

Même pas peur ✧ (de mes émotions) ! ✧

Le manuel de survie douce pour femmes surchargées
qui veulent redevenir elles-mêmes



MARINA LEBEAU

"Ce livre n'est pas une méthode. C'est une révélation
de toi à toi.

Une invitation à te rencontrer, là où tu t'étais
oubliée."

© 2025 – Tous droits réservés

Interdiction de reproduction totale ou partielle sans autorisation de l'autrice

Dédicaces

À toi,

À toi qui as oublié que tu étais déjà complète.

À toi, maman, femme, guerrière du quotidien — qui gère les tempêtes, les silences, les doutes et les repas du soir.


Ce livre est pour toi.

Pour toi qui, un jour, t'es sentie trop... ou pas assez.

Pour toi qui t'étais perdue en chemin.

Tu n'as pas besoin d'être réparée.

Juste de te retrouver.

 Et si tu osais... le beau ?

En toi. Et autour de toi.

Table des matières

SOMMAIRE

Introduction

Décoder ses émotions : un chemin vers soi

PARTIE 1 — COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Ce qui se passe en toi n'est pas un problème

Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une émotion ?

Chapitre 2 : Tes supers pouvoir (et défis) de femmes

Chapitre 3 : Les émotions et le système nerveux

Chapitre 4 : Le langage des émotions

Chapitre 5 : Comprendre ton fonctionnement émotionnel

Chapitre 6 : Poser ses premières limites émotionnelles

Chapitre 7 : Comprendre ton fonctionnement émotionnel avec le profil DISC

Chapitre 8 : Tes blessures émotionnelles

PARTIE 2 — COMPRENDRE TES PATTERNS

Ce qui se rejoue à une histoire

Chapitre 9 : Héritages et loyautés familiales

Chapitre 10 : La colère

Chapitre 11 : La tristesse

Chapitre 12 : La peur

Chapitre 13 : Culpabilité, honte et anxiété

PARTIE 3 — TRANSFORMER ET INCARNER

Vivre avec ses émotions, sans se perdre

Chapitre 14 : Revenir au corps

Chapitre 15 : Ton cycle n'est pas un problème

Chapitre 16 : S'apaiser sans s'éteindre

Chapitre 17 : Reconnaître tes signaux émotionnels personnels

Chapitre 18 : Exprimer une émotion sans accuser ni se perdre

Chapitre 19 : Poser des limites émotionnelles justes

Chapitre 20 : Sortir des anciens rôles et se choisir sans culpabiliser

Chapitre 21 : Quand l'émotion devient énergie

Chapitre 22 : Créer ton rituel émotionnel personnel

Conclusion : Tu n'as jamais eu trop d'émotions

introduction : La carte de ton monde intérieur

Chère lectrice, chère femme, chère maman,

Si tu lis ces lignes, c'est que quelque chose en toi a vibré. Peut-être un ras-le-bol. Peut-être une intuition. Ou peut-être juste ce petit cri intérieur qui dit :

« J'en peux plus de porter tout ça sans comprendre ce qui se passe en moi. »

Alors d'abord... Merci. Merci d'être là. Merci d'avoir ouvert ce livre. Merci de te choisir. Parce que rien que ça, c'est déjà un acte de courage immense.

Je ne suis pas une grande autrice perchée en haut d'une tour d'ivoire. Je suis une femme comme toi. Une maman. Une entrepreneuse. Une ancienne infirmière qui a plongé corps et âme dans la Programmation Neurolinguistique (PNL), l'énergétique, l'hypnose et le coaching en psychologie positive.

Et surtout... je suis quelqu'un qui en a bavé. J'ai été cette femme qui encaisse. Qui sourit quand tout s'effondre. Qui gère un enfant, une boîte, un foyer, des tempêtes intérieures, et la pression sociale qui te dit que tu n'as pas le droit de flancher.

J'ai cru que j'étais « trop ». Trop sensible. Trop bordélique. Trop intense. Trop rigide. Trop dans le contrôle.

Et puis un jour, j'ai compris.

Ce n'était pas moi qui étais « trop ». C'était le monde qui ne m'avait jamais appris à écouter mes émotions. À les accueillir. À les comprendre. À en faire des alliées plutôt que des ennemies.

Ce livre n'est pas une méthode miracle, mais une "carte intérieure". Un décodeur émotionnel. Une boussole que personne ne t'a jamais donnée et que tu vas enfin apprendre à utiliser.

Dans ces pages, tu vas apprendre à décoder ton univers émotionnel, pas à pas. Tu vas te reconnecter avec cette femme vivante, cette mère vibrante, cette âme brillante que tu es déjà. Tu vas comprendre tes réactions, découvrir ce qui se cache derrière la colère, la tristesse, la

peur... et surtout, tu vas te rendre compte que tu n'as pas besoin de te réparer.

Tu as juste besoin de te retrouver.

Je voulais te préciser, que j'ai volontairement choisi un format court et accessible, pour que ce livre soit un Compagnon doux, et non un poids de plus.

Tu es Prête ?

Alors ose le beau. En toi. Et autour de toi.

Avec tout mon amour,

Marina

PARTIE 1 :

COMPRENDRE TES

ÉMOTIONS

Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une émotion ?

Peut-être que tu connais en ce moment.

Tu es là, debout dans ta cuisine.

Tu **vois** le désordre autour de toi.

Tu **entends** les sollicitations qui s'enchaînent.

Tu **sens** ton corps se tendre, ta respiration devenir plus courte.

Il y a ce **goût amer** dans la bouche, cette fatigue qui colle.

Et sans vraiment comprendre pourquoi, une émotion monte.

De l'agacement.

De la tristesse.

Une boule au ventre.

Ou cette envie soudaine de tout envoyer valser.

Alors tu te dis peut-être :

“Je réagis trop.”

“Je devrais mieux gérer.”

“Il y a un truc qui cloche chez moi.”

STOP.

Et si ce n'étais pas un problème... mais un message ?

Les émotions : un langage, pas un défaut.

Imagine un instant que tes émotions soient un **langage intérieur**.

Un langage que ton corps et ton cerveau utilisent pour te parler quand quelque chose compte vraiment pour toi.

Chaque émotion porte une information précieuse :

- La colère te signale qu'une limite a été franchie.
- La tristesse t'indique qu'une perte ou un manque a besoin d'attention. Elle te signale la fin de quelque chose.
- La joie te confirme que tu es alignée avec ce qui est juste pour toi.

- La peur agit comme un système d'alarme pour te protéger.
- Le dégoût t'aide à te préserver de ce qui n'est pas sain pour toi.

Contrairement à ce qu'on a souvent appris, les émotions ne sont “**ni bonnes ni mauvaises**”. Elles sont des messagères. Elles sont fonctionnelles.

Si tu ressens parfois trop fort, ce n'est pas parce que tu es fragile.

C'est parce que ton système intérieur essaie de te faire passer une information... et que personne ne t'a appris à la décoder.

Pourquoi une émotion arrive avant que tu la comprennes ?

Petite touche de sérieux et rassurante.

Ton cerveau émotionnel, appelé **système limbique**, réagit **plus vite** que ton cerveau rationnel, le cortex préfrontal.

Concrètement :

- Ton corps **ressent**
- Ton Coeur **réagit**

- Et seulement ensuite... ton mental essaie de comprendre.

C'est pour ça que tu peux te sentir submerger avant même d'avoir mis des mots sur ce que tu vis.

Et non, ce n'est pas un bug.

C'est un fonctionnement normal.

Les 5 émotions de base

On peut comparer les émotions aux couleurs primaires.

A partir de quelques émotions fondamentales, toute une palette se crée.

Ces émotions de base sont :

- La joie
- La tristesse
- La colère
- La peur
- Le dégoût

Chaque nuance que tu ressens est une combinaison de ces émotions, influencée par ton vécu, ton contexte et ton état de fatigue.

Apprendre à reconnaître ces émotions, c'est comme apprendre à lire une carte.

Sans carte, on s'épuise.

Avec une carte (une roue), on s'oriente.



“La roue des émotions, une cartographie de ton monde intérieur.”

Exercice : Identifie ce que ton émotion essaie de te dire

Prends quelques instants pour toi.

Respire lentement et profondément.

Reviens à ta journée d'hier.

1. Quelle émotion as-tu le plus ressentie ? (*Colère, tristesse, peur, joie, autre...*)

Écris ici : -----

2. Dans quelle situation est-elle apparue ? (*un échange, un moment précis, une pensée...*)

Écris ici : -----

3. Si cette émotion pouvait te parler, que te dirait-elle ? (*De quoi avais-tu besoin à ce moment-là ?*)

Écris ici: -----

Ecris sans juger.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Il y a juste **TOI**, qui commences à t'écouter.

Ce que ce chapitre vient de faire (sans que tu t'en rendes compte).

Si tu lis encore ces lignes, c'est que quelque chose c'est déjà posé.

Tu viens de comprendre une chose essentielle :

- **Tu n'es pas tes émotions.**
- **Tu es celle qui peut apprendre à les écouter.**

Et ça ...

C'est le début d'un vrai changement.

Chapitre 2 : Tes super-pouvoirs (et défis) de femme



Ce n'est pas une faiblesse.
C'est une capacité.

Si tu t'es reconnue dans ces images, ce chapitre va t'aider à mettre des mots sur ce que tu vis ... et surtout à arrêter de te juger.

Tu ne ressens pas “trop”. Tu ressens finement.

Si tu es ici, c'est probablement parce que tu as déjà pensé au moins une fois:

- “Pourquoi je ressens tout aussi fort ?”
- “Pourquoi ça m'affecte autant ?”
- “Les autres ont l'air de gérer mieux que moi ...”

Et si je te disais que ce n'est **ni un défaut**, ni une faiblesse, ni un manque de contrôle ?

Ce que tu ressens est le signe d'un **système émotionnel très réceptif**.

Ce fonctionnement a une explication *(et elle est scientifique)*

Ton cerveau émotionnel - système **limbique** – traite les informations **avant** ton cerveau rationnel.

Résultat :

- Tu **ressens** avant de comprendre
- Ton corps réagit **avant** que tu mettes des mots
- Ton émotion arrive **avant** ton raisonnement

Ce n'est pas un dysfonctionnement.

C'est un **mode de fonctionnement normal**, particulièrement fréquent chez les femmes.

Certaines études montrent d'ailleurs une **connexion plus dense** entre les zones du cerveau liées :

- Aux émotions
- À l'empathie
- À l'intuition
- À la mémoire émotionnelle

- Tu captes plus.
- Tu ressens plus vite
- Tu perçois plus de nuances.

Et ça ... c'est une capacité.

Quand la capacité devient surcharge :

Le problème n'est pas ta sensibilité.

Le problème, c'est **ce que tu en fais** quand tu n'as pas appris à la réguler.

A force de :

- Ressentir pour tout le monde
- Anticiper les besoins
- Porter l'ambiance
- Contenir pour que "ça tienne"

Ton système nerveux finit par saturer.

Alors apparaissent :

- L'irritabilité
- L'épuisement

- La culpabilité
- Les réactions disproportionnées (en apparence)
 - Ce n'est pas que tu es "à bout pour rien".
 - C'est que ton réservoir est vide.

Être maman (et souvent pilier) amplifie tout

Quand tu es maman – et encore plus maman solo – tu deviens naturellement le **point de régulation** du foyer.

Tu observes.

Tu ajustes.

Tu rassures.

