

# PAS DE BURN-OUT POUR MOI CETTE ANNEE (MERC)

Carlyne BELKO

Identifie les signaux faibles,  
comprends ta mécanique  
et construis ton plan  
anti burn-out



Méthode de la  
"Cartographie  
intérieure"<sup>TM</sup>  
(méthode CI)

Guide pratique, honnête et un peu drôle pour éviter l'épuisement

CARLYNE BELKO

**PAS DE BURN-OUT**  
**POUR MOI**  
**CETTE ANNEE**  
**(MERCİ)**



**Auteur : Carlyne BELKO**  
**Publié par Editions Le Lacet Jaune**

Entreprise Individuelle - KAYANM  
1 rue de Stockholm 75008 PARIS  
SIRET : 904 461 159 0017

© 2026, Carlyne BELKO - Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, distribution, modification, diffusion, même partielle, sous quelque forme que ce soit (électronique, imprimée ou autre), est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Ce contenu est destiné à un usage strictement personnel. Toute utilisation à des fins commerciales, de formation, de diffusion publique ou de revente est interdite sans accord préalable.

L'autrice ne saurait être tenue responsable de toute interprétation ou utilisation des informations contenues dans ce document.

Ce guide ne remplace en aucun cas un avis, un diagnostic ou un accompagnement médical ou thérapeutique.

« Cartographie Intérieure » ™ (méthode CI) est une méthode développée par Carlyne BELKO.

# PROLOGUE

## Un peu de moi (parce qu'on est dans le même bateau)

Je suis une femme mariée, mère de deux enfants, ancienne cadre sup dans le secteur du conseil en informatique. Exigeante et ambitieuse, je n'ai pas choisi entre ma carrière et ma famille.

J'ai fait deux burn-out et une dépression. Voilà.

L'entrée en matière est un peu rude mais ne t'inquiète pas : le milieu est enrichissant et la fin bien meilleure ! Et je te préviens : une de mes philosophies, c'est « le sérieux décontracté ». J'ai d'ailleurs hésité entre te proposer une méthode détaillée et « juste » te partager mon expérience. Du coup, c'est un peu des deux ! Ce qui est certain c'est que j'ai veillé à être vraie et à te proposer de la simplicité. On n'est pas là pour te farcir la tête avec un tas de théories fumeuses. Ce n'est pas du tout ce dont tu as besoin, n'est-ce pas ? On est d'accord.

Alors voilà : pendant des années, j'ai cru que je devais simplement être plus organisée, mieux gérer mon temps, dormir davantage, dire « non » plus souvent. Toutes ces idées sont justes... mais elles sont incomplètes.

J'ai même tenté de changer ma vraie nature. Je suis hyperactive. C'est mon petit truc en plus ! Mais chasser le naturel...

En vérité, ce qui m'a manqué pendant longtemps, c'est la conscience. La conscience de mes propres signaux. La compréhension de ma mécanique intérieure de surmenage. Et surtout, une manière de prendre soin de moi **avant** qu'il ne soit trop tard.

Si je te dis tout cela, ce n'est pas que je sois devenue une montagne de sagesse ou un modèle de sérénité absolue.

Je m'en suis sortie, oui. Mais je reste vigilante.

Aujourd'hui, j'ai une **carte plus lisible**.

Pas parce que tout est parfait, mais parce que j'ai appris à mieux la lire, à mieux me lire.

J'ai commencé à m'écouter davantage, à reconnaître les signaux, à repérer quand je commence à trop tirer sur la corde, à identifier ce moment précis où je me raconte à nouveau que « ça va aller ». Et j'en ris beaucoup plus qu'avant (parce que l'humour aide énormément).

Mais j'ai aussi compris une chose essentielle : je ne suis pas immunisée. Je ne suis pas vaccinée à vie contre l'épuisement.

Alors j'ajuste.

Je corrige.

Je rééquilibre.

Je demande de l'aide quand il le faut.

On est dans le même bateau.

Simplement, désormais, je me connais mieux, j'ai quelques bouées de secours, et un radar un peu plus affûté.

Et c'est exactement ce que je te souhaite pour cette année et toutes celles à venir.

C'est pourquoi, je vais te partager ma méthode : La « **Cartographie Intérieure** » <sup>TM</sup> (**méthode CI**). TADAM !

Ne t'inquiète pas : ce n'est pas du « bullshit » ou du « parler creux pour ne rien dire ». Il va s'agir de repérer, comprendre et agir.

On va parler vrai car ce livre est un guide. Pas un théorème, pas une morale. Juste une proposition d'observations bienveillantes et d'actions concrètes. Je l'ai d'abord créé pour moi, et je le partage avec toi aujourd'hui.

Oui toi, la femme active, mère, ambitieuse et épuisée... comme je l'étais...mais que j'ai appris à dompter (Hippa !).

En effet, chaque année, des milliers de femmes actives tombent dans le burn-out sans s'y attendre. Pas parce qu'elles sont faibles. Ni parce qu'elles manquent de volonté. Mais parce qu'elles n'ont pas vu les signes venir.

Et pour cause : ces signes sont rarement spectaculaires. Ils sont souvent diffus, subtils, silencieux. Ils prennent la forme d'une fatigue qui persiste, d'une irritabilité qu'on explique mal, d'un isolement progressif, ou encore d'une envie de tout contrôler, tout le temps. Ces signaux ne crient pas. Ils chuchotent. Et on les confond avec le quotidien.

Le problème, ce n'est pas l'épuisement. C'est le manque de conscience de ce qui le précède. C'est l'absence de lecture de sa propre cartographie interne : celle qui montre, à chaque femme, où sont ses fragilités, ses déclencheurs, ses zones de tension.

Ce livre est une invitation à changer de logique, à quitter le mode « je tiendrai jusqu'à ce que je craque » pour entrer dans une posture

radicalement nouvelle : je m'observe, je me comprends, j'agis en amont.

La « Cartographie Intérieure » <sup>TM</sup> (méthode CI) repose sur une méthode simple en trois étapes :

- 1) Repérer tes 4 signaux d'alerte personnels : mentaux, émotionnels, physiques, comportementaux.
- 2) Comprendre ta mécanique du surmenage : ce cercle vicieux qui te pousse toujours dans la même direction.
- 3) Agir avec un plan de préservation adapté : un système régulier, réaliste, personnalisé pour ne plus glisser.

Avec humour et sincérité, je vais partager mes enseignements avec toi. Avec sérieux, tu vas construire ta propre prévention. Pas une recette générale, mais un outil sur-mesure.

Tu vas découvrir que tu n'as pas besoin de devenir une autre pour aller mieux.

Non, tu n'as pas besoin de changer qui tu es !

Tu as besoin de reconnaître ce qui te tire vers le bas, souvent en silence. Et de décider, avec clarté, où tu veux aller.

Tu as besoin de redevenir ou devenir celle que tu es quand tu es connectée à toi.

Ce chemin, tu vas le tracer toi-même. Et je serai là pour t'accompagner, page après page.

C'est ce que ce livre te propose. Et tout commence maintenant. Allez, c'est parti !

# INTRODUCTION

**J'ai survécu (de justesse), donc je partage.**

Si tu lis ces lignes, il y a de fortes chances que tu sois fatiguée.

Pas "fatiguée car j'ai mal dormi une nuit".

Plutôt fatiguée version **profonde**, celle qui colle à la peau, qui ne part pas avec un café, et qui te fait parfois penser :

« *Je ne peux pas continuer comme ça.* »



Rassure-toi, tu es au bon endroit.

Et surtout : tu n'es pas faible, tu n'es pas nulle, tu n'es pas « trop sensible ».

Tu es probablement juste très sollicitée depuis très longtemps.

## SOLLICITÉE *depuis très longtemps*



## Pourquoi ce livre existe

Je n'ai pas écrit ce guide parce que je suis experte en bien-être, ni parce que j'ai tout compris à la vie.

Je l'ai écrit parce que, ces dernières années, j'ai fait tout ce qu'il ne fallait pas faire :

J'ai tenu.

J'ai serré les dents.

J'ai géré.

J'ai continué « parce qu'il fallait bien ».

J'ai ignoré les signaux.

Puis j'ai ignoré les signaux plus forts.

Puis j'ai ignoré les signaux encore plus forts.



**Résultat** : deux burn-out et une dépression en trois ans (non, ce n'était pas dans mes objectifs de carrière).

Aujourd'hui, je suis debout.



Pas invincible.

Pas transformée en gourou zen.

Mais debout, consciente, lucide... et décidée à ne pas replonger.



Et surtout, avec une conviction très claire :

⇒ **Si quelqu'un m'avait expliqué certaines choses plus tôt, j'aurais pu m'éviter beaucoup de dégâts.**

Ce livre, c'est exactement ça : tout ce que j'aurais aimé lire avant de m'effondrer.

## Ce que ce livre n'est PAS

On va être claires tout de suite.

Ce livre n'est pas :

- un manuel pour devenir une personne ultra-performante et souriante à 5 heures du matin
- un discours culpabilisant sur « il suffit de penser positif »
- une liste de routines impossibles à tenir quand on travaille et qu'on a une vie
- un énième « prends soin de toi » sans explication concrète

Ici, on ne va pas te demander de « lâcher prise » sans te dire **comment**.

On ne va pas te dire que « tout est dans la tête » (spoiler : non).

On ne va pas te demander d'ajouter des choses à ta to-do list déjà saturée.

## Ce que ce livre VA faire pour toi

Ce guide est là pour t'aider à :

- comprendre **comment on glisse vers l'épuisement sans s'en rendre compte**



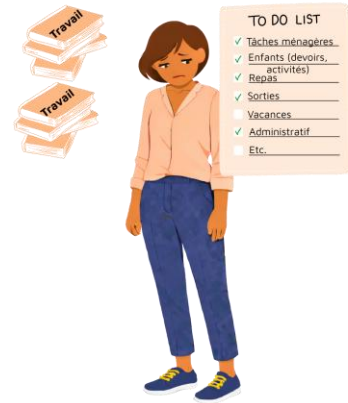
- repérer les signaux **avant** qu'ils ne deviennent ingérables
- poser des limites **sans culpabiliser** (ni tout envoyer valser)
- alléger ta charge mentale de manière **réaliste**
- mettre en place des routines **simples, faisables, humaines**
- te créer un **filet de sécurité mental dès cette année**

**Pas pour devenir parfaite** mais pour **ne plus te perdre en chemin.**

## À qui s'adresse ce livre

Ce livre est pour toi si :

- tu es souvent fatiguée, même quand « tout va bien »
- tu gères beaucoup de choses (travail, famille, logistique, émotions des autres)
- tu es compétente, investie, consciencieuse
- tu as l'impression d'être toujours « en train de tenir »
- tu sens que quelque chose doit changer, sans savoir exactement quoi



Et aussi si :

- tu as déjà frôlé l'épuisement
- tu en reviens
- ou tu veux simplement éviter d'y passer



## Comment utiliser ce livre

Tu peux le lire :

- d'une traite
- par petits morceaux
- en sautant des chapitres
- en revenant sur certains passages

Il n'y a pas de bonne façon de faire.

Ce livre n'est pas un programme à réussir, c'est un **outil à t'approprier**.

Tu y trouveras :

- des explications simples
- des exemples concrets
- des exercices courts
- des illustrations pour souffler
- de l'humour, parce que ça aide aussi à respirer

## Un dernier mot avant de commencer

Si tu ne devais retenir qu'une chose avant d'entrer dans le vif du sujet, ce serait celle-ci :

⇒ **Tu n'as pas besoin d'aller plus vite. Tu as besoin d'aller mieux.**

Et bonne nouvelle : c'est possible.

Sans devenir quelqu'un d'autre. Sans tout bouleverser.

Sans t'épuiser encore plus.

Alors on y va ?

Doucement.

Sérieusement.

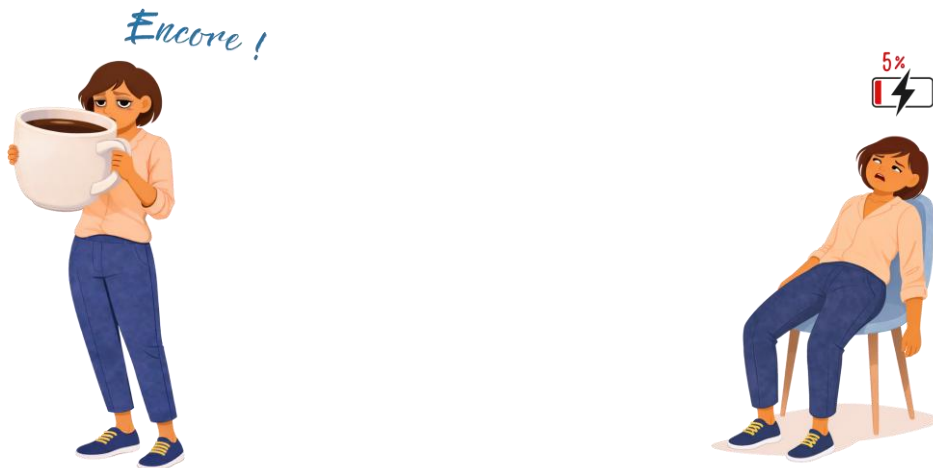
Avec bienveillance.

Et un peu d'humour, quand même.



# CHAPITRE 1 — LES SIGNAUX SUBTILS (MAIS PAS TANT QUE ÇA) QUE TU TIRES TROP SUR LA CORDE

Tu connais ce moment où ton téléphone passe à 10 % de batterie et que tu paniques ? Mais toi, tu continues à fonctionner à 5 % depuis trois semaines ?



Voilà.

Bienvenue dans le chapitre 1.

Je te rassure : on a TOUTES été cette personne.

Et si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que tu sens déjà que ta propre jauge commence à clignoter.



Pas de panique : ici, on observe, on ne juge pas.

# I. La batterie mentale (et ses messages d'erreur)

On va commencer simplement.

Imagine une petite batterie au-dessus de ta tête.

Une sorte de *Sims de la vraie vie*, mais sans la piscine ni l'argent infini.

Cette batterie :

- ne se recharge pas toute seule  
(malheureusement)
- se vide à une vitesse impressionnante  
quand la vie s'en mêle
- envoie des signaux bien avant  
l'épuisement total



Voici la traduction de ces signaux :

- **75 % → Tout va bien**  
*(Tu ris aux blagues des enfants, tu cuisines avec une playlist sympa.)*
- **50 % → Tu t'en sors**  
*(Tu gères, mais tu rêves quand même d'une retraite anticipée.)*
- **25 % → Attention : surcharge**  
*(Tu réponds « mmm » au lieu d'une vraie phrase.)*
- **10 % → Zone critique**  
*(Tu cries sur ton chat, tes enfants, le GPS.)*
- **5 % → Mode survie activé (et ton système tient...comme il peut.**  
*Tu te demandes si tu peux faire une sieste pendant une réunion Teams - Spoiler : tu peux, mais je ne recommande pas.)*

## II. Les signaux physiques : la version honnête

On va mettre les pieds dans le plat :

Le corps parle toujours avant toi.

