



Comment je freine quand je veux avancer ?

**5 modes pour comprendre ce qui s'active
chez moi et trouver ma propre clé.**



Protocole Wellanding

www.wellanding.ch

Et si ton frein n'était pas toujours le même ?

Tu sais ce que tu veux faire.

Tu as peut-être même une idée assez claire de la prochaine étape.

Et pourtant, parfois... quelque chose se passe.

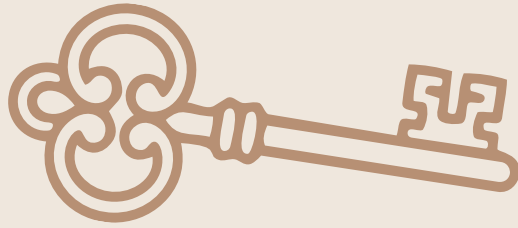
Tu te figes. Tu t'agites. Tu te sens submergé(e). Tu restes dans tes idées sans réussir à passer à l'action. Ou au contraire, tu en as tellement que tu ne sais plus laquelle choisir.

Et selon les situations, **tu ne réagis pas forcément de la même manière.**

C'est justement ce que je te propose d'observer dans ce protocole.

Tu vas découvrir **5 modes qui peuvent s'activer** lorsque quelque chose te freine. Tu peux te reconnaître dans un seul, dans plusieurs, voire dans les cinq selon les moments et les situations.

Il n'y a rien à réussir ici. Et surtout, **il ne s'agit pas de découvrir “quel type de personne tu es”.**



Ta clé n'est pas dans la “bonne réponse”.
Elle est dans l'observation de ta propre
réponse.

L'objectif n'est pas de te dire quoi faire, mais
de t'aider à comprendre comment tu
fonctionnes pour trouver ta propre manière
d'avancer.

Face à un frein, nous ne réagissons pas
toujours de la même manière. Observe ce qui
s'active chez toi.



Les 5 modes



Le Caméléon

Je me fige et je cherche à me faire oublier.



Le Bootcamp

Je m'agite, je fais mille choses, mais je n'avance pas vraiment.



En apnée

L'émotion me submerge au point que je n'arrive plus à réfléchir.



Sur un nuage

Je rêve mon projet, mais passer à l'action me semble une montagne.



La Boule à facettes

J'ai mille idées qui m'attirent et je n'arrive plus à choisir laquelle suivre.

Prend de quoi noter. Je t'emmène dans un voyage introspectif

Observe comment tu freines

Pense à une situation récente...

Choisis une situation dans laquelle tu savais ce que tu voulais ou devais faire, mais où, malgré toi, quelque chose t'a empêché(e) d'avancer comme tu l'aurais voulu.

Pas besoin que ce soit une grande décision ou un gros blocage. Choisis simplement une situation concrète et assez récente pour que tu puisses te rappeler ce qui s'est passé.



1. Qu'est-ce que tu voulais faire ou étais en train de faire ?

Décris simplement la situation.

2. Qu'est-ce qui s'est passé juste avant que tu te sentes freiné(e) ?

Une situation, une remarque, une pensée, une sensation, un imprévu... Essaie simplement de repérer ce qui a précédé ce moment.

3. Qu'est-ce qui s'est passé dans ta tête à ce moment-là ?

Quelles pensées, phrases ou images te sont venues ? Même si elles te semblent exagérées, illogiques ou difficiles à expliquer, note simplement ce qui était là.

Si tu n'arrives pas à identifier une pensée précise, ce n'est pas grave. Note simplement : « Je ne sais pas. »



4. Qu'est-ce qui se passait dans ton corps à ce moment-là ?

Prends quelques secondes pour te remettre dans la situation. Qu'est-ce que tu ressentais physiquement ? Tension, oppression, agitation, lourdeur, chaleur, boule dans la gorge ou dans le ventre, envie de bouger ou au contraire de ne plus bouger...