Tu contiens.

Même quand tu es fatiguée. Même quand tu aurais besoin, toi aussi, d'être soutenue.

Ton corps, lui, **n'oublie rien.**

Il accumule.

Il encaisse.

Jusqu'au moment où l'émotion déborde.

"La force d'une mère n'est pas l'absence de peur, mais la capacité d'agir malgré elle pour ses enfants."

Hormones, cycles et variations intérieures

A cela s'ajoutent les variations hormonales naturelles :

- Cycles menstruels
 - Variations d'énergie
 - Périodes de sensibilité accrue
 - Fatigue émotionnelle plus intense à certains moments.
-
- **Non, tu n'es pas "instable".**
 - **Tu es cyclique.**

Ignorer ces variations, c'est lutter contre toi. Les reconnaître, c'est apprendre à t'adapter avec bienveillance.

Exercice : Reconnaître ta charge émotionnelle

Prends un instant.

Pose les pieds au sol.

Respire lentement.

Réponds honnêtement, sans minimiser :

1. Qu'est-ce qui te pèse émotionnellement en ce moment ?

Ecris ici : -----

2. Quelle responsabilité portes-tu presque seule ?

Ecris ici : -----

3. Quel besoin personnel mets-tu souvent de côté ?

Ecris ici : -----

Tu n'as rien à résoudre maintenant.

Juste à **prendre conscience**.

Je te laisse cette espace pour toi. Tu peux lister ici 3 choses qui pèsent sur ta charge émotionnelle en ce moment et laisse libre cours à ce qui te viens.

Le simple fait de les nommer est la première étape pour les alléger.

1. Préoccupation n°1 :

Écris ici : -----

2. Préoccupation n°2 :

Écris ici : -----

3. Préoccupation n°3 :

Écris ici : -----

Ce que ce chapitre veut que tu retiennes

- Tu n'es pas trop sensible.
- Tu es **hautement** réceptive.

- Et apprendre à te protéger émotionnellement n'est pas un luxe.

C'est une compétence.

Une compétence qui s'apprend.

Et que tu vas développer, pas à pas, dans la suite de ce livre.

Maintenant que tu comprends comment tu fonctionnes, il est temps de voir ce qui déclenche réellement tes réactions émotionnelles.

Parce que ce que tu ressens n'arrive jamais par hasard.

Chapitre 3: Les émotions et le système nerveux.

Pendant longtemps, j'ai cru que mes réactions émotionnelles arrivaient sans prévenir.

Je pouvais passer d'un état plutôt calme à une vague de colère, de tristesse ou d'angoisse... pour un détail en apparence insignifiant.

Un mot de trop.

Un silence.

Un regard.

Et je me disais :

- *“Ce n'est pas logique”*
- *“Je devrais réussir à passer au-dessus”*

Avec le recul, j'ai compris que ce n'était pas l'évènement qui me faisait réagir.

C'était ce qu'il venait activer en moi.

Un déclencheur n'est jamais ce que tu crois

En PNL, on part d'un principe fondamental :

- **Nous ne réagissons pas à la réalité, mais à notre perception de la réalité.**

Un même événement peut laisser une personne totalement indifférente et déclencher chez une autre une réaction émotionnelle intense.

Pourquoi ?

Parce que ton cerveau filtre chaque expérience à travers **tes sens**, ton vécu et ta mémoire émotionnelle.

Le rôle du VAKOG dans les réactions émotionnelles

En Programmation Neurolinguistique (PNL), on parle du système VAKOG :

- **Visuel (la vue) :** ce que tu vois, images mentales, scènes
- **Auditif (l'ouïe) :** ce que tu entends, les mots, les tons, la petite voix intérieure.

- **Kinesthésique (le toucher, les sensations)** : ce que tu ressens dans ton corps (tensions, chaleur, lourdeur, émotions)
- **Olfactif (l'odorat)** : les odeurs associées à une expérience
- **Gustatif (le goût)** : les goûts, parfois subtils liés à un souvenir.
 - Une émotion se déclenche lorsque l'un (ou plusieurs) de ces canaux est activé.

Par exemple :

- Un **ton de voix** peut suffire à réveiller une blessure
- Une **image** peut faire remonter une peur
- Une **sensation corporelle** peut déclencher une vague émotionnelle
- Une **odeur** peut te replonger instantanément dans un souvenir ancien.

Ton cerveau ne fait pas la différence entre :

- Une expérience vécue dans le passé
- Et une expérience réactivée par les sens aujourd'hui

Il réagit **comme si c'était maintenant.**

Pourquoi tu ressens parfois “trop fort” ?

Quand un déclencheur sensorial est actif :

- Le corps se met en alerte
- La respiration change
- Le rythme cardiaque s'accélère
- Les pensées s'emballent.

Tu peux :

- **Voir** une scène intérieure
- **Entendre** une phrase précise
- **Sentir** une tension dans le ventre ou la poitrine
- Parfois même percevoir une **odeur** ou un **goût** associé au souvenir
- Ce n'est pas un excès d'émotion
- C'est un **ancrage émotionnel** qui se réactive.

Mettre de la conscience, c'est reprendre du pouvoir

La bonne nouvelle, c'est que :

- Ce qui s'active par les sens peut aussi se transformer par les sens.

Plus tu identifies :

- **Ce que tu vois**
- **Ce que tu entends**
- **Ce que tu ressens dans ton corps**

Plus tu reprends de la distance avec l'émotion.

La conscience coupe l'automatisme.

Exercices : Identifier ton déclencheur VAKOG

Installe-toi confortablement.

Pose les pieds au sol.

Respire lentement

Repense à une situation récente où l'émotions a été forte.

Puis réponds :

1- Qu'as-tu vu à ce moment-là ? (Une image, une scène, un regard, un détail...)

Ecris ici : -----

2- Qu'as-tu entendu ? (Des mots, un ton, une phrase intérieure)

Ecris ici : -----

3- Qu'as-tu ressenti dans ton corps ? (Tension, chaleur, poids, agitation ...)

Ecris ici : -----

4- Y avait-il une odeur ou un goût associé ? (Même très subtil)

Ecris ici : -----

5- Quelle émotion principale était présente ?

Ecris ici : -----

Note sans analyser.

Observe simplement.

Découvre ton canal préféré

Pour découvrir ton canal dominant, lis les 3 phrases suivantes et choisis celle qui te parle le plus, celle qui te semble la plus naturelle pour décrire un bon souvenir.

1. "Je revois encore les couleurs magnifiques du coucher de soleil, le sourire éclatant sur son visage..."
2. "Je réentends le son des vagues, le rire des enfants, la musique douce qui jouait..."
3. "Je ressens encore la chaleur du soleil sur ma peau, la douceur du sable sous mes pieds, la joie immense qui me remplissait..."

Alors, tu es plutôt Visuelle, Auditif ou Kinesthésique ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, juste une meilleure connaissance de toi-même !

Réponses :

- 1 : visuel
- 2 : auditifs
- 3 : kinesthésique

Ce que ce chapitre t'invite à intégrer

- Une émotion n'arrive jamais par hasard.
- Elle est active par un **canal sensoriel précis**
- Et ce que tu peux identifier... tu peux apprendre à transformer.

Maintenant que tu sais **ce qui déclenche** une émotion et par **quel canal** elle passe, il est temps d'apprendre **comment l'accueillir sans te laisser submerger.**

Chapitre 4 : Le langage des émotions

Tu n'as pas besoin de contrôler tes émotions

Tu as besoin de leur faire de la place.

La plupart d'entre nous ont appris une chose très tôt :

- Il faut se calmer
- Il ne faut pas pleurer
- Il faut gérer

Alors, quand une émotion arrive, on fait souvent la même chose :

- On la repousse
- On la minimise
- On s'en veut de la ressentir
- Ou on essaie de l'analyser trop vite

Et pourtant...

Plus tu luttas contre une émotion, plus elle s'intensifie.

Une émotion non accueillie cherche à s'exprimer autrement

Quand une émotion n'est pas reconnue, elle ne disparaît pas.

Elle peut :

- Se transformer en tension dans le corps
- Ressortir sous forme de fatigue
- Provoquer une réaction disproportionnée plus tard
- S'installer en toile de fond (irritabilité, tristesse diffuse, anxiété...)
- Une émotion n'a pas besoin d'être comprise tout de suite.
- Elle a d'abord besoin d'être **accueillie**.

Accueillir, ce n'est ni céder... ni s'effondrer

Accueillir une émotion, ce n'est pas :

- Se laisser envahir
- Dramatiser
- Perdre le contrôle

Accueillir, c'est :

- S'arrêter
- Observer
- Ressentir sans juger

C'est passer de :

“ Il ne faut pas que je ressente ça ... ”

À

“Ok... quelque chose se passe en moi...”

Le rôle du corps dans la régulation émotionnelle.

Avant même de mettre des mots, ton corps te parle.

Il peut :

- Se contracter
- Se raidir
- Se fermer
- Accélérer la respiration

Tant que le corps est en alerte, le mental ne peut pas se calmer.

C'est pour ça que la première étape n'est pas mentale.
Elle est corporelle.

Etape 1 : Revenir dans le corps

Quand une émotion arrive :

- Pose les pieds au sol
- Sens le contact avec la chaise
- Laisse les épaules redescendre
- Inspire lentement par le nez
- Expire plus longuement par la bouche

Sans chercher à changer quoi que ce soit.

Juste **revenir ici**.

Etape 2 : Observer sans juger (VAKOG)

Maintenant, observe l'émotion à travers tes sens :

- Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps ? (Poids, chaleur, tension, agitation...)
- Y a-t-il une image qui vient ? (Scène, couleur, souvenir...)

- Entends-tu une phrase intérieure ? (Une critique, une peur, une injonction)

Ne cherche pas à analyser.

Observe comme si tu regardais passer un nuage.

Etape 3 : Mettre des mots simples

Choisis une phrase courte, par exemple :

- “*Là, je ressens de la colère.*”
- “*Là, je me sens triste.*”
- “*Là, j’ai peur.*”

Pas besoin de justification.

Nommer, c’est déjà apaiser.

Etape 4 : Apporter de la sécurité.

Pose une main sur ton corps, là où l’émotion est la plus présente.

Respire lentement.

Tu peux te dire intérieurement :

- “C’est ok de ressentir ça...”
- “Je suis en sécurité maintenant.”
- “Je peux traverser cette émotion.”
- Le système nerveux se calme quand il se sent reconnu, pas quand il est forcé.

En bonus, je te mets quelques exemples de signaux de ton corps

- Tensions musculaires : Souvent liées à la peur ou au stress.
- Chaleur ou rougeur : Typique de la colère.
- Sensation de vide ou de poids : Souvent associée à la tristesse.
- Papillons dans le ventre : L’excitation, la joie, mais aussi l’anxiété.
- Gorge nouée : Difficulté à exprimer quelque chose, tristesse non exprimée.

Exercices :

- Traverser une émotion en conscience

Arrête-toi une minute en fermant les yeux.

Respire

Puis scanner ton corps, de la tête aux pieds.

- Y a-t-il une zone qui attire ton attention ?
- Une tension ?
- Une sensation particulière ?

1. Où ressens-tu quelque chose dans ton corps en ce moment ?

Écris ici : -----

2. Si cette sensation avait une couleur, une forme, une température, quelle serait-elle ?

Écris ici : -----

3. Quelle émotion pourrait être liée à cette sensation ?

Écris ici : -----

- **Mode d'emploi express :**

1- Arrête toi 30 secondes

2- Respire lentement

3- Observe par tous tes sens (la vue, l'ouïe, le kinesthésique, l'odorat et le goût)

4- Nomme l'émotion

5- Apporte un geste de sécurité et d'amour envers toi.

