des moments où tu ne comprends pas vraiment ce qui se passe en toi.

Une parole te blesse plus que prévu. Une situation te met en colère. Une émotion revient encore et encore. Ton corps se tend. Ton mental s'agite. Ton cœur se ferme.

Et tu peux te demander :

- « Pourquoi je réagis comme ça ? »
- « Pourquoi je n'arrive pas à passer à autre chose ? »
- « Pourquoi cette situation me touche autant ? »

Très souvent, ce que tu vis aujourd'hui vient réveiller quelque chose de plus ancien : une blessure, une peur, une émotion non exprimée, une croyance, une histoire familiale, ou une part de toi qui a appris à se protéger.

Ce journal est une invitation à mieux te comprendre, sans te juger. Il ne s'agit pas de chercher ce qui ne va pas chez toi. Il s'agit d'écouter ce qui, en toi, demande peut-être à être vu, reconnu et apaisé.

Tu n'es pas « trop sensible ». Tu n'es pas « fragile ». Tu es une personne avec une histoire — et cette histoire a peut-être laissé des traces. Mais une trace peut être regardée autrement.

Mon point de départ

Avant de commencer, prends quelques respirations. Pose une main sur ton cœur si tu le souhaites. Réponds à ces questions avec sincérité, sans chercher à bien faire.

Aujourd'hui, ce qui m'amène à ouvrir ce journal, c'est :

Ce que j'aimerais mieux comprendre en moi :

Ce que j'aimerais pouvoir apaiser ou transformer :

Quand mon corps me parle

Ton corps est souvent le premier à savoir que quelque chose ne va pas. Il peut parler par une tension, une fatigue, une douleur, une oppression, une boule au ventre, une gorge serrée, une respiration courte, une agitation intérieure.

Ces signaux ne sont pas là pour te trahir. Ils sont peut-être là pour attirer ton attention. Ils te disent :

« Écoute. Ralentis. Regarde ce qui se passe. Quelque chose en toi a besoin d'attention. »

J'observe mon corps

Quand je suis touché·e émotionnellement, mon corps réagit souvent par :

Les zones de mon corps qui se manifestent le plus souvent sont :

Si cette sensation pouvait parler, elle dirait :

Ce dont mon corps aurait besoin aujourd'hui :

Quand mes émotions reviennent

Une émotion n'est pas une faiblesse. C'est un message intérieur.

- La colère peut parler d'une limite dépassée.
- La tristesse peut parler d'un lien, d'un manque ou d'un deuil.
- La peur peut parler d'un besoin de sécurité.
- La culpabilité peut parler d'un conflit intérieur.
- La honte peut parler d'une blessure profonde de valeur ou de regard sur soi.

L'émotion n'est pas le problème. Le problème, c'est quand elle reste enfermée, niée ou jugée.

J'écoute mon émotion

L'émotion que je ressens le plus souvent en ce moment est :

Quand cette émotion apparaît, j'ai tendance à :

La première fois que je me souviens avoir ressenti quelque chose de proche :

Ce que cette émotion essaie peut-être de me dire :

Ce dont j'aurais besoin pour l'accueillir avec plus de douceur :

Comprendre mes réactions

Parfois, nos réactions d'aujourd'hui sont des protections anciennes. Elles ont peut-être eu une utilité à un moment de notre vie — nous aider à tenir, à être aimés, à éviter un conflit, à nous protéger. Mais aujourd'hui, elles peuvent aussi nous enfermer.

J'observe mes réactions

Quand je me sens rejeté·e, j'ai tendance à :

Quand je me sens jugé·e, j'ai tendance à :

Quand je me sens dépassé·e, j'ai tendance à :

Quand j'ai peur de décevoir, j'ai tendance à :

Quand je ne me sens pas reconnu·e, j'ai tendance à :

Quand je suis blessé·e, j'ai tendance à :

En relisant mes réponses, je remarque que :

Mes croyances intérieures

Certaines phrases deviennent tellement familières qu'on finit par croire qu'elles sont vraies. Ces croyances ne sont pas forcément des vérités. Elles sont parfois des traces de ton histoire.

