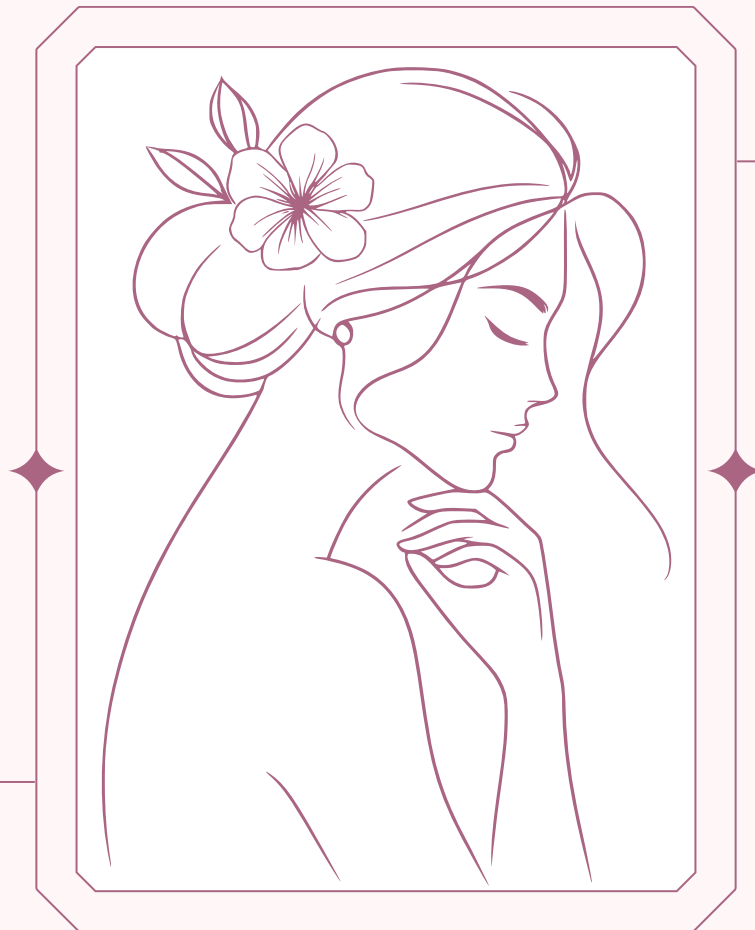


Se reconnecter à soi

La méthode douce en 3 étapes pour
retrouver la clarté, l'ancrage et avancer.
plus sereinement.



Par Laëtitia Rodriguez

Il y a une dizaine d'années, j'avais tout ce qu'on est censée vouloir.
Une grande maison, un mari en or, deux filles magnifiques, un CDI stable.
Et pourtant, je n'étais pas heureuse.

Je n'étais pas malheureuse non plus. J'étais... absente de moi-même.
Je vivais dans une belle cage dorée, sans même voir les barreaux.

Un jour, j'ai ouvert les yeux. J'ai choisi de me choisir.
Et doucement, pas du jour au lendemain, je me suis reconnectée à qui j'étais vraiment.

Ce programme est né de ce chemin-là.
De cette femme que j'étais, qui avait tout, qui souriait, et qui s'oubliait.

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être que toi aussi tu te reconnais un peu dans cette image.
Pas forcément dans les détails. Mais dans le sentiment.

Ce guide n'a pas été conçu dans un bureau. Il a été conçu à partir de ce que j'ai vécu, de
ce que j'ai traversé, et de tout ce que j'accompagne depuis des années en cabinet.

Ici, pas de règles compliquées, pas de pression, pas de perfectionnisme. Juste une
approche douce, réaliste, celle qui m'a ramenée à moi, et que je pose aujourd'hui entre
tes mains.

Tu vas y trouver :

- les 5 freins qui t'éloignent peut-être de toi en ce moment
- une méthode simple en 3 étapes
- un rituel d'ancrage
- un protocole quotidien de 10 minutes
- un espace pour poser tes intentions et tes actions

Ce guide t'accompagne pas à pas. Tu peux l'utiliser à ton rythme.

Prête à te retrouver vraiment ?



Les 5 freins qui t'empêchaient de te retrouver

Avant d'avancer, il est essentiel de comprendre ce qui t'avait éloignée de toi.

✦ *Frein 1 — Tu penses aux autres avant de penser à toi.*

Tu gères, tu donnes, tu assures. Mais toi, dans tout ça, tu t'oublies.

Exemples :

- « Je n'ai pas le temps pour moi »
- « Ce n'est pas le bon moment »
- « Les autres ont besoin de moi d'abord »

Tu attends une permission qui ne viendra jamais.

✦ *Frein 2 — Tu ressens l'inverse de ce dont tu as besoin*

Tu veux ralentir, mais tu t'accélères.

Tu veux du calme, mais tu restes dans le faire, le faire, le faire.

