



CAHIER DE *l'été*

Revenir à soi pour avancer
avec plus de clarté, de confiance
et d'alignement

“
*Chaque chemin commence
par une rencontre avec soi-même.*

Julie Lebreton Chartier
Coach thérapeutique
& Animatrice de formations

ÉCOUTER • COMPRENDRE • TRANSFORMER • AVANCER



Une parenthèse *pour vous retrouver*



Nous passons souvent notre temps à avancer.
Avancer dans nos projets.
Avancer dans notre travail.
Avancer dans nos responsabilités.



Mais il est parfois nécessaire de ralentir
pour écouter ce qui se passe réellement en nous.



Derrière chaque période de transition,
chaque questionnement ou chaque envie
de changement se cachent des émotions,
des besoins, des valeurs et des ressources
qui méritent d'être entendus.



Ce cahier a été conçu comme un espace
de pause et de réflexion.

À travers ces exercices, je vous invite
à explorer ce qui vous anime aujourd'hui,
à prendre conscience de vos ressources
et à préparer la suite avec davantage
de confiance, de sens et d'alignement.



Prenez votre temps.
Votre chemin vous appartient.



COMMENT UTILISER CE CAHIER ?



Prenez le temps qui
vous convient.
Il n'y a pas de bonne
ou de mauvaise réponse.



Écrivez librement,
sans jugement.
Ce qui compte,
c'est votre vérité.



Revenez-y autant
de fois que nécessaire.
Vos prises de conscience
évoluent avec vous.



Chaque étape de ce cahier
est une pierre posée sur votre chemin.

Bonne exploration !



Ce qui se passe sous la surface

Avant d'aller plus loin, prenons un moment pour observer ce qui est présent aujourd'hui, au-delà de ce qui se voit.

Prenons le temps de regarder avec bienveillance ce qui est vraiment là, en moi.



AU-DESSUS DE LA SURFACE

*Ce que je montre
aux autres*

- Ce que je fais
- Ce que je réussis
- Ce que je gère au quotidien



Quelles émotions
sont présentes
aujourd'hui ?



Quels besoins
cherchent à
s'exprimer ?



Quelles valeurs
sont importantes
pour moi
actuellement ?



Quelles ressources
puis-je mobiliser
aujourd'hui ?



SOUS LA SURFACE

*Ce que je ressens
profondément*

- Ce que je ressens
- Ce dont j'ai besoin
- Ce qui est important pour moi



Observer ce qui se passe en vous
est le premier pas vers le changement.



Le regard de Julie ♥

Nos émotions, nos besoins et nos valeurs sont
comme nos racines : invisibles mais essentielles.

Plus nous apprenons à les écouter,
plus nous avançons avec justesse et sérénité.





Mes racines

ce qui me nourrit profondément



Pour bien grandir, un arbre a besoin de racines solides.

De la même façon, certains éléments intérieurs sont essentiels pour avancer avec équilibre et sens.

Prenons le temps d'explorer ce qui vous ancre et vous nourrit.



MES ÉMOTIONS

Quelles émotions sont présentes aujourd'hui ?
Quelles émotions ai-je envie d'accueillir davantage ?



MES BESOINS

Quels sont mes besoins essentiels en ce moment ?
Qu'est-ce dont j'ai profondément besoin aujourd'hui ?



MES VALEURS

Quelles valeurs sont importantes pour moi ?
Lesquelles ai-je envie d'honorer davantage ?



MES RESSOURCES

Quelles ressources puis-je mobiliser ?
Sur quoi puis-je m'appuyer pour avancer ?



Parmi ces 4 racines, laquelle a besoin de plus d'attention aujourd'hui ?



Le regard de Julie

Prendre soin de ses racines, c'est se donner les moyens de grandir avec confiance, clarté et alignement.
Revenez régulièrement à ce qui vous fait du bien et vous ressource.



