

La vérité de 
Bulles 
AGENT D'HUMAIN 


Les 7 étapes

pour retrouver
un peu de sérénité 


—  —



Un chemin en douceur pour vous écouter,
vous comprendre et avancer à votre rythme.

—  —



Je ne détiens pas la vérité.
Je vous offre mes vérités de Bulles.
À vous de trouver les vôtres. 



— La vérité de Bulles  —



ÉTAPE 1

ACCUEILLIR
ce qui est

La première étape consiste à arrêter de lutter contre la réalité.

Question à se poser :
Qu'est-ce que j'essaie encore de refuser aujourd'hui ?

Je n'ai pas à repousser mes émotions.
Elles ont toutes leur place ici.

- Inquiétudes
- Peur
- Tristesse
- Colère
- Doute

Ce que je vis est là.
Je peux le regarder avec douceur.
Je n'ai pas à le rejeter pour avancer.

Je peux leur dire :
"Tu peux rester un moment.
Je vais t'écouter."

Je choisis l'accueil plutôt que le rejet.

La vérité de Bulles



Toutes mes émotions
ont le droit d'exister

ÉTAPE 2

AUTORISER ses émotions

La tristesse, la colère, la peur ou la déception
ne sont pas des ennemies.
Ce sont des messagères.
Plus nous cherchons à les repousser,
plus elles insistent.

Question à se poser :
Quelle émotion ai-je besoin
d'écouter aujourd'hui ?

Tristesse

Colère

Peur

Déception

Joie

La vérité
de Bulles

ÉTAPE 3

NE PAS rester seul

Nous avons parfois tendance à nous isoler lorsque nous souffrons. Pourtant, parler à une personne de confiance peut alléger considérablement ce que nous portons.

Question à se poser :
Qui pourrait simplement m'écouter sans me juger ?

Vous n'êtes pas seule

Parler
Soulage
Allège

Parfois, parler
change tout

Écouter
sans juger
c'est déjà
aider

Demander du soutien
n'est pas une faiblesse,
c'est un acte de courage

ÉTAPE 4

PRENDRE SOIN de son corps

Le corps traverse lui aussi les épreuves.
Dormir. Respirer. Marcher.
S'hydrater. Manger correctement.
Les petits gestes comptent.

Question à se poser :

De quoi mon corps
aurait-il besoin aujourd'hui ?

N'oublie pas :

- ♥ Dormir
- ♥ Respirer
- ♥ Bouger un peu
- ♥ Bien manger
- ♥ Boire de l'eau
- ♥ Te faire du bien

Chaque petit
geste compte



Dormir
se reposer



Respirer
se recentrer



Marcher
se libérer



S'hydrater
se recharger



Manger
se nourrir

Prendre soin
de soi n'est pas
égoïste, c'est
essentiel

Boire de l'eau
c'est aimer
son corps

Un corps
respecté
est un allié
pour la vie

Je prends
soin de moi

ÉTAPE 5

ACCEPTER de ralentir

Lorsque tout devient difficile,
nous continuons souvent à exiger
beaucoup de nous-mêmes.
Parfois, ralentir est une preuve de sagesse.

Pas de faiblesse.

Question à se poser :

Et si je m'autorisais à être
simplement humain ?

Respirer.
S'accorder
du temps.
C'est
essentiel.

Prendre
le temps
pour moi

Ralentir
c'est aussi
se respecter

Je n'ai pas
besoin d'aller
plus vite.
J'ai besoin
d'aller à mon
rythme.

Une pause
n'est pas
perdre son temps,
c'est le
recharger

Aujourd'hui,
je choisis de
ralentir

La vérité de Bulles



ÉTAPE 6

RETROUVER *ses repères* ♥

Quand tout semble flou,
se reconnecter à soi permet
de retrouver ce qui compte vraiment
et de se sentir plus aligné.

♥ Question à se poser :
Qu'est-ce qui est essentiel
pour moi, là, maintenant ? ♥

Revenir
à soi,
c'est revenir
à l'essentiel.
♥

Mes repères
♥ Mes valeurs
♥ Ma santé
♥ Mes proches
♥ Mes passions
♥ Ma paix intérieure
♥

Prendre le temps
de me recentrer
♥

Je me choisis,
je me recentre,
je me retrouve.
♥

Ce dont
j'ai besoin
aujourd'hui
♥

Je n'ai pas besoin
de tout savoir.
J'ai juste besoin
de me reconnecter
à moi.
♥

La vérité de Bul Les 🐻



ÉTAPE 7

FAIRE CONFIANCE

au temps ♥

Se rappeler que rien n'est éternel.
Ni la douleur, ni le chaos.
Le temps ne guérit pas tout,
mais il transforme.

Et toi, tu deviens plus fort.

♥ Question à se poser :
Suis-je prêt(e) à lâcher prise
et à faire confiance à la vie ? ♥

Chaque
jour qui passe
m'emmène vers
plus de
lumière.
♥

Je choisis
la confiance
plutôt que
le contrôle.
♥

Je choisis
la paix plutôt
que
l'inquiétude.
♥

Je choisis
de lâcher prise
et de faire confiance
au temps.
♥

Je fais confiance
à ce qui vient.
Je fais confiance
à la vie.
♥

La vérité de Bulle ♥

La vérité de BuLLes 🐻

♥
Tu as déjà
fait le plus dur :
tu as choisi
de prendre soin
de toi. ♥♥

♥
Ces 7 étapes ne sont pas une ligne d'arrivée,
mais un chemin de retour à toi-même.

Avance à ton rythme,
écoute ton cœur,
et fais-toi confiance. ♥

Tu es digne de paix, de douceur
et d'une vie qui te ressemble.

Et n'oublie jamais...

Tu comptes. Tu existes. Tu es précieux(se).

La vérité de BuLLes ♥

Respire.
Tu es là,
et c'est déjà
beau. ♥

Fière de toi ♥

Mon
chemin
Mon rythme
Ma vérité ♥

Ta vie
mérite
tout ton
amour. ♥

♥

♥