

17 RAISONS

POUR ARRÊTER DE TE FUIR,
POUR ENFIN RESSENTIR.

Pod'Excuse Podcast | Saison 3

MON PORTRAIT DE DÉPART

Nom :

Ton portrait d'aujourd'hui, en huit sphères.

Accompagné par

Robert Savoie & Geneviève Gagné



PODEXCUSE.COM

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 718-0950
www.robert-savoie.ca

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.



Pod'Excuse Podcast | Saison 3

17 RAISONS POUR ARRÊTER DE TE FUIR

17 raisons, une par semaine,
pour revenir vers toi, prendre soin de ta vie et marcher autrement.

Bienvenue dans 17 raisons pour arrêter de te fuir

Du 12 septembre au 2 janvier 2027, Robert Savoie et Geneviève Gagné te proposent un parcours de 17 semaines. Chaque semaine, un épisode de Pod'Excuse t'apporte une nouvelle raison d'arrêter de te fuir, avec une thématique qui touche une sphère différente de ta vie.

Ce n'est pas un programme de performance.

C'est un parcours pour reconnaître ta boucle de la fuite, repérer tes portes de sortie et retrouver, une semaine à la fois, la capacité de rester avec ce que tu ressens.

C'est un rendez-vous hebdomadaire avec la personne la plus importante de ta vie : **toi**.

L'objectif de cet engagement

T'aider à développer une relation plus consciente avec toi-même : mieux comprendre ton fonctionnement, reconnaître tes besoins, apaiser ce qui doit l'être et poser, semaine après semaine, des petits pas concrets qui te ramènent vers toi.

À la fin des 17 semaines, tu ne seras pas quelqu'un d'autre.

Tu seras plus proche de qui tu es réellement.

Parce qu'au fond, tu n'as plus d'excuse pour ne pas bien aller.

Tu embarques quand tu veux

Tu découvres le parcours en cours de route?

Aucun problème : tous les épisodes restent disponibles.

Une seule consigne, commence par la raison 1, elle pose les fondations de tout le reste.

Ensuite, avance à ton rythme, dans l'ordre, une semaine à la fois.

Ici, tu ne recommences jamais à zéro. Tu reprends le chemin là où tu es.

Où écouter les épisodes

Les épisodes complets t'attendent dans ton espace membre sur podexcuse.com, avec le carnet et ce questionnaire. L'épisode joue aussi chaque semaine à la radio au 104,7.

Les épisodes sont aussi disponibles sur Spotify et Apple Podcasts, mais tous les outils et les ressources complémentaires ne sont disponibles que dans ton espace membre sur podexcuse.com.

Communauté Pod'excuse (groupe Facebook privé)

C'est là que le parcours prend vie entre les épisodes : **du contenu exclusif autour de la raison de la semaine, des discussions avec Robert et Geneviève, les pas que la communauté dépose en commentaire, et toutes les annonces importantes.**

Chaque mardi à midi, Robert et Geneviève y sont en direct pour L'après 17 : ils jasant de la thématique de l'épisode et répondent à tes questions.

Marcher seul, c'est bien. Marcher avec des centaines de personnes qui vivent la même chose que toi en même temps, c'est une autre expérience.

Rejoins la communauté ici : [Pod'excuse Podcast ✨ 17 raisons pour arrêter de te fuir.](#)

Le grand happening de clôture

À la fin du parcours, au début du mois de janvier, **on se retrouve tous ensemble pour un grand happening : une célébration festive pour revenir sur le parcours, entendre ce que la communauté a vécu et ouvrir la suite.**

La date exacte sera confirmée vers la fin du parcours, dans un événement Facebook public sur la page Pod'excuse Podcast. Clique sur « *Je participe* » dès qu'il sera en ligne pour ne rien manquer.

Un mot de Robert et Geneviève

*« On ne t'a pas préparé un parcours pour faire de toi quelqu'un d'autre.
On t'a préparé un rendez-vous avec la seule personne que tu ne devrais
jamais perdre : toi.*

*Chaque semaine, on sera là, au micro, dans le groupe Facebook
et en direct chaque mardi midi, pour marcher avec toi.*

*Certaines raisons vont te faire sourire, d'autres vont te brasser un peu.
C'est correct. C'est exactement là que ça se passe.*

*Prends ton crayon, ouvre ton carnet et surtout,
sois doux avec la personne que tu vas rencontrer. »*

Robert et Geneviève

À quoi sert le questionnaire qui suit

Avant de plonger dans la raison 1, prends quelques minutes pour tracer ton portrait d'aujourd'hui. Tu peux aussi le remplir en ligne dans ton espace membre, ton résultat se calcule tout seul.

Ce questionnaire te donne ton point de départ : *un regard honnête sur huit sphères de ta vie, sans jugement et sans note de passage.*

Garde tes résultats précieusement.