05

EXERCICE



Mes branches

ce qui grandit dans ma vie



Tout comme un arbre déploie ses branches vers le ciel, vous aussi vous avez le droit de grandir, d'explorer, d'oser et de créer de nouvelles possibilités. Prenez le temps d'identifier ce qui se développe en vous.



NOUVELLES PRISES DE CONSCIENCE

Qu'ai-je compris ou réalisé récemment ?



NOUVELLES ENVIES

Qu'est-ce qui m'appelle aujourd'hui ?



NOUVELLES HABITUDES

Quelles actions positives ai-je commencé à mettre en place ?



NOUVEAUX PROJETS

Quels projets ou idées veulent prendre racine ?



Osez faire grandir ce qui vous fait vibrer !



Déployer vos branches C'EST...

- ★ Explorer de nouvelles perspectives
- ★ Faire confiance à vos élans
- ★ Cultiver votre créativité
- ★ Sortir de votre zone de confort
- ★ Vous autoriser à rêver grand



Le regard de Julie



Chaque petite prise de conscience est une graine. En la nourrissant, elle devient une nouvelle branche qui vous mènera plus loin.



Vos branches d'aujourd'hui sont les fruits de demain. Faites-leur une place pour s'épanouir.





Mon soleil intérieur

*ce qui me met en énergie
et me fait rayonner*



Prendre conscience de ce qui me nourrit profondément
m'aide à vivre une vie plus alignée et plus épanouissante.



