

LA RÉ-UNION INTÉRIEURE



Quand le retour à soi
TRANSFORME LA VIE PROFESSIONNELLE



Manuela SERRALIA

Plénitude MsConseil 

La Ré-Union intérieure

Quand le retour à soi transforme
la vie professionnelle

Manuela SERRALIA

Conseillère en repositionnement professionnel
Plénitude MsConseil

© Manuela Serralia, 2025

Plénitude MsConseil

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 9791043568817

Dépôt légal : 2025

Imprimé en France

À propos du titre

Pourquoi **La Ré-Union intérieure** avec un trait d'union ?

Ce choix n'est pas un hasard.

Ce livre parle avant tout d'un chemin de reconnexion à soi. D'un retour vers cette part de nous-mêmes que nous avons parfois laissée de côté à force de nous adapter, de répondre aux attentes, de tenir ou de vouloir correspondre.

La Ré-Union intérieure est cette rencontre avec soi-même. Cette réconciliation entre ce que nous ressentons profondément et la manière dont nous vivons. Cette réunification progressive de ce qui, en nous, s'était éloigné, fragmenté ou oublié.

Mais ce trait d'union porte également une signification plus personnelle.

Il est un discret clin d'œil à mes origines réunionnaises, qui font partie de mon histoire et de mon identité.

J'aime l'idée que ce titre réunisse ces deux dimensions : celle de nos racines et celle du retour à soi.

Car, au fond, la Ré-Union intérieure est peut-être cela :

- ✧ retrouver ce qui était déjà là,
- ✧ se reconnecter à qui nous sommes profondément,
- ✧ et revenir peu à peu à notre propre unité.

Sommaire

INTRODUCTION p11

PARTIE I — L'éloignement silencieux

Quand tu commences à te quitter sans le voir.... p15

Chapitre 1 — Sans bruit, on s'éloigne de soi ... p16

Chapitre 2 — Les injonctions invisibles qui
pilotent ta vie..... p21

Chapitre 3 — La bonne élève intérieure : quand
vouloir bien faire te fait mal..... p26

Chapitre 4 — La fatigue d'être quelqu'un que tu
n'es pas p31

PARTIE II — Ce qui te maintient loin de toi

Comprendre les mécanismes invisibles..... p35

Chapitre 1 — Quand la pression vient de
l'intérieur..... p36

Chapitre 2 — La peur qui parasite..... P40

Chapitre 3 — Le conflit intérieur : vouloir changer sans s'autoriser à être.....	p45
Chapitre 4 — Pourquoi lutter contre soi ne fonctionne jamais.....	p50

PARTIE III — Le point de bascule

Quand continuer exige trop de renoncements... p58

Chapitre 1 — Le moment où continuer comme avant n'est plus possible	p59
Chapitre 2 — Dire la vérité intérieure (sans violence)	p66
Chapitre 3 — Choisir de ne plus s'abandonner	p71
Chapitre 4 — Faire la paix avec ce qui est déjà là	p79

PARTIE IV — Se retrouver

Marcher vers soi avec clarté et authenticité..... p84

Chapitre 1 — Revenir à soi après s'être oubliée	p85
--	-----

Chapitre 2 — Retrouver son rythme intérieur	
.....	p93
Chapitre 3 — Se reconnecter à ses désirs (sans se censurer).....	p100
Chapitre 4 — Clarifier ce qui est juste pour soi	
.....	p107

PARTIE V — La liberté intérieure

<i>Avancer depuis un espace qui ne se perd plus..</i>	p118
Chapitre 1 — Quand la paix intérieure devient ton nouveau point d'appui	p119
Chapitre 2 — Se choisir au quotidien (sans se justifier)	p128
Chapitre 3 — Ne plus dépendre du regard des autres pour exister	p139
Chapitre 4 — Avancer avec soi, même quand tout n'est pas clair	p153
Chapitre 5 — Une liberté qui se vit, pas qui se prouve.....	p165
Chapitre 6 — Quand tout commence à se réunir	

*De l'identité à la liberté — comprendre le chemin
intérieur.....*p177

Conclusion p184

Et après la Ré-Union intérieure ? p189

Remerciements..... p193

Introduction

Ce livre, je ne l'ai pas écrit depuis un fauteuil confortable.

Je l'ai écrit depuis l'autre côté d'un chemin que j'ai moi-même traversé. Longtemps. Avec beaucoup de détours, quelques chutes, et plus de résistance que je ne voudrais l'admettre.

