

PROCRASTINATION JE GÈRE MÊME QUAND JE FLOTTE



Jessica Béchu

SOMMAIRE

3 - Avant-propos

5 - Introduction

♦ Comprendre

6 - Pourquoi on procrastine ?

8 - Ce qui se joue en coulisses dans ton cerveau quand tu procrastines

11 - Les visages de la procrastination

13 - Test : Quel·le procrastinateur·rice es-tu ?

♦ Expérimenter

17 - Jour 1 - Le Brouillard

20 - Jour 2 - Le Micro-Mouvement

25 - Jour 3 - La Règle des 5 minutes

29 - Jour 4 - La Machine à excuses

32 - Jour 5 - Je choisis mon énergie

35 - Jour 6 - Quand tout bouge sans bruit

38 - Jour 7 - Je me reconnecte à ce qui compte

♦ Intégrer et s'équiper

41 - Remerciements

43 - Pour aller plus loin

44 - Bonus

◆ *Avant-propos*

Il est 16h16, et je suis censée travailler.

J'ai des idées. J'ai des compétences. J'ai même du temps.
Mais je me retrouve à faire autre chose. Toujours autre chose.
Une série que je connais déjà par cœur. Un tour inutile sur
mon téléphone.

Une envie de me maquiller, alors que je ne sors pas.

Et parfois, je me demande :

est-ce que j'ai un problème de discipline, ou est-ce que
j'essaie juste d'échapper à quelque chose ?

La vérité, c'est que je sais ce que j'ai à faire.

Et pourtant, je n'avance pas.

Pas parce que je ne veux pas réussir.

Pas parce que je suis "trop ceci" ou "pas assez cela".

Mais parce qu'à l'intérieur, c'est flou.

C'est bruyant.

Et c'est difficile de faire du tri quand on est déjà épuisée.

Je n'appelle plus cela de la procrastination.

Je préfère parler de flottement.

Cet état entre deux eaux, où je pense à agir sans bouger,
où je rêve de construire sans poser la première pierre.

C'est cet espace-là que j'ai décidé d'explorer dans ce guide.
Pas pour expliquer comment devenir un robot ultra-productif.
Mais pour proposer un point de départ.

Un mouvement simple, accessible, qui me reconnecte à moi-même.

Parce qu'on n'a pas besoin de se transformer pour commencer.

On a juste besoin de s'autoriser à flotter sans couler.

Ce guide, je ne l'ai pas écrit depuis une tour d'ivoire.

Je l'ai écrit depuis cette zone-là :

le quotidien, l'incertitude, les jours irréguliers, les silences, les retours.

Ce n'est pas un plan parfait. C'est une proposition.

Alors on y va, doucement.

Un jour à la fois.

Pas besoin d'être prête.

Juste besoin d'être là.

◆ *Introduction*

Ce guide est une invitation à ralentir.

À regarder de plus près ce qui bloque.

À faire de la place à ce qui se joue en toi — même flou, même inconfortable.

Tu y trouveras plusieurs choses :

Des clés pour comprendre ce qui se trame derrière la procrastination.

Un parcours de 7 jours pour remettre du mouvement — doucement.

Et une boîte à outils pour avancer, à ton rythme, concrètement.

Ce n'est pas un défi à cocher.

C'est un espace à habiter. À ton rythme. Sans pression.

Il s'adresse à celles et ceux qui veulent avancer, mais sans se brusquer.

À celles et ceux qui veulent créer, bouger, s'aligner — mais sans courir après des modèles rigides.

À celles et ceux qui veulent apprendre à s'écouter... sans se saboter.

Tu peux lire les chapitres dans l'ordre ou piocher.

Tu peux suivre les jours comme une routine, ou les revisiter selon ton élan.

Chaque jour comprend :

- un texte pour nourrir ta réflexion
- un exercice pour te reconnecter à l'action
- une citation pour accompagner ton élan

Autour de ces jours, tu trouveras aussi des repères, des outils, des pistes.

Pour mieux te comprendre. Moins te juger.

Et doucement, reprendre la main.

Commence là où tu en es. Avec ce que tu ressens.

Et laisse les mots, les silences, les mouvements intérieurs... faire leur chemin.

Tu n'as rien à "réussir" ici.

Tu es déjà sur le chemin.

◆ *Pourquoi on procrastine?*

On croit souvent que procrastiner, c'est un manque d'organisation.
Ou qu'il suffirait de plus de volonté.
Mais si c'était plus profond que ça ?

Et si la procrastination n'était pas de la paresse...
Mais une réaction intelligente de ton système nerveux face à une
pression qu'il ne comprend pas — ou qu'il ne supporte plus ?

Procrastiner, c'est souvent une protection.
Tu veux faire. Tu sais que ce serait "mieux" d'agir.
Mais quelque chose en toi freine. Résiste. S'échappe.
Ce n'est pas une faiblesse : c'est un signal.

Ton corps, ton mental, ton système émotionnel...
Ils collaborent pour t'éviter ce qu'ils perçoivent comme un danger.

La procrastination peut être l'écho de :

- la peur de l'échec → "Et si je me plante ?"
- la peur de réussir → "Et si ça change tout ?"
- la peur du jugement → "On va voir ce que je fais (ou pas)"
- un manque de clarté → "Je ne sais pas par quoi commencer"
- une surcharge mentale → "Tout est trop"
- un besoin de repos ignoré → "Je suis à plat mais je me pousse"
- une vieille croyance → "Je ne suis pas capable"

Et parfois... c'est tout ça à la fois.
Un cocktail invisible qui t'épuise avant même d'avoir commencé.

Procrastiner, ce n'est pas "ne rien faire"

C'est souvent faire mille autres choses.

Tout... sauf celle qui compte.

Celle qui te confronte. Celle qui t'expose.

La procrastination, c'est une danse d'évitement.

Parfois douce, parfois rageuse. Mais toujours chargée de sens.

Et si tu écoutais le message ?

Ce blocage, il te parle. Il dit peut-être :

- "J'ai besoin de clarté"
- "J'ai besoin de sécurité"
- "J'ai besoin d'espace"
- "J'ai besoin d'un autre rythme"

Ce n'est pas "contre toi".

C'est un appel à faire autrement.

À t'approcher, doucement, de ce que tu veux vraiment.

◆ *Ce qui se joue en coulisses dans ton cerveau quand tu procrastines*

Tu veux faire un truc.

Mais tu ne le fais pas.

Et à la place, tu regardes une série, tu replies du linge, tu scrolles, tu grignotes, tu refais la playlist de ton année 2012.

Ce n'est pas de la "flemme".

C'est ton cerveau qui parle. Et lui, il n'est pas en mode performance.

