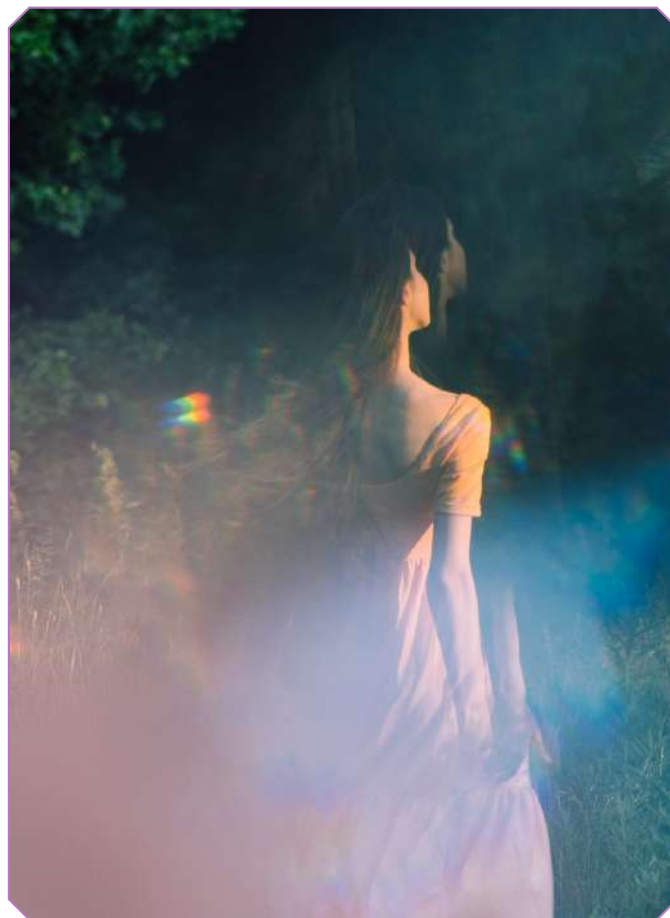


CARNET CRÉATIF ET INTROSPECTIF

- ◆ Pour reposer le corps,
le cœur et le mental



© Tous droits réservés

Margot Corbeaux – Rainbow's Home – 2025

Introduction

Il y a des moments où l'on sent que quelque chose fatigue, en nous, sans trop savoir dire quoi. Ce carnet est une invitation à venir rencontrer et comprendre ce qui, en toi, aspire au repos.

J'ai mis du cœur à le créer parce que je crois sincèrement que le repos est un besoin fondamental que l'on néglige bien trop souvent. Il n'est pas un luxe, ni une faiblesse. Il est politique, intime, et réparateur.

Tu y trouveras des clés pour mieux comprendre ta fatigue, explorer les formes de repos qui te parlent, découvrir des outils accessibles pour équilibrer naturellement ton énergie et surtout, t'accorder du temps pour toi sans injonction ni pression.

Ce n'est pas un programme à suivre, c'est un espace à t'approprier.



♦ Mode d'emploi

Ce carnet est à remplir selon ton élan et ton énergie. Confortablement installé·e, carnet et stylo à portée de main. Idéalement avec un matcha glacé et un rayon de soleil !



→ Tu peux l'explorer à ton rythme : une page par jour dans l'ordre pour picorer la progression que j'ai pensé façon cahier de vacances, ou en immersion d'une seule traite... Et si une page ne te parle pas, laisse-la de côté, et reviens-y plus tard, ou pas.



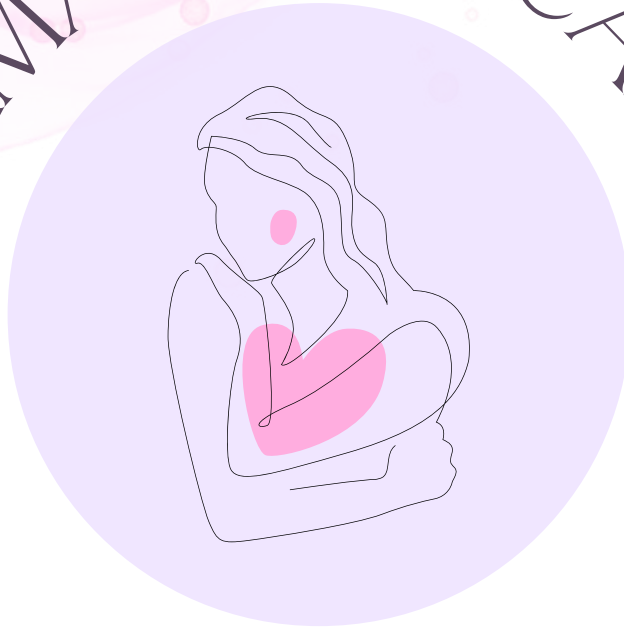
Bonjour et surtout
BIENVENU•E

Je suis **Margot** Corbeaux, fondatrice de *Rainbow's Home*. Accompagnante des émotions et naturopathe engagée pour plus d'inclusivité et de douceur. J'aborde la santé mentale avec bienveillance et le soin de soi, ancré dans la vraie vie.

DES QUESTIONS ? RENDEZ-VOUS À LA FIN DE CE CARNET !

www.rainbowshome.fr

SOMMAIRE DU CARNET



01 - 05

LES MOTS DU REPOS

Quelques pages pour poser les fondations, clarifier les mots, et faire un petit tour d'horizon de là où tu en es aujourd'hui.

06 - 11

TROUVER LA VIBRATION EN TOI

La partie plus introspective, pour plonger au cœur de toi-même et aller y comprendre tes besoins, tes freins et tes projections pour un quotidien plus reposant.

12 - 22

CARNET DE RESSOURCES

Quelques pages pour t'accompagner dans ce chemin au travers de plusieurs outils, méthodes et exercices pratiques ou créatifs.

Les mots du repos

Le repos n'est pas un concept unique et figé, c'est une constellation de besoins, de sensations et de manières de récupérer de l'énergie.

◆ Le repos

C'est le fait de ralentir de manière concrète. Il peut être physique avec l'immobilité et le confort ou mental en passant par une absence de stimulation. Le repos permet la récupération la plus primaire... Mais souvent aussi la plus négligée.