Mais tu lui réponds souvent : « Chut, j'ai pas le temps. »

Voici ce qu'il essaye de te dire :

- raideur dans la nuque → « relâche un peu, s'il te plaît »
- migraines sourdes → « je ne suis pas une planche de surf »
- maux de ventre → « stop le stress, j'ai un travail déjà »
- sommeil perturbé → « tu penses TROP »
- cœur qui tape fort → « et maintenant je panique pour toi »



Le problème ?

Tu finis par croire que c'est normal.

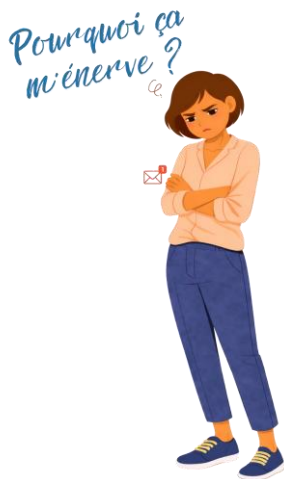


Alors que non, pas vraiment.

### III. Les signaux émotionnels : très fiables (mais souvent ignorés)

Voici la liste que personne n'aime lire :

- irritabilité pour des micro-détails
- hypersensibilité
- sensation « d'être toujours à deux doigts de pleurer »
- sentiment d'être dépassée par tout
- perte d'envie, même pour les choses que tu aimes



## LE STRESS *qui monte*



Ça ne veut pas dire que « tu exagères ».

Ça veut dire que « tu es humaine ».

## IV. Les signaux comportementaux : ceux que ta famille remarque avant toi

Petit florilège :

- Tu passes de « tout gérer » à « pas maintenant » en 0,3 secondes.
- Tu dis « j'ai pas le temps » 11 fois par jour.
- Ton agenda ressemble à une partie de Tetris perdue d'avance.
- Tu t'endors devant une série que tu adores.
- Tu mets 15 minutes à répondre « OK » à un SMS de 2 lignes.

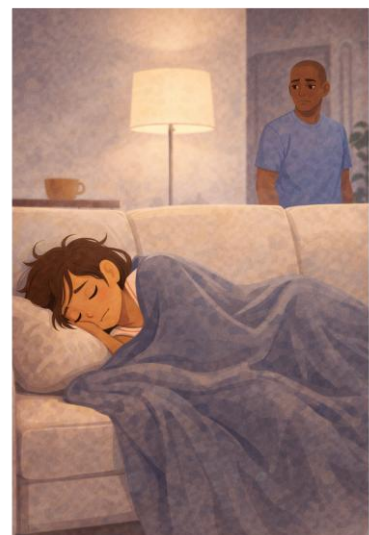
Et le plus redoutable :

⇒ **Tu continues malgré tout.**

Parce que « c'est comme ça ».

On l'a toutes fait.

Ce chapitre existe pour que tu cesses de normaliser ça.



## V. Mini test : est-ce que tu forces trop ?

(Version fun mais révélatrice)

**Coche chaque phrase qui te ressemble :**

- Je suis fatiguée même après une nuit correcte.
- Je rêve de vacances toutes les 4 heures.
- Je soupire souvent (sans m'en rendre compte).
- Une simple demande peut me faire exploser intérieurement.
- Je mange debout, en vitesse, en scrollant.
- J'attends la dernière minute pour aller faire pipi.
- J'ai oublié ce que « prendre son temps » veut dire.
- Je pense que « ça ira mieux quand j'aurai fini X » ... mais X se multiplie.
- Je n'ai pas ri spontanément depuis un moment.
- Je vis en mode pilote automatique.



**Résultat** (scientifiquement non reconnu, mais émotionnellement très juste) :

- **0–2 cases** → Tu gères. Continue le livre avant que ça change.
- **3–5 cases** → Surcharge en cours. Bon moment pour réagir.
- **6–9 cases** → Fatigue profonde. On va te remettre d'aplomb.
- **10 cases** → Félicitations, tu es officiellement un croissant mental trop cuit. Plus que jamais, ce livre est fait pour toi.

## VI. Message de fin de chapitre

Tu ne forces pas « parce que tu es faible ».

Tu forces parce que personne ne t'a appris à *ne pas forcer*.

Ce chapitre n'est pas là pour te faire peur.

Il est là pour te dire :

- **Tu as le droit d'aller moins vite.**
- **Tu as le droit de respirer.**
- **Tu as le droit de penser à toi.**

On va voir ensemble comment faire ça **sans culpabilité**.

# PASSERELLE VERS TON KIT DE REGULATION INTERIEURE – PILIER 1



Si tu souhaites **approfondir** ta compréhension des signaux avant-coureurs du burn-out et identifier les tiens, je t'invite à explorer le **PILIER 1 « Scanner les Signaux Inconnus »**.

⇒ Tu peux, pour cela, t'appuyer sur **ton Kit de régulation intérieure** (page 104), conçu pour t'aider à passer simplement **de la prise de conscience à l'action**.

Je t'accompagne avec :

- Une action immédiate (quick win)
- Ton plan étape par étape
- Des ressources pratiques

pour **mieux repérer et comprendre tes propres signaux**.

Si tu souhaites **poursuivre ta lecture**, pour l'instant, suis-moi dans le **chapitre 2**. Il te permettra de **comprendre la mécanique du surmenage**.

C'est ton temps, ton énergie, ton feeling.

⇒ **C'est toi qui décides !**



## CHAPITRE 2 — Comment on en arrive là : la mécanique du surmenage

Il y a une idée très répandue au sujet du burn-out.  
On imagine souvent un effondrement spectaculaire.

Un jour : **BAM !** Plus rien.

La réalité est beaucoup plus sournoise.

En vrai, on n'explose pas.

On **s'érode**.

Petit à petit.

Silencieusement.

Presque poliment.

## I. Le mythe du « je gère »

Tout commence presque toujours par cette phrase : « Ça va, je gère. »

Tu le dis sincèrement.

Parce que tu sais faire.

Parce que tu as toujours su faire.

Tu es organisée.

Compétente.

Responsable.

Fiable.

Donc tu prends.

Un dossier de plus.

Une responsabilité de plus.

Un service de plus.

Et au début, ça passe.



## II. La surcharge invisible (celle qui ne se voit pas sur ton CV)

Le problème, ce n'est pas seulement la quantité de choses à faire.

C'est le nombre de choses auxquelles tu penses :

- Penser au travail
- Penser à la maison
- Penser aux enfants
- Penser aux rendez-vous
- Penser à ce qu'il ne faut pas oublier
- **Penser à ce que les autres attendent**

*(faire plaisir, rendre fier, ne pas décevoir,  
être celle qui sauve,  
celle sur laquelle tout le monde se repose — tu n'es pas une chaise, encore moins un divan —,  
celle qui va débloquer la situation, trouver la solution, exploser les résultats, inspirer...  
tout ça, tout ça.)*



Ton cerveau devient un centre de tri logistique permanent.

Et personne ne le voit.

Parce que tu continues à fonctionner.



### III. Le syndrome de la bonne élève (oui, encore lui)

Peu importe l'âge.

Le burn-out ne demande pas de carte d'identité.

Que tu débutes ou que tu aies déjà de l'expérience.

Que tu portes des responsabilités ou non.

Le mécanisme est souvent le même :

- Vouloir bien faire
- Ne pas décevoir
- Anticiper
- Prouver qu'on est à la hauteur
- Faire plus pour être tranquille

Sauf qu'en réalité, il n'y a jamais d'« après ».

Tu coches une case.

Trois autres apparaissent.



## IV. Le perfectionnisme déguisé en efficacité

Tu ne te dis pas :

« *Je suis perfectionniste.* »

Tu te dis :

« *C'est plus simple si je le fais moi-même.* »

Tu fais vite.

Tu fais bien.

Tu fais mieux.

Et surtout : tu fais **tout**.

Le problème, ce n'est pas ton exigence.

C'est que **personne ne te demande de ralentir**.



## V. Les limites floues (ou inexistantes)

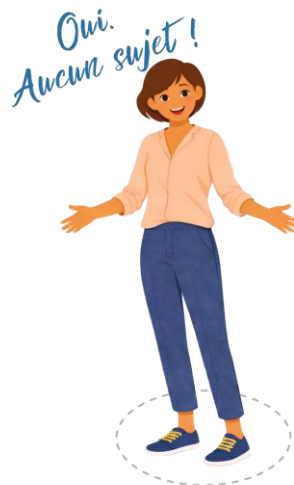
Quand tu es investie, tu n'as pas de frontières nettes.

- Tu réponds le soir.
- Tu penses au travail sous la douche.
- Tu règles des trucs pendant les vacances.
- Tu dis oui avant même d'avoir réfléchi.



Tu confonds souvent « être impliquée » avec « être disponible tout le temps ».

Et petit à petit, tu t'oublies.



## VI. Le piège du « ça ira mieux plus tard »

Tu connais cette phrase :

- « *Quand ce projet sera fini...* »
- « *Quand les enfants seront plus grands...* »
- « *Quand ce sera plus calme au boulot...* »

Sauf que « plus tard » ne vient jamais.

Il est remplacé par autre chose.

Encore.

Et encore.

Et toi, tu tiens.



## VII. L'effet cocotte-minute

À force de contenir :

- la fatigue
- la pression
- les émotions
- la frustration

Ça monte...

Sans bruit.

Sans alarme.

Sans prévenir.

Et un jour, une petite chose suffit :

- un mail
- une remarque
- une contrariété minuscule

Et tout déborde.



Tu te dis alors :

« *Mais pourquoi je réagis comme ça ?* »



Parce que tu es saturée.

**Et quand c'est plein, ça finit toujours par déborder.**

## VIII. Exercice — Ta mécanique personnelle du surmenage

Prends quelques minutes.

Vraiment.

### 1) Complète cette phrase :

Je me surcharge surtout parce que :

- je ne veux pas décevoir
- je veux bien faire
- je veux faire plaisir
- j'ai peur que ce soit mal fait
- je me sens indispensable
- j'ai appris à tout gérer
- autre : \_\_\_\_\_

### 2) Les domaines où je me mets le plus de pression :

- travail
- famille
- couple
- organisation
- image de moi
- amis
- autre : \_\_\_\_\_

### 3) Question clé :

Si je continue exactement comme ça cette année, où est-ce que je risque d'arriver ?

---

---

## **IX. Message de fin de chapitre**

Tu ne t'épuises pas parce que tu es fragile.

Tu t'épuises parce que tu es **forte depuis trop longtemps.**

Et la bonne nouvelle, c'est que :

**ce qui s'est construit peut se déconstruire.**

# PASSERELLE VERS TON KIT DE REGULATION INTERIEURE – PILIER 2



Si tu souhaites **approfondir** la notion de surmenage et comprendre ta propre mécanique, je t'invite à explorer le **PILIER 2 « Tracer ta mécanique du surmenage »**

⇒ Pour cela, rends-toi dans ton **Kit de régulation intérieure** (page 114). Tu y trouveras tous les outils nécessaires pour passer **de la compréhension à l'action**.

Je t'accompagne avec :

- Une action immédiate (quick win),
- Ton plan étape par étape,
- Des ressources pratiques

pour t'aider à **identifier et décoder ta mécanique du surmenage**.

Si tu souhaites **poursuivre ta lecture**, pour l'instant, suis-moi dans le **chapitre 3**. Il te permettra de **comprendre comment poser des limites**.

C'est ton temps, ton énergie, ton feeling.

⇒ **C'est toi qui décides !**



## CHAPITRE 3 — Poser des limites (version humaine, pas LinkedIn) ou comment dire non sans devenir une mauvaise personne

On va être honnêtes.

Si poser des limites était simple, tu n'aurais probablement pas besoin de ce chapitre.

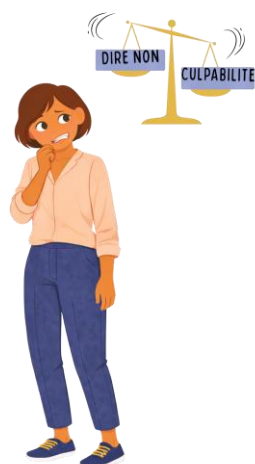
Parce que poser des limites, pour toi, ce n'est pas juste dire « non ».

C'est aussi :

- décevoir
- expliquer
- justifier
- culpabiliser
- anticiper la réaction de l'autre
- refaire la scène dans ta tête pendant trois jours
- **avouer une forme de « faiblesse »**

*(spoiler : ton niveau d'exigence envers toi-même frôle les étoiles, donc la barre est placée un tout petit peu plus haut)*

Autant dire que ton cerveau adore le concept.



# I. Pourquoi c'est si difficile de poser des limites

Tu n'as pas appris à poser des limites.

Tu as appris à être :

- gentille
- fiable
- arrangeante
- efficace
- adaptable
- **focus résultats**
- **exigeante avec toi-même**
- **façonnée, parfois sans t'en rendre compte, à viser l'excellence**

On t'a félicitée quand tu faisais plus.

Pas quand tu t'arrêtais.

Alors aujourd'hui, poser une limite te donne l'impression de faire quelque chose de mal... **ou de ne pas en faire assez.**

Même quand c'est nécessaire.



## II. Ce que les limites ne sont PAS

On va déconstruire deux, trois idées.

Poser des limites, ce n'est pas :

- être égoïste
- être froide
- être moins investie
- ne plus rien faire
- envoyer balader tout le monde
- **être « nulle »** (*si tant est que ce soit un concept scientifiquement prouvé*)

Poser des limites, c'est **te respecter sans écraser les autres.**



### III. Les limites invisibles (les plus importantes)

Il y a les limites visibles :

- dire non
- refuser une tâche
- négocier un délai

Et puis il y a les autres. Celles que personne ne voit :

- ne pas répondre immédiatement
- ne pas tout anticiper
- ne pas sauver tout le monde
- ne pas porter ce qui ne t'appartient pas

Ces limites-là changent tout.



## IV. Dire non sans se justifier pendant 10 minutes

Voici une vérité libératrice :

⇒ **Tu n'as pas besoin d'un argumentaire de soutenance pour dire non.**

Quelques phrases simples suffisent :

- « Je ne peux pas m'en charger en ce moment. »
- « Ce n'est pas possible pour moi. »
- « Je n'ai pas la disponibilité nécessaire. »
- « Je préfère être honnête : je ne peux pas. »

**Respire.**

Silence.

