



---

## JE VEUX FAIRE MIEUX MAIS SURTOUT... ALLER MIEUX

Un journal guidé pour prendre le temps de mettre des mots sur ce qui coince dans le quotidien pour aller mieux.

---



# AVANT DE COMMENCER...

“Ce que vous vous apprêtez à faire n'a rien d'anodin.

Vous allez poser des mots sur ce que vous vivez, sur ce qui vous pèse, sur ce qui coince. Pas pour vous étiqueter, pas pour vous diagnostiquer. Juste pour commencer à vous rencontrer là où vous en êtes.

Ce journal est un outil.

À utiliser comme vous le souhaitez : en silence, en vrac, en larmes, en rage ou en soupir. Vous n'avez rien à prouver. Vous avez juste à vous dire la vérité, doucement.

Mode d'emploi :

Prenez un moment pour vous.  
Une boisson chaude. Une playlist douce.  
Un carnet si vous préférez écrire à la main.  
Vous pouvez répondre en phrases, en mots, en bullet points, en dessin, ou autrement.

Ce journal est pour vous.  
Si vous souhaitez me le partager avant notre rencontre, vous le pouvez. Sinon, gardez-le précieusement.”

**MARIE**



**ET UN JOUR, CA VA MIEUX**



## AUJOURD'HUI, DANS MON QUOTIDIEN...

Qu'est-ce qui me pèse le plus dans mon quotidien aujourd'hui ?

---

---

---

- Est-ce que je me sens libre ? Protégé·e ? Entendu·e ? Important·e ?
- Est-ce que certaines situations se répètent ? Lesquelles ?
- Quand une relation est difficile, que fais-je ?
- Est-ce que j'ai des relations qui me donnent de l'énergie ? D'autres qui m'en retirent ?
- Est-ce que je me sens plutôt dans le contrôle, dans l'adaptation, dans l'effacement ?

### Comment je me sens souvent avec ceux qui partagent mon quotidien ?

(à cocher ou compléter)

- en colère
- honteux·se
- triste
- seul·e
- coupable
- frustré·e
- confus·e
- autre : \_\_\_\_\_



ET UN JOUR ÇA VA MIEUX



## **CE QUE JE VEUX, MEME SI J'AI DU MAL A Y CROIRE...**

**Si je m'autorise à rêver un peu, voilà ce que je veux vivre :**

- Je veux vivre des journées où je me sens...
- Je veux être capable de...
- Je veux ne plus avoir peur de...
- Je veux me sentir libre de...
- Mon quotidien idéal ressemble à...
- Ce que je veux apprendre à dire à voix haute, c'est...
- Et si je n'ai plus à me cacher / me justifier / me taire, je...



**ET UN JOUR ÇA VA MIEUX**



## QUAND J'Y REPENSE

Un regard en arrière, sans jugement, pour voir d'où viennent certains réflexes :

- Enfant, je me sentais en sécurité quand...
- Ce que j'ai appris sur moi dans ma famille, c'est que j'étais...
- Dans ma famille, on ne parlait jamais de...
- Les conflits étaient gérés comment ?
- Les émotions, avait-on le droit de les exprimer ? Lesquelles ? Comment ?
- Ce que j'ai "appris à faire" pour rester aimé·e / tranquille / utile...
- Ce que je continue à porter aujourd'hui, sans être sûr·e que ce soit encore nécessaire...
- Est-ce que j'ai le sentiment d'avoir dû grandir trop tôt ?
- Est-ce que j'ai eu le sentiment de ne pas exister / de ne pas avoir de place ?



ET UN JOUR ÇA VA MIEUX



## **CE QUE VOUS AIMERIEZ DIRE SI NOUS NOUS RENCONTRIIONS**

Ce n'est pas une "lettre de motivation".

C'est une façon de se rencontrer et de rentrer dans une relation thérapeutique.

- Ce que j'espère en venant vous voir, c'est...
- Ce que je redoute un peu, c'est...
- Ce que j'aimerais oser dire, même si c'est flou...
- J'ai besoin que vous sachiez que...
- J'ai parfois peur de...
- Et ce que je sens au fond, là, tout au fond, c'est que...



ET UN JOUR ÇA VA MIEUX



**"Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses pour commencer à poser les bonnes questions."**

Vous n'avez pas à aller vite non plus. Vous n'avez pas à tout comprendre maintenant. Mais vous méritez un espace pour déposer, explorer, changer.

Si vous sentez que c'est le moment :

[RDV sur mon site](#)

**VOUS TROUVEREZ EGALLEMENT MES ATELIERS DE COACHING PARENTAL :**



[A découvrir sur mon site.](#)



ET UN JOUR ÇA VA MIEUX



---

Avoir pris le temps de sortir des mots dans ce journal guidé,  
c'est déjà commencer à aller mieux.

Vous venez de faire un pas important.

**Retrouvez-moi aussi sur Instagram → @etunjour\_cavamieux**  
**Et sur mon blog → [www.marielaviolette.com](http://www.marielaviolette.com)**

MERCI ET A BIENTOT



**ET UN JOUR, CA VA MIEUX**