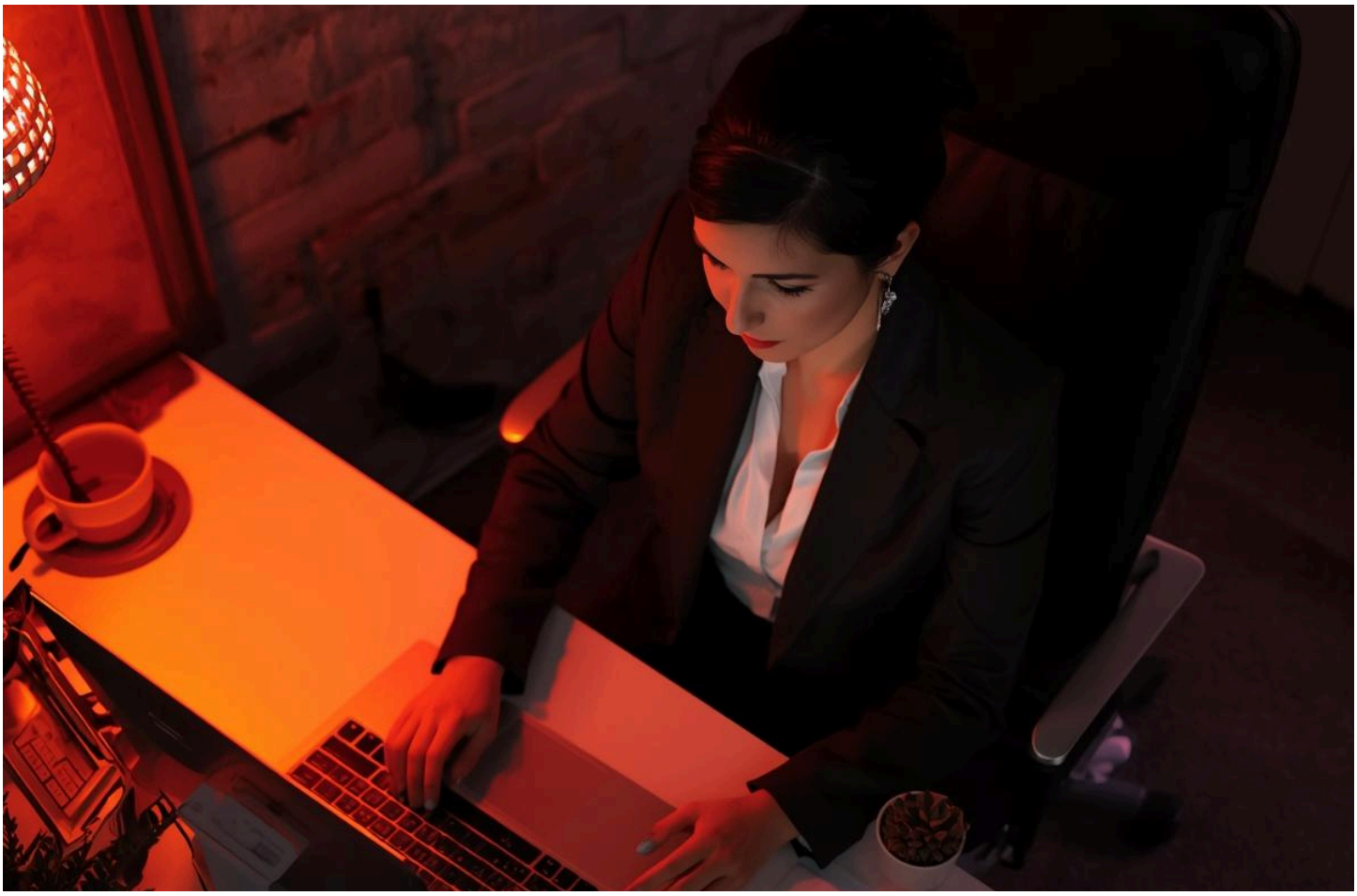
“Ma valeur dépend de ma productivité”

Croyance, Jour 2.



Comprendre ce qui se joue

Cette croyance, c'est celle qui t'amène à *mériter ta place* en permanence.

Tu avances, tu coches, tu donnes, tu assures.

Et quand tu t'arrêtes, tu doutes :
"Est-ce que j'en fais assez ?",
"Est-ce que j'ai le droit de souffler ?"