CE QUI ME DONNE
DE L'ÉNERGIE



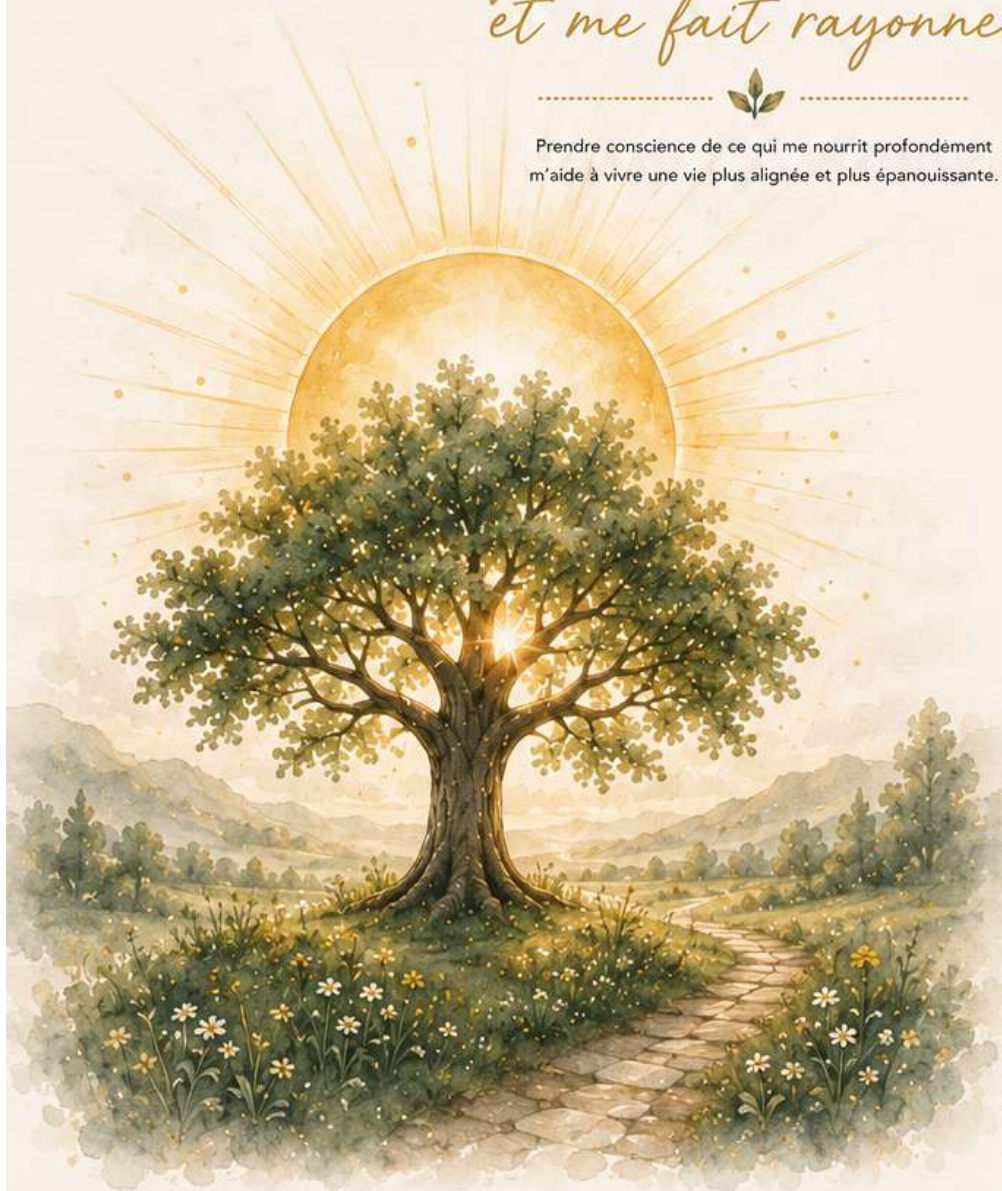
CE QUI ME PROCURE
DE LA JOIE



CE QUI ME FAIT PERDRE
LA NOTION DU TEMPS



CE QUI ME FAIT
ME SENTIR VIVANT(E)



Quand suis-je le plus proche de moi-même ?



LE REGARD DE JULIE

Nos élans naturels sont souvent
de précieux indicateurs de notre direction.



Prendre le temps de reconnaître ce qui nous
met en énergie est un acte d'amour envers soi.
C'est ainsi que l'on retrouve notre lumière intérieure
et que l'on avance avec plus de sens et de sérénité.



Votre lumière intérieure est unique.
Prenez-en soin, elle éclaire votre chemin.





Mon jardin de ressources

tout ce sur quoi je peux m'appuyer

Nous avons tous en nous de nombreuses ressources,
même celles que nous oublions parfois.
Prenons le temps de les reconnaître et de les cultiver.

🌸 Chaque fleur représente une ressource.

Remplissez votre jardin avec tout ce qui vous soutient et vous fait grandir.



MES QUALITÉS



MES COMPÉTENCES



MES RÉUSSITES



MES SOUTIENS



MES EXPÉRIENCES
DE VIE

PRENEZ UN MOMENT POUR VOUS

Quelles sont les ressources que j'ai tendance à sous-estimer ?

Quelles nouvelles ressources aimerais-je développer ?

Le regard de Julie ❤️

Nous cherchons parfois loin
ce qui est déjà présent en nous.

Reconnaître ses ressources,
c'est se donner plus de confiance
et de liberté pour avancer.