Fin.



## V. Apprendre à décevoir un peu (et survivre)

Oui, poser des limites va parfois décevoir.

Mais :

- décevoir les autres  $\neq$  trahir
- dire non  $\neq$  être rejetée
- poser une limite  $\neq$  créer un conflit



Tu peux décevoir quelqu'un **et rester une bonne personne.**

Et décevoir quelqu'un, ce n'est pas lui dire que tu ne l'aimes pas, ni que tu ne l'apprécies pas.

C'est simplement être **juste et honnête, avec toi-même et avec l'autre, à cet instant précis.**

## VI. Exercice — Tes limites essentielles

Prends une feuille.

### 1) Complète :

- Une chose que je fais trop souvent par culpabilité :

---

---

- Une limite que je repousse toujours :

### 2) Écris UNE phrase simple que tu pourrais utiliser la prochaine fois.

Pas parfaite.

Pas élaborée.

Juste claire.

---

---

---

## VII. Message de fin de chapitre

Poser des limites, ce n'est pas t'éloigner des autres.  
C'est te rapprocher de toi.

*Poser mes limites : c'est ok  
(pas de casse!)*



Et cette année, tu vas en avoir besoin.

*Victoire !*



## **CHAPITRE 4 — Reconfigurer sa charge mentale (la méthode des « 3 piles »)**

À ce stade du livre, il y a une chose importante à dire :

⇒ **Le problème, ce n'est pas toi.**

Ce n'est pas que tu serais mal organisée.

Ni que tu manquerais de volonté.

Ni que tu devrais « mieux t'y prendre ».

Le problème, c'est que **tu portes trop.**

Et souvent, sans même t'en rendre compte.

**Bonne nouvelle** : on ne va pas tout supprimer, tout révolutionner ou tout envoyer valser.

**On va juste reclasser.**

# I. Pourquoi ta charge mentale te fatigue autant

La charge mentale n'est pas qu'une question de quantité.

C'est une question de **présence permanente**.

Ce sont toutes ces choses :

- auxquelles tu penses
- que tu anticipes
- que tu surveilles
- que tu ajustes
- que tu portes « au cas où »

Même quand tu te reposes.

Même quand tu dors.

Même quand tu fais semblant de décrocher.

Ton cerveau, lui, ne décroche pas.

## II. La méthode des 3 piles (simple, visuelle, efficace)

On va utiliser une méthode volontairement simple parce que quand on est fatiguée, **la simplicité est une forme de respect.**

Imagine trois piles devant toi.

Pas trois piles parfaites.

Trois piles réalistes.



## PILE 1 — L'essentiel (ce qui compte vraiment)

C'est tout ce qui :

- a un réel impact
- est important pour toi
- correspond à tes valeurs
- mérite ton énergie

Cette pile est **plus petite que tu ne le crois** mais elle est **non négociable**.

**Exemples :**

- **Ton travail (mais pas tout ton travail) :**

c'est-à-dire celui que tu fais :

- bien,
- consciencieusement,
- dans le cadre prévu,
- pour le salaire qui est convenu,
- et qui correspond à ton périmètre.



Le reste (*faire plus, anticiper pour tout le monde, dépasser systématiquement le cadre*) ...

Ce n'est pas de l'engagement,

Ce n'est pas une super-compétence.

C'est souvent **une fatigue qui s'installe en silence**.

Et faire plus, tout le temps, n'est jamais neutre pour ton énergie.

**Tu surconsomes** (*tu t'inquiètes peut-être pour la planète...mais là, c'est surtout toi qui brûles.*).

Faire plus n'est pas toujours faire mieux.

Et ce n'est pas garanti que cela t'apporte la reconnaissance que tu espères, à tort ou à raison.

Faire plus peut donner l'impression d'être **indispensable**.

Mais être indispensable n'est pas synonyme d'être **respectée**.

**Tu n'es pas Wonder Woman.**

Et même si tu l'étais, ce n'est pas ton rôle de sauver le monde à chaque réunion.



*Merci  
mais non merci !*



- **Ta santé :**

Pas « quand tu auras le temps ».

Pas « quand ce sera plus calme ».

Ta santé, c'est :

- ton niveau de fatigue
- tes douleurs ignorées
- ton stress chronique
- tes signaux physiques

**Ce n'est pas un bonus.**

C'est la base sur laquelle tout le reste repose.

- **Tes enfants :**

Pas dans une logique de perfection.

Mais dans une logique de **présence réelle**.

Tes enfants n'ont pas besoin d'une mère « épuisée mais irréprochable ».

Ils ont besoin d'une mère :

- suffisamment disponible
- suffisamment vivante
- suffisamment en forme

- **Tes relations importantes :**

- celles qui te nourrissent,
- celles où tu peux être toi,
- celles où tu n'as pas besoin de performer,
- pas celles où tu te forces,
- pas celles où tu t'épuises à faire bonne figure.

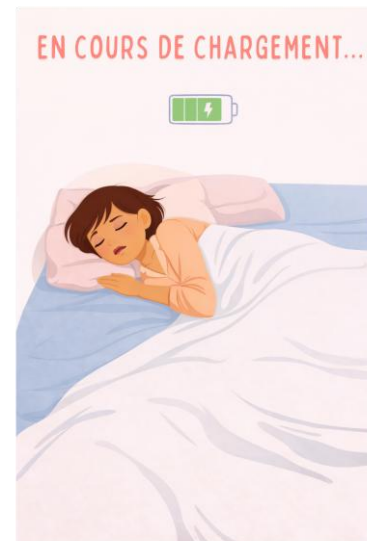
- **Ton sommeil :**

Le grand sous-estimé.

Celui qu'on sacrifie  
« temporairement » ...  
jusqu'à ce que le temporaire  
devienne permanent.

Dormir, ce n'est pas perdre du temps.

C'est **recharger le système.**



- **Ton équilibre mental :**

Ce qui te permet :

- de respirer
- de relativiser
- de récupérer
- de ne pas t'effondrer à la première secousse

Ce n'est pas du luxe.

C'est une **nécessité.**



⇒ **Cette pile mérite ton attention pleine mais pas au prix de tout le reste.**

## PILE 2 — Le simplifiable (ce qui peut être allégé)

C'est la pile la plus sous-estimée.

Et pourtant, **c'est là que se cache ton souffle.**

On y trouve :

- des habitudes devenues trop lourdes
- des standards trop élevés
- des façons de faire « parce que j'ai toujours fait comme ça »
- des attentes irréalistes envers toi-même



### Exemples :

- tout faire parfaitement
- tout anticiper
- tout vérifier
- tout gérer seule
- répondre immédiatement

⇒ **Cette pile ne demande pas de tout supprimer.**

Elle demande de **faire moins compliqué.**



### **PILE 3 — Le superflu (ce qui n'a rien à faire sur tes épaules)**

C'est la pile la plus **libératrice**.

Et aussi la plus difficile à accepter.

On y met :

- ce qui ne t'appartient pas
- ce qui pourrait être fait par quelqu'un d'autre
- ce qui n'est pas vraiment nécessaire
- ce qui te coûte beaucoup pour peu de valeur

#### **Exemples :**

- porter les émotions des autres
- régler des problèmes qui ne sont pas les tiens
- être la solution universelle
- répondre à toutes les attentes

⇒ **Cette pile n'est pas une trahison.**

C'est une **restitution**.



### III. Le piège classique : tout mettre dans la pile 1

Quand on est investie, consciencieuse et impliquée, on a tendance à mettre **beaucoup trop de choses** dans la pile 1.

Parce que :

- « C'est important. »
- « Ça dépend de moi. »
- « Je ne peux pas faire autrement. »

**Résultat :**

Ta pile 1 devient une tour instable.

Et toi, tu trembles en dessous.



## **IV. Exercice — Ton tri personnel (à faire sans jugement)**

Prends une feuille (ou plusieurs).

### **1) Étape 1 : Liste tout**

Écris TOUT ce qui occupe ton esprit en ce moment.

Même les petites choses.

Même celles que tu trouves « bêtes ».

### **2) Étape 2 : Classe sans réfléchir trop longtemps**

Pour chaque élément, demande-toi :

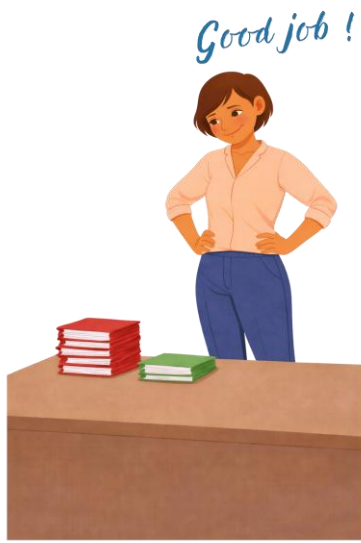
- Est-ce essentiel ? → Pile 1
- Peut-il être simplifié ? → Pile 2
- Est-ce vraiment à moi ? → Pile 3

Fais confiance à ton premier réflexe.

### **3) Étape 3 : Une action par pile**

- **Pile 1 :**  
⇒ une chose que tu veux protéger en priorité
- **Pile 2 :**  
⇒ une chose que tu peux simplifier dès cette semaine
- **Pile 3 :**  
⇒ une chose que tu peux rendre, déléguer ou lâcher

**Une seule chose suffit.**



## V. Message de fin de chapitre

Tu n'as pas besoin de tout porter pour être légitime.

Tu n'as pas besoin de tout gérer pour être compétente.

Tu n'as pas besoin de tout anticiper pour être aimée.

Reconfigurer ta charge mentale,

ce n'est pas abandonner.

**C'est choisir où va ton énergie.**

Et cette année,

elle mérite mieux qu'une dispersion permanente.

Faire plus peut te donner l'impression d'être indispensable.

**Mais être indispensable n'est pas synonyme d'être respectée.**

# PASSERELLE VERS TON KIT DE REGULATION INTERIEURE – PILIER 3



Si tu souhaites **approfondir** les mécanismes qui entretiennent ton surmenage et identifier les trois dimensions qui l'alimentent, je t'invite à explorer le **PILIER 3 « Redéfinir tes 3 C :**

## **Contrôle, Charge, Culpabilité »**

⇒ Pour cela, rends-toi dans ton **Kit de régulation intérieure** (page 124) conçu pour t'aider à passer simplement de **la prise de conscience à l'action.**

Je t'accompagne avec :

- Une action immédiate (quick win),
- ton plan étape par étape
- et des ressources pratiques

pour t'aider à **repérer rapidement ce qui pèse sur toi**, parfois sans même que tu t'en rendes compte.

Si tu souhaites **poursuivre ta lecture**, pour l'instant, suis-moi dans le **chapitre 5**. Il te permettra de **découvrir des exemples de routines anti-crash** que tu pourrais mettre en place dès **cette année.**



C'est ton temps, ton énergie, ton feeling.

⇒ **C'est toi qui décides !**

# CHAPITRE 5 — Routines anti-crash pour cette année

Oui, je t'entends penser : « Super... encore une liste de trucs à faire. »

Rassure-toi. **Justement NON !**



Elles sont courtes, faisables, efficaces. Pas une énième to-do list.

Promis !

Et si aujourd'hui tu n'as fait **que respirer et tenir debout, c'est OK !**

⇒ **Ce chapitre ne va PAS te demander d'en faire plus.**

Il ne va pas :

- t'ajouter une routine miracle
- t'imposer 12 habitudes quotidiennes
- transformer ton agenda en planning de bien-être militaire

Ici, on parle de **soutien**, pas de performance.

**Attends, avant d'aller plus loin, une dernière petite chose importante.**

Ici, je ne vais pas te parler de tes besoins primaires.

Pas parce qu'ils ne sont pas importants.

Mais parce qu'ils sont... évidents.

Et pourtant, souvent maltraités.

Évoquons-les une fois ; juste pour rire un peu de ce qu'on s'inflige parfois :

- **Manger** (*quand tu as faim, pas quand ton agenda te le permet*).
- **Boire** (*tout au long de la journée, pas uniquement avec ton café du matin*).
- **Faire pipi** (*pas après la 25<sup>e</sup> réunion, pas après avoir peaufiné cette tâche, pas « juste après ce dernier truc », parce que - spoiler - : il y a toujours un dernier truc*).
- **Dormir** (*le vrai carburant. Le nerf de la guerre. Celui qu'on sacrifie toujours en pensant que ça va passer... jusqu'à ce que ce soit nous qui y passions.*).
- **Respirer** (*tu te dis peut-être que tu es « sous l'eau » mais rappelons-le : on n'est ni des poissons, ni Jean-Marc Barr dans Le Grand Bleu*)

Voilà.

Rien de révolutionnaire.

Juste des rappels qu'on oublie étrangement souvent quand on est très occupée à tout gérer.

**Ces choses-là ne sont pas négociables.**

Et pourtant, tu les repousses souvent.

Cette parenthèse est là pour te rappeler une chose simple :

⇒ **Prendre soin de toi commence parfois par écouter ton corps.**



Maintenant que c'est dit, on peut continuer.

Sérieusement.

Tranquillement.

## I. Le principe clé : moins, mais mieux

Quand on est fatiguée, le problème n'est pas le manque de motivation.

C'est le **trop-plein**.

Donc, cette année :

- on ne fait pas « tout »
- on ne fait pas « parfait »
- on ne fait pas « tous les jours »

On fait **ce qui aide vraiment**, quand c'est possible.



## II. La règle des micro-gestes (ou la règle des 5 minutes)

Quand on est fatiguée,  
ce n'est pas la motivation qui manque.  
C'est l'énergie disponible.  
Donc ici, on ne parle pas de « routines ».  
On parle de **micro-gestes**.



Un micro-geste, c'est :

- quelque chose qui prend **1 à 5 minute(s) maximum**
- que, rappelons-le, tu peux faire :
  - sans préparation
  - sans matériel
  - sans pression

L'objectif des micro-gestes n'est pas de te détendre.

Ni de te transformer.

Ni de « prendre soin de toi » au sens Instagram du terme.

⇒ **L'objectif est beaucoup plus simple : empêcher ton système nerveux de rester en tension toute la journée.**

Un micro-geste, c'est une **micro-interruption**.

Un moment très court où tu dis à ton corps :

« Tu peux relâcher un peu. »

Pas plus.

## Concrètement, un micro-geste peut être :

- poser les pieds bien à plat au sol et souffler une fois
- relâcher volontairement les épaules
- fermer les yeux 10 secondes
- regarder ailleurs que sur un écran
- te lever et t'étirer brièvement
- ralentir volontairement un geste
- ne rien faire pendant 30 secondes

Ce sont des gestes tellement petits, qu'ils **ne déclenchent pas de résistance**.

