

Ton PDF d'exercices 100% gratuit!

9 étapes pour un retour à soi

**(Après des vacances
merdiques)**



Qui est... Julie Roy

Maman de 3 amours

Formatrice

Coach PNL - Coach mBraining - Coach familiale

Technicienne en travail social

Mon parcours en travail social

Déjà enfant, j'étais fascinée par l'être humain; je le suis encore d'ailleurs! Quand est venu le temps d'orienter mon avenir, je me suis laissée porter par cette passion qui m'animait déjà. J'ai donc choisi d'étudier et de travailler avec et pour l'humain, dans le but d'accompagner les gens vers un mieux-être et vers la découverte de soi.

Diplômée en technique de travail social en 2000, j'ai entrepris ma carrière dans un centre de prévention du suicide. J'ai été témoin de grandes souffrances, croyez-moi! C'est alors que je me suis questionnée sur les moyens concrets de prévenir toute cette détresse. J'ai rapidement compris que l'enfance était la clé. Un enfant épanoui devient un adulte épanoui. J'ai donc pris le chemin des garderies pour évoluer auprès des enfants.

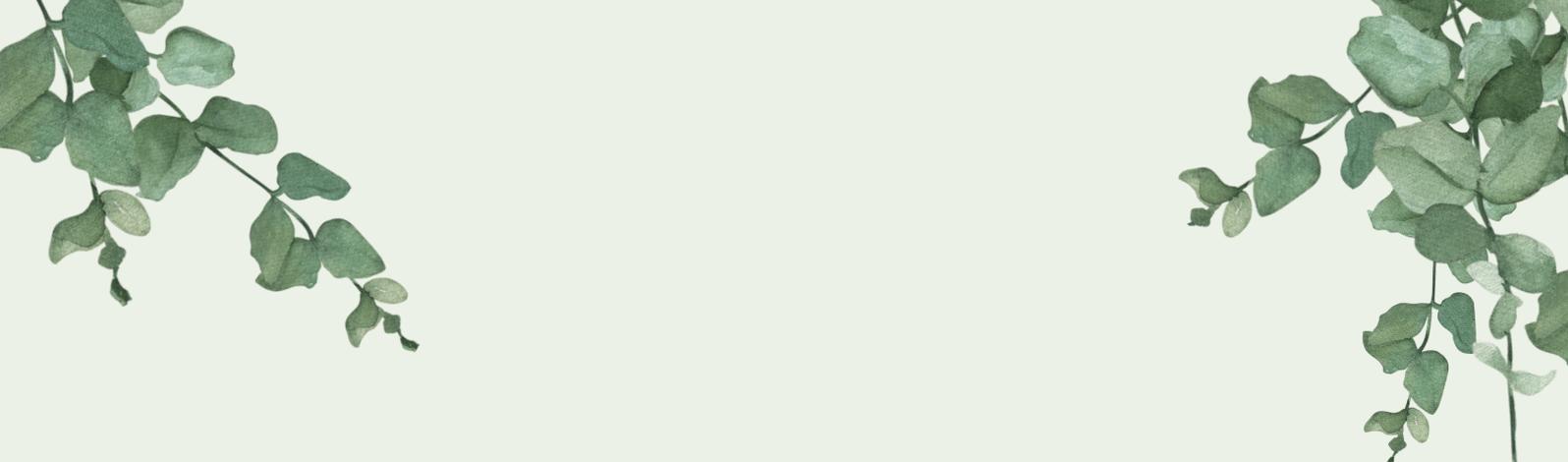
Du travail social au coaching familial

L'arrivée de mes filles signe un nouveau tournant dans ma vie professionnelle. J'ai choisi de démarrer ma propre garderie familiale après la naissance de ma troisième merveille. Une évidence m'est alors apparue : un enfant vient avec une famille ! Et c'est en soutenant et guidant les familles que mes actions auront le plus d'impact. Donc, retour sur les bancs d'école!