◆ Le répit

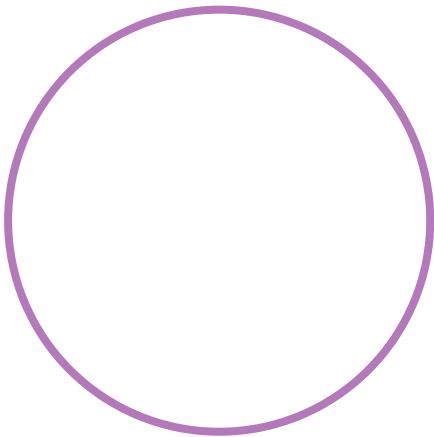
Il s'apparente plus à un soulagement, une pause. C'est un instant que l'on prend pour faire retomber la pression. Ce sont les quelques minutes de silence après une journée bruyante, un café seul•e avant de retrouver les enfants, la pause pipi entre deux réunions ou le déjeuner avec un•e ami•e dans une période chargée. C'est le sas de décompression qui permet de recharger un peu son énergie.

◆ Le ressourcement

C'est ce qui recharge en profondeur et qui redonne du sens ! C'est ce qui te reconnecte à ce qui te fait du bien, à ton élan vital. C'est une activité, un moment, une présence, une pensée qui t'aide à te ré-aligner et qui te fait ressortir nourri•e, pas juste reposé•e.

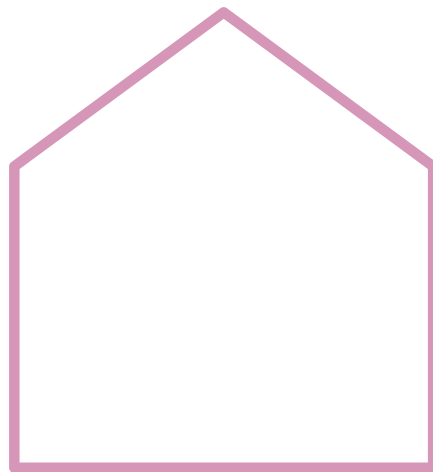
Cartographie intuitive

> Peux-tu te souvenir de la dernière fois que tu as vécu chacun de ces états ? *Complète les formes suivantes :*



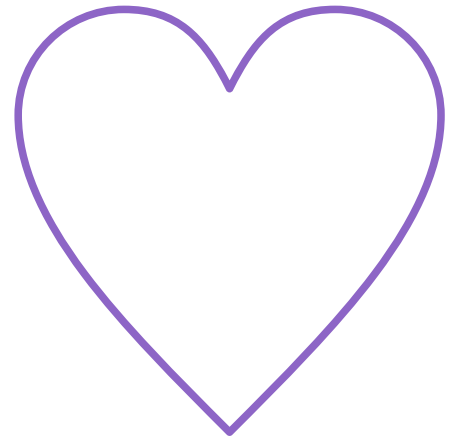
Repos

Quel a été ton dernier moment de (vrai) repos ?



Répit

Quelle a été ta dernière bouffée d'air ?



Ressourcement

Qu'est-ce qui t'a dernièrement rechargé•e ou redonné du sens ?

Les 7 typologies de fatigue

Les 7 typologies de fatigue est un concept théorisé par la docteure et autrice États-Unienne et Afro-descendante, *Saundra Dalton-Smith*. Elle a identifié 7 formes de fatigues qui peuvent nous toucher bien au-delà de la sensation de « manquer de sommeil ». **Une approche qui permet de mieux comprendre d'où vient la sensation d'épuisement.**

1. Fatigue mentale

Tu as du mal à te concentrer, tu lis sans vraiment comprendre, tu oublies des choses simples. Comme si ton cerveau était en mode « brouillard ».

- *Essaie d'instaurer des pauses dans tes journées (ne serait-ce que boire un verre d'eau fraîche toutes les heures). Comment va ton sommeil en ce moment ?*

2. Fatigue physique

C'est ton corps qui dit fatigue : muscles lourds, tensions, bâillements à répétition. Elle peut être active (après un effort) ou passive (après trop de sédentarité).

- *Une douche chaude (ou fraîche) quelques étirements et peut-être une petite sieste pour remettre le compteur à zéro ?*

3. Fatigue émotionnelle

Tu portes beaucoup, tu fais bonne figure même quand ça déborde à l'intérieur. Et tu ressens une lassitude profonde, que tu as du mal à nommer.

- *Fais le point, autorise-toi à t'exprimer (même par écrit) sur ce qui te pèse et autant que possible, essaie de redéfinir tes besoins en ce moment (rendez-vous page 8 pour ça)*

4. Fatigue créative

Tu manques d'inspiration et d'envie. Même les choses que tu aimes habituellement te semblent vides et tes actions te paraissent mécaniques et automatiques.

- Et si c'était le moment de laisser ton esprit vagabonder ? Fais une balade, observe autour de toi, danse dans ta cuisine, bref sors des sentiers battus.

5. Fatigue sociale

Tu te sens vidée après des interactions, même si elles étaient agréables. Tu as été très entouré•e et tu as besoin d'espace, de solitude.

- La pression sociale est difficile à gérer et la solitude n'est pas toujours bien vue. Et si tu essayais de te préparer un date juste avec toi ! Un pique-nique au bord de l'eau ? Une soirée lecture ? Une séance de cinéma ?

6. Fatigue sensorielle

Trop de bruit, trop de lumière, trop de notifications... Tu te sens à fleur de peau et irritée par le « trop plein » d'informations à gérer.

- C'est le cerveau qui envoie des signaux de saturation : coupe tes notifications, baisse la lumière ou offre toi des bouchons d'oreilles et accepte de laisser passer la vague.

7. Fatigue existentielle

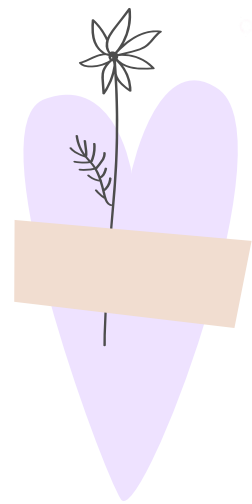
Tu te demandes « à quoi bon », tu perds le sens de ce que tu fais. Tu te sens déconnectée de toi et tu as du mal à prendre plaisir dans tes actions.

- C'est le moment de trouver des ressources pour prendre du recul : l'appel à un•e ami•e ? Un groupe de parole ? Une séance d'écriture ? Tu peux aussi prendre rendez-vous avec un•e psychologue ou un•e accompagnant•e pro si tu sens que la situation t'échappe et que tu as besoin de soutien !