Et c'est précisément pour ça qu'ils fonctionnent.

Si ça te semble trop → c'est trop.

Si tu fais moins → c'est OK.

Si tu ne fais rien → tu ne te dois aucune explication et tu ne te punis pas.

JUSTE ÇA.



RESPIRER



### III. Le matin : ne pas commencer la journée en mode urgence

L'objectif n'est pas :

- d'être zen
- d'être productive
- d'aimer le matin

L'objectif est simple :

⇒ **ne pas démarrer la journée avec ton système nerveux déjà en alerte.**

Tu choisis **UNE seule** option :

- t'étirer 30 secondes
- respirer profondément 3 fois
- boire un verre d'eau
- te dire mentalement : « *Je fais de mon mieux aujourd'hui.* »

C'est tout.

Ce n'est pas une routine.

C'est un **point de départ un peu moins brutal.**



## IV. Dans la journée : les micro-pauses invisibles

Tu n'as pas besoin d'un créneau « pause » parfait.

Tu as besoin de **coupures réelles**.

Quelques options :

- poser ton téléphone 2 minutes
- regarder par la fenêtre
- respirer lentement
- relâcher les épaules
- t'autoriser à ne rien faire entre deux tâches

⇒ Ce n'est pas perdre du temps. C'est **éviter de t'user en continu**.

C'est **éviter de t'effondrer plus tard**.



## V. Le soir : fermer les onglets mentaux

Ton corps est au lit.

Mais ton cerveau est encore au bureau.

On va l'aider à fermer boutique.

Choisis **UNE** chose :

- écrire ce qui te tourne dans la tête
- noter ce que tu feras demain (pour ne plus y penser maintenant)
- faire une respiration lente
- te rappeler une chose que tu as bien faite

Objectif : **passer en mode off**, pas analyser ta journée.



RETRAIT STRATEGIQUE  
DU MONDE



Out !



## VI. Le mode « journée nulle » (le plus important)

Il y aura des jours :

- trop pleins
- trop durs
- trop longs

Ces jours-là, la routine devient :

- manger
- boire
- dormir
- être indulgente

**C'est tout.**



⇒ **Tenir compte de tes limites, c'est déjà prendre soin de toi.**

## VII. Exercice — Ta routine anti-crash réaliste

Cet exercice n'est pas là pour créer une routine parfaite.

Il est là pour t'aider à **identifier ce qui t'aide vraiment**, sans en rajouter.

Prends une feuille.

Réponds spontanément, sans trop réfléchir.

### 1) Le matin

Quand je me lève, **ce qui m'aide vraiment (même un tout petit peu)**, c'est :

---

*(Un seul geste suffit. Pas plus.)*

### 2) Dans la journée

Quand la pression monte, **ce qui me soulage réellement**, c'est :

---

### 3) Le soir

Pour décrocher, **ce qui m'aide à fermer les onglets**, c'est :

---

### 4) La règle clé

Relis ce que tu as écrit et rappelle-toi ceci :

⇒ « *Si je n'ai pas l'énergie de le faire, je n'ai rien raté.* »

Cet exercice n'est pas un contrat.

C'est un outil que tu utilises quand tu veux.

## VIII. Message de fin de chapitre

Tu n'as pas besoin d'une routine parfaite.

Tu as besoin d'un **système qui te soutient**, pas qui te juge.

Cette année, le vrai luxe, ce sera de **ne plus t'épuiser pour tenir**.

## CHAPITRE 6 — Le Kit d'urgence (quand ta jauge tombe à 10 %)

Ce protocole n'est pas « Instagram-compatible », mais il est très efficace.

Il y aura des jours où :

- tu n'as plus de marge
- tu te sens à bout
- tout te coûte plus que d'habitude

Ces jours-là, ce chapitre est là pour toi.

Pas pour « aller mieux » mais pour **ne pas aller plus mal**.

URGENCE



À BOUT



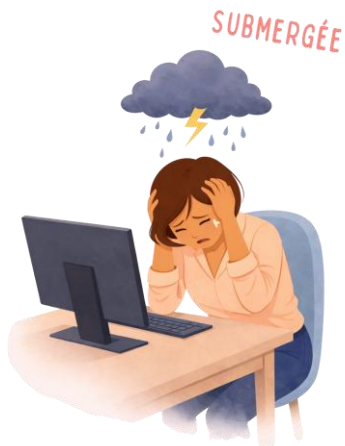
# I. Reconnaître le moment critique

Ta jauge est basse quand :

- tout t'agace
- tu as envie de pleurer sans raison précise
- tu te sens submergée par des détails
- ton corps est tendu
- tu n'as plus de patience

Ce n'est pas un échec.

C'est un **signal d'alerte**.



## II. Le principe du mode urgence

**En mode urgence**, on ne règle pas sa vie.

On ne prend pas de grandes décisions.

On ne cherche pas des solutions brillantes.

⇒ **On stabilise.**

Comme en cas d'incendie :

- on ne repeint pas la maison.
- on éteint le feu.

Ton objectif ici est simple :

**faire redescendre la pression immédiate.**

*Je dépose.*



### III. Ne pas rester seule avec ton petit nuage gris

C'est probablement l'un des points les plus importants de ce chapitre.

Quand ça ne va pas,

quand la fatigue est lourde,

quand les doutes s'installent,

quand le petit nuage gris commence à te suivre partout...

⇒ **en parler est essentiel.**

Demander de l'aide n'est pas :

- un aveu de faiblesse
- un échec
- un manque de compétence

C'est un **geste de lucidité**,  
de **responsabilité** et de **maturité**.

Tu peux en parler :

- à un proche
- à un ami
- à un collègue de confiance
- à ton manager (si c'est possible)
- à ton médecin

Tu te sens peut-être seule à ce moment-là.

**Mais tu ne l'es pas.**

Même les personnes les plus solides peuvent mettre un genou à terre.

*J'ai besoin.*



**Spoiler : tu n'es pas Terminator.**

Et c'est très bien comme ça.

**Et si tu sens que ça devient trop lourd :**

En France, il existe des numéros comme le **3114**.

C'est un numéro gratuit, confidentiel, disponible 24h/24.

On peut le composer :

- quand on se sent dépassée
- quand on est épuisée
- quand on a besoin de parler
- avant que ça ne dérape



⇒ **Parler à quelqu'un peut vraiment faire la différence.**

**Et ce n'est jamais « trop tôt ».**

**Ce que tu montres aussi en demandant de l'aide :**

En parlant, tu montres quelque chose de précieux :

- à ton entourage
- à tes collègues
- à tes enfants
- à ceux qui n'osent pas

Tu montres que :

- c'est possible
- c'est sain
- c'est OK

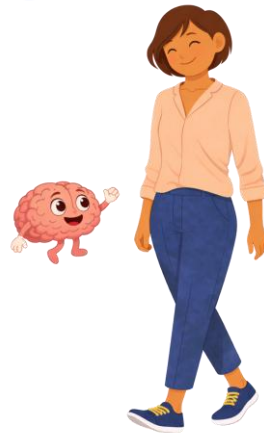


Et très concrètement :

⇒ **on récupère mieux et plus vite quand on n'est pas seule.**

C'est souvent une fenêtre précieuse pour **réaligner les choses** et **éviter de retomber** dans les mêmes écueils.

*Réalignée !*



## IV. Le protocole SOS (simple et faisable)

Quand ta jauge est basse, choisis **UNE** chose :

- t'isoler 5 minutes
- respirer lentement
- t'allonger
- pleurer si ça vient
- écrire ce qui déborde
- ralentir volontairement
- marcher 10 minutes à l'air libre  
(dans la nature si tu peux)
- écouter une chanson que tu aimes vraiment



**Pas plus.**

Ce n'est pas de la faiblesse.

C'est de la **régulation**.

**Et puis... relax Max !**

Une fois la pression redescendue,

fais **une chose par plaisir**.

Pas par performance.

Pas par obligation.

Pas pour « bien faire ».

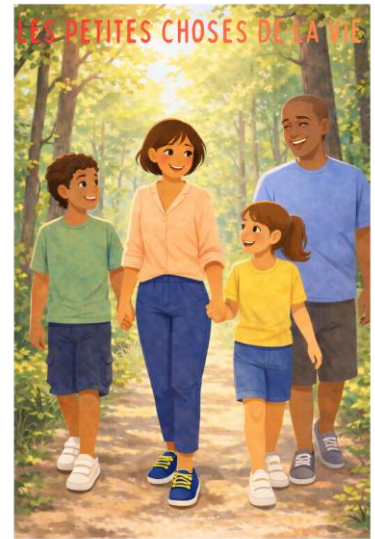
Juste parce que ça fait plaisir.



**Par exemple :**

- lire ce livre qui prend la poussière sur ta table de chevet depuis 3 mois
- relire ce livre qui t'avait passionnée

- prendre un bain parfumé avec plein de mousse
- regarder un film ou un épisode de ta série préférée
- faire du sport, danser, modeler de la poterie
- aller au musée ou au cinéma
- déguster ta pâtisserie préférée
- te faire un resto ou cuisiner ton plat préféré
- appeler ta mère, ta sœur, un(e) ami(e)



Toutes ces petites choses font partie de la vie.

Mais quand on commence à dérapier,  
elles deviennent de plus en plus rares...

jusqu'à disparaître.

Il ne s'agit pas d'en rajouter.

⇒ **Juste d'en faire au moins une. Par pur plaisir.**



## V. Exercice — Ton plan SOS personnel

Quand la jauge est basse, le cerveau fonctionne mal.

Cet exercice est là pour **éviter d'avoir à réfléchir quand tu n'en as plus la capacité.**

### 1) Mes signaux d'alerte

Quand je commence à aller trop loin, je remarque que :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 2) Les personnes ressources

Quand ça ne va pas, je peux en parler à :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*(Une seule personne suffit.)*

### 3) Mon geste SOS

Quand je sens que ça déborde, **la chose la plus simple que je peux faire**, c'est :

\_\_\_\_\_

### 4) La phrase à me répéter

Quand je suis à bout, j'ai besoin de me rappeler que :

\_\_\_\_\_

### 5) La liste des choses qui me font plaisir

Des choses simples, accessibles, réconfortantes.

Pas des objectifs.

Des ressources.

Quand j'en ai besoin, je peux venir piocher ici :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

⇒ **Cette liste n'est pas figée.**

Tu peux la compléter, la modifier, l'alléger.

Elle est là pour toi.

⇒ **Ce plan, garde-le.**

Dans ton téléphone.

Sur un carnet.

Quelque part où tu peux le retrouver facilement.



## **VI. Message de fin de chapitre**

Les jours difficiles ne demandent pas plus d'efforts.

Ils demandent **plus de soutien.**

Et parfois, tenir, demander de l'aide, et se faire un peu de bien...

**C'est déjà énorme.**

# PASSERELLE VERS TON KIT DE REGULATION INTERIEURE – PILIER 4



Si tu souhaites **ancrer** ces ajustements dans le temps et te préserver durablement, je t'invite à explorer le **PILIER 4 « Créer ton plan de préservation »**.

⇒ Pour cela, rends-toi dans ton **Kit de régulation intérieure** (page 134). Tu y trouveras tous les outils nécessaires pour **passer de l'action ponctuelle à une régulation durable**.

Je t'accompagne avec :

- Une action immédiate (quick win),
- ton plan étape par étape
- et des ressources pratiques

pour t'aider à **construire un système de préservation simple, régulier et adapté à ton quotidien**.

Tu peux y travailler maintenant.

Si tu souhaites **poursuivre ta lecture**, pour l'instant, **suis-moi dans le chapitre 7** dans lequel je te partage **ce que j'aurais aimé savoir avant mes épisodes de burn-out**.

C'est ton temps, ton énergie, ton feeling.

⇒ **C'est toi qui décides !**



## CHAPITRE 7 — Ce que j'aurais aimé savoir avant mes burn-out

Si je pouvais revenir en arrière,

si je pouvais parler à la personne que j'étais avant de m'effondrer, je ne lui dirais pas de ralentir.

Ni de « prendre soin d'elle » (*ça ne veut rien dire quand on est déjà à bout*).

Je lui dirais autre chose.

Des choses simples.

Des choses qu'on comprend souvent trop tard.



## I. Ce n'est pas arrivé d'un coup

Je pensais que le burn-out était un accident.

Un truc brutal.

Une cassure nette.

En réalité, c'était une **glissade lente**.

Un peu plus de fatigue.

Un peu moins de récupération.

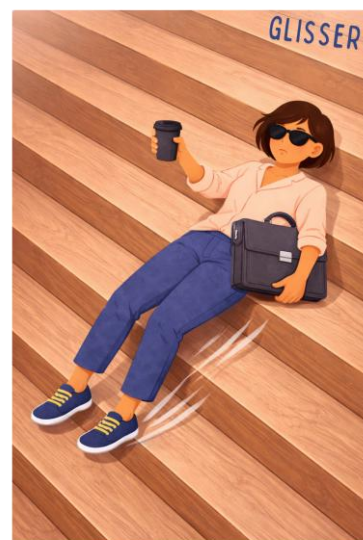
Un peu plus de pression.

Un peu moins de joie.

Rien de spectaculaire.

Juste une accumulation.

Si j'avais compris plus tôt que **l'épuisement est progressif**,  
j'aurais peut-être pris les signaux plus au sérieux.



## II. Tenir n'est pas une victoire

J'étais fière de tenir.

De continuer.

De ne rien lâcher.

Je croyais que tenir était une preuve de force.

En réalité, c'était surtout une **habitude**.

Tenir coûte cher.

Et personne ne te remet une médaille à la fin.

Si c'était à refaire,

je me rappellerais plus souvent que

⇒ **tenir n'est pas toujours courageux.**

Parfois, c'est juste risqué.

*A quel prix ?*



### III. Je n'étais pas indispensable (et c'est une bonne nouvelle)

Je pensais sincèrement que :

- si je lâchais, tout s'effondrerait
- si je ralentissais, je mettrais les autres en difficulté
- si je disais non, je deviendrais « moins »

La vérité ?

Le monde a continué de tourner.

Certaines choses ont été reprises.

D'autres ont été réorganisées.



Et moi, j'ai compris que **ma valeur ne dépendait pas de ma capacité à tout porter.**



## IV. Mon corps savait avant moi

Avant que je mette des mots, mon corps avait déjà envoyé les messages :

- fatigue persistante
- tensions
- troubles du sommeil
- irritabilité
- perte d'envie

Je les ai minimisés.

Je les ai rationalisés.

Je les ai repoussés.