Note ensuite

- Ce qui a changé

- Ce qui s'est apaisé

- Ce qui est resté

Même un petit changement compte.

Ce que ce chapitre veut t'ancrer profondément

- Une émotion est une vague.
- Plus tu l'accueilles, plus elle circule
- Plus tu la refuses, plus elle s'accroche

Tu n'as pas besoin d'être parfaite.

Tu as juste besoin d'être **présente** pour toi.

Maintenant que tu sais **accueillir une émotion**, il est temps d'apprendre à la **transformer** quand elle devient trop lourde.

Chapitre 5 : Comprendre ton fonctionnement émotionnel

Il y a des moments où tu ressens une émotion... et d'autres où tu la subis.

- Tu **sens** la tension monter dans ton corps.
- Tu **entends** la petite voix qui s'emballe.
- Tu **vois** déjà les conséquences avant même d'avoir respiré.

Et au fond de toi, une question revient :

“Qu'est-ce que je fais de ça, maintenant ?”

Bonne nouvelle :

- Tu n'es pas obligée de rester coincée dans ce que tu ressens.
Une émotion peut devenir un point d'appui.

Transformer une émotion en ressource

Une émotion n'est pas là pour te bloquer

Elle est là pour te guider.

On associe souvent les émotions dites “négatives” à quelque chose qu'il faudrait faire disparaître.

La colère.

La peur.

La tristesse.

Le dégoût.

Comme si elles étaient des ennemies à combattre.

Et pourtant...

- Chaque émotion contient une **énergie**.
- Une **information**.
- Un **élan**.

Apprendre à transformer une émotion, ce n'est pas la nier. C'est **l'écouter jusqu'au bout**, puis l'orienter.

Derrière chaque émotion, il y a un besoin

En PNL et en psychologie émotionnelle, on part d'un principe simple :

- Une émotion apparaît quand un besoin est respecté ... ou non respecté.

Par exemple :

- La colère signale souvent un besoin de respect ou de limite.
 - La tristesse révèle un besoin de réconfort ou de reconnaissance.
 - La peur indique un besoin de sécurité.
 - La joie confirme un besoin aligné.
-
- Tant que le besoin n'est pas reconnu, l'émotion insiste.

Transformer, ce n'est pas changer ce que tu ressens

C'est changer ce que tu en fais.

Une émotion devient envahissante quand :

- Elle reste bloquée.
- Elle n'est pas comprise.
- Elle n'a pas d'issue.

La transformation commence quand tu te poses une question simple :

“De quoi ai-je besoin, là, maintenant ?”

Pas :

“pourquoi je suis comme ça ?”

“Comment faire pour que ça s'arrête ?”

Mais :

- “Qu'est-ce que cette émotion essaie de protéger en moi ?”

Utiliser le VAKOG pour transformer l'émotion.

Souviens-toi : une émotion passe par **les sens**.

Donc elle peut aussi être transformée par **les sens**.

VISUEL

- Change la taille de l'image mentale.
- Eloigne-la.
- Ajoute de la lumière ou de la douceur.

AUDITIF

- Baisse le volume de la petite voix critique.
- Change son ton.
- Remplace-la par une phrase plus soutenante.

KINESTHESIQUE

- Respire dans la zone tendue.
 - Bouge doucement le corps.
 - Apporte chaleur ou contact.
-
- Tu ne forces rien.
 - Tu ajustes.

Exemple concret (mise en situation) :

Tu ressens une colère monter.

Plutôt que de la repousser, tu t'arrêtes.

Tu observes :

- La chaleur dans le corps.
- La tension dans la mâchoire.
- La phrase intérieure "Ce n'est pas juste".

Tu te demandes :

- "*Quel est mon besoin ici ?*"

Peut-être :

- Poser une limite.
- Dire non.
- Demander de l'aide.
- T'accorder du repos.

La colère n'est plus un problème. Elle devient une **boussole**.

Exercice : Transformer une émotion en ressource

Prends une émotion que tu ressens souvent.

Puis réponds :

1- Quelle est cette émotion ?

Ecris ici :-----

2- Dans quelle situation apparaît-elle le plus ?

Ecris ici :-----

3- Quel besoin se cache derrière ?

Ecris ici : -----

4- Quelle action douce pourrais-tu poser pour y répondre ? (Dire non, demander, te reposer, t'exprimer, ralentir...)

Ecris ici : -----

Note sans chercher la perfection.

Une petite action suffit.

Ce que ce chapitre veut t'apprendre profondément

- Une émotion n'est jamais là contre toi.
- Elle est là pour toi.
- Elle devient douloureuse quand tu l'ignores.

Transformer une émotion, c'est transformer ta relation à toi-même.

Maintenant que tu sais :

- Accueillir une émotion
- La comprendre
- La transformer

Il est temps d'apprendre à poser des limites émotionnelles, pour ne plus te laisser envahir.

Chapitre 6 : Poser ses premières limites émotionnelles

Il y a ce moment précis.

Quelqu'un te demande quelque chose.

Rien d'extraordinaire.

Rien de dramatique.

Et pourtant ...

Tu sens ton ventre se serrer.

Tes épaules se crispent.

Une fatigue sourde traverse ton corps, comme un signal silencieux.

Dans ta tête, une phrase surgit :

“J'en ai marre...”

Puis, Presque aussitôt :

“Ce n'est pas grave. Je vais gérer”.

Alors tu dis OUI.

Encore.

Et pendant que tu parles, ton corps, lui, sait déjà que tu viens de dépasser une limite.

Poser une limite, ce n'est pas devenir dure

C'est te respecter.

On confond souvent la limite avec le rejet.

Comme si dire non voulait dire :

- Ne plus aimer.
- Ne plus être disponible.
- Ne plus être gentille.

Mais une limite n'est pas un mur. C'est une **frontière vivante**.

Elle ne sert pas à éloigner l'autre.

Elle sert à **te protéger, toi**.

Pourquoi c'est si difficile de poser des limites émotionnelles ?

Beaucoup de femmes sensibles ont appris très tôt à :

- Faire passer les autres avant elles.
- S'adapter aux besoins extérieurs.
- Maintenir l'harmonie, coûte que coûte.

Alors, poser une limite peut réveiller :

- De la culpabilité.
- La peur de décevoir.
- La peur du conflit.
- La peur de ne plus être aimée.

Mais ne pas poser de limite a aussi un coût.

Un coût silencieux.

Ce que ton corps ressent quand une limite est dépassée (VAKOG)

Avant même que tu mettes des mots, ton corps parle.

- **Kinesthésique** : fatigue, lourdeur, tension dans la poitrine ou le ventre.

- **Auditif** : cette petite voix intérieure qui dit “trop”, “encore”, “je n’en peux plus”.
- **Visuel** : impression d’être envahie, débordée, de manque d’espace.

Parfois même une sensation amère, un souffle court, une envie de fuir.

Ce sont des **signaux de limite**, pas des caprices.

Les ignorer, c’est accumuler.

Les écouter, c’est prévenir l’explosion.

Ce qui se passe quand tu ne poses pas de limites

À force de dire oui quand tout en toi dit non :

- La fatigue devient chronique.
- L’irritabilité augmente.
- La colère sort au mauvais endroit.
- La relation se fragilise.

Et tu finis parfois par t’en vouloir ou à l’autre ... alors que ton corps essayait juste de te prévenir.

- Ce n'est pas la limite qui abîme le lien.
- C'est son absence.

Une limite émotionnelle concrètement, c'est quoi ?

Une limite émotionnelle, ce n'est pas :

- Dire non à tout.
- Devenir froide.
- Se couper des autres.

C'est :

- Reconnaître ce qui est **ok** pour toi.
- Identifier ce qui ne l'est **plus**.
- T'autoriser à agir en conséquence.

Parfois, la limite est verbale.

Parfois, elle est intérieure.

Les deux sont valables.

Poser une limite sans conflit (oui, c'est possible) :

Poser une limite ne demande pas forcément un long discours.

Parfois c'est :

- Dire "pas maintenant".
- Répondre "j'ai besoin de réfléchir".
- Ne pas répondre tout de suite.
- Changer ton comportement sans te justifier.

Tu n'as pas à expliquer toute ton histoire pour être légitime.

Exemple concret :

Quelqu'un te sollicite alors que tu es déjà épuisée.

Avant :

- Tu dis oui.
- Tu te tends.
- Tu te sens envahie.
- Tu t'énerves plus tard.

Avec une limite posée :

- Tu ressens la fatigue.
- Tu prends une respiration.

- Tu réponds calmement : “Là, je ne peux pas. J’ai besoin de me préserver”.

Simple.

Clair.

Respectueux.

Exercice : Identifier et poser une limite émotionnelle

Prends un instant.

Pose les pieds au sol.

Respire lentement.

Puis réponds :

- 1- Dans quelle situation récente as-tu ressenti un malaise ou une fatigue émotionnelle ?

Ecris ici : -----

2- Quel signal ton corps t'a-t-il envoyé ?

Ecris ici : -----

3- Quelle limite aurait eu besoin d'être posée ? (Dire non, reporter, demande de l'aide, t'arrêter)

Ecris ici : -----

Tu n'as rien à prouver.

Juste à t'écouter.

Ce que ce chapitre veut que tu intègres profondément

- Poser une limite n'est pas un acte égoïste.
- C'est un acte de respect de soi.
- Et plus tu respectes tes limites, plus tes relations deviennent justes.

Maintenant que tu sais **poser des limites**, il est temps de comprendre **comment ton profil émotionnel influence ta façon de les poser.**

Chapitre 7 : Comprendre ton fonctionnement émotionnel avec le profil DISC



Si tu t'es reconnu dans l'une de ces réactions... ce chapitre va t'aider à comprendre pourquoi tu fonctionnes ainsi, et surtout comment arrêter de te juger.

Pourquoi tu ne réagis pas comme les autres ?

Tu as peut-être déjà pensé :

- “ Pourquoi moi je réagis comme ça ?”
- “ Pourquoi les autres ont l'air de mieux gérer ?”
- “ Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?”

La réponse est simple – et rassurante :

- Nous n'avons pas tous le même fonctionnement émotionnel.

Le modèle **DISC** permet de comprendre :

- Comment tu réagis naturellement.
- Ce qui te met en stress.
- Ce dont tu as besoin pour t'apaiser.

Le DISC n'est pas une étiquette (et c'est important)

Avant d'aller plus loin, posons un cadre clair.

“Tout d’abord ce que j’explique ici est la base de cet outil mais ne remplace aucunement un test auprès du professionnel certifié pour te faire passer le test.”

Maintenant je passe à mon explication.

Le DISC n’est pas :

- Un test de personnalité figé.
- Une case dans laquelle te ranger.
- Une excuse pour ne pas évoluer.

Le DISC est :

- Une grille de lecture.
- Un repère.
- Un outil pour mieux te comprendre quand ça déborde émotionnellement.

Nous avons tous 1 ou 2 profils dominants, mais de par notre environnement, notre entourage ... nous pouvons développer d’autres compétences d’autres profils.