Depuis, avec quelques diplômes de plus en poche, je me suis rendue à la source pour compléter mon bagage : éducation à la petite enfance, coaching familial, coaching professionnel certifié en programmation neurolinguistique (PNL), Process communication, coaching mBraining, Mind Mapping, éducation et intervention précoce (enfance et famille), ... Mon coffre est bien garni et je continue de l'enrichir.

J'amène maintenant les adultes à se recentrer sur ce qui est réellement important pour eux, à ralentir, à s'épanouir et une fois en équilibre, ils peuvent à leur tour faire la différence auprès des enfants.





Je suis heureuse de te retrouver ici. C'est vraiment génial que tu aies choisi de prendre un moment pour toi afin de te libérer un peu du goût amer que t'a laissé tes dernières vacances. Tu seras maintenant en mesure d'explorer ce dont tu as besoin pour que les suivantes soient plus satisfaisantes pour toi. Tout en te mettant à l'action dès maintenant, tu pourras déjà profiter des bienfaits de prendre soin de toi tout au long de ton année.

Sans plus tarder, je te propose de commencer!

Premièrement, je t'invite à aller te chercher des crayons et informer ton entourage que tu ne seras plus disponible pour un moment (20 minutes, 30 minutes, 1 heure... c'est ton choix). Aussi, va te couler un bon verre d'eau.

C'est fait? Excellent. C'est parti!



Afin de te libérer du brouhaha de ta journée, je t'invite à prendre 3 bonnes respirations profondes* afin de calmer ton système nerveux.

Voilà, tu te sens probablement déjà un peu plus calme.

Je te propose maintenant de compléter étape par étape cet exercice que je t'ai confectionné.



*Si tu le souhaites, je t'invite à te laisser guider par ma respiration guidée - Retour au calme. Clique sur ce lien pour commencer (Début de la respiration : 3:36) : <https://youtu.be/Pt-sansaGdE>

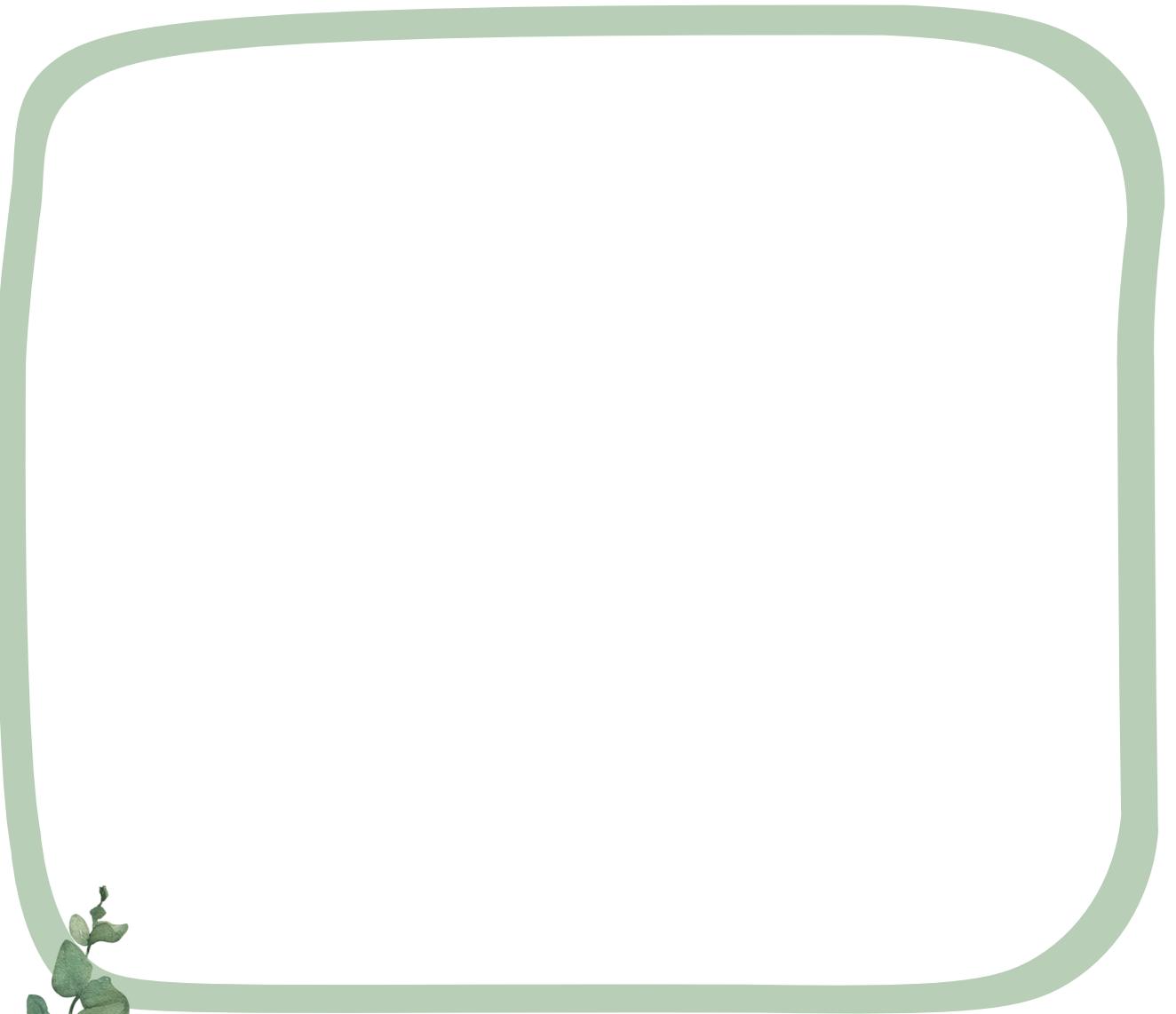
Ensuite, tu pourras poursuivre tes exercices.





