

# COMMENT SE RETROUVER

*Un Guide quotidien pour dépasser l'Oubli de Soi*



## ÉLOÏSE BL

OLI ♥ ÉLO



# Salut !

---

## Je suis Éloïse



Je suis thérapeute en relation d'aide, TRA. Il y a plus de 10 ans maintenant, je sortais d'une relation toxique. Une relation où je ne savais plus qui j'étais, plus ce que j'aimais ou même si j'avais le goût et le droit d'exister.

J'avais l'impression que ma vie était terminée, que j'avais échoué. J'avais le sentiment de m'être donnée corps et âme et d'avoir tout perdu.

Durant la relation, je me sentais mal de faire différents choix : où et quand dépenser mon argent et mon temps, le choix de mes projets, la direction de ma vie. J'étais devenue le caméléon et la servante de mon partenaire. Mon sentiment de valeur était à son plus bas, ma confiance tout aussi basse.

*J'ai décidé de terminer la relation pour cesser de me perdre moi-même.*

C'était étrange, le quitter et me retrouver me demandait quasiment de devoir recommencer à zéro. J'ai ressenti un immense sentiment de vide, un sentiment de ne plus être complète.

Et puis, petit pas après petit pas, choix après choix, j'ai retrouvé de petits plaisirs qui m'ont fait beaucoup de bien. J'ai recommencé à exister pour moi-même, j'ai rebâti mon sentiment d'estime doucement. Je me suis offert un joli portable blanc, de petites visites dans des cafés, j'ai recommencé à écrire, à prendre le temps de nourrir de nouvelles amitiés, à oser mettre des limites (même si difficile). La plupart du temps, je me sentais seule et perdue, mais éventuellement brique par brique je me suis sentie renaître.

Voilà pourquoi soutenir ceux et celles qui s'oublient en relation à retrouver estime et confiance en eux me tient tellement à cœur.

Je le sais, je suis aussi passée par là.

# suite

---



J'avais espéré qu'en donnant tout à l'autre, j'allais goûter au bonheur. Ça n'a pas été le cas. M'oublier pour me faire aimer a été mon erreur et ma conséquence.

Aujourd'hui, je crois que cette expérience m'a soutenue à mieux me connaître, à mieux choisir et aujourd'hui à vivre une vie plus consciente.

Après ces actions répétées pour me choisir, pour me mettre en priorité, je suis devenue thérapeute, le métier que je rêvais de faire depuis longtemps. J'ai choisi un bel amoureux qui me soutient dans mes rêves, qui m'aime pour qui je suis et qui m'écoute quand je m'exprime. La qualité de mes amitiés a également beaucoup changé.

Ce que j'offre ici n'est pas une garantie de changement, une promesse de transformation en 30 jours.

*Ce que j'offre ce sont des étapes à traverser consciemment qui peuvent te soutenir sur ton chemin. Ce sont des étapes que j'ai dû traverser sans trop savoir dans quelle direction je me dirigeais à l'époque.*

Un pas à la fois, il est possible de se retrouver, de retrouver de la joie de vivre, de la paix et de la satisfaction d'être soi-même à nouveau. C'est possible et ça demande du courage.

Pour profiter des bienfaits de ce guide, je te suggère fortement de t'offrir un joli journal intime pour pratiquer quotidiennement ce que je te propose.

Tu te sens prêt(e) ?

Éloïse

# table des matières

---

|   |    |
|---|----|
| Comprendre l'oubli de soi                               | 06 |
| 5 étapes de la Redécouverte de soi                      | 08 |
| 1 Rétablir ta relation à toi                            | 09 |
| 2 Apprendre à faire face à ses émotions                 | 12 |
| 3 Oser mettre des limites                               | 15 |
| 4 T'offrir à toi, enfin                                 | 19 |
| 5 Passer à l'action pour créer des changements durables | 22 |
| Conclusion  | 28 |



# Comprendre l'oubli de soi



S'oublier signifie perdre le contact avec ce qui est important pour soi : nos besoins, nos désirs, nos envies. Cela va au-delà de se mettre temporairement de côté pour soutenir ceux que l'on aime ; c'est perdre progressivement la connexion avec qui l'on est, nos émotions et également nos aspirations.

L'impact sur notre vie peut être considérable et douloureux. En ne prenant pas soin de nos émotions, de nos besoins et de nos objectifs, notre santé mentale, physique et émotionnelle en pâtit. Avec le temps, ce n'est plus seulement notre bien-être personnel qui est affecté, mais aussi notre capacité à maintenir nos relations.

