

# Elle s'est rétrécie pour qu'il reste

IL N'A PAS DEMANDÉ ÇA. ELLE L'A CHOISI.

Peut-être que tu vis encore cette situation  
Peut-être que tu en sors.  
Peut-être que tu te reconstruis.  
Peu importe où tu en es – cette lettre est pour toi.

Il y a des femmes qui disparaissent d'un coup. Et il y a celles – la majorité d'entre nous – qui s'effacent si lentement qu'elles ne s'en rendent même pas compte.

Dans leur couple, dans leur famille, au travail.  
Pas parce qu'on le leur demande mais parce qu'elles ont appris si tôt à le faire que c'est devenu une seconde nature, plus un mode de fonctionnement automatique qu'un choix conscient.

Un compromis ici. Un silence là. Une opinion ravalée.  
Un besoin mis de côté pour préserver le calme,  
pour préserver la paix.

On appelle ça de  
la maturité. De la sagesse. Du dévouement.

Parfois c'est vrai. Et parfois – soyons honnêtes – c'est juste de

**la peur.**

La peur de déranger.

La peur de perdre.

La peur de prendre trop de place.

Et un jour on se regarde dans un miroir et on se demande :

mais moi, j'étais où dans tout ça ?

Ce schéma touche majoritairement les femmes - mais pas uniquement.

*Et si tu n'as jamais eu le sentiment de rétrécir ... peut être que  
quelqu'un, autour de toi le faisait silencieusement à ta place.*

*On y reviendra.*

## REFLEXION INTIME

Que tu sois mariée depuis 20 ans, en train de divorcer, ou en train de te reconstruire après une relation qui t'a laissée à plat – le schéma est souvent le même.

On entre dans un rôle. On le joue si longtemps qu'on finit par croire que c'est qui on est.

La femme forte qui gère tout. La femme douce qui ne se plaint pas. La femme drôle qui allège l'atmosphère. La femme sage qui comprend, qui pardonne, qui attend.

Ces rôles ne sont pas mauvais en soi. Mais quand ils remplacent qui tu es vraiment – quand tu joues la pièce depuis si longtemps que tu ne sais plus quelle est ta réplique à toi – c'est là que quelque chose se perd.

L'autre n'est pas toujours coupable. Il s'est souvent juste accommodé de ce qu'on lui offrait. La vraie question n'est pas : pourquoi m'a-t-il laissée disparaître ? Elle est : pourquoi ai-je cru que je devais le faire ?

Et la bonne nouvelle – parce qu'il y en a une – c'est que cette question a une réponse. Et cette réponse appartient à toi seule. Il n'est jamais trop tard pour se retrouver.

## PRENDS UN MOMENT

Quel rôle joues-tu depuis si longtemps que tu l'as confondu avec toi-même ?

Qu'est-ce que tu aurais dit, demandé, refusé – si tu t'étais donné la permission d'être entière ?

Si tu te choisissais aujourd'hui – pas demain, pas quand ce sera le bon moment – à quoi ressemblerait ta vie ?

## RITUEL



### Le Rituel du Retour à soi

🕒 10 minutes · Le matin

Ce rituel ne te demande pas de te battre contre tes émotions. Il t'invite à revenir dans ton corps – là où ta vérité habite avant que la peur prenne la parole.

**1** Pose les mains sur le cœur .

Assieds-toi. Ferme les yeux. Pose les deux mains sur ta poitrine. Sens le battement – régulier, fidèle, qui ne t'a jamais abandonnée. Reste là 2 minutes.

**2** Nomme ce que tu as rangé

Dans ta tête ou sur papier, complète cette phrase : "*J'ai fait semblant de ne pas avoir besoin de...*" Laisse venir sans juger.

**3** Une promesse à toi-même

Termine par cette phrase, dite à voix haute :

*"Je mérite quelqu'un pour qui je n'ai pas à lutter contre l'envie d'exister."*

## Revenir à taille réelle

🕒 5 à 7 minutes. Position assise ou couchée

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux. Commence par trois respirations profondes.

4

INSPIRE

4

RETIENS

6

EXPIRE

Maintenant, visualise une version de toi – celle d'avant. Celle qui s'était faite petite. Vois-la clairement. Sans jugement. Elle faisait ce qu'elle pouvait avec ce qu'elle savait.

*Dis-lui doucement : "Tu n'as plus besoin de rétrécir. Il y a de la place pour toi ici."*

Sens ton corps reprendre de l'espace. Tes épaules qui s'ouvrent. Ta respiration qui s'élargit. Ta voix intérieure qui reprend sa place.

Tu n'es pas trop. Tu n'as jamais été trop. *Tu avais juste besoin d'un espace où déployer tes ailes.*

Quand tu es prête, reviens doucement. Ouvre les yeux. Tu es entière.

*"Je ne me cache plus  
derrière une version acceptable.  
Je suis entière. Je suis suffisante.  
Je mérite ma propre présence."*

---

*Que tu sois encore dans cette relation, en train d'en sortir, ou en  
train de te reconstruire – tu n'as pas à tout régler d'un coup.*

*Tu n'as pas à te juger pour le temps que ça a pris.*

*Tu as fait ce que tu pouvais, avec ce que tu savais.*

*Maintenant tu sais autre chose. Et ça, ça change tout.*

*Avec douceur et bienveillance – pour toi d'abord.*

*Dr Inès*

ESSENCE AUTHENTIQUE .

RITUELS, BEAUTÉ CONSCIENTE & TRANSFORMATION