Étape 1: Vide ton sac

Exprime par écrit et/ou par le dessin tes dernières vacances dans l'espace ci-dessous. Tu peux faire un petit résumé : comment ça s'est passé? comment tu t'es senti? Etc. Tu peux utiliser des couleurs qui représentent tes émotions, des images qui illustrent tes vacances, ...





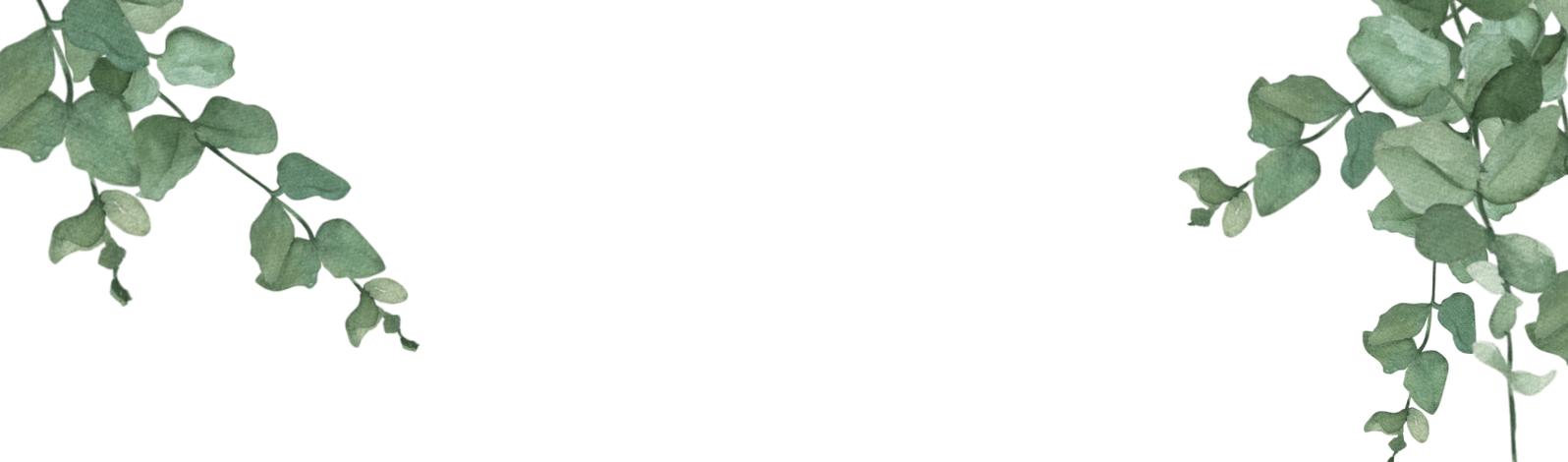
Étape 2: Écoute ton corps

Pour réellement te sentir rechargé et relaxé, qu'est-ce que tu aurais eu besoin? Qu'as-tu le plus envie quand les