Cela crée un cercle vicieux dans lequel on ne se sent ni satisfait ni accompli, et où l'on devient de plus en plus stressé, épuisé et souvent dépressif. En plus, dans ce mal-être, on a tendance à s'isoler et à se couper du soutien qui pourrait nous être si bénéfique.

*Si c'est ta réalité présentement, sache qu'elle peut changer.  
Le défi est de se choisir et de s'y ramener aussi souvent que  
nécessaire pour créer un changement durable !*

# L'oubli de soi, les principaux symptômes et conséquences

- 1** Peur du conflit : On tend à banaliser ses émotions et besoins, ce qui mène souvent au silence par crainte d'affrontement et qui nous rend de plus en plus insatisfaits.
- 2** Manque d'estime de soi : Cette tendance à se percevoir comme inférieur conduit à se négliger et à se placer systématiquement en dernière position.
- 3** Culpabilité : Se traduit par un regret intense que l'on éprouve lorsque l'on pense avoir échoué à répondre aux attentes des autres ou à ses propres attentes, et qui nous maintient dans le sacrifice.
- 4** Manque de conscience de soi : Tendance à porter son regard sur la satisfaction des autres, ce qui mène à ne plus savoir ce qui est important pour soi.
- 5** Niveau d'exigence élevé : Se caractérise par un perfectionnisme qui pousse à s'imposer à soi-même et aux autres des attentes disproportionnées par rapport aux besoins réels, ce qui entretient le sentiment de n'être jamais assez et de n'en faire jamais assez.
- 6** Peur de perdre l'amour de l'autre : Conduit à une adaptation excessive, en cherchant à plaire à tout prix pour éviter l'abandon.

# Les étapes de la Redécouverte de soi

Même si la situation te semble actuellement très douloureuse, sache que je suis de tout cœur avec toi. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de surmonter cet état. Il est faisable de parcourir le chemin vers toi-même et de te redécouvrir. Oui, cela requiert de l'engagement, de l'humilité, du courage et parfois de l'aide.

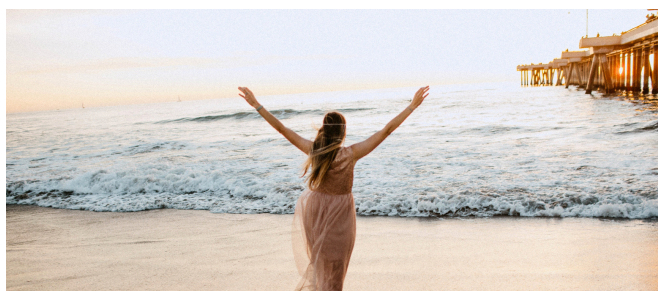
L'oubli de soi est l'une des principales raisons pour lesquelles mes client(e)s me consultent; je me sens très proche du sujet ! Je les accompagne donc à travers plusieurs étapes, et lorsqu'ils parviennent à se donner suffisamment d'importance pour les franchir, le résultat est toujours plus surprenant que ce à quoi ils s'attendaient !

Je suis toujours touchée de les voir retrouver leur estime et leur confiance grâce à l'amélioration de la relation avec eux-mêmes d'abord. Une force, une solidité, un amour propre irradient alors : c'est tout simplement magnifique !

Il est cependant nécessaire qu'ils franchissent ces étapes. Voilà le défi : réellement faire ce qu'il faut pour se transformer.

Souvent, on peut minimiser les étapes à suivre, en pensant qu'elles sont trop simples. **Erreur.**

Ce sont les étapes les plus simples, répétées, qui m'ont le plus transformée.



## Les premières étapes à franchir pour sortir de l'oubli

- 1 Rétablir ta relation à toi
- 2 Apprendre à faire face à ses émotions
- 3 Oser mettre des limites
- 4 T'offrir à toi enfin
- 5 Passer à l'action pour créer des changements durables

# 01

---

## Rétablir ta relation à toi



*Si on arrête d'entretenir une relation importante, elle s'éteint. C'est pareil pour nous. Si on se néglige, qu'on se fait passer en dernier et qu'on minimise nos besoins, on finit par s'éteindre. On perd notre importance à nos propres yeux et à ceux des autres. Souvent, on devient comme un caméléon.*

L'oubli de soi nous transforme progressivement, nous amenant à nous adapter constamment aux attentes et aux besoins d'autrui, au détriment de notre propre identité et bien-être.

Il est crucial de se rappeler que nourrir la relation avec soi-même est la fondation sur laquelle se construit notre estime personnelle.

Pour rétablir le dialogue intérieur, je recommande très souvent de tenir un journal intime. Cet exercice simple permet de reconnecter avec ses émotions, ses besoins et ses aspirations, et de retrouver peu à peu son véritable soi.