Le modèle DISC est un outil puissant pour comprendre tes tendances comportementales, et surtout, tes réactions émotionnelles

par défaut. Il ne s'agit pas de te mettre dans une case, mais de t'offrir un miroir pour mieux te comprendre. Je tiens à le préciser encore une fois.



*Comprendre ton profil, c'est comme avoir la notice de ton propre fonctionnement. *

Je tiens également à préciser, qu'il n'y a pas un profil meilleur qu'un autre. Chacun a ses forces, et ses axes d'amélioration.

Une compréhension globale de ton profil : forces, émotions et besoins

Le modèle DISC ne parle pas de ce que tu veux.

Le profil DISC ne dit pas seulement comment tu réagis quand ça ne va pas.

Il éclaire aussi **qui tu es quand tu es alignée**, ce que tu apportes naturellement, et ce qui te permet de t'épanouir.

Profil D : Dominant

L'élan d'action et de transformation souvent tourner vers soi et le résultat.

➤ **Quand tout va bien**

Quand tu es alignée, tu es une femme :

- Déterminée
- Courageuse
- Capable de décider, et d'agir
- Qui ose dire les choses et faire avancer les situations.

Tu aimes :

- Que les choses soient claires, et brèves
- Sentir que tu as un impact
- Résoudre, structurer, transformer

Tu es souvent un moteur. Tu inspires par ton charisme et par ta capacité à prendre position et des décisions.

➤ **Ce que tu apportes au monde :**

- Du mouvement
- De la claret
- De la justice
- Une énergie de leadership naturel

➤ **Quand l'émotion déborde**

Sous stress ou frustration, l'émotion monte vite.

Elle prend souvent la forme de :

- Colère
- Irritation
- Impatience

Pas parce que tu es agressive, mais parce que ton système ne supporte pas l'impuissance.

Ton besoin émotionnel clé c'est de te sentir respectée, libre d'agir et légitime dans tes décisions.

➤ **Clé de régulation**

Avant d'agir, prends un instant pour :

- Respire
- Sentir ton corps
- Te demander : *quelle limite a besoin d'être posée ici ?*

Profil I : Incluent

Tu as un élan de connexion et la vitalité émotionnelle. Tu es souvent tourné vers les autres et dans l'action. Tu aimes souvent être entouré.

➤ **Quand tout va bien**

Quand tu es alignée, tu es souvent :

- Chaleureuse
- Expressive
- Créative

- Profondément humaine
- Souriante et avenante

Tu apportes :

- De la joie
- Du lien
- De la spontanéité
- Une capacité à rassembler

Tu ressens intensément la vie, et tu sais la partager.

➤ **Ce que tu apportes au monde :**

- De la légèreté
- De l'enthousiasme
- De l'émotion vivante
- De la connexion sincère

➤ **Quand l'émotion déborde :**

Sous stress, tu peux te sentir :

- Envahie émotionnellement
- Triste sans raison apparente

- En manque de reconnaissance

L'émotion déborde quand le lien est fragilisé.

Ton besoin émotionnel clé c'est de **te sentir vue, entendue et reconnue** dans ce que tu ressens.

➤ Clé de régulation

Avant de chercher à parler à l'autre :

- Pose-toi
- Mets un mot sur ton émotion
- Demande-toi : *“De quoi ai-je besoin là, vraiment ?”*

Profil S : Stable

Ton élan à toi c'est la présence, la douceur et la constance. Tu es quelqu'un en général plus dans la réflexion que dans l'action. Plutôt quelqu'un introvertie.

Quand tout va bien :

Quand tu es alignée, tu es :

- Rassurante
- Fiable
- Loyale
- Profondément bienveillante

Tu sais:

- Soutenir
- Écouter
- Accompagner dans la durée

Ta présence apaise.

➤ **Ce que tu apportes au monde :**

- De la sécurité
- De la stabilité
- De la patience
- Une écoute sincère et profonde

➤ **Quand l'émotion déborde**

Sous stress, tu as tendance à :

- T'oublier
- T'épuiser en silence
- Ressentir une tristesse diffuse

Tu encaisses ... jusqu'à ne plus pouvoir.

Ton besoin émotionnel clé c'est la sécurité, le respect de ton rythme et la reconnaissance de ce que tu donnes.

➤ **Clé de la régulation :**

Apprends à t'arrêter avant l'épuisement :

- Écoute les signaux de fatigue
- Autorise-toi à dire **“j'ai besoin de temps”**

Profil C : Consciencieux

Ton élan à toi, c'est la compréhension et la justesse. Tu es quelqu'un qui est dans la réflexion et plutôt tourner vers toi. Plutôt réservé et introvertie, tu seras quelqu'un plutôt en retrait et dans l'observation en général.

➤ **Quand tout va bien :**

Quand tu es alignée tu es :

- Réfléchie
- Lucide
- Précise
- Capable de profondeur

Tu aimes :

- Comprendre
- Structurer
- Donner du sens

Tu rassures par ta cohérence

➤ **Ce que tu apportes au monde**

- De la clarté
- De la fiabilité
- De la profondeur
- Une grande conscience des détails

➤ **Quand l'émotion déborde**

Sous stress, l'émotion passe par le mental :

- Anxiété
- Auto-critique
- Peur de mal faire
- Repli sur soi

Tu ressens beaucoup, mais tu analyses pour te protéger

Ton besoin émotionnel clé c'est la claret, un cadre rassurant et le droit à l'erreur.

➤ **Clé de régulation**

Quand le mental s'emballle :

- Reviens au corps
- Respire
- Rappelle-toi : *“Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour être légitime”*

Exercice : Identifie ton profil dominant

Sans trop réfléchir, lis les descriptions ci-dessous et **entoure les mots** qui te correspondent le plus au naturel, surtout en situation de stress.

- Style 1 : J'aime prendre les choses en main. Je suis directe et je vais droit au but. Je peux être impatiente quand ça n'avance pas assez vite.
- Style 2 : J'adore être avec les autres. Je suis optimiste et j'aime partager mes idées. J'ai parfois du mal à me concentrer sur les détails.
- Style 3 : J'aime aider les autres et créer un environnement harmonieux. Je suis calme et j'ai besoin de temps pour m'adapter au changement.
- Style 4 : J'aime que les choses soient bien faites. Je suis précise, j'analyse avant d'agir. J'ai besoin de comprendre le pourquoi du comment.

Le style qui a le plus de mots entourés est probablement ton profil dominant. Alors, es-tu plutôt D, I, S, ou C ?

Ecris ici : -----

Ce que ce chapitre veut vraiment t'apprendre

Ton profil n'est pas un problème à corriger.

C'est une force à comprendre et à honorer.

Quand tu reconnais qui tu es quand ça va bien, tu apprends aussi à prendre soin de toi quand ça va moins bien.

Chapitre 8 : Tes blessures émotionnelles

Là où certaines réactions prennent racine

Ce que tu ressens ne viens pas de nulle part

Il y a des moments où tu te surprends toi-même.

Une parole, un regard, un silence...et quelque chose s'ouvre en toi, brutalement ou sourdement.

Tu **sens** une contraction dans la poitrine.

Tu **entends** cette petite phrase intérieure qui te fragilise.

Tu **vois** parfois la scène se rejouer encore et encore, comme un vieux film.

Et tu te demandes :

“ Pourquoi ça me touche autant ? Pourquoi je réagis toujours comme ça ? ”

Ce n'est pas un manque de maturité.

Ce n'est pas un défaut de caractère.

C'est souvent une blessure émotionnelle qui se réactive.
Une blessure qui a appris à se protéger bien avant que tu saches mettre des mots dessus.

Ce que l'on appelle blessure émotionnelle

Une blessure émotionnelle n'est pas un traumatisme spectaculaire.

C'est souvent quelque chose de plus subtil :

- Un manque répété
- Une absence de sécurité
- Un amour conditionnel
- Une émotion non accueillie.

La blessure ne vient pas forcément de ce qui a été vécu, mais plus de comment nous l'avons ressenti à l'instant T ainsi de ce qui n'a pas pu être ressenti, exprimé ou réparé également.

Une blessure se crée quand un besoin fondamental n'a pas été respecté de manière répétée.



Reconnaître tes blessures, c'est le premier pas pour les guérir avec douceur.

Pourquoi ces blessures continuent d'agir à l'âge adulte ?

Une blessure émotionnelle ne disparaît pas avec le temps. Elle s'apaise quand elle est reconnue.

Tant qu'elle reste inconsciente, elle agit :

- Dans tes relations
- Dans tes réactions

- Dans tes choix
- Dans tes émotions intenses

Ce n'est pas toi qui réagis "trop fort".

C'est une partie de toi qui cherche encore à se protéger.

Les grandes blessures émotionnelles :

Il existe plusieurs grilles de lecture. Ici, je te propose une approche simple, humaine et évolutive.

Tu peux te reconnaître dans plusieurs blessures. Et elles peuvent s'activer différemment selon les périodes de ta vie.

Un repère connu : l'approche de Lise Bourbeau

Certaines lectrices reconnaîtront ces blessures grâce aux travaux de Lise Bourbeau, qui a largement contribué à les rendre visibles et compréhensibles.

Elle parle notamment de cinq grandes blessures émotionnelles :

- Le rejet
- L'abandon
- L'humiliation

- La trahison
- L'injustice

Son approche a permis à beaucoup de personnes de mettre des mots sur des souffrances anciennes, parfois diffuses, parfois profondément enfouies.

Dans ce livre, je m'appuie sur cette base **comme un repère**, mais je t'invite à ne pas la lire comme une étiquette figée.

- Une blessure n'est pas une identité.
- Elle peut être plus ou moins active selon les moments de ta vie.
- Tu peux en porter plusieurs, à des degrés différents.

L'important n'est pas de te reconnaître parfaitement dans une description, mais de comprendre **ce que ton émotion cherche à protéger en toi**.

La blessure de rejet

Quand exister a semblé risqué.

La blessure de rejet est l'une des plus profondes.

Souvent la plus ancienne.

Elle ne vient pas forcément d'un rejet explicite.

Elle peut naître dans quelque chose de beaucoup plus subtil.

Un bébé qui a senti, très tôt, que sa présence dérangeait.

Un enfant qui a perçu qu'il fallait être discret, sage, invisible... pour ne pas perdre l'amour.

Un regard fuyant.

Un silence répété.

Une absence émotionnelle.

- Le message n'a pas besoin d'être formulé pour être intégré.
Le corps comprend avant les mots.

Et le message est souvent celui-ci :

« Pour être acceptée, je dois me faire petite... ou disparaître. »

Comment cette blessure s'est construite ?

La blessure de rejet apparaît quand un besoin fondamental n'a pas été nourri :

- Le besoin d'exister
- Le besoin d'être accueillie telle que l'on est
- Le besoin d'avoir une place sécurisée

L'enfant ne se dit pas :

« Je vis une blessure de rejet ».

Il se dit, inconsciemment :

- *« Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi »*
- *« Je suis trop... ou pas assez »*
- *« Je ferais mieux de ne pas déranger »*

Et pour survivre émotionnellement, il s'adapte.

Ce que cette blessure crée comme mécanisme de protection.

Face au rejet, le système nerveux cherche à éviter la douleur à tout prix.

Alors, différentes stratégies se mettent en place :

- Se faire discrète
- S'effacer dans les relations
- Éviter de demander
- Anticiper le rejet avant qu'il n'arrive
- Se couper de ses émotions
- Se réfugier dans le mental ou l'isolement
- Ce ne sont pas des défauts.
- Ce sont des **stratégies de survie**.

