

Cycle :

La féminité atypique



## Fiche N° 3 : Ma féminité sans rôles imposés

***Ce que tu peux reconnaître chez toi :***

- \* Tu te sens vite enfermée dans les rôles attendus.
- \* Tu joues facilement les personnages sociaux, mais cela t'épuise.
- \* Tu sens que ta féminité est plus intérieure qu'extérieure.
- \* Tu ne te reconnais pas dans les modèles proposés.
- \* Tu ressens un besoin de vérité, même si elle dérange.

***Dans ton carnet :***

1. Observe ce que ton corps te dit :

- \* Où est-ce que ça se crispe quand tu joues un rôle ?
- \* Où est-ce que ça respire quand tu es vraie ?
- \* Quels signaux reviennent toujours ? (Fatigue, tension, agitation, retrait)

Note ce qui te vient...



## 2. Mes permissions intérieures

Complète les phrases suivantes :

- \* J'ai le droit de...
- \* Je n'ai plus envie de...
- \* Je me sens vivante quand...
- \* Je me perds quand...

## 3. Mes vérités non négociables

Liste 3 choses que tu ne veux plus trahir.

## 4. Micro-engagement pour les 7 prochains jours.

Choisis 1 à 3 actions :

- \* Dire non à un rôle qui sonne faux.
- \* M'accorder un moment sans performance.
- \* M'habiller pour moi, pas pour le regard extérieur.
- \* Ecouter mon rythme plutôt que l'attente sociale.
- \* Me rappeler que ma féminité n'a pas besoin d'être comprise pour exister.

### ***Question introspective***

*Quelle part de ma féminité cherche aujourd'hui à être libérée ?*