# Outil

Le journal intime est souvent associé à notre adolescence, une époque où nos hormones étaient en ébullition. À l'âge adulte, il peut être un outil formidable pour apprendre à s'écouter à nouveau, à prendre conscience de ce qui se passe en nous, à mieux se comprendre et à prendre du recul face aux situations.

Le journal intime est un outil très complémentaire à la thérapie. Plusieurs de mes clients l'apportent en séance pour me dévoiler des histoires précises, afin que nous puissions les accueillir, les comprendre et les transformer ensemble.

Voici quelques questions pouvant t'aider à en profiter :

- Comment me suis-je senti aujourd'hui ?
- Quels sont mes besoins en fonction de ces émotions ?
- Qu'ai-je appris sur moi ?
- De quoi aimerais-je prendre soin ou transformer ?
- Quels défis ai-je dépassés aujourd'hui ? Quels ont été mes forces et mes blocages ?
- Comment mes expériences récentes peuvent-elles m'aider à grandir ou à changer ma perspective ?



*Nous n'écrivons pas parce que nous avons quelque chose à dire, mais parce que nous avons envie de savoir ce que nous allons découvrir de nous dans l'écriture. - Anaïs Nin*



Comment me suis-je  
senti aujourd'hui ?

Quels sont mes besoins  
en fonction de ces  
émotions ?

Qu'aimerais-je prendre  
soin, transformer ?

Quels défis ai-je dépassé  
aujourd'hui ? Quels ont  
été mes forces et mes  
blocages ?

Qu'ai-je appris sur moi ?

# 02

## Apprendre à faire face à ses émotions



*Il s'agit probablement du défi no 1 de tous mes client(e)s. Cette tendance à refouler, à banaliser, à rationaliser pour continuer son chemin en espérant que ça passera.*

Vos émotions sont de précieux indicateurs de ce qui compte réellement pour vous, de ce qui nécessite votre attention et de ce qui doit être transformé dans votre vie. Accueillir ces émotions, loin d'être un signe de faiblesse, est un acte courageux vers soi.

L'oubli de soi est un phénomène que beaucoup d'entre nous expérimentons. Nous nous perdons dans le tourbillon de la vie quotidienne, les responsabilités et les attentes des autres, et notre réflexe premier est de nous couper de nos émotions pour être productifs et maintenir le fort pour ceux qui nous entourent. Ce processus affecte graduellement notre estime de soi, nous laissant souvent submergés face à nos propres sentiments.

Les émotions ne nous quittent pas même si on tente de les mettre de côté.

# Processus d'accueil des émotions

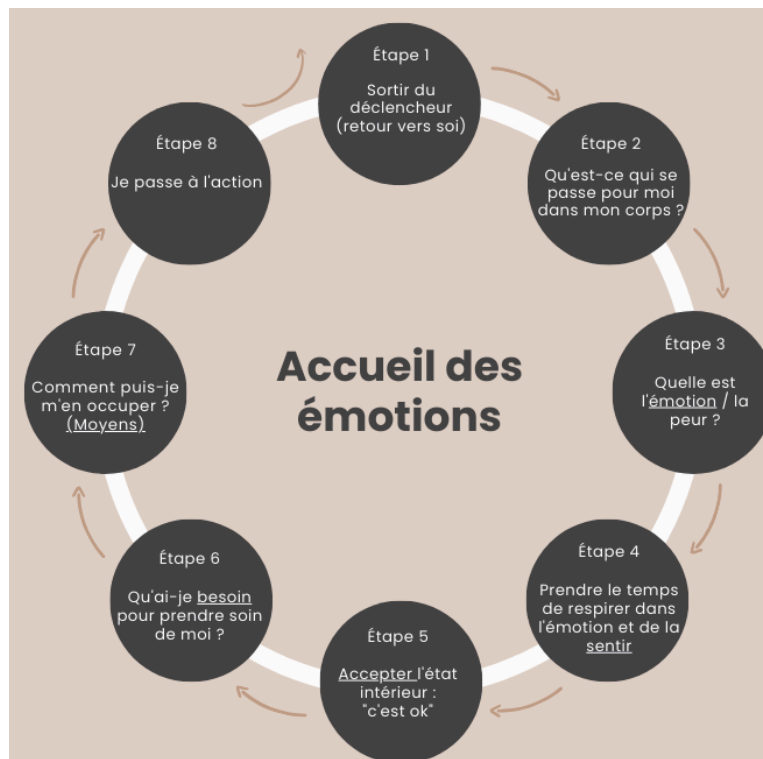
Pour cette deuxième étape, j'ai envie de t'offrir le processus d'accueil des émotions que j'ai eu le privilège d'apprendre lors de ma formation comme thérapeute avec l'ANDC.