À un moment donné de ta vie, elles t'ont protégée.

Comment la blessure de rejet se manifeste à l'âge adulte ?

À l'âge adulte, cette blessure peut se traduire par :

- Une peur intense de déranger
- Une difficulté à prendre ta place
- Une hypersensibilité au regard des autres

- Une tendance à te retirer quand ça devient émotionnellement trop fort
- Une impression de ne jamais vraiment appartenir
- Un sentiment diffus de solitude, même entourée

Parfois, elle se manifeste aussi à l'inverse :

- Un besoin de contrôle
 - Une distance émotionnelle
 - Une armure d'indépendance très forte
- Dans tous les cas, le même besoin est caché dessous.

Le besoin fondamental derrière la blessure de rejet.

Derrière cette blessure, il y a un besoin essentiel :

- **Le droit d'exister.**
- **Le droit d'être là.**
- **Le droit de prendre de la place sans disparaître ni se justifier.**

Ce n'est pas un caprice.

C'est un besoin vital.

Pourquoi certaines situations réactivent si fort cette blessure ?

Un silence.

Un message sans réponse.

Une remarque banale.

Un regard interprété.

Et soudain :

- Le corps se contracte
- La gorge se serre
- Le cœur se referme
- Une vieille peur remonte
- Ce n'est pas la situation présente qui est en cause.
- C'est la **mémoire émotionnelle** qui se réactive.

Ton corps ne fait pas la différence entre :

- Un rejet passé
- Et une situation actuelle qui lui ressemble vaguement

Il réagit comme s'il devait **se protéger à nouveau**.

Ce que cette blessure n'est PAS.

Il est important de le dire clairement.

La blessure de rejet :

- Ne signifie pas que tu n'es pas aimable
- Ne signifie pas que tu es trop fragile
- Ne signifie pas que tu es condamnée à vivre ça toute ta vie

Elle signifie simplement que :

Ton système a appris à se protéger très tôt.

Commencer à apaiser la blessure de rejet.

La guérison ne passe pas par :

- Forcer la confiance
- T'exposer trop vite
- "prendre sur toi"

Elle passe par :

- La reconnaissance
- La douceur
- La sécurité intérieure

Chaque fois que tu te dis :

« J'ai le droit d'être là. Même comme je suis. »

Tu ré pares un peu de ce qui a manqué.

Exercice doux – Dialoguer avec la blessure de rejet.

Prends un moment au calme.

Pose une main sur ton cœur ou ton ventre.

Puis écris, sans analyser :

- Dans quelles situations ai-je peur de déranger ?

- -----
- Quand est-ce que je me fais petite alors que j'aurais besoin de prendre ma place ?

- -----

- Si cette blessure pouvait parler, de quoi aurait-elle besoin aujourd'hui ?
- -----

Écris sans te corriger.

Sans chercher à bien faire.

- Ce n'est pas un exercice de performance.
- C'est un acte de réparation.

Ce que cette blessure veut t'enseigner.

La blessure de rejet ne te demande pas de devenir quelqu'un d'autre.

Elle te demande d'apprendre, doucement, à te dire :

« Je suis légitime. Je suis à ma place. Je peux rester. »

Pour mieux comprendre les autres blessures, garde en tête ce fonctionnement.

Les mécanismes changent, mais la logique reste la même.

La blessure d'abandon

Quand le lien a manqué de sécurité

La blessure d'abandon ne touche pas à l'existence, mais au **lien**. Elle se forme quand l'enfant a ressenti que la présence de l'autre était incertaine, instable ou émotionnellement indisponible.

Même sans abandon réel, le corps a intégré cette peur :

« Je peux me retrouver seule à tout moment. »

À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par :

- Une peur de la solitude
- Une anxiété relationnelle
- Un besoin de réassurance
- Ou, à l'inverse, une grande difficulté à s'attacher

Derrière ces réactions, il y a un besoin fondamental : **se sentir reliée, en sécurité, sans devoir s'oublier pour maintenir le lien.**

➤ *Quand le lien devient sûr à l'intérieur, il n'a plus besoin d'être contrôlé à l'extérieur.*

Mini-question de conscience :

- **Dans quelles relations ai-je peur d'être laissée ?**

La blessure d'humiliation

Quand être soi a été associé à la honte

La blessure d'humiliation se forme lorsque l'enfant a été exposé, de manière répétée, à des situations où il s'est senti rabaissé, comparé, ridiculisé... ou trop responsabilisé trop tôt.

Elle peut aussi naître dans des environnements où :

- Les émotions étaient jugées
- Le corps était contrôlé ou critiqué
- Les besoins personnels passaient après ceux des autres

L'enfant apprend alors que :

*« Être moi, avec mes besoins, peut me mettre en danger ou me faire perdre
l'amour. »*

À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par :

- Une honte diffuse
- Une difficulté à recevoir (aide, amour, reconnaissance)

- un sentiment de ne jamais mériter pleinement
- une tendance à se sur-adapter ou à se sacrifier

Derrière cette blessure, il y a un besoin fondamental : **être respectée dans son intimité, sa dignité et ses limites.**

- La honte ne vient pas de ce que tu es, mais de ce qui t'a été renvoyé.

Mini-question de conscience :

- **Dans quelles situations ai-je tendance à me rabaisser ou à m'excuser d'exister ?**

La blessure de trahison

Quand la confiance a été brisée

La blessure de trahison se développe lorsque l'enfant a vécu des ruptures de confiance répétées : promesses non tenues, paroles incohérentes avec les actes, instabilité émotionnelle ou sentiment de ne pas pouvoir compter réellement sur l'adulte.

Ce n'est pas tant l'erreur qui blesse, mais l'**imprévisibilité**. Quand l'environnement manque de fiabilité, l'enfant apprend à rester en alerte.

Le message intérieur devient souvent :

« Je dois contrôler pour ne pas être déçue ou trahie. »

À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par :

- Une difficulté à faire confiance
- Un besoin de tout maîtriser
- Une vigilance excessive
- Une colère latente face à l'injustice ou à l'incohérence

Derrière cette blessure, il y a un besoin fondamental : de **sécurité, loyauté et cohérence dans les relations**.

- Le contrôle n'est pas un défaut : c'est une tentative de se protéger d'une nouvelle rupture.

Mini-question de conscience

- Dans quelles situations ai-je besoin de tout contrôler pour me sentir en sécurité ?

La blessure d'injustice

Quand l'amour a semblé conditionnel

La blessure d'injustice se développe dans des environnements où l'amour, la reconnaissance ou la valeur semblaient dépendre du comportement, des résultats ou du respect de règles strictes.

Elle apparaît souvent dans des cadres :

- Exigeants
- Rigides

- Peu démonstratifs émotionnellement
- Où l'on valorisait la performance, le contrôle ou la perfection

L'enfant apprend alors que :

« Pour être aimée ou reconnue, je dois être irréprochable. »

À l'âge adulte, cette blessure peut se manifester par :

- Un perfectionnisme marqué
- Une forte auto-exigence
- Une difficulté à lâcher prise
- Une intolérance à l'erreur (chez soi ou chez les autres)

Derrière cette blessure, il y a un besoin fondamental : d'une **équité, reconnaissance et droit à l'erreur.**

- La rigidité n'est pas un manque de cœur, mais une protection face à un amour perçu comme conditionnel.

Mini-question de conscience :

- Dans quelles situations ai-je l'impression de devoir être parfaite pour mériter ?

Exercice : Reconnais tes blessures

Lis la description des 5 blessures précédemment.

Y en a-t-il une ou deux qui résonnent particulièrement fort en toi ?
Laquelle te semble la plus familière dans tes relations et tes réactions ?

1. Blessure qui résonne le plus :

Ecris-ici : -----

2. Comment se manifeste-t-elle dans ta vie aujourd'hui ? (Exemple : je n'ose pas demander d'aide, j'ai besoin de tout vérifier, etc.)

Ecris-ici : -----

Je voulais bien spécifier que les blessures émotionnelles ne définissent pas qui tu es.

Elles expliquent **comment tu t'es protégée.**

Les reconnaître, ce n'est pas rester enfermée dedans. C'est commencer à distinguer ce qui appartient au passé... de ce que tu peux choisir aujourd'hui.

Maintenant que ces blessures ont été nommées, il devient possible de comprendre **comment elles se transmettent, se rejoignent et s'entrelacent dans l'histoire familiale.**

PARTIE 2 :
COMPRENDRE
TES
PATTERNS

Chapitre 9 : Héritages et loyautés familiales

Ce que tu portes... sans l'avoir choisi

“Je ne sais pas pourquoi je fais toujours ça...”

Imagine une femme.

Elle a fait du chemin.

Elle a compris ses émotions.

Elle a appris à poser des limites.

Elle connaît même ses blessures.

Et pourtant...

Dans certaines situations, **ça revient**.

Elle se surprend à :

- S'excuser alors qu'elle n'a rien fait
- Se taire quand elle aurait besoin de parler

- Porter pour tout le monde
- Rester loyale à des situations qui lui font mal

Elle se dit :

*« Je sais que ça ne me fait pas du bien...
alors pourquoi je continue ? »*

Parce que parfois, ce que nous portons ne vient pas de nous.

Ce qu'on appelle un héritage émotionnel

Quand on parle d'héritage familial, on pense souvent à :

- Des biens
- Un nom
- Une histoire

Mais il existe un autre héritage, plus discret, plus puissant :

- **L'héritage émotionnel.**

C'est ce qui se transmet :

- Sans mots
- Sans intention
- Sans conscience

Des manières de ressentir.

Des façons d'aimer.

Des stratégies de survie.

Les loyautés familiales : quand l'amour devient silencieux

Une loyauté familiale, ce n'est pas une obligation consciente.

C'est un lien invisible, souvent tissé très tôt.

Par amour, l'enfant apprend à :

- Protéger un parent
- Ne pas faire de vagues
- Rester "sage"
- Être forte

- Ne pas ressentir certaines émotions
- Non pas parce qu'on lui demande.
- Mais parce qu'il sent que c'est comme ça qu'il appartient.

Les phrases invisibles qui dirigent encore ta vie

Ces loyautés prennent souvent la forme de phrases intérieures comme :

- « *Dans notre famille, on ne se plaint pas.* »
- « *Il faut être forte.* »
- « *Les émotions, ça ne sert à rien.* »
- « *On se débrouille seule.* »
- « *On fait passer les autres avant soi.* »

Ces phrases ne sont pas toujours vraies.

Mais elles ont été **nécessaires à un moment donné.**

Les rôles que l'on endosse sans s'en rendre compte

Dans beaucoup de familles, chacun prend une place :

- Celle qui comprend
- Celle qui apaise
- Celle qui réussit
- Celle qui porte
- Celle qui ne dérange pas

Ces rôles permettent à l'équilibre familial de tenir.
Mais ils ont un coût émotionnel.

- Le problème n'est pas le rôle.
- Le problème, c'est quand on continue à le jouer **toute sa vie**.

Pourquoi certaines émotions sont si chargées ?

Quand une émotion est liée à une loyauté familiale, elle est souvent :

- Plus intense
- Plus difficile à réguler

- Accompagnée de culpabilité ou de peur

Parce qu'inconsciemment, l'émotion devient une menace :

« Si je change, est-ce que je trahis ? »

« Si je fais autrement, est-ce que je perds l'amour ? »

Comprendre sans accuser

Parler d'héritage familial ne sert pas à :

- Désigner des responsables
- Rouvrir des blessures inutilement
- Régler des comptes

Cela sert à :

- Remettre chaque chose à sa place
- Comprendre pourquoi tu as fait comme tu as fait
- Te redonner le droit de choisir autrement

- Tu peux aimer ta famille et te libérer de certains schémas.
Les deux ne s'opposent pas.

