



C A B I N E T D ' H Y P N O S E &
S O P H R O L O G I E

Mon carnet *Émotionnel*

*Sept jours pour mettre des mots sur ce qui se passe en
moi pendant la ménopause. Un rendez-vous quotidien
avec moi-même, à mon rythme, en toute confidentialité.*

Un guide offert pour vous accompagner



Avant de commencer

Sept pages pour rentrer chez vous.

Ce carnet n'est pas un livre à lire. C'est un **espace à habiter**. Pendant sept jours, vous allez vous offrir un rendez-vous quotidien avec vous-même, dix à quinze minutes, pour explorer une dimension différente de ce que vous traversez.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de remplir ces pages. Il n'y a pas de pensée trop banale, trop sombre ou trop confuse. Le seul engagement à prendre est celui de la **sincérité avec vous-même**. Personne d'autre ne lira ces lignes, à moins que vous ne le décidiez.

Trois conditions pour que ce carnet vous soit utile

- 1. Un moment fixe.** Choisissez un créneau (au réveil, après le déjeuner, avant le coucher) et tenez-le. La régularité fait le travail.
- 2. Un lieu calme.** Une pièce, un coin, un fauteuil. Un endroit où vous pouvez être seule sans interruption.
- 3. La main qui écrit.** Ne tapotez pas sur votre téléphone : imprimez ce carnet et écrivez à la main. La main reliée au cerveau active une mémoire émotionnelle qu'aucun écran ne reproduit.

Chaque jour suit la même structure : une **thématique**, une **question d'introspection** à explorer librement, et une **micro-pratique** sophrologique ou EFT pour ancrer ce que vous découvrez dans votre corps.

À la fin de ces sept jours, vous aurez en main une cartographie de votre ménopause émotionnelle, ce qui vous traverse, ce qui vous porte, ce qui vous appelle. À partir de là, vous saurez si vous souhaitez continuer seule, ou être accompagnée.

Bon voyage intérieur.



Mettre des mots sur *ce que je ressens*

On ne peut pas apaiser ce qu'on n'a pas nommé. Aujourd'hui, on ouvre la porte au vocabulaire émotionnel, sans jugement, sans solution, juste des mots posés sur le papier.

QUESTION DU JOUR

Quelles sont les trois émotions qui m'ont le plus traversée la semaine dernière ? Pour chacune, dans quelle situation est-elle apparue ?

MES RÉPONSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[SOPHROLOGIE] **Le scan corporel des émotions**

Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux. Respirez tranquillement et parcourez votre corps de la tête aux pieds. Où est-ce que ça serre ? Où est-ce que ça brûle ? Où est-ce que ça creuse ? Les émotions vivent d'abord dans le corps. Notez ci-dessus ce que votre corps vous dit aujourd'hui.



Identifier *mes déclencheurs*

Les vagues émotionnelles ne sont pas aléatoires : elles ont presque toujours un déclencheur, intérieur ou extérieur. Aujourd'hui, on enquête sans se juger.

QUESTION DU JOUR

Quelles situations, personnes, pensées ou moments de la journée déclenchent le plus souvent en moi de l'irritabilité, de l'angoisse ou de la tristesse ? Que se passe-t-il dans ces moments-là ?

MES RÉPONSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[EFT] **Tapotez votre côté de la main**

Choisissez le déclencheur le plus présent en vous aujourd'hui. Tapotez la tranche de votre main (côté petit doigt) en répétant trois fois à voix basse : « Même si [nommez le déclencheur] me bouleverse en ce moment, je m'accueille profondément, telle que je suis. » Respirez. Observez ce qui se passe.



Le deuil silencieux *de ce qui change*

La ménopause clôt un chapitre, celui de la femme féconde, parfois celui d'une certaine version de soi-même. Ce deuil est légitime. Aujourd'hui, on lui donne sa place.

QUESTION DU JOUR

Qu'est-ce que je perds dans cette transition ? Et qu'est-ce que cette perte me rappelle d'autre, peut-être de plus ancien ?

MES RÉPONSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[SOPHROLOGIE] **La main sur le cœur**

Posez votre main droite sur votre cœur, votre main gauche sur votre ventre. Respirez profondément trois fois en sentant la chaleur de vos mains. Dites-vous intérieurement : «J'ai le droit d'être triste. C'est juste de l'amour pour ce que j'ai vécu» Restez ainsi quelques minutes.



La femme *que je deviens*

Cette transition n'est pas la fin d'une histoire : c'est le début d'un autre chapitre. Aujourd'hui, on rencontre la femme que vous êtes en train de devenir.

QUESTION DU JOUR

Si je me projette dans cinq ans, la version de moi qui aura traversé cette transition et qui se sera retrouvée, comment elle vit, qui elle aime, ce qu'elle a osé faire ? Que veut-elle me dire aujourd'hui ?

MES RÉPONSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[VISUALISATION] **La rencontre intérieure**

Fermez les yeux. Imaginez-vous dans un lieu paisible, dans cinq ans. Voyez la femme que vous serez devenue arriver vers vous. Regardez son visage. Recevez ce qu'elle a à vous dire. Avant de partir, demandez-lui : « Quel premier pas dois-je faire dès demain ? » Notez sa réponse.

Et maintenant ?

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, vous avez fait quelque chose de puissant. Vous vous êtes accordé sept rendez-vous avec vous-même, dans une période où la plupart des femmes traversent la ménopause sans qu'on leur tende un seul espace pour se regarder.

Ce que vous avez écrit dans ces pages vous appartient. Vous pouvez le ranger, le garder secret, ou le relire dans six mois pour mesurer le chemin parcouru. **Personne d'autre que vous ne sait ce qui s'est joué ici.**

Mais peut-être qu'au fil des jours, certaines pages ont remué quelque chose de plus profond. Une émotion qui ne s'apaise pas. Un deuil qui demande à être accompagné. Une mémoire ancienne qui remonte. Un sentiment d'épuisement qui dépasse ce qu'un carnet peut contenir.

C'est précisément à ce moment-là que mon accompagnement peut vous être utile. **Hypnose, sophrologie, EFT** - j'utilise ces outils en fonction de ce que vous traversez, de ce que votre histoire demande à être entendu. Pas de protocole rigide : un accompagnement à votre mesure.

Si quelque chose en vous a bougé pendant ces sept jours...

Le premier rendez-vous est un échange où nous regardons ensemble ce qui se passe pour vous, sans engagement. Vous repartez avec une lecture plus claire - et la liberté de choisir ce qui vous correspond.

→ [Prendre rendez-vous](#)