“Je ne peux pas tout avoir”

Croyance, Jour 5.



Comprendre ce qui se joue

Cette phrase, on l'a toutes entendue.
"Tu ne peux pas tout avoir."
Et souvent, on l'a crue.

On l'a intégrée comme une règle du jeu invisible :
si tu réussis trop, tu sacrifies quelque chose.
si tu gagnes en liberté, tu perds en stabilité.
si tu choisis ta carrière, tu négliges ta vie perso.

Mais cette phrase ne parle pas d'équilibre.

Elle parle de **culpabilité**.

Celle d'une femme qui s'autorise à vouloir plus et qui a peur que ce soit "trop".

Cette croyance se transmet, subtilement, entre générations.

Elle s'invite dans nos ambitions, dans nos choix, dans nos relations.

Et sans qu'on s'en rende compte, elle devient un filtre.

Tu veux avancer, mais tu continues à calculer ce que tu "as le droit" de demander à la vie.

Comment elle se manifeste

Chez les femmes que j'accompagne, cette croyance prend souvent ces formes :

"Je veux évoluer, mais pas au point de négliger mes enfants."
"Je rêve de changer de voie, mais ce serait égoïste maintenant."
"Je ne peux pas avoir un job passion ET un bon salaire."
"Je ne peux pas me sentir libre et en couple, il faut choisir."
"Je ne peux pas tout avoir, alors je préfère ne pas trop espérer."

Tu sens le piège ?
Derrière cette croyance, il n'y a pas un manque de lucidité.

Il y a **une peur de perdre**.

Et tant que tu cherches à sécuriser chaque zone avant d'en ouvrir une autre, tu stagnes.
Tu restes "raisonnable". Et tu te coupes de ce qui fait sens pour toi.

Travail d'introspection :

1.

Étape 1 : Prendre conscience du conditonnement

Pose-toi cette question :
“Qui m’a appris que je ne pouvais pas tout avoir ?”

Pas pour accuser. Mais pour comprendre d’où vient ce modèle.

Souvent, il vient d’une mère qui a renoncé, d’un père absent, d’un milieu où on t’a appris à ne pas “trop demander”.

Et aujourd’hui, c’est toi qui perpétues ce modèle sans le vouloir.

Tu crois être lucide. En réalité, tu es **loyale** à une histoire. Reconnaître ça, c’est déjà t’en libérer.

2.

Étape 2 : Revisiter l’équilibre

Arrête de chercher le “tout en même temps”.

Tu peux tout avoir mais pas toujours **de la même façon, ni au même moment**.

L’équilibre, ce n’est pas la symétrie. C’est la fluidité.

Demande-toi :
“À quoi ressemble le tout pour moi aujourd’hui ?”

Peut-être que c’est moins de temps, mais plus d’intensité.
Moins de contrôle, mais plus de sens.
Moins de perfection, mais plus de présence.

Le “tout” n’est pas un idéal figé. C’est un mouvement vivant...comme tout.

3.

Étape 3 : Reconnecter à l’abondance

Tu ne peux pas tout avoir tant que tu crois que la vie fonctionne sur le manque.

Mais si tu changes de regard, si tu acceptes l’idée que **plus tu t’autorises, plus tu ouvres l’espace pour recevoir,** alors la réalité s’ajuste.

Exercice simple :

note chaque jour **3 choses que tu as déjà** et que tu pensais incompatibles entre elles.

Exemples :

- “Je réussis ET je reste présente pour mes proches.”
- “Je gagne bien ma vie ET j’aime ce que je fais.”
- “Je me sens libre ET engagée.”

Cet exercice ancre une vérité : **tu n’as pas besoin de choisir.**

Tu as juste besoin de t’ouvrir.

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