

# Se donner rendez-vous

Petit guide pour passer un moment avec soi-même



## 1. Commencer par une intention simple

Avant de choisir quoi faire, on peut commencer par se demander : de quoi ai-je besoin aujourd'hui ? Peut-être de calme, de repos, de beauté, d'inspiration, d'air frais, ou simplement d'un moment sans devoir répondre à personne. Un rendez-vous avec soi-même n'a pas besoin d'être exceptionnel. Il doit surtout être juste.



## 2. Préparer le moment avec attention

On prépare souvent les moments destinés aux autres avec soin : une tenue, un lieu, une ambiance, un repas, une playlist. Mais pourquoi ne pas le faire aussi pour soi ? Acheter des fleurs, préparer une jolie table, mettre une tenue qu'on aime, allumer une bougie ou cuisiner quelque chose de bon peut transformer un moment ordinaire en petite attention envers soi-même.



## 3. Choisir une activité douce

Il n'est pas nécessaire de commencer par quelque chose qui impressionne ou qui met mal à l'aise. On peut prendre un café avec un podcast, faire une balade sans objectif, aller au marché, lire quelques pages, écrire dans un carnet, visiter une librairie ou simplement rester chez soi et se préparer un bon repas. Le but n'est pas de prouver qu'on sait tout faire seule, mais d'appivoiser doucement sa propre compagnie.

à dimanche

# Se donner rendez-vous

Petit guide pour passer un moment avec soi-même



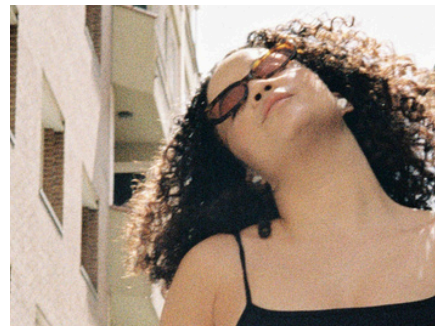
## 4. Accepter que ce soit un peu inconfortable au début

Les premières fois, il peut y avoir de la gêne. On peut avoir envie de regarder son téléphone, se demander ce que les autres pensent, ou trouver le silence un peu lourd. C'est normal. On n'a pas toujours appris à être bien seule. Mais avec le temps, ce qui semblait bizarre peut devenir plus naturel, plus calme, parfois même précieux.



## 5. Ne pas se forcer

Apprendre à aimer sa propre compagnie ne veut pas dire aimer toutes les activités seule. Certaines choses vont plaire, d'autres moins. Peut-être qu'un café seule sera agréable, mais pas encore un restaurant. Peut-être qu'une balade semblera plus simple qu'un cinéma. Il n'y a pas de bonne manière de faire. L'important, c'est d'apprendre à se connaître, à son rythme.



## 6. En faire un petit rituel

Un rendez-vous avec soi-même peut devenir un rituel, sans être obligatoire ni compliqué. Une matinée lente, un café le dimanche, une promenade après le travail, un bain, quelques lignes dans un carnet ou une soirée sans téléphone. Un petit moment pour se rappeler que l'attention ne doit pas toujours venir de l'extérieur, et qu'on mérite aussi la nôtre.

à dimanche



Tu n'as pas besoin de commencer grand. Tu n'as pas besoin d'être parfaitement à l'aise. Tu as le droit d'y aller doucement. Passer du temps avec soi-même, ce n'est pas être seule contre son gré. C'est aussi se rappeler qu'on mérite sa propre attention. <3

à dimanche