Il s'agit d'un processus qui utilise les facultés du mental pour accompagner le processus émotionnel. En étant bien structuré, il est sécurisant et accessible. Je te l'offre ici, afin que tu puisses comprendre un peu mieux la dynamique d'une émotion.

Pour en profiter au maximum, j'offre un accompagnement individuel en consultation ou un accompagnement de groupe en formation.

Ce processus mentionne particulièrement que l'important est de "ressentir" l'émotion si on veut l'accueillir plutôt que d'arriver absolument à la nommer, à réfléchir d'où elle vient, ou comment elle a été déclenchée. Les émotions étant le langage du corps, elles peuvent être accueillies à travers le corps.

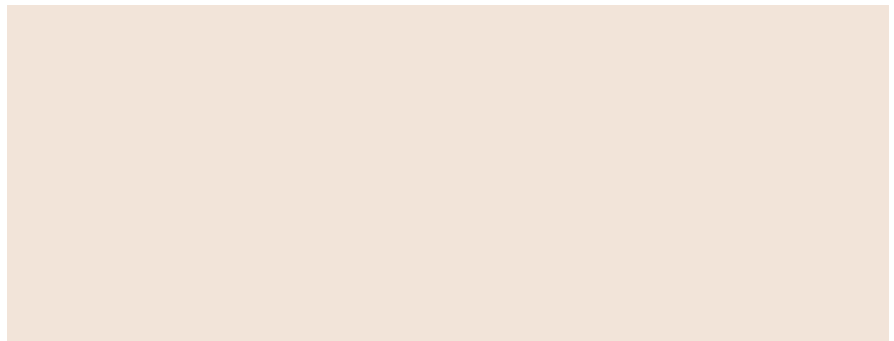
Plus on arrive à laisser aller notre mental dans cette expérience, plus facile sera l'accueil, la transformation et l'écoute du besoin par la suite.





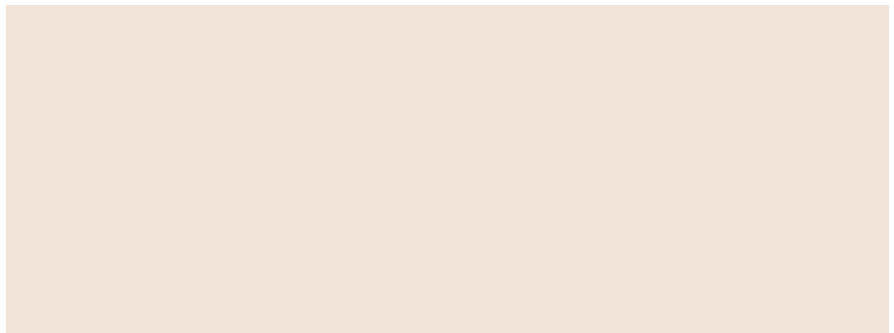
Si j'ose me fermer les yeux et accepter l'émotion qui me traverse :

“Quel est l'impact sur moi ?”



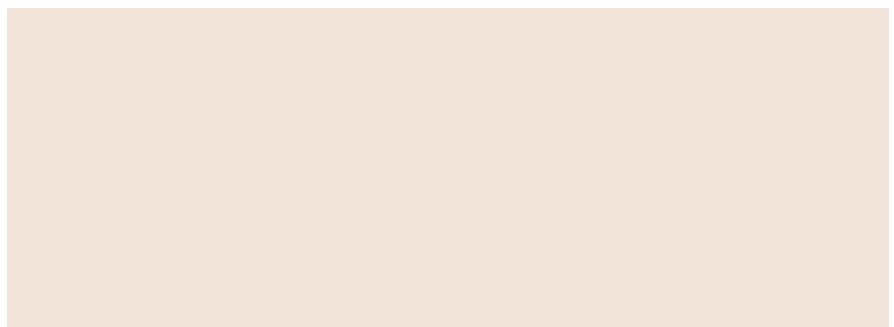
Dans cette acceptation, si je me permets de ressentir tendrement l'émotion, avec bienveillance et attention:

Que se passe-t-il ?



Si je pouvais m'offrir du soutien en lien avec cette situation, quel serait-il ?

De quoi ai-je besoin ?





# 03

## Oser mettre des limites

---

“

*Poser des limites, c'est avoir le courage de se dire oui et d'oser dire non à ce qui ne nous respecte pas.*



L'une des plus grandes peurs ressenties quand on veut mettre des limites aux autres, c'est la peur de perdre. La peur de perdre, la peur d'affecter la relation, la peur de se faire une place et de déclencher une émotion négative chez l'autre.

