Nouvelle version, avec un exercice audio-vidéo

Chemins de vies

LE PETIT JOURNAL DE RECONNEXION

7 jours pour reprendre contact avec soi



Ce carnet appartient à

Bienvenue dans ce petit journal

Ce carnet est un espace pour vous : un lieu calme, sans jugement, où vous n'avez rien à prouver.

Pour certaines personnes, mettre des mots sur ce qu'elles vivent aide à y voir plus clair. Ce n'est pas toujours le cas, et ce n'est pas une solution miracle.

Ici, rien n'est « bien » ou « mal écrit ». Vous pouvez écrire trois lignes, un seul mot, ou rien du tout. Vous n'avez ni à plaire, ni à vous censurer : vous écrivez pour vous, et seulement pour vous.



Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Comment utiliser ce journal ?

Avancez un jour à la fois, sur sept jours, ou à votre rythme.
Rien ne se rate.
Choisissez un moment calme. Cinq à dix minutes suffisent.
Gardez ce carnet près de vous.
Écrivez librement, sans chercher la perfection.
Si une question vous bloque, écrivez ce qui vient, même « *je ne sais pas quoi écrire* ».
Une version minimale existe toujours. Certains jours, un seul mot suffit, ou une croix pour dire « j'étais là ».
Ce carnet compte les présences, pas les performances.

Avant de commencer, prenez un instant pour poser une intention :

« En entamant ce journal, j'aimerais... »

(par exemple : retrouver un peu d'apaisement, mieux comprendre ce que je ressens, retrouver un peu d'espoir...)



Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Si ça déborde...

Écrire peut réveiller des émotions fortes.

Si c'est le cas, vous pouvez vous arrêter.
Fermer ce carnet n'est pas un échec : c'est une façon de **prendre soin de vous**.

Quelques gestes, à votre rythme :

1. Posez le stylo et regardez autour de vous. Nommez cinq choses que vous voyez.
2. Sentez vos pieds sur le sol, ou votre dos contre le dossier.
3. Buvez lentement un verre d'eau.
4. Si vous le pouvez, parlez à une personne de confiance.

Si ces moments reviennent souvent, le Kit d'Urgence Émotionnelle propose des outils simples pour les traverser.

Découvrir le Kit d'urgence émotionnelle

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Ce journal est le vôtre

Vous pouvez y dessiner, y griffonner des mots, le remplir en sept jours de suite ou à votre rythme.

L'important est que vous vous sentiez à l'aise pour écrire. Personne d'autre ne lira ces pages.

Jour après jour, vous pouvez créer un petit espace de confiance, où **chaque émotion a le droit d'exister** et où chaque petite prise de conscience compte.

Installez-vous confortablement, avec un stylo et, si vous le pouvez, dans un endroit calme.
Ce moment, vous vous l'offrez avec douceur, pour reprendre contact avec vous-même.



Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Lorsque vous êtes prêt(e), tournons ensemble la page vers ce cheminement de 7 jours...



Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Jour 1 : Décrire mes émotions

Date:

Dim | Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam

Qu’est-ce que je ressens aujourd’hui ?

Notez ce qui vient, tel que cela vient, sans filtre. Laissez-le exister sur le papier, sans chercher à l'analyser ni à le corriger.

Tout ce que vous ressentez est légitime

Ici, personne ne vous juge. Écrivez seulement ce que vous avez envie d'écrire : un mot suffit.



Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Une émotion peut être là sans que vous ayez à la régler.



Si les mots ne viennent pas, essayez l'une de ces clés :

1. **une couleur** : si mon humeur avait une couleur, laquelle ?
2. **une météo** : quel temps fait-il en moi ?
3. ou **un endroit du corps** : où est-ce que je sens quelque chose ?

Ce que vous ressentez aujourd'hui ne définit pas qui vous êtes.

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Jour 2 : Ecouter mes besoins intérieurs

Date:	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

De quoi ai-je besoin aujourd'hui, pour me sentir un peu mieux ?

Pensez à ce qui, en vous, demande un peu de douceur et d'attention aujourd'hui : une émotion, une fatigue, un besoin tout simple.