Ne cherche pas à interpréter.
Observe simplement ce qui était là.

5. Qu'est-ce que tu as fait à ce moment-là ?
Observe simplement ta réaction. Est-ce que tu t'es arrêté(e) ? Agité(e) ? Tu as fait autre chose ? Tu as continué à réfléchir sans agir ? Tu es parti(e) dans plusieurs directions ? Tu t'es isolé(e) ?

Décris ce que tu as réellement fait, sans chercher à savoir si c'était la “bonne” réaction.



6. Qu'est-ce que ta réaction t'a finalement empêché(e) de faire ?

Quelle action n'as-tu pas faite, as-tu repoussée ou abandonnée ? Qu'est-ce qui est finalement resté en suspens ?

Ne cherche pas encore à changer quoi que ce soit.
Observe.

Maintenant, regarde ce que tu viens d'observer.
Tu as identifié ce qui s'est passé avant, ce qui s'est joué dans ta tête, ce que ton corps a ressenti, comment tu as réagi et ce que cette réaction t'a finalement empêché(e) de faire.

Il est temps de découvrir les 5 modes plus en détail.
Ne cherche pas à entrer dans une case.
Observe simplement celui — ou ceux — qui font écho à ce que tu viens d'écrire.





Le Caméléon

Quand quelque chose me freine, mon réflexe peut être de me figer et de chercher à me faire oublier.

Dans ma tête...

Je peux penser que je n'y arriverai pas, que je ne suis pas capable ou que la situation est trop difficile pour moi.

Parfois, mes pensées elles-mêmes semblent se figer et je n'arrive plus vraiment à réfléchir.

Dans mon corps...

Tout peut sembler s'arrêter.

Je peux me sentir figé(e), incapable de bouger, de parler ou de passer à l'action. Comme si mon corps avait appuyé sur pause.

Ce que j'ai tendance à faire...

Je ne fais plus rien. Je reste en retrait.

Je peux devenir très discret(ète), ne pas prendre la parole, ne pas montrer ce que je fais ou attendre que le moment passe.

Ce que j'évite parfois...

Être vu(e). Être remarqué(e). M'exposer.

Comme le caméléon qui se fond dans son environnement, mon réflexe peut être de chercher à disparaître du radar.

☐ **Je reconnais ce mode dans ce que je viens d'observer.**

Est-ce que je reconnais aussi ce mode dans d'autres situations ?

Si oui, lesquelles ?

Rappelle-toi : reconnaître ce mode ne veut pas dire que tu « es » un Caméléon. C'est simplement une manière dont tu peux réagir dans certaines situations.



Le Bootcamp

Quand quelque chose me freine, mon réflexe peut être d'accélérer, de m'agiter et d'en faire toujours plus.

Dans ma tête...

Je peux penser que je suis en retard, que je n'en fais pas assez ou qu'il faut absolument que j'agisse.

« Vite, il faut que je fasse quelque chose ! »

J'ai du mal à m'arrêter suffisamment longtemps pour réfléchir à ce qui serait vraiment utile.

Dans mon corps...

Tout semble s'activer.

Je peux ressentir de l'agitation, de la tension, une envie de bouger, de faire, de passer immédiatement à autre chose. Comme si rester immobile devenait presque impossible.

Ce que j'ai tendance à faire...

Je fais beaucoup de choses, parfois en même temps.

Je commence une tâche, puis une autre. Je réponds à un message, j'ouvre un dossier, je vérifie quelque chose, je repars sur une autre idée. Je suis très occupé(e), mais je n'avance pas forcément sur ce qui compte vraiment.

Ce que j'évite parfois...

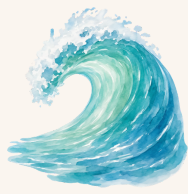
M'arrêter. Me poser. Prendre de la hauteur.

Parce que ralentir m'obligerait peut-être à regarder ce qui se passe réellement et à choisir ce dont j'ai vraiment besoin maintenant.