✦ *Frein 3 — Tu avances sans savoir où tu vas vraiment*

Sans intention claire, ton énergie se disperse.

Tu t'agites, mais tu ne te retrouves pas.

✦ *Frein 4 — Tu attends d'aller mieux pour agir*

Mais c'est l'inverse.

Une micro-action douce est ce qui remet l'énergie en mouvement.

Même minuscule, elle compte !

✦ *Frein 5 — Tu t'arrêtes trop tôt*

Tu essaies quelques jours... Puis tu doutes.

Puis tu arrêtes juste avant que quelque chose ne change.

La reconnexion a besoin de constance, pas de perfection.

*"Ces freins, je les ai tous connus. Et c'est exactement pour ça que cette méthode a été conçue
— non pas pour les combattre, mais pour les contourner en douceur."*

La méthode simple en 3 étapes

Pour te reconnecter à toi, tu as besoin d'un chemin clair, simple et réaliste.
Voici les 3 étapes qui vont guider ta reconnexion.

Étape 1 Clarté

Définir ce dont tu as vraiment besoin.

Tu vas choisir 3 intentions simples, réalistes et alignées avec ton énergie actuelle.

Étape 2 Alignement *

Harmoniser ton énergie, tes pensées et tes actions.

Tu vas transformer une pensée sabotante et choisir une micro-action par intention.

Étape 3 Activation

Créer un espace intérieur de calme et d'ancrage.

Tu vas pratiquer un rituel simple : respiration, ressenti et affirmation pivot.

* "Harmoniser ce que tu ressens, ce que tu penses et ce que tu fais."

*“Chaque intention que tu poses
est une porte qui s’ouvre.”*

Étape 1 : Clarté

Avant d'agir, tu dois savoir clairement ce dont tu as besoin intérieurement.

La clarté est la première étape de la reconnexion.

Si tes intentions sont floues, trop nombreuses ou contradictoires, ton énergie se disperse.

Tu t'agites, mais tu ne te retrouves pas.

Et rien ne se remet en place.

Ici, tu vas choisir 3 intentions simples, concrètes et réalistes.

Des directions douces qui te ramènent à toi.

Pas des objectifs à atteindre.

Juste une intention intérieure.

Voici quelques exemples d'intentions :

- Je simplifie ce qui peut l'être.
- Je choisis ce qui me fait réellement du bien.
- Je ralentis quand mon corps me le demande.
- Je respecte mes limites.

À toi — Mes 3 intentions du moment

Écris-les simplement. Ne cherche pas la perfection.

- 1
- 2
- 3

Étape 2 : Alignement

Pour te reconnecter à toi, tu dois être en cohérence avec ce dont tu as besoin. Tes pensées, tes émotions et tes actions doivent aller dans la même direction.

L'alignement est ce qui crée ta vibration intérieure.

Tu veux ralentir, mais si tu penses “je n’y arriverai jamais”, ou si tu continues à te surcharger, tu envoies une information contradictoire.

Ton énergie dit NON. Ce que tu demandes dit OUI.

Résultat : rien ne bouge.

Dans cette étape, tu vas :

1. Identifier une pensée sabotante,
2. La transformer en pensée alignée (ton affirmation pivot),
3. Choisir une micro-action réaliste par intention.

Pas besoin d'être parfaite.
Juste cohérente.

✦ 1. Transformer une pensée sabotante

Une pensée sabotante est une phrase automatique que ton mental répète et qui t'empêche d'avancer.

Exemples très courants :

- Je n'ai pas le temps.
- Je ne mérite pas d'être bien.
- Si je ralentis, tout va s'écrouler.
- Ce n'est pas pour moi.
- J'ai toujours été comme ça.

Tu vas en choisir une seule, celle qui revient le plus souvent.

Étape 2 : Alignement (suite)

2. Créer ta pensée alignée — ton affirmation pivot

Une pensée alignée est une phrase simple, douce, réaliste, qui t'oriente vers ce que tu veux attirer.

Exemples :

- J'ai le droit de ralentir.
- Je peux commencer doucement.
- Je peux choisir ce qui est bon pour moi.

Elle doit te faire sentir : soulagée, apaisée ou ouverte.

Pas euphorique.

Juste réalignée.

3. Choisir une micro-action réaliste

Pour chaque intention, tu choisis une action minuscule, qui prend moins de 2 minutes, et qui va dans la direction que tu veux prendre.

Exemples :

- Respirer profondément 3 fois quand tu te sens débordée.
- Dire “non” à une demande qui n'est pas urgente.
- Prendre 5 minutes pour toi avant de commencer ta journée.
- Marcher 2 minutes pour remettre ton énergie en mouvement.

La micro-action = la preuve matérielle de ton alignement.