Petit rituel :



Disponible en audio-vidéo

Posez une main sur votre cœur et fermez les yeux quelques instants. Respirez profondément trois fois, calmement...
Demandez-vous intérieurement : **« De quoi ai-je besoin en ce moment pour me sentir un peu mieux ? »** Écoutez ce qui vient, sans juger. Si rien ne vient, c'est très bien. Puis rouvrez les yeux et écrivez quelques mots.

Envie de vous laisser guider ?

Écoutez l'audio-vidéo de ce petit rituel sur Youtube



Ecouter l'audio

Une émotion n'a pas à être réglée pour être entendue

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Jour 3 : mes sources de réconfort

Date:	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

Qu’est-ce qui m’apporte du réconfort dans les moments difficiles?

Parfois, un simple geste peut apporter du réconfort

Se préparer une boisson chaude

S’envelopper dans une couverture douce

Appeler un être cher ou relire un message bienveillant

Vous avez le droit de chercher du réconfort et du soutien. Il n'y a aucune faiblesse à cela. Prendre soin de soi demande du courage, surtout quand c'est dur.

Faites une liste :

une boisson chaude, une couverture douce, marcher dehors, écouter de la musique, parler à un proche...

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Notez ce qui fonctionne pour vous, ce qui vous aide à vous sentir un peu mieux.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Et ici, ce qui vous vient à l'esprit quand vous pensez à ces moments :

Gardez ces ressources sous la main pour les jours plus sombres.

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Jour 4 : célébrer les petites victoires

Date:	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

Qu’est-ce que je peux célébrer aujourd’hui ?

Prenez un instant pour reconnaître un progrès, un geste ou un moment positif, aussi modeste soit-il.

Reconnaissez une chose positive, **même minime**, dans votre journée..

Un petit pas compte autant qu'un grand.



Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Peut-être avez-vous réussi à :

Vous lever ce matin malgré la tristesse

Ou encore, avez-vous pris le temps de manger un vrai repas

Ou, avez-vous osé dire non à quelque chose qui vous pesait.

Ces gestes ne sont pas rien : ils montrent que vous avez continué.

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Jour 5 : Reconnaître ma valeur

Date:	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

Quelle qualité puis-je reconnaître en moi aujourd'hui ?

"S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui dure toute la vie." — Oscar Wilde

Ce rappel de l'écrivain Oscar Wilde nous invite à cultiver le respect et la bienveillance envers nous-même.

💖 **Notez ici au moins une qualité, un talent ou une force intérieure que vous possèdez.**

Même si c'est difficile, essayez de vous reconnaître du mérite :

Cela peut être votre persévérance, votre empathie, votre courage de faire face à l'épreuve...

Toute qualité compte.
Vous avez de la valeur, même les jours où c'est difficile à croire !

Love yourself ♥

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Chemins de vies

Jour 6 : Ouvrir la porte à l’espoir

Date:	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

Qu’est-ce qui me donne de l’espoir pour l’avenir ?

"Au milieu de l’hiver, j’ai découvert qu’il y avait en moi un invincible été." — Albert Camus

Même au cœur
des périodes les plus
froides de la vie,
il existe en nous une force
vitale et un espoir qui
persistent.

✨ **Quels sont les signes d’espoir que vous percevez pour la suite ?**

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Quelles pensées, envies ou projets font naître en vous un sentiment d'espoir ?

Cela peut être un rêve que vous chérissez, une personne qui vous inspire,

une activité qui vous motive, ou simplement l'idée que demain peut réserver du nouveau...

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Jour 7 : Faire le point

Date:	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

Que puis-je retenir de cette semaine ?