☐ **Je reconnais ce mode dans ce que je viens d'observer.**

Est-ce que je reconnais aussi ce mode dans d'autres situations ?

Si oui, lesquelles ?



En Apnée

Quand quelque chose me freine, l'émotion peut prendre tellement de place que je n'arrive plus à réfléchir clairement ni à savoir quoi faire.

Dans ma tête...

Je peux ne même plus savoir ce qui me fait peur.

Mes pensées deviennent confuses ou semblent disparaître. J'essaie de comprendre ce qui m'arrive, mais je n'arrive pas forcément à mettre des mots dessus. « Je sais juste que ça ne va pas. »

Dans mon corps...

C'est souvent là que tout se passe.

Je peux ressentir une oppression dans la poitrine, une boule dans la gorge ou le ventre, le souffle plus court, une tension ou toute autre sensation physique qui prend beaucoup de place.

Je ressens avant même de réussir à comprendre.

Ce que j'ai tendance à faire...

Je cherche surtout à sortir de cet état, à retrouver de l'air, du calme, des repères. À ce moment-là, réfléchir, décider ou passer à l'action peut devenir très difficile.

Ce que j'évite parfois...

Je ne sais pas forcément.

Et c'est important : je n'ai pas besoin de trouver immédiatement ce qui a déclenché ma réaction ou ce que j'essaie d'éviter.

Pour l'instant, je peux simplement reconnaître :

« Quelque chose se passe en moi. »

☐ **Je reconnais ce mode dans ce que je viens d'observer.**

Est-ce que je reconnais aussi ce mode dans d'autres situations ?

Si oui, lesquelles ?



Sur un Nuage

Quand quelque chose me freine, je peux rester dans mes idées et mes rêves plutôt que de passer à l'action.

Dans ma tête...

Je vois tout ce que j'aimerais créer, faire ou accomplir.

Mon projet peut être très clair dans mon imagination. Je vois les possibilités, les détails, parfois même le résultat final.

Mais lorsque je regarde tout ce qu'il faudrait faire pour y arriver, une pensée peut apparaître :

« C'est énorme, est-ce que je vais vraiment y arriver ? »

Dans mon corps...

Je peux ressentir une baisse d'énergie, de la lourdeur ou de la lassitude.

Rien que penser à tout ce qu'il faudrait faire peut me donner l'impression d'avoir une montagne devant moi.

Ce que j'ai tendance à faire...

Je reste dans mon imagination.

Je réfléchis à mon projet, je le visualise, je rêve à ce qu'il pourrait devenir... mais je peine à transformer cette vision en une première action concrète.

Mon projet avance dans ma tête, mais pas forcément dans la réalité.

Ce que j'évite parfois...

Le passage à l'action. Tant que mon projet reste sur mon nuage, je peux continuer à le rêver dans son ensemble. Descendre du nuage, c'est commencer à le confronter au réel, un petit pas à la fois.

☐ **Je reconnais ce mode dans ce que je viens d'observer.**

Est-ce que je reconnais aussi ce mode dans d'autres situations ?

Si oui, lesquelles ?



La Boule à Facettes

Quand quelque chose me freine, mon attention peut partir dans toutes les directions parce que tout me semble intéressant, possible ou excitant.

Dans ma tête...

Les idées arrivent les unes après les autres.

« Je pourrais faire ça ! » « Ah, mais je pourrais aussi essayer ça... »

« Et si je lançais ça en plus ? »

Chaque nouvelle idée ouvre une nouvelle possibilité et j'ai envie de toutes les explorer.

Dans mon corps...

Je peux ressentir beaucoup d'énergie, d'enthousiasme et d'excitation.

Tout semble stimulant. Une nouvelle idée peut immédiatement rallumer mon envie et attirer toute mon attention.

Ce que j'ai tendance à faire...

Je passe beaucoup de temps à penser à mes différentes idées, à imaginer leurs possibilités ou à commencer plusieurs choses.

