

# MON CARNET DE LIBÉRATION

Accompagnement à l'audio POSE TES NON

## COMMENT UTILISER CE CARNET

Cet espace est créé **POUR TOI**.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de le remplir. Il n'y a que **TA vérité**.

Tu peux remplir les exercices dans l'ordre, ou en sauter. Tu peux revenir plusieurs fois au même exercice. Chaque fois que tu écoutes l'audio, tu découvriras probablement d'autres NON que tu n'osais pas voir.

***Ce carnet est un compagnon de route. Garde-le. Reviens-y.***

## ESPACE D'ACCUEIL

Avant de commencer, installe-toi.

**Où es-tu en ce moment ?**

(Physiquement et émotionnellement)

**Qu'est-ce que tu espères de cet audio et de ce carnet ?**

# DÉCOUVRE TON ÉTAT DOMINANT

Avant de commencer les exercices, identifie où tu en es. Ça va t'aider à savoir où concentrer ton énergie.

## Quel est mon état dominant en ce moment ?

### ☐ **DEUIL**

Une phase de ma vie est finie, mais je n'ai pas vraiment dit adieu. Je porte encore le poids de l'ancien.

### ☐ **BROUILLARD**

Je sais ce que je ne veux plus, mais je n'ai aucune idée claire de ce que je veux à la place. Je tourne en rond.

### ☐ **PEUR**

Je sais ce que je veux, mais quelque chose m'empêche de le choisir vraiment. J'ai peur de perdre quelqu'un ou quelque chose.

## Selon ton état, voici où concentrer ton énergie

### **Si tu es en DEUIL**

Fais les exercices lentement, sans pression. C'est normal si ça fait mal. Tu as le droit de pleurer. Tu as le droit de prendre du temps. L'Exercice 1 (Voir le poids) sera probablement le plus puissant pour toi.

### **Si tu es en BROUILLARD**

Focus sur l'Exercice 4 (Mon Premier NON). C'est là que tu vas clarifier. Prends ton temps pour identifier ce qui pèse VRAIMENT versus ce qui est juste du bruit.

### **Si tu es en PEUR**

Focus sur le Test du Poids Réel (Exercice 2). Pour que tu SENTES physiquement ou énergétiquement que le NON est plus léger que le OUI. Une fois que tu as ça dans le corps, la peur diminue.



## EXERCICE 2 : LE TEST DU POIDS RÉEL

### Écoute ton corps

Pendant l'audio, tu as déjà fait ce test mentalement avec une situation de ta vie. Maintenant, on le refait plus profondément et on l'écrit.

**Note importante** : Tu vas imaginer chaque réponse et observer ce qui se passe en toi. Ce n'est pas en vrai, c'est en imagination. Laisse ton corps te parler à travers ce jeu de possibilités.

Si c'est plus facile pour toi, tu peux aussi dire chaque réponse à voix haute, toute seule, en imaginant que tu la dis à la personne concernée.

### D'abord, identifie la situation

**La situation précise où je dis OUI mais une partie de moi voudrait dire NON :**

**Qui cela concerne ?**

Maintenant, rentre dans cette situation.

**Pour CETTE situation, voici 3 façons de répondre :**

**RÉPONSE 1 : Je dis NON clairement et honnêtement**

Imagine que tu dis : "Non, je ne peux pas cette fois."

**Où sens-tu quelque chose dans ton corps ?**

Gorge |  Poitrine |  Ventre |  Cœur | Autres : \_\_\_\_\_

Est-ce que ça te donne de l'énergie, ou ça te pompe toute ton énergie ?

Est-ce que ça éclaircit la situation, ou ça la rend plus floue ?

**Ce que je ressens en imaginant cette réponse :**

**RÉPONSE 2 : Je dis OUI, comme d'habitude**

Imagine que tu acceptes. Que tu fais ce qu'on te demande.

**Où sens-tu quelque chose ?**

Gorge |  Poitrine |  Ventre |  Cœur | Autres : \_\_\_\_\_

Est-ce que ça te donne de l'énergie, ou ça te pompe toute ton énergie ?

Est-ce que ça éclaircit la situation, ou ça la rend plus floue ?

**Ce que je ressens en imaginant cette réponse :**

### RÉPONSE 3 : Je dis NON avec amour et clarté

Imagine que tu dis : "Je t'aime. Et je dois prendre soin de moi. Je ne peux pas."

#### Où sens-tu quelque chose dans ton corps ?

Gorge |  Poitrine |  Ventre |  Cœur | Autres : \_\_\_\_\_

Est-ce que ça te donne de l'énergie, ou ça te pompe toute ton énergie ?

Est-ce que ça éclaire la situation, ou ça la rend plus floue ?

