

LA MÉTHODE

5 PETITS PAS

POUR REVENIR À SOI

*Mini processus pour lâcher prise
et se sentir mieux au quotidien*

par Mélanie Gilbert – Tout part de soi



Il y a des jours où le mental s'emballe.
Où les émotions prennent toute la place.
Où on a l'impression de perdre le contrôle.

Cette méthode n'est pas là pour t'expliquer la vie.
Elle est là pour t'aider à retrouver ton équilibre,
ta sérénité, ta paix intérieure.



PARCE QUE :

- ★ tu ne contrôles pas tout
- ★ mais tu as le pouvoir
de choisir de te retrouver



QUAND UTILISER CET OUTIL :

- ♥ Quand ton mental tourne en boucle
- ♥ Quand l'émotion monte
- ♥ Quand tu te perds dans les scénarios
- ♥ Quand tu oublies de te choisir

TU PEUX LE FAIRE (EN 2 MINUTES)



Aux
toilettes



Au
travail



Dans
ton lit



Dans
l'auto



En pleine
tempête



(418) 221-6115



mgilbert20@hotmail.com



@meltoutpartdesoi



@melgilbert93



@meltoutpartdesoi

toutpartdesoi.ca

*À ton rythme,
avec douceur
et bienveillance*



1 ÉTAPE 1 — JE M'ARRÊTE

Quand ça déborde à l'intérieur,
le premier vrai pouvoir...
c'est de s'arrêter.

Dis-toi : « *En ce moment, je vis quelque chose.* »

Tu ne fuis pas. Tu ne te juges pas. Tu te reconnais.
Et ça change déjà la posture.



2 ÉTAPE 2 — JE ME DONNE LA PERMISSION

Dis-toi intérieurement : « *J'ai le droit de ressentir ce que je ressens.* »

Pas besoin de comprendre. Pas besoin de réparer. Juste être vraie.

Ce que tu accueilles cesse doucement de se battre.



3 ÉTAPE 3 — JE REVIENS DANS MON CORPS

Le mental vit dans le futur et le passé.
Le corps vit maintenant.

Ramène-toi ici et maintenant :

1. Prends conscience de ta respiration !

Voici la technique 4-7-8 pour désamorcer ton anxiété (3 fois)



- Inspire par le nez 4 secondes
- Retiens 7 secondes
- Expire 8 secondes

2. Sens tes pieds au contact du sol

3. Regarde autour de toi et identifie 5 choses de la couleur Rouge

4. Touche quelque chose de tangible

Dis-toi : « *Là, maintenant, je suis en sécurité.* »



4

ÉTAPE 4 — JE CHOISIS UN PETIT PAS



Demande-toi : « Quel est le plus petit geste d'amour que je peux me donner maintenant ? »

Un pas suffit. La loi des 4P (Plus petit pas possible)



Boire
de l'eau



Dire
non



Sortir prendre
l'air



Te
reposer



Demander
de l'aide



5

ÉTAPE 5 — JE REPRENDS MON POUVOIR

Tu n'es pas la tempête. Tu es celle qui apprend à naviguer dans la tempête.

Dis-toi : « *Je ne contrôle pas tout, mais je peux me choisir.* »

Et ça... c'est déjà du lâcher-prise.



MESSAGE IMPORTANT À RETENIR

Ce n'est pas une méthode pour devenir parfait(e)

C'est un rappel pour revenir à toi.

Parce que tu as un espace intérieur, tu peux t'y déposer, tu peux apprendre à te choisir et

souviens-toi que **TOUT PART DE SOI !**





UN ACCOMPAGNEMENT EN 3 GRANDES PHASES



PHASE 1 — L'IDENTIFICATION DE TES BESOINS

On prend le temps de regarder ce qui se passe en toi.
On explore ta « poubelle émotionnelle » avec douceur.
Je t'écoute raconter ton histoire, sans jugement,
dans un espace sécurisant.



PHASE 2 — LA VALIDATION

Je t'offre la permission sincère de ressentir ce que tu ressens.
Tu as le droit d'exister.
Je te vois. Je t'entends. Je te valide.



PHASE 3 — LA RECONSTRUCTION

C'est là qu'on passe à l'action, un pas à la fois.
Je te partage des outils concrets issus de la relation d'aide,
des neurosciences et du monde du subconscient.
On bâtit ensemble une marche à suivre pour te reconstruire
avec douceur et conscience.



Parce que **TOUT PART DE SOI**
mais tu n'es pas obligé(e) de le faire seul(e).



TU PEUX ME CONTACTER



en message privé
@melgilbert93 ou
@meltoutpartdesoi



ou par téléphone
au 418-221-6115

Je serai :

- ♥ l'oreille qui t'écoute
- ♥ le regard qui t'offre une autre perspective
- ♥ le cœur qui te rappelle que
- ♥ tu as le droit d'exister

Mélanie
GILBERT



THÉRAPEUTE EN RELATION D'AIDE ET BIEN-ÊTRE
DE LA SURVIE À LA VIE, EN COULEUR

toutpartdesoi.ca