Aujourd'hui, je sais que

⇒ **le corps ne trahit pas. Il informe.**



## V. Demander de l'aide n'a rien changé à qui j'étais

Je craignais que demander de l'aide :

- me fasse perdre en crédibilité
- change le regard des autres
- m'affaiblisse

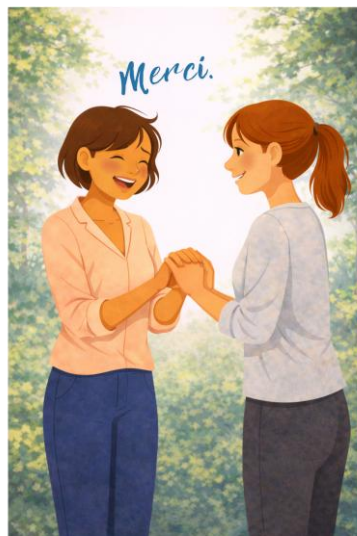
En réalité, ça n'a rien retiré.

Ça a ajouté :

- de la compréhension,
- du soutien,
- de la clarté.

Et surtout :

⇒ **ça m'a permis de récupérer plus vite et plus durablement.**



## VI. Je n'avais pas besoin de devenir quelqu'un d'autre

Je pensais que pour aller mieux, je devais changer profondément, être plus zen, moins exigeante, moins impliquée...

Moins moi.

**C'était faux.**

Je n'avais pas besoin de devenir quelqu'un d'autre.

J'avais besoin de **rééquilibrer**.

De poser des limites.

De revoir mes priorités.

De m'écouter davantage.

Pas de me renier.



## VII. J'aurais aimé qu'on me dise que c'est réversible

Quand on est dedans, on a parfois l'impression que c'est fini.  
Que quelque chose est cassé.

**Ce n'est pas vrai.**

On peut :

- récupérer
- se reconstruire
- retrouver de l'énergie
- retrouver l'envie

Pas d'un coup.

Pas sans aide.

Pas sans ajustements.

Mais **c'est possible.**



## VIII. Ce que j'aimerais te dire, à toi

Si tu te reconnais dans ces lignes,  
si tu te sens fatiguée depuis trop longtemps,  
si tu as peur de glisser ou si tu en reviens...

⇒ **tu n'es pas seule.**

Tu n'as rien raté.

Tu n'es pas faible.

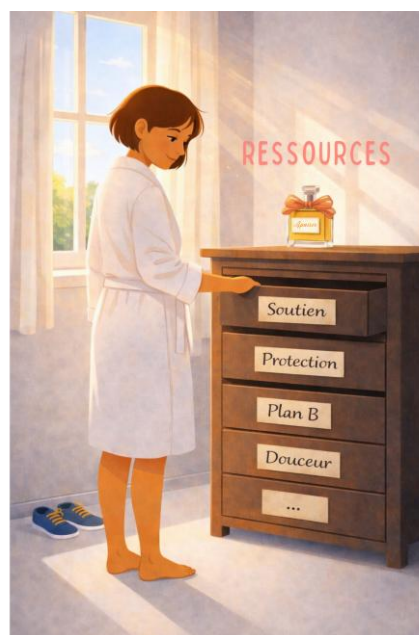
Tu n'as pas à « tenir encore un peu ».

Tu as le droit de faire différemment.

Tu as le droit de demander du soutien.

Tu as le droit de te protéger.

Et surtout, tu as le droit de croire que **cette année peut être plus douce.**



## **IX. Exercice — Ce que tu choisis de faire différemment**

Cet exercice n'est pas là pour analyser le passé.

Il est là pour **ouvrir une porte pour la suite.**

### **1) Ce qui m'a le plus parlé**

Dans ce chapitre (ou dans tout le livre), ce qui m'a le plus touchée, c'est :

---

### **2) Ce que je reconnais aujourd'hui**

Avec honnêteté, je reconnais que :

---

*(Sans te juger. Juste constater.)*

### **3) Une chose que je veux protéger cette année**

Pas dix.

Pas une révolution.

⇒ **Une seule chose.**

---

### **4) Une chose que je veux arrêter de normaliser**

Quelque chose que je faisais « comme si c'était normal », mais qui m'abîme :

---

### **5) Mon engagement (le plus réaliste possible) - (Petit. Faisable. Humain.)**

Cette année, je m'engage à :

---

Cet engagement est d'abord **un contrat avec toi-même**.

Mais tu peux aussi choisir de le partager avec **une personne de confiance** :

- un proche
- un ami
- un collègue
- quelqu'un qui te connaît bien

Cette personne n'est pas là pour te surveiller.

Elle est là comme un **garde-fou bienveillant** ; la petite voix qui peut te dire, si besoin :

*« Attention, j'ai l'impression que tu recommences à trop tirer sur la corde. »*

Sans pression.

Sans jugement.

Juste **pour te ramener sur la bonne route** quand tu t'en éloignes.

## X. Message de fin de chapitre

Tu n'as pas besoin de tout changer.

Mais **ne rien changer**, ce serait dommage.

Tu sais maintenant certaines choses. Tu as mis des mots. Tu as posé des bases.

La suite dépend de ce que tu choisis d'en faire.

Ce livre n'est pas une promesse magique.

C'est une **main tendue**.

Prends ce qui t'aide.

Laisse le reste.

Et **avance à ton rythme**.



# CONCLUSION

**C'est l'année où tu ne t'oublies plus**

Si tu arrives ici, ce n'est pas un hasard.

Tu n'as pas lu ce livre par simple curiosité.

Tu l'as lu parce qu'une partie de toi savait qu'il était temps de faire autrement.

Pas tout changer.

Pas devenir quelqu'un d'autre.

**Mais arrêter de t'oublier en chemin.**

**Ce que tu peux faire maintenant (et pas « un jour ») :**

Tu n'as pas besoin de relire ce livre dix fois (*mais tu peux le faire par pur plaisir si tu le souhaites !*).

Tu n'as pas besoin de tout appliquer.

Mais je t'invite à faire **une chose concrète**, maintenant.

⇒ Choisis **UNE action** :

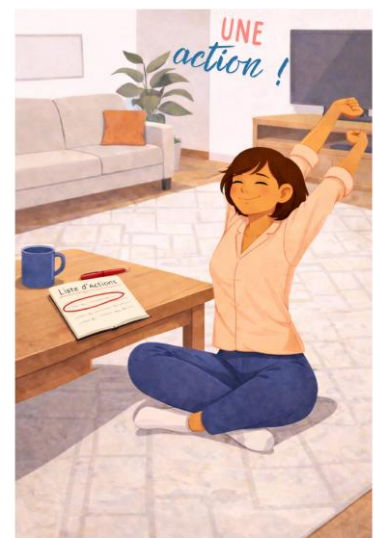
- noter ton plan SOS et le garder à portée de main
- partager ton engagement avec une personne de confiance
- identifier clairement ce que tu veux protéger cette année
- arrêter de normaliser une chose qui t'épuise
- demander de l'aide là où tu n'osais pas

**Une seule suffit.**

**C'est déjà beaucoup.**

**Ce livre n'est pas une fin**

*Je pense (aussi)  
à moi.*



Ce livre n'est pas une promesse magique.  
C'est un **point d'appui**.

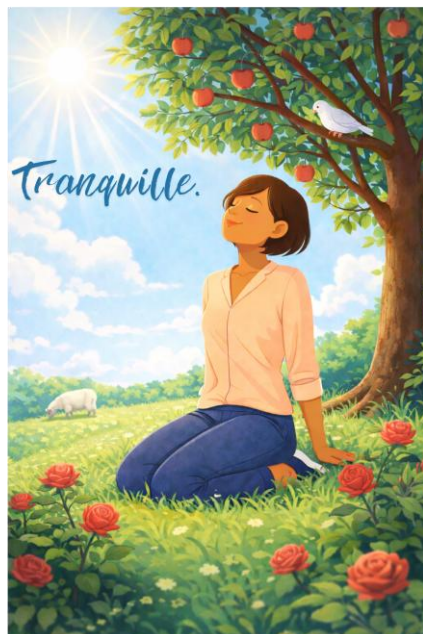
Un rappel que :

- tu as le droit de ralentir
- tu as le droit de poser des limites
- tu as le droit de demander de l'aide
- tu as le droit de vivre autrement



Et surtout :

⇒ **tu n'as pas besoin d'attendre d'aller mal pour agir.**



## Un dernier mot pour cette année

Si cette année devait avoir une intention, ce pourrait être celle-ci :

**« Je prends soin de moi avant d'être à bout. Pas parfaitement. Pas tous les jours. Mais suffisamment souvent pour ne plus replonger. »**

Referme ce livre quand tu veux mais ne referme pas ce que tu as compris.

**Tu mérites mieux qu'un burn-out. Et maintenant, tu as des outils pour l'éviter.**



TU MÉRITES  
mieux !



# KIT DE REGULATION INTERIEURE

Pour passer de **la prise de conscience à l'action**, j'ai créé pour toi un espace simple et concret : ton **Kit de régulation intérieure**.

C'est la partie pratique de la « Cartographie Intérieure »<sup>™</sup> (méthode CI).

C'est ici que tu vas pouvoir repérer, comprendre et agir, à partir de ce que tu vis réellement.

Tu y trouveras des outils pour t'aider à te repérer, comprendre ce qui se joue pour toi... et surtout agir, sans te compliquer la vie.

**Tu n'as pas besoin de tout changer. Tu as simplement besoin d'un point d'appui.**

Ce Kit de régulation intérieure est là pour ça : t'aider à **faire des ajustements simples, au bon moment, sans t'épuiser davantage.**

## **RAPPEL : LE SURMENAGE INVISIBLE**

Chaque année, des milliers de femmes actives tombent dans le burn-out sans s'y attendre.

Pas parce qu'elles sont faibles.

Ni parce qu'elles manquent de volonté.

Mais parce qu'elles n'ont pas vu les signes venir.

Et pour cause : ces signes sont rarement spectaculaires. Ils sont souvent diffus, subtils, silencieux. Ils prennent la forme :

- d'une fatigue qui persiste,
- d'une irritabilité qu'on explique mal,
- d'un isolement progressif,
- ou encore d'une envie de tout contrôler, tout le temps.

**Ces signaux ne crient pas. Ils chuchotent. Et on les confond avec le quotidien.**

Le problème, ce n'est pas l'épuisement.

C'est le manque de conscience de ce qui le précède.

C'est l'**absence de lecture de sa propre cartographie interne** : celle qui montre, à chaque femme, où sont ses fragilités, ses déclencheurs, ses zones de tension.

Ce livre est une **invitation à changer de logique**, à quitter le mode « *Je tiendrai jusqu'à ce que je craque.* » pour **entrer dans une posture radicalement nouvelle : je m'observe, je me comprends, j'agis en amont.**

La « **Cartographie Intérieure** » <sup>TM</sup> (méthode CI) repose sur une **méthode simple** en trois étapes :

1. **Repérer tes 4 signaux d'alerte personnels** : mentaux, émotionnels, physiques, comportementaux.
2. **Comprendre ta mécanique du surmenage** : ce cercle vicieux qui te pousse toujours dans la même direction.
3. **Agir avec un plan de préservation adapté** : un système régulier, réaliste, personnalisé pour ne plus glisser.

⇒ Tu vas **construire ta propre prévention**. Pas une recette générale, mais un outil sur-mesure.

⇒ Tu vas découvrir que **tu n'as pas besoin de devenir une autre** personne pour aller mieux.

⇒ Tu as besoin de **redevenir celle que tu es** quand tu es connectée à toi-même.

**C'est exactement le rôle de ce Kit.**

Tu y trouveras **4 piliers** sur lesquels t'appuyer pour mieux te connaître, comprendre ce que tu traverses, et savoir quelles actions activer, **à ton rythme** :

- **Pilier 1** : Scanner les signaux inconnus
- **Pilier 2** : Tracer ta mécanique du surmenage
- **Pilier 3** : Redéfinir tes 3 C : Contrôle, Charge, Culpabilité
- **Pilier 4** : Créer ton plan de préservation

Pour chaque pilier, je t'accompagne pas à pas :

- je t'explique pourquoi cet aspect est important,
- je te propose une action simple et rapide (quick win) pour t'aider à mieux comprendre ton fonctionnement,
- puis je te guide avec un plan étape par étape et les ressources utiles pour passer à l'action.

**Dans ce Kit, je t'aide à construire ton propre mécanisme de prévention.**

Un dernier mot avant de commencer.

Ce Kit est là pour t'aider. **Il ne remplace pas un suivi médical ou thérapeutique.**

Je te partage mon vécu et une méthode pour mieux te connaître et repérer tes signaux avant-coureurs du burn-out.

Tu le sais déjà : **le burn-out est une réalité** qu'il est essentiel de prendre au sérieux.

Si tu sens que ça déborde, ne reste pas seule. **Parles-en à un proche, appelle le 3114, ou tourne-toi vers un professionnel de santé.**

**C'est important.**

Voilà c'est dit.

Maintenant, avance.

À ton rythme. Tranquille.

# PILIER 1 — SCANNER LES SIGNAUX INCONNUS

## I. Ce que ce pilier couvre et pourquoi c'est crucial

Le burn-out ne frappe jamais sans prévenir.

Il est toujours précédé de signaux déséquilibrés. Mais encore faut-il savoir les détecter.

Ces signaux sont souvent déformés ou minimisés car on les confond avec des traits de personnalité (« *Je suis comme ça.* »), des aléas (« *C'est une période.* ») ou des erreurs de gestion.

Pourtant, ce sont **des messagers précieux.**

**Scanner ses signaux, c'est s'offrir une cartographie interne.**

Cela permet de savoir, dès les premiers pas, si l'on commence à glisser vers le surmenage. Et surtout, de le réguler avant qu'il ne devienne chronique.

## II. Quick win : Le quiz « Quel est ton signal dominant ? »

Avant même d'entrer dans les détails, réponds à ce quiz express pour avoir une première clé de lecture.

Tu peux noter, sur une échelle de 1 à 5, l'intensité de chaque type de signal dans ta vie actuelle ; 1 étant le plus faible et 5 le plus intense. Le signal qui a la note la plus élevée est probablement celui qui précède chez toi un état de surcharge.

1. **Signal « Mental »** : je rumine souvent, je prévois trop, je me sens mentalement saturée. Ma note sur 5 : \_\_\_\_\_
  2. **Signal « Emotionnel »** : je suis plus irritable, triste ou anxieuse que d'habitude. Ma note sur 5 : \_\_\_\_\_
  3. **Signal « Physique »** : j'ai des douleurs, de la fatigue inexplicquée, un sommeil perturbé. Ma note sur 5 : \_\_\_\_\_
  4. **Signal « Comportemental »** : je change mes habitudes sans m'en rendre compte (isolement, agitation, déconnexion).  
Ma note sur 5 : \_\_\_\_\_
- ⇒ **Ton signal de détection** : \_\_\_\_\_

## POURQUOI CA MARCHE ?

La recherche montre que le **burn-out est presque toujours précédé par des signaux faibles** (exemple : *Stefanos Karakolias, Seeing burnout coming : early signs and recognition strategies in health professionals, 2025*).

