



LE BOUCLIER

DE L'HYPERSENSIBLE POUR APPRENDRE À DIRE NON



Pourquoi j'ai arrêté de "comprendre" pour enfin dire STOP.

Pendant des années, j'ai cru que mon intelligence me servirait de bouclier.

Enfant, je grandis dans un climat de violence quotidienne. Mes parents sont absorbés par leurs propres démons. Pour survivre, je deviens une experte en absorption : je tente de limiter les tensions, d'anticiper les crises, de soulager leur souffrance pour que le foyer reste vivable. Je m'oublie pour devenir l'amortisseur de leur chaos.

Le poids de la perfection. Je fais des études d'ingénieur brillantes (5.6/6). Ma mère n'ignore pas mes capacités, elle les exige. Je dois être parfaite sur tous les fronts : toujours plus de diplômes, toujours plus de minceur. Et surtout, ce mantra gravé au fer rouge : 'Ne dépends jamais d'un homme'.

J'ai passé 15 ans à utiliser mon cerveau pour 'analyser' ce système, pour excuser le manque de respect et pour absorber l'injustifiable. Je pensais que si je décodaient assez bien leurs attentes, je finirais par trouver la paix.

J'avais tort. On ne peut pas trouver la paix dans un système qui exige votre perfection au prix de votre solitude. J'ai dû apprendre à débrancher cette machine à 'tout faire parfaitement' pour enfin écouter mon propre signal.

Le jour où j'ai cessé de chercher des excuses pour enfin dire STOP, j'ai commencé à sécuriser mon propre territoire. Ce guide est né de cette urgence : passer de la performance qui épuise à la limite qui libère."



Anita Rossier

"le bonheur c'est aussi cesser de décider à l'avance à quoi il devrait ressembler..."



Reconnaître les signes de la dysfonction

Flux 	Descendant : L'adulte donne la sécurité, l'enfant la reçoit.	Inversé : L'enfant soutient le parent. C'est le monde à l'envers.
Sécurité 	Réelle : L'enfant peut être insouciant, l'adulte gère le cadre.	Vigilance : L'enfant scanne les tensions pour éviter l'explosion.
Identité 	Être : Tu es aimé pour qui tu es, sans condition.	Faire : Tu es aimé parce que tu es utile, sage ou parfait.
Limites 	Clares : Les problèmes d'adultes restent entre adultes.	Floues : Le parent se confie à l'enfant comme à un psy.
Emotions 	Libres : Tes besoins et tes colères ont une place.	Chaotiques : Limites absentes, changeantes ou incestuelles (intrusion dans l'intimité).



les rôles de survie

Les rôles systémiques

Ces rôles ne sont pas des choix, mais des mécanismes de survie imposés par le système familial : l'individu devient une extension du parent ou un paratonnerre pour maintenir un équilibre fragile. On endosse ces costumes (Héros, Sauveur, Invisible ou Éponge) pour réparer l'image du parent ou protéger le groupe au prix de sa propre existence.



Le rôle de la culpabilité

La culpabilité est le fil qui retient le pantin : dire "NON" ou exister par soi-même est perçu comme une trahison. On se sent responsable de l'effondrement, de la destruction ou du chaos qui pourrait suivre si l'on cessait de porter le poids du système.

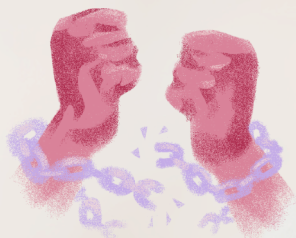
Rendre à l'autre sa dignité d'adulte



La fin de la Parentification



Je vois que tu traverses un moment difficile, et j'ai confiance en ta capacité à trouver ta propre solution."



En voulant les "sauver", tu les maintiens dans une position de faiblesse.

→ Tu cesses d'être le parent de tes parents (ou de tes proches).



Ta culpabilité est **un leurre**. Tu as peur que sans toi, ils s'effondrent. En réalité, ta culpabilité te donne l'illusion de contrôle. Cette phrase transforme ta culpabilité en confiance envers l'autre.



Si tu te justifies après avoir dit ça, tu reprends le fardeau sur tes épaules. Dis-le et reste en silence.

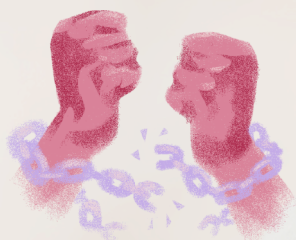
Poser une limite étanche



La fin de la fusion émotionnelle



«Je vois que c'est difficile pour toi, mais je ne suis pas le dépositaire de ton émotion.»



En voulant absorber leur douleur, tu les empêches de vivre leur propre processus de guérison.

→ Tu cesses d'être l'éponge qui porte la météo émotionnelle des autres au détriment de la tienne.



Ta culpabilité est **un leurre**. Tu as peur que si tu ne souffres pas avec eux, tu les trahis. En réalité, ta culpabilité te donne l'illusion de loyauté. Cette phrase transforme ton empathie envahissante en une présence stable et différenciée.



Si tu te justifies après avoir dit ça, tu laisses la porte ouverte à l'invasion. Dis-le, respire, et reste de ton côté de la frontière.

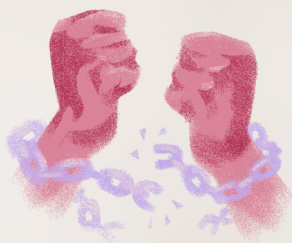
Affirmer sa souveraineté



La fin de l'Invisible



« C'est ma décision, et je ne souhaite pas en discuter davantage. »



En cherchant à te justifier, tu donnes à l'autre le pouvoir de contester tes raisons et tu acceptes de rester sous son regard juge.
→ Tu cesses d'être l'Invisible qui s'efface ou qui doit s'excuser d'exister et de faire ses propres choix.



Ta culpabilité est **un leurre**. Tu as peur qu'en t'affirmant sans détour, tu provoques un chaos ou une colère que tu ne pourras pas gérer. En réalité, ta culpabilité te donne l'illusion de sécurité par l'effacement. Cette phrase transforme ton silence de "soumission" en un silence de "puissance".



Si tu te justifies tu reprends ta place de témoin impuissant de ta propre vie. Dis-le, habite ton espace, et reste en silence.

LES ETAPES

DE LA

LIBÉRATION



**Prise de conscience
de la dysfonction**



**Créer des relations saines
(Se pratique à l'atelier)**



**Deuil des attentes
toxiques**



Oser être soi!





CHOISIS TON CHEMIN

vers la liberté



Dire non sans trembler
Atelier 7 mars à Bulle



47CHF

Atelier
Guérir de
la culpabilité

Programme
LIBERER
DELVRER

Séance
individuelle

