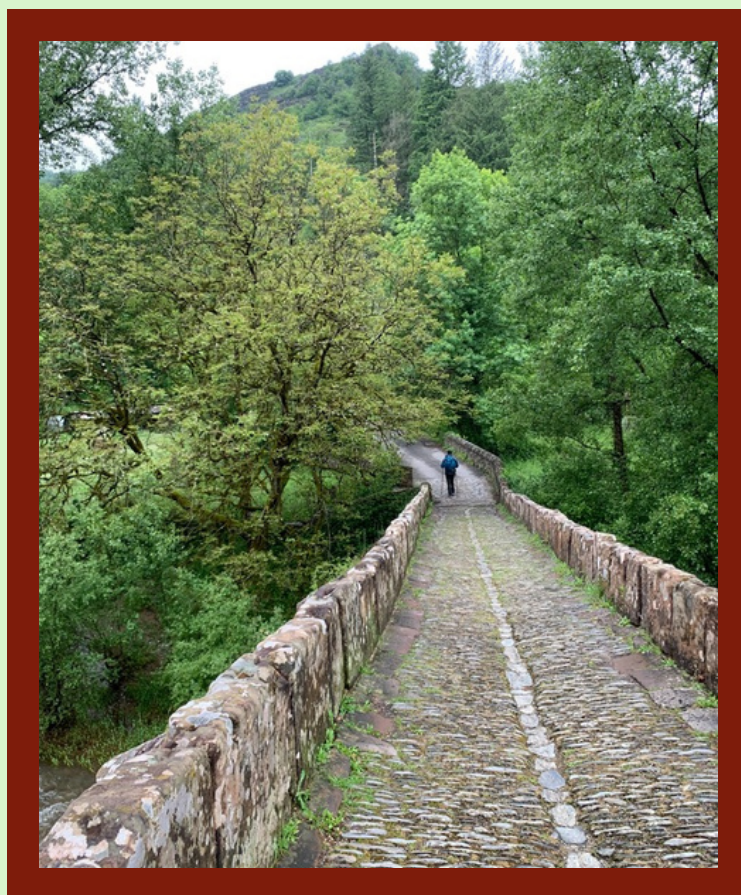


CAHIER DE VACANCES

Une randonnée au coeur de soi,
pour retrouver son élan,
et tracer son propre chemin



Je vous propose de choisir une problématique que vous rencontrez en ce moment dans votre vie.

Nous allons explorer ensemble comment elle se manifeste aujourd'hui, ce qu'elle raconte de votre chemin, et comment pas à pas, étape après étape, vous pouvez avancer vers plus de clarté, de liberté et de joie.

Ce cahier est votre carnet de randonnée intérieure : il vous guidera à travers sept étapes, comme sept journées de marche, pour découvrir ce qui pèse, et vous ouvrir à de nouveaux horizons.

Au bout de ce voyage, vous repartirez avec un sac plus léger, une vision plus claire de votre chemin et des outils simples pour rester en mouvement, même quand la route semble incertaine.

Vous êtes prêt.e ?



SOMMAIRE

- Jour 1 – Le point de départ
- Jour 2 – La carte et la boussole
- Jour 3 – Le sac à dos
- Jour 4 – Les portes du sentier
- Jour 5 – Choisir son itinéraire
- Jour 6 – Marcher en conscience
- Jour 7 – Les panoramas



Jour 1 – Le point de départ : Observer le paysage intérieur

Comme avant toute randonnée, on regarde la météo et l'état du terrain.

Ici, c'est votre météo intérieure qu'on observe : émotions, pensées, sensations.

En Gestalt, on part toujours de "ce qui est là"

Ici et Maintenant.

C'est la base du cheminement.



exercice :

- Je ferme les yeux, je respire.
- Je décris ma météo intérieure (ex : ciel nuageux, éclaircies, vent léger...).
- Je note 3 mots qui résument mon état d'aujourd'hui.

Question : *D'où est-ce que je pars ?*



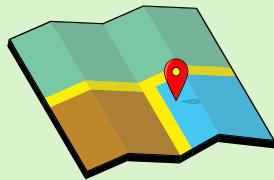
Jour 2 – La carte et la boussole : Clarifier mon cap

Impossible de partir marcher sans savoir où l'on veut aller.

La carte, c'est vos envies.

La boussole, c'est vos valeurs.

Donner forme (une gestalt) à vos désirs, c'est leur donner une direction claire.



exercice :

- Je complète : Pour moi, le bonheur c'est ...
- Je liste 3 besoins essentiels pour mon voyage intérieur.
- Je dessine (ou décris) le paysage que je veux atteindre.

Question : *Quelle destination m'attire vraiment dans cette étape de vie ?*



Jour 3 – Le sac à dos : Alléger mes freins invisibles

Marcher avec un sac trop lourd fatigue vite.
Les loyautés, croyances ou peurs, c'est du poids inutile dans le sac.

