

Outil du jour 4

Ma charte de souveraineté personnelle

Introduction

Tu ne peux pas te sentir libre...
si tu continues de tolérer ce qui te blesse.

Tu ne peux pas incarner ta puissance...
si tu laisses chaque jour des fragments de toi se faire piétiner.

Et pourtant, tu ne t'en rends pas toujours compte.
Parce que ce ne sont pas de grands événements.
Ce sont des petits riens, **mais tous les jours**.

Un rendez-vous auquel tu dis oui alors que tu es épuisée.
Une remarque que tu encaisses en silence.
Un élan que tu ravales pour ne pas faire de vague.
Un moment pour toi que tu sacrifies "juste cette fois".

Et ça s'accumule.
Comme des cailloux dans tes poches.
Et un jour, tu n'avances plus.

Aujourd'hui, tu vas créer **ta propre charte de souveraineté**.
Pas un manifeste féministe. Pas une déclaration d'intention vide.
Un texte vivant, vrai, radicalement honnête.
Un engagement envers toi.

Instructions

 Prends un moment au calme.
Allume une bougie si tu en as envie.
Lis chaque question, puis écris sans filtre. Sans chercher la bonne réponse.
Cherche **ta réponse**.

Ta charte, point par point

1. Ce que je ne tolérerai plus jamais, même si "ce n'est pas si grave"...

(Ces petites choses qui, répétées, t'éloignent de toi-même.)

2. Les "oui" que j'ai donnés alors que mon corps criait "non"...

(Et ce que j'en ai retiré : fatigue ? frustration ? colère ? honte ?)

3. Les "non" que je n'ai jamais osé poser...

(Et qui me restent en travers de la gorge ou du ventre.)

4. Ce que je laisse passer par peur de déranger, de blesser, ou de perdre l'amour de l'autre...

(Et ce que ça me coûte à moi, en silence.)

5. Les limites que je veux poser désormais — claires, douces, non négociables :

(Temps, espace, respect, émotions, rythme, engagements...)

6. Quand je sens que je me trahis, mon corps me le dit comment ?

(Contraction, boule dans la gorge, mal de dos, insomnie... note les signaux.)

7. Dans quel domaine de ma vie j'ai le plus besoin de limites aujourd'hui ?

(Couple, travail, enfants, relations sociales, moi avec moi...)

8. Complète cette phrase :

✨ *"À partir d'aujourd'hui, je me promets de ne plus..."*

9. Et celle-ci :

✨ *"Je m'autorise désormais à dire non quand..."*

10. Ma phrase d'engagement :

Écris une phrase courte, puissante, qui devient ton ancre.

Une phrase à relire chaque matin, à glisser dans ton téléphone, à coller sur ton miroir.

✨ *"Je suis la gardienne de mon espace intérieur."*

(Ou ta propre version.)

 Conclusion

Les limites ne sont pas des murs.

Elles sont **des portails sacrés**.

Des frontières claires pour que la vie qui t'honore puisse te trouver.

Et que celle qui te détruit doucement... ne passe plus.

Aujourd'hui, tu as choisi de **redevenir souveraine de ton territoire**.

Et personne n'a le droit d'y entrer sans ton oui.