vacances approchent? Lâche-toi et ne te met aucune limite! Écris spontanément ce qui te vient en tête. (ex. : moins d'activités, plus de calme, faire plus de sport pour dépenser mon énergie, lire un livre, plus de moments entre amis, plus de spontanéité, plus d'instant en couple, plus de lenteur, plus de simplicité, plus de paix, plus d'espace, ...)

Mes besoins:

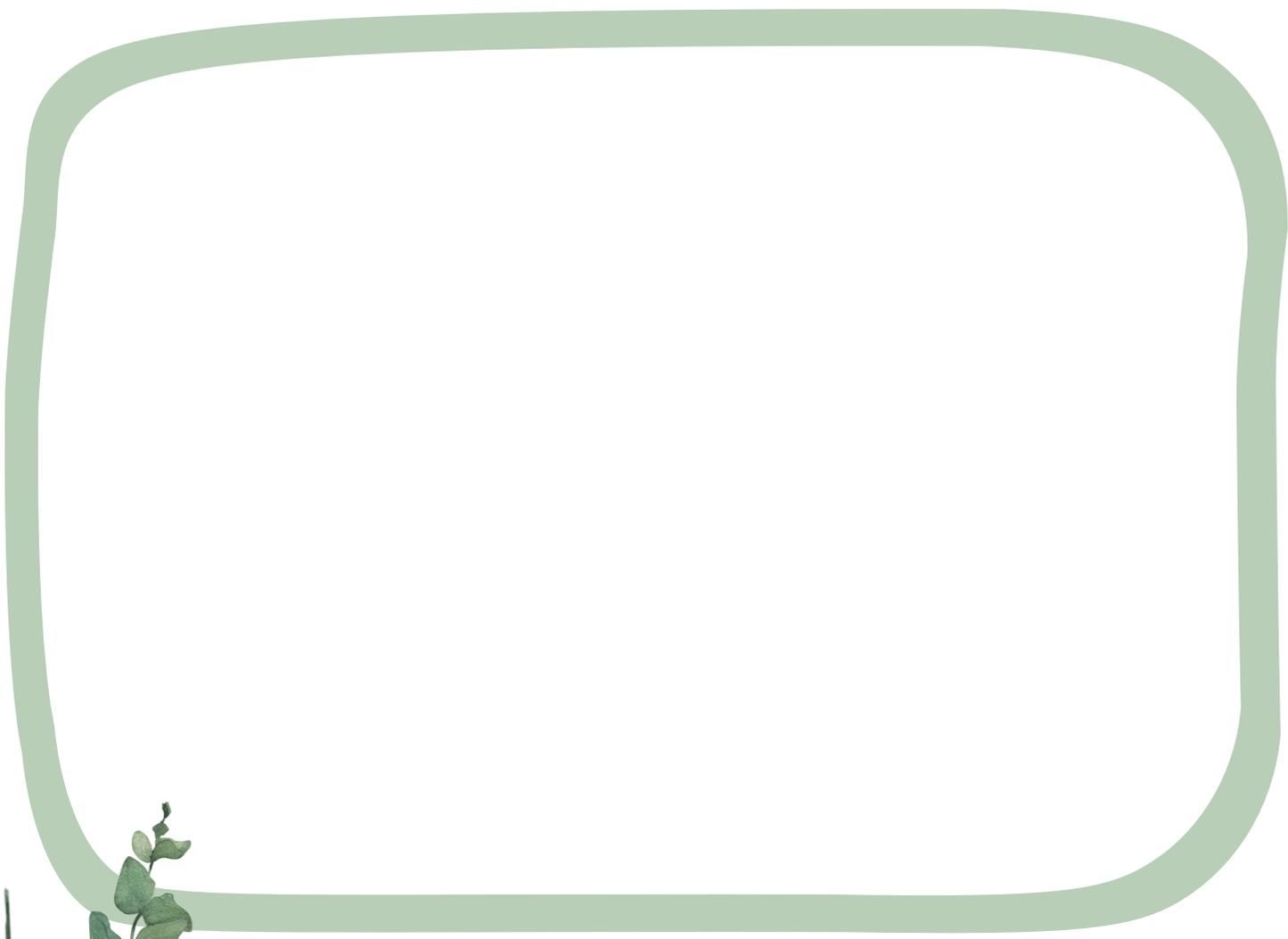
Choisis un de tes besoins, le plus urgent à combler et inscris le ici :