Il est en mode survie.

Ton cerveau a une priorité : te protéger

Quand une tâche te semble floue, pénible, risquée — ou qu'elle demande une énergie que tu n'as plus — ton cerveau ne la classe pas comme "à faire".

Il la classe comme : "danger potentiel".

Et à ce moment-là, ce n'est plus ton intelligence qui dirige...

C'est ton système de réaction automatique.

Trois zones impliquées dans la procrastination :

1. Le cortex préfrontal

→ Chef d'orchestre de la concentration, de la planification, du raisonnement.

Mais s'il est surchargé, fatigué ou débordé émotionnellement... il décroche.

2. Le système limbique

→ C'est le cœur émotionnel. Il déteste l'inconfort.
Une tâche qui stresse ou qui ennuie ? → Il crie NON.

3. L'amygdale (pas celle de la gorge)

→ Elle détecte le danger. Et parfois, elle surréagit.
Un simple mail devient une alerte rouge.
Elle déclenche alors un mode fuite.
D'où le scroll. D'où la série.

Ce n'est pas une faiblesse.

C'est une réponse de survie.

Ton cerveau ne procrastine pas pour te saboter.

Il essaie de te protéger d'un inconfort qu'il ne sait pas encore réguler autrement.

Et c'est pour ça que la volonté seule ne suffit pas.

Parce que ce n'est pas une question de volonté.

C'est une question de système en alerte.

Ce qui change tout ?

Ton cerveau peut évoluer.

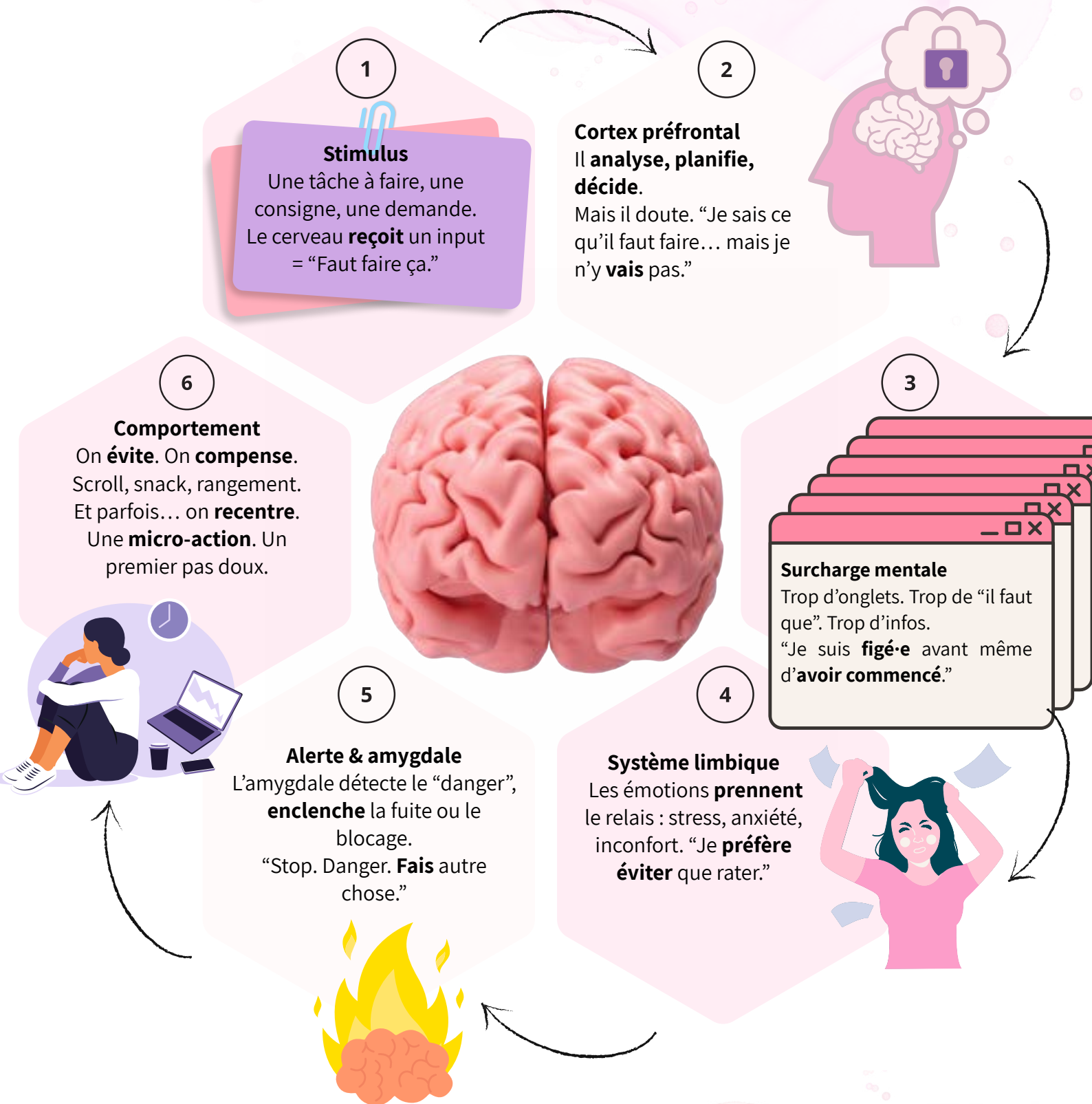
Il peut apprendre à faire la différence entre un vrai danger... et un simple e-mail.

À se réguler. À retrouver l'élan.

Et c'est exactement ce qu'on va explorer ensemble.

Page après page. Mot après mot.

CE QUI S'ACTIVE DANS TON CERVEAU quand tu repousses une action.



◆ *Les visages de la procrastination*

Il n'existe pas une seule manière de procrastiner.

Il y en a des silencieuses, des agitées, des **déguisées**.

Et souvent, elles ne viennent pas d'un manque de volonté...

Mais d'un mécanisme de protection.

Voici quelques visages parmi les plus fréquents.

Tu peux te reconnaître dans un seul. Ou un peu dans chacun.

L'épuisé·e du mental

“J'ai douze idées à la minute, mais je commence sans jamais finir.”

Tu procrastines parce que tu es **trop plein·e**, pas parce que tu ne fais rien.

Ce qu'il te manque, ce n'est pas la motivation : **c'est de la clarté**.

Le·la perfectionniste bloqué·e

“Je n'agis pas tant que ce n'est pas parfait.”

Tu rêves de bien faire, mais tu préfères t'**arrêter** que risquer l'imperfection.

C'est le **désir de contrôle** qui finit par te figer.

