

GUIDE SOS

Ce guide a été conçu pour toi, qui traverses peut-être un moment difficile. Il t'offre des conseils simples, des actions concrètes, et des ressources pour commencer à avancer, à ton rythme. Tu trouveras aussi une présentation des expertes qui font partis de Bonher n'hésites pas à les contacter.

Prendre soin de toi, c'est un acte de courage et de bienveillance envers toi-même. Ce guide est là pour t'aider à te recentrer, te reconnecter à tes besoins, et te rappeler une chose essentielle : tu n'es pas seule.



libre

solidaire

INTRODUCTION

Tu traverses peut-être un moment difficile. Peut-être que tu te sens dépassée, isolée, ou simplement fatiguée de devoir toujours tout gérer. Sache une chose : tu n'es pas seule. Et tu n'as pas à tout affronter seule.

Bonher, c'est une communauté solidaire, pensée par une femme pour toutes les femmes. Ce guide a été créé pour t'offrir un premier soutien, des clés pour commencer à avancer, et des ressources pour ne plus rester isolée face aux difficultés.

RESPIRES. PRENDS UN MOMENT POUR TOI. ET COMMENCES ICI, A TON RYTHME. CHAQUE PAS COMPTE, ET NOUS SOMMES LÀ POUR MARCHER A TES COTES.

Prendre soin de toi n'est pas égoïste, c'est essentiel. Pourtant, dans le tumulte du quotidien, il est facile de s'oublier ou de repousser ce moment à plus tard. À travers ces pages, on veut te rappeler une chose importante : tu es ta priorité. Et faire ce choix, c'est un acte de courage et de bienveillance envers toi-même.

Dans ce guide, tu trouveras des conseils simples pour te recentrer, des actions concrètes à mettre en place pour retrouver un équilibre, et des ressources pratiques pour t'accompagner dans tes premiers pas. Tu découvriras aussi qu'une communauté entière de femmes est là pour te soutenir, à travers nos marraines, nos expertes, et toutes celles qui, comme toi, veulent avancer.



PARENTHÈSE

IMPORTANT AVANT DE CONTINUER

Les conseils qui suivent ont été pensés pour t'aider à te recentrer, à t'écouter, et à retrouver petit à petit un équilibre. Mais parfois, certaines épreuves que l'on traverse demandent plus qu'un guide ou quelques premiers pas.

Si tu fais face à des moments particulièrement difficiles – comme des envies suicidaires, des violences conjugales, ou une agression –, sache que tu n'as pas à porter ce fardeau seule. Ces situations demandent une écoute et un accompagnement adaptés.

Dans ce cas, écris-nous directement. Nous te répondrons rapidement et nous t'aiderons à entrer en contact avec des professionnels compétents qui sauront te soutenir et t'accompagner.

**PRENDS SOIN DE TOI. TU N'ES
PLUS SEULE, ET NOUS
SOMMES LÀ POUR TOI.**

Alice





PREMIERS
CONSEILS POUR
TE RECENTRER ET
T'ÉCOUTER

01

**DEVENIR TA PRIORITÉ :
UN CHOIX ESSENTIEL**

02

LES ACTIONS À METTRE EN PLACE :

- A. CRÉE UN RITUEL POUR TOI
- B. METS TES PENSÉES SUR PAPIER
- C. ALLÈGE TON ESPRIT EN TE DÉCONNECTANT

03

T'AUTORISER À T'ÉCOUTER:

- A. ÉCOUTE LES SIGNAUX DE TON CORPS
- B. OSE DIRE "NON"

04

**QUELQUES ACTIONS POUR
STRUCTURER TA JOURNÉE**

- A. BLOQUE UN MOMENT "JUSTE POUR TOI" DANS TON AGENDA
- B. IDENTIFIE TES "SOURCES D'ÉNERGIE"
- C. SIMPLIFIE TON ESPACE

05

**ET SURTOUT, N'OUBLIE PAS :
TU N'ES PAS SEULE**

1. DEVENIR TA PRIORITÉ : UN CHOIX ESSENTIEL

Dans le tourbillon du quotidien, on finit souvent par s'oublier. On prend soin des autres, on gère les urgences, mais on oublie de se demander :

"ET MOI, DANS TOUT ÇA ?"

Faire de toi une **priorité** n'a rien d'égoïste. C'est un acte d'amour envers toi-même. Et ça commence par un moment de pause, juste pour toi.

Pose-toi ces trois questions :

- "De quoi ai-je vraiment besoin en ce moment ?"
- "Qu'est-ce qui me fatigue ou me pèse le plus ?"
- "Quelle petite chose pourrait alléger ma journée ?"

Donne-toi le droit d'**écouter tes réponses**, sans culpabilité. Même une toute petite action peut faire une grande différence.



2. LES PREMIÈRES ACTIONS À METTRE EN PLACE

Le chemin vers le mieux-être se fait un pas à la fois. Voici quelques idées simples à mettre en place dès aujourd'hui :

a. Crée un rituel pour toi :

Réserve-toi 10 à 15 minutes chaque jour pour une activité qui te fait du bien, rien que pour toi.

- Lis quelques pages d'un livre.
- Prépare une boisson chaude et prends le temps de la savourer.
- Écoute une chanson qui t'apporte de la joie ou de l'apaisement.

Ce petit rituel est ton espace à toi. Protège-le.

b. Mets tes pensées sur papier :

Quand tu te sens submergée, écrire peut t'aider à y voir plus clair. Prends un carnet ou une simple feuille et note :

- Ce qui te pèse ou t'inquiète.
- Une chose, même petite, pour laquelle tu es reconnaissante aujourd'hui.
- Ce que tu aimerais changer ou améliorer.

Écrire te permet d'extérioriser ce qui est en toi et de faire le tri dans tes pensées.

c. Allège ton esprit en te déconnectant :

Les réseaux sociaux, les actualités, ou même certaines conversations peuvent être des sources de stress. Essaie de te déconnecter quelques minutes dans la journée pour simplement te recentrer sur toi-même.

"ÉCRIRE, C'EST HURLER EN SILENCE."

TAKE CARE



with love 



ALICE
FONDATRICE &
PRESIDENTE



CHLOÉ
TRESORIÈRE
& DIR. COM.



LAURIE
SECRÉTAIRE &
COORDINATRICE

WWW.BONHER.FR