Tu ressens parfois une forme de **vide dès que tu ralentis**.

Parce que dans ton esprit, ta valeur s'est longtemps mesurée à ce que tu produis, à ce que tu livres, à ce que tu rends utile.

Tu confonds, sans le vouloir, ton **identité** et ton **utilité**.

Et c'est pas étonnant !

On t'a appris que les "bonnes élèves", les "filles sérieuses" et les "femmes fiables" sont celles qui tiennent tout.

Mais cette mécanique, à force, t'épuise.

Ce que cache cette croyance :

Derrière cette croyance, on retrouve souvent :

- la peur d'être remise en question si tu ralentis,
- la peur d'être jugée "molle" ou "non impliquée",
- la peur de ne pas être indispensable.

C'est une croyance potentiellement héritée du monde du travail… et parfois même de l'enfance : on t'a valorisée quand tu faisais, rarement quand tu étais.

Alors tu continues à prouver, sans t'en rendre compte.

Mais plus tu essaies de "faire ta part", plus tu oublies de **te donner ta place.**

Des exemples

- Tu termines ta journée en pensant à ce que tu n'as *pas* fait, plutôt qu'à ce que tu as accompli.
- Tu culpabilises de te reposer, même quand ton corps est épuisé.
- Tu fais des listes, mais tu n'arrives jamais à "tout faire".
- Tu t'imposes un rythme qu'aucune autre personne ne tiendrait longtemps.
- Tu te sens coupable de "ne rien faire", même quand tu profites

Ce n'est pas un manque de volonté, ni un problème de gestion du temps.
C'est juste une croyance : ***ta valeur dépend de ton utilité.***
Mais je ne vais pas t'apprendre la théorie, tu la connais... ta valeur **n'a rien à voir avec ton agenda.**

Travail d'introspection :

1. Identifier l'origine

- Quand as-tu commencé à associer **faire** à **valoir** ?
- Y a-t-il une personne (parent, prof, responsable) qui t'a transmis ça ?
- Qu'est-ce qui se passe en toi quand tu ne fais rien ? Anxiété ? Vide ? Impatience ?

2. Pendant 3 jours, note chaque fois que tu penses ou dis :

"Je n'ai pas assez fait."
"Je perds mon temps."
"Je devrais être plus productive."

Objectif : observer sans te juger. Regarder à quel point cette croyance s'invite dans ta journée.

3. Réécrire ton rapport à la valeur

Écris cette phrase :
“Ma valeur ne dépend pas de ce que je produis, mais de ce que je suis.”

Puis complète :
“Ce que je suis, c’est…”

(*liste tes qualités humaines, tes élans naturels, ce que tu offres sans effort.)*

Tu verras : ta valeur ne disparaît pas quand tu lèves le pied.

Ce n’est pas que tu veux bien faire, c’est que tu veux exceller.

Et ça, c’est une belle qualité. L’enjeu, ce n’est pas de renoncer à ton ambition, c’est d’apprendre à ne plus conditionner ton droit au repos à ta performance.

Petit exercice

Pendant une semaine :

1. Bloque un créneau volontairement improductif par jour (30 minutes minimum).
2. Choisis ce qui te fait du bien : marcher, lire, rêver, t’étirer, rien.
3. Note chaque jour ce qui se passe : pensées, sensations, résistances, plaisir.

Ton objectif n’est pas de “réussir à lâcher prise”, mais de **tolérer** le non-faire.

C’est souvent là que l’inspiration et la clarté reviennent.

> **“Je n’ai rien à prouver pour exister. Ma valeur reste la même, que je sois en action ou au repos.”**

Lis-la à voix haute chaque matin pendant 7 jours.

Laisse ton corps l’entendre et ta tête finira par suivre.

Pour aller plus loin

Si tu veux comprendre **comment cette croyance agit dans ta vie pro**, ta communication ou tes choix de carrière, je t'invite à réserver un appel de **bilan stratégique offert (45 minutes)**.

C'est un échange individuel, pour t'aider à :

- Décoder ce que cette croyance t'empêche de faire concrètement.
- Identifier les leviers à activer pour reprendre ta place.
- Clarifier tes prochains pas sans t'épuiser.

👉 Réserver mon bilan stratégique offert