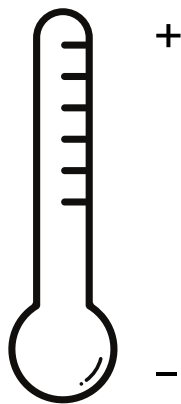
Mini-bilan introspectif

➤ En ce moment, ma fatigue est plutôt...

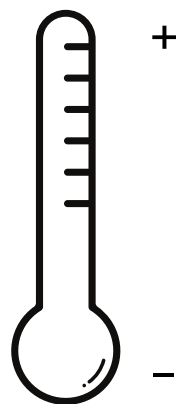
Mentale	-	☐	☐	☐	+
Physique	-	☐	☐	☐	+
Émotionnelle	-	☐	☐	☐	+
Créative	-	☐	☐	☐	+
Sociale	-	☐	☐	☐	+
Sensorielle	-	☐	☐	☐	+
Existentielle	-	☐	☐	☐	+



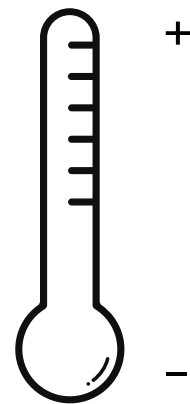
➤ Je ressens surtout le besoin de...



Repos



Répît



Ressourcement

Le repos est politique...

Faire un pas de côté pour comprendre l'impact de la systémique dans nos enjeux personnels.

♦ **Systémique** (*nom-féminin*) : lié aux règles invisibles d'un système (*comme la société*) qui influencent nos vies, souvent sans qu'on s'en rende compte.

Mon manifeste pour toi :

On nous dit que si on est fatigué•e, il faut mieux s'organiser, boire plus d'eau, télécharger une appli de respiration : comme si le problème venait forcément de nous.

Mais, et si ça n'était... **pas si simple ?**

Dans une *société qui valorise la performance*, tu as sûrement appris les valeurs d'un repos « **bien mérité** ». Que tu pourras ralentir **plus tard**, quand les objectifs seront à jour, la maison impeccable, que tu auras été présent•e pour tes proches... bref, quand tu auras tout fait parfaitement.

Ça te parle ?

Sociétalement, **le repos n'est pas non plus accessible à tou•tes dans les mêmes conditions** : quand on est parent, quand on est précaire, racisé•e, neuroatypique, qu'on prend soin des autres (*ou tout ça en même temps*)... Le droit au repos semble devenir un luxe. Ou une transgression.

Et puis, si on ne coche aucune de ces cases, on nous dit qu'on ne devrait pas être fatigué•e « *en comparaison aux autres* ». Comme si on n'avait pas gagné le droit de se reposer.

> **Alors** si tu te sens fatigué•e sans réussir à te reposer, si parfois tu manques de confiance, d'énergie et que tu ne sais pas vraiment quoi y faire, ce n'est pas un échec personnel. **C'est un biais systémique, sociétal, collectif.**

Et la **première** étape c'est d'en prendre conscience : **tu as droit au repos**.

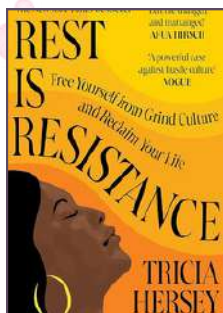
Contrairement à ce que la société nous dit, *ta valeur n'est pas définie par ta productivité et ton utilité dans ce monde ne se réduit pas à ta rentabilité*. Ton repos n'a pas à être mérité. Il est, **inconditionnellement** légitime et important. **Et toi aussi, tu l'es.**



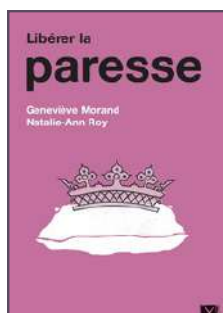
Et si se reposer était en fait un acte de résistance, qu'est-ce que ça changerait pour toi ?

Ressources pour aller plus loin...

♦ Dans la bibliothèque



Rest is resistance,
Tricia Hersey (en anglais, non traduit)



Libérer la paresse,
Geneviève Morand et Natalie-Ann Roy



Pour une résistance oisive – Ne rien faire au XXIe siècle,
Jenny Odell

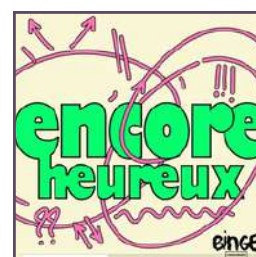
♦ Dans les oreilles



S2E4 de « Carnets d'expérience – Verticale » (Quebec) – **Victoria Stanton : res(is)ting / repos comme résistance.**



Care constellaire le podcast d'Anne Favier, épisode 12 avec Ingrid Baswamina, Sophro-Rebelle.



« Sommes nous condamné·es à être toujours fatigué·es » un épisode du podcast **Encore heureux.**



« Pourquoi est-on si fatigué·e » du Podcast **Émotions.**



« Repos et fatigue, et si il ne suffisait pas de dormir ? » un épisode du podcast **Salut, ça va ?**



Épisode 48 de **l'instant optimaliste** « Traverser la fatigue saisonnière sans lutter dans ton business »

Exploration créative #1

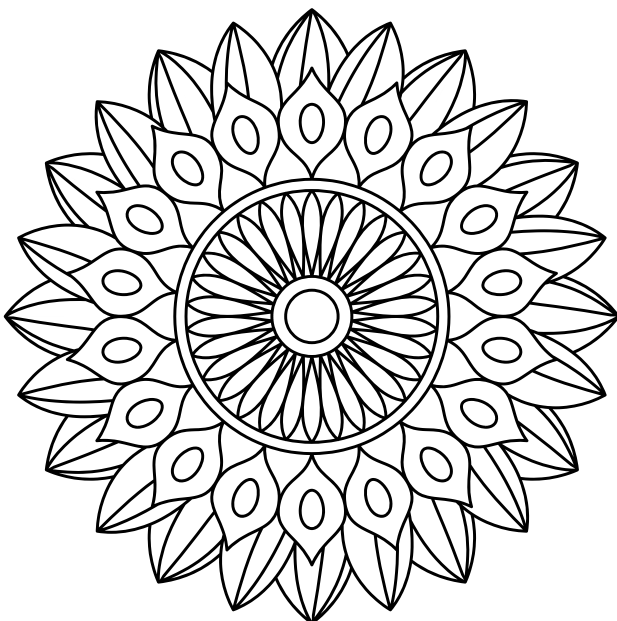
1. Prends une grande respiration et sans retenue ni jugement, essaie de compléter les colonnes suivantes de la manière la plus précise possible.