À la fin des 17 semaines, tu referas le même exercice et tu pourras mesurer, avec tes propres yeux, le chemin parcouru.

MON POINT DE DÉPART

Ce questionnaire n'est pas un examen. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est un rendez-vous d'honnêteté avec toi-même. **Pendant quelques minutes, je t'invite à déposer les attentes, les comparaisons et le regard des autres.** Respire profondément et réponds à partir de ce qui est réellement présent en toi aujourd'hui. *Pas selon la personne que tu aimerais être. Pas selon celle que tu crois devoir être. Mais selon la personne que tu es, ici et maintenant.*

Pour chaque énoncé, évalue ta présence et ton engagement envers toi-même, sur une échelle de 0 à 10.

0 signifie : complètement absent-e à moi-même / **10 signifie :** pleinement présent-e, engagé-e et aligné-e.

Réponds avec authenticité et sans te juger. Ton résultat ne définit pas qui tu es. Il t'indique simplement où tu en es aujourd'hui et dans quelles sphères de ta vie tu as peut-être besoin de revenir davantage vers toi.

1. Ma santé mentale et émotionnelle

___ / 10 Je suis capable de reconnaître, nommer et accueillir ce que je ressens, même lorsque mes émotions sont inconfortables.

2. Ma santé physique

___ / 10 Je me sens bien, en santé et à l'aise dans mon corps actuellement.

3. Ma santé relationnelle

___ / 10 Je me sens bien entouré-e, aimé-e et épanoui-e dans mes relations avec les autres.

4. Ma santé spirituelle

___ / 10 Je me sens connecté-e à mon intuition, guidé-e dans mes choix et en harmonie avec le sens de ma vie.

5. Ma santé financière

___ / 10 Je me sens en confiance face à mes finances, en équilibre dans ma situation et ouvert-e à l'abondance.

6. Ma santé professionnelle

___ / 10 Je me sens épanoui-e, valorisé-e et à ma place dans ma vie professionnelle.

7. Mon énergie et mon sommeil

___ / 10 Mon sommeil est suffisamment réparateur pour que je me sente reposé-e, énergique et bien dans ma journée.

8. Ma présence à moi-même (ma boucle de la fuite)

___ / 10 Quand un inconfort monte, je suis capable de rester avec quelques instants au lieu de chercher tout de suite une porte de sortie (écran, travail, nourriture, distraction).

Mon résultat / 80

LES RÉSULTATS

Avant de lire ton résultat, prends un instant pour observer ton portrait dans son ensemble.

Dans quelle sphère as-tu obtenu ton **résultat le plus élevé**?

Quelle sphère semble demander davantage de présence et d'attention?

Quel **besoin** essaie peut-être de se faire entendre derrière ton résultat?

Ma **porte de sortie la plus fréquente** quand ça devient inconfortable :

Quel serait le plus **petit geste concret** que tu pourrais poser pour toi aujourd'hui?

Rappelle-toi ceci : un chiffre ne raconte jamais toute ton histoire.
Il peut toutefois devenir une lumière qui t'aide à voir plus clairement où tu en es.



LES RÉSULTATS

Si ton résultat se situe entre 60 et 80

- Tu sembles être dans une belle zone d'équilibre, de présence et de connexion à toi-même.
- Tu es probablement capable d'écouter plusieurs de tes besoins, de reconnaître ce qui est bon pour toi et de faire des choix qui respectent davantage la personne que tu es devenue.
- Prends le temps de reconnaître le chemin parcouru. Trop souvent, nous attendons d'aller mal avant de nous arrêter. Pourtant, prendre soin de soi, c'est aussi entretenir ce qui va bien.
- **Ce résultat ne signifie pas que tout est parfait.** Il t'invite plutôt à continuer de nourrir ton équilibre, à approfondir la connaissance que tu as de toi et à demeurer présent-e à ce qui se vit en toi.

Écoute les épisodes de Pod'Excuse qui résonnent le plus avec ton quotidien actuel. Ils pourront t'aider à consolider tes acquis et à poursuivre ton chemin avec encore plus de conscience.

Quelle que soit ta zone, la question de la saison reste la même :

est-ce que je choisis ce que je fais, ou est-ce que je l'utilise pour ne pas me ressentir ?

Ta question de réflexion :

Qu'est-ce que je veux continuer à nourrir pour demeurer fidèle à moi-même?



LES RÉSULTATS

Si ton résultat se situe entre 40 et 59

- Tu sembles te trouver dans un entre-deux. Certaines sphères de ta vie sont probablement satisfaisantes, tandis que d'autres demandent davantage d'attention, d'écoute ou de douceur.
- Peut-être avances-tu correctement en apparence, mais qu'une partie de toi commence à manquer d'espace, d'énergie ou de présence.
- Ce résultat ne te demande pas de tout remettre en question. Il t'invite simplement à ralentir suffisamment pour entendre ce qui cherche à te parler. Tu n'as pas besoin d'attendre d'être épuisé-e, de ne plus te reconnaître ou d'aller mal pour prendre soin de toi.
- Regarde les deux sphères où tes résultats sont les plus faibles. Elles ne représentent pas des échecs. Elles peuvent simplement t'indiquer les endroits où la vie t'invite à revenir vers toi.