Pendant des années, j'ai eu le sentiment de cocher les cases. Un travail stable, de la reconnaissance, un sens aigu du service et de l'engagement. Mais à l'intérieur, quelque chose s'était éteint progressivement, si lentement que je n'avais même pas vu le moment où cela avait commencé.

Mon corps, lui, l'avait vu. Il a commencé à me l'envoyer comme signal, puis comme avertissement jusqu'au jour où il a lâché complètement comme un ultimatum. Et c'est seulement là, immobilisée, que j'ai été contrainte de regarder en face ce que j'avais si longtemps évité : je m'étais perdue en route. Pas d'un seul coup. Par petites concessions répétées. Par loyauté envers un rôle qui ne me ressemblait plus. Par peur de ne pas savoir qui j'étais en dehors de ce que je faisais.

J'ai cherché les réponses à l'extérieur pendant longtemps — un nouveau poste, une formation, un

coaching professionnel, un départ, un recommencement. Rien ne tenait. Parce que le problème n'était pas là. Le problème était que je continuais à chercher une solution extérieure à quelque chose qui demandait d'abord un retour à l'intérieur.

C'est en me reconnectant à moi-même — à cette voix que j'avais appris à faire taire — que la clarté est revenue. Pas d'un seul coup. Pas spectaculairement. Mais solidement.

C'est de là qu'est né ce livre. Et c'est de là qu'est née ma mission.

Aujourd'hui, j'accompagne des personnes qui vivent ce que j'ai vécu : cette fatigue particulière qui ne vient pas de l'effort mais du décalage, cette impression de tenir sans vibrer, ce sentiment diffus que quelque chose n'est plus juste — sans toujours pouvoir mettre des mots dessus.

Ce livre est né pour cet endroit précis.

Il arrive un moment où la fatigue ne vient plus seulement du travail, des responsabilités ou du rythme. Elle vient d'un décalage plus profond. Silencieux mais tenace. Celui qui s'installe quand, à force de s'adapter, de répondre, de tenir, on finit par s'éloigner de soi sans même s'en rendre compte.

Car nous ne nous perdons pas toujours de manière spectaculaire. Nous ne nous quittons pas d'un seul coup. Nous nous éloignons lentement— par petites concessions répétées, par loyauté, par peur, par habitude. Un oui retenu dans la gorge. Un besoin minimisé. Une limite déplacée. Une vérité intérieure repoussée.

Jusqu'au jour où quelque chose fatigue autrement. Une fatigue plus profonde. Pas celle d'en faire trop. Celle de ne plus pouvoir continuer à se tenir loin de soi.

Ce livre est le chemin du retour.

Non pas un chemin qui te demande de devenir quelqu'un d'autre. Un chemin qui t'invite à cesser de te quitter, de t'abandonner. À revenir à cette part de toi que ni les injonctions, ni les peurs, ni les adaptations successives n'ont pu effacer.

Au fil de ces pages, tu rencontreras des histoires dans lesquelles tu te reconnaîtras peut-être. Tu trouveras des temps de pause, des exercices d'exploration intérieure, des questions pour faire le lien avec ta propre expérience. Ce livre ne se contente pas d'être lu. Il s'explore. Prends le temps nécessaire. Arrête-toi lorsque quelque chose résonne.

Et surtout — tu découvriras qu'en retrouvant ta vérité intérieure, quelque chose se réaligne naturellement. Ta manière d'être. De choisir. De te positionner. D'habiter pleinement ta vie.

Ce n'est pas un nouveau départ.

C'est un retour.

Bienvenue là où tout se ré-unit, où tout se reconnecte,

Où tout recommence.

Bienvenue chez toi.

PARTIE I — L'éloignement silencieux

Quand tu commences à te
quitter sans le voir

Chapitre 1 — Sans bruit, on s'éloigne de soi

Claire avait tout : un CDI, un bon salaire, une vie qui, vue de l'extérieur, tenait bien.

Un matin, dans le train, son regard se pose sur son reflet dans la vitre. Et une pensée la traverse, sans prévenir :

« Je ne sais plus qui je suis. »

Elle reste figée quelques secondes. Elle n'a pas vécu de drame. Elle n'est pas "malheureuse" au sens où nous l'entendons souvent. Et pourtant quelque chose est vide, quelque chose est loin. Ce n'est pas une crise. C'est plus subtil. C'est une absence — comme si, à force d'avancer, elle s'était laissée derrière elle. Et c'est à ce moment-là qu'elle comprend une chose : cela fait des années qu'elle ne s'est plus vraiment écoutée.

