

"Le JournalàSoi" pour réécrire ses relations

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

Pourquoi ce JournalàSoi 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.
Une remarque peut rallumer une ancienne honte.
Un désaccord peut faire monter une colère immense.
Une demande peut nous pousser à dire oui alors que tout en nous pense non.
Une distance peut créer une insécurité profonde.
Un conflit peut nous faire fuir, nous fermer, nous justifier ou attaquer.

Et parfois, nous nous demandons :

"Pourquoi je réagis comme ça ?"
"Pourquoi je me sens si vite rejeté.e ?"
"Pourquoi je donne autant ?"
"Pourquoi je n'arrive pas à poser mes limites ?"
"Pourquoi j'ai peur de dire ce que je ressens ?"
"Pourquoi je me sens responsable du bien-être des autres ?"

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, trop fragile ou trop compliqué.e.
Mais comme des traces.

Des traces de ton histoire.
Des traces de ce que tu as vécu.
Des traces de ce que tu n'as pas reçu.
Des traces de ce que tu as appris pour rester aimé.e, accepté.e ou en sécurité.

Tu as peut-être appris à faire plaisir.
À te taire.
À ne pas déranger.
À éviter les conflits.
À tout contrôler.
À tout porter.
À donner beaucoup.
À ne rien demander.
À t'adapter aux besoins des autres avant d'écouter les tiens.

Ces stratégies ont peut-être eu une utilité à un moment de ta vie.

Elles t'ont aidé.e à garder le lien.

À éviter le rejet.

À recevoir un peu d'amour.

À maintenir la paix.

À te protéger.

À ne pas perdre ta place.

Mais aujourd'hui, certaines de ces protections peuvent t'éloigner de relations plus simples, plus justes et plus vivantes.

Transformer ses relations ne veut pas dire devenir parfait.e.

Cela veut dire apprendre à mieux comprendre ce qui se joue en soi.

Cela veut dire revenir au corps.

Écouter le cœur.

Apaiser le mental.

Nommer ses besoins.

Poser ses limites.

Rester en lien sans se trahir.

Chaque jour, ce journal t'invite à pratiquer une nouvelle manière d'être en relation.

Un petit changement.

Une nouvelle pensée.

Une respiration.

Un choix plus conscient.

Une parole plus vraie.

Une limite plus claire.

Un geste de respect envers toi.

C'est ainsi que l'on commence à réécrire son histoire relationnelle.

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, enfant, tu as dû deviner les besoins des autres, tu peux encore aujourd'hui 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 être sage, tu peux avoir du mal à exprimer ta colère.

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.

Si tu as vécu des relations imprévisibles, tu peux chercher à tout contrôler pour te sentir en sécurité.

Si tu as appris que tes besoins dérangent, tu peux continuer à les mettre de côté.

Ces mécanismes ne sont pas une fatalité.

Ton cerveau peut apprendre de nouveaux chemins.

Ton corps peut retrouver plus de sécurité.

Ton cœur peut apprendre à aimer sans s'abandonner.

Ton mental peut installer de nouvelles croyances.

Tes relations peuvent devenir des espaces de croissance, et non seulement des lieux de répétition.

Cela demande de la répétition.

Pas une grande révolution en une journée.

Mais une pratique simple, régulière, douce.

Chaque fois que tu observes au lieu de réagir automatiquement, tu changes déjà quelque chose.

Chaque fois que tu respirez avant de parler, tu ouvres un espace.

Chaque fois que tu oses dire un vrai oui ou un vrai non, tu reconstruis ton axe intérieur.

Chaque fois que tu exprimes un besoin sans accuser, tu apprends une nouvelle manière d'être en lien.

Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup.

Tu peux commencer par une seule relation.

Un seul schéma.

Une seule situation.

Une seule nouvelle réponse.

Comment commencer

Étape 1 : repérer là où mon histoire se rejoue dans mes relations

Avant de transformer une relation, il est important de voir ce qui se répète.

Non pour te juger.

Non pour te culpabiliser.

Mais pour comprendre.

Tu peux observer les moments où tu te sens :

abandonné.e,
rejeté.e,
invisible,
envahi.e,
responsable de l'autre,
pas entendu.e,
pas respecté.e,
en insécurité,
obligé.e de faire plaisir,
incapable de dire non,
submergé.e par la colère,
fermé.e,
coupé.e de tes émotions,
épuisé.e de donner.

Puis demande-toi :

Qu'est-ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire ?

À mon tour d'écrire

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 :

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 :

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

Tu as peut-être repéré plusieurs schémas.

Vouloir tout transformer en même temps peut créer de la pression.

Alors commence petit.

Choisis un seul domaine relationnel à travailler pendant plusieurs jours.