Prendre conscience de ces poids, c'est pouvoir choisir de les déposer.



exercice :

- J'écris une phrase entendue enfant sur la vie ou le bonheur.
- Est-elle utile pour mon chemin actuel ?
- Je la réécris de façon à ce qu'elle me donne de l'élan.

Question : *Qu'ai-je envie de laisser - qui ne me sert plus - au bord du chemin aujourd'hui ?*



Jour 4 – Les portes du sentier : Ouvrir l'espace au nouveau

Parfois, sur un chemin, il faut pousser une barrière ou franchir un portillon pour continuer.
Cela demande de se libérer de ce qui bloque l'accès.

Le lâcher-prise ouvre un passage vers autre chose.



exercice :

- Je ferme les yeux, je scanne mon corps.
- Je trouve une zone tendue. J'inspire profondément, j'expire en imaginant déposer cette tension au bord du sentier.
- Je sens l'espace qui se libère.

Question : *Qu'est-ce que j'invite à entrer dans mon chemin aujourd'hui ?*



Jour 5 – Choisir son itinéraire : Peindre ma toile de vie

Un sentier offre toujours plusieurs bifurcations.
Choisir, c'est décider de votre route, même si vous ne voyez pas encore le sommet.

Passer du "je subis" au "je crée" en définissant ce que vous voulez être, avoir, faire.



exercice :

- Je liste 3 choses à être, 3 à avoir, 3 à faire dans ma vie.
- J'imagine que chaque élément est une étape de ma randonnée.

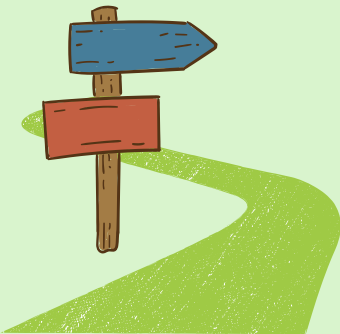
Question : *Quelle prochaine étape ai-je envie de franchir dès cette semaine ?*



Jour 6 – Marcher en conscience : Habiter pleinement qui je suis

La randonnée, ce n'est pas seulement arriver, c'est savourer chaque pas, sentir le sol, écouter les sons.

Être présent à soi dans le corps et le moment présent est un moteur de transformation.



exercice :

- Je marche 5 minutes en silence, attentif.ve à mes sensations.
- Je répète mentalement : Je suis présent.e à mon pas.

Question : *Comment puis-je ramener cette qualité de présence dans mon quotidien ?*



Jour 7 – Les panoramas : Apprécier et dialoguer avec soi

Arrivé à un belvédère, on prend le temps de s'arrêter, respirer, regarder.

Apprécier les micro-joies et ajuster le dialogue intérieur permet de savourer le chemin parcouru.



exercice :

- Je note 3 moments agréables de la journée.
- Je remarque mon dialogue intérieur et je transforme la critique en encouragement.

Question : *Qu'est-ce que je vois aujourd'hui depuis ce nouveau point de vue ?*



BRAVO !

Vous venez de parcourir ce chemin, à votre rythme.

Peut-être avez-vous trouvé des réponses, peut-être simplement ouvert de nouvelles questions.

Dans les transitions de vie, le plus important n'est pas la vitesse, mais le fait de **rester en mouvement**, d'écouter ce qui se passe en vous et autour de vous.

Rappelez-vous : **chaque pas compte.**

Poursuivez la marche.

Répétez les étapes qui vous ont nourri.e, osez explorer d'autres sentiers, invitez de nouveaux compagnons de voyage si le cœur vous en dit.

Et surtout **savourez.**

BONNE ROUTE !

Que vos chemins soient lumineux, même par temps de brume.





QUI JE SUIS

Je suis Isabelle Turlotte, praticienne en Gestalt thérapie, hypnothérapeute et coach.

J'accompagne les transitions de vie personnelles et professionnelles de celles et ceux qui veulent construire une vie qui leur ressemble sans stress et avec clarté.

C'EST QUOI LA GESTALT

La Gestalt, c'est la thérapie de la relation.

Dans le lien que nous tissons ensemble, je vous aide à (re)prendre contact, à (re)construire le lien, à tisser des relations fortes et durables, et pas seulement avec des êtres mais aussi avec ce qui est précieux pour vous.

🌟 **Redevenez créatrice / créateur de votre vie.**

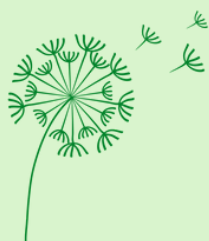


CONTACTEZ-MOI



Si vous souhaitez cheminer avec moi, je vous accueille en séance individuelle, en atelier ou en groupe.

isabelle.turlotte@gmail.com
06 07 80 08 06



*en présentiel à Versailles
et en distanciel.*