Je connais cet endroit. Mon corps a été le premier à me dire que quelque chose n'allait plus. D'abord des signaux discrets, que j'ai ignorés. Puis des avertissements que j'ai minimisés. Jusqu'au jour où il a lâché complètement — me forçant à m'arrêter alors que tout en moi voulait encore tenir. Ce n'est qu'immobilisée que j'ai pu enfin regarder en face ce que j'avais si longtemps évité : je m'étais perdue en route. Si tu lis ces lignes, peut-être que toi aussi tu connais cet

endroit. Peut-être pas de la même façon. Peut-être plus silencieusement. Mais cette fatigue-là — celle qui vient du désalignement et non de l'effort — je sais ce qu'elle coûte.

Nous ne nous perdons pas d'un coup. Nous nous quittons à petit bruit, par petites concessions répétées.

La perte de soi ne commence pas avec une grande décision. Elle commence par un “oui” trop rapide, un “ce n'est pas grave”, un “je verrai plus tard”, un “je vais faire comme ça, c'est plus simple”.

Et au début, c'est presque invisible. Parce que nous nous disons qu'on a raison d'être mature, raisonnable, adaptable. Parce qu'on finit parfois par confondre adaptation et fidélité à soi. Parce qu'on pense que c'est ça, “être adulte”. Parce qu'aider, porter, assurer, tenir... a longtemps été une preuve de valeur.

Mais à force de faire des micro-renoncements, quelque chose se dérègle : la boussole intérieure.

Ce n'est pas que tu ne ressens plus rien. C'est que tu n'écoutes plus ce que tu ressens.

Le corps, lui, écoute. Les émotions aussi. Elles ne “savent” pas au sens intellectuel. Elles parlent. Elles signalent. Et quand on s'arrête pour les accueillir, sans les analyser, sans les corriger, elles permettent de discerner ce qui se joue vraiment à l'intérieur.

Car derrière elles, il y a souvent des pensées inconscientes, des stratégies anciennes, qui influencent nos choix et nos actes sans que nous en ayons pleinement conscience.

Alors les signaux finissent par apparaître : fatigue, irritabilité, vide, perte d'élan, hypersensibilité, impression d'être "à côté".

Souvent, nous croyons que ces signaux sont un problème à supprimer. Alors qu'ils sont souvent une invitation à revenir vers soi.

Une personne dit oui à un repas familial alors qu'elle rêve de silence. Elle y va "pour faire plaisir". Elle sourit, elle tient, elle s'adapte. Puis elle rentre vidée, agacée, sans comprendre pourquoi.

La trahison est minuscule... mais répétée.

Et à force, elle perd la sensation de ce qui est juste pour elle.

Reconnaître cela n'est pas une faiblesse. C'est souvent le premier acte de lucidité. Le premier pas vers ce retour à soi que nous passons parfois des années à repousser.



Pause intérieure — Observer sans se juger

Pendant les prochaines 24 heures, observe simplement les moments où :

- tu t'es forcée,
- tu as dit oui en pensant non,
- tu as minimisé ou caché un besoin,
- tu as choisi ce qui était attendu plutôt que ce qui était juste pour toi.

Note-les si tu le souhaites, mentalement ou par écrit.

Sans les expliquer.

Sans les justifier.

Sans chercher à les corriger.

Contente-toi de les voir.

Règle d'or

 Ce que tu observes sans le juger commence déjà à se transformer.

Il ne s'agit pas de te reprocher ce que tu as fait.

Il s'agit de reconnaître ce qui t'a éloignée de toi.

Questions pour continuer le chemin

Niveau 1 — Retour à soi

- À quels moments de ma vie ai-je commencé à m'éteindre doucement ?

- Dans quels domaines de ma vie suis-je aujourd'hui davantage en train de tenir que de vivre ?
- Si je me disais la vérité aujourd'hui, que serait-elle ?

Niveau 2 — Application professionnelle

- Comment cet éloignement de moi-même se manifeste-t-il dans ma vie professionnelle aujourd'hui ?
- Dans mon travail, où suis-je en train de jouer un rôle plutôt que d'être moi-même ?

À retenir

On ne se perd pas par faiblesse.

On se quitte souvent par adaptation. Par loyauté. Par habitude. Par désir de bien faire.