Étape 3: Découvrir les bienfaits

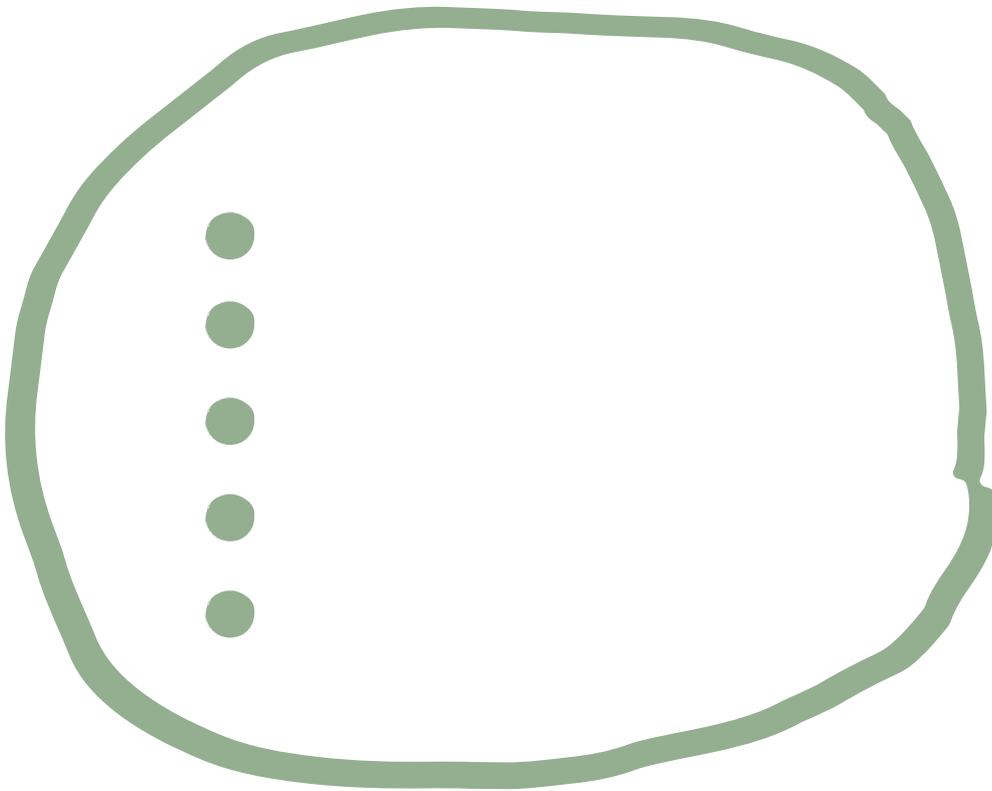
Nomme tous les avantages de répondre à ce besoin important. Quels bienfaits cela aurait-il eu dans tes vacances? Qu'est-ce que ça changerait? Qu'est-ce qui serait différent? Comment tu te sentirais? À quoi ta vie ressemblerait? Ne te censure pas, laisse sortir les mots et les phrases.



