



7 jours pour se reconnecter à soi

Un mini-programme guidé pour amorcer votre renaissance, à votre rythme.

Extrait du programme complet « 30 jours pour se reconnecter à soi »

Isabelle Doutrelon · RESTORY

www.restorycoach.fr

Votre première étape vers la reconnexion

Après une séparation, on a souvent l'impression d'avoir perdu une partie de soi. Ce mini-programme de 7 jours est une invitation à revenir à l'essentiel : **vous**.

Ces sept jours sont extraits du programme complet *30 jours pour se reconnecter à soi*, conçu pour vous guider pas à pas vers plus de clarté, de stabilité et de joie. Même en version courte, ces exercices constituent un véritable **point de bascule** : vous allez ressentir des changements concrets, parfois subtils, mais profonds.

Objectifs de ces 7 jours

- Prendre conscience de votre point de départ
- Retrouver des sources simples de joie et d'énergie
- Libérer ce qui pèse encore
- Reconnecter corps, esprit et émotions
- Clarifier ce qui compte vraiment pour la suite

Comment utiliser ce guide

- **Un exercice par jour** : 10 à 20 minutes maximum
- **Soyez honnête** : vous écrivez pour vous, pas pour être parfaite
- **Pas de rattrapage** : si vous sautez un jour, revenez simplement au suivant
- **Célébrez chaque petite victoire** : c'est ainsi que la transformation s'ancre



Prendre conscience de votre point de départ

Action : Complétez la Roue de la Vie.

Notez votre satisfaction de 0 (vide) à 10 (plein) dans chaque domaine.

Domaine	Score /10	Ce qui manque
Carrière		
Finances		
Relations		
Famille		
Santé		
Loisirs		
Développement personnel		
Environnement		

Réflexion :

- Quel domaine a le score le plus bas ?
- Lequel souhaitez-vous améliorer en priorité ?

Bénéfice : *Clarté sur vos besoins actuels et les domaines à rééquilibrer.*

Réentraîner votre cerveau à percevoir le positif

Action : Listez 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante aujourd'hui.

Même les plus petites comptent : un café chaud, un message, un sourire.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Réflexion :

- Que ressentez-vous après avoir écrit cette liste ?
- Avez-vous remarqué un apaisement immédiat ?

Bénéfice : *Vous entraînez votre esprit à se tourner vers ce qui va bien plutôt que ce qui manque.*

Exprimer ce que vous n'avez jamais dit

Action : Écrivez une lettre que vous n'enverrez pas.

À qui ? Votre ex, vous-même, votre passé, un parent...

Consignes :

- Écrivez **tout** sans filtre : colère, tristesse, regrets, pardon...
- Une page minimum.
- Une fois terminée, choisissez votre rituel :
 - La brûler (en sécurité)
 - La déchirer
 - La ranger dans une boîte scellée

Réflexion :

- Qu'avez-vous ressenti en écrivant ?
- Et après avoir détruit ou rangé la lettre ?

Bénéfice : *Une libération émotionnelle profonde, un espace intérieur qui se rouvre.*

Retrouver ce qui vous fait vibrer

Action :

Listez :

- Les choses que vous aimiez avant et que vous avez arrêtées
- Les choses que vous avez toujours voulu essayer

Choisissez **une seule action** à réaliser cette semaine.

Exemple : reprendre un hobby, cuisiner, chanter, marcher dans un lieu que vous aimez.

Réflexion :

- Qu'est-ce que cette activité réveille en vous ?

Bénéfice : *Vous vous reconnectez à votre élan vital et à votre plaisir.*

Habiter à nouveau votre corps

Action : Faites un **scan corporel** de 10 à 15 minutes.

1. Allongez-vous confortablement
2. Fermez les yeux et respirez profondément
3. Parcourez lentement chaque zone de votre corps : pieds, jambes, ventre, poitrine, bras, visage...
4. Observez les zones de tension et celles de détente

Réflexion :

- Depuis quand n'aviez-vous pas pris ce temps pour écouter votre corps ?

Bénéfice : *Ancrage et apaisement. Vous revenez dans le présent.*

Identifier ce qui compte vraiment pour vous

Action : Choisissez vos 5 valeurs essentielles parmi celles-ci :

Liberté · Famille · Créativité · Sécurité · Authenticité · Amour · Croissance ·
Santé · Simplicité · Indépendance · Justice · Plaisir · Beauté · Spiritualité ·
Réussite · Communauté

Mes 5 valeurs essentielles :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Réflexion :

- Votre vie actuelle reflète-t-elle ces valeurs ?
- Où y a-t-il un écart entre ce que vous vivez et ce qui est important pour vous ?

Bénéfice : *Une boussole intérieure pour orienter vos décisions à venir.*

Célébrer et intégrer vos premiers changements

Action :

Ce dont je suis le plus fière cette semaine :

L'exercice qui m'a le plus marquée :

Ce que j'ai appris sur moi :

Mon engagement pour la suite :

Récompense : Offrez-vous un petit plaisir symbolique pour marquer cette étape.

***Bénéfice** : Prendre conscience de votre progression et ancrer la confiance.*

ET MAINTENANT ?

Vous venez de franchir une étape importante.

Ces 7 jours ne sont pas une fin : ils marquent le **début d'un mouvement intérieur**.

Si vous ressentez plus de clarté, d'apaisement ou simplement un élan nouveau, c'est que vous avez enclenché votre transformation.

Le programme complet « **30 jours pour se reconnecter à soi** » prolonge cette expérience. Il approfondit ces thèmes, ajoute la guérison, la confiance, la vision et la joie.

Vous venez d'amorcer votre reconnexion. Poursuivez maintenant votre renaissance.

Découvrir le programme complet « 30 jours pour se reconnecter à soi »



Isabelle Doutrelon

Coach spécialisée Divorce et séparation

RESTORY · Réécrivez votre histoire

www.restorycoach.fr