1

2

3

Étape 3 : Activation

Activer, c'est créer l'espace intérieur qui te permet de revenir à toi.
Pas en faisant "plus", mais en revenant en toi.

L'activation est un court moment où tu te reconnectes à ton intention.
Pas besoin de visualisation complexe, ni de rituel parfait.

L'objectif : créer en toi un espace de calme et de clarté.

Tu vas utiliser 3 outils :

1. La respiration calmante,
2. Le ressenti intérieur,
3. Ton affirmation pivot.

Prends 2 à 3 minutes. Pas plus. Juste un retour à toi.

✦ *Mini rituel d'activation — 2 minutes*

1. Respiration

Pose ta main sur ton cœur.

Respire lentement 3 fois. Expire plus longtemps que tu n'inspires.

2. Ressenti intérieur

Pense à ton intention.

Et demande-toi : "Quelle est la version la plus douce de ce que je veux ?"

Laisse ton corps répondre.

3. Affirmation pivot

Répète une fois ta pensée alignée. Sans forcer.

Juste en laissant la phrase "entrer" en toi.

✦ *Exemple d'activation (pour t'inspirer)*

Intention : Je ralentis quand mon corps me le demande.

Pensée alignée : J'ai le droit de ralentir.

Micro-action : Respirer profondément 3 fois quand je me sens dépassée.

Activation :

→ Main sur le cœur

→ 3 respirations lentes

→ Ressenti : "À quoi ressemble le calme pour moi aujourd'hui ?"

→ Affirmation pivot : J'ai le droit de ralentir.

Le protocole quotidien — 10 minutes

Un rituel simple, réaliste et doux, à pratiquer chaque jour ou dès que tu en ressens le besoin.

Ce protocole te permet de remettre ton énergie dans la bonne direction.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite, ni de le faire tous les jours.

Seulement d'être présente à toi.

Il dure entre 5 et 10 minutes, et s'adapte à ton niveau d'énergie du moment.

✦ *Le protocole quotidien*

1. Respiration — 1 minute

Respire lentement 3 fois.

Laisse ton corps redescendre.

Relâche les épaules.

2. Intention — 2 minutes

Relis l'une de tes intentions du moment.

Demande-toi :

“Comment puis-je l'honorer aujourd'hui, même un petit peu ?”

Laisse venir une réponse intérieure, même très simple.

3. Activation — 2 à 5 minutes

Fais ton mini rituel :

- Main sur le cœur
- 3 respirations
- Ressenti intérieur
- Affirmation pivot
- Une micro-action (si tu peux)

Tu peux faire seulement 1, 2 ou 3 étapes selon ton énergie.

✦ *Version ultra courte pour les jours difficiles (30 secondes)*

- Une respiration lente
- Une intention lue à voix basse
- Une phrase douce pour toi (ex : “Je fais de mon mieux.”)

C'est suffisant.

Un dernier mot pour toi

Tu as fait un pas important : celui de revenir vers toi.

Prendre le temps d'observer tes pensées,
poser des intentions simples,
choisir des micro-actions,
et activer ton énergie...

Ce n'est pas "petit".
C'est exactement ce qui transforme ta vie petit à petit.

*La reconnexion n'est pas un effort.
C'est un retour à toi.*

Sois patiente, douce, cohérente.
Tu n'as pas besoin d'en faire beaucoup.
Tu as juste besoin d'être présente à ton énergie.

Et souviens-toi :
tu mérites une vie qui te ressemble !

✦ Gratitude du jour

Écris ici une chose pour laquelle tu te sens reconnaissante aujourd'hui.
Même si c'est minuscule, même si c'est simple.

*"Chaque petite action vers toi
est déjà un pas vers la reconnexion."*

Merci d'avoir pris ce temps pour toi



Merci d'avoir parcouru cette méthode avec douceur et intention.
Merci d'avoir choisi de revenir vers toi, même un instant.

Ce guide n'est qu'un début.
Chaque respiration, chaque micro-action, chaque intention posée
est une preuve de ton courage et de ton engagement envers toi-même.

Souviens-toi :

tu n'es jamais en retard,
tu n'as rien à rattraper,
tu avances à ton propre rythme...

Je suis honorée de t'avoir accompagnée dans ce moment.
Et si tu ressens le besoin d'aller plus loin, je serai là.

Laëtitia Rodriguez

✦ *Pour aller plus loin*

Si tu souhaites un accompagnement personnalisé,
un soin énergétique,
ou approfondir ton cheminement,

tu peux découvrir mes offres ici : www.laetitia-rodriguez.fr

tu peux aussi m'écrire directement : contact@laetitia-rodriguez.fr

et si tu souhaites continuer ce cheminement, je partage régulièrement des conseils et du contenu sur Instagram : [@laetitia.santefeminine](https://www.instagram.com/laetitia.santefeminine)

*“Reviens à toi.
Le reste suivra.”*

