



INVERSEZ VOTRE RÉCIT

Guide PDF offert par Transmitho

RENVERSEZ VOTRE RÉCIT ACTUEL

UN RITUEL POÉTIQUE POUR ÉCOUTER VOTRE VÉRITÉ

Comment débute votre voyage ?

Il existe en chacun de nous des récits invisibles. Des phrases qui tournent en boucle, des croyances héritées, des histoires familiales ou sociales qui se sont greffées à nous sans qu'on les ait choisies. Ces récits façonnent nos gestes, nos choix, nos relations, parfois même notre respiration. **Ils se font passer pour la vérité alors qu'ils ne sont qu'une construction.**

Le problème, c'est que tant que nous ne les voyons pas, **ce sont eux qui écrivent notre vie à notre place.** Ils dictent nos décisions, nos silences, nos élans avortés. Ils nous enferment dans une version rétrécie de nous-mêmes. Mais voici la bonne nouvelle : **un récit peut être renversé.**

Il suffit d'un éclair de conscience, d'un retournement intérieur, pour fissurer l'illusion et retrouver votre propre langage.

Ce guide a été créé pour ça. Pour vous offrir un espace simple et concret où :

- Vous mettez en lumière les récits qui vous habitent,
- Vous apprenez à les questionner,
- Vous les transformez en clés plutôt qu'en prisons.

Ici, vous n'êtes pas invité à apprendre une méthode compliquée ou à suivre des règles extérieures. **Ce guide est une étincelle et un déclencheur** : il vous donne des mots et des rituels qui réveillent votre feu intérieur et vous aide à reprendre la plume de votre propre histoire.

Si vous jouez le jeu, **ce qui aujourd'hui vous limite deviendra votre tremplin.** Vos récits ne seront plus des cages, mais des portails.

Ce guide est une invitation à ralentir, à écouter, à écrire, et surtout à transformer !

Pour que votre voix, enfin, devienne la vôtre.

- PREMIÈRE PARTIE - IDENTIFIEZ VOTRE RÉCIT ACTUEL

UN RITUEL POÉTIQUE POUR ÉCOUTER VOTRE VÉRITÉ

Observez le silence des mots

Tout changement commence par une **prise de conscience lucide**.

Avant de renverser un récit, il faut d'abord le voir. Le problème, c'est que nos récits intérieurs se cachent à ciel ouvert. Ils se glissent dans notre respiration, dans nos gestes, dans nos silences. Ils se répètent tellement souvent qu'on les prend pour des évidences.

Ce sont eux qui sculptent votre réalité, même si vous n'en avez pas conscience.

Comment identifier mon récit ?

Prenez le temps et l'espace nécessaire pour qu'aucune autre forme d'énergie n'interfère avec vos observations. L'idéal est donc de vous trouver seul.

1. Prenez un instant pour vous asseoir dans un endroit calme.
2. Fermez les yeux.
3. Respirez profondément trois fois. Sentez vos épaules se relâcher. Sentez votre corps s'ancrer : *je suis là*.
4. Sans forcer, laissez monter la première phrase qui tourne en vous en ce moment.
5. Laissez venir d'autres phrases que vous vous répétez régulièrement, surtout dans les moments de doute ou quand vous rêvez à plus grand.

Il y a tellement d'exemples de récits récurrents qui ne sont rien d'autres que des subterfuges du mental qui vous enferment dans une méconnaissance de vous même et de vos potentialités.

- "Je n'ai pas assez de temps."
- "Je ne suis pas faite pour ça."
- "Ça ne marchera jamais pour moi." et ainsi de suite...

Observez sans filtre, sans jugement.

**CES PHRASES SONT LES
RÉCITS QUI VOUS
HABITENT AUJOURD'HUI.**

**LES METTRE À PLAT,
C'EST DÉJÀ
COMMENCER À LES
LIBÉRER.**

- DEUXIÈME PARTIE - QUESTIONNEZ ET RENVERSEZ LE RÉCIT

UN RITUEL POÉTIQUE POUR ÉCOUTER VOTRE VÉRITÉ

Observez le silence des mots

Je le répète : **un récit n'est pas une vérité, c'est une construction.** Tout ce qui est construit peut être déconstruit, peut-être même détruit. **Votre récit n'est pas gravé dans le marbre, c'est une histoire répétée** jusqu'à devenir familière et tout ce qui est familier peut être souvent rassurant.

La clé ici, c'est de reprendre la main. Lors de la première étape, vous avez identifié une phrase qui tourne en vous, voir même plusieurs. En les regardant en face, vous leur enlevez leur pouvoir.

Passons maintenant à l'action pour construire un nouveau récit basé sur votre propre vérité.

3 étapes simples

1- Nommer

Nommer c'est faire exister. C'est principalement la raison pour laquelle nous nommons les choses. c'est en nommant et en faisant remonter à la surface ces récits cachés, que vous prenez la main sur l'écriture de votre propre histoire. Ils ne vous manipuleront plus. Ils ne s'infiltreront plus insidieusement dans chaque aspect de vos gestes, paroles et choix. Ils se libèreront de votre espace mental et vous libèreront par la même occasion.

2- Questionner

Demandez-vous : "D'où vient cette voix ? Est-ce la mienne, ou celle d'un parent, d'un professeur, de la société ?" Parfois, vous réaliserez que cette phrase ne vous appartient même pas. Elle a été transmise, répétée, héritée... mais ce n'est pas vous !

3- Réécrire

Cherchez le contraire de ce récit ou alors l'élan caché derrière. Transformez cette phrase en une affirmation qui ouvre un espace nouveau. Pas en un slogan artificiel, mais en une vérité que vous pouvez ressentir dans votre corps.