L'épuisé·e silencieux·se

“J'ai envie... mais mon corps dit non.”

Tu n'as pas perdu ta motivation, tu as juste perdu la marge pour l'exprimer.

Ton énergie n'est pas absente. **Elle est en protection.**

Le·la rebelle masqué·e

“Je veux le faire... mais pas quand on me dit de le faire.”

Tu avances quand tu **te sens libre**.

Et dès qu’une injonction entre en jeu, **ta flamme se replie**.

L’anxieux·se anticipateur·rice

“Et si je me plante ? Et si ça change tout ?”

Tu vois les possibles, les risques, les conséquences.

Et parfois, tu **préfères suspendre l’action**, plutôt que traverser l’incertitude.

Le·la déconnecté·e du sens

“Je sais ce que j’ai à faire... mais je ne vois pas l’intérêt.”

Tu comprends les enjeux, les attentes, parfois même les objectifs.

Mais il n’y a plus de moteur. Plus de lien entre l’action et ce qui **vibre en toi**.

Alors tu n’avances pas. Pas par peur. Pas par fatigue.

Mais parce que **rien ne résonne assez** pour te mettre en mouvement.

Et toi ?

Quel visage est le plus présent chez toi en ce moment ?

Donne-lui un nom, une forme, une couleur si tu veux.

Ce n’est pas une case.

C’est une porte.

Pour mieux te connaître... et mieux te soutenir.

Passes le test à la page suivante pour repérer celui ou ceux qui t’accompagnent le plus souvent.

ÉPUISÉ·E DU MENTAL

- ☐ J'ai trop d'idées, trop de choses en tête en même temps.
- ☐ Je commence souvent des choses... sans aller jusqu'au bout.
- ☐ Je me sens débordé·e avant même d'avoir commencé.
- ☐ J'ai l'impression de tourner en rond mentalement sans avancer.

PERFECTIONNISTE BLOQUÉ·E

- ☐ je repousse certaines tâches tant que ce n'est pas "le bon moment"
- ☐ Je préfère ne rien faire plutôt que faire "mal"
- ☐ Je retravaille souvent des choses déjà faites au lieu de passer à la suite
- ☐ J'ai du mal à déléguer ou à laisser les choses imparfaites.

ÉPUISÉ·E SILENCIEUX·SE

- ☐ Je sais ce que je dois faire, mais je n'ai aucune énergie pour le faire.
- ☐ Mon corps semble en mode ralenti, même quand j'ai envie.
- ☐ J'ai du mal à me lever ou à me lancer, même dans ce qui me plaît.
- ☐ J'ai l'impression de traîner un poids invisible, sans vraiment savoir pourquoi.

REBELLE MASQUÉ·E

- ☐ J'ai envie de faire certaines choses... jusqu'à ce que ça devienne une obligation.
- ☐ Dès qu'on me dit "tu dois", je n'ai plus envie de le faire.
- ☐ Je suis enthousiaste au départ... puis je me sens bloqué·e ou irrité·e.
- ☐ Je fonctionne mieux quand je choisis moi-même le rythme et la forme.

DÉCONNECTÉ·E DU SENS

- ☐ Je sais ce que je dois faire... mais je ne vois pas à quoi ça sert.
- ☐ Même les choses importantes me semblent vides ou déconnectées de moi.
- ☐ J'ai du mal à ressentir l'envie ou le "pourquoi" derrière mes actions.
- ☐ J'avance parfois comme un automate, sans vraiment me sentir concerné·e.

ANXIEUX·SE ANTICIPATEUR·RICE

- ☐ Je repousse des actions parce que j'imagine tout ce qui pourrait mal tourner.
- ☐ J'ai tendance à surestimer les risques ou les conséquences possibles.
- ☐ Je me bloque en pensant à tout ce qui pourrait changer ou m'échapper.
- ☐ Je préfère ne rien faire que d'avancer dans l'incertitude.

◆ *Lecture des résultats*

Lecture de ton profil dominant

Additionne tes réponses selon les blocs de questions associés à chaque profil dans le test. Le score le plus élevé indique le profil dominant de procrastination ici et maintenant.

Cela ne te définit pas. Mais ça peut t'aider à mieux comprendre ce qui freine ton élan. Tu peux te reconnaître dans plusieurs profils — c'est normal.

L'objectif n'est pas de te mettre dans une case, mais de mettre en lumière les mécanismes qui s'activent en toi. Et surtout, de te donner des pistes concrètes pour avancer différemment.

Profil	Ce qui se passe en toi	Ce que tu fais (ou pas)	Ce que tu peux tenter
Épuisé·e du mental	Tête en surcharge. Tu penses à tout, tout le temps. Trop d'onglets ouverts dans la tête.	Tu planifies ta semaine pour t'organiser, mais tu es déjà fatigué·e avant d'avoir commencé.	Choisis une seule tâche. Même minuscule. Et fais-la sans penser au reste.
Perfectionniste bloqué·e	Tu préfères ne rien faire plutôt que mal faire. Tu attends le moment parfait.	Tu veux démarrer un projet, mais tu bloques sur les détails avant même d'avoir commencé.	Crée une version brouillon. Mieux vaut mal fait que jamais commencé.
Épuisé·e silencieux·se	Tout est lent, flou. Tu sais ce que tu veux faire, mais l'énergie n'y est plus.	Tu tournes en rond, tu scrolles, tu bouges sans vraiment passer à l'action.	Fais une chose douce, à ton rythme. Avancer lentement, c'est aussi avancer.

◆ *Lecture des résultats*

Suite

Profil	Ce qui se passe en toi	Ce que tu fais (ou pas)	Ce que tu peux tenter
Rebelle masqué·e	Tu veux bouger, mais pas si c'est imposé. Les règles bloquent ton élan.	Tu veux faire du sport... sauf quand un planning t'y oblige, là t'as envie de tout envoyer valser.	Reprends la main : choisis toi-même comment, quand et pourquoi. Tu peux changer d'avis.
Anxieux·se anticipateur·rice	Tu vois les possibles, les risques, les conséquences. Et parfois tu préfères geler l'action plutôt que traverser l'incertitude.	Tu retardes le moment de t'y mettre en attendant plus de sécurité. Tu as peur d'agir tant que tout n'est pas "prêt".	Pose une action sans garantie. Choisis l'audace douce : celle qui accepte de ne pas savoir.
Déconnecté·e du sens	Tu sais ce que tu dois faire... mais plus rien n'a de goût ou de sens.	Tu exécutes sans motivation, ou tu bloques totalement, comme si ton corps refusait d'obéir.	Reviens à ton "pourquoi". Rappelle-toi ce qui vibrait au départ. Ce qui te touche vraiment.

