

LE GUIDE POUR TE RELANCER

REPRENDRE SA PLACE.

**Du mental au quotidien.
Une confiance qui se construit.**

Bouger. Mieux récupérer. Prendre soin de toi.
Et oser davantage.



3 AXES / 21 MISSIONS / 100 % DIGITAL

REPRENDS LA MAIN.

Tu veux retrouver une direction et davantage de confiance. Ce guide relie trois axes : commencer ou reprendre le sport, organiser ton alimentation et vivre tes relations sentimentales sans te perdre. Le sommeil, l'attention et la gestion des émotions soutiennent ce parcours. Ce parcours s'adresse aux femmes comme aux hommes : adapte chaque action à ton niveau, à tes contraintes et à ta situation.

Tu vas d'abord comprendre les repères, puis découvrir des outils. Ensuite viennent trois semaines de pratique : vingt et une missions courtes. Tu lis sur ton téléphone et tu testes dans ta vie. Rien à imprimer, rien à remplir. Tu peux ralentir ou refaire un jour.

Le fil conducteur est simple : un cap personnel, des habitudes adaptées, des choix exprimés plus clairement. Tu n'as pas à devenir invulnérable ni à impressionner tout le monde. Tu vas apprendre à te soutenir, à agir et à garder ta place dans les échanges.

Les références restent à la fin. Les mentions « source » renvoient aux auteurs et ressources de cette rubrique. Les PDF complémentaires sur le sport, la nutrition et les relations sentimentales sont présentés dans une partie dédiée. Ils sont en préparation ; ce premier parcours suffit pour commencer.

MODE D'EMPLOI

Lis les repères, choisis un outil, puis commence au jour 1. Pour une difficulté précise, reviens à la boîte à outils.

LA CARTE DU PARCOURS

[01 / LES REPÈRES · PAGE 4](#)

Cinq repères pour le mental, le corps et les relations.

[02 / LES OUTILS · PAGE 10](#)

Des méthodes pour choisir, demander et poser une limite.

[03 / SEMAINE 1 - JOURS 1 À 7 · PAGE 14](#)

Observer, choisir et remettre le quotidien en mouvement.

[04 / SEMAINE 2 - JOURS 8 À 14 · PAGE 18](#)

Exprimer un choix, un refus et une limite.

[05 / SEMAINE 3 - JOURS 15 À 21 · PAGE 22](#)

Consolider les appuis et préparer la suite.

[06 / LA BOÎTE À OUTILS · PAGE 26](#)

Cas pratiques et phrases pour les situations du quotidien.

[07 / NOS PDF COMPLÉMENTAIRES · PAGE 28](#)

Sport, nutrition et relations sentimentales.

À TON RYTHME

Les semaines donnent un ordre de progression. Elles ne fixent pas une date obligatoire de transformation.

01

LES REPÈRES.

Comprendre la confiance et ses appuis dans ta vie.



UN CAP. DES PREUVES.

UNE DIRECTION QUI T'APPARTIENT

Choisis ce que tu veux construire ce mois-ci : reprendre une activité, progresser dans une compétence, retrouver des liens ou mieux organiser ta vie. Un projet personnel te donne un point d'appui lorsque tu doutes. Il n'a pas besoin d'être spectaculaire pour compter. Si tu ignores ce qui te plaît, essaie une activité avant d'attendre une passion.

PRENDRE TA PART

Après une erreur, demande-toi ce qui dépendait de toi et ce que tu peux ajuster. « J'ai mal préparé cette conversation » ouvre une piste. « Je suis incapable » ferme tout. Reconnaître ta part ne signifie pas porter celle des autres : leurs sentiments et leurs décisions leur appartiennent.

NE PLUS TOUT MÉLANGER

La confiance concerne ce que tu te sens capable de faire. L'estime concerne la valeur que tu t'accordes. L'affirmation concerne ta façon d'exprimer tes besoins. Tu peux manquer d'assurance dans une situation et mériter le respect. Une expérience difficile ne résume pas ta personne.

Guy Winch conseille : « Surveillez et protégez votre estime de vous-même. » Dans ce guide, cela devient un réflexe pratique : garder le fait, puis chercher une réponse utile.

TON CAP DU MOIS

Choisis une direction et une première action de vingt minutes. Réserve un créneau réel.

TON ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

BOUGER À TON NIVEAU

Choisis une activité accessible et adaptée : marche, vélo, séance connue ou activité encadrée. Commence avec une durée et une intensité que tu peux assumer. Prépare ta tenue et ton créneau. La régularité se construit avec des départs réalistes, pas avec une séance punitive. En cas de douleur ou de blessure, fais adapter l'activité. ([source 5](#))

MANGER AVEC PLUS DE SIMPLICITÉ

Prévois quelques repas faciles et variés avec des légumes ou fruits, des féculents et une source de protéines selon tes goûts. Garde des options simples disponibles. Organise tes courses selon ton budget. Tu n'as pas à faire de chaque repas un examen ni à suivre un régime strict pour prendre soin de toi. ([source 6](#))

PROTÉGER LA RÉCUPÉRATION

Donne une place à ta soirée : prépare le lendemain, réduis les activités qui te tiennent éveillé et cherche un rythme compatible avec ta vie. Observe ce qui te facilite le repos. Si les difficultés de sommeil persistent ou affectent fortement ta journée, demande conseil. ([source 7](#))

Ces trois appuis se complètent. Une soirée mieux préparée peut rendre le départ plus facile ; un repas prévu peut éviter une décision prise dans la fatigue. Choisis d'abord le terrain qui te gêne le plus.

UNE HABITUDE POUR COMMENCER

Cette semaine : un créneau de mouvement, un repas prévu et une petite préparation du soir. Ajuste sans chercher la perfection.

03

SEMAINE 1.

Jours 1 à 7 : observer, choisir et remettre ton quotidien en mouvement.



JOURS 1 À 2



JOUR 01 / CHANGE LE VERDICT

Repère une phrase dure contre toi. Remplace-la par le fait précis : ce qui s'est passé, dans quel contexte. Ajoute une correction possible. Garde la différence entre une erreur et un jugement sur toute ta personne.

JOUR 02 / VÉRIFIE UNE HYPOTHÈSE

Choisis une interprétation qui te fait douter. Sépare ce que tu sais de ce que tu supposes. Cherche une information accessible ou une explication alternative. Tu peux rester dans l'incertitude sans conclure immédiatement au pire.

LE BILAN, DANS TA TÊTE

Qu'as-tu tenté ? Qu'est-ce qui t'a aidé ? Quel ajustement rendra la prochaine action plus facile ? Tu peux répéter un jour avant de continuer.