Ceux-ci se manifestent dans plusieurs sphères :

- **Mentale : Pensées répétitives, rumination, sensation de saturation, surcharge cognitive, perte de clarté.**

C'est le moment où ton mental tourne en boucle, sans réussir à trier, décider ou ralentir.

Le signal mental se manifeste par une activité mentale excessive qui empêche de prendre du recul et de retrouver de la clarté.

- **Émotionnelle : Variations d'humeur, irritabilité, tension intérieure, anxiété, tristesse, pleurs inexplicables.**

C'est le moment où tes émotions deviennent plus intenses, plus rapides ou plus difficiles à contenir.

Le signal émotionnel se manifeste par des émotions plus intenses ou instables parfois difficiles à expliquer.

Un signal émotionnel élevé ne signifie pas que quelque chose ne va pas chez toi, mais que quelque chose s'accumule en toi.

- **Physique : Fatigue persistante, tensions ou douleurs corporelles, troubles du sommeil.**

C'est le moment où ton corps commence à exprimer ce que ton mental et tes émotions ne peuvent plus contenir.

Le corps est souvent le dernier signal... mais aussi le plus difficile à ignorer.

- **Comportementale : Changements du comportement visibles ou subtiles traduisant un déséquilibre interne : isolement, agitation, évitement, fuite, désorganisation, rigidité, hyper-contrôle.**

C'est le moment où ta manière d'agir au quotidien change sans que tu t'en rendes toujours compte : tu peux devenir plus agitée, te replier sur toi-même ou chercher à tout contrôler.

Un même signal peut s'exprimer de manière opposée selon les moments : certaines personnes deviennent agitées, d'autres se replient.

Le comportement est souvent le signal le plus visible mais pas toujours le plus compris.

**Reconnaître ses signaux, c'est gagner du temps sur l'effondrement.**



### III. Plan étape par étape

- 1. Auto-évaluation initiale** : Utilise la fiche d'auto-observation (voir chapitre « IV. Ressources pratiques » - page 109) pour noter pendant 3 jours consécutifs les manifestations que tu observes dans chaque sphère (signaux mentaux, émotionnels, physiques, comportementaux).
- 2. Observation douce** : L'objectif est de voir, pas de juger. Ne cherche pas à « améliorer » ou corriger. Observe tout simplement.
- 3. Feedback extérieur choisi** : Choisis une personne bienveillante (partenaire, ami(e), collègue) et pose-lui une question ouverte du type : « Tu remarques parfois des choses chez moi quand je suis très fatiguée ? »
- 4. Synthèse** : Analyse les réponses des étapes 1, 2 et 3. Quelles récurrences apparaissent ? Un signal revient-il souvent ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## IV. Ressources pratiques

### 1. Ressource 1 - Fiche d'auto-observation (3 jours)

**Objectif :** Repérer quotidiennement les signaux mentaux, émotionnels, physiques et comportementaux.

**Instructions :** Note chaque soir, ce que tu as observé dans les 4 sphères ci-dessous. Sois honnête, sans jugement.

**Date :** \_\_\_\_\_

**1) Signaux mentaux :** Pensées répétitives, rumination, sensation de saturation, surcharge cognitive, perte de clarté

- Exemples : « *Je ne m'en sors pas.* », « *Mon cerveau ne s'arrête jamais.* », « *Je n'arrive plus à me concentrer.* », « *Je n'arrive pas à déconnecter.* », « *Je n'arrive plus à décider clairement.* »
- Observations du jour :

---

---

---

---

**2) Signaux émotionnels :** Variations d'humeur, irritabilité, tension intérieure, anxiété, tristesse, pleurs inexplicables

- Exemples : « *J'ai envie de pleurer pour un rien.* », « *Tout m'agace en ce moment.* », « *Je suis à bout, submergée.* »
- Observations du jour :

---

---

---

---

**3) Signaux physiques :** Fatigue persistante, tensions ou douleurs corporelles, troubles du sommeil (insomnie, sommeil non réparateur, réveils nocturnes, etc.)

- Exemples : « *J'ai mal au corps en permanence.* », « *Je suis épuisée dès le matin.* », « *Je dors mais je ne récupère pas.* », « *Je me sens vidée physiquement.* »
- Observations du jour :

---

---

---

---

**4) Signaux comportementaux :** Changements de comportement visibles ou subtils traduisant un déséquilibre interne : isolement, agitation, évitement, fuite, désorganisation, rigidité, hyper-contrôle

- Exemples : « *Je n'ai envie de voir personne.* », « *Je repousse tout à plus tard.* », « *J'essaie de tout contrôler sinon ça m'angoisse.* », « *Je ne me reconnais pas dans ma façon d'agir.* »
- Observations du jour :

---

---

---

---

**Notes générales du jour :**

---

---

---

---

---

*Répéter cette fiche 3 jours consécutifs.*

## 2. Ressource 2 - Grille d'auto-diagnostique rapide des 4 Signaux (4 signaux x 4 symptômes typiques)

Donne une note de 1 à 5 selon ton ressenti cette semaine :

Type de signal	1 (faible)	2	3	4	5 (fort)
Mental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Émotionnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comportemental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ton signal dominant cette semaine :

---

## V. Ce que tu peux retenir

Beaucoup de femmes actives se disent : « *Je suis juste fatiguée en ce moment.* » mais si on regarde de plus près, on observe qu'elles :

- se couchent de plus en plus tard sans raison,
- mangent plus vite,
- évitent les appels,
- ressentent une tension constante dans les épaules,
- ou encore deviennent plus dures avec leurs enfants sans le vouloir.

Ces petits indices ne sont pas anodins. Ils racontent quelque chose.

**Scanner ces signaux, c'est comme apprendre une nouvelle langue : celle de ton corps et de ton équilibre.**

## **PILIER 2 : TRACER TA MECANIQUE DU SURMENAGE**

### **I. Ce que ce pilier couvre, et pourquoi c'est crucial**

Repérer les signaux, c'est déjà un grand pas mais pour éviter que le même scénario se reproduise encore et encore, il faut aller plus loin.

Il faut comprendre **comment on entre**, presque automatiquement, **dans le cycle du surmenage**.

**Chaque personne a une mécanique personnelle.**

Une suite de réflexes mentaux, émotionnels ou comportementaux qui s'enclenche sans même qu'on s'en rende compte.

**Identifier cette mécanique, c'est se donner les moyens de la casser.**

## II. Quick win : ton « déclencheur-réflexe »

Il y a souvent un élément de départ : une pensée ou une émotion qui enclenche la spirale.

Par exemple :

- Quand je me sens inutile, je dis « oui » à tout pour me rendre indispensable.
- Quand je suis stressée, je prends le contrôle de tout... même de ce qui ne me regarde pas.
- Quand je me sens jugée, je travaille deux fois plus pour prouver ma valeur.

**Quel est ton déclencheur-réflexe ?**

**L'identifier, c'est commencer à reprendre le pouvoir.**

1. Pour t'aider à répondre à cette question, **réfléchis à un évènement où tu as senti que tu étais sur le point d'exploser**, au bord des larmes ou envie de hurler.

Note ce qui te viens à l'esprit en premier. Tu l'as ? Bien.

---

---

---

---

---

---

2. Maintenant souviens-toi de **ce qui a précédé** et de **ce qui a suivi** ce moment où tu étais sur le point de basculer.

Note tes sensations, rapidement. Tu auras l'occasion d'approfondir ce sujet dans ton plan étape par étape et avec les ressources pratiques.

---

---

---

---

---

---

## **POURQUOI ÇA MARCHE ?**

La thérapie des schémas (*Jeffrey Young*) explique que nous avons toutes des schémas de fonctionnement inconscients, nés dans l'enfance ou dans des expériences passées.

Ces schémas activent des réactions en chaîne, même quand la situation ne le justifie pas objectivement.

**Comprendre sa mécanique, c'est pouvoir la remettre en question.**

**Ce n'est pas une fatalité mais un automatisme que tu peux déprogrammer.**

### III. Plan étape par étape

**1. Revenir à une situation passée de surcharge** : Note un moment où tu t'es sentie au bord de l'explosion. Que s'est-il passé juste avant ? Qu'est-ce qui a déclenché la chaîne ?

---

---

**2. Identifier le schéma répétitif** : Est-ce une sensation d'impuissance ? Une peur de décevoir ? Une envie de tout maîtriser ? Qu'est-ce que tu fais toujours dans ces moments-là ?

---

---

**3. Repérer le point de bascule** : Ce moment où tu pourrais encore reculer, mais où tu choisis (souvent inconsciemment) de foncer. C'est le point crucial.

---

---

**4. Noter ton cycle personnel** : Exemple : Stress → Sentiment d'insuffisance → Surcompensation → Surcharge → Irritabilité → Isolement → Effondrement.

---

---

**Les ressources pratiques 3, 4 et 5 (pages 119 à 122) vont te guider dans la mise en œuvre de ce plan d'action.**

## IV. Ressources pratiques

### 3. Ressource 3 - Liste d'exemples de mécaniques de surmenage courantes

#### ⇒ Hypercontrôle :

- J'anticipe tout.
- Je veux éviter l'imprévu.
- Je vérifie encore et encore.

#### ⇒ Besoin de reconnaissance :

- Je fais plus pour être validée.
- Je dis oui trop souvent.
- Je me surcharge pour plaire.

#### ⇒ Peur du jugement :

- Je m'excuse sans raison.
- Je fais passer les autres avant moi.
- Je m'attends à être jugée si je lâche prise.

#### ⇒ Culpabilité liée à l'aide :

- Je refuse de demander de l'aide.
- Je pense que demander de l'aide est un signe de faiblesse.

## 4. Ressource 4 - Template « Mon Cercle de Surmenage »

**Titre : Mon Cycle Personnel**

**1) Déclencheur principal** (exemples : sentiment d'insuffisance, peur d'être jugée, etc.)

**Moi :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2) Pensée automatique déclenchée**

**Moi :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3) Action réflexe**

**Moi :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4) Conséquence immédiate :**

**Moi :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5) Bascule vers surcharge**

**Moi :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6) Emotion dominante**

**Moi :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Cycle complété :**

Déclencheur → Pensée → Réflexe → Conséquence → Bascule →  
Surcharge (émotion dominante)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

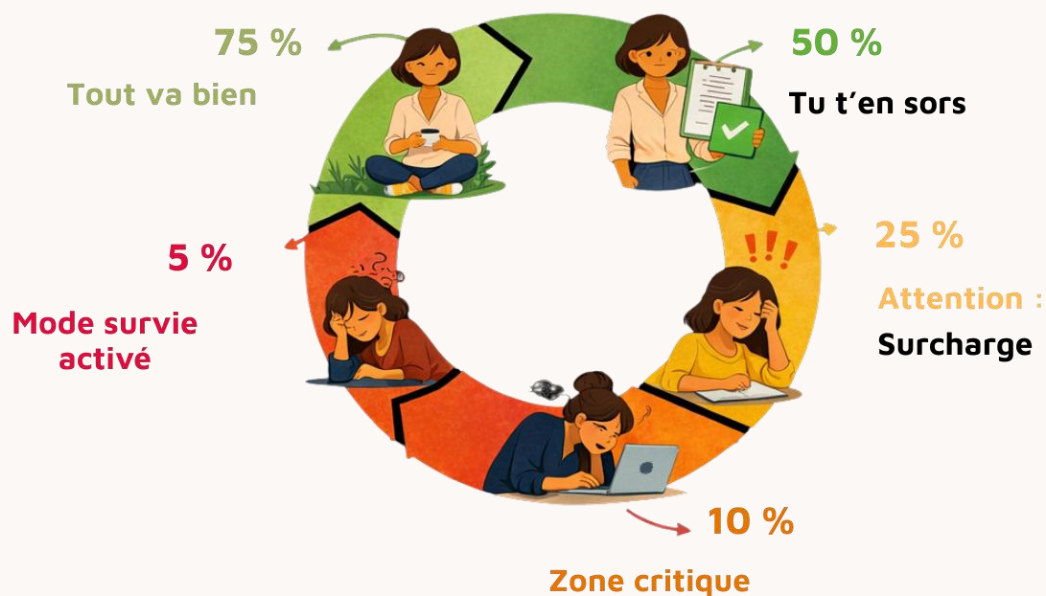
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5. Ressource 5 - Outil de réflexion : « Que me disait cette situation sur moi ? »

### LE CYCLE DU SURMENAGE



Voici la traduction de ces signaux :

- **75 % → Tout va bien**  
(Tu ris aux blagues des enfants, tu cuisines avec une playlist sympa.)
- **50 % → Tu t'en sors**  
(Tu gères, mais tu rêves quand même d'une retraite anticipée.)
- **25 % → Attention : surcharge**  
(Tu réponds « mmm » au lieu d'une vraie phrase.)
- **10 % → Zone critique**  
(Tu cries sur ton chat, tes enfants, le GPS.)
- **5 % → → Mode survie activé** (et ton système tient...comme il peut. Tu te demandes si tu peux faire une sieste pendant une réunion Teams - Spoiler : tu peux, mais je ne recommande pas.)

## V. Ce que tu peux retenir

De nombreuses femmes actives réalisent qu'elles ont un schéma bien huilé : elles commencent à se sentir coupables de ne pas en faire assez, alors elles en font plus, prennent tout en charge, s'isolent, s'épuisent... et finissent par craquer.

**Puis elles recommencent, faute d'avoir compris la logique qui les y pousse.**

Tracer cette mécanique, c'est comme visualiser la carte d'un chemin dangereux : **on peut enfin prendre un autre itinéraire.**

## **PILIER 3 : Redéfinir tes « 3 C » : Contrôle, Charge, Culpabilité**

### **I. Ce que ce pilier couvre, et pourquoi c'est crucial**

Tu peux reconnaître tes signaux.

Tu peux comprendre ta mécanique.

Mais si tu ne touches pas à ce qui la nourrit, tu risques de revenir toujours au même point.

Et ce qui nourrit le surmenage chez une immense majorité de femmes actives et mères, ce sont les « 3 C » :

- **Contrôle,**
- **Charge,**
- **Culpabilité.**

Ces trois dimensions sont souvent invisibles car elles sont liées à des valeurs profondes : bien faire, être fiable, s'occuper de tout, ne pas décevoir.

Mais mal équilibrées, elles deviennent des poids qui écrasent.