Exemple concret

Dans ta famille, montrer ses émotions était perçu comme une faiblesse.

Alors tu as appris à :

- Encaisser
- Relativiser
- Ne pas demander
- Te débrouiller seule

Aujourd'hui, tu te dis que tu es indépendante.

Mais parfois... tu te sens épuisée, seule, incomprise.

- Ce n'est pas un défaut.
➤ C'est une **fidélité ancienne**.

Exercice : Identifier une loyauté active

Prends un moment calme.

Complète ces phrases, sans réfléchir trop longtemps :

- « *Dans ma famille, on ne... »*

- « *J'ai appris très tôt que je devais... »*

- « *Si je fais autrement aujourd'hui, j'ai peur de...* »

Exercice : Trace ton arbre émotionnel

Prends une feuille blanche et dessine un arbre simple avec toi, ta mère, ton père, et tes grands-parents si tu les as connus.

À côté de chaque personne, note une ou deux émotions ou comportements qui te semblent caractéristiques de cette personne.

1. Quelles émotions ou quels comportements se répètent dans ta famille ?

Écris ici : -----

2. Quelle croyance sur les émotions ou sur la vie as-tu pu hériter ?

Écris ici : -----

Lis ce que tu as écrit avec douceur.

Ce n'est pas un jugement. C'est une prise de conscience.

Ce que ce chapitre veut que tu comprennes

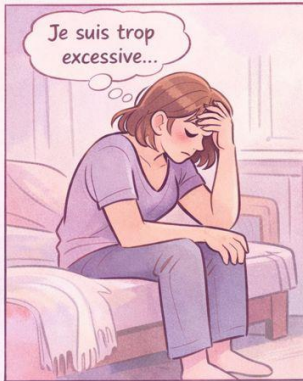
- Tu n'as rien fait de mal.
- Tu as été loyale.

Mais aujourd'hui, tu peux faire évoluer cette loyauté :

- Sans renier ton histoire
- Sans trahir qui que ce soit
- En te choisissant aussi

Maintenant que tu comprends **d'où viennent certains schémas**, il est temps d'entrer dans le détail des émotions qui les activent le plus souvent.

Chapitre 10 : La colère - Ton alliée de pouvoir



La colère n'est pas le problème

Elle est le message

On t'a peut-être appris que la colère était :

- Dangereuse
- Excessive
- Malvenue
- À contrôler

Alors tu as appris à :

- La retenir
- La rationaliser
- La retourner contre toi

Mais la colère n'apparaît jamais par hasard.

- Elle surgit quand **quelque chose d'essentiel n'est plus respecté.**

La colère est une émotion de **protection**. Elle se lève pour défendre ce qui compte profondément pour toi.

Ce que la colère révèle : tes valeurs

Derrière chaque colère, il y a une **valeur touchée**.

Une valeur, ce n'est pas une règle morale. C'est ce qui est **fondamental** pour toi, souvent de manière non négociable. Des besoins aux mêmes titres que boire et manger, respirer, se loger, se vêtir, dormir etc. comme l'énonce les 14 besoins de Virginia Henderson.

Par exemple, ta colère peut surgir quand :

- On te manque de **respect**
- On dépasse tes **limites**
- On ne reconnaît pas ton **engagement**
- On te prive de **liberté**
- On te traite de manière **injuste**
- On ne t'écoute pas

La colère dit :

« Là, quelque chose d'important pour moi est bafoué. »

Le problème n'est pas la colère.

Le problème, c'est quand la valeur n'est jamais nommée...
et que la colère s'accumule.

Pourquoi certaines personnes se mettent rarement en colère... puis explosent ?

Certaines femmes ne se reconnaissent pas comme "colériques".

Elles encaissent.

Elles relativisent.

Elles comprennent.

Jusqu'au jour où... ça déborde.

Ce n'est pas un manque de maîtrise.

C'est souvent le signe :

- De valeurs constamment mises de côté
- De limites trop longtemps repoussées

- D'une loyauté à rester "gentille", "calme", "raisonnable"
- La colère retenue ne disparaît pas.
- Elle s'accumule.

Comment la colère se manifeste dans le corps ?

Avant même que tu identifies la colère dans ta tête, **ton corps la reconnaît.**

Chaque personne a son langage corporel de la colère.

Chez toi, elle peut se traduire par :

- Une chaleur qui monte
- Une tension dans la mâchoire ou les épaules
- Le ventre qui se noue
- Le cœur qui s'accélère
- Une envie de crier, de partir ou de frapper dans un coussin
- Une agitation intérieure difficile à contenir
- Le corps parle **avant** les mots.

Apprendre à reconnaître ces signaux, c'est apprendre à écouter la colère avant l'explosion.

Exercice : Reconnaître ta colère dans ton corps

Prends un instant.

Assieds-toi confortablement.

Respire lentement.

Puis pose-toi ces questions, sans analyser :

1. **Quand je commence à me mettre en colère, que se passe-t-il dans mon corps ?** (Tension, chaleur, agitation, blocage...)

Ecris-le ici : -----

2. Où est-ce que je le ressens le plus souvent ? (gorge, ventre, poitrine, mâchoires, épaules...)

Ecris-le ici : -----

3. Quelle valeur semble ne pas être respectée dans ces moments-là ? (respect, justice, reconnaissance, liberté, sécurité...)

Ecris-le ici : -----

Note ce qui vient.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

➤ Plus tu reconnais la colère tôt, moins elle a besoin de crier.

Ce que la colère cherche vraiment à t'apprendre

La colère ne te demande pas d'être violente. Elle ne te demande pas de tout envoyer valser.

Elle te demande :

- De te positionner
- De nommer ce qui est important pour toi
- De poser une limite claire
- La colère saine **n'attaque pas**.
- Elle **protège**.

BONUS

Une petite astuce supplémentaire pour t'apprendre à accueillir ta colère en conscience.

1. Reconnais-la : *"OK, là, je sens de la colère."*
2. Valide-la : *"J'ai le droit de ressentir ça."*
3. Écoute son message : *"Quelle est la limite qui a été franchie ?
Quel est le besoin qui n'est pas satisfait ?"*

4. Choisis ton action : *“Au lieu de crier, que peux-tu faire ou dire pour poser ta limite de manière constructive ?”*

➤ Ta colère est une source d'énergie pour affirmer qui tu es.

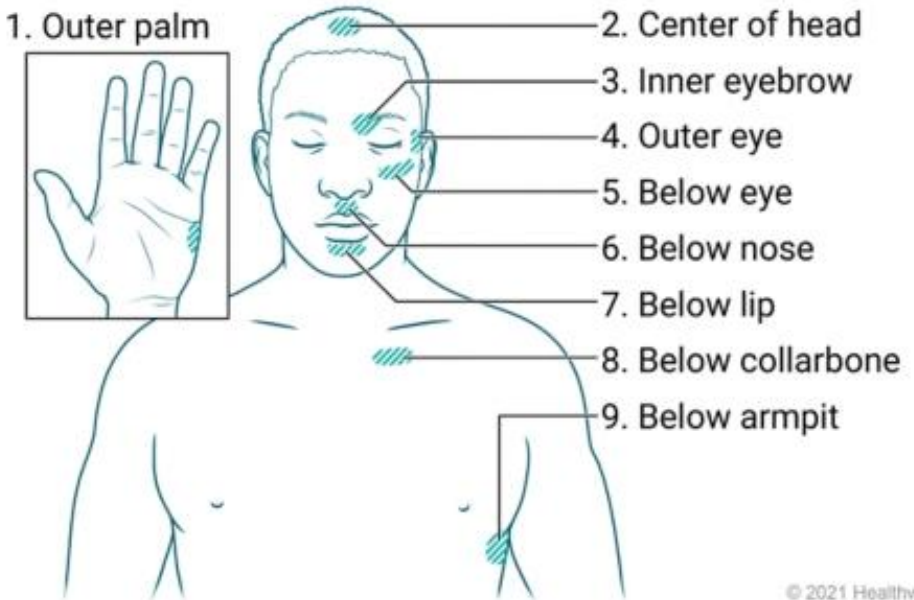
Technique Express : L'EFT pour apaiser la colère

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est un outil génial pour faire redescendre l'intensité d'une émotion. Voici une ronde simple pour la colère.

En tapotant doucement sur les points indiqués sur l'image ci-après, répète les phrases suivantes :

- Point Karaté (tranche de la main) : "Même si je ressens toute cette colère, je m'aime et je m'accepte complètement."
- Sommet de la tête : "Toute cette colère..."
- Début du sourcil : "Cette rage en moi..."
- Coin de l'œil : "Je suis tellement en colère..."
- Sous l'œil : "Je n'en peux plus..."
- Sous le nez : "Cette injustice..."

- Creux du menton : "Cette colère dans ma gorge..."
- Clavicule : "Je libère et je lâche cette intensité..."
- Sous le bras : "Je choisis de retrouver mon calme..."



*Les points de tapping pour libérer tes émotions. *

Une fois la colère reconnue, une autre émotion apparaît souvent, plus silencieuse ...

Chapitre 11 : La tristesse - Ton guide de transformation

Quand tout ralentit ...

Il y a des moments où tu ne sais pas trop ce qui t'arrive.

Tu n'es pas en colère.

Tu n'as pas peur.

Tu n'as même pas forcément de pensées négatives.

Mais tu te sens :

- Plus lourde
- Plus lente
- Moins motivée
- Émotive sans raison apparente

Tu pleures parfois sans vraiment savoir pourquoi.

Ou au contraire, **tu ne pleures plus du tout.**

Et souvent, tu te dis :

« Allez, ça va passer... faut avancer. »

Mais la tristesse ne demande pas qu'on avance.

Elle demande qu'on s'**arrête un instant**.

La tristesse n'est pas une faiblesse

C'est une émotion de digestion.

On confond souvent la tristesse avec :

- La dépression
- Le découragement
- La passivité

Mais la tristesse n'est pas une émotion négative.

➤ C'est une **émotion de transformation**.

La tristesse apparaît quand :

- Quelque chose est terminé
- Quelque chose a été perdu

- Quelque chose ne sera plus comme avant

Elle accompagne les **deuils**, petits ou grands :

- Une relation
 - Une version de toi
 - Une attente
 - Une illusion
 - Un espoir
- La tristesse aide le corps et le cœur à **intégrer le changement**.

Pourquoi on a appris à fuir la tristesse ?

Dans beaucoup de familles, la tristesse était :

- Minimisée (« *Ce n'est rien* »)
- Évitée (« *Pense à autre chose* »)
- Dérangante (« *Arrête de pleurer* »)

Alors très tôt, tu as appris que :

- Pleurer était inutile

- Ressentir était excessif
- Il fallait être forte
 - Le problème, ce n'est pas la tristesse.
 - C'est ce qu'on fait quand on ne lui laisse pas sa place.

Quand la tristesse n'est pas accueillie

Une tristesse non vécue ne disparaît pas.

Elle se transforme.

Elle peut devenir :

- Fatigue chronique
- Perte d'élan
- Sensation de vide
- Nostalgie persistante
- Fermeture émotionnelle
- La tristesse retenue alourdit.
- La tristesse accueillie **libère**.