◆ *Quand le mouvement commence...*

Tu viens de faire un pas.
Un vrai. Même s'il te paraît minuscule.
Tu as regardé à l'intérieur.
Tu as reconnu des rythmes. Des freins.
Des échos familiers.
Et maintenant... tu peux respirer.
Il ne s'agit pas de t'améliorer.
Il ne s'agit pas d'en faire plus.
Il s'agit de te remettre en mouvement.
Juste là où c'était figé.

Pendant sept jours, tu vas semer de petits déclics.

Des mots pour rallumer l'élan.
Des gestes pour déposer ce qui pèse.
Des respirations qui remettent en lien.

Et si tu fais une pause ?
C'est OK.
Tu peux toujours revenir.
Tu peux recommencer. Ou juste... continuer.

Un souffle à la fois.
Un petit geste. Un micro-réveil.
Une écoute différente de ce qui t'habite.

Ce qui suit...
Ce n'est pas un programme à réussir.
Ce n'est pas une ligne droite.
C'est une traversée.
Vers toi.

Ici, il n'y a rien à prouver.
Juste un cap :
toi.

Quand tu es prêt·e, tourne la page.
Et laisse le souffle du jour te guider.

Le brouillard n'a pas besoin de s'en aller tout de suite.
Parfois, il suffit d'un simple mouvement...
Pour que la lumière revienne, en douceur.



Rien n'est plus épuisant que de vouloir avancer sans savoir par où commencer.

Parfois, je ne sais même pas dire ce qui ne va pas.
Ce n'est pas vraiment de la flemme. Ce n'est pas tout à fait de la fatigue.
C'est cet espace étrange entre « je devrais » et « je ne pense pas en être capable ».

Là où l'idée de faire quelque chose flotte, mais l'élan disparaît dès que je bouge.
Je repousse. Je tourne autour.
Je fais tout sauf ce que j'ai prévu.
Et en même temps, ça me pèse.

C'est une ambiance mentale.
Un bruit de fond qui brouille mes priorités.

Souvent, il vient de la peur de mal faire.
Ou du besoin de tout contrôler.
Ou, simplement... de l'épuisement.

QUESTIONNAIRE

Réflexion personnelle

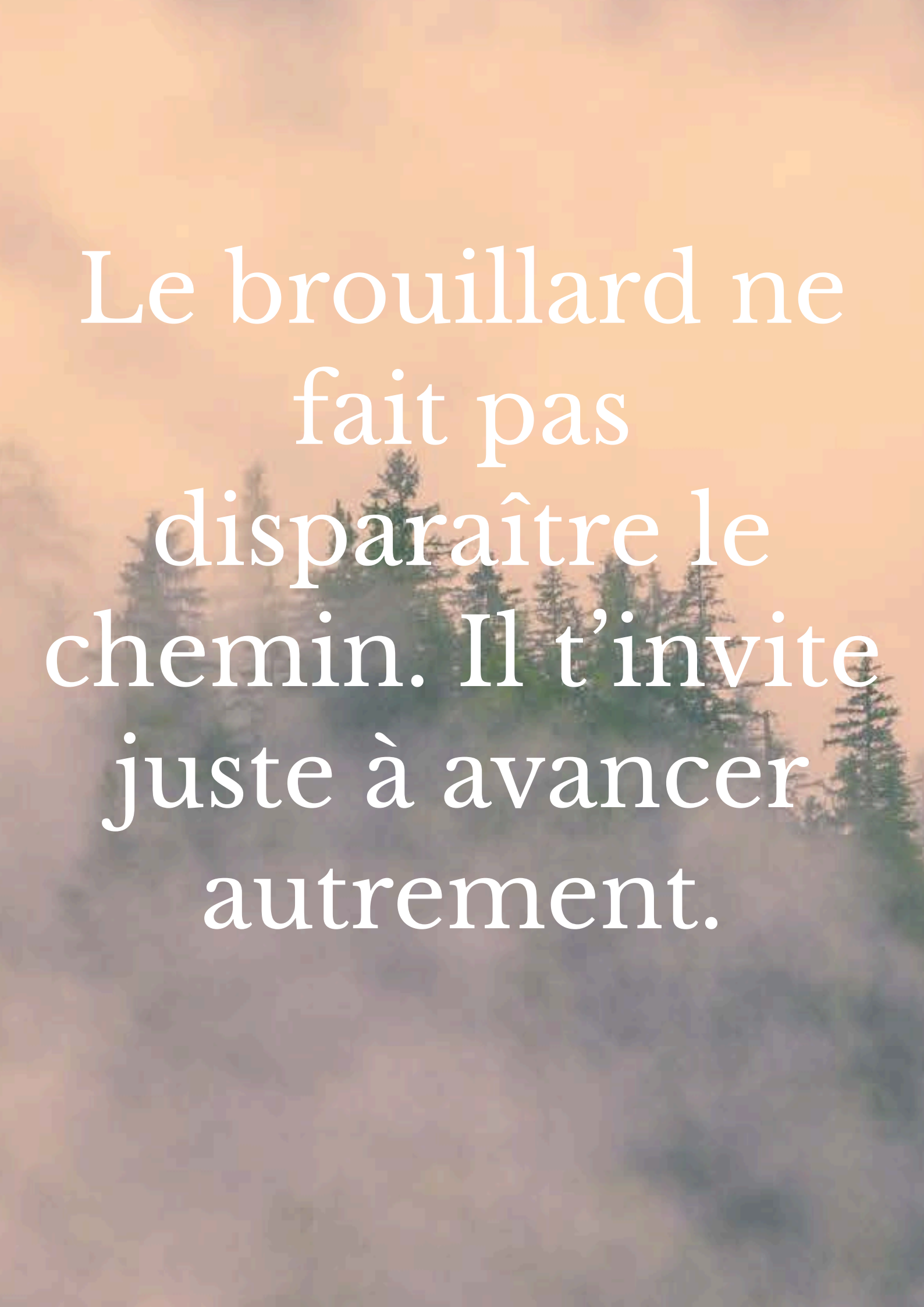
Ce questionnaire n'est pas un test. C'est une invitation à t'écouter autrement, un pas à la fois.

Q1 Quelles sont les 3 tâches que je repousse en ce moment ?

Q2 Qu'est-ce que je ressens quand j'y pense ?

Q3 Qu'est-ce que je crains qu'il se passe si je les commence ?

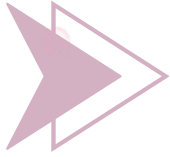
Q4 Et si ce blocage essayait de me dire quelque chose ?

A misty forest scene with tall evergreen trees and a soft orange glow from the sun or moon.