Il est donc essentiel de **redéfinir consciemment tes « 3 C »**.

## II. Quick win : Les 3 questions puissantes

Pour chaque « C », réponds à la question clé :

**1. Contrôle** : Qu'est-ce que je maintiens à bout de bras, par peur que tout s'effondre si je lâche ?

---

---

**2. Charge** : Quelle responsabilité je porte seule, alors qu'elle pourrait être partagée ?

---

---

**3. Culpabilité** : Qu'est-ce que je fais par peur d'être jugée comme « pas assez » ?

---

---

Ces trois questions permettent de faire un scan rapide et puissant de ce qui pèse, sans qu'on s'en rende compte.

## **POURQUOI ÇA MARCHE**

Les recherches sur le burn-out maternel montrent que la **volonté de bien faire**, même admirable, peut devenir un facteur de risque majeur quand elle s'accompagne :

- d'isolement dans la charge,
- de rigidité dans le contrôle,
- et d'auto-jugement constant.

*(Etude IFOP / Frontiers in Psychology, 2025)*

**En redéfinissant consciemment ces « 3 C », tu allèges ton quotidien sans renoncer à ton engagement.**

Tu passes **du surfonctionnement à la maîtrise douce.**

### III. Plan étape par étape

**1. Scan des « 3 C » : Note pour chaque dimension ce qui est présent aujourd'hui dans ta vie. Qu'est-ce que :**

- tu contrôles ?

---

---

---

- tu assumes ?

---

---

---

- tu ressens par culpabilité ?

---

---

---

**2. Un micro-ajustement par « C » :**

- **Contrôle** : Choisis une petite tâche que tu acceptes de déléguer ou de laisser imparfaite.

---

---

- **Charge** : Identifie une responsabilité à partager (exemples : gestion des devoirs, repas, rendez-vous).

---

---

- **Culpabilité** : Autorise-toi une action que tu ne fais jamais par peur du jugement (exemple : partir marcher seule 30 minutes un dimanche après-midi).

---

---

**3. Engagement symbolique** : Remplis la phrase :

- Je lâche \_\_\_\_\_ .
- Je protège \_\_\_\_\_ .

**4. Suivi sur une semaine** : Observe si ces ajustements font une différence sur ton énergie ou ta disponibilité.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## IV. Ressources pratiques

### 6. Ressource 6 - Tableau « Ce que je contrôle VS ce que je choisis »

**Complète le tableau** en listant différents éléments de ta vie.

Pour chaque élément, indique si tu le contrôles aujourd'hui, puis si tu choisis de le déléguer (en tout ou partie).

Éléments de ma vie	Je contrôle	Je choisis
...	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
...	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
...	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
...	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

#### Réflexion :

- Ce que je contrôle inutilement :

---

---

- Ce que je choisis consciemment :

---

---

**7. Ressource 7 - Fiche « Je lâche prise sans culpabiliser »**

**1) Ce que je lâche aujourd'hui :**

---

---

---

**2) Pourquoi je pense que je devrais le garder :**

---

---

---

**3) Ce que je gagne en le lâchant :**

---

---

---

**4) Action concrète cette semaine pour lâcher prise :**

---

---

---

## 8. Ressource 8 - Check-list de micro - actions permettant d'alléger chaque « C » du surmenage

**Voici des exemples de micro-actions afin de t'aider à déterminer les allègements que tu souhaites mettre en place.**

Choisis une seule micro-action par semaine.

L'objectif n'est pas d'en faire plus, mais de créer un rééquilibrage progressif.

### CONTRÔLE

#### **Relâcher ce que tu tiens trop fermement**

- Laisser quelqu'un d'autre gérer un détail du quotidien
- Ne pas vérifier une tâche déjà déléguée
- Accepter une solution différente de la tienne
- Reporter une décision non urgente
- Laisser un moment de la journée non planifié
- Accepter que « suffisamment bien » soit suffisant
- Ne pas intervenir immédiatement face à un imprévu
- Dire simplement : « *Fais comme tu veux.* »

### CHARGE

#### **Alléger ce que tu portes seule**

- Déléguer une tâche simple cette semaine
- Supprimer une activité non essentielle
- Simplifier un rituel quotidien
- Regrouper plusieurs tâches en un seul moment
- Refuser une nouvelle demande non prioritaire
- Reporter une tâche non urgente

- Demander de l'aide sur une responsabilité précise
- Réduire une exigence personnelle

## CULPABILITÉ

### **Te traiter avec la même bienveillance que les autres**

- Remplacer « *Je devrais faire plus.* » par « *Je fais déjà beaucoup.* »
- Prendre un moment pour toi sans justification
- Poser une limite sans t'excuser
- Accepter qu'une pause ne soit pas un échec
- Ne pas répondre immédiatement à tout
- Te parler comme à une amie
- Reconnaître une chose bien faite aujourd'hui
- Écrire : « *Aujourd'hui, j'ai fait assez. Et c'est suffisant.* »

### **Mon micro-ajustement de la semaine**

⇒ Contrôle : \_\_\_\_\_

⇒ Charge : \_\_\_\_\_

⇒ Culpabilité : \_\_\_\_\_

Ce que cela change pour moi :

---

---

---

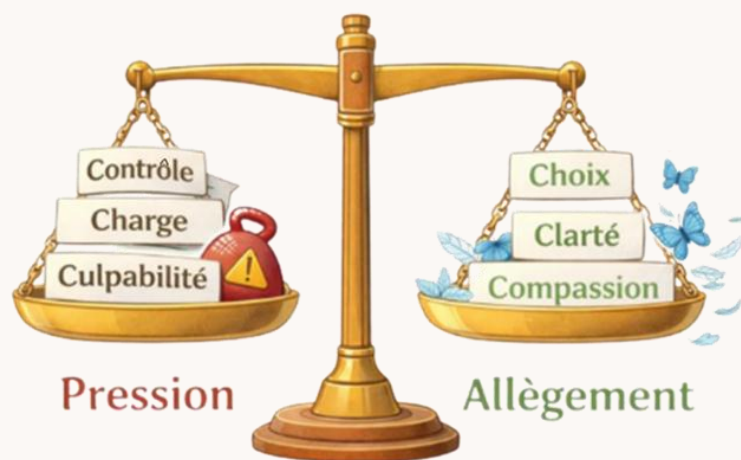
## V. Ce que tu peux retenir

Nombreuses sont les femmes qui s'épuisent à organiser chaque repas, chaque anniversaire, chaque activité de leurs enfants.

Non pas parce qu'on le leur demande, mais parce qu'elles se disent que « *sinon, personne ne le fera.* ».

Elles culpabilisent de ne pas tout gérer. Elles se sentent seules dans la charge. Et elles tiennent tout en contrôle, pour ne pas se sentir inutiles.

**Alléger un seul de ces « 3 C » (Contrôle, Charge, Culpabilité) peut suffire à relancer un espace de respiration.**



## **PILIER 4 : Créer ton Plan de Préservation**

### **I. Ce que ce pilier couvre, et pourquoi c'est crucial**

Une fois que tu sais reconnaître tes signaux, comprendre ta mécanique et alléger tes « 3 C », il te reste une étape essentielle : **créer un système de préservation régulier.**

Pourquoi ?

Parce que le quotidien revient vite.

Les habitudes aussi.

Et **sans repère clair, on retourne dans les anciens schémas** presque sans s'en apercevoir.

**Un plan de préservation, c'est un filet de sécurité.**

C'est ce qui t'empêche de replonger en mode automatique.

C'est aussi un rituel simple, doux, et régulier qui te permet de **garder un contact constant avec ton équilibre.**

## II. Quick win : Ton rituel hebdomadaire en 5 minutes

Choisis un moment fixe dans la semaine (dimanche soir ou lundi matin par exemple) et pose-toi ces trois questions clés :

1. **Quel signal ai-je repéré cette semaine ?** *Pour te remémorer les différents types de signaux, réfère toi au PILIER 1 de ce Kit.*

---

---

2. **Quelle action de préservation puis-je poser en lien avec ce signal ?**

---

---

3. **Qu'est-ce que je choisis de protéger dans ma semaine à venir ?**

---

---

Tu peux l'écrire dans un carnet ou utiliser le planner fourni (voir Ressource 9 – Planner hebdomadaire « Mon scan intérieur » page 138).

## **POURQUOI ÇA MARCHE**

Les recherches en psychologie de la régulation émotionnelle et en prévention du burn-out insistent sur un point :

**la régularité préventive est plus efficace que la gestion de crise** (exemples : « *Temporal Stages of Burnout : How to Design Prevention ?* », C. Leclercq et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2024 et « *Seeing burnout coming : early signs and recognition strategies in health professionals* », Stefanos Karakolias, 2025).

**Ce n'est pas l'intensité des efforts qui protège.**

**C'est la constance de petites actions adaptées** ; comme un thermostat interne qu'on ajuste chaque semaine.

### III. Plan étape par étape

**1. Crée ton rendez-vous hebdomadaire** : Choisis un moment fixe dans ton agenda, et bloque-le (15 minutes max).

---

**2. Scan rapide de la semaine passée** :

- Ai-je repéré un signal ? (Oui / Non)
- 

- Ai-je senti ma mécanique se rejouer ? (Oui / Non)
- 

- Ai-je laissé un des « 3C » prendre trop de place ? (Oui / Non)
- 

**3. Action de préservation** : Une petite action à poser selon le type de signal observé. Par exemple :

- Signal émotionnel : écoute bienveillante, pause émotion.
  - Signal mental : journaling, journée sans planification.
  - Signal physique : repos, massage, sieste.
  - Signal comportemental : lien social, solitude choisie.
- 

**4. Boucle régulative** : En cas de glissement, active ton plan « filet de sécurité » :

- Alarme : je reconnais le signal.
- Action : je mets en place une réponse prévue.
- Ajustement : je note ce que cela change.

## IV. Ressources pratiques

### 9. Ressource 9 — Planner Hebdomadaire « Mon scan intérieur »

Semaine du : \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

#### 1) Signaux observés :

- Mentaux : \_\_\_\_\_
- Émotionnels : \_\_\_\_\_
- Physiques : \_\_\_\_\_
- Comportementaux : \_\_\_\_\_

#### 2) Plan d'action de préservation :

- Action 1 : \_\_\_\_\_
- Action 2 : \_\_\_\_\_
- Action 3 : \_\_\_\_\_

#### 3) Ce que je choisis de protéger cette semaine :

---

---

---

#### 4) Comment je m'engage concrètement :

- Date / Heure / Action :

---

---

## 10. Ressource 10 — Liste d'actions SOS selon le type de signal

**Lorsque tu satures ou ressens un déséquilibre, tu peux piocher dans cette liste d'actions afin de calmer le signal et ne pas retomber dans le mode automatique.**

L'objectif n'est pas de « faire plus », mais de te réguler en douceur.

SIGNAL MENTAL ELEVE (pensées répétitives, rumination, sensation de saturation, surcharge cognitive, perte de clarté) :

- **Pause de 10 minutes** loin des écrans
- **Marche consciente 15 minutes** : *marche en silence, sans téléphone, en te concentrant sur ta respiration, tes pas et ce que tu observes, pour apaiser le flux de tes pensées.*
- **Journalisation ciblée 3 à 5 minutes** : *écris sans réfléchir ni structurer, tout ce qui te passe par la tête pour libérer ton mental et retrouver de la clarté.*

SIGNAL EMOTIONNEL ELEVE (variations d'humeur, irritabilité, tension intérieure, anxiété, tristesse, pleurs inexplicables) :

- **Auto-écoute guidée 5 minutes** : *arrête-toi quelques minutes, ferme les yeux et pose-toi des questions simples (comment je me sens ? de quoi ai-je besoin ?) afin d'accueillir tes émotions sans les juger.*
- **Appel d'une amie bienveillante**

- **Respiration profonde 3 minutes** : *L'objectif n'est pas de « bien respirer », mais de ralentir suffisamment pour ralentir ton mental et apaiser ton corps rapidement.*

*Voici un exemple d'exercice de respiration en 4-4-6 :*

### 0. Installe-toi confortablement.

Relâche les épaules. Pose une main sur ton ventre ou dispose tes bras le long de ton corps

### 2. Bloque l'air 4 secondes



**1. Inspire lentement 4 secondes** par le nez en gonflant ton ventre. Sens l'air entrer et remplir ton corps.

**3. Expire lentement 6 secondes** par la bouche. Laisse ton ventre se dégonfler naturellement.

- ⇒ Répète ce rythme **pendant 3 minutes**
- ⇒ Garde ton attention sur ta respiration, le mouvement de ton ventre, l'air qui entre et qui sort.
- ⇒ Si ton esprit s'agite, c'est normal. Ramène simplement ton attention à ta respiration sans te juger

SIGNAL PHYSIQUE ELEVE (fatigue persistante, tensions ou douleurs corporelles, troubles du sommeil) :

- **Sieste courte**
- **Étirements doux**
- **Déconnexion 1h**

SIGNAL COMPORTEMENTAL ELEVE (changements du comportement visibles ou subtiles traduisant un déséquilibre interne : isolement, agitation, évitement, fuite, désorganisation, rigidité, hyper-contrôle)

- **Temps de silence**
- **Activité créative simple** : *L'objectif n'est pas de créer quelque chose de « beau », mais de te reconnecter à une action simple, lente et apaisante. Par exemple : faire une activité manuelle simple (coloriage, collage, découpage), créer un mini moodboard, dessiner ou peindre sans chercher à bien faire, créer une playlist selon ton humeur, prendre des photos d'éléments apaisants autour de soi*
- **Rituel cocooning 5 à 15 minutes** : *C'est un espace volontaire que tu t'offres pour ralentir, te recentrer et retrouver un sentiment de sécurité intérieure. Par exemple : te préparer une boisson chaude et ralentir, t'installer dans un endroit calme et sécurisant, mettre un vêtement confortable, créer ou réorganiser un coin calme chez toi*

## 11. Ressource 11 — Guide express « Que faire quand je sens que ça glisse ? »

**1) Reconnaître le signal** : Arrête-toi 1 minute

**2) Respirer consciemment** : Prends 4 inspirations profondes

**3) Note rapide** :

- Signal : \_\_\_\_\_
- Intensité (note sur 5 ; 1 étant le plus faible et 5 le plus fort) :  
\_\_\_\_\_

**4) Action immédiate (voir exemples dans la fiche « Ressources 10 » - page 140) :**

- Pause active** (*une action courte qui te permet de relâcher la pression en changeant volontairement de rythme ou d'activité*)
- Repos planifié** (*un moment de pause volontaire où tu ralentis ou bien tu arrêtes pour permettre à ton corps et ton mental de récupérer*)
- Expression émotionnelle** (*une action qui te permet d'exprimer ce que tu ressens au lieu de le contenir : écrire, parler, pleurer, respirer*)

