

STEP INTO YOUR QUEEN



Un guide bienveillant après une rupture

Un carnet doux pour accueillir vos émotions, apprendre sans vous juger et retrouver
le chemin vers vous-même.

*Vous n'avez pas à tout comprendre aujourd'hui. Commencez par prendre soin de la
personne qui souffre: vous.*

Se souvenir | Libérer | Se réapproprier | Incarner

Avancez à votre rythme. Gardez ce qui vous aide et laissez le reste.



UN POINT DE DÉPART TOUT EN DOUCEUR

Commencez par prendre soin de vous

Une rupture peut faire naître de la tristesse, de la colère, du soulagement, du manque, de la confusion ou une impression de vide. Une personne peut vous manquer, tout en sachant que cette relation ne vous convenait pas. Plusieurs émotions peuvent coexister.

Ce guide ne vous demande pas d'aller vite, de pardonner avant d'être prête, ni de transformer votre peine en leçon. Vous pouvez choisir une page aujourd'hui et revenir aux autres plus tard.

Pour les prochaines heures

- Buvez un peu d'eau et mangez quelque chose de simple, si vous le pouvez.
- Dites à une personne de confiance comment vous allez vraiment.
- Choisissez une petite chose à faire, puis considérez que cela suffit pour le moment.
- Autorisez-vous à reporter les décisions qui ne sont pas urgentes.

Il n'y a pas de bon rythme pour guérir. Vous avez le droit de prendre le temps qu'il vous faut.

Qu'est-ce qui me ferait du bien aujourd'hui, sans me demander trop d'efforts ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.





LIBÉREZ

Accueillez la peine avec conscience

Vous n'avez pas besoin de repousser votre peine. Laissez-vous ressentir ce qui est là, tout en vous rappelant qu'une émotion traverse votre conscience, mais ne vous résume pas.

Une pratique pour observer avec douceur

1. Faites une pause et remarquez ce qui est là. Vous pouvez vous dire: *Je remarque de la tristesse* ou *Je remarque du manque*.
2. Repérez où l'émotion se manifeste dans votre corps. Décrivez la sensation avec des mots simples: serrée, lourde, chaude ou agitée.
3. Respirez lentement et imaginez un peu d'espace autour de cette émotion. Vous pouvez l'accueillir sans vous confondre avec elle.
4. Demandez-vous ce qui pourrait vous soutenir maintenant. Une pause, une promenade, une conversation, des pleurs ou du repos peuvent suffire.

Je peux ressentir cette émotion pleinement et l'observer avec douceur. Elle fait partie de mon expérience, mais elle ne résume pas qui je suis.

Qu'est-ce que je remarque en ce moment ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

De quoi aurais-je besoin pour me sentir soutenue ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.





RÉAPPROPRIEZ-VOUS VOTRE ESPACE

Éloignez les rappels qui ravivent la peine

Quand on souffre, on peut être tentée de relire les anciens messages ou de chercher des indices sur les réseaux sociaux. Chaque visite peut raviver les questions et vous éloigner de votre propre vie.

Aidez-vous à ne pas vérifier

- Pour un temps, masquez ou bloquez son compte. Évitez de relire ses messages et ne surveillez pas son Instagram.
- Archivez la conversation et rangez les photos pour qu'elles ne s'affichent pas immédiatement.
- Quand l'envie revient, attendez dix minutes. Notez ce que vous espériez trouver, puis choisissez une activité qui vous ancre dans le présent.
- Demandez à une amie de confiance de vous soutenir quand l'envie de vérifier devient forte.

Si vous devez garder le contact pour des raisons pratiques, choisissez un seul moyen et un moment précis pour consulter les messages. Restez concentrée sur ce qu'il faut organiser.

Qu'est-ce qui déclenche chez moi l'envie de vérifier ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Quand l'envie revient, je peux plutôt

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Je n'ai pas besoin de chercher des réponses là où je continue à me faire du mal.





SOUVENEZ-VOUS

Accueillez toute l'histoire

Votre esprit peut repasser les moments tendres en oubliant les moments douloureux. Ou se concentrer uniquement sur ce qui a fait mal. Écrire les deux aspects peut vous aider à regarder la relation avec plus de clarté.

Ce que j'ai aimé, apprécié ou qui va me manquer

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Ce qui m'a blessée, m'a fait me sentir seule ou ne me convenait pas

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Ce dont j'avais besoin et que j'ai demandé

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Cette relation a compté. Elle reste un chapitre parmi d'autres dans une vie qui continue.





SOUVENEZ-VOUS

Apprenez de vos schémas sans vous juger

Regardez votre histoire avec curiosité plutôt qu'avec reproche. Un schéma a peut-être été une façon de chercher la proximité, d'éviter un conflit, de vous sentir choisie ou de garder espoir. Il ne vous a peut-être pas aidée, mais il avait une raison d'être.

Vous avez fait de votre mieux avec la conscience, le soutien et les outils dont vous disposiez alors. Aujourd'hui, vous pouvez apprendre sans punir la femme que vous étiez.

Quels comportements ou schémas relationnels est-ce que je remarque ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Qu'espérais-je protéger ou obtenir avec ce comportement ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Quel besoin se trouvait derrière cela ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Qu'aimerais-je essayer autrement, quand je serai prête ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Je peux prendre soin de mon évolution sans me retourner contre moi-même.