Le brouillard ne
fait pas
disparaître le
chemin. Il t'invite
juste à avancer
autrement.



♦ JOUR 2 – LE POUVOIR DU MICRO-MOUVEMENT



**Tu n'as pas besoin de motivation pour commencer.
Tu as simplement besoin de commencer pour que la motivation
viene.**

Hier, j'étais dans le brouillard.
Et je n'ai pas essayé d'en sortir.
Je me suis contentée d'observer. De nommer ce flou sans le
forcer.
Et c'était déjà un début.

Aujourd'hui, je vais bouger.
Pas beaucoup. Juste un tout petit peu.
Pas pour réussir. Pas pour prouver.
Juste pour amorcer quelque chose.

On entend souvent que les grandes avancées exigent
de la force, de la volonté, de la discipline...
Mais parfois, ce n'est pas de force dont on manque.
C'est d'espace. D'un souffle intérieur.

Il y a cette idée qu'il faut attendre le bon moment,
la bonne énergie, la bonne version de soi.
Mais ce "bon moment" ne tombe jamais du ciel.
Et si on l'attend trop longtemps, il finit par peser plus que le
reste.

EXERCICE

Le micro-mouvement

Q1 Quelle est la toute première action minuscule que tu pourrais oser...
juste pour débloquer l'élán ?
(Pas le projet. Juste une impulsion.)

Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à faire plus que ça en ce moment ? **Q2**

Q3 Qu'est-ce que cette résistance essaie de me dire ?

EXERCICE

Le micro-mouvement

Q 4 Qu'est-ce qui ferait de ce micro-mouvement une vraie victoire pour toi ?

Est-ce que je peux me féliciter d'avoir bougé, même un peu ?

Q 5

Aujourd'hui, je choisis une seule petite action.
Pas une mission. Pas un objectif. Juste un geste simple, faisable, accessible.

The background of the page is a soft, pink watercolor wash. It features several overlapping, translucent pink shapes that resemble watercolor splatters or bubbles. These shapes are scattered across the page, with a higher concentration of smaller, more distinct bubbles in the upper left and lower right corners. The overall effect is a gentle, artistic, and slightly ethereal backdrop for the text.

“Commence là
où tu es. Utilise
ce que tu as.
Fais ce que tu
peux.”

— Arthur Ashe

Parfois, le seul moyen d'avancer,
c'est de faire un mouvement minuscule.
Presque trop simple.
Tellement petit que mon cerveau n'a pas le temps de s'y
opposer.

Ce que j'appelle un micro-mouvement.
Ce n'est ni un plan, ni une stratégie.
C'est un geste qui dit "je suis encore là".
Un petit oui que je me donne, sans condition.

Aujourd'hui, je ne cours pas.
Je ne coche pas des cases.
Je fais un pas. Et je vois.





**Quand quelque chose me semble insurmontable,
je ne l'abats pas. Je l'approche pendant 5 minutes.**

Il y a des jours où même une toute petite tâche ressemble à un mur.

Pas parce qu'elle est vraiment difficile,
mais parce qu'elle a pris trop de place dans mon esprit.
Trop de scénarios, trop de projections.
Elle s'est étalée, sans faire de bruit, jusqu'à devenir énorme.

Et plus je la repousse, plus elle me semble impossible.

Alors aujourd'hui, je choisis une autre approche.
Je ne vais pas essayer de la terminer.
Je vais juste m'en approcher pendant 5 minutes.

Parce que 5 minutes, ce n'est pas un engagement.
C'est un test. Une invitation.
Et si au bout de 5 minutes, j'ai envie d'arrêter, j'arrête.

Mais si quelque chose en moi dit "encore un peu" ?
Alors c'est gagné.

Exercice

Commence par la question qui t'appelle le plus.

Tu n'as pas besoin de suivre un ordre. Laisse-toi guider par ce qui bouge en toi.

Pourquoi je la repousse ?
→ Quelle peur ou pensée
revient dès que j'y pense ?

Si je n'avais que 5 minutes ?
→ Par quoi je pourrais
commencer, juste pour
"l'amorcer" ?

La tâche que je
repousse

Qu'est-ce que je ressens
quand je l'évite ?
→ Frustration ? Culpabilité ?
Rien du tout ?

Et si faire un tout petit bout,
c'était déjà une victoire ?
→ Est-ce que je peux l'accepter
sans me juger ?

Qu'est-ce que j'espère
ressentir après ?
→ Soulagement ? Clarté ?
Légèreté ?

Journal de bord

– Mon mini élan du jour

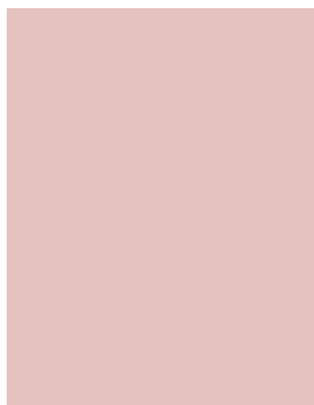
01

Quelle tâche ai-je testée
pendant 5 minutes ?



02

Comment ai-je
commencé (de façon
concrète) ?



03

Qu'est-ce que j'ai
ressenti AVANT / APRÈS
?



04

Est-ce que j'ai eu envie
de continuer ?



05

Et si je m'arrêtais là... est-
ce que ce serait déjà une
avancée ?



Ce n'est pas
grand.
Ce n'est pas
fini.
Mais c'est
lancé.



Je suis très fort·e pour me convaincre que ce n'est pas le moment. Et pourtant, ce moment revient tous les jours.

Il y a cette petite voix dans ma tête.
Pas méchante. Pas brutale. Juste... persuasive.
Elle me glisse des choses comme :

- “Tu commenceras quand tu auras plus d’énergie.”
- “Faut d’abord que tu sois mieux organisé·e.”
- “Tu vas pas faire ça à moitié, autant attendre demain.”

Elle est douée. Elle me connaît par cœur.
C’est elle. La machine à excuses.

Mais aujourd’hui, je choisis de la regarder plutôt que de la croire.
Parce que ces excuses ne sont pas des vérités.
Elles sont souvent des stratégies de protection.
Elles apparaissent quand j’ai peur d’échouer,
de ne pas être à la hauteur,
ou tout simplement... d’être vu·e tel·le que je suis.