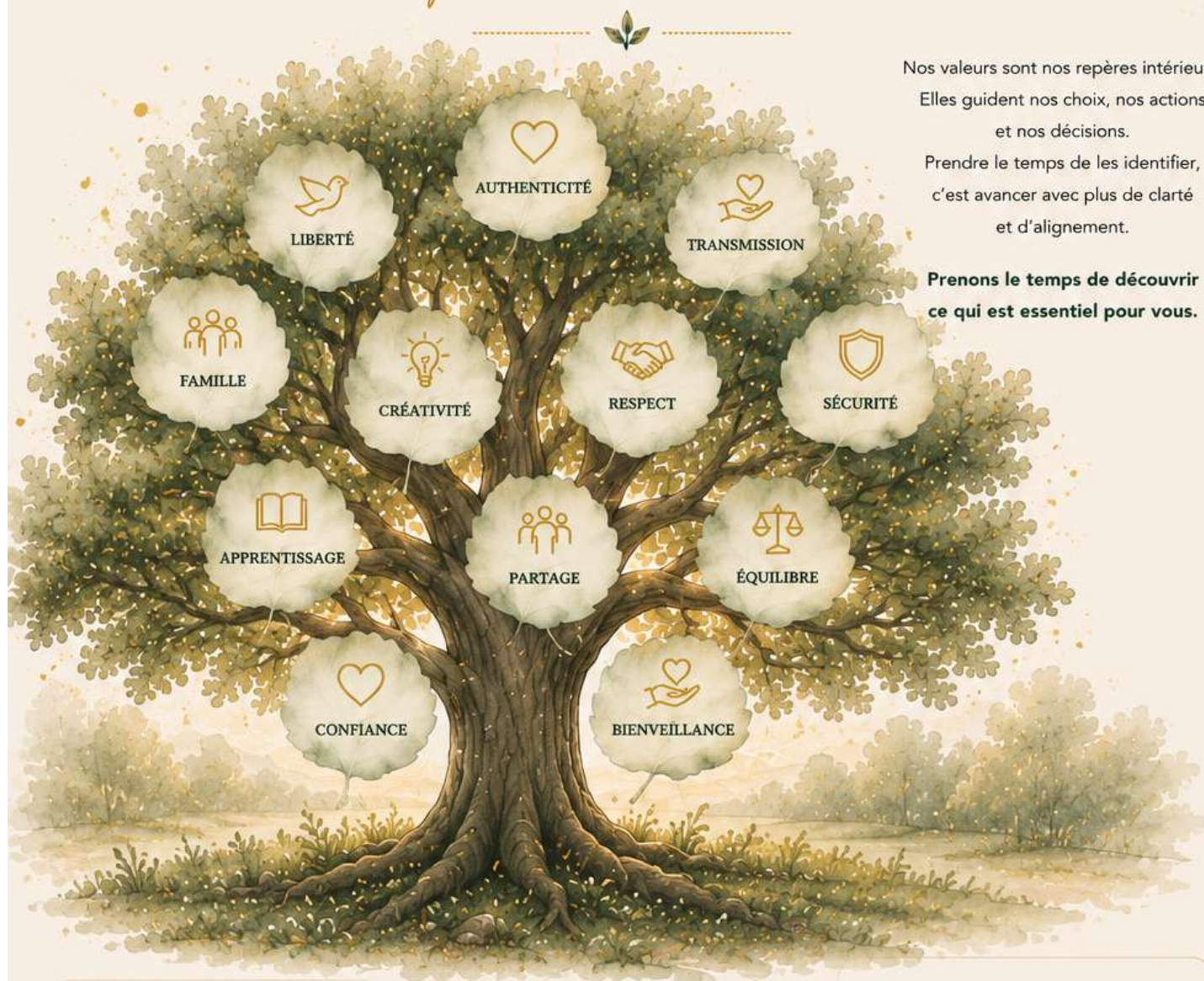
Votre jardin intérieur regorge de ressources.
Arrosez-les de bienveillance et elles fleuriront.





Ce qui compte vraiment

explorer mes valeurs



Nos valeurs sont nos repères intérieurs.

Elles guident nos choix, nos actions
et nos décisions.

Prendre le temps de les identifier,
c'est avancer avec plus de clarté
et d'alignement.

**Prenons le temps de découvrir
ce qui est essentiel pour vous.**

- 1 Entourez les 10 valeurs
les plus importantes pour vous.



- 2 Parmi celles-ci, choisissez
les 5 valeurs essentielles.



- 3 Enfin, identifiez vos 3 valeurs
non négociables, celles sans
lesquelles vous ne pourriez
pas avancer.



MES 3 VALEURS RACINES

1. _____
2. _____
3. _____



Le regard de Julie

Vivre en accord avec ses valeurs,
c'est s'offrir une vie plus alignée,
plus sereine et plus épanouissante.
Elles sont votre boussole intérieure,
revenez-y régulièrement.



Vos valeurs ne sont pas figées.
Elles évoluent avec vous, au rythme de votre chemin.





Ma boussole intérieure

aligner mes choix avec mes valeurs



Ma boussole intérieure m'aide à faire des choix alignés
et à avancer dans la direction qui me ressemble vraiment.