Qu'est-ce qui m'épuise ?	Qu'est-ce qui m'inquiète ?	Qu'est-ce qui me soulage ?	Qu'est-ce qui me nourrit ?

2. Maintenant, avec tes plus beaux crayons ou surligneurs, associe une couleur à chaque colonne ! Si tu n'en as pas sous la main, tu peux aussi y associer des symboles différents.

3. Et si **ce mandala était le reflet de ton monde intérieur** ? Colorie-le en laissant parler tes ressentis : utilise les couleurs que tu as choisies selon ce qu'elles représentent pour toi. Donne plus d'espace aux teintes qui prennent de la place en toi en ce moment.

> Laisse-toi guider par ton intuition, il n'y a pas de bon ou de mauvais résultat, seulement une **cartographie visuelle** de tes ressentis du moment.



> **Prendre du recul** : en regardant ton mandala terminé : que ressens-tu ? Est-ce qu'un besoin t'apparaît plus clairement ?

Les besoins qui résonnent en moi...

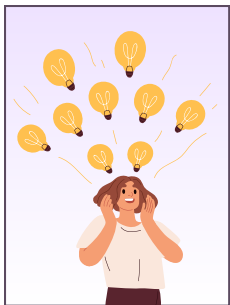
Derrière chaque **émotion** se trouve une info, un besoin. Quand une émotion ou une réaction est inconfortable, ça vient souvent nous signaler un besoin non nourri.

Avoir **conscience** de ses besoins, c'est comme affiner son oreille interne : plus on les écoute, plus on comprend ce qu'il nous faut réellement pour se sentir bien, aligné•e et complèt•e.

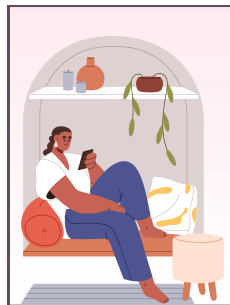
C'est aussi une façon de sortir du mode pilote automatique dans lequel la vie nous plonge parfois, de prendre soin de soi et de retrouver sa **souveraineté**.

J'ai réuni ici quelques-uns des besoins les plus fréquents dans la thématique du repos. Il ne s'agit pas d'un diagnostic, ni d'une vérité figée, mais d'un point de départ : **coche, souligne, annote... et surtout, ressens ce qui résonne en toi en ce moment.**

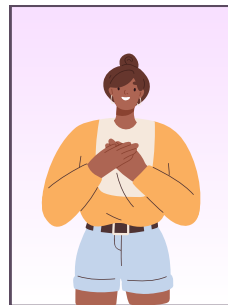
Changement

☐

Ralentir

☐

Reconnaissance

☐

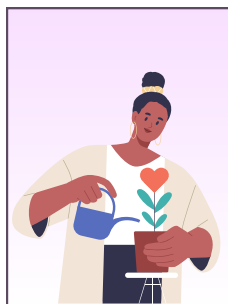
Reconnexion

☐

Liberté

☐

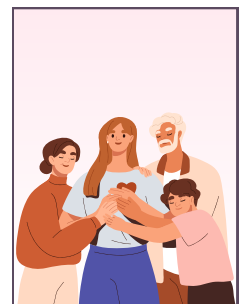
Sécurité

☐

Confiance

☐

Soutien

☐

Les croyances limitantes

♦ Qu'est-ce que c'est que ces bêtes là ?

➤ Une croyance limitante, c'est une **idée ancrée** en nous qui nous fait croire que certaines choses, pour nous, ne sont pas possibles, pas permises, ou pas méritées. Ces pensées sont souvent le résultat de **messages répétés** (à l'école, dans la famille, dans la société...) et deviennent comme un filtre par lequel on regarde le monde et soi-même.



Petites mais puissantes : elles ralentissent nos élans, nous empêchent de passer à l'action. C'est comme porter des lunettes aux verres floutés : **on manque de clarté sur nos vrais potentiels**.

Pourquoi elles deviennent des freins ? Parce qu'elles sont devenues des **habitudes mentales**, presque des automatismes ! Elles créent une petite résistance intérieure qui peut se traduire par de l'anxiété, de la culpabilité, ou un sentiment de ne pas avoir mérité de répondre à nos besoins.



→ Par exemple, si tu te construis avec l'idée que tu ne mérites pas de te reposer, s'accorder un moment de pause peut faire monter un malaise, un sentiment d'illégitimité. **C'est normal !** Ce changement bouscule tes repères et demande un peu de temps pour s'approprier. Ça ne veut pas dire que le repos n'est pas nécessaire (au contraire), c'est un signe que ton mental doit s'habituer à la bienveillance, et au fait de prendre soin de tes besoins sans justification.