Et revenir à soi commence parfois simplement par ceci : oser regarder avec honnêteté sans se juger ce qui nous éloigne de nous-même, sans jugement ni culpabilité.

Car l'important n'est pas de se reprocher ce que l'on a fait pour tenir, mais de reconnaître ce qui demande aujourd'hui à être entendu.

Chapitre 2 — Les injonctions invisibles qui pilotent ta vie

Sophie ne s'arrête jamais. Elle doit être forte, efficace, disponible. Quand une amie lui dit : “Tu as le droit d’être fatiguée.”, elle répond, presque mécaniquement : “Non, je dois assurer.”

Ce « je dois » gouverne toute sa vie. Comme si elle avait **une dette intérieure**. Comme si ralentir était dangereux. Comme si ne pas « assurer » signifiait perdre sa valeur.

Ce “je dois” agit comme **une loi intérieure**, silencieuse et exigeante — une loi que Sophie ne questionne plus, qu’elle ne remet pas en cause, et avec laquelle elle vit comme si elle faisait naturellement partie d’elle.

Pourtant, ce qui nous dirige réellement n’est pas toujours notre volonté consciente. Ce sont souvent des injonctions intérieures héritées.

Des phrases silencieuses, présentes en arrière-plan, qui ressemblent à des règles de vie :

Sois forte.
Sois parfaite.
Ne dérange pas.
Fais plaisir.

Tiens bon.

Ne montre rien

Le piège, c'est que nous finissons par croire que ces injonctions, c'est nous. Alors qu'elles sont souvent des apprentissages anciens. Des stratégies d'adaptation construites à une époque où elles étaient utiles. Elles ont parfois permis de préserver une relation, de conserver une place, de maintenir une forme de sécurité ou de protéger une image.

Mais ce qui a été utile hier peut devenir coûteux aujourd'hui.

Certaines de ces injonctions nous permettent de tenir, mais elles peuvent aussi nous éloigner progressivement de nous-mêmes. À force d'y obéir, nous finissons parfois par perdre de vue ce que nous ressentons réellement, ce que nous voulons profondément ou ce qui serait juste pour nous.

Tant qu'une injonction pilote, nous ne sommes pas totalement libres. Nous fonctionnons davantage que nous ne choisissons. Nous obéissons à des règles intérieures parfois anciennes, même lorsque personne ne nous demande plus rien.

Et tant que cette mécanique reste inconsciente, il devient difficile d'être pleinement en vérité avec soi-même.

Car la vérité exige un espace intérieur dans lequel nous pouvons reconnaître ce qui est réellement là. Un espace

où nous pouvons dire : « je veux », « je ne veux pas », « j'ai besoin », « je n'en peux plus », sans nous juger immédiatement.

Une personne qui vit sous l'injonction d'être forte refuse souvent l'aide même lorsqu'elle souffre. Elle s'isole, elle tient, elle ne montre rien. Elle appelle cela du courage — mais en réalité, elle perpétue parfois un mode de survie. Et son corps, lui, finit souvent par en payer le prix.

L'injonction de Sophie n'est qu'un exemple parmi d'autres. Certaines personnes vivent sous l'injonction d'être parfaites, d'autres sous celle de faire plaisir, de se dépêcher, de faire des efforts ou de ne jamais déranger. Ces mécanismes prennent des formes différentes, mais ils ont un point commun : ils influencent nos choix bien plus que nous ne l'imaginons. Et tant qu'ils restent invisibles, ils continuent de diriger notre vie à notre place.

Pause intérieure — Nommer l'injonction

Prends un instant pour écouter cette phrase qui revient souvent en toi :

« Je dois... »

Laisse-la se compléter spontanément.

Sans réfléchir.

Sans la corriger.

Puis observe ce que cette phrase te fait ressentir dans le corps.

Exercice — Distinguer l'injonction de la vérité

Complète intérieurement (ou par écrit) ces deux phrases :

- « *Je dois...* »
- « *En vérité, j'aimerais...* »

Ne cherche pas à résoudre l'écart.

Contente-toi de le reconnaître.

Règle d'or

 **Une injonction n'est pas une identité.**

Ce n'est pas *qui tu es*.

C'est souvent *comment tu as appris à tenir*.

Questions pour continuer le chemin

Niveau 1 — Retour à soi

- Quelle injonction dirige le plus souvent mes décisions aujourd'hui ?
- Que se passerait-il si je cessais, ne serait-ce qu'un instant, de lui obéir ?

