



CE N'EST PAS TOI LE PROBLÈME

CINQ FEMMES QUE J'AI REÇUES EN CABINET.
ET LES QUESTIONS QUI ONT TOUT CHANGÉ.

Ce qui t'attend

Première partie, à lire

Avant de commencer

03

Premier tout petit pas

04

J'en ai plein le dos

05

Ce fichu sac

06

Le coup de pelle

07

Le 24e appel du soir

08

Plus de son, plus d'image

09

Ce que tu as en commun avec elles

10

Deuxième partie quand tu auras dix minutes

Les questions

11

Qui je suis pour te raconter ça

18

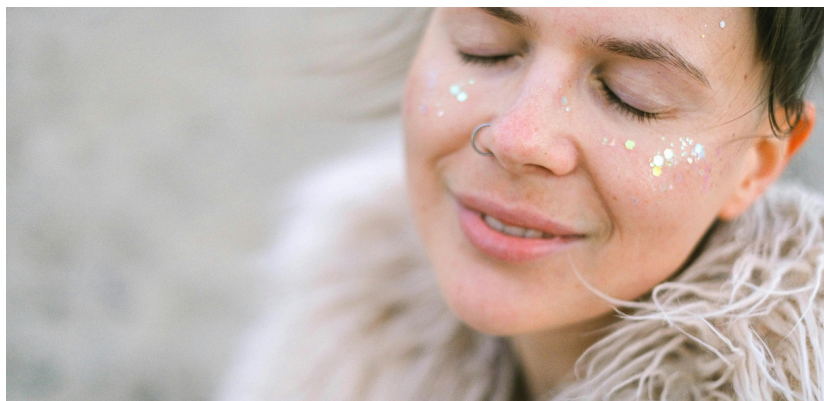
Et maintenant

19

À méditer

20





Avant de commencer

Je ne sais pas où ce texte te trouve. Dans ta voiture avant de rentrer, dans ton lit à 22h, ou entre deux machines?

Peu importe.

Cet ebook est une invitation à ralentir, à ressentir, à revenir à soi.

Mais surtout, c'est un espace pour identifier ce qui doit vraiment changer en toi.

La première partie de cet ebook est faite pour être consultée en quelques minutes.

Tu vas d'abord lire cinq histoires vraies. Cinq femmes que j'ai reçues dans mon cabinet.

Elles arrivaient toutes avec la même phrase, formulée autrement à chaque fois : je suis censée y arriver.

Aucune d'elles n'avait pourtant échoué.

Pour cette partie, tu n'as rien à faire. Juste à lire.

Après cela, tu trouveras des questions. Celles que je pose en séance.

Elles demandent un peu plus de présence et un peu plus de toi.

Elles peuvent attendre le jour où tu auras dix minutes devant toi.

Mais ne les oublie pas : elles sont ton premier pas, le premier pas vers toi.

Premier tout petit pas

J'aimerais tout d'abord te proposer un exercice.

Écris le chiffre 6 sur une feuille ou sur ton téléphone.

Pose-le devant toi. Suivant l'endroit d'où tu le regardes, tu verras un 6 ou un 9.

Le même chiffre, deux visions différentes d'une situation identique.

C'est exactement ce qui se passe avec ta vie en ce moment.

Depuis l'endroit où tu te tiens, tu vois une femme qui n'y arrive plus.

Depuis le mien, je vois une femme qui porte (beaucoup) trop, depuis (beaucoup) trop longtemps.

Le mal-être que tu vis est réel, et je ne vais certainement pas le minimiser en te disant que d'autres vivent la même chose.

Mais tu n'es pas seule, et surtout, tu n'es pas nulle. Tu n'as pas loupé quelque chose que les autres auraient compris.

Trois minutes de lecture.

C'est tout ce que je te demande ce soir pour t'en rendre compte.



J'en ai plein le dos

Ce jour-là

Elle n'a pas pu s'asseoir sur le canapé de mon cabinet. On a fait la séance debout.

Trois semaines qu'elle avait mal. Trois semaines qu'elle portait le linge, les courses, les enfants, avec ce dos-là. Elle était en congé parental. Elle m'a dit : lui il travaille beaucoup, c'est normal.