« Je dois être fort·e. » « Je dois faire plaisir. » « Je ne suis pas assez. » « Je dois réussir pour être aimé·e. »

J'identifie mes croyances

Une phrase que je me répète souvent intérieurement :

Cette phrase vient peut-être de :

Cette croyance m'a aidé·e à :

Mais aujourd'hui, elle me coûte :

Une phrase plus juste, plus douce, que j'aimerais commencer à installer :

Culpabilité ou responsabilité ?

La culpabilité enferme

« C'est de ma faute. »
« Je suis nul·le. »
« Je ne fais jamais assez bien. »

La responsabilité ouvre un chemin

« Je peux comprendre ma réaction. »
« Je peux choisir une autre réponse. »
« Je peux prendre soin de ce qui a été blessé. »

Tu n'es pas responsable de tout ce que tu as vécu. Mais tu peux devenir responsable de la manière dont tu choisis d'écouter, d'apaiser et de transformer ce qui vit encore en toi.

Je fais la différence

Ce pour quoi je me culpabilise souvent :

Ce que je pourrais regarder avec plus de douceur :

Une petite action responsable que je peux poser aujourd'hui :

Accueillir une part de moi

Il y a peut-être en toi une part qui a beaucoup porté. Une part qui a voulu être parfaite. Une part qui a appris à se taire. Une part qui a eu peur de déranger. Une part qui s'est oubliée. Cette part n'a pas besoin d'être rejetée. Elle a besoin d'être reconnue.

Je rencontre cette part

La part de moi que je juge ou que je cache le plus souvent est :

Cette part apparaît surtout quand :

Elle essaie peut-être de me protéger de :

Si je pouvais lui parler avec douceur, je lui dirais :

Complète ces phrases

Je me sens souvent touché·e quand :

Je me sens en insécurité quand :

Je n'ose pas toujours dire :

J'aimerais m'autoriser davantage à :

Aujourd'hui, je commence à comprendre que :

La nouvelle histoire que j'aimerais commencer à écrire :

Phrases d'intégration

Lis ces phrases lentement. Coche celles qui te touchent ou recopie celles que tu as envie de garder.

- ☐ Je ne suis pas ce qui m'est arrivé.
- ☐ Je suis aussi ce que je choisis d'en faire.
- ☐ Mon corps ne me trahit pas, il me parle.
- ☐ Mes émotions ne sont pas des faiblesses, elles sont des messagères.
- ☐ Je peux me responsabiliser sans me culpabiliser.
- ☐ J'ai le droit d'écouter ce qui se passe en moi.
- ☐ J'ai le droit de poser des limites.

- ☐ Je peux commencer à réécrire mon histoire, pas à pas.

La phrase que je choisis pour aujourd'hui :

Ce que cette phrase réveille en moi :

Lettre à une part de moi

Pour terminer, écris une lettre à une part de toi qui a beaucoup porté. Tu peux écrire à ton toi enfant, à ton toi adolescent·e, à ton corps, à ton cœur, ou à une part de toi que tu as longtemps jugée.

Chère part de moi,

Aujourd'hui, je te vois.

Félicitations — Tu viens de prendre un temps précieux pour toi.

Ce travail peut sembler simple, mais il est profond. Regarder ce qui se passe en soi demande du courage, de la douceur et de l'honnêteté.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre aujourd'hui. Tu n'as pas besoin de tout transformer d'un coup. Mais chaque mot posé ouvre un espace. Chaque émotion reconnue remet un peu de

mouvement. Et peut-être qu'à partir d'aujourd'hui, tu peux commencer à reprendre la plume — non pas pour effacer ton histoire, mais pour écrire la suite autrement.

Si ce travail t'a touché·e et que tu souhaites aller plus loin :



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



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

♥ **Valérie BRONI**