



Workbook Gratuit Femmessentielles

7 signes que tu es en mode survie

(Et comment commencer à en sortir)

Bienvenue 

Tu as peut-être l'impression de tenir le coup.

De gérer.

D'avancer.

De cocher les cases.

Et pourtant...

Tu es souvent fatiguée.

Tu n'arrives plus à ralentir.

Tu te sens dépassée alors que tu fais déjà énormément.

Peut-être que ce n'est pas un manque d'organisation.

Peut-être que ce n'est pas un manque de motivation.

Peut-être que ton système fonctionne simplement en mode survie.

Le mode survie est un état dans lequel le corps et le cerveau cherchent avant tout à assurer la sécurité.

Le problème ?

Quand cet état devient permanent, il finit par épuiser ton énergie, ton plaisir, ta créativité et ta capacité à profiter de ta vie.

Ce workbook va t'aider à identifier les signes du mode survie dans ton quotidien et à découvrir les premières pistes pour retrouver plus de calme, d'espace et de sécurité intérieure.

Prends un carnet, un thé, quelques minutes pour toi.

Et commençons.

Signe n°1

Tu es constamment fatiguée

Même après une nuit de sommeil.

Même pendant les vacances.

Même lorsque tu ne fais rien de particulièrement difficile.

Le mode survie peut ressembler à :

- ☐ Fatigue chronique
- ☐ Difficulté à récupérer
- ☐ Réveil déjà épuisée
- ☐ Impression de manquer d'énergie en permanence
- ☐ Besoin de tenir grâce au café, au sucre ou à la volonté

Réflexion

Comment est mon niveau d'énergie actuellement ?

.....

.....

.....

Première clé

Au lieu de te demander :

« Comment puis-je faire plus ? »

Commence à te demander :

« De quoi ai-je besoin pour récupérer ? »

Signe n°2

Tu n'arrives plus à ralentir

Même lorsque tu as du temps.

Même quand tout est terminé.

Même lorsque ton corps réclame une pause.

Tu te reconnais si :

- ☐ Tu culpabilises quand tu te reposes
- ☐ Tu remplis immédiatement les espaces libres
- ☐ Tu te sens utile uniquement lorsque tu fais quelque chose
- ☐ Le calme te met mal à l'aise

Réflexion

Que ressens-tu lorsque tu ne fais rien ?

.....

.....

.....

Première clé

Accorde-toi aujourd'hui :

5 minutes sans objectif.

Juste être.

Observer.

Respirer.

Signe n°3

Tu vis principalement dans ta tête

Tu réfléchis beaucoup.

Tu analyses tout.

Tu anticipes.

Tu prévois.

Mais tu es rarement connectée à ce que tu ressens.

Tu te reconnais si :

- ☐ Tu rumines souvent
- ☐ Tu anticipes constamment les problèmes
- ☐ Tu as du mal à identifier tes émotions
- ☐ Tu ne remarques tes besoins qu'une fois épuisée

Réflexion

Quand ai-je pris le temps d'écouter mon corps pour la dernière fois ?

.....

.....

.....

Première clé

Aujourd'hui, prends 2 minutes pour te demander :

- Que ressens-je ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Où se situe cette sensation dans mon corps ?

Signe n°4

Tu fais passer tout le monde avant toi

Tu prends soin.

Tu aides.

Tu soutiens.

Tu gères.

Mais souvent au détriment de toi-même.

Tu te reconnais si :

- ☐ Tu as du mal à dire non
- ☐ Tu repousses tes besoins
- ☐ Tu prends soin des autres avant toi
- ☐ Tu te sens responsable du bien-être de tout le monde

Réflexion

Quand ai-je réellement pris soin de moi pour la dernière fois ?

.....

.....

.....

Première clé

Cette semaine, choisis une seule action pour toi.

Sans justification.

Sans culpabilité.

Signe n°5

Tu vis sous pression permanente

Même lorsqu'il n'y a pas d'urgence réelle.

Tu te reconnais si :

- ☐ Tu cours après le temps
- ☐ Tu te sens toujours en retard

- ☐ Tu as du mal à profiter du moment présent
- ☐ Tu ressens souvent une tension intérieure

Réflexion

Quelles sont les pressions que je m'impose actuellement ?

.....

.....

.....

Première clé

Identifie une attente irréaliste que tu peux relâcher aujourd'hui.

Signe n°6

Tu as perdu le contact avec ce qui te fait du bien

Tu sais gérer.

Mais tu ne sais plus vraiment ce qui te nourrit.

Tu te reconnais si :

- ☐ Tu ne prends plus de plaisir
- ☐ Tu n'as plus de loisirs
- ☐ Tu ne sais plus ce qui te ressource
- ☐ Tes journées sont uniquement remplies d'obligations

Réflexion

Qu'est-ce qui me faisait du bien autrefois ?

.....

.....

.....

Première clé

Fais une liste de 10 choses simples qui te procurent du plaisir ou de l'apaisement.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Signe n°7

Tu as oublié de te choisir

À force de répondre aux besoins des autres, aux obligations et aux urgences...

Tu es peut-être devenue la dernière priorité de ta propre vie.

Réflexion

Si je me choisissais davantage, qu'est-ce qui changerait ?

.....

.....

.....

Première clé

Complète cette phrase :

À partir d'aujourd'hui, je choisis de me respecter en...

.....

.....

Mon bilan

Parmi ces 7 signes, ceux qui me parlent le plus sont :

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

Ce que je découvre sur moi

.....

.....

.....

Ma plus grande prise de conscience

.....

.....

.....

Une action que je peux mettre en place dès aujourd'hui

.....

.....

.....

Et maintenant ?

Le mode survie n'est pas une faiblesse.

C'est souvent un mécanisme intelligent que ton corps et ton esprit ont mis en place pour te protéger.

Mais tu n'es pas obligée d'y rester.

Petit à petit, tu peux apprendre à :

✨ retrouver du temps pour toi,

✨ écouter ton corps,

✨ transformer tes automatismes,

- ✨ alléger ta charge mentale,
- ✨ créer une relation plus sereine à l'argent,
- ✨ construire une sécurité intérieure durable.

C'est exactement la mission de Femmessentielles : accompagner les femmes qui veulent arrêter de simplement survivre... pour recommencer à vivre pleinement.

🌸 Tu mérites d'être aussi importante dans ta vie que toutes les personnes dont tu prends soin.