Ce qu'elle se disait

Je ne suis même pas capable de tenir une maison alors que je ne travaille pas.

Ce qui se passait vraiment

Elle n'avait pas mal parce qu'elle était fragile. Elle avait mal parce qu'elle portait, depuis des mois, une charge qui n'était pas la sienne seule.

“

*Son dos ne disait pas qu'elle était fatiguée.
Il disait qu'elle était seule.*



Ce fichu sac

Ce jour-là

Parking du gymnase, 17h30. Elle ouvre le sac de sport, les chaussures ne sont pas là.

Sa fille de 8 ans hausse les épaules.

Elle l'engueule : à ton âge tu devrais y penser.

Sur le trajet du retour, elle réalise que c'est elle qui prépare ce sac depuis trois ans.

Ce qu'elle se disait

J'ai crié sur ma fille pour une paire de chaussures. Je suis une mauvaise mère.

Ce qui se passait vraiment

Elle n'avait pas crié parce qu'elle est une mauvaise mère. Elle avait crié parce qu'elle portait tout ça seule depuis trop longtemps.

Ce qui a débordé ce jour-là, ce n'était pas sa patience. C'était trois ans de sacs préparés par une seule personne.



Le coup de pelle

Ce jour-là

Il est parti. Pour quelqu'un d'autre.

Elle est arrivée en séance avec une seule question : comment je fais pour qu'il revienne.

Elle avait tout dédié à son couple et à sa famille. Tout. Pendant des années. Puis cette question, dans le même souffle : à quoi je sers alors ?

Ce qu'elle se disait

Je ne suis personne sans lui.

Ce qui se passait vraiment

Quelques mois plus tard, elle m'a dit une phrase que je n'ai pas oubliée : je ne le reprendrais pour rien au monde.

Elle avait mis des années à comprendre qu'elle n'avait pas été assez aimée et considérée. Pas qu'elle n'avait pas assez donné.



Le 24e appel du soir

Ce soir-là

21h30. Lave-vaisselle vidé, machine lancée, sac du lendemain préparé. Elle s'assoit enfin, avec son livre. Sa fille l'appelle pour un câlin. Encore. Comme les vingt-trois fois précédentes ce soir-là. Elle répond depuis le canapé que c'est l'heure de dormir. Deux minutes plus tard, elle se dit qu'elle est une mauvaise mère. Que ses filles n'ont pas demandé à naître. Que c'est son rôle.

Ce qu'elle se disait

Je n'ai même pas été capable de me lever pour un câlin.

Ce qui se passait vraiment

Elle n'avait pas refusé le câlin parce qu'elle n'aime pas ses filles. Elle avait refusé parce qu'il ne lui restait plus rien à donner ce soir-là.

On ne donne pas ce qu'on n'a plus. Ce n'est pas un défaut de coeur, c'est une question de réserve.



Plus de son, plus d'image

Ces mois-là

Elle n'osait pas prendre rendez-vous pour elle.
Elle y allait pour ses enfants.
À chaque fois, le médecin lui demandait comment elle allait, elle.
À chaque fois, elle répondait que ça allait.
Elle mentait.
Parce qu'il est débordé, parce qu'elle ne voulait pas lui prendre du temps pour rien, et parce que c'était sans doute elle qui exagérerait.

Elle pleurait dans la voiture sur le trajet du travail, puis elle entraînait et elle tenait la journée.

Ce qu'elle se disait

Les autres y arrivent, il y a pire que moi.

Après quelques semaines avec moi, elle a pris rendez-vous pour elle. Et elle a osé dire au médecin ce qui se passait vraiment. Deux semaines d'arrêt.

Elle a culpabilisé pendant quinze jours. Puis son médecin a prolongé l'arrêt.

Ce qui se passait vraiment

Le médecin ne l'a pas arrêtée parce qu'elle était faible.

Il l'a arrêtée parce qu'elle avait tenu bien plus longtemps qu'elle n'aurait dû.