**5) Boucle : Ajuster + Noter**

Mets en place ton action, note ce que cela change chez toi pour ajuster :

---

---

---

## V. Ce que tu peux retenir

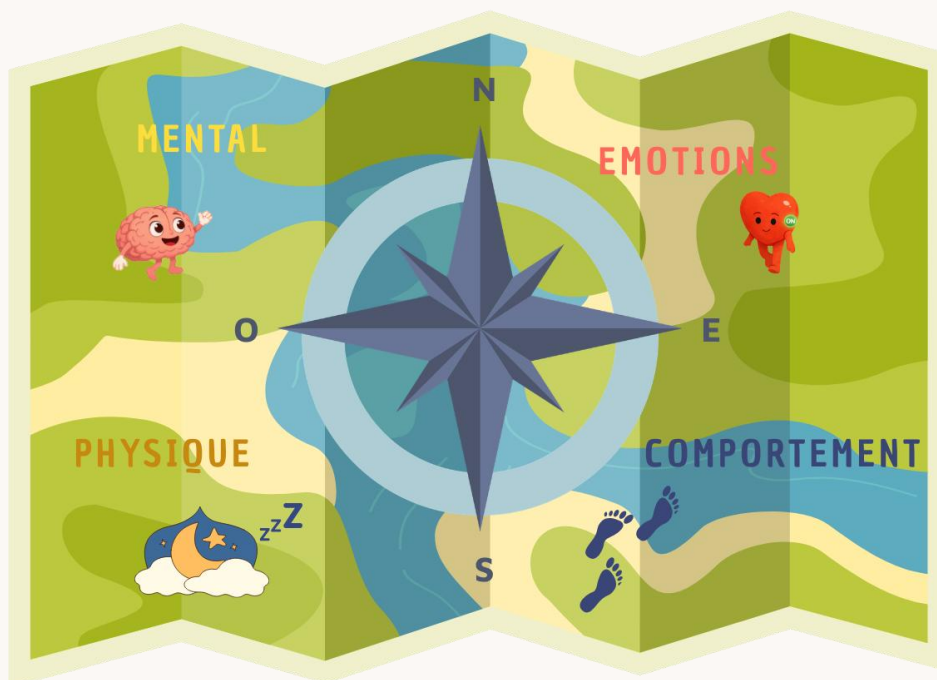
De nombreuses femmes actives découvrent qu'elles laissent parfois s'accumuler les petits signes pendant des semaines, jusqu'à ce qu'un « craquage » se produise.

Celles qui mettent en place un **simple rituel hebdomadaire** notent souvent une grande différence :

- ⇒ moins d'agitation mentale,
- ⇒ plus de maîtrise douce,
- ⇒ une impression de clarté retrouvée.

Le fait de **se poser chaque semaine** leur permet de **rester connectées à elles-mêmes**.

### MA CARTOGRAPHIE INTERIEURE



## **CONCLUSION : Ce que tu viens d'activer**

Tu viens de traverser **un chemin essentiel**. Un parcours qui ne t'a pas demandé de devenir quelqu'un d'autre mais de **redevenir plus proche de toi**.

Tu as appris à **repérer les signaux précurseurs de ton surmenage**. Tu as compris comment tes propres **schémas internes** pouvaient t'entraîner, sans que tu t'en rendes compte, vers l'épuisement. Tu as identifié les trois leviers qui te maintiennent en tension : le **contrôle, la charge, la culpabilité**. Et tu as mis en place un **plan de préservation, adapté** à ton rythme, à ta vie, à ton équilibre.

Ce que tu viens d'activer, ce n'est pas une solution magique. C'est bien plus puissant que ça : c'est **un mécanisme de conscience**. Une capacité à te relire, à te réguler, à te choisir.

La « **Cartographie Intérieure** » <sup>TM</sup> (**méthode CI**) n'est pas un outil figé. C'est un repère que tu peux consulter, adapter, faire évoluer. Elle te rappelle que **tu n'as pas besoin d'aller jusqu'à la chute pour commencer à prendre soin de toi**.

Souviens-toi : la préservation n'est pas un luxe. C'est une stratégie de solidité. Et **tu mérites d'être solide, entière, sereine**.

Je t'invite à garder ce livre près de toi. À relire un passage quand tu sens que tu perds pied. À refaire un scan, réajuster un « 3 C », redémarrer un rituel. Parce que **ce chemin** ne se fait pas une fois pour toutes.

**Il se pratique. Il s'honore. Il s'incarne.**

Et si un jour tu doutes, **souviens-toi de ceci : tu as déjà commencé. Tu sais déjà. Et tu n'es jamais loin de toi.**

Avec toute ma bienveillance, **Carlyne**

# TABLE DES MATIERES

<b><u>PROLOGUE.....</u></b>	<b><u>1</u></b>
<b><u>INTRODUCTION.....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>CHAPITRE 1 — LES SIGNAUX SUBTILS (MAIS PAS TANT QUE ÇA) QUE TU TIRES TROP SUR LA CORDE.....</u></b>	<b><u>14</u></b>
I. LA BATTERIE MENTALE (ET SES MESSAGES D'ERREUR)	16
II. LES SIGNAUX PHYSIQUES : LA VERSION HONNETE	17
III. LES SIGNAUX EMOTIONNELS : TRES FIABLES (MAIS SOUVENT IGNORES)	19
IV. LES SIGNAUX COMPORTEMENTAUX : CEUX QUE TA FAMILLE REMARQUE AVANT TOI	21
V. MINI TEST : EST-CE QUE TU FORCES TROP ?	22
VI. MESSAGE DE FIN DE CHAPITRE	23
<b><u>PASSERELLE VERS TON KIT DE REGULATION INTERIEURE – PILIER 1 .....</u></b>	<b><u>24</u></b>
<b><u>CHAPITRE 2 — COMMENT ON EN ARRIVE LA : LA MECANIQUE DU SURMENAGE ...</u></b>	<b><u>25</u></b>
I. LE MYTHE DU « JE GERE »	26
II. LA SURCHARGE INVISIBLE (CELLE QUI NE SE VOIT PAS SUR TON CV)	27
III. LE SYNDROME DE LA BONNE ELEVE (OUI, ENCORE LUI)	29
IV. LE PERFECTIONNISME DEGUISE EN EFFICACITE	30
V. LES LIMITES FLOUES (OU INEXISTANTES)	31
VI. LE PIEGE DU « ÇA IRA MIEUX PLUS TARD »	32
VII. L'EFFET COCOTTE-MINUTE	33
VIII. EXERCICE — TA MECANIQUE PERSONNELLE DU SURMENAGE	35
IX. MESSAGE DE FIN DE CHAPITRE	36
<b><u>PASSERELLE VERS TON KIT DE REGULATION INTERIEURE – PILIER 2 .....</u></b>	<b><u>37</u></b>
<b><u>CHAPITRE 3 — POSER DES LIMITES (VERSION HUMAINE, PAS LINKEDIN) OU COMMENT DIRE NON SANS DEVENIR UNE MAUVAISE PERSONNE.....</u></b>	<b><u>38</u></b>
I. POURQUOI C'EST SI DIFFICILE DE POSER DES LIMITES	40
II. CE QUE LES LIMITES NE SONT PAS	41
III. LES LIMITES INVISIBLES (LES PLUS IMPORTANTES)	42
IV. DIRE NON SANS SE JUSTIFIER PENDANT 10 MINUTES	43
V. APPRENDRE A DECEVOIR UN PEU (ET SURVIVRE)	44
VI. EXERCICE — TES LIMITES ESSENTIELLES	45
VII. MESSAGE DE FIN DE CHAPITRE	46

**CHAPITRE 4 — RECONFIGURER SA CHARGE MENTALE (LA METHODE DES « 3 PILES »)..... 47**

I. POURQUOI TA CHARGE MENTALE TE FATIGUE AUTANT	48
II. LA METHODE DES 3 PILES (SIMPLE, VISUELLE, EFFICACE)	49
III. LE PIEGE CLASSIQUE : TOUT METTRE DANS LA PILE 1	56
IV. EXERCICE — TON TRI PERSONNEL (A FAIRE SANS JUGEMENT)	57
V. MESSAGE DE FIN DE CHAPITRE	59

**PASSERELLE VERS TON KIT DE REGULATION INTERIEURE – PILIER 3 ..... 60**

I. LE PRINCIPE CLE : MOINS, MAIS MIEUX	64
II. LA REGLE DES MICRO-GESTES (OU LA REGLE DES 5 MINUTES)	65
III. LE MATIN : NE PAS COMMENCER LA JOURNEE EN MODE URGENCE	67
IV. DANS LA JOURNEE : LES MICRO-PAUSES INVISIBLES	68
V. LE SOIR : FERMER LES ONGLETS MENTAUX	69
VI. LE MODE « JOURNEE NULLE » (LE PLUS IMPORTANT)	70
VII. EXERCICE — TA ROUTINE ANTI-CRASH REALISTE	71
VIII. MESSAGE DE FIN DE CHAPITRE	72

**CHAPITRE 6 — LE KIT D'URGENCE (QUAND TA JAUGE TOMBE A 10 %) ..... 73**

I. RECONNAITRE LE MOMENT CRITIQUE	74
II. LE PRINCIPE DU MODE URGENCE	75
III. NE PAS RESTER SEULE AVEC TON PETIT NUAGE GRIS	76
IV. LE PROTOCOLE SOS (SIMPLE ET FAISABLE)	79
V. EXERCICE — TON PLAN SOS PERSONNEL	81
VI. MESSAGE DE FIN DE CHAPITRE	83

**PASSERELLE VERS TON KIT DE REGULATION INTERIEURE – PILIER 4 ..... 84**

**CHAPITRE 7 — CE QUE J'AURAIS AIME SAVOIR AVANT MES BURN-OUT..... 85**

I. CE N'EST PAS ARRIVE D'UN COUP	86
II. TENIR N'EST PAS UNE VICTOIRE	87
III. JE N'ETAIS PAS INDISPENSABLE (ET C'EST UNE BONNE NOUVELLE)	88
IV. MON CORPS SAVAIT AVANT MOI	89
V. DEMANDER DE L'AIDE N'A RIEN CHANGE A QUI J'ETAIS	90
VI. JE N'AVAIS PAS BESOIN DE DEVENIR QUELQU'UN D'AUTRE	91
VII. J'AURAIS AIME QU'ON ME DISE QUE C'EST REVERSIBLE	92
VIII. CE QUE J'AIMERAIS TE DIRE, A TOI	93
IX. EXERCICE — CE QUE TU CHOISIS DE FAIRE DIFFEREMMENT	94
X. MESSAGE DE FIN DE CHAPITRE	96

**CONCLUSION ..... 97**

<b><u>KIT DE REGULATION INTERIEURE .....</u></b>	<b><u>100</u></b>
<b><u>RAPPEL : LE SURMENAGE INVISIBLE .....</u></b>	<b><u>101</u></b>
<b><u>PILIER 1 — SCANNER LES SIGNAUX INCONNUS.....</u></b>	<b><u>104</u></b>
I. CE QUE CE PILIER COUVRE ET POURQUOI C’EST CRUCIAL	104
II. QUICK WIN : LE QUIZ « QUEL EST TON SIGNAL DOMINANT ? »	105
III. PLAN ETAPE PAR ETAPE	108
IV. RESSOURCES PRATIQUES	109
1. RESSOURCE 1 - FICHE D’AUTO-OBSERVATION (3 JOURS) .....	109
2. RESSOURCE 2 - GRILLE D’AUTO-DIAGNOSTIQUE RAPIDE DES 4 SIGNAUX (4 SIGNAUX X 4 SYMPTOMES TYPIQUES) .....	112
V. CE QUE TU PEUX RETENIR	113
<b><u>PILIER 2 : TRACER TA MECANIQUE DU SURMENAGE .....</u></b>	<b><u>114</u></b>
I. CE QUE CE PILIER COUVRE, ET POURQUOI C’EST CRUCIAL	114
II. QUICK WIN : TON « DECLENCHEUR-REFLEXE »	115
III. PLAN ETAPE PAR ETAPE	118
IV. RESSOURCES PRATIQUES	119
3. RESSOURCE 3 - LISTE D’EXEMPLES DE MECANIKES DE SURMENAGE COURANTES .....	119
4. RESSOURCE 4 - TEMPLATE « MON CERCLE DE SURMENAGE » .....	120
5. RESSOURCE 5 - OUTIL DE REFLEXION : « QUE ME DISAIT CETTE SITUATION SUR MOI ? »....	122
V. CE QUE TU PEUX RETENIR	123
<b><u>PILIER 3 : REDEFINIR TES « 3 C » : CONTROLE, CHARGE, CULPABILITE .....</u></b>	<b><u>124</u></b>
I. CE QUE CE PILIER COUVRE, ET POURQUOI C’EST CRUCIAL	124
II. QUICK WIN : LES 3 QUESTIONS PUISSANTES	125
III. PLAN ETAPE PAR ETAPE	127
IV. RESSOURCES PRATIQUES	129
6. RESSOURCE 6 - TABLEAU « CE QUE JE CONTROLE VS CE QUE JE CHOISIS » .....	129
7. RESSOURCE 7 - FICHE « JE LACHE PRISE SANS CULPABILISER » .....	130
8. RESSOURCE 8 - CHECK-LIST DE MICRO -ACTIONS PERMETTANT D’ALLEGER CHAQUE « C » DU SURMENAGE .....	131
V. CE QUE TU PEUX RETENIR	133
<b><u>PILIER 4 : CREER TON PLAN DE PRESERVATION .....</u></b>	<b><u>134</u></b>
I. CE QUE CE PILIER COUVRE, ET POURQUOI C’EST CRUCIAL	134
II. QUICK WIN : TON RITUEL HEBDOMADAIRE EN 5 MINUTES	135
III. PLAN ETAPE PAR ETAPE	137
IV. RESSOURCES PRATIQUES	138
9. RESSOURCE 9 — PLANNER HEBDOMADAIRE « MON SCAN INTERIEUR » .....	138
10. RESSOURCE 10 — LISTE D’ACTIONS SOS SELON LE TYPE DE SIGNAL .....	139

<b>11. RESSOURCE 11 — GUIDE EXPRESS « QUE FAIRE QUAND JE SENS QUE ÇA GLISSE ? ».....</b>	<b>142</b>
<b>V. CE QUE TU PEUX RETENIR</b>	<b>143</b>
<b><u>CONCLUSION : CE QUE TU VIENS D'ACTIVER .....</u></b>	<b><u>144</u></b>