

# MY NAME IS

.....

30 jours pour écrire tes plus grands  
**SECRETS**, ce que tu veux **OUBLIER**  
et souhaites pour **TON FUTUR** !

par Lythan Cottaz

LEDUC 



# Tu es prêt à TE DÉVOILER, à affronter TES SECRETS et écrire TOUTE LA VÉRITÉ ?

On ne prend plus le temps de vivre, on *scroll*e, on fait défiler des stories, parfois on s'attarde un peu plus sur une publication qui nous intéresse, c'est le monde de l'immédiateté. Instagram, TikTok, Snapchat, Twitter... On ne prend plus le temps, et surtout nous n'avons plus de jardin secret.

Pourtant, penser, réfléchir, laisser ses émotions s'exprimer sont des besoins indispensables pour apprendre à se connaître, à s'aimer et s'accepter.

Avec ce carnet, je t'invite à faire une pause chaque jour pour te confronter aux grandes questions de la vie et t'interroger sur ton passé, ton présent et ton futur. Confie-toi librement et avec sincérité, c'est TON espace, rien qu'à toi.

À la fin de ce carnet, cache-le ou enterre-le si tu souhaites le relire plus tard. Mais si tu veux tout oublier alors déchire-le, détruis-le, brûle-le !

**Au fil de ses pages, laisse-toi entraîner par Lythan Cottaz, jeune créateur de contenus qui compte près de 3 millions d'abonnés. Dans son quotidien ultra-connecté, il aime prendre du temps pour lui et se poser face à ses carnets. Il est ton meilleur guide pour ce travail d'introspection.**

**TAGUE TON PRÉNOM** sur la couverture,  
**ce carnet T'APPARTIENT !**



**17 euros**

Prix TTC France

Rayon : développement personnel

ISBN : 979-10-285-2708-2

# MY NAME IS

---

par Lythan Cottaz

LEDUC 

On ne prend plus le temps de vivre, on *scrolle*, on fait défiler des stories, parfois on s'attarde un peu plus sur une publication qui nous intéresse, c'est le monde de l'immédiateté. Sur les réseaux sociaux, tout va trop vite. Et puis, on montre tout. Toute notre vie est exposée. Ou plutôt, on ne montre que le meilleur de nous-mêmes. On cache nos peines, nos secrets, nos douleurs, la réalité...

Combien de fois t'es-tu comparé à quelqu'un sur Instagram ? Combien de fois as-tu pensé être la seule personne à avoir des problèmes et que personne ne pouvait te comprendre ? Combien de fois as-tu tout remis en question ? Nous avons besoin de prendre le temps, de penser, de réfléchir, de laisser nos émotions s'exprimer.

Ce carnet est ton confident, il t'invite à réaliser une introspection de ta vie pour comprendre qui tu es. Tu vas devoir mettre ton quotidien en pause, chaque jour, pour te confronter aux grandes questions de la vie, de ta vie. Qui es-tu ? Qu'est-ce qui a fait celui que tu es devenu ? Où veux-tu aller ? Quels sont tes regrets ? Tes échecs ? Mais aussi tes rêves ? Tes ambitions ? Es-tu réellement heureux ? Durant un mois entier, tu vas aborder ton passé, ton présent et ton futur, chaque jour avec un nouveau thème. Prends le temps ! Et lorsque cela sera nécessaire, n'hésite pas à déchirer des pages, à brûler des chapitres ou encore à enterrer ce livre après l'avoir terminé.

Ce livre est ton confessionnal, pose-toi au calme, dans un endroit où tu te sens bien, avec ou sans musique, et accorde-toi au moins 30 minutes par jour. Qu'est-ce que c'est, 30 minutes dans une journée ? Ces 30 minutes te sont consacrées, car au final, il ne reste que toi.

Tu peux le faire le matin au réveil ou à la fin de ta journée, qu'importe, mais tu dois toujours être seul ! C'est ton carnet. Tu vas y noter tes secrets, tes vérités, ton intimité et tu dois pouvoir le faire sans craindre d'être jugé.

**Et pour bien définir TON espace, tu vas commencer par taguer ton nom sur la couverture. Tu es le titre de ce livre, son sujet principal. C'est l'histoire de ta vie.**

Un autre conseil : sois honnête et spontané. Il faut être sincère avec soi-même pour apprendre à se connaître, à s'aimer et à s'accepter. Si tu ne l'es pas, tu ne pourras pas partir à la découverte de toi-même, de qui tu as été, de qui tu es et de qui tu seras.

Au fil de ces pages, des souvenirs vont remonter à la surface. Tu vas peut-être sourire, être en colère ou même pleurer, mais c'est ok. Les émotions sont aussi là pour t'aider à avancer, elles t'accompagneront.

À la fin de ces 30 jours, tu auras le destin de ce carnet entre tes mains. Tu peux le cacher ou l'enterrer dans ton jardin si tu souhaites le ressortir dans quelques années pour le relire. Tu pourras alors te replonger dans tes souvenirs, observer ton évolution et voir si tu as atteint tes objectifs. Au contraire, si tu veux faire table rase du passé et tirer un trait sur tes souvenirs, alors déchire-le, détruis-le, brûle-le ! Fais-le disparaître.