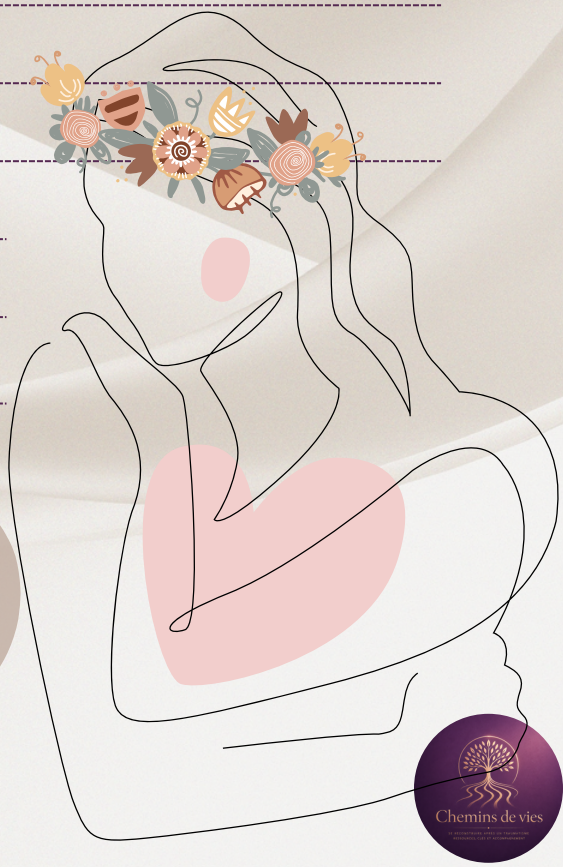
Relisez, si vous le voulez, ce que vous avez écrit.
Que vous ayez écrit chaque jour ou sauté certains jours,
vous êtes là, maintenant,
et c'est ce qui compte.

Quelle a été l'émotion la plus présente cette semaine ?

Quel petit progrès, même minime, je peux reconnaître cette semaine ?

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Quelle intention j'aimerais poser pour la semaine qui vient ?



Sept jours se sont écoulés.
Peu importe à quoi ils ont ressemblé,
vous êtes toujours là pour vous.
C'est déjà beaucoup.

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Merci d’avoir pris ce temps...

Que vous ayez écrit chaque jour ou seulement certains jours, vous avez pris un moment pour vous.
C'est un premier pas, et il compte.
Vous pouvez continuer à écrire, même librement, chaque fois que vous en ressentez le besoin. Ce carnet peut rester près de vous, dans les bons jours comme dans les plus difficiles.

Ce que j’ai remarqué ;

Une chose que j'ai remarquée sur moi cette semaine :



Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Et maintenant ?...

Vous venez de parcourir ce journal. Peut-être d'une traite. Peut-être en picorant, au hasard des pages. Peut-être un jour après l'autre, durant 7 jours... Dans tous les cas :

Vous avez fait un geste pour vous. Et ça compte, davantage que vous ne le pensez peut-être.

Ce peit journal a été pensé comme un premier pas, non comme une destination.

Le but, ce n'est pas de **passer sa vie à chercher comment apaiser** ce qui submerge.
C'est qu'un jour, vous ayez besoin de ces petits gestes de moins en moins souvent... parce que ce qui, en vous, demandait à être compris et reconstruit, l'a été.



C'est tout l'objet de ma méthode,
les 3 Chemins™ :
Comprendre. Apaiser. Reconstruire.

La suite, c'est à vous de la choisir. Les pages qui suivent vous disent qui je suis et ce que je peux vous proposer.

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr



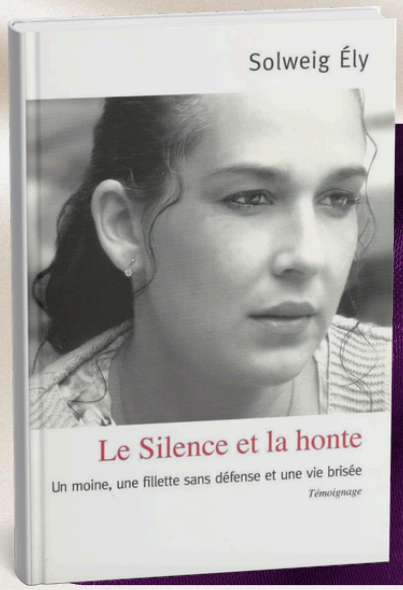
Ce petit journal a été créé par

Solweig Ely

*Je suis psychopraticienne, autrice du livre "**Le silence et la honte**", et fondatrice du site Chemins de Vies.*

*J'ai créé cet espace pour partager ce que j'aurais aimé trouver plus tôt sur mon propre chemin de reconstruction : des mots qui ne jugent pas, des repères qui n'écrasent pas, et **des ressources concrètes pour avancer**, à son rythme, après un traumatisme.*

*Tout ce que vous avez trouvé ici est né d'une conviction simple : **on peut traverser le pire**, et un jour, se sentir de nouveau chez soi, dans sa propre vie.*



J'ai écris "Le silence et la honte" pour mettre des mots sur mes maux d'enfance...