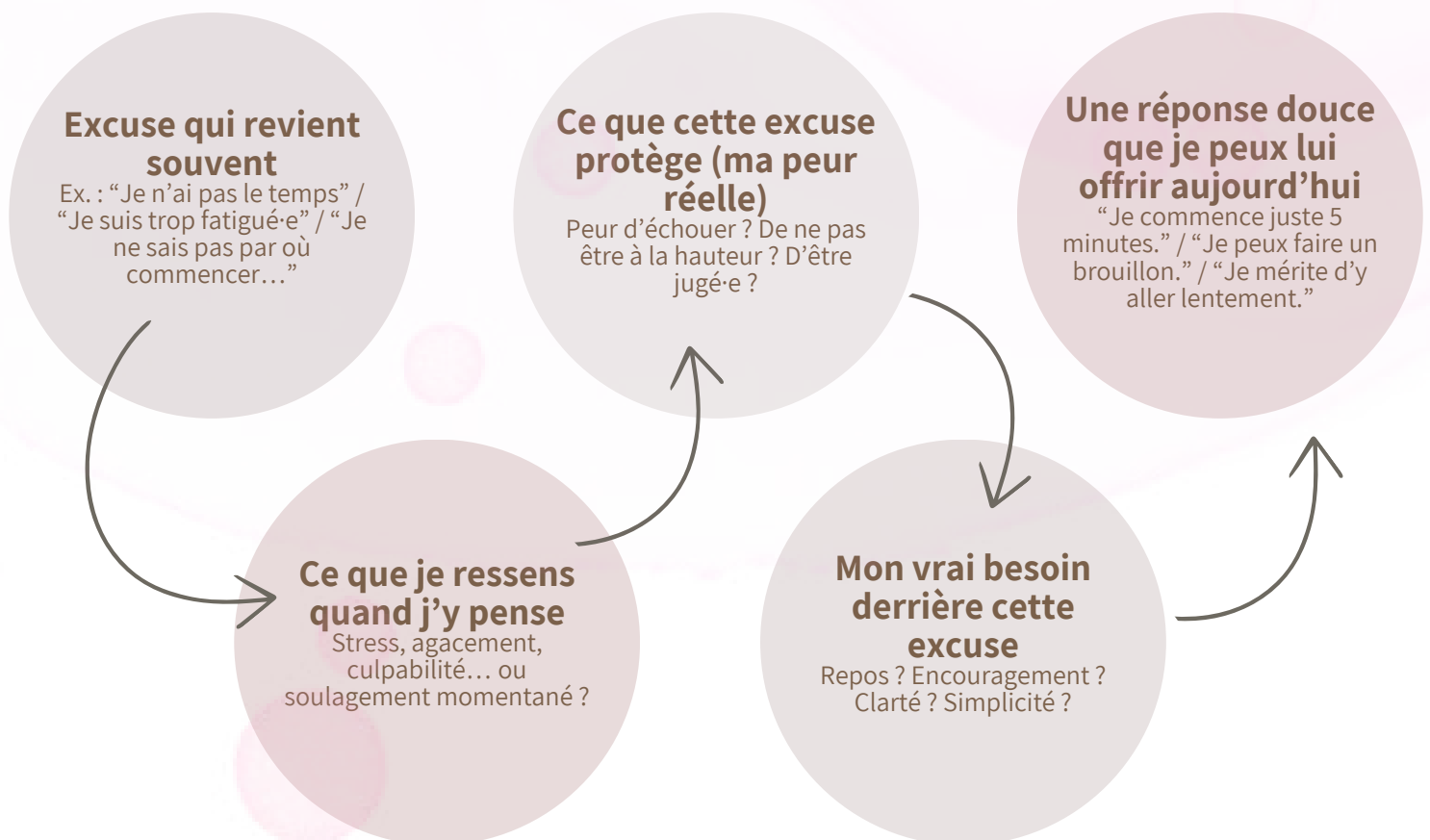
Et si je les notais, une par une,
et que je leur répondais avec juste un petit contre-argument bienveillant ?
Pas pour me forcer.
Mais pour reprendre un peu d’espace mental. Pour bouger, même juste un peu.

Exercice

Derrière une excuse, il y a rarement de la paresse.
Souvent, il y a une peur. Un besoin non exprimé.
Un message qui attend d'être entendu.

Et si tu ne luttais pas contre cette excuse...

Mais que tu l'écoutais avec curiosité et bienveillance ?



“PARFOIS,
AVANCER,
C’EST JUSTE
CHANGER DE
POSTURE.
PASSER DE LA
LUTTE... À
L’ALLIANCE.”



**Chaque jour, tu plantes une intention.
L'énergie, c'est la lumière que tu décides d'y mettre**

Ce matin, je me suis demandée :
Quelle énergie ai-je envie de cultiver aujourd'hui ?

Pas celle que j'ai par défaut.
Pas celle que m'impose mon humeur, mes notifications ou
mes hormones.
Celle que je choisis, consciemment.

Parce que j'ai remarqué un truc :
Parfois, je laisse des choses minuscules saboter mon état
d'esprit.
Une phrase floue. Un message resté en suspens. Un regard que
j'ai mal interprété.
Et tout mon intérieur bascule.

Mais aujourd'hui, je décide de ne pas laisser ces grains de
sable dicter la météo intérieure.
Je choisis l'énergie que j'ai envie d'incarner.
Pas pour être parfaite, pas pour performer —
juste pour créer un espace qui me fait du bien.



EXCERCICE

Chaque jour, tu plantes une intention. L'énergie, c'est la lumière que tu décides d'y mettre

