

Le carnet de route

**Reprends ta vie en main
après la perte d'un être
cher**

30 jours

**pour créer sans culpabilité
le début de ta nouvelle vie**

A propos

Psychologue depuis 2014, je suis spécialisée dans les problématiques les plus difficiles.

Hypersensible, j'ai réussi à en faire une force en adaptant ma manière de percevoir les événements.

Sportive de haut niveau par le passé, j'ai développé un mental où l'abandon n'est jamais une option.

Aussi, ma créativité n'a pas de limite pour trouver des solutions aux problématiques qui vous empoisonnent la vie.


Jour 1

**Prends le temps de te
questionner :**

**Suis-je une personne unique ? De
quelle manière ?**

**Est-ce que j'estime mériter le
bonheur ?**

**Ai-je envie de vivre la vie que je
mérite ?**

**Si tu as répondu oui à ces
questions, tu êtes prêt.e **

Jour 2

1) J'achète un agenda ou je note dans celui que j'ai déjà dans 30 jours : "Je ne sais pas où je vais mais je sais pourquoi j'y vais"

2) Je prends des notes à la fin de ce carnet.

2) J'observe mon comportement au réveil.

Ai-je envie de me lever ? De manger ? De me laver ?

De sortir ? De lire ce carnet ?

Jour 3

1) Je tiens compte de mon état psychologique du moment (voir notes jour 2) et je l'accepte.

2) Je me prépare mentalement à changer les perceptions que j'ai de moi.

J'écris sur un papier que je pourrai voir tous les jours "au revoir à l'ancien moi et bienvenue à ma nouvelle vie avec un coeur en plus"

Jour 4

- 1) Je réfléchis à ce qui me fait du bien ce moment (manger quelque chose de précis, marcher, sortir, regarder la télé, lire, etc.)**
- 2) Je pratique cette activité tous les jours (même manger des bonbons) jusqu'à la fin du challenge**

Jour 5

1) Je trie ma garde robe et je vends ou je donne tout ce qui me déplaît.

2) Je prends 5€ et je vais m'offrir quelque chose qui me fera plaisir.

3) Pendant mon achat, je note mon attitude dans le magasin (suis-je pressé.e, anxieux.se, stressé.e ? Comment sont les autres personnes ?)

Jour 6

1) Selon mon état de la veille pendant mes courses, je réitère en me préparant mentalement à ressentir la même chose et je sais que si je veux, je peux sortir du magasin quand je le souhaite.

2) Je me célèbre en prenant une photo de cet instant (une image de ce que je veux pour me rappeler ma victoire)

Jour 7

1) A nouveau, je fais le même exercice dans des conditions différentes et j'observe mon positionnement. Est-ce que j'agis différemment ?

2) Je me célèbre à nouveau en prenant une photo de cet instant et je réitérerai à chaque fois que nécessaire.

Jour 8

1) Je réfléchis au temps pendant lequel j'ai pensé à mon être cher. Plus ou moins depuis le début du challenge ?

2) Qu'est-ce que je ressens par rapport à ça ? Je note mes réponses dans le dernière page de mon carnet

Jour 9

1) A quel point j'aime mon être cher ? Très certainement autant ou plus qu'avant...

**2) Est-ce que je ressens sa présence ou son influence ?
Si oui, vous avez déjà un coeur en plus.**

Si non, ne culpabilisez pas, vous le sentirez le moment venu.

Jour 10

1) Je regarde le chemin parcouru depuis le début du challenge et je me félicite.

2) Je prends une pause.

johannamikidadi.com

Jour 11

Je prends une pause

Jour 11

1) Je regarde le chemin parcouru depuis le début du challenge et je me félicite.

2) Je note.

Jour 12

1) Je n'essaie pas de ne pas souffrir. J'accepte ce qui m'arrive et j'analyse mon comportement dans ces moments compliqués : qu'est-ce que je fais ? Combien de temps ça dure ? Dans quelles circonstances ça arrive ?

2) Je note dans mon carnet

Jour 13

- 1) Je commence à anticiper mes réactions émotionnelles.**
- 2) Je ne cherche toujours pas à fuir ce qui se présente.**
- 3) Je note mes actions et réactions dans mon carnet.**

Jour 14

- 1) Je commence à anticiper mes réactions émotionnelles.**
- 2) Je ne cherche toujours pas à fuir ce qui se présente.**
- 3) Je note mes actions et réactions dans mon carnet.**

Jour 15

1) Je regarde le chemin parcouru depuis le jour 10 et je me félicite.

2) Je note.

johannamikidadi.com

Jour 16

Je prends une pause

Jour 17

1) Je constate que j'ai réappris à me connaître, que j'ai effectivement évolué, que sa mort a eu un impact sur ma vie.

Je note au moins 3 informations ou caractéristiques personnelles.

2) Je note ce que je ressens face à ce constat.

Jour 18

- 1) Je me recentre sur mes besoins actuels.**
- 2) Je me questionne sur leur origine.**
- 3) Je prends note.**

Jour 19

1) J'observe le monde autour de moi.

2) Je note 5 éléments qui me plaisent et 5 qui me déplaisent. pourquoi ?

Jour 20

1) Je me questionne sur ma place dans tout ça. Quel est mon impact auprès de a famille ? Auprès de mes proches au sens large ? Pour moi-même ? Quelle trace je souhaite laisser dans le monde ?

Jour 21

- 1) **Ai-je réussi à répondre aux questions précédentes ?**
- 2) **Je sais que l'image que j'ai de moi n'est pas figée et qu'elle continuera d'évoluer.**
- 3) **J'ai le droit de changer d'avis.**

Jour 22

Je note où je me vois dans 1 an ?

Dans 5 ans ?

Qu'est-ce que je fais ? Où je suis ?

Avec qui ? Pourquoi ?

Jour 23

Je note les différentes étapes pour parvenir aux projets notés ci-dessus avec une deadline dans 1 an ?

Dans 5 ans ?

Je réfléchis à rebours tous les 6 mois, ce que je dois avoir fait pour parvenir à l'étape suivante.

Jour 24

- 1) J'identifie le pas suivant pour accéder à cette nouvelle vie.**
- 2) Je note mes différentes idées.**

johannamikidadi.com

Jour 25

Je teste la première idée.

Jour 26

**Après avoir testé la première
idée, je me questionne sur mon
ressenti ?**

**Qu'est-ce que ça m'a procuré ?
Est-ce que j'ai envie de continuer
dans cette voie.**

Sino, je teste la deuxième idée.

Jour 27

J'identifie l'étape suivante et à nouveau, je teste la troisième idée si aucune des 2 premières ne me convient.

Jour 28

**Je prends du recul sur ma
capacité à avoir des idées et à les
mettre en action malgré mes
craintes.**

**Je sais recueillir du feedback et
analyser mes forces, mes failles.**

Jour 29

Je sais aujourd'hui que je suis capable de créer ma vie et de vivre des aléas tout en continuant ma route.

Jour 30

Je sais aujourd'hui que si je suis capable de tout ça c'est parce que j'ai réussi à faire de la pire expérience de ma vie ma plus grande force.

Mon être cher est en moi, je sens son coeur et son énergie.

**Ce carnet ne remplace pas une
thérapie.**

**Il a une vocation ludique même si
son contenu a de réels bénéfices
puisque créé par une
professionnelle.**



**Si vous ne croyez pas en vous,
personne ne le fera à votre place.**

Johanna