MINI GUIDE

5 QUESTIONS POUR TE POSER 10 MINUTES

Pour celles qui portent tout, pour tout le monde.

les éclaircies.
MAISON DE CLARTÉ

MINI GUIDE

Coucou

Tu t'occupes de beaucoup de monde.
Et toi, tu passes où ?
En fait, il te faut juste un carnet, un stylo et 10 minutes.
Pas besoin d'être douée.
Personne ne te lira.

COMMENT FAIRE :

1. Mets un minuteur sur 10 minutes
2. Choisis une seule question
3. Ecris sans te relire
4. Arrête-toi quand le minuteur sonne



QUESTION 1

LÀ, TOUT DE SUITE, QU'EST-CE QUE JE RESSENS ?

On ne cherche pas la bonne réponse. On nomme juste ce qui est là : fatigue, colère, soulagement, rien du tout.

Commence par : « Là, tout de suite, je ressens... »

QUESTION 2

QU'EST-CE QUE JE PORTE POUR LES AUTRES ?

Ta liste mentale, tes inquiétudes, tes "il faudrait que...". Sur le papier, tu verras que cela pèse déjà moins lourd.

Commence par : « En ce moment, je porte... »

QUESTION 3

QU'EST-CE QUE JE N'AI DIT À PERSONNE CETTE SEMAINE ?

Ce que tu as avalé pour ne pas déranger. Ici tu peux tout dire. Cela reste entre toi et ta page.

Commence par : « Cette semaine, j'aurais aimé dire... »

QUESTION 4

DE QUOI AI-JE BESOIN, LÀ, MAINTENANT ?

Pas ce dont les autres ont besoin. De quoi toi, tu as besoin. Même si c'est tout petit.

Commence par : « Ce dont j'ai besoin, c'est... »

QUESTION 5

QU'EST-CE QUE JE PEUX LÂCHER ?

Une tâche, une exigence, une culpabilité. Pas besoin de tout changer.
Juste une chose.

Commence par : « Cette semaine, je m'autorise à lâcher… »

CES 10 MINUTES, C'EST TON COIN À TOI.

Tu peux recommencer ce soir, demain, ou une fois par semaine. Le plus important c'est de revenir.

Avec Le Courrier Club, tu reçois chaque mois un courrier qui t'invite à écrire. Une question, un petit moment rien qu'à toi. Pas de page blanche, pas de pression.

Si ça te parle, réponds-moi simplement en DM. Sans engagement.

les éclaircies.
MAISON DE CLARTÉ