Mon choix énergétique du jour

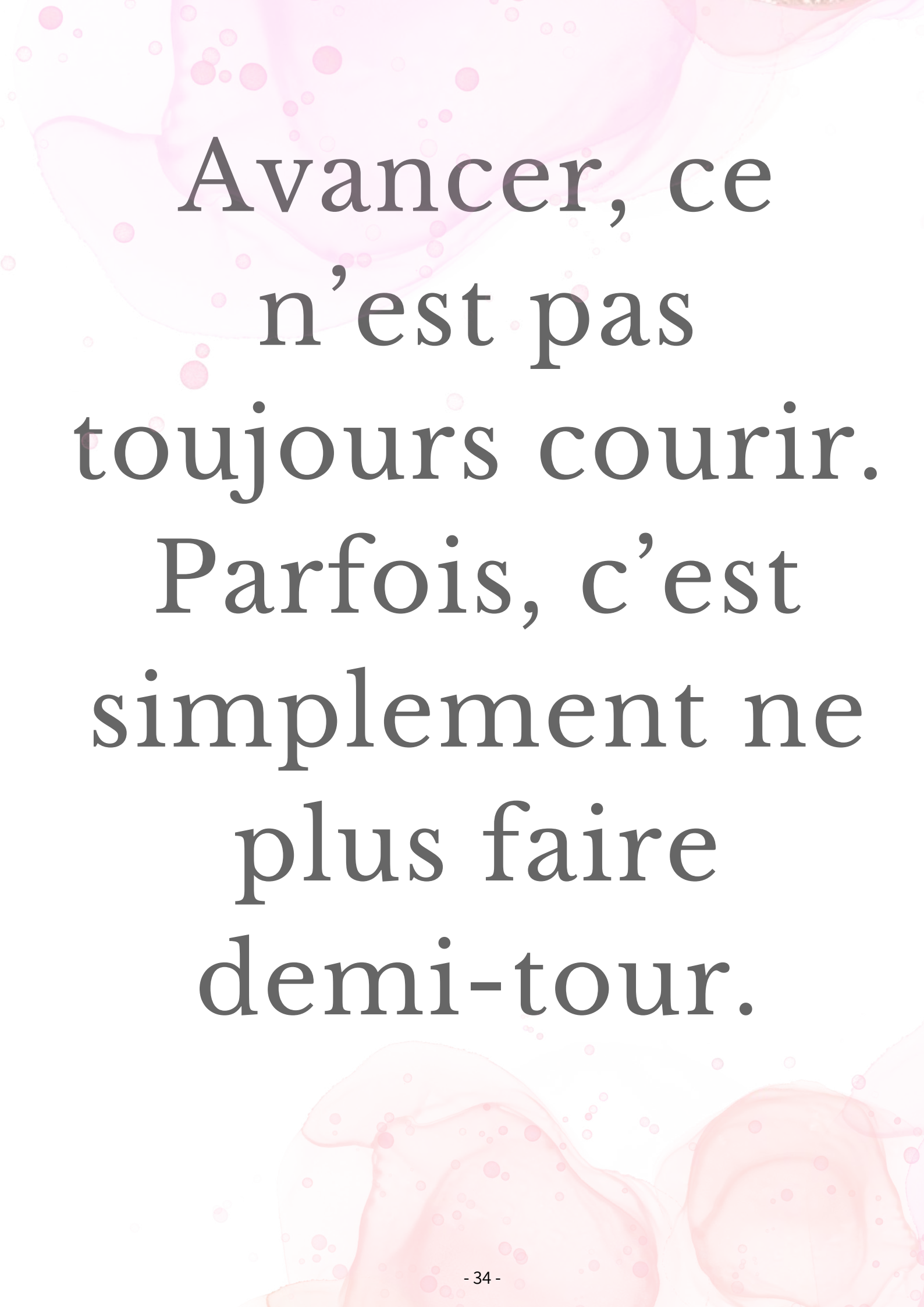
Ce que je ressens
spontanément
aujourd'hui

L'énergie que
j'aimerais
incarner

Une action simple qui
pourrait m'aider à switcher

- Ouvrir la fenêtre, changer l'ambiance autour de moi.
- Me lever pour boire un verre d'eau ou marcher deux minutes.
- Me redire une phrase qui me reconnecte à mon élan intérieur.

Tu n'es pas obligé-e d'être au top pour avancer.
Aujourd'hui, choisis juste une fréquence qui te fait du bien.
Même si elle est basse. Même si elle est bancale.
Elle est à toi.

The background of the slide is a soft, pink watercolor wash. Scattered throughout are numerous small, light pink circles of varying sizes, resembling bubbles or confetti. The overall aesthetic is gentle and artistic.

Avancer, ce
n'est pas
toujours courir.

Parfois, c'est
simplement ne
plus faire
demi-tour.

♦ JOUR 6 : QUAND TOUT BOUGE SANS BRUIT



**Aujourd'hui, il ne s'agit pas de forcer. Ni d'avancer.
Mais de sentir que quelque chose a déjà commencé.**

Tu n'as rien à prouver.

Mais tu peux observer ce qui a déjà changé.

Même discrètement. Même en silence.

Ce n'est pas un jour vide.

C'est un jour où tu peux regarder en arrière, sans pression,
et reconnaître les mouvements microscopiques que tu as
initiés.

Les pensées que tu ne tolères plus.

Les micro-gestes que tu as osé.

Les résistances que tu identifies mieux.

Et si tu ne vois rien ?

Observe encore.

Peut-être que c'est juste ta façon de te parler...

... qui commence à changer.

Et ça, c'est déjà immense.



EXERCICE

Ralentir sans culpabiliser

Q1 Qu'est-ce qui, aujourd'hui, semble figé en surface... mais bouge peut-être en profondeur ?

Que me racontent mes pensées dans ces moments où je me sens « ralenti·e » ?
Sont-elles aidantes... ou un peu dures avec moi ?

Q2

Q3 Et si je regardais cette journée comme une période d'intégration ?
Qu'est-ce que je suis peut-être en train d'assimiler, d'accueillir... ou de laisser germer ?

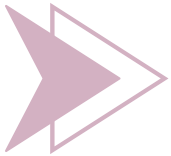
Et s'il suffisait d'un seul geste pour me soutenir aujourd'hui...
Lequel je choisirais, sans chercher à changer quoi que ce soit, juste pour me faire du bien ?

Q4

“CE QUE LA
CHENILLE
APPELLE LA
FIN DU
MONDE,
LE MAÎTRE
L’APPELLE
UN
PAPILLON.”
— RICHARD
BACH



♦ JOUR 7 : JE ME RECONNECTE À CE QUI COMPTE



**Ce n'est pas en allant plus vite qu'on se retrouve.
C'est en reprenant le fil.**

Aujourd'hui, je prends un instant pour revenir à l'essentiel.
Pas dans l'urgence. Pas dans la performance.
Mais là où ça fait sens. Là où ça nourrit vraiment.

Ces derniers jours, j'ai observé. J'ai ralenti. J'ai ajusté.
Et maintenant, j'ai envie d'avancer en lien avec ce qui me
ressemble.
Ce qui m'apaise, m'élève, me relie à moi-même.
Pas forcément ce qui est visible ou reconnu,
Mais ce qui, dans le silence, me remet au centre.

Je ne cherche pas à faire plus.
Je choisis d'agir depuis un autre endroit :
Un espace plus aligné, plus doux, plus juste.

Aujourd'hui, je ne me disperse pas.
Je me retrouve.
Je reviens à ce qui compte.