# FICHE D'IDENTITÉ

Colle ta photo ici

- Ton nom : .....
- Ton prénom : .....
- Ton surnom/pseudo sur les réseaux : .....
- Ta date de naissance : .....
- Ton âge : .....
- Ton adresse : .....
- Ton pays : .....
- Ta taille : .....
- Ton odeur : .....
- Ton signe astrologique : .....
- Ton signe lunaire : .....
- La ville où tu vis : .....
- Est-ce que tu suis des études ? Est-ce que tu travailles ? .....

.....  
.....  
.....

**DESSINE-TOI sur cette page.**

Es-tu prêt à affronter tes secrets  
et écrire uniquement la vérité ?

Oui

Non



**CHAPITRE 1**

**LE PASSÉ**

**Chaque histoire a un début, un commencement. Ton passé fait partie de toi, de qui tu es et de ce que tu vas devenir. On ne peut ni le modifier, ni avancer sans le confronter.**

**Tu vas devoir retourner dans tes plus profonds souvenirs, confronter tes peines, tes échecs et tes regrets en laissant une place au vrai sans te cacher de ce que tu as pu vivre ou traverser. Tu as le droit de prendre le temps qu'il te faudra pour rédiger ces pages, c'est souvent les plus difficiles.**

**En te replongeant dans ton enfance, ton adolescence et un passé plus proche encore, tu vas découvrir le vrai toi, ce qui a donné naissance à la personne que tu es.**

**Voyager dans ses souvenirs est parfois difficile, mais c'est un passage obligatoire pour comprendre ton présent, ton futur et pourquoi tu en es là aujourd'hui.**

**C'EST MAINTENANT À TOI DE TOURNER LA PAGE.**

JOUR 1

*Tes* **SOUVENIRS**

**Comment décrirais-tu TON PASSÉ  
en 10 mots ?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Quel est ton SOUVENIR le plus lointain ?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Si tu le pouvais, CHANGERAIS-TU ton passé ?  
Pourquoi ?**

.....

.....

.....

.....

.....

## **TON PASSÉ en une page.**

« Mon histoire commence le .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Quel est ton souvenir le plus DOULOUREUX ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Quel est ton plus BEAU souvenir ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**DESSINE un souvenir de ton passé  
sur cette page.**

## Ma page de SOUVENIRS.

- Le nom de l'endroit où tu as le plus de souvenirs :  
.....
- Le nom de la dernière personne que tu as aimée :  
.....
- Les noms de tes anciens amis :  
.....
- Le nom d'une odeur que tu as aimée :  
.....
- Le nom de la dernière personne à t'avoir fait de la peine :  
.....
- Le nom d'une musique qui te rappelle des souvenirs :  
.....
- Le nom de ton ancien travail ou de ton ancienne école :  
.....
- Le nom de ton ancien artiste préféré :  
.....
- Le nom de la dernière personne que tu as embrassée :  
.....
- Le nom d'un endroit qui te rend nostalgique :  
.....



# Quels sont les 3 souvenirs que tu aimerais EFFACER de ta mémoire ?

1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Un souvenir est la plupart du temps inconscient mais il est toujours là, en toi et à jamais. Apprendre à vivre avec ses souvenirs est parfois difficile, mais c'est indispensable pour avancer.

**JOUR 2**

*Ton* **ENFANCE**

**As-tu un bon souvenir de ton ENFANCE ?**

.....

.....

.....

**Si tu devais décrire ton enfance en 5 MOTS,  
lesquels choisirais-tu ?**

.....

.....

.....

**Quel est ton souvenir d'enfance  
le plus LOINTAIN ?**

.....

.....

.....

**Quel est ton souvenir d'enfance  
le plus MARQUANT ?**

.....

.....

.....



## COMPLÈTE les phrases suivantes :

« Quand j'étais petit(e), je rêvais de devenir.....

.....

« Quand j'étais petit(e), j'étais un enfant.....

.....

« Quand j'étais petit(e), j'aimais.....

.....

« Quand j'étais petit(e), je voulais.....

.....

« Quand j'étais petit(e), je détestais.....

.....

« Quand j'étais petit(e), je faisais.....

.....

« Quand j'étais petit(e), je n'arrivais pas.....

.....

« Quand j'étais petit(e), j'avais besoin de.....

.....

« Quand j'étais petit(e), j'aurais aimé avoir.....

.....

« Quand j'étais petit(e), j'aurais aimé qu'on me dise...

.....

**Est-ce qu'il y a un souvenir d'enfance  
que tu aimerais EFFACER ?**

.....  
.....  
.....

**Penses-tu que ton enfance a eu un impact  
sur la personne que tu es AUJOURD'HUI ?**

.....  
.....  
.....

**Qu'est-ce que ton enfance A CHANGÉ  
en toi ?**

.....  
.....  
.....

**Quand SE TERMINE l'enfance selon toi ?**

.....  
.....  
.....

**Pour terminer, quel est TON PLUS BEAU  
souvenir d'enfance ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Un jour tu es encore un enfant,  
puis le lendemain tu es confronté  
à la réalité.

**JOUR 3**

*Tes* **PARENTS**

**Tes parents t'ont donné naissance. Absents ou présents, que tu le veuilles ou non, ils ont joué un rôle dans ta création. Il est parfois difficile de parler de ses parents, alors prends ton temps, réponds aux questions si tu t'en sens capable, sans te forcer. Tu peux parler d'eux au passé, au présent ou même au futur si tu ne les connais pas encore.**