Ce que la tristesse vient toucher : un besoin vital

Si la colère protège tes valeurs,
la tristesse touche à un autre niveau de besoin fondamental.

Elle est souvent liée à :

- Un besoin de **lien**
- Un besoin de **sens**
- Un besoin de **sécurité affective**
- Un besoin de **reconnaissance émotionnelle**

Comme pour les besoins primaires décrits par Virginia Henderson, ces besoins ne sont pas optionnels.

- Ils participent à ton équilibre global.
- Les ignorer, c'est fragiliser tout l'édifice.

Comment la tristesse se manifeste dans le corps ?

La tristesse est une émotion **lourde et descendante**.

Dans le corps, elle peut se traduire par :

- Une sensation de poids dans la poitrine
- Une gorge serrée
- Une respiration plus courte
- Un ralentissement global
- Une envie de se recroqueviller
- Une grande fatigue

Là où la colère pousse vers l'extérieur, la tristesse invite à l'intérieur.

Exercice : Accueillir la tristesse sans s'y perdre

Prends un moment calme.

Pose une main sur ton cœur ou ton ventre.

Puis répond doucement :

1. **Qu'est-ce qui me rend triste en ce moment, même si je n'ose pas toujours le nommer ?**

Ecris-ici : -----

2. **Qu'est-ce que j'ai perdu, ou laissé derrière moi ?**

Ecris-ici : -----

3. **De quoi aurais-je besoin pour traverser cette tristesse avec plus de douceur ?**

Ecris-ici : -----

Tu n'as rien à réparer.

Rien à comprendre absolument.

➤ Juste à être là.

Ce que la tristesse veut t'apprendre

La tristesse ne te demande pas de t'effondrer.

Elle ne te demande pas de rester bloquée.

Elle te demande :

- De reconnaître ce qui a compté
- D'honorer ce qui a été
- De laisser partir ce qui n'est plus
- La tristesse fait de la place.
- Et là où il y a de la place... quelque chose de nouveau peut émerger.

Quand la tristesse est accueillie, une autre émotion apparaît souvent, plus subtile parfois paralysante...

Bonus:

Une petite astuce supplémentaire pour t'apprendre à accueillir ta tristesse en conscience.

1. Nomme-la : "Là, je me sens triste."
2. Donne-lui le droit d'être là : "C'est normal de ressentir ça après ce que j'ai vécu."
3. Crée un espace sécurisé pour la ressentir : Permets-toi de pleurer si tu en as besoin. Les larmes sont un merveilleux système de nettoyage émotionnel.
4. Demande du soutien : Appelle une amie, fais-toi un câlin avec tes enfants, écris dans un journal. Tu n'es pas obligée de traverser ça seule.



*Il est permis de ne pas aller bien. La tristesse est une vague,

Laisse-là te traverser. *

Honore ta tristesse

Prends un temps pour écrire une petite lettre à ce que tu as perdu. Ce peut être une personne, une situation, une partie de toi. Exprime tout ce que tu as sur le cœur, sans filtre.

Ma lettre à : -----

Écris ici : -----

Chapitre 12 : La peur - Ton système d'alarme

Et si ta peur se trompait de combat ?

Tu as peur... mais tu ne sais pas toujours de quoi.

Ce n'est pas une peur nette, précise, identifiable.

C'est plutôt :

- Une tension diffuse
- Une appréhension constante
- Une sensation d'alerte intérieure
- Un « *quelque chose pourrait arriver* »

Alors tu anticipes.

Tu imagines.

Tu prévois.

Et ton cerveau fait ce qu'il sait faire de mieux :

➤ **Il invente des scénarios.**

Le plus troublant, c'est que dans 97 % des cas, ce que tu redoutes **n'arrive jamais**.

Pas parce que tu exagères. Mais parce que la peur ne parle pas du futur.

➤ Elle parle du passé.

La peur n'est pas ton ennemie

C'est un mécanisme de survie

La peur est l'émotion la plus archaïque du cerveau humain. Elle est directement liée à ta survie.

À l'origine, elle sert à :

- Détecter un danger réel
- Protéger ton intégrité
- Te maintenir en vie

Le problème, ce n'est pas la peur.

- C'est que ton cerveau ne fait pas toujours la différence entre :
- Un danger réel et immédiat
 - Un souvenir, une projection ou une anticipation

Pour lui, tout ce qui ressemble à un danger mérite une alerte.

Pourquoi la majorité de nos peurs ne sont pas fondées ?

Ton cerveau fonctionne par association.

S'il a déjà vécu :

- Un rejet
- Une humiliation
- Une trahison
- Une perte
- Une insécurité

Il va tenter de t'éviter de revivre ça.

Alors il anticipe :

- « *Et si ça recommence ?* »
 - « *Et si je n'y arrivais pas ?* »
 - « *Et si je me trompais ?* »
 - « *Et si je perdais ?* »
- La peur devient alors une **hypothèse**, pas une réalité.

Et pourtant, ton corps réagit comme si le danger était là.

Ce que la peur déclenche dans le corps

La peur active le système nerveux autonome.

Dans le corps, elle peut se traduire par :

- Cœur qui s'accélère
- Respiration courte
- Ventre noué
- Tensions musculaires
- Agitation ou figement

- Fatigue intense
- Le corps se prépare à :
 - Fuir
 - Se battre
 - Ou se figer

Même quand il n'y a **rien à fuir**.

La peur touche à un besoin vital : la sécurité

Comme les besoins fondamentaux décrits par Virginia Henderson, le besoin de **sécurité** est primaire.

Sécurité :

- Physique
- Émotionnelle
- Relationnelle
- Financière
- Identitaire

Quand ce besoin a été fragilisé à un moment de ta vie, la peur devient plus présente.

- Pas pour te limiter.
- Pour te protéger.

Les différentes formes de peur

Toutes les peurs ne se ressemblent pas.

Il y a :

- La peur de l'échec
- La peur de l'abandon
- La peur de l'erreur
- La peur du conflit
- La peur de réussir
- La peur d'être vue
- Derrière chaque peur, il y a une tentative de protection.

Exercice : Distinguer peur réelle et peur projetée

Prends un instant.

Pose-toi ces questions, calmement :

1. Quel est le danger réel et immédiat, ici et maintenant ?

Ecris-ici : -----

2. Qu'est-ce que j'imagine ou anticipe ?

Ecris-ici : -----

3. Cette peur vient-elle d'une expérience passée ?

Ecris-ici : -----

4. De quoi essaie-t-elle de me protéger ?

Ecris-ici : -----

Respire lentement pendant que tu écris.

- Mettre des mots apaise le système nerveux.

Ce que la peur veut t'apprendre

La peur ne te demande pas d'arrêter de vivre.

Elle ne te demande pas de rester immobile.

Elle te demande :

- De ralentir
 - De vérifier
 - De sécuriser
- Une fois le message entendu, la peur peut redescendre.

Bonus :

Une petite astuce supplémentaire pour t'apprendre à accueillir ta peur en conscience.

1. Identifie-la : De quoi as-tu peur, exactement ? Sois aussi précise que possible.
2. Évalue la menace : Sur une échelle de 1 à 10, quel est le niveau de danger “réel” et “immédiat” ? Souvent, tu réaliseras que le danger n'est pas si grand.
3. Respire : La peur active ton système nerveux sympathique (l'accélérateur). La respiration lente et profonde active le système

parasympathique (le frein). Inspire sur 4 temps, expire sur 6 temps.
Fais-le 10 fois.

4. Passe à l'action : Quelle est la plus petite action que tu peux faire
“maintenant” pour te sentir un peu plus en sécurité ou en contrôle.



*La respiration est ta télécommande pour calmer ton système
nerveux.*

Apprivoise ta peur

Choisis une peur qui te préoccupe en ce moment. Passe-la au crible
des questions suivantes.

1. Ma peur

Écris-ici : -----

2. Le pire qui pourrait arriver (sois réaliste) :

Écris ici : -----

3. Mon plan pour y faire face si ça arrive :

Écris ici : -----

4. La plus petite action que je peux faire aujourd'hui
pour réduire cette peur :

Écris ici : -----

Chapitre 13 : culpabilité, honte et Anxiété - Le trio infernal

Tu fais tout "comme il faut"... et pourtant

Tu fais de ton mieux.

Vraiment.

Tu penses aux autres.

Tu anticipes.

Tu analyses.

Tu essaies de ne blesser personne.

Et pourtant...

Tu te sens souvent :

- Coupable de dire non
- Coupable de penser à toi
- Coupable de ne pas faire assez

- Coupable même quand tout va bien

Parfois, une petite voix murmure :

« Tu aurais pu faire mieux... »

« Tu exagères... »

« Tu n'es pas légitime... »

Et ton corps, lui, ne se repose jamais vraiment.

Tension.

Agitation.

Ruminations.

Fatigue mentale.

- Ce n'est pas parce que tu es faible.
- C'est parce que trois émotions travaillent ensemble... contre toi.

Un trio qui s'auto-alimente

La culpabilité, la honte et l'anxiété fonctionnent rarement seules.

Elles forment un système.

- La **culpabilité** te fait croire que tu fais quelque chose de mal.
 - La **honte** te fait croire que *tu es* le problème.
 - L'**anxiété** tente d'anticiper pour éviter que ça recommence.
- Et la boucle se referme.

Plus tu essaies de bien faire,
plus tu te surveilles,
plus tu t'épuises.

La culpabilité

Quand tu t'oublies pour rester aimée

La culpabilité apparaît souvent quand :

- Tu poses une limite
- Tu dis non
- Tu fais un choix pour toi
- Tu ne réponds pas aux attentes implicites

Elle est très liée aux **loyautés familiales** et aux valeurs intériorisées.

Le message intérieur ressemble à :

« Si je fais ça, je vais décevoir. »

- La culpabilité n'indique pas que tu es égoïste.
- Elle indique souvent que **tu sors d'un ancien rôle.**

La honte

Quand le regard se retourne contre toi

La honte est plus profonde que la culpabilité.

Là où la culpabilité dit :

« J'ai fait quelque chose de mal »

La honte dit :

« Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi »

Elle peut s'installer très tôt :

- À travers des critiques répétées
- Des comparaisons
- Des humiliations

- Un manque de reconnaissance émotionnelle
- La honte pousse à se cacher, à se taire, à se diminuer.

L'anxiété

Quand le mental prend le relais pour “protéger”

L'anxiété n'est pas une faiblesse.

C'est une **tentative de contrôle**.

Elle apparaît quand :

- La sécurité intérieure manque
- Les émotions n'ont pas été entendues
- Le corps est resté trop longtemps en alerte

Alors le mental prend le pouvoir :

- Il anticipe
- Il analyse
- Il scénarise

- L'anxiété essaie d'éviter une douleur future...
mais elle crée une tension permanente.

Ce que ce trio touche profondément : ta sécurité intérieure

Comme pour les besoins fondamentaux (Virginia Henderson), le besoin de **sécurité émotionnelle** est vital.

Sécurité de :

- Commettre des erreurs
- Ressentir
- Dire non
- Être imparfaite
- Être toi

Quand cette sécurité a manqué, le trio infernal s'installe pour compenser.

Comment ce trio se manifeste dans le corps ?

Dans le corps, il peut se traduire par :

- Une boule au ventre
- Une oppression dans la poitrine
- Des pensées incessantes
- Une fatigue mentale intense
- Des troubles du sommeil
- Une hypervigilance permanente
- Le corps est tendu... même au repos.