Ce que tu as en commun avec elles

(Rien de ce que tu crois)



Ces cinq femmes ne se connaissent pas.

Elles n'ont ni le même âge, ni le même métier, ni la même vie. Elles ne se croiseront probablement jamais.

Elles sont venues me voir pour cinq raisons différentes.

Aucune ne m'a dit : je m'oublie.

Et pourtant, dès la troisième séance, c'est toujours la même chose qui apparaît. Une charge qui n'était pas la leur. Portée depuis si longtemps qu'elle était devenue invisible.

Le linge, les rendez-vous, l'humeur de la maison, la fatigue des autres. Et la leur en dernier.

Ce n'est pas un trait de caractère. C'est quelque chose qui s'apprend, très tôt, sans que personne ne le dise à voix haute.

Et tout ce qui s'apprend peut se désapprendre. C'est là que les questions commencent...

Qu'est-ce que tu as fait cette semaine que personne ne t'avait demandé ?

(Prends une feuille. Cette question demande une liste, pas une réflexion.)

Déroule ta semaine, jour par jour.

Les rendez-vous pris, les listes faites, les affaires préparées, les messages auxquels tu as répondu à la place de quelqu'un d'autre. Les cadeaux d'anniversaire achetés. Le stock de gel douche vérifié.

Note tout. Même ce qui te paraît minuscule. Surtout ce qui te paraît minuscule.

En séance, cette liste fait toujours le même effet. Elle est longue. Beaucoup plus longue que ce que la personne imaginait avant de commencer.

Et une phrase revient à chaque fois : oui mais ça, ce n'est rien.

Sauf que ce n'est jamais rien. C'est une quantité. Elle ne se voit pas parce qu'elle est répartie en dizaines de gestes de trois minutes, et parce que personne n'a jamais eu à la compter.

Toi non plus, d'ailleurs.

L'exercice

À côté de chaque ligne, écris une seule chose : qui l'aurait faite si tu ne l'avais pas faite.

Réponds honnêtement, pas par principe.

Trois réponses sont possibles : quelqu'un d'autre, personne, ou je ne sais pas.

Compte combien de fois tu as écrit « personne ».



Qu'est-ce qui monte quand tu ne fais rien ?

(Pas ce que tu ressens. Ce qui monte.)

Assieds-toi. Dix minutes. Sans téléphone, sans linge à plier, sans liste dans la tête.

Regarde ce qui arrive.

Chez la plupart des femmes que je reçois, il ne se passe pas grand-chose pendant les deux premières minutes. Puis quelque chose remonte, et ce n'est presque jamais du repos.

C'est une liste. C'est une inquiétude. Ou c'est cette petite gêne, difficile à nommer, qui dit que ce n'est pas le moment.

Cette gêne a un nom. C'est de la culpabilité.

Et elle mérite qu'on s'arrête dessus, parce que tout le monde te dira de la faire taire. Moi je te propose l'inverse.

La culpabilité qui monte quand tu t'arrêtes n'est pas la preuve que tu fais quelque chose de mal. C'est la preuve que tu fais quelque chose d'inhabituel.

Elle ne dit pas : tu es égoïste.

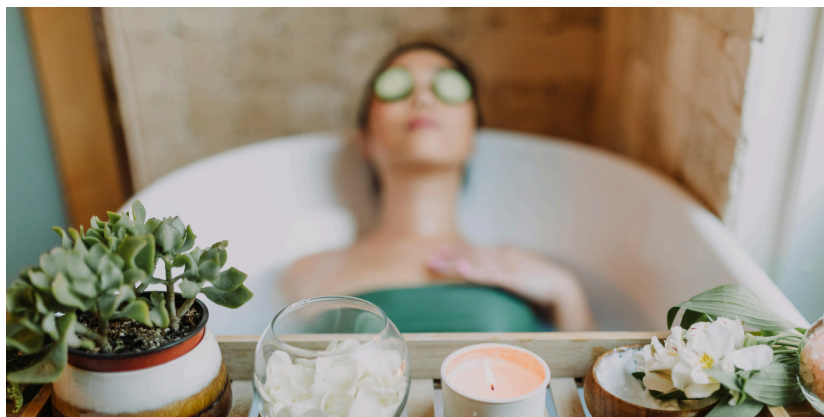
Elle dit : personne ne t'a appris que tu avais le droit.