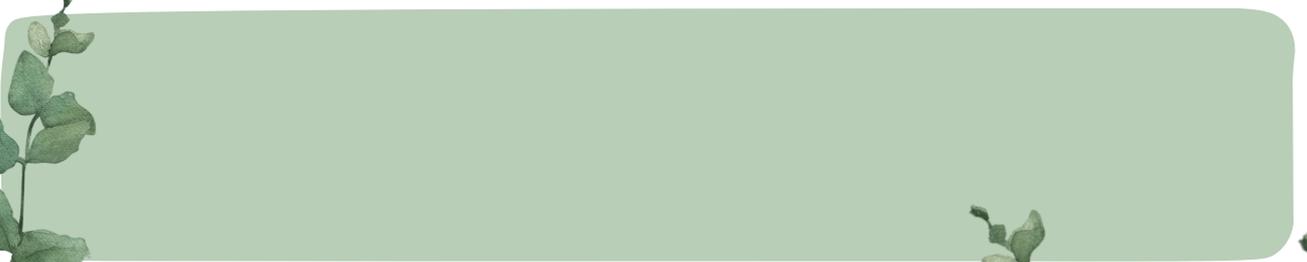


Étape 4: Répond à ton besoin

Comment pourrais-tu combler ce besoin essentiel? Que pourrais-tu mettre en place pour tes prochaines vacances? Quels moments pourrais-tu t'accorder? Écris 5 choses que tu pourrais faire pour répondre à ton besoin. Sois créatif et fais-toi confiance!



Est-ce réalisable? Si non, comment cela peut le devenir? De quoi as-tu besoin pour le rendre réalisable?





Étape 5: Fais un premier pas

Habituellement, à quel moment dans l'année planifies-tu tes vacances?

Dates :

Super! Maintenant, prend ton agenda (papier, familial, électronique) et va noter à cette date :
« Important! Prendre en considération mon besoin de _____ et prendre le temps de planifier

(ton besoin)

.....»
(moments choisis plus haut)

Je t'encourage aussi à y indiquer le même message un mois plus tôt. Comme ça, tu auras plus de temps pour penser à comment planifier et organiser le temps que tu t'offriras.

Met toutes les chances de ton côté!

Maintenant, tu n'as plus d'excuse! 😊



Étape 6 – N'attend plus!

C'est super de combler tes besoins pendant tes prochaines vacances, mais ce qui le serait encore plus, tu sais ce que c'est? Te lancer dès aujourd'hui pour reprendre ton bien-être en main!

Et si, d'ici tes prochaines vacances, tu choisissais déjà de prendre le temps de répondre à un de tes besoins fondamentaux? Excellente idée n'est-ce pas ?!

Alors que pourrais-tu, dès maintenant, intégrer dans ton quotidien? Quels moments as-tu envie de t'offrir? Que vas-tu planifier pour te ressourcer et retrouver ton énergie? Que vas-tu faire? Nomme au moins trois choses que tu es prêt à faire dans les prochaines semaines.



1.

2.

3.