LIBÉREZ

Pardonnez à votre rythme

Pardonner ne signifie pas que ce qui s'est passé était acceptable, que vous devez reprendre contact ou oublier. Cela peut commencer par la volonté de desserrer l'emprise du ressentiment et de ramener votre attention vers votre vie. Vous pouvez pardonner par petites étapes, plus tard, ou pas aujourd'hui.

Un rituel facultatif pour libérer un lien

Si la notion de lien karmique fait partie de votre spiritualité, vous pouvez utiliser ces mots comme un rituel symbolique de libération. Choisissez un moment calme. Posez une main sur votre cœur, prenez quelques respirations tranquilles et lisez le texte lentement. Vous pouvez le modifier, écrire vos propres mots ou rester simplement en silence. Ce rituel est pour vous. L'autre personne n'a pas besoin d'y participer.

LA PRIÈRE DE LIBÉRATION

Je libère le lien qui me rattache à la souffrance. Je te pardonne pour ce que je peux pardonner aujourd'hui, et je te demande pardon pour ce que j'ai pu te faire. Puisseons-nous apprendre de ce que nous avons partagé. Je te souhaite la paix. Je nous souhaite de poursuivre nos chemins séparément, dans l'amour. Je me réapproprie mon énergie, mon cœur et mon avenir.

Ensuite, notez quelques mots sur ce que vous choisissez de libérer. Vous pouvez plier la feuille et la garder, ou la déchirer pour symboliser le fait de lâcher prise.

Ce que je suis prête à libérer aujourd'hui

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.





LIBÉREZ

Pensez aussi à vous pardonner

Vous auriez peut-être voulu parler plus tôt, partir plus tôt, écouter votre intuition ou faire un autre choix. Vous avez choisi avec ce que vous compreniez à ce moment-là. Laissez le regret vous apprendre quelque chose sans en faire une condamnation à vie.

Quelques mots pour vous

*Je me pardonne de m'être parfois oubliée. Je comprends pourquoi j'ai agi ainsi.
J'essayais de faire de mon mieux. J'ai le droit d'apprendre, de grandir et de choisir
autrement aujourd'hui.*

Ce que j'aimerais dire à la femme que j'étais dans cette relation

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Une chose que je peux m'offrir aujourd'hui

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.





SOUVENEZ-VOUS

Retrouvez qui vous êtes en dehors de cette relation

Une relation peut s'installer dans vos habitudes, vos projets et votre façon de vous voir. Vous reconnecter à vous-même peut commencer par de petits détails qui vous appartiennent.

Qu'est-ce qui m'apporte du réconfort dans ma journée ou chez moi ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Qu'est-ce que j'aimais faire avant de me demander si cela arrangeait les autres ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Avec qui puis-je être honnête tout en restant moi-même ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Quelle qualité m'a aidée à traverser des périodes difficiles ?

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Votre valeur n'a pas commencé avec cette relation et ne s'achève pas avec elle.





INCARNEZ

Laissez vos apprentissages vous préparer à l'amour

Si vous croyez que l'Univers vous guide, vous pouvez trouver du réconfort dans l'idée que cette expérience a peut-être sa place dans un chemin plus vaste, même si vous ne le voyez pas encore. Cela ne signifie pas que cette souffrance était méritée ni que vous devez en comprendre la raison maintenant. Le sens peut se construire à partir de ce que vous apprenez et de l'attention que vous vous accordez.

Ce que vous avez appris peut vous aider à reconnaître un amour réciproque, stable, bienveillant et respectueux de qui vous êtes. Ces apprentissages peuvent vous préparer à accueillir le véritable amour qui vous correspond, quand vous vous sentirez prête.

Faire confiance sans exiger de certitude

Je n'ai pas besoin de connaître toute l'histoire aujourd'hui. Je peux faire confiance à ce que j'apprends et croire que cela m'aidera à reconnaître l'amour qui me correspond, quand je serai prête.

Ce que je comprends maintenant de l'amour et de mes besoins

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Ce que je souhaite ressentir dans une future relation

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Une petite façon de faire confiance à la vie aujourd'hui

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.





INCARNEZ

Avancez, un choix après l'autre

Avancer ne signifie pas cesser d'aimer ou ne plus jamais se souvenir. Cela signifie redonner peu à peu votre attention à la vie qui est là, aujourd'hui. Commencez par un choix qui vous reconnecte à vous-même.

Choisissez un petit prochain pas

- Prévoyez un moment avec une personne auprès de qui vous vous sentez bien.
- Retrouvez une activité, un lieu ou une habitude qui vous appartient.
- Posez une limite bienveillante autour des contacts ou des réseaux sociaux.
- Remarquez un instant de votre journée qui vous ramène au présent.

Une chose à laquelle je veux faire de la place à nouveau

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Une promesse que je veux me faire cette semaine

Écrivez un mot ou quelques lignes. Aucune réponse n'a besoin d'être parfaite.

Je peux garder ce qui a compté, pleurer ce qui s'est terminé et choisir une vie qui me ressemble.

Créé pour Step Into Your Queen

Se souvenir | Libérer | Se réapproprier | Incarner

Ce guide propose des pistes de réflexion et un soutien émotionnel général. Il ne remplace pas un accompagnement psychologique adapté à votre situation.