Écoute les épisodes de Pod'Excuse qui correspondent à ce que tu traverses et permets-toi d'avancer un choix conscient à la fois.

Quelle que soit ta zone, la question de la saison reste la même :

est-ce que je choisis ce que je fais, ou est-ce que je l'utilise pour ne pas me ressentir ?

Ta question de réflexion :

Dans quelle sphère de ma vie suis-je prêt-e à me choisir davantage ?



LES RÉSULTATS

Si ton résultat se situe entre 20 et 39

- Ton résultat peut indiquer que tu t'es beaucoup donné-e aux autres, au travail, à ta famille ou aux responsabilités du quotidien, en oubliant parfois de te garder une place. Peut-être as-tu appris à continuer, à performer, à sourire et à dire que tout va bien, même lorsqu'à l'intérieur de toi quelque chose demande à être entendu.
- Ce n'est pas un échec. C'est un signal. Un signal pour ralentir, respirer et revenir doucement vers toi.
- Tu n'as pas à réparer toutes les sphères de ta vie en même temps. Choisis celle qui te fait le plus mal ou celle qui réclame le plus fortement ton attention. Commence par un geste simple, réaliste et profondément respectueux de tes besoins. Tu ne t'es peut-être pas perdu-e. Tu t'es peut-être simplement éloigné-e de toi en essayant de répondre à tout ce que la vie exigeait.

Les épisodes de Pod'Excuse peuvent devenir un espace pour t'arrêter, mettre des mots sur ce que tu vis et recommencer à t'écouter sans jugement.

Quelle que soit ta zone, la question de la saison reste la même :

est-ce que je choisis ce que je fais, ou est-ce que je l'utilise pour ne pas me ressentir ?

Ta question de réflexion :

Quel besoin ai-je trop longtemps repoussé ou ignoré ?



LES RÉSULTATS

Si ton résultat se situe entre 0 et 19

- **Ton résultat semble indiquer que tu es peut-être très éloigné-e de toi-même en ce moment.**
Tu portes peut-être beaucoup. Tu avances possiblement en mode automatique, en essayant simplement de traverser tes journées. Tu as peut-être aussi perdu l'habitude de t'écouter, de ressentir ou de reconnaître tes véritables besoins.
- Accueille ce résultat avec douceur. Il ne dit pas que tu es faible. Il ne dit pas que tu as échoué. Il dit seulement qu'une partie de toi a besoin que tu reviennes à la maison, au cœur de toi-même. Tu n'as pas à tout changer aujourd'hui.
- Commence par t'arrêter un instant, respirer et accueillir ce qui est présent en toi, même lorsque cela est inconfortable ou difficile à nommer. Si ton résultat révèle une détresse importante, rappelle-toi que tu n'as pas à traverser cela seul-e : donne-toi la permission de demander de l'aide, de te faire accompagner et de déposer ce qui est devenu trop lourd à porter. Prendre rendez-vous avec un médecin, un psychologue ou un professionnel autorisé en santé mentale n'est pas un signe de faiblesse, mais un geste de courage et de bienveillance envers toi-même.
- **Demander de l'aide, c'est choisir de prendre soin de toi.**

Écoute les épisodes de Pod'Excuse sans pression.

Ne cherche pas à tout comprendre ni à tout transformer immédiatement.

Prends simplement ce dont tu as besoin aujourd'hui.

Un petit pas vers toi reste un pas immense lorsque tu as passé beaucoup de temps à te fuir.

Quelle que soit ta zone, la question de la saison reste la même :

est-ce que je choisis ce que je fais, ou est-ce que je l'utilise pour ne pas me ressentir ?

Ta question de réflexion :

Quel besoin ai-je trop longtemps repoussé ou ignoré ?



MON ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

Après avoir découvert ton portrait, complète cette phrase :

Aujourd'hui, je choisis de revenir vers moi en :

Ce questionnaire représente ton portrait d'aujourd'hui, **pas ton identité ni ton avenir.**

Refais-le à la fin des 17 semaines, ce sera ton point d'arrivée.

Non pas pour juger ta progression, **mais pour observer avec conscience ce qui a changé, ce qui s'est apaisé et ce qui demande encore ton attention.**

Tu ne peux pas toujours choisir ce que la vie dépose sur ton chemin.
Mais tu peux choisir de ne plus t'abandonner pendant que tu le traverses.

Permits-toi d'exister.
Fuir. Ressentir. Vivre.