Je comprends, j'ai longtemps évité de mettre des limites pour m'assurer de maintenir mes relations. La vérité, c'est que j'ai perdu des relations parce que je n'ai pas réussi à mettre des limites à l'époque.

J'ai coupé les relations parce que je n'en pouvais plus et que je n'étais pas arrivée à dire « stop » avant. Dans une relation en particulier, j'ai même touché au dégoût tellement j'ai refoulé mes émotions. Je te le dis et j'ai une pointe de tristesse qui me monte.

Colette Portelance, créatrice de l'approche que j'ai étudiée, mentionne que ce n'est pas ce que l'on dit qui brise les relations, c'est ce que l'on n'ose pas dire. Je le crois aussi.

*Les limites que vous établissez ne sont pas des murs pour éloigner les autres, mais des lignes pour protéger votre bien-être.*

En fait, mettre des limites c'est sortir du caméléon. C'est sortir du « tu peux me faire ce que tu veux » je vais rester.

C'est s'offrir suffisamment d'importance pour se choisir avant de choisir l'autre.

Les relations qui valent vraiment la peine sont celles qui respectent nos limites, et c'est ainsi que nous créons des liens authentiques et durables.

*Derrière la limite que tu poseras,  
une nouvelle réalité t'attend.*

J'ai mis des limites qui ont fait en sorte qu'aujourd'hui je me lève chaque matin et je fais le métier qui me passionne le plus au monde.

J'ai dit « c'est assez » à un travail où je regardais les heures passées. J'ai dit « c'est assez » à un milieu où je ne pouvais pas exister telle que j'étais. J'ai dit « c'est assez » à un revenu limité, à des règles envahissantes, à un espace où je devais taire mes talents pour éviter de froisser.

Oser mettre des limites c'est reconnaître sa propre valeur et décider que son bien-être et ses rêves méritent d'être priorités. Cela demande du courage et de la détermination, mais les récompenses sont immenses. En posant des limites, j'ai créé un espace où je peux m'épanouir pleinement. Je me suis libéré des contraintes qui me retenaient et j'ai ouvert la porte à des opportunités qui résonnent avec qui je suis réellement.

Aujourd'hui, chaque « non » que je prononce est un « oui » à ma propre croissance et à ma paix intérieure. Mettre des limites, c'est se donner la permission de vivre une vie alignée avec ses valeurs et ses aspirations. Cela signifie aussi de s'entourer de relations et de situations qui respectent et soutiennent cette authenticité.

En choisissant de mettre des limites, j'ai choisi de me respecter, de me faire confiance et de créer une vie qui reflète véritablement qui je suis.



# Questions propulsantes



Voici quelques questions qui peuvent t'aider à conscientiser tes limites :

Et si tu osais dire ce qui est important pour toi sans crainte, sans risque, que dirais-tu ?

Pourquoi n'osais-tu pas en parler jusqu'à maintenant ?

Quelles sont tes peurs ?

Et si tu n'osais jamais le faire, comment crois-tu que ta vie en serait limitée ?

Ton bien-être affecté à long terme ?

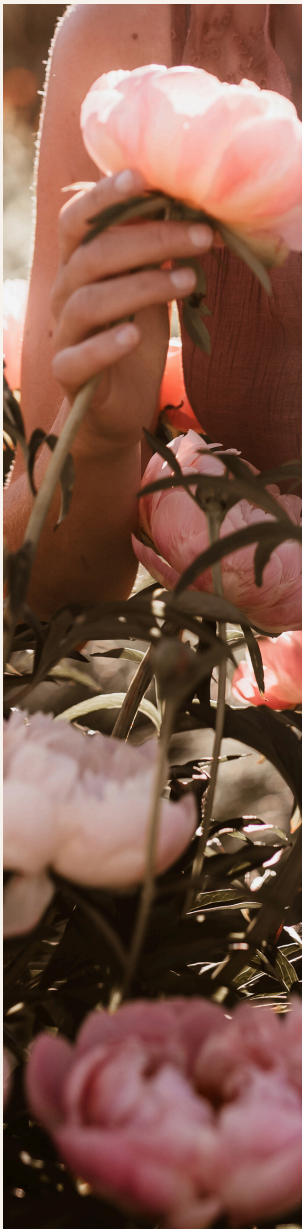
À quels moments as-tu osé le faire et trouvé plus de liberté, de confiance et de paix ?

# 04

---

## T'offrir à toi, enfin

*Vous-même, autant que n'importe qui dans l'univers entier, méritez votre amour et votre affection. - Bouddha*



Plusieurs de mes client(e)s font beaucoup d'efforts pour leur travail, pour leurs enfants, pour leurs ami(e)s ou leur amoureux(se). Mais lorsqu'ils me parlent de prendre soin de leur santé, de faire un rituel de méditation ou d'écriture dans un journal intime, c'est comme si cela était complètement inaccessible.