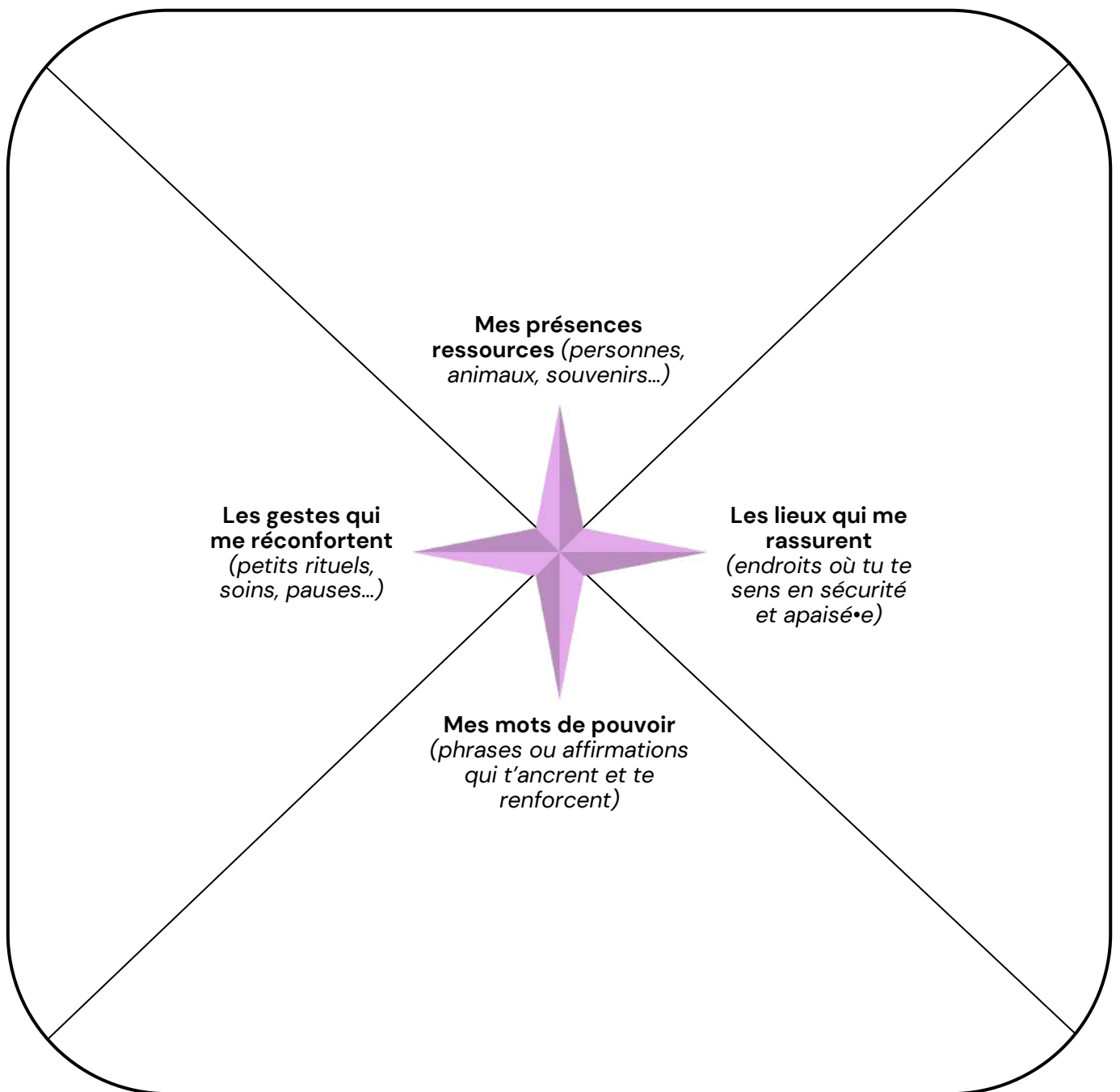
♦ **À toi de jouer** : associe les actions que tu aimerais faire pour te reposer avec les pensées qui t'en empêchent. C'est le moment de lâcher prise et d'exprimer, sans jugement, toutes ces petites voix qui te parasitent !

Ce que j'aimerais faire pour me reposer	Les pensées qui m'en empêchent

Exploration créative #2

> Pour avancer vers un repos qui te ressemble vraiment, je t'invite à créer **ta propre boussole** !

♦ Sur chaque côté, complète ce qui t'aide à te ressourcer :



Cette boussole est ton rappel pour retrouver ton équilibre et les ressources dont tu as besoin, quand tu en ressens l'appel.

Ma trousse naturopathie

- spéciale repos -

◆ Dans ton assiette

> Pour nourrir ton corps avec **douceur** et **vitalité**, on peut mettre l'accent sur :



- Les **légumes verts** (*épinards, brocoli...*) riches en magnésium, super anti-fatigue.



- Les **fruits rouges** (*myrtilles, framboises, fraises...*), pleins d'antioxydants pour le moral.



- Les **noix et amandes**, pour un apport de bons gras et de magnésium.

- Les **céréales complètes** (*avoine, quinoa*), qui libèrent leur énergie lentement pour rester en forme plus longtemps.



→ La recette minute pour une journée pleine d'énergie :

- *La veille au soir*, on prend bol (ou un bocal) et on mélange 100g de flocons d'avoine, 1 banane bien mûre et écrasée, 1 cuil. à soupe de graines de chia, un peu de lait végétal ou de yaourt de ton choix.

- On ajoute : un peu de miel ou de sirop d'érable pour sucrer + les fruits de ton choix sur le dessus et une cuil à soupe de purée d'oléagineux ou des pépites de chocolats noir et une pincée de cannelle et **hop au frigo : le petit déjeuner est prêt pour demain matin !**



Ma trousse naturopathie

- spéciale repos -

◆ Dans ta tasse



> Rien de plus apaisant qu'une **tisane** bien choisie pour le repos du mental et du corps. Tu peux essayer :

- **La mélisse** : antispasmodique, idéale pour calmer l'anxiété et les périodes d'endormissement difficile.
- **La verveine citronnée** : naturellement relaxante, apaisante pour l'estomac avec un petit goût d'été et de soleil.
- **L'ortie** : reminéralisante, elle soutient la batterie de l'organisme dans les périodes de grosses demandes en énergie comme les moments où il fait très chaud, ceux où on dort mal ou les épisodes de stress.
- **La menthe poivrée** : véritable tonique mentale, elle est rafraîchissante et donne un coup de boost à notre énergie.

→ Petit conseil pour l'été

Toutes ces plantes peuvent être **infusées à froid** pendant 4-6h (*ou toute une nuit*). Avec un peu de miel, une pomme coupée en gros morceaux et une cuil à soupe de fleur d'oranger (*en hydrolat ou en arôme*), pour une boisson hyper douce, très rafraîchissante et apaisante.



Le coin sensorialité

- L'énergie et l'apaisement par les sens-

> Et si on laissait nos sens nous souffler un peu de douceur ? Les couleurs, les sons, les matières : tout autour de nous peut devenir soutien quand la fatigue s'installe. **Tu trouveras ici un petit coin inspirant pour reconnecter ton corps, ton cœur et ton énergie autrement.**

◆ En chromathérapie

→ Un nuancier à intégrer en conscience dans son environnement direct (*vêtements, décoration, lumière, fond d'écran...*) pour influencer notre état d'esprit.



Le **jaune** nous parle d'estime de soi, de mouvement et de se sentir capable d'exister pour soi.



Le **vert**, couleur de l'équilibre, nous invite à lâcher prise, au renouveau et la sérénité.



Le **violet**, couleur du mental, aspire au calme et au ralentissement des pensées.



Le **rose** transmet douceur, réconfort et nous encourage à se considérer avec plus de bienveillance.