L'exercice

Refais-le trois soirs de suite, dix minutes.

Note à chaque fois ce qui est monté, et au bout de combien de temps.

Le troisième soir, tu verras probablement quelque chose bouger. Ce n'est pas magique, c'est mécanique.



Quand as-tu dit oui en pensant non ?

(Cette semaine. Pas dans ta vie en général.)

Cherche un moment précis.

Une invitation acceptée. Un service rendu. Une réunion à laquelle tu as dit oui alors que ton agenda disait non. Un dépannage de dernière minute.

Repère l'instant exact où tu as senti le non, avant que le oui ne sorte.

Parce qu'il y a toujours cet instant. Très court. Une demi-seconde entre ce que tu penses et ce que tu dis.

En séance, quand je demande pourquoi le oui est sorti, les réponses tournent toujours autour des mêmes trois choses.

Ça allait être plus long à expliquer qu'à faire.

Elle comptait sur moi.

Je ne voulais pas qu'on pense que je me défile.

Aucune de ces trois raisons ne parle de toi. Elles parlent toutes de l'autre, ou de ce que l'autre pourrait penser.

Ce n'est pas de la gentillesse. C'est un réflexe, et un réflexe s'apprend.

Ce qui s'apprend peut se désapprendre.

L'exercice

Écris le oui que tu as dit, et le non que tu pensais.

Puis écris ce qui se serait passé, concrètement, si le non était sorti.

Pas ce que tu redoutes. Ce qui se serait passé.



Qu'est-ce que ton corps fait en ce moment qu'il ne faisait pas il y a un an ?

Pas ce que tu ressens. Ce qu'il fait.

Le sommeil qui se coupe à 4h. La mâchoire serrée au réveil. Le dos qui bloque toujours du même côté. Les migraines du dimanche soir. La fatigue qui ne part plus avec une nuit.

Ne cherche pas d'explication tout de suite. Fais juste la liste.

En séance, personne n'arrive en me disant que son corps parle. On me parle d'un symptôme, et on me demande ce qu'il faudrait faire pour qu'il s'arrête.

Sauf qu'un symptôme n'est pas une panne. C'est une facture.

Et une facture arrive toujours après. Après des mois où quelque chose a été payé sans être compté.

L'exercice

À côté de chaque signal, écris depuis quand il est là.

Puis écris ce qui a changé dans ta vie à ce moment-là.

Les deux dates tombent rarement au hasard.



“

*“Ton corps ne dit pas
que tu es fragile.
Il dit que tu portes seule
depuis trop longtemps.”*

Caroline

À quoi ressemblerait une journée où tu passerais en premier, ne serait-ce qu'une fois ?

(Du réveil au coucher, laisse-toi rêver)



La question paraît simple. En séance, elle produit souvent un silence.

Parce qu'on croit savoir ce qu'on veut, mais on vit en pilote automatique depuis si longtemps qu'on ne sait plus répondre.

Cette journée-là, ce n'est pas un lever à 6h avec yoga et smoothie vert.

C'est peut-être un café bu assise. Un trajet sans téléphone. Un non dit sans se justifier ensuite pendant trois jours.

Ce n'est pas la journée parfaite. C'est une journée où, une fois, tu n'es pas passée en dernier.

Alors imagine-la. Du réveil au coucher. Et repère l'endroit exact où, dans ta vraie journée, ça coince.

Qu'est-ce que les gens autour de toi croient savoir de ta fatigue ?

Tu as l'air de tenir. C'est même ce qu'on dit de toi : elle gère.

Et parce que tu as l'air de tenir, personne ne propose jamais de prendre le relais.

En cabinet, j'entends souvent cette phrase : personne ne se rend compte.

C'est vrai. Mais il y a une raison à ça, et elle n'est pas très agréable à regarder : tu as beaucoup travaillé pour que ça ne se voie pas.

Le sourire en rentrant.