Je suis alors peinée de voir combien ils arrivent à se dépasser pour les autres, mais il ne leur reste que des miettes pour eux. Je vois souvent comme principal responsable : le sentiment de culpabilité. Te sens-tu coupable de penser à toi ?

Ce sentiment de culpabilité est profondément enraciné et souvent alimenté par des croyances culturelles ou familiales. On nous apprend parfois que penser à soi est égoïste, alors que c'est en réalité un acte de respect et de soin envers soi-même.

Lorsque tu te permets de te donner du temps et de l'attention, tu renforces ta capacité à être présent et à soutenir les autres de manière encore plus authentique et équilibrée.

# Oser t'offrir ton temps

Il est essentiel de comprendre que prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité. Imagine ce que tu pourrais accomplir et comment tu pourrais te sentir si tu t'accordais la même attention et la même importance que tu donnes aux autres. La liberté, la confiance et la paix que tu cherches à ressentir doivent commencer par toi. Oser prioriser ton bien-être est le premier pas vers une vie plus équilibrée et épanouissante.

Il n'y a pas de grandes actions qui, finalement, changent tout ; il y a une multitude de petites actions qui permettent à la transformation d'émerger progressivement. Alors, te réserver du temps le matin, en milieu de journée ou en soirée pour t'accorder un moment pour toi, c'est comme t'offrir le masque à oxygène avant le l'offrir aux autres.

C'est ce que j'ai fait en allant au gym cet après-midi (et je t'avoue que je n'en avais vraiment pas envie), mais une fois là-bas, j'ai observé ma posture changer en levant des poids. J'ai vu mon énergie se transformer en écoutant ma musique préférée sur le vélo. J'ai ressenti un beau sentiment d'accomplissement en terminant ma séance. En m'offrant ce temps pour moi-même, j'ai eu envie de redonner en écrivant ce chapitre.

En fin de compte, te donner la permission de penser à toi et de te prioriser n'est pas seulement bénéfique pour toi, mais aussi pour ceux qui comptent sur toi. C'est en prenant soin de toi que tu pourras véritablement être là pour les autres, sans te perdre en chemin.

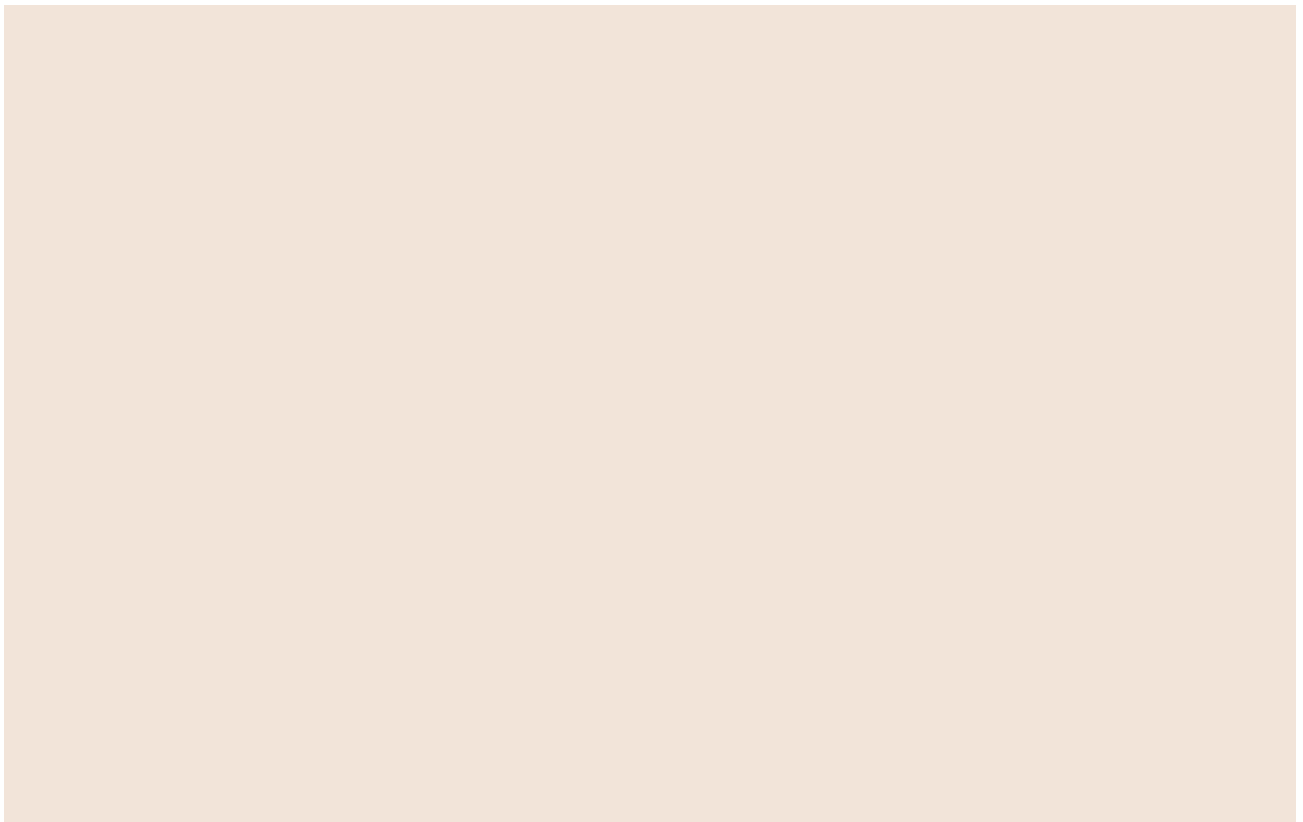
*Prendre soin de soi, c'est donner au monde la  
meilleure version de soi-même.*