◆ Et du côté minéral



La **labradorite**, celle qui nous aide à préserver notre énergie et écouter notre intuition.



Le **quartz rose** : celui qui réconforte quand on a besoin d'un moment pour ralentir.



La **citrine** : celle qui relance le mouvement et nous accompagne vers plus d'estime de soi.

Le coin sensorialité

- L'énergie et l'apaisement par les sens-

◆ Playlist bonne humeur

- un petit shoot de dopamine auditive -

> Je te partage ma sélection de titres qui mettent du soleil dans les oreilles, de la légèreté dans la tête et de la confiance dans le cœur. *

* Dans un souci d'accessibilité, tu trouveras les paroles (et les traductions en français) dans une annexe, à la fin de ce carnet.



Messy, Lola Young



Brave, Sara Bareilles



Broken and beautiful, Kelly Clarkson



Respire encore, Clara Luciani



Roar, Katy Perry



Fight song, Rachel Platten



Je te le dis, Lola Dubini



Scars to your beautiful, Alessia Cara

+ bien-sûr ta chanson préférée ♥

À toi de créer ta playlist refuge, celle qui te donne envie de sourire tout•e seul•e dans la rue, de pleurer un bon coup pour extérioriser ou... de danser dans ta cuisine.



Psycho-test

> Quel rituel de repos est fait pour toi cet été ?

Tu ne sais pas par quoi commencer pour te reposer ? J'ai créé un petit test, pour t'aider à découvrir le rituel qui pourrait le mieux nourrir ton besoin du moment. Laisse-toi guider, sans trop réfléchir, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

1. Ton mood du moment, ce serait plutôt :

- ♥ Je suis fatigué·e physiquement, j'ai souvent froid.
- ✿ J'ai besoin de m'évader, j'ai envie de grand air, de légèreté.
- ☀ Je me sens un peu éteint·e, j'ai besoin de me reconnecter à moi.
- ☾ J'ai la tête qui bouillonne, j'ai besoin de ralentir.

2. Le mot qui te fait le plus envie là, maintenant :

- ♥ Réconfort
- ✿ Fraîcheur
- ☀ Inspiration
- ☾ Sérénité

3. Ton rapport au repos en ce moment :

- ♥ Je suis toujours agité·e, j'ai du mal à ressentir du calme.
- ✿ Je me sens enfermé·e, j'ai envie d'espace.
- ☀ Je m'ennuie un peu, j'ai besoin de créer ou de rêver.
- ☾ J'ai trop de choses à gérer, j'ai besoin de silence.

4. Dans un monde idéal, ta journée de repos parfaite ressemblerait à :

- ♥ Se promener à la librairie, choisir un bon bouquin et rentrer le lire.
- ✿ Une balade en forêt, sans téléphone.
- ☀ Un atelier créatif ou une sortie au cinéma.
- ☾ Du vide dans l'agenda, un pyjama et zéro obligation.

5. Quand tu as besoin de te recentrer sur toi, tu préfères :

- ♥ Un moment cocooning : bain, série, chocolat.
- ✿ Sortir marcher, même 10 minutes.
- ☀ Appeler un•e ami•e pour refaire le monde.
- ☾ Éteindre ton téléphone et faire une sieste.

6. L'atmosphère qui te parle le plus en ce moment :



7. Si ton corps pouvait choisir, aujourd'hui il te demanderait :

- ♥ Du repos, sans pression.
- ✿ Du mouvement léger et du naturel.
- ☀ Des rires et de la spontanéité.
- ☾ Du vide, du silence et une sieste.

Tu obtiens une majorité de

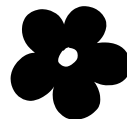
> Le rituel cocon



Tu as besoin de réconfort, de chaleur et de t'autoriser à ralentir sans culpabilité. Le monde peut bien attendre : ton corps et ton cœur ont besoin de s'enrouler dans la douceur. Bain chaud, coussin moelleux, boisson réconfortante, film doudou, livre passionnant... Tu as besoin du repos comme un refuge.

Tu obtiens une majorité de

> Le rituel nature



C'est le vivant, le grand air, la nature qui t'appellent. Tu as besoin de respirer, de t'éloigner de tes obligations. Pourquoi pas aller marcher, te reconnecter à ce qui pousse, aux cycles des saisons, à ce qui circule ? Balade, jardinage, terre ou les pieds dans l'eau : ton énergie se régénère au contact du réel.

Tu obtiens une majorité de

> Le rituel créatif



Tu ressens le besoin de t'exprimer, de lâcher-prise, de créer et extérioriser. Ta forme de repos, c'est la création libre, sans objectif ni pression de réussite : écrire, dessiner, chanter, danser. N'aurais-tu pas besoin de t'autoriser à rêver grand ? T'offrir une grande respiration et prendre le temps de réinventer le monde.

Tu obtiens une majorité de

> Le rituel lenteur



Tu te sens un peu saturé·e, dispersé·e voire sur-sollicité·e ? Ton besoin profond du moment : ralentir. Créer du vide, de l'espace pour y ranger du rien. Choisir le « non-agir » pour respirer enfin librement et paisiblement, avoir enfin le temps de revenir à toi. Respiration consciente, méditation, cure de sieste... Être moins dans le faire, plus dans l'être.

Tracker mensuel

› Chaque jour pendant un mois, prends un instant pour te connecter à tes ressentis. Choisis une couleur pour chaque état de la légende et selon ce qui correspond le mieux à ta journée, colorie la case du jour. **Une manière simple, colorée et bienveillante de prendre conscience des fluctuations de ton rapport au repos.**



Aujourd'hui, c'était la course folle... Pas une minute pour moi (*pas de panique, on connaît tous•tes ça !*)



J'ai essayé de penser à moi, mais la fatigue a gagné (*déjà bravo d'y avoir pensé !*)



Aujourd'hui, ça n'allait pas fort... (*et c'est ok, prendre soin de soi commence aussi par accepter ces journées-là.*)



J'ai pu prendre soin de moi et offrir une vraie pause (même courte) à mon corps et mon esprit. (*et tu peux être fier•e*)

Programme hebdomadaire

Pour se reconnecter au repos avec douceur

♦ Jour 1 – Cheminer en conscience (2 min)

Et si tu programmais des pauses dans la journée pour prendre le temps d'une respiration et d'un verre d'eau ? Tu peux mettre un réveil pour être sûre de ne pas oublier ce temps.