Le ça va automatique.

Les larmes essuyées dans la voiture avant d'ouvrir la porte.



3 questions à te poser avant de répondre :

- ✓ À qui as-tu dit la vérité sur ton état, ces six derniers mois ? Pas le ça va réflexe. La vérité.
- ✓ Qu'est-ce que tu caches le mieux ? La fatigue, la colère, la tristesse, l'envie de tout arrêter ?
- ✓ Et si quelqu'un s'en rendait compte, qu'est-ce que tu craindrais qu'il pense de toi ? C'est souvent là que se cache la vraie raison du silence.



Qu'est-ce
que tu
aimerais
arrêter de
porter, à
partir de
demain ?

Pas tout. Une seule chose.

Prends ta journée d'hier et déroule-la. Le réveil, les préparatifs, les trajets, les repas, les messages auxquels tu as répondu, les décisions que tu as prises pour quelqu'un d'autre.

Maintenant repère une seule chose que tu as faite et que personne ne t'avait demandée.

Demande-toi qui l'aurait faite si tu ne l'avais pas faite. Réponds honnêtement, pas par principe.

Puis pose-la. Une semaine. Juste une.

La plupart du temps, il ne se passe rien. Et c'est cette information-là qui change tout.

Qui je suis pour te raconter ça ?



Je m'appelle Caroline.

J'ai accompagné plus de 300 femmes en cabinet, près de Nantes. Aucune n'est venue en me disant "je m'oublie". Elles venaient pour leurs problèmes de couple, pour leur mal de dos, pour leurs enfants. Le reste, elles l'ont découvert en chemin.

Mais, je ne les regarde pas juste de l'extérieur.

Sensible, "trop forte", "trop dans le contrôle", avec un TDAH en prime. J'ai porté longtemps ce qui n'était pas à moi, en pensant que c'était mon rôle.

Le jour où je me suis entendue penser que je regrettais d'avoir eu mes enfants, je me suis dit que je déconnais sévère.

Je ne regrettais pas mes enfants. Je n'en pouvais juste plus de porter seule tout ce que je portais. Mais sur le moment, je n'avais aucun moyen de faire la différence entre les deux.

C'est ce jour-là que j'ai commencé à regarder le 6 depuis l'autre côté de la table.

Femme Bulleuse est née de ça. Dans les silences, dans les soupirs, dans les élans des femmes qui veulent se choisir. Pas pour réussir comme il faut, mais pour exister comme elles sont.

Elle est aussi née de vous. De toutes celles qui arrivent fatiguées d'avoir porté trop fort, trop longtemps. De celles qui n'osent pas encore dire je veux autre chose, mais dont le cœur sait déjà.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes à se retrouver, sans se trahir. Avec nuance, patience, clarté, et un talent assumé pour lire entre les lignes.

Caroline

Et maintenant ?

Si une de ces cinq histoires t'a fait quelque chose, écris-moi sur Instagram, @femmebulleuse. Dis-moi juste laquelle. Je lis tout, et je réponds.

Et si tu veux faire un premier pas vers toi :

J'ai créé la **Bulle Essentielle** pour les femmes qui n'ont ni le temps ni l'énergie d'un accompagnement, mais qui sentent qu'il faut que quelque chose bouge. Des audios courts, à écouter quand tu peux, dans la voiture ou avant de dormir. Pour apprendre à repérer ce qui n'est pas à toi, poser une limite, et dire non sans passer trois jours à te justifier.

Et la **Traversée**, pour celles qui ne veulent pas vivre ce changement seules. Un groupe de femmes qui traversent la même chose, sur plusieurs semaines, avec moi. On y va plus loin : pas seulement lever le pied, mais savoir enfin dans quelle direction tu veux aller.

La Bulle Essentielle ouvre en septembre. Les candidatures pour la Traversée ouvrent début octobre, pour un démarrage mi-octobre.

**La permission
que tu attends ?
Elle vient de toi.
À toi de jouer.**



À méditer...

“

Il existe un curieux
paradoxe:
quand je m'accepte
telle que je suis,
alors je peux changer

CARL ROGERS