# Exercice d'instropection



## Une lettre pour soi

Prends un moment pour t'écrire une lettre. Utilise la même bienveillance et le même encouragement que tu offrirais à un(e) ami(e) cher(e). Exprime pourquoi il est important de te prioriser dès maintenant et comment cela peut améliorer ta vie. Relis cette lettre chaque fois que tu te sens coupable de prendre du temps pour toi.





# 05

## Passer à l'action pour créer des changements durables

“

*Rien ne sert d'attendre la méthode miracle. Le miracle est dans  
les actions répétées du quotidien.*



J'ai longtemps été celle qui attendait et cherchait la méthode miracle pour me transformer. Le nombre de livres, d'ateliers, de conférences et de cours que j'ai suivis est étourdissant. Je me suis remplie la tête de matériel hyper intéressant, mais sans application au quotidien, ma vie tournait toujours de la même façon, dans une forme d'attente d'être sauvée.

C'est l'un de mes secrets les plus précieux. On sait souvent quoi faire, mais on n'ose pas ! On a peur, on se remet en doute. Si on savait que faire de simples choix et actions au quotidien changerait autant notre vie, je suis persuadée que l'on s'engagerait.

*Chaque jour, chaque décision est  
un acte de création de ta vie.*

*Plus tu amélioreras ta relation à  
toi, plus tu sentiras que tu  
mérites une meilleure vie et tu  
passeras naturellement à l'action.*

Il y a un cycle vertueux incroyable que j'ai découvert : plus je pense à moi en m'offrant des petits bonheurs ou des décisions importantes alignées à ce que je veux, plus je me sens vivante, heureuse et importante. Mon sentiment de valeur renaît naturellement et ma vie change de manière surprenante.

C'est pourquoi je te suggère fortement d'établir un rituel dans ta vie dorénavant. Rien ne sert d'envier la vie des autres, il s'agit d'identifier ce qui est important, de le mettre à ton programme et de l'honorer jour après jour.

*Adopter un rituel quotidien,  
c'est transformer les paroles en gestes concrets,  
élever nos idées au rang de réalités tangibles,  
et faire le pont entre une vision inspirée et  
une existence véritablement extraordinaire !*

À la page suivante, je te propose un petit exercice te permettant de mettre sur papier tes besoins selon les quatre dimensions de ta personnalité et de ton être.

En répondant quotidiennement à ces questions, tu pourras entrer en contact avec ce qu'il serait le plus important de prendre soin pour toi dans la journée.

Plus on écoute nos besoins et on les comble, plus on se sent satisfait(e), comblé(e) et serein(e). Et oui, cela c'est entre tes mains maintenant !!

Bon processus !





## Corps

Si je respire en ressentant mon corps quelques minutes et que je lui demande : qu'as-tu besoin pour te sentir bien ?

Que pourrais-je faire pour toi aujourd'hui ?

## Être

Si je respire cette fois dans mon corps et puis, j'élargis mon attention au-delà de mon corps : l'énergie qui l'entoure.

Et que je me demande : comment puis-je prendre soin de mon Être, de ma dimension spirituelle, celle connectée à plus grand ?

## Coeur

Si je continue de respirer cette fois dans la région de mon coeur, je peux y poser ma main et que je me demande :

Comment puis-je prendre soin de ce dont j'ai besoin émotionnellement ? Que ferais-je ?