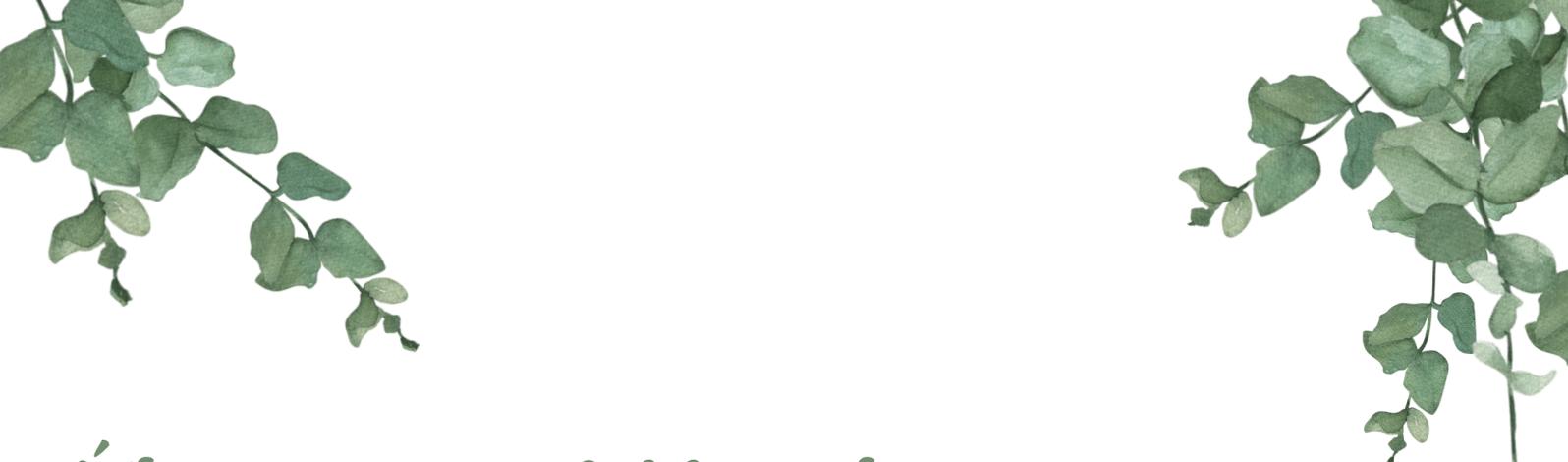
Étape 7 – Prend le temps

C'est pour quand? Choisis-toi des blocs de temps où tu prendras soin de toi et où tu feras ces choses qui te font du bien. Quel instant te conviendrait le mieux? Écoute ton corps, suis ton cœur!

Dates :

**Inscris-le sur le calendrier ou dans ton agenda. Réserve-toi le temps dont tu as besoin!
Que ce soit 5, 10, 20 minutes, peu importe le temps, ce qui compte c'est de se lancer!**





Étape 8 – Offre-toi ce cadeau

Qu'est-ce que cette mise en action te permettra? Réfléchis aux avantages de te donner du temps, de t'écouter, de combler tes besoins et de prendre soin de toi. Défini quels impacts positifs cela aura dans ton quotidien. Comment te sentiras-tu? Comment seras-tu? Comment vivras-tu?

Visualise-toi, gribouille, dessine, écris.

Étape 9 – Engage-toi!

Et si tu te faisais une promesse aujourd'hui? Choisi de te mettre en priorité et de répondre à tes besoins personnels.

Complète la phrase avec tes mots :

Dès aujourd'hui, je m'engage à _____

(ex. : Dès aujourd'hui, je m'engage à ralentir et à me permettre 10 minutes pour moi par jour, pour mon bien-être et mon bonheur.)



Je te félicite, si tu t'es rendu jusqu'ici, tu peux être extrêmement fier de toi! Tu viens effectivement de t'offrir un moment plein de valeur et tu as pris l'initiative de prendre soin de toi. Aussi, prend conscience de cette étape que tu as franchie et savoure cette belle réussite.

P.-S. : Attention! Faire un premier pas, un deuxième, puis un troisième peut devenir addictif, te redonner de l'énergie, de la joie de vivre ainsi que te permettre de décompresser, de décrocher, d'être plus serein, de te retrouver, d'être la vraie belle personne que tu es, etc.

Ta coach, Julie



Si tu en veux plus...

Je peux t'offrir de l'accompagnement!

Mon site web pour plus d'information

Coaching individuel



- Femme
- Jeune femme
- Adulte
- Enfant

Coaching Mind Mapping



- Apprendre
- Mémoriser
- Planifier
- Organiser
- Créer

Coaching parental



Ateliers, formations et conférences



Contacte-moi!

Par courriel: julie@julieroy.pro

Site Web: <https://www.julieroy.pro/>