Je veux découvrir son livre



Avancer avec Chemins de Vies

Le site Chemins de Vies, c'est l'endroit où je continue à partager ***tout ce qui peut vous aider à avancer*** *:*

Des articles *de fond, pour comprendre ce que le traumatisme fait au corps et à l'esprit.*
Des ressources *et des outils concrets, comme celui que vous venez de terminer.*
Mon parcours *et mon vécu, racontés sans filtre, pour que vous sachiez que vous n'êtes pas seul(e).*

C'est un espace vivant, qui ***s'enrichit régulièrement****. Vous pouvez y revenir chaque fois que vous en avez besoin.*

Suivre l'actualité de Chemins de Vies sur :

Vous avez envie d'aller plus loin ?

Vous venez de vivre 7 jours d'écriture..
Le plus difficile, commencer, est déjà fait.
Au jour 7, vous avez posé une intention pour la semaine qui vient.

Alors, pourquoi vous arrêter là ?

C'est pour continuer ce chemin que j'ai créé :
le Journal guide de reconnexion,
21 jours d'écriture à « moi-m'aime ».

Vous y retrouvez les rendez-vous de ce carnet, vos émotions, vos appuis, vos petits pas, mais sur trois semaines,
pour mieux voir ce qui bouge vraiment en vous.

Chaque jour, un court texte à lire, puis une seule question. Pour vous aider à :

Mieux vous comprendre, sans rien raconter de votre histoire.
Vous parler avec plus de douceur, en écoutant votre voix intérieure changer de ton.
Reconnaître vos forces, même celles que vous ne voyez plus.
Repartir avec un appui pour les jours difficiles : un geste, une phrase, un pas.

10 à 15 minutes par jour, et trois minutes les jours chargés.

Je veux découvrir le journal guide

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Chemins de vies

MON JOURNAL

GUIDE DE RECONNEXION

21 jours d'écriture à « moi-m'aime »

Un petit pas chaque jour,
pour revenir vers vous

Je veux découvrir le programme de 21 jours

Solweig Ely — Chemins de Vies

Vous sentez qu'il y a autre chose qui se joue ?

Ecrire peut réveiller des émotions...
Parfois ce sont des sentations apaisantes.
Et à d'autres moments, ce sont
des ressentis qui débordent...

Dans ces instants, une question tourne bien souvent en boucle :

Pourquoi est-ce que ça revient ?
Pourquoi si fort,
et pourquoi maintenant ?

C'est pour y répondre que j'ai créé :
Comprendre ses émotions et, enfin, les apprivoiser.

Ce programme est composé de 8 modules et 8 pratiques audio, pour vous aider à :
***Comprendre** ce qui se passe quand ça monte.*
***Mettre des mots** sur ce que vous ressentez.*
***Faire de la place** plutôt que combattre.*
*Et **vous construire**, peu à peu, un appui qui vous appartient.*

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr


Chemins de Vies
Comprendre mes émotions,
et, enfin, les apprivoiser
Le programme complet pour ne plus se laisser submerger
8 modules • exercices concrets • pratiques audio guidées
ÉCOUTER
COMPRENDRE
APPRIVOISER
SE LIBÉRER
AVANCER
PLUS DE CLARTÉ
PLUS DE SÉRÉNITÉ
UNE VIE PLUS ALIGNÉE
Je me choisis aujourd'hui
Méditation guidée
Retrouver mon calme
00:00
12:34
Peur
Colère
Tristesse
Honte
Joie
Je veux découvrir le programme
Solweig Ely — Chemins de Vies

Comprendre mes émotions et,

ENFIN, les apprivoiser...

Au programme :

Module 1 - **Pourquoi mes émotions débordent**
Module 2 - **Apprendre à nommer ce que je ressens**
Module 3 - **Accueillir, plutôt que combattre**
Module 4 - **Le corps, grand oublié des émotions**
Module 5 - **Mes émotions une par une**
Module 6 - **Comprendre mes déclencheurs**
Module 7 - **Une pratique qui dure**
Module 8 - **Vivre avec ses émotions, pas contre elles**

Dans chaque module vous trouverez trois parcours au choix, du minimum à l'approfondi. Deux exercices courts, et une pratique audio facultative.
Ainsi, vous pouvez **avancer à votre rythme**, passer un exercice et même vous arrêter, sans avoir à vous justifier.