♦ Jour 2 – Renouer avec ta créativité (15 min)

Aujourd'hui faisons une pause créative ! Tu peux choisir ton activité préférée ou te servir de la page n°22 et laisser vagabonder ton esprit librement au travers des couleurs pendant quelques minutes.

♦ Jour 3 – Faire le lien avec ton corps (10 min)

Je te propose d'avancer ton réveil (*ou de reculer ton lever*) de 10 minutes pour prendre le temps de t'étirer et ressentir ton corps. En bonus ? Un grand verre d'eau avant de te lever pour relancer la machine en douceur.

♦ Jour 4 – Créer des occasions spéciales (5 min)

Et si on ajoutait un parfum apaisant dans la douche ? Une petite douceur pour le goûter ? Une infusion dans une belle tasse le soir ? Aujourd'hui, on choisit une activité quotidienne et on prend le temps de la rendre spéciale.

♦ Jour 5 – Réintégrer le mouvement (30 min)

Tu te souviens de ce podcast que tu as mis de côté ? Des messages vocaux de cette amie que tu n'as pas encore pu écouter ? Et si tu mettais tes écouteurs et allais les écouter en te baladant ?

♦ Jour 6 – Revenir à soi (10 min)

Aujourd'hui je te propose un petit bilan : comment te sens-tu après cette exploration du repos ? Est-ce que ce chemin a fait bouger des choses en toi ? Quelles sont tes prises de conscience ?

♦ Jour 7 – Projection mentale (∞)

Et si on prenait le temps dont on a besoin pour rêver grand ? Tu peux utiliser la page suivante ou une feuille blanche et y noter librement toutes tes envies pour un futur plus aligné et reposé.

Exercice d'écriture libre

➤ Quelles sont mes envies (même les plus folles), pour plus de douceur et de repos au quotidien ?

[illegible]

Un peu de créativité doudou...



Tu es arrivé•e jusqu'ici... et c'est déjà énorme !

Tu peux être fièr•e d'avoir pris ce temps pour toi et d'avoir cheminé au fil de ce carnet. Je sais que certains jours, tu as été fatigué•e, trop pressé•e pour penser à toi et à te reposer et tu sais quoi ? C'est ok. Prendre soin de soi dans ce monde peut être un vrai défi, alors s'il te plaît, fais preuve de douceur avec toi-même (surtout!) les jours où ça coince.

Sache que tu mérites pleinement ce repos, sans condition, peu importe qui tu es, où tu en es, ou si tous tes objectifs sont atteints ou pas.

Ce carnet était une invitation à découvrir un peu mieux mon univers, je l'ai créé avec tout mon cœur et j'espère sincèrement qu'il t'a plu. Si tu as besoin (ou envie!) d'échanger, n'hésite pas à m'écrire ou même à partager sur les réseaux — j'adorerais te lire et suivre tes pas.

Amitié,



Margot



Je suis **Margot**, accompagnante bien-être et inclusivité & naturopathe engagée.

Je crée et anime des interventions et **ateliers adaptatifs** pour accompagner les structures et collectivités à devenir actrices de l'égalité. J'accompagne les **émotions**, le soin de soi et la **santé mentale** avec conscience systémique, **douceur** et bienveillance.

On reste en contact ?

www.rainbowshome.fr

 contact@rainbowshome.fr

 [rainbows_home](https://www.instagram.com/rainbows_home)

 [Margot Corbeaux](https://www.linkedin.com/in/MargotCorbeaux)

 [Rainbow's Home](https://www.facebook.com/Rainbow'sHome)


Ou retrouve tout
mon univers, en
scannant le QR code.



Annexes musicales

♦ Messy, Lola Young - Traduction FR du refrain

« Mais qui veux-tu que je sois ?
Parce que je suis trop bordélique, puis je suis trop foutrement propre
Tu m'as dit : « Trouve-toi un boulot », puis tu demandes où j'étais passé-e
Et je suis trop parfaite, jusqu'à ce que j'ouvre ma grande bouche
Je veux juste être moi, c'est interdit ? »

Et je suis trop maligne, puis trop foutrement débile
Tu détestes quand je pleure, sauf à « cette période du mois »
Et je suis trop parfaite, jusqu'à ce que je te montre que je le suis pas
Je pourrais être mille personnes pour toi, et tu les détestes toutes
Je vais être juste moi, qui veux-tu que je sois ? »

♦ Brave, Sara Bareilles, traduction FR

Tu peux être incroyable, tu peux transformer une phrase en une arme ou une addiction. Tu peux être le marginal ou être le plan de secours du manque d'amour de quelqu'un. Ou alors tu peux commencer à t'exprimer. Rien ne te blessera autant que les mots quand ils s'incrustent sous ta peau, gardés à l'intérieur, sans lumière. Parfois, c'est l'ombre qui gagne. Mais je me demande ce qui se passerait si tu...

(ref) Disais ce que tu veux vraiment dire, et laissais les mots sortir, honnêtement, je veux voir comme tu es courageux ! Avec ce que tu veux dire, si tu laissais les mots sortir.

Tout le monde est passé par là, tout le monde s'est déjà fait dévisager par l'ennemi, a cédé à la peur et s'est effacé, s'est incliné devant les puissants. Mais ne fuis pas, arrête de retenir ta langue. Peut-être qu'il y a une sortie à la cage où tu vis, peut-être qu'un de ces jours tu laisseras entrer la lumière ! Allez montrez-moi à quel point tu peux être courageux ! (ref)

Annexes musicales

◆ Broken and beautiful, Kelly Clarkson, traduction FR

Je n'ai jamais tendu la main pour demander quelque chose gratuitement. J'ai une fierté que je pourrais dérouler sur des kilomètres devant moi. Je n'ai pas besoin de ton aide, je n'ai pas besoin de ta compassion. Je n'ai pas besoin que tu rabaisses la barre pour moi.

(ref) Je sais que je suis une Superwoman, je sais que je suis forte.
Je sais que je vais y arriver parce que je l'ai toujours su !
Je suis phénoménale, et je suis suffisante.
Je n'ai pas besoin que tu me dises qui je dois être.
Est-ce que quelqu'un peut juste me prendre dans ses bras ?
Ne me répare pas, n'essaie pas de changer quoi que ce soit
Est-ce que quelqu'un peut juste me connaître ?
Parce qu'au fond, je suis brisée, et pourtant je suis magnifique

On marche sur l'océan, on transforme l'eau en vin. On enterre nos émotions et on fait semblant d'aller bien. La seule façon de vivre maintenant, c'est de savoir qu'on va s'envoler. N'écoute pas les menteurs menteurs et leurs mensonges. (ref)

◆ Respire encore, Clara Luciani, paroles

Elle respire l'odeur des corps qui dansent autour d'elle dans l'obscurité. Ils s'effleurent sans timidité, une insolence chorégraphiée.