## Tête

Si je respire cette fois-ci dans ma tête et que je lui laisse la place dont elle a besoin, et que je lui demande : que puis-je faire pour toi aujourd'hui pour te supporter, pour te simplifier la tâche ou pour t'alléger ?

De quoi aurais-tu besoin ?

# Mes actions propulsantes



Voici quelques exemples que j'ai choisis dans ma vie dernièrement pour soutenir mon bien-être selon les différents aspects de moi.

## Corps

- Alimentation légère, jolie, appétissante
- Entraînement avec ma musique préférée
- Fun : Danser, faire l'amour, jouer

## Être

- Paix : méditation, contemplation, respiration
- Unité : forêt, lecture, atelier de groupe
- Intuition : journal intime, moment présent

## Coeur

- Aimée : écoute à moi-même douce, empathique
- Importante : rester connectée à mes émotions le plus possible
- Généreuse : offrir de petites surprises à ceux que j'aime

## Tête

- Organiser mon temps avec soin
- Diviser mes projets en petites étapes
- Simplifier ma vie

# Tes actions propulsantes



Corps

Être

Coeur

Tête

# Conclusion

Sortir de l'oubli de soi n'est pas un acte égoïste, mais une nécessité fondamentale pour vivre une vie équilibrée et épanouissante. Trop souvent, nous nous perdons dans nos propres exigences à soutenir les autres en négligeant notre propre bien-être. Pourtant, il est essentiel de comprendre que notre capacité à être présents pour ceux qui nous entourent repose sur notre santé mentale, émotionnelle et physique.

En reprenant contact avec nous-mêmes, en accueillant nos émotions, en osant mettre des limites, en nous priorisant et en passant à l'action, nous cultivons un espace où la liberté, la confiance et la paix peuvent s'épanouir. Les petites actions quotidiennes ont le pouvoir de transformer notre vie de manière profonde et durable.

Chaque pas que nous faisons pour nous prioriser est un acte d'amour et de respect envers nous-mêmes. En prenant soin de nous, nous devenons non seulement plus forts et plus résilients, mais nous inspirons également ceux qui nous entourent à faire de même.

N'oublions jamais que nous méritons notre propre amour et notre propre attention. En nous offrant du temps et en honorant notre bien-être, nous créons une vie plus riche, plus joyeuse et plus authentique.

Alors, prenons la décision de nous choisir, car c'est le premier pas vers une existence plus lumineuse et plus satisfaisante.

*Ma vie a changé le jour où je me suis dis : pourquoi pas moi ? au lieu de  
pourquoi moi ?*

*Et j'ose te demander : pourquoi pas toi aussi, maintenant ?*

# Tes prochaines étapes

Sache que c'est un privilège pour moi de te partager les premières étapes à franchir qui peuvent t'aider à dépasser où tu en es actuellement pour te rendre là où tu veux aller. J'ai à cœur d'être disponible pour toi tout au long de ton voyage personnel.

Si tu souhaites aller plus loin, tu peux t'abonner à mon infolettre, prendre rendez-vous pour une consultation thérapeutique, ou te joindre à l'une de mes formations en visitant [www.eloisebl.com](http://www.eloisebl.com).



Il me fera un grand plaisir de t'accompagner dans ton retour vers toi : vers ton estime et ta confiance afin que tu puisses dire toi aussi : j'adore ma vie !

*Chaque pas que tu feras t'encourageras à faire les suivants.*

*Le plus difficile est souvent de commencer.*

*Éventuellement, cela devient naturel.*

*Oui, ça deviendra naturel de t'aimer et de te choisir !*

[info@eloisebl.com](mailto:info@eloisebl.com)

[www.eloisebl.com](http://www.eloisebl.com)

450.522.2721

# Éloïse BL Thérapeute



Ce guide soutient à dépasser l'oubli de soi, un sentiment de peu de valeur, un manque d'estime et de confiance, la tendance à privilégier les autres au détriment de soi-même, et la difficulté de prendre soin de ses besoins.

Je comprends ces défis, car je les ai moi-même surmontés il y a quelques années. C'est pourquoi j'offre ce soutien spécialisé : je sais quelles étapes il faut traverser pour se sentir plus solide, plus affirmé(e) et plus épanoui(e).

Je suis passionnée par l'accompagnement en consultations individuelles, en formations de groupe, et par les guides d'introspection comme celui-ci.

Ce guide pourrait être ta prochaine étape pour oser te dire "oui", pour commencer à prendre soin de toi, et pour entamer un nouveau chapitre, qui goûte bon.

J'ai foi en toi, tout comme j'ai eu besoin d'avoir foi en moi pour arriver où je suis aujourd'hui.

Avec toute ma bienveillance,

*Éloïse*