#### Ce que je ressens en imaginant cette réponse :

### LE CONTRASTE FINAL

Parmi ces 3 réponses, laquelle crée :

**Le plus de lourdeur / tensions / flou ? \_\_\_\_\_**

**Le plus de légèreté / apaisement / énergie / clarté ? \_\_\_\_\_**

Et la première fois, lors de l'écoute de l'audio, avais-tu ressenti la même chose ?

Si non, qu'est-ce qui a changé ?

Qu'est-ce que cela me dit sur la vraie réponse ?

**Guidance** : La Réponse qui crée chez toi le plus de légèreté / apaisement / énergie / clarté est probablement ta vraie direction. Fais-lui confiance.

# EXERCICE 3 : LES LOYAUTÉS INVISIBLES

## PILE ET FACE

### La pratique de la libération

Chaque NON que tu ne poses pas, c'est une loyauté invisible derrière.

Identifie d'abord les loyautés qui te pèsent (tu peux reprendre l'Exercice 1).

Ensuite, pour chaque loyauté, voici une pratique puissante : les phrases Pile et Face.

### ⚠️ CRUCIAL — LIS CECI AVANT DE COMMENCER

**Cette pratique DOIT se faire à voix haute, debout ou assise en position d'ouverture (les pieds bien posés au sol).  
NE LA FAIS PAS MENTALEMENT.**

Donne-toi ce cadeau : 5 minutes seule, à voix haute.  
Ferme la porte. Mets-toi en position. Et dis les phrases.

### Pourquoi "Pile et Face" ?

**Loyauté** = Je reconnais ma filiation. Je reconnais que c'est grâce à cette personne que je suis là.

**Déloyauté** = Je me donne la permission de faire autrement. Sans diminuer mon amour.

## ÉTAPE 1 : Identifier la loyauté

**À qui ou à quoi es-tu loyale ?**

Exemple : *"Je suis loyale aux croyances de ma mère sur l'amour"*

**Ma loyauté invisible est :**

## ÉTAPE 2 : Construire tes deux phrases

**PHRASE 1 (Déloyauté) : Je suis déloyal(e)... [complète] ... et c'est bon.**

Exemple : *"Je suis déloyale aux croyances de ma mère sur l'amour et c'est bon"*

**Ma phrase déloyale :**

**PHRASE 2 (Loyauté) : Je suis loyal(e)... [complète] ... avec ET sans faire comme [la personne].**

Exemple : *"Je suis loyale aux croyances de ma mère sur l'amour avec ET sans faire comme elle."*

OU : *"Je suis loyale aux croyances de ma mère sur l'amour avec ET sans penser comme elle."*

**Ma phrase loyale :**

*Quand tu dis « avec ET sans faire comme ma mère » par exemple, cela signifie :  
que je fasse comme elle ou pas, je lui suis loyale.*

*On différencie ainsi le fait d'être loyal et le fait de faire la même chose ou pas.*

## ÉTAPE 3 : Le test sensoriel

### Installe-toi physiquement en position d'ouverture :

- Assieds-toi ou tiens-toi debout, les pieds bien ancrés au sol
- Ouvre ta poitrine (pas recroquevillée)
- Mets ton cerveau de côté — tu vas écouter ton CORPS

Si tu peux, regarde une photo de la personne concernée.  
Ce n'est pas obligatoire, mais c'est très puissant.

### Dis à voix HAUTE ta première phrase (la déloyale) :

*"Je suis déloyal(e)... [ta phrase]"*

### Que ressens-tu dans les 10 secondes qui suivent ?

- Une boule dans le ventre, la gorge qui se serre ?
- Des tensions dans le corps, des picotis, de la chaleur ?
- De la légèreté ? De la lourdeur ?
- Une envie de rire ? De pleurer ? Une vague d'émotion ?

### Ce que je ressens en disant ma phrase déloyale :

**Maintenant, dis à voix HAUTE ta deuxième phrase (la loyale) :**

*"Je suis loyal(e)... [ta phrase]"*

**Que ressens-tu dans les 10 secondes qui suivent ?**

Différent ? Plus léger ? Plus tendu ?

**Ce que je ressens en disant ma phrase déloyale :**



**Prends bien le temps à chaque phrase de ressentir** comment les sensations intérieures évoluent. Et laisse-les évoluer comme elles veulent évoluer, sans chercher à les contrôler, même si elles sont désagréables.

En laissant les sensations évoluer, tu permets aux émotions de se libérer.

**N'hésite pas à redire les phrases une ou deux fois**, ou plus, jusqu'à ce qu'elles ne provoquent plus de sensations, donc plus d'émotions.

## ÉTAPE 4 : Ce que les sensations te disent

✓ **Si tu ressens un apaisement intérieur**

C'est bon, ce sont les bonnes phrases.