✨ Exemple concret

Une amie rencontrée lors d'un voyage sentait des obstacles à chacune de ses initiatives personnelles. **En identifiant son récit intérieur par l'observation consciente**, une phrase lui parvenait régulièrement. *"Je ne suis pas légitime."*

En la questionnant, elle se rendit compte que cette phrase ne venait pas d'elle, mais d'années passées à entendre qu'il fallait des diplômes, une reconnaissance extérieure, un tampon officiel pour être "valable". **Son nouveau récit s'est ainsi inscrit dans la réécriture constructive de l'ancien** : *"Mon expérience est ma légitimité. Chaque pas que j'ai fait, chaque épreuve traversée est une preuve vivante que je suis à ma place."*

J'insiste sur le fait que ce n'est pas un simple remplacement de mots comme certaines techniques le prodiguent. C'est un retournement de regard. Cette chère amie a d'abord réécrit le récit emprisonnant qu'elle s'était construit pour sa nouvelle vérité. Il lui a fallu prendre conscience qu'elle passait son temps à attendre la validation à l'extérieur et qu'elle devra dorénavant s'appuyer sur sa propre trajectoire.

Les mots n'ont d'impact que les représentations que nous en avons, c'est pour cette raison que l'étape de l'incarnation que vous trouverez dans la partie suivante sera fondamentale pour enfin vivre votre vérité.

- TROISIÈME PARTIE - INCARNEZ LE NOUVEAU RÉCIT

UN RITUEL POÉTIQUE POUR ÉCOUTER VOTRE VÉRITÉ

Du Concept au Corps

Écrire un nouveau récit est une première victoire. Mais tant qu'il reste sur le papier, il n'a pas encore la force de transformer votre vie.

La véritable alchimie, c'est quand vos mots deviennent une vibration, une habitude, un ancrage dans votre système nerveux. **C'est ce passage du concept au corps qui fait toute la différence.**

Rituel d'incarnation

Votre système nerveux ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel. À force de répéter, sentir et prouver votre nouveau récit, **vous entraînez votre corps et votre esprit** à reconnaître ce chemin comme naturel.

Petit à petit, votre regard change et **vous repérez plus vite ce qui valide votre nouveau récit.** Puis vos émotions se régulent et vous vous sentez plus aligné et confiant. Enfin, vos actions se transforment et **ce que vous croyez impossible devient naturel** et même instinctif.

1. **Chaque matin.** Relisez votre nouveau récit à voix haute. Dites-le comme une vérité qui existe déjà. Pas comme un souhait, mais comme un état qui vous habite. Respirez-le. Laissez vos épaules s'ouvrir et votre souffle s'élargir.
2. **Ressentez-le dans votre corps.** Fermez les yeux et percevez la sensation que cette phrase provoque. Est-ce un apaisement ? Une chaleur ? Une ouverture ? Plus vous donnez un ancrage corporel à votre récit, plus il devient réel.
3. **Chaque soir.** Écrivez une preuve que ce récit s'est déjà manifesté dans votre journée. Ça peut être un détail infime : un sourire que vous avez osé offrir, une décision que vous avez prise, un mot que vous avez écrit autrement.

Dans la pratique

Longtemps incapable de communiquer correctement mes idées, le nouveau récit intérieur construit et incarné a été pour moi : « *Je suis libre de communiquer comme je l'entends* »

- Le matin, je pourrais prononcer ce nouveau récit à voix haute.
- Dans la journée, j'ose exprimer mon avis de la manière dont je le souhaite dans une discussion.
- Le soir, je note : "Aujourd'hui, j'ai parlé sans m'excuser et sans prendre de pincettes !"

Chaque petite victoire nourrit la suivante. Et un jour, je me suis rendue compte que je n'avais plus besoin de forcer : mon nouveau récit vivait déjà en moi.

À VOUS DE JOUER

UN RITUEL POÉTIQUE POUR ÉCOUTER VOTRE VÉRITÉ

Renverser votre récit n'est pas un exercice ponctuel. C'est un art de vivre à exercer tout au long de la vie.

Vous avez maintenant les clés pour faire de vos mots un territoire de liberté et de créativité.

Chaque récit inversé est une graine plantée dans votre imaginaire. Chaque mot que vous choisissiez d'incarner par ce qu'il représente en vous peut soit vous réduire, soit vous ouvrir.

Revenez à ce rituel dès que vous sentez un poids intérieur. Laissez vos propres mots ouvrir des chemins nouveaux.

Poursuivez le voyage

Si ce guide a ouvert une porte pour vous, sachez qu'il ne s'agit que du premier pas. Si vous voulez aller plus loin, **découvrez mon recueil *Récits inversés* : 3 essais poétiques + 2 fiches pratiques** pour explorer et transformer vos propres histoires. Disponible en téléchargement immédiat.

[!\[\]\(fc3a57079704ef1b99671c8cafae23be_img.jpg\) Découvrir le recueil de récits inversés](#)

Pour continuer le voyage, rejoignez la *newsletter* pour recevoir mes mots intimes, des ressources exclusives et de nouveaux outils pour nourrir votre récit vivant.

[!\[\]\(147b0c7dce349edf02b6b21226344f99_img.jpg\) Recevoir mes lettres & ressources exclusives](#)

Mes autres créations sont aussi sur Transmitho

[!\[\]\(d5831b2ac75eb48b4c49d27e61d24c03_img.jpg\) Explorer mes offres et services](#)