Ce programme ne promet pas que les vagues cesseront de venir.
Il offre des repères, un peu plus de choix, et un appui quand elles arrivent.

Apprivoiser, ce n'est ni dompter ni faire taire. C'est apprendre à connaître ce que l'on ressent, doucement.

En savoir plus

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Vous avez envie d'aller **ENCORE** plus loin ?

Découvrez la méthode des 3 Chemins™
Comprendre - Apaiser - Reconstruire

Parce qu'il y a un moment où écrire sur soi ne suffit plus.
On voudrait comprendre ce qui s'est joué, apaiser ce qui déborde encore, et même, réussir à passer une mauvaise journée avec plus de légèreté, sans croire que tout est à refaire.

Ce n'est pas une "nouvelle méthode de plus"...

C'est une véritable feuille de route !

12 modules à suivre à votre rythme : un par mois si vous le souhaitez, par exemple...
3 chemins qui se complètent...
Et un **accompagnement individuel**, à la demande, selon vos besoins, tout au long du parcours...

Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr


Chemins de vies
Les 3 Chemins™
Méthode C.A.R.™
Comprendre · Apaiser · Reconstruire
Retrouvez la sécurité intérieure
que vous cherchez depuis si longtemps
Douze mois pour arrêter de seulement survivre
Chemins de vies
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Chemins de vies
12 modules
12 journaux guidés
Audios
Vidéos
Accompagnement premium
Chemins de vies
Je veux découvrir le programme
Solweig Ely — Chemins de Vies

La méthode C.A.R ™

12 mois pour arrêter de seulement survivre

Au programme,

3 chemins répartis en 12 modules :

Comprendre :

Pourquoi je réagis comme ça ?

Module 1 - **Je ne suis pas cassé(e)**
Module 2 - **Mes déclencherus et mes premiers signaux**
Module 3 - **Mes réactions ne sont pas mon identité**
Module 4 - **Honte, culpabilité et voix intérieure**

Apaiser :

Comment m'apaiser, concrètement ?

Module 5 - **Revenir ici**
Module 6 - **Quand ça monte**
Module 7 - **Une émotion n'est pas un ordre**
Module 8 - **Ma boîte à outils personnelle**

Reconstruire :

Comment redevenir actrice de ma vie ?

Module 9 - **Changer la manière dont je me traite**
Module 10 - **Poser une limite sans m'abandonner**
Module 11 - **Décider selon ce qui compte pour moi**
Module 12 - **Continuer à avancer sans revenir à zéro**

En vidéo, en audio et en PDF, avec des fiches pratiques et un carnet de suivi par module.

En savoir plus



Créé par Solweig Ely - Chemins de Vies.fr

Vous ne savez pas quel chemin prendre ?

Pas de panique !

Vous n'avez pas à décider aujourd'hui,
et il n'y a pas de « bonne » réponse :
seulement ce qui est le plus juste pour vous, en ce moment.

Pour vous aider, posez-vous une seule question :
Quelle phrase me correspond à cet instant ?

« J'ai envie de continuer à écrire… »

→ **Si ces quelques pages vous ont fait du bien, continuez avec le journal sur 21 jours.**

« J'aimerais enfin comprendre ce que je ressens, et apprendre à faire avec. »

→ **Le programme « Comprendre mes émotions et, enfin, les apprivoiser » : 8 modules, à votre rythme, pour comprendre et faire de la place.**

« Je veux me reconstruire, avec une feuille de route claire. »

→ **Les 3 Chemins : 12 modules, de comprendre à reconstruire.**

« Je ne sais pas par où commencer. »

→ **On peut en parler ensemble si vous en ressentez le besoin**

Prendre rendez-vous avec Solweig

Quel que soit votre choix, vous avez déjà fait un premier pas : vous avez pris soin de vous.
Et votre journal reste avec vous, à portée de main.

à bientôt !

sur