EXERCICE

Revenir à l'essentiel

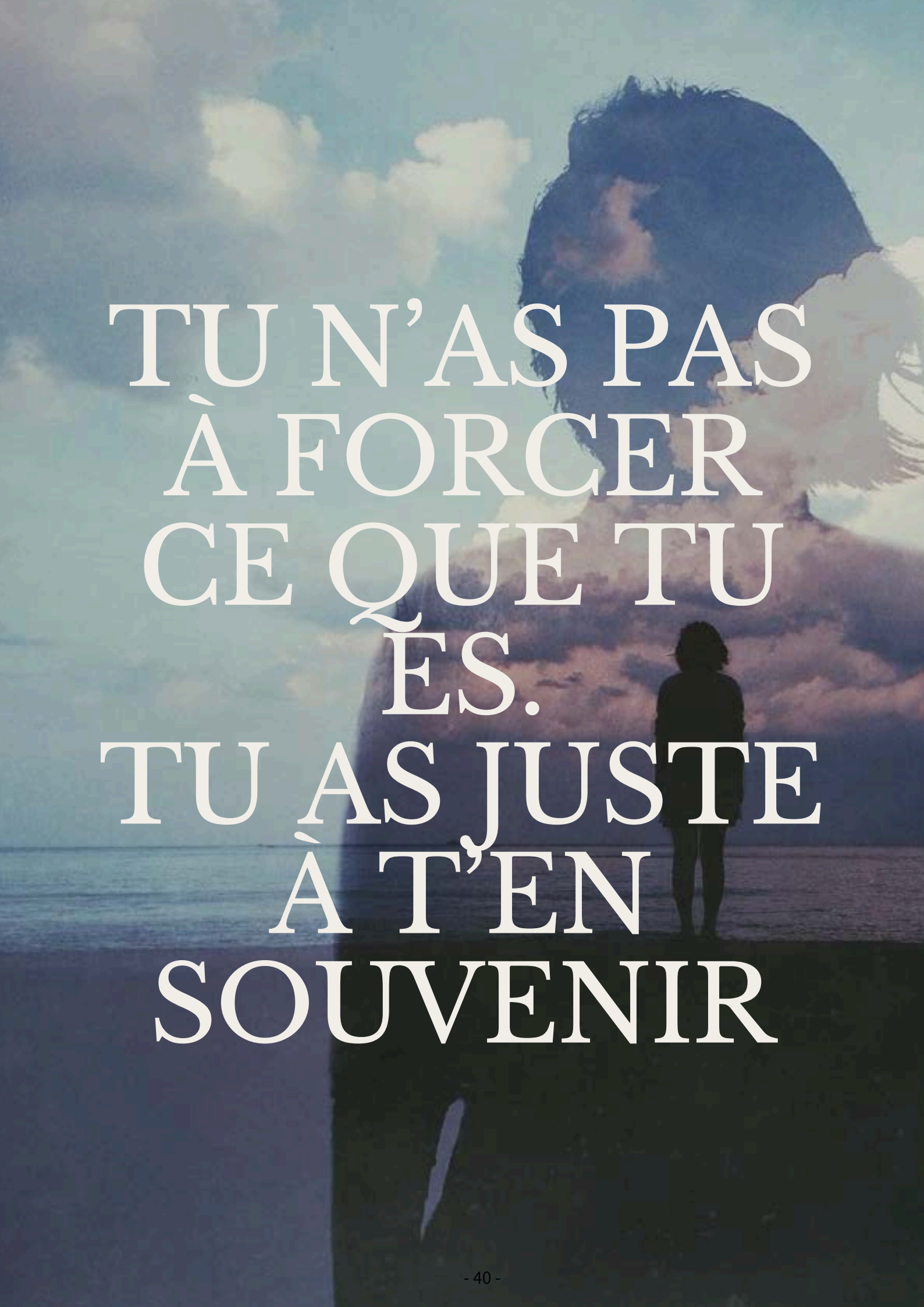
Valeur → Une chose
essentielle pour moi

Émotion → Ce que
j'aimerais ressentir

Direction → Où j'ai envie d'aller
(même symboliquement)

Action → Une petite chose que je peux faire

Besoin → Ce que je veux
vraiment honorer

A person is standing on a beach, looking out at the ocean. The sky is filled with large, white clouds. The person is silhouetted against the bright sky. The text is overlaid on the image in a large, white, serif font.

TU N'AS PAS
À FORCER
CE QUE TU
ES.

TU AS JUSTE
À T'EN
SOUVENIR

Remerciements

Merci.

Merci d'avoir traversé ces 7 jours avec moi.

Merci d'avoir pris ce temps pour toi — à ton rythme, à ta manière, selon ce qui était possible.

Ici, il n'y avait rien à "réussir".

Juste un chemin à frôler, une voix à réentendre, un espace à rouvrir : le tien.

Un endroit intérieur que l'on oublie parfois, mais qui ne disparaît jamais.

J'espère que ces pages t'ont accompagné·e comme une main posée sur l'épaule.

Discrète mais constante. Présente sans jamais peser.

J'espère qu'elles t'ont permis de respirer un peu plus librement, au cœur d'un quotidien parfois trop chargé, trop bruyant, ou trop flou.

Parce que ce que tu viens de faire est plus profond qu'il n'y paraît.

Tu t'es regardé·e avec un peu plus de douceur.

Tu as déposé un peu de lumière là où régnait peut-être l'agitation, le doute... ou simplement la fatigue.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre.

Tu n'as pas besoin d'aller vite, ni de tout
faire d'un coup.

Mais tu peux toujours revenir ici.

Revenir à toi.

À ce qui compte.

À ce qui te nourrit.

À ce qui te relie.

Ce chemin-là ne commence pas
aujourd'hui.

Il ne se termine pas non plus.

Il vit en toi.

Et je suis profondément touchée d'avoir
pu marcher, un instant, à tes côtés.



ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN, ENSEMBLE ?

Tu as pris le temps d'explorer. De t'écouter.
Mais parfois, on a besoin d'un cadre pour vraiment avancer.

Je propose un accompagnement individuel mêlant psychologie, corps, régulation émotionnelle, et structure douce — pour t'aider à sortir de l'impasse sans t'épuiser.

Ce que je t'aide à faire :

- Revenir à toi sans te perdre
- Trouver ton propre rythme d'action
- Sortir du mental en douceur
- Apaiser les émotions qui bloquent
- Créer un quotidien plus clair, plus fluide, plus aligné

Pour qui ?

Pour toi si tu veux avancer sans forcer, mais avec un cadre, de la clarté, et une présence fiable à tes côtés.

Si tu sens que c'est le moment, je serai ravie de t'accompagner.

Me contacter

jessicabechu.pro@gmail.com

Instagram : [@jessica_bechu](https://www.instagram.com/jessica_bechu)



Prenez Rendez-vous

— Pause guidée —

Se reconnecter en douceur

Une séance audio pour t'ancrer, te recentrer, et retrouver l'élan.
Ferme les yeux. Respire. Laisse-toi guider...



Note : Cette guidance audio ne remplace pas un suivi médical ou thérapeutique. Elle est proposée comme un outil de recentrage et de mieux-être.