Mais j'ai du mal à choisir une seule direction, à lui donner mon attention et à aller suffisamment loin pour la concrétiser.

Tout brille... et je ne sais plus quelle lumière suivre.

Ce que j'évite parfois...

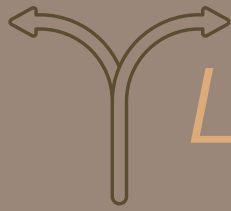
Choisir. Parce que choisir une direction, c'est aussi accepter de laisser les autres de côté... au moins pour l'instant.

Je n'ai pas besoin d'abandonner toutes mes autres idées. Mais pour en transformer une en quelque chose de concret, j'ai parfois besoin de décider : « Laquelle est-ce que je choisis maintenant ? »

☐ **Je reconnais ce mode dans ce que je viens d'observer.**

Est-ce que je reconnais aussi ce mode dans d'autres situations ?

Si oui, lesquelles ?



La Birfucation

Et si tu essayais un autre chemin ?

Tu viens d'observer comment ton frein s'est activé.
Tu as regardé ce qui s'est passé dans ta tête, dans ton corps, ce que tu as fait... et ce que cette réaction t'a finalement empêché(e) de faire.

Maintenant, il ne s'agit pas de supprimer ce réflexe.

Il s'agit simplement d'explorer une autre possibilité.
Ton premier réflexe t'a emmené(e) dans une direction.

Et si tu faisais un petit pas dans une autre direction ?

Pas quelque chose de grand.

Pas quelque chose qui te demande de devenir une autre personne.

Juste une **micro-action suffisamment petite pour être possible**, mais suffisamment différente pour expérimenter une autre manière de réagir.

*Ta clé n'est pas dans la "bonne réponse".
Elle est dans l'observation de ta propre réponse.*

Trouve ta propre clé

Reviens à la situation que tu as observée au début.

1. Quel mode reconnais-tu le plus dans cette situation ?

 Caméléon —  Bootcamp —  En apnée —  Sur un nuage —  Boule à facettes

Tu peux en reconnaître plusieurs. Choisis simplement celui qui te semble avoir pris le plus de place à ce moment-là.

2. Quel a été ton réflexe principal ?

Qu'as-tu fait automatiquement ?

Ou au contraire, qu'est-ce que tu n'as pas fait ?



3. Si tu expérimentais quelque chose d'un peu différent, qu'est-ce que ce serait ?

Ne cherche pas forcément l'opposé parfait.
Cherche plutôt un petit mouvement qui ne suit pas exactement ton réflexe habituel.

Je te donne quelques exemples :

- Si mon réflexe est de disparaître, quel tout petit geste me permettrait de **prendre un peu plus ma place** ?
- Si mon réflexe est de m'agiter, quel petit geste me permettrait de **ralentir avant d'agir** ?
- Si je suis submergé(e), qu'est-ce qui pourrait m'aider à **retrouver juste assez d'espace pour observer ce qui se passe** ?
- Si je reste dans mon projet sans agir, **quel petit pas pourrais-je rendre concret** ?
- Si tout m'attire en même temps, quelle serait **une seule chose que je pourrais choisir maintenant** ?



Et maintenant, observe

Tu n'as pas besoin de changer tous tes réflexes aujourd'hui.

**Tu viens simplement de faire quelque chose d'essentiel :
repérer un chemin automatique et imaginer une autre possibilité.**

Lorsque tu testeras ta micro-action, observe ce qui se passe.

**Qu'est-ce qui est facile ?
Qu'est-ce qui résiste ?
Qu'est-ce qui change, même légèrement ?**

Tu peux refaire ce protocole avec une autre situation, car ton mode de réaction peut changer selon les moments.

**Tu n'as pas besoin de trouver la bonne réponse.
Tu apprends à trouver la tienne.**



Carol Beney

Créatrice de la méthode WellLanding

www.wellanding.ch