

7+1

Les 7 vérités que personne n'ose te dire

Carnet-jeu · 7 vérités, 7 jeux à faire vraiment, une 8e vérité cachée

— *Rem's*

3drems.com

Ce n'est pas un livre. C'est un carnet.

Sept vérités, sept jeux — de vrais exercices à remplir avec un stylo, pas juste à lire d'un œil distrait. Chacun est pensé pour te faire réfléchir, pas pour te donner une réponse toute faite.

- ☐ Une vérité par jour suffit — inutile de tout faire d'un coup.
- ☐ Réponds honnêtement, même si la réponse est inconfortable.
- ☐ La 8e vérité, cachée à la toute fin, se mérite après les sept jeux.

1

Tu n'as pas besoin de guérir seul(e).

On croit qu'il faut tout traverser en silence, pour ne pas déranger. Mais demander de l'aide n'est pas un aveu de faiblesse — c'est un acte de lucidité.

LE JEU — LISTE D'APPEL

Remplis, puis coche une fois le message envoyé.

Trois personnes à qui tu pourrais écrire ce soir :

- ☐ message envoyé
- ☐ message envoyé
- ☐ message envoyé

Ce qui t'empêche le plus souvent de demander de l'aide :

.....

2

La personne qui te manque le plus, c'est souvent celle que tu étais avant.

Certaines périodes nous éloignent de nous-même sans qu'on le remarque. Ce n'est pas quelqu'un d'autre qu'il faut retrouver — c'est toi.

LE JEU — AVANT / MAINTENANT

Note trois choses que tu faisais avant, et ce qu'elles sont devenues.

AVANT

.....

.....

.....

MAINTENANT

.....

.....

.....

Une chose que je peux remettre en place cette semaine :

.....

3

Dire non n'est pas un manque d'amour.

Poser une limite ne repousse pas les bonnes personnes. Ça révèle simplement celles qui n'attendaient que ta disponibilité.

LE JEU — LE OUI REGRETTÉ

Reviens sur un moment précis, puis évalue-toi honnêtement.

La situation où tu as dit « oui » alors que tu pensais « non » :

.....

Ce que tu aurais aimé répondre à la place :

.....

Sur 10, à quel point te serait-il difficile de le dire aujourd'hui ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

facile

très difficile

4

Tu attires ce que tu crois encore mériter.

Ce n'est jamais une question de chance. C'est une question de ce qu'on s'autorise, ou non, à recevoir.

LE JEU — COMPLÈTE 5 FOIS

Ne corrige pas tes réponses — la première idée est souvent la plus vraie.

Termine cette phrase cinq fois, sans réfléchir :

Je mérite une relation qui...

Je mérite une relation qui...

Je mérite une relation qui...

Je mérite une relation qui...

Je mérite une relation qui...

5

Le silence blesse autant que les mots.

Se taire pour ne pas envenimer les choses semble sage. Mais un silence répété pèse parfois plus qu'une phrase dure.

LE JEU — LA CONVERSATION ÉVITÉE

Fixe-toi une échéance réelle, pas « un jour ».

La personne avec qui une conversation reste en suspens :

.....

La toute première phrase pour la commencer :

.....

☐ Je m'engage à l'avoir avant le :

6

On ne se reconstruit pas en oubliant.

On ne guérit pas en effaçant ce qui a existé. On guérit en devenant quelqu'un que cette histoire n'a plus besoin de définir.

LE JEU — LETTRE DE GRATITUDE DIFFICILE

Quatre lignes suffisent. La sincérité compte plus que le style.

Écris une courte lettre à cette histoire qui t'a fait mal —
sans minimiser ce qu'elle t'a coûté, mais en la remerciant d'une chose.

.....

.....

.....

.....

7

La confiance ne revient pas parce qu'on l'attend.

Elle revient parce qu'on continue d'agir, malgré son absence, jusqu'à ce qu'elle finisse par nous rattraper.

LE JEU — LE COMPTE À REBOURS 48H

Compare ton niveau de confiance avant et après l'avoir fait.

L'action que tu repousses depuis des semaines :

.....

Confiance ressentie AVANT de la faire :



☐ Fait — dans les 48h. Confiance ressentie APRÈS : ____ / 10

As-tu fait les sept jeux ?

Coche chaque vérité une fois son jeu complété. La 8e vérité, page suivante, se lit en dernier — pas avant.

- ☐ 1. Tu n'as pas besoin de guérir seul(e)
- ☐ 2. La personne qui te manque, c'est toi
- ☐ 3. Dire non n'est pas un manque d'amour
- ☐ 4. Tu attires ce que tu crois mériter
- ☐ 5. Le silence blesse autant que les mots
- ☐ 6. On ne se reconstruit pas en oubliant
- ☐ 7. La confiance revient en agissant

8

C'est toi que tu attendais.

Pas une personne parfaite. Pas une version de toi sans failles.
Juste toi, un peu plus honnête avec toi-même qu'hier. C'est déjà
beaucoup. C'est même l'essentiel.

Merci d'être allé(e) jusqu'ici.

— POUR CONTINUER

Rejoindre Le Cercle

Si ces vérités t'ont parlé, Le Cercle RemsConseils va plus loin : des conseils personnalisés chaque mois, du contenu exclusif, et un accès direct à Rem's.

3drems.com/le-cercle.html

remskonseils@3drems.com

@remskonseils · @remskonseils