✓ **Si tu ressens une envie de rire, de pleurer, ou une vague d'émotion**

C'est excellent, c'est que tu touches quelque chose de VRAI.

✓ **Si tu sens une tension qui disparaît**

Tu viens de libérer quelque chose de profond.

✗ **Si tu ne ressens aucune différence**

Soit ce ne sont pas les bonnes phrases, soit tu t'es un peu coupée de ton ressenti. Respire. Essaie à nouveau, maintenant ou à un moment plus opportun. À voix haute.

**Ce que j'observe dans mes sensations :**

## ÉTAPE 5 : Les autres loyautés invisibles

### Loyauté #2

**Ma loyauté invisible est :**

**Ma phrase déloyale est :**

**Ma phrase loyale est :**

**Ce que je ressens :**

### Loyauté #3

**Ma loyauté invisible est :**

**Ma phrase déloyale est :**

**Ma phrase loyale est :**

**Ce que je ressens :**

## EXERCICE 4 : MON PREMIER NON

Pas tous d'un coup. Juste le premier.

**Le premier NON honnête que je me donne la permission de poser est :**

**Qui cela concerne ?**

**Pourquoi c'est difficile pour moi ?**

**Que se passera-t-il de PIRE si je dis ce NON ?**

**Que se passera-t-il de MIEUX si je dis ce NON ?**

**Quand vais-je le dire ?** (Sois précise : jour, heure, contexte)

**Comment vais-je le dire ?** (À voix haute ? Par message ? En personne ?)

## EXERCICE 5 : NOTES PERSONNELLES

L'espace pour tout ce qui remonte :

# APRÈS L'EXERCICE

## Prends soin de toi

Après avoir travaillé avec ce carnet, tu as peut-être des émotions qui remontent. C'est normal. C'est même excellent.

Voici quelques suggestions pour intégrer :

### Marche dehors

Laisse ton corps bouger. La vérité descend du mental au corps grâce au mouvement.

### Écris sans filtre

Si tu as besoin de lâcher quelque chose, écris. Sans relire. Sans censure.

### Parle à quelqu'un de confiance

Parfois, dire les choses à voix haute les rend plus réelles.

### Respire

La respiration 4-6 (inspire 4, expire 6) apaise ton système nerveux après une introspection profonde.

### Repose-toi

Tu viens de faire un travail important. Sois douce avec toi-même. Dors bien ce soir.

# PROMESSE AVEC MOI-MÊME

Je suis prête à me respecter en posant mes NON.

Je reconnais que dire NON est un acte d'amour envers moi-même.

Je sais que ce premier NON va ouvrir la voie aux autres.

Je reconnais que je peux être loyale ET déloyale. Les deux sont possibles.

**Signe ou écris ton nom :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_\_

# ET APRÈS “POSE TES NON” ?

## Partage ton retour, reste connectée

**Tu as une question ? Un ressenti à partager ? Une difficulté ?**

Tu peux m'écrire à [christine@terranomadis.com](mailto:christine@terranomadis.com).

⚠ **Important** : Je lis tous les messages. Les réponses individuelles peuvent prendre du temps. C'est pourquoi je crée une newsletter où je réponds collectivement aux questions les plus courantes.

## Si tu veux rester connectée et creuser plus profond :

👉 [Inscription à la newsletter "Lettres Vivantes"](#)

*(Astuce : Fais Clic droit > Ouvrir dans un nouvel onglet pour ne pas fermer ton carnet)*

Là, on explore ensemble ce que signifie poser ses NON, et comment transformer cette première étape en une vie véritablement alignée.

# ET SI TU VEUX CREUSER PLUS PROFOND ?

Tu as posé ton premier NON. Félicitations !

Mais ce que tu as découvert n'est que la surface. Dessous, il y a des deuils non digérés, du brouillard sur ce que tu veux vraiment, des peurs que tu portes depuis des années.

Il existe un parcours différent : **#OUI - L'ITINÉRAIRE**.

Contrairement à POSE TES NON (qui est autonome), #OUI te met en contact direct avec moi. Je t'accompagne semaine après semaine à transformer ce premier NON en une vie véritablement alignée.

C'est pour celles qui veulent aller plus loin.

👉 [Lien vers #OUI - L'ITINÉRAIRE](#)

*(Astuce : Fais Clic droit > Ouvrir dans un nouvel onglet pour ne pas fermer ton carnet)*

# PAGES BLANCHES POUR TES EXPLORATIONS

Ce carnet est à toi. Pour toujours. Tu pourras le relire dans 6 mois, un an, et découvrir les NON que tu as posés et dont tu es fière.

**C'est un témoin de ta transformation.**

**Bravo de l'avoir commencé !**

Christine