(ref) Elle veut pas s'asseoir, elle veut s'oublier.
Elle veut qu'on la drague, qu'on la regarde et qu'on la fasse tourner
Elle veut pas s'asseoir, ça a trop duré
L'immobilité forcée, ce soir la vie va recommencer
Il faut qu'ça bouge, il faut qu'ça tremble, il faut qu'ça transpire encore
Dans le bordel des bars le soir, débraillés dans le noir, i faudra réapprendre à boire, il faudra respirer encore.

Souvent sa nuque frôle le dancefloor, on croit qu'elle flanche mais elle s'en sort
Le rythme de son cœur s'aligne aux stroboscopes et bat un peu plus fort. (ref)



Annexes musicales

◆ Roar, Katy Perry, traduction FR

Avant, je me mordais la langue, je retenais mon souffle, peur de faire des vagues, peur de créer le désordre. Alors je restais tranquille, j'acquiesçais gentiment. Je suppose que j'ai oublié que j'avais le choix, je t'ai laissé-e me pousser au-delà du point de rupture. Je ne défendais rien, alors je suis tombée pour tout.

(ref) Tu m'as maintenue à terre, mais je me suis relevée. Je me suis déjà secouée de la poussière. Tu entends ma voix, tu entends ce son, comme le tonnerre, prêt à faire trembler le sol. Tu m'as maintenue à terre, mais je me suis relevée. Prépare-toi, parce que j'en ai assez, je vois tout, je vois clair maintenant.

J'ai l'œil du tigre, une battante. Je danse à travers le feu. Parce que je suis une championne, et tu vas m'entendre rugir. Plus fort, plus fort qu'un lion. Parce que je suis une championne, et tu vas m'entendre rugir

Maintenant je flotte comme un papillon, je pique comme une abeille, j'ai mérité mes galons. Je suis passée de zéro à mon propre héroïne. (ref)

◆ Fight song, Rachel Platten, traduction FR

Comme un petit bateau sur l'océan qui déclenche de grandes vagues quand il est en mouvement. Comme un simple mot, peut ouvrir un cœur. Je n'ai peut-être qu'une seule allumette mais je peux provoquer une explosion.

(ref) Et toutes ces choses que je n'ai pas dites étaient comme des boulets de démolition dans ma tête. Ce soir, je vais les crier fort ! Est-ce que tu entends ma voix, cette fois ?

Voici ma chanson de combat, ma chanson pour reprendre ma vie, ma chanson pour prouver que je vais bien. J'ai retrouvé mon pouvoir, à partir de maintenant je serai forte. Je vais jouer ma chanson de combat et je m'en fiche si personne d'autre n'y croit, parce qu'il me reste encore beaucoup de combativité en moi.

Je perds des amis et je cours après le sommeil, tout le monde s'inquiète pour moi, trop loin dedans, ils disent que je vais trop loin. Et ça fait deux ans, ma maison me manque pourtant il y a un feu qui brûle dans mes os, j'y crois encore, oui, j'y crois encore. (ref)

Annexes musicales

♦ Je te le dis, Lola Dubini, paroles

Quand y a plus de couleurs au pantone, je pense à qui j'serai dans 20 ans. Quand tout s'transforme en monochrome, est-ce qu'y aura toujours mes parents ? Qu'est-ce que j'avais dire à mes enfants, quand ils me demanderont curieux « Maman, ça fait comment d'être grand ? » sans larmes qui perlent de mes yeux ? Qu'est-ce que j'avais dire à mes enfants, quand ils me demanderont plus vieux « Maman, raconte-nous comment, comment tu fais pour être heureuse ? »

(ref) Même quand on dit c'est pour un jour, ça ne durera pas la vie. Après la pluie vient le beau temps, ça c'est écrit. Quand on croit fort à des toujours mais que le rose devient gris. Laisse le temps au temps, je te le dis.

Quand viennent les heures un peu plus sombres, je sais me dire que ça ira bien. J'suis de ces optimistes de l'ombre, qui pleurent pour un oui, pour un rien. Qu'est-ce que j'avais dire à mes enfants, quand ils me demanderont dans les yeux « Maman, raconte-nous avant, dois-je leur dire si c'était mieux ? ». Comment j'avais dire à mes enfants, que ce sera toujours douloureux, ne pas parler de leurs grand-parents, leur dire qu'ils m'ont rendue heureuse. (ref)

Le crier sur le toit des villes, que les gens l'entendent à leur façon. Je le dis, je l'écris, je le dessine, pour qu'on le chante à l'unisson. x2 (ref)

♦ Scars to your beautiful, Alessia Cara, traduction FR

Elle veut juste être belle, elle passe inaperçue, elle ne connaît pas de limites. Elle recherche l'attention, elle admire une image, elle prie pour être sculptée par un sculpteur. Oh, elle ne voit pas la lumière qui brille plus profondément que ce que les yeux peuvent voir, peut-être qu'on l'a rendue aveugle. Alors elle essaie de cacher sa douleur et d'effacer ses peines parce que les mannequins ne pleurent pas une fois maquillées, mais...

(ref) Il y a un espoir qui t'attend dans le noir, tu devrais savoir que tu es belle telle que tu es. Et tu n'as pas besoin de changer quoi que ce soit, c'est au monde de changer de cœur. Aucune cicatrice n'enlève ta beauté, nous sommes des étoiles et nous sommes magnifiques. x2

Elle rêve d'être enviée alors elle se prive, tu sais, les mannequins ne mangent rien. Elle dit : « La beauté, c'est la souffrance, et il y a de la beauté dans tout. Un peu faim ? Je peux tenir encore un peu. » Elle s'efface peu à peu, elle ne voit pas sa perfection, elle ne comprend pas qu'elle a de la valeur ou que la beauté va bien au-delà de l'apparence. **Alors, à toutes celles qui souffrent, laissez-moi être votre miroir Pour vous aider à voir un peu plus clair la lumière qui brille en vous.** (ref)