Par exemple :

écouter sans te défendre immédiatement,
respirer avant de répondre,
ne plus dire oui trop vite,
vérifier ton énergie avant de t'engager,
oser exprimer un besoin simple,
poser une limite claire,
accueillir ta colère sans exploser,
rester présent.e dans une discussion difficile,
ne pas te sentir responsable de l'émotion de l'autre,
demander du soutien,
arrêter de t'excuser quand tu n'as rien fait de mal,
dire ce que tu ressens sans accuser.

Choisis ce qui te semble le plus accessible maintenant.

Pas le plus spectaculaire.
Pas le plus ambitieux.
Le plus possible.

Parce que chaque petit changement répété crée une nouvelle sécurité intérieure.

À mon tour d'écrire

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

Cette pratique ne demande pas beaucoup de temps.

Quelques minutes par jour peuvent suffire.

Choisis un moment où tu peux être disponible à toi.

Le matin, pour poser une intention relationnelle pour la journée.

Le soir, pour relire ce qui s'est passé, sans te juger.

Ou à un autre moment calme.

Tu peux garder ton journal près de ton lit, dans ton sac ou dans un endroit visible.

Ce qui compte, ce n'est pas de faire parfaitement.

Ce qui compte, c'est de revenir.

Si tu oublies un jour, ne transforme pas cela en preuve que tu n'y arrives pas.

Reprends simplement le lendemain.

Ce journal n'est pas un outil pour te juger.

C'est un espace pour apprendre à te relier autrement à toi, et donc aux autres.

Mon engagement doux

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 du JournalàSoi relationnel

Ces questions sont là pour t'aider à sortir du pilote automatique.

Elles te ramènent à ton histoire, à ton corps, à ton cœur, à ton mental et à ta capacité de choisir autrement.

Tu peux les utiliser chaque jour, en gardant le même thème relationnel pendant plusieurs jours.

Mes questions quotidiennes

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

1. Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :

1. La nouvelle posture que je veux incarner :

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

1. Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :

Comment utiliser ces questions

La première question t'aide à nommer le changement que tu veux pratiquer.

La deuxième t'aide à ne pas rester uniquement dans la réaction présente. Elle t'invite à faire le lien avec ton histoire, sans t'y enfermer.

La troisième t'aide à choisir une nouvelle posture intérieure : plus calme, plus claire, plus alignée, plus respectueuse de toi.

La quatrième t'aide à réunir les trois dimensions : ton corps, ton cœur et ton mental.

La cinquième t'aide à passer à l'action, même par un geste très simple.

Car une relation se transforme quand une nouvelle conscience devient une nouvelle pratique.

Exemples pour t'aider

Exemple 1 : ne plus dire oui trop vite

1. Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :
faire une pause avant de répondre à une demande.
 2. Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :
ma peur de décevoir ou de perdre le lien si je dis non.
 3. La nouvelle posture que je veux incarner :
je peux écouter mes besoins sans devenir égoïste.
 4. Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :
mon corps a besoin d'espace, mon cœur a besoin de sécurité, mon mental a besoin de se rappeler que dire non peut aussi protéger le lien.
 5. Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :
je prends quelques secondes avant de répondre à une demande.
-

Exemple 2 : rester présente pendant un désaccord

1. Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :
respirer avant de me défendre.
 2. Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :
la peur d'être jugé.e, rejeté.e ou mal compris.e.
 3. La nouvelle posture que je veux incarner :
je peux écouter sans perdre ma valeur.
 4. Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :
mon corps a besoin de calme, mon cœur a besoin de douceur, mon mental a besoin de ne pas interpréter trop vite.
 5. Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :
je pose une main sur mon cœur et je prends trois respirations avant de répondre.
-

Exemple 3 : poser une limite

1. Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :
poser une limite simple et claire.
2. Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :
la croyance que mes besoins dérangent ou que je dois m'adapter pour être aimé.e.
3. La nouvelle posture que je veux incarner :
je peux prendre soin du lien sans m'abandonner.

4. Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :
mon corps a besoin d'ancrage, mon cœur a besoin de se sentir légitime, mon mental a besoin de croire que ma limite a de la valeur.
 5. Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :
je dis une phrase simple : "Là, ce n'est pas possible pour moi."
-

Exemple 4 : sortir du sur-don

1. Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :
ne pas donner au-delà de mon énergie disponible.
 2. Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :
ma peur de ne plus être aimé.e si je ne suis pas utile.
 3. La nouvelle posture que je veux incarner :
je peux être aimé.e pour qui je suis, pas seulement pour ce que je donne.
 4. Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :
mon corps a besoin de repos, mon cœur a besoin de recevoir, mon mental a besoin de sortir de l'obligation.
 5. Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :
je vérifie mon énergie avant de proposer mon aide.
-

Exemple 5 : exprimer ce que je ressens

1. Aujourd'hui, dans mes relations, je choisis de pratiquer :
dire ce que je ressens sans accuser l'autre.
 2. Ce que cette situation vient réveiller dans mon histoire :
la peur de créer un conflit si je montre ce que je vis vraiment.
 3. La nouvelle posture que je veux incarner :
je peux être vrai.e avec douceur.
 4. Ce que mon corps, mon cœur et mon mental ont besoin de ressentir :
mon corps a besoin de respirer, mon cœur a besoin d'être entendu, mon mental a besoin de formuler simplement.
 5. Le petit acte relationnel que je pose aujourd'hui :
je commence ma phrase par : "Je me sens..." ou "J'ai besoin de..."
-

7 jours pour commencer

Tu peux utiliser 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 que j'ai ressenti dans mon corps :

Ce qui a été difficile :

Ce que je peux célébrer :

Ce que je veux continuer à pratiquer :

Pour continuer sur 30 jours

Tu peux refaire ce cycle de 7 jours plusieurs fois.

