

LES HEURES INTÉRIEURES



REVENIR À SOI

21 jours pour s'écouter autrement

COLLECTION 01 · LES PASSAGES

AVANT TOUT

Tu n'es pas *un chantier.*

Tu n'as pas besoin d'être réparée, améliorée ou réinventée pour mériter ton propre regard.

Ce carnet est une invitation à te rencontrer sans masque, sans devoir produire une réponse parfaite.



Aucune règle à réussir

10 à 15 minutes

Ou moins. Tu peux aussi simplement lire.

Une question à la fois

Écris, dessine, barre, recommence. Laisse des blancs.

Ton propre rythme

Une journée peut prendre trois jours. Rien ne presse.

Une liberté essentielle

Les rituels sont symboliques et toujours facultatifs.

Ce carnet est un support d'écriture et de réflexion personnelle, pas un soin ni un accompagnement thérapeutique.

01

Ce que je porte sans le dire

Certains poids ne font aucun bruit. Ils s'installent dans les habitudes, les réponses automatiques et les journées trop remplies. Aujourd'hui, il ne s'agit pas de tout régler. Il s'agit de nommer ce qui pèse.

LE GESTE DU JOUR

Écris un poids sur un papier, plie-le et glisse-le dans une enveloppe.



L'espace à toi

01 Qu'est-ce qui me demande le plus d'énergie en ce moment ?

02 Qu'est-ce que je continue par obligation plutôt que par choix ?

03 Que pourrais-je déposer, même provisoirement ?

...

Ce qui reste, même sans mots.