

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Mes premiers pas vers la reconstruction

Pourquoi faire cet exercice ?

Après une relation toxique, il est parfois difficile de savoir par où commencer.

Cette fiche t'aidera à identifier des actions simples et réalistes pour avancer progressivement.

Aujourd'hui, de quoi ai-je le plus besoin ?

- Repos
- Compréhension
- Soutien
- Temps pour moi
- Retrouver confiance
- Tourner une page
- Me reconstruire

Autre :



Trois petites actions que je peux mettre en place cette semaine

Action 1

Action 2

Action 3

Mes ressources

Les personnes sur lesquelles je peux m'appuyer :

Les activités qui me font du bien :



Mon message d'encouragement

Si je devais me parler avec bienveillance aujourd'hui, je me dirais :

À retenir

La reconstruction ne se fait pas en un jour.

Chaque petit pas compte.

Chaque acte de bienveillance envers toi-même est déjà une avancée.