Niveau 2 — Application professionnelle

- Quelle injonction est la plus active dans ma vie professionnelle en ce moment ?
- Si je cessais d'y obéir au travail, qu'est-ce qui deviendrait possible ?

À retenir

Ce qui te gouverne en silence mérite d'être rendu visible. Non pour être combattu, mais pour que tu puisses, enfin, **choisir**.

La rendre visible ne l'efface pas — mais elle te permet de retrouver peu à peu la liberté de choisir ce qui est juste pour toi.

Chapitre 3 — La bonne élève intérieure : quand vouloir bien faire te fait mal

Élodie excelle partout. Et pourtant, elle a l'impression constante d'être en retard. Elle relit quinze fois un mail avant de l'envoyer, anticipe les reproches, les malentendus, les "on pourrait penser que...". Elle veut être irréprochable pour ne décevoir personne. Mais plus elle fait bien... plus elle s'épuise.

La bonne élève intérieure n'est pas une mauvaise part de toi. C'est une construction protectrice, souvent née d'un besoin profond : être reconnue, être valorisée, être aimée, être en sécurité.

Elle a compris quelque chose très tôt :

« Si je fais bien, je serai acceptée. »

« Si je fais parfaitement, on ne pourra pas me critiquer. »

« Si je deviens irréprochable, je serai à l'abri. »

Ces croyances ne sont généralement pas apparues par hasard. Elles se sont construites progressivement, au fil des expériences de vie, des attentes reçues et des messages plus ou moins explicites qui ont façonné notre manière de nous percevoir.

Peu à peu, l'idée s'installe qu'il faut mériter sa place. Qu'il faut prouver sa valeur. Qu'il faut faire davantage, réussir davantage ou répondre toujours mieux aux attentes pour être reconnue.

Mais à force de vouloir être irréprochable, nous pouvons finir par vivre davantage en fonction de ce qui est attendu que de ce qui est vrai pour nous.

Nous surveillons, nous anticipons, nous contrôlons, nous nous adaptons — et sans même nous en rendre compte, nous nous éloignons peu à peu de nous-mêmes.

Car la bonne élève a un coût. Elle coupe de la spontanéité. Elle confond valeur et performance.

Elle rend l'authenticité risquée. Et parfois, elle finit par te faire croire que tu dois mériter ta place plutôt que simplement l'habiter.

Lorsque cette mécanique devient dominante, être pleinement soi devient difficile. Chaque décision est pesée, analysée, sécurisée. Chaque erreur potentielle semble prendre une importance disproportionnée. La peur de décevoir ou de ne pas être à la hauteur finit par occuper une place considérable.

Une personne ne postule jamais tant qu'elle n'a pas "100 % des compétences". Elle pense être prudente — en réalité, elle se protège du risque d'échouer et se prive de l'élan d'essayer.

Sa bonne élève la « protège ». Mais en réalité, elle l'enferme.

Or, une vie alignée ne se construit pas en faisant ce qu'il faut, elle se construit en s'écoutant.

Pause intérieure — Repérer la bonne élève à l'œuvre

Observe un moment récent où tu as cherché à être irréprochable.

Pas juste compétente.

Irréprochable.

Sans analyser.

Sans te juger.

Observe simplement ce que cela t'a coûté.

Exercice — La lettre à la bonne élève

Prends quelques minutes pour compléter cette phrase, par écrit ou intérieurement :

« Chère bonne élève,

voici ce que tu m'as permis...

et voici ce que tu m'empêches aujourd'hui de vivre. »

Sois honnête.

Douce.

Vraie.

Règle d'or

 Être irréprochable n'est pas être alignée.

La justesse intérieure ne demande pas la perfection.

Questions pour continuer le chemin

Niveau 1 — Retour à soi

- Dans quels domaines de ma vie la bonne élève intérieure prend-elle encore tout le contrôle ?
- Que se passerait-il si je m'autorisais à essayer sans garantie de bien faire ?

Niveau 2 — Application professionnelle

- Dans mon travail, où est-ce que je me prive d'un élan par peur de ne pas être à la hauteur ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas encore tenter professionnellement parce que je n'ai pas "toutes les compétences" ?

À retenir

Ce qui t'a protégée hier peut devenir ce qui t'empêche aujourd'hui d'être pleinement toi-même.

Et parfois, grandir ne consiste pas à faire mieux, **mais à oser être plus vraie.**