N

NORD

Ce qui me nourrit

O

OUEST

*Ce que je souhaite
laisser derrière moi*

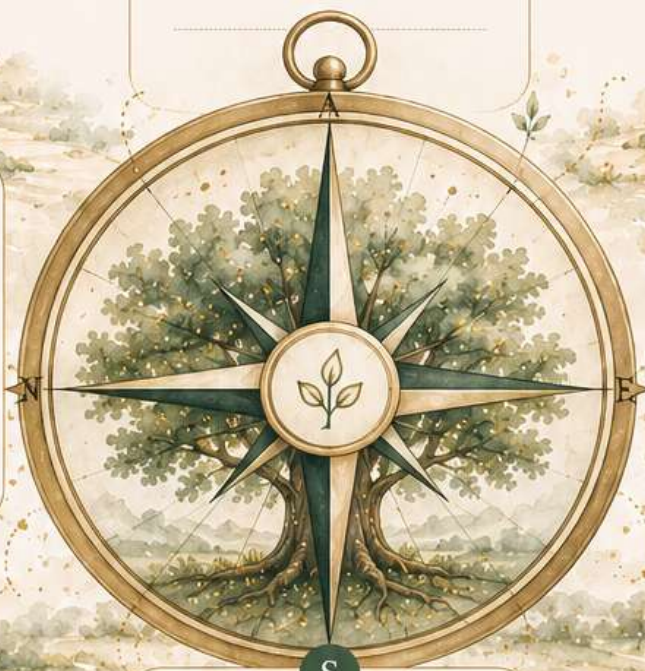
E

EST

*Ce que je veux
développer*

S

SUD

Ce qui m'épuise

Dans quelle direction ai-je envie d'avancer ?



LE REGARD DE JULIE



S'écouter en profondeur, c'est se donner
la chance de choisir une direction alignée
et de créer une vie qui a du sens.



Votre boussole intérieure est unique.
Faites-lui confiance, elle vous guide
vers votre juste chemin.



Votre boussole intérieure est déjà en vous.
Faites-lui confiance, elle connaît le chemin.





Mon équilibre de vie

observer, évaluer, rééquilibrer

Notre équilibre de vie évolue au fil du temps et des étapes.

Faisons le point ensemble pour identifier ce qui va bien
et ce qui mérite davantage d'attention.

PERSONNEL

Ma santé, mon bien-être,
mon développement personnel

Ma satisfaction actuelle

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce qui me nourrit :

Ce qui me pèse :



PROFESSIONNEL

Mon travail, ma mission,
mon épanouissement

Ma satisfaction actuelle

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce qui me nourrit :

Ce qui me pèse :



FAMILIAL

Ma famille, mes liens,
mon entourage proche

Ma satisfaction actuelle

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce qui me nourrit :

Ce qui me pèse :



COUPLE

Ma relation, ma complicité,
mon intimité

Ma satisfaction actuelle

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce qui me nourrit :

Ce qui me pèse :



SOCIAL

Mes amis, mes relations,
ma vie sociale

Ma satisfaction actuelle

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce qui me nourrit :

Ce qui me pèse :

L'équilibre
n'est pas un état
figé, c'est un
ajustement
régulier.

Quelle branche de votre arbre mérite
davantage d'attention en ce moment ?

.....
.....

MES INTENTIONS

Ce que je souhaite nourrir davantage :

.....
.....





La clairière de mes rêves

imaginer, ressentir, se projeter

Imagine que tout est possible.

Tu te réveilles dans une vie pleinement alignée.

Que vois-tu ? Que fais-tu ? Avec qui es-tu ?

Comment te sens-tu ?

Bienvenue
dans la vie
qui vous
ressemble



Que vois-tu ?



Que fais-tu ?



Avec qui es-tu ?



Comment te sens-tu ?

LE REGARD DE JULIE

Avant de devenir réalité,
chaque changement
commence par une vision.