L'idéal est de garder le même changement relationnel pendant environ 30 jours.

Pourquoi ?

Parce que ton corps, ton cœur et ton mental ont besoin de répétition pour reconnaître une nouvelle sécurité.

Tu peux écrire des choses très proches d'un jour à l'autre.

C'est normal.

La répétition n'est pas un manque d'inspiration.

C'est une manière de créer un nouveau chemin intérieur.

FAQ — Questions fréquentes

Quel est le meilleur moment pour écrire ?

Le matin peut t'aider à poser une intention relationnelle pour la journée.

Le soir peut t'aider à relire ce qui s'est passé, sans te juger, et à choisir autrement pour demain.

Le meilleur moment est celui où tu peux être vraiment présent.e à toi.

Pourquoi pratiquer plusieurs jours sur le même sujet ?

Parce qu'un nouveau schéma relationnel a besoin de répétition.

Tu ne changes pas seulement une idée.

Tu entraînes ton corps, ton cœur et ton mental à répondre autrement dans le lien.

Rester sur le même sujet permet d'ancrer plus profondément une nouvelle posture.

Et si je n'y arrive pas tous les jours ?

Ce n'est pas grave.

Une journée manquée n'annule pas ton chemin.

Reprends simplement.

Ne te dis pas :

"Je n'y arrive jamais."

"Je ne suis pas discipliné.e."

"Je laisse toujours tomber."

Dis-toi :

"Je reviens à moi aujourd'hui."

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

Parce que les relations touchent souvent nos blessures les plus profondes.

Le besoin d'être aimé.e.

Reconnu.e.

Choisi.e.

Écouté.e.

Respecté.e.
En sécurité.

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, à respirer, à observer et à choisir une réponse plus consciente.

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

Non.

Transformer ses relations ne veut pas dire tout prendre sur soi.

Cela veut dire regarder ce qui t'appartient, sans porter ce qui appartient à l'autre.

Tu n'es pas responsable des émotions, blessures ou réactions des autres.

Mais tu peux devenir responsable de ta manière de répondre, de poser tes limites, d'exprimer tes besoins 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.

Tu peux apprendre à ne plus te trahir.
À ne plus courir après la reconnaissance.
À ne plus tout porter.
À ne plus rester dans une relation où tu t'abîmes.
À parler plus clairement.
À poser une limite.
À choisir ce qui est juste pour toi.

Parfois, une relation évolue parce que tu changes ta manière d'y être.

Et parfois, tu découvres que pour rester fidèle à toi-même, tu dois ajuster la distance.

Que faire si une relation réveille trop de souffrance ?

Ralentis.

Reviens au corps.

Respire.

Pose une main sur ton cœur ou sur ton ventre.

Tu peux te dire :

“Ce que je ressens est réel.”

“Je peux écouter ce qui se passe sans agir tout de suite.”

“Je n’ai pas besoin de répondre depuis ma blessure.”

“Je peux chercher du soutien si c’est trop intense.”

Si une relation réveille une souffrance profonde ou 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.

Pas des relations sans conflit.

Pas des relations où tu ne ressens plus rien.

Mais des relations dans lesquelles tu peux rester davantage toi-même.

Dire oui sans te forcer.

Dire non sans te détruire de culpabilité.

Écouter sans t’effacer.

Aimer sans te perdre.

Recevoir sans te sentir redevable.

Exprimer ce que tu ressens sans avoir honte.

Poser tes limites sans croire que tu vas perdre l’amour.

Chaque jour, tu peux choisir une nouvelle manière d’être en lien.

Une relation à la fois.

Une situation à la fois.

Une respiration à la fois.

Ton histoire t’a appris à te protéger.

Aujourd’hui, tu peux apprendre à te relier autrement.

Tu peux reprendre la plume de ta vie relationnelle.

Avec douceur.
Avec clarté.
Avec responsabilité.
Avec espoir.

Valérie BRONI

 Si tu veux aller plus loin :

=> mon livre : <https://www.fnac.com/a22163234/Valerie-Broni-Reecris-ton-histoire-avant-qu-elle-flingue-ta-sante>

=> pour me contacter : <https://www.broni.fr/contact-valerie/>