Ce que vous imaginez aujourd'hui
peut devenir votre réalité demain.





Ma carte postale du futur

Un message de mon moi de décembre

Et si votre vous de décembre prenait quelques instants
pour écrire à la personne que vous êtes aujourd'hui ?

Que vous dirait-il ?

De quoi serait-il fier ?

Quels chemins aurait-il osé emprunter ?

Décembre

Cher moi de juillet,
Je t'écris depuis décembre...

Aujourd'hui...

Je suis fier(e) de...

✉ *Décembre 2025*

J'ai osé...

J'ai appris...

Avec bienveillance,
Ton moi de décembre

LE REGARD DE JULIE

Nous avons souvent plus de ressources
que nous ne l'imaginons.

En vous projetant dans l'avenir,
vous permettez à votre esprit
d'ouvrir de nouvelles possibilités.





Mon défi de rentrée

Un nouveau départ, une intention claire



Chaque rentrée est une opportunité de choisir
ce qui compte vraiment pour moi.

J'arrête ce qui ne me nourrit plus,
je poursuis ce qui m'élève,
je commence ce qui me fait grandir.

Mon premier petit pas pose la direction.

1

J'arrête

Ce que je choisis d'arrêter



2

Je poursuis

Ce que je choisis de poursuivre



3

Je commence

Ce que je choisis de commencer



Mon premier petit pas

La petite action que je m'engage à poser dès aujourd'hui :



LE REGARD DE JULIE

Les grands changements commencent
par de petites décisions alignées
et des actions simples répétées.



Un pas après l'autre,
tu crées la vie qui te ressemble.





Mon rituel de réussite

Celui qui me porte chaque jour

Les grands changements ne viennent pas de ce que je fais de temps en temps,
mais de ce que je choisis de répéter chaque jour.

Quel rituel vais-je m'offrir pour m'ancrer, me recentrer et avancer aligné(e) ?

MON INTENTION



L'intention que je souhaite nourrir
chaque jour :

.....

.....

.....



MON RITUEL QUOTIDIEN IDÉAL



Les actions simples que je choisis d'intégrer
dans mes journées :

Le matin



.....

.....

.....

En journée



.....

.....

.....

Le soir



.....

.....

.....

*De petits rituels chaque jour,
de grands changements dans ma vie.*



MES ENGAGEMENTS



Les 3 engagements que je prends envers moi-même :

1 ☐

2 ☐

3 ☐

LE REGARD DE JULIE

La régularité bienveillante
est plus puissante que
la perfection rare.



Mon rappel bienveillant

Ma phrase à me souffler
quand j'en ai besoin :



*Chaque jour,
je me choisis.*





Mon engagement envers moi-même

Une promesse que je choisis chaque jour



S'engager envers soi-même, c'est choisir de se respecter,
de se faire confiance et de rester fidèle à ce qui compte vraiment.
C'est la clé d'une transformation durable et alignée.



Je m'engage à :



Parce que :



Signature :

Date :



Chaque engagement envers toi-même
est une graine de transformation.



Je choisis de faire de moi-même,
ma plus belle priorité.





Poursuivre le chemin

Et si ce n'était qu'un début ?



Derrière chaque émotion, chaque besoin, chaque valeur
et chaque questionnement se cache une partie de vous
qui mérite d'être entendue.

Si vous souhaitez aller plus loin dans la connaissance de vous-même,
traverser une transition ou retrouver davantage de clarté et d'alignement,
je serai heureuse de vous accompagner.

Trois chemins



Tracer son chemin

(Coaching thérapeutique individuel)



Émergence

(Professionnels de l'accompagnement)



Chemin d'équipe

(Formations et accompagnement collectif)



Julie Lebreton Chartier ♥

Coach thérapeutique &
animatrice de formations

*Marchons ensemble vers la vie
qui vous ressemble.*



julie@evochemin.fr



07.50.84.52.43



Vous avez déjà commencé le chemin.

Je suis là pour vous aider à continuer, à votre rythme.