Bonus :

Voici une manière simple de distinguer ces trois émotions, non pas pour les analyser, mais pour mieux les comprendre.

Émotion	Pensée typique	Message caché
La Culpabilité	"J'ai fait quelque chose de mal."	"J'ai agi à l'encontre de mes valeurs. Comment puis-je réparer ?"
La Honte	"Je *suis* mauvaise."	"J'ai peur d'être rejetée du groupe. Je ne suis pas digne d'amour."
L'Anxiété	"Et si... ?" (scénario catastrophe)	"Je ne me sens pas en sécurité. J'ai besoin de me préparer à un danger futur."

Citation :

"La vulnérabilité n'est pas la faiblesse. C'est le courage d'être soi-même imparfait."- Brené Brown

Exercice : Identifier ton trio dominant

Prends un instant pour répondre :

1. **Quand je me sens mal sans raison précise, quelle émotion est la plus présente ? culpabilité / honte / anxiété**

Ecris-ici : -----

2. **Dans quelles situations ce trio s'active le plus souvent ? (relations, travail, parentalité, décisions...)**

Ecris-ici : -----

3. Qu'est-ce que j'essaie inconsciemment d'éviter ou de protéger ?

Ecris-ici : -----

Écris sans te juger.

- La conscience est déjà un apaisement.

Ce que ce chapitre veut que tu comprennes

Tu n'es pas trop sensible.

Tu n'es pas fragile.

Tu n'es pas défaillante.

- Tu as appris à te surveiller pour rester en sécurité.

Mais aujourd'hui, tu peux apprendre autre chose :

- T'autoriser
- Te soutenir
- T'apaiser

Comprendre n'est pas de juger, c'est se libérer

Si tu es arrivée jusqu'ici, tu as fait bien plus que lire.

Tu as regardé :

- Tes schémas
- Tes réactions
- Tes émotions répétitives
- Ce qui se rejoue parfois malgré toi

Et surtout, tu as compris une chose essentielle :

- **rien de tout cela n'est arrivé par hasard.**

Tu as vu que :

- Certaines blessures se sont construites pour te protéger
- Certaines loyautés familiales t'ont permis d'appartenir, de survivre, de tenir
- Certaines émotions reviennent parce qu'elles ont quelque chose d'important à dire

Tu n'as pas été "trop".

Tu n'as pas été "faible".

Tu n'as pas été "défaillante".

➤ Tu as été **adaptée**.

Comprendre tes patterns, ce n'est pas fouiller le passé pour y rester coincée.

C'est reconnaître que :

- Ce que tu fais aujourd'hui a souvent été une réponse intelligente hier
- Ce qui t'a protégée autrefois peut aujourd'hui te limiter

- Tu as le droit d'évoluer sans renier ton histoire
- La conscience ne sert pas à culpabiliser.
- Elle sert à **choisir autrement.**

Peut-être que certaines émotions te semblent encore lourdes.

Peut-être que tout n'est pas clair.

C'est normal.

On ne défait pas des années de mécanismes en quelques pages.

Mais quelque chose a déjà changé :

- **Tu sais maintenant ce qui se joue.**

Et quand on comprend ce qui se joue, on cesse peu à peu de se battre contre soi.

La suite de ce chemin ne consiste pas à devenir une version "idéale" de toi-même.

Elle consiste à **t'écouter plus finement**, à **respecter ton rythme**, à **t'accompagner au lieu de te juger.**

Ce que tu as compris ici devient une base.

Une boussole.

Un repère intérieur.

Et maintenant...

La question n'est plus :

« Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

Mais plutôt :

« De quoi ai-je besoin pour avancer avec plus de justesse et de douceur ? »

La suite du manuel va t'accompagner dans cette intégration.

Pas à pas.

Sans forcer.

Sans te perdre.

Parce que comprendre, c'est le début.

Incarner, c'est la suite.

PARTIE 3

Transformer

et incarner

Préambule: Vivre avec ses émotions, sans se perdre

Si tu arrives ici, ce n'est pas un hasard.

Tu as compris beaucoup de choses sur toi.

Tu as mis des mots là où, avant, il n'y avait que des ressentis flous.

Tu as reconnu des blessures, des loyautés, des émotions parfois lourdes.

Et peut-être qu'une question commence à émerger :

« D'accord... maintenant, je fais quoi avec tout ça ? »

Cette partie est là pour ça.

La compréhension est une étape essentielle.

Mais elle ne suffit pas à transformer en profondeur.

On peut comprendre ses émotions et continuer à réagir de la même façon.

On peut analyser ses schémas et se sentir toujours débordée dans le quotidien.

- Ce n'est pas un échec.
- C'est juste que la transformation ne se fait pas dans la tête.

Transformer, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre.

Ce n'est pas supprimer ses émotions.

Ce n'est pas "faire mieux".

Transformer, c'est **apprendre à vivre avec ce qui est là**, sans se battre contre soi.

C'est apprendre à :

- Écouter son corps
 - Reconnaître ses signaux internes
 - Respecter ses besoins réels
 - Poser des actions ajustées, même petites
- C'est un mouvement d'intérieur vers l'extérieur.

Dans cette partie, je ne vais pas te demander de tout changer.

Je ne vais pas te donner une méthode rigide à suivre.

Je ne vais pas te dire comment “être”.

Je vais t’inviter à **te rencontrer autrement**.

À créer ton propre **mode d’emploi émotionnel**, celui qui te ressemble, celui qui respecte ton rythme, celui qui t’aide à te sentir plus stable, plus alignée, plus vivante.

Ici, on va moins parler de “pourquoi”.

On va davantage parler de **comment**.

Comment :

- Revenir dans ton corps quand l’émotion monte
- T’apaiser sans t’éteindre
- Poser une limite sans te justifier
- Exprimer ce que tu ressens sans te perdre dans l’autre
- Faire des choix plus justes pour toi

- Des choses simples.
- Concrètes.
- Applicables dans la vraie vie.

Cette partie n'est pas une ligne droite.

C'est un chemin.

Il y aura des moments où tu te reconnaîtras immédiatement.

D'autres où tu auras besoin de revenir plus tard.

C'est normal.

Prends ce qui te parle.

Laisse le reste.

Reviens quand tu en as besoin.

La transformation ne se force pas.

Elle s'installe quand la sécurité est là.

Et cette sécurité, tu peux commencer à la créer... **en toi.**

Chapitre 14 : Revenir au corps - Là où les émotions s'apaisent vraiment

Quand la tête en sait trop... mais que le corps n'a pas suivi

Tu as compris beaucoup de choses.

Tu sais identifier tes émotions.

Tu reconnais tes schémas.

Tu comprends même d'où ça vient.

Et pourtant...

Dans certaines situations, ça déborde encore.

Ton corps s'emballé.

Ton cœur s'accélère.

Ton ventre se noue.

Tes pensées s'enchaînent.

Et tu te dis :

« Je sais pourtant que ce n'est pas grave... »

Mais ton corps, lui, n'a pas reçu l'information.

Pourquoi comprendre ne suffit pas ?

Les émotions ne naissent pas dans la tête.

Elles naissent dans le **corps**.

Le mental analyse.

Le corps ressent.

Et tant que le corps ne se sent pas en sécurité, il continue à envoyer des signaux d'alerte.

- Ce n'est pas un manque de volonté.
- Ce n'est pas un manque de travail sur soi.
- C'est un **décalage** entre ce que tu sais et ce que ton corps vit.

Le corps : ton premier allié émotionnel

Avant même que tu mettes des mots sur une émotion, ton corps sait.

Il sait quand quelque chose est trop.

Il sait quand une limite est franchie.

Il sait quand un besoin n'est pas respecté.

Tensions.

Chaleur.

Oppression.

Fatigue soudaine.

Envie de partir ou de se refermer.

- Le corps ne ment pas.
- Il parle un langage plus ancien que les mots.

Pourquoi on s'est déconnectée du corps ?

Beaucoup de femmes ont appris très tôt à :

- Réfléchir avant de ressentir
- Se contrôler
- Minimiser leurs sensations
- “tenir bon”

Parfois par éducation.

Parfois par nécessité.

Parfois par survie.

Mais à force de couper l'écoute du corps, les émotions trouvent d'autres chemins pour s'exprimer.

- Plus fortes.
- Plus bruyantes.
- Plus envahissantes.

Revenir au corps, ce n'est pas s'écouter en permanence

Revenir au corps, ce n'est pas :

- Analyser chaque sensation
- Se centrer uniquement sur soi
- Devenir hypersensible

C'est apprendre à reconnaître les signaux simples avant que l'émotion n'explode.

- C'est de la prévention émotionnelle, pas de l'obsession.

Comment le corps signale qu'une émotion arrive ?

Chaque personne a ses propres signaux.

Chez toi, cela peut être :

- Une respiration plus courte
- Des épaules qui se crispent
- Une gorge serrée
- Un poids dans la poitrine

- Une agitation intérieure

Ces signaux sont précieux.

- Ils apparaissent **avant** la réaction émotionnelle.

Les reconnaître, c'est déjà s'apaiser.

Exercice : Revenir au corps en 2 minutes

Tu peux effectuer cet exercice n'importe où.

1. Pose les pieds au sol.
2. Inspire lentement par le nez.
3. Expire plus longtemps par la bouche.

Puis pose-toi simplement ces questions :

- **Qu'est-ce que je ressens dans mon corps là, maintenant ?**
- **Est-ce que quelque chose est tendu, serré, contracté ?**

Ne cherche pas à changer.

Observe.

- La simple présence apaise déjà le système nerveux.

Le corps comme base de sécurité

Quand le corps se sent en sécurité :

- Les pensées ralentissent
- Les émotions deviennent plus lisibles
- Les réactions sont moins intenses

La sécurité ne vient pas toujours de l'extérieur.

Elle peut se construire à l'intérieur.

- C'est une compétence.
- Et ça s'apprend.

Ce que ce chapitre veut t'installer

Avant d'aller plus loin, retiens ceci :

- Tu n'as rien à forcer.
- Tu n'as rien à contrôler.
- Tu peux toujours revenir à ton corps.
- Le corps est le point d'ancrage.

- Le point de retour.
- Le point de départ.

Maintenant que tu sais revenir au corps, il est temps d'apprendre à t'auto-réguler émotionnellement, sans te couper de ce que tu ressens.

Instant à soi : rituel de retour au corps

“Je suis ici.”

Lis ce qui suit lentement.

Tu peux même t'arrêter entre chaque phrase.

Pose tes pieds au sol.

Ressens leur contact.

Tu n'as rien à faire.

Rien à comprendre.

Rien à réparer.

Observe simplement :

- L'air qui entre
- L'air qui sort

Peut-être sens-tu ton ventre bouger.

Peut-être ta poitrine.

Peut-être juste un souffle.

C'est suffisant.

Si ton mental s'agite, ce n'est pas un problème.

Remercie-le.

Puis ramène doucement ton attention... dans ton corps.

➤ Ici.

➤ Maintenant.

Ton corps sait comment se réguler.

Il le fait depuis toujours.

Tu n'as pas besoin d'aller mieux.

Tu as juste besoin d'être là.

Reste quelques instants.

Puis, quand tu es prête, reprends ta lecture.

Citation :

*« Le corps ne demande pas qu'on le comprenne,
il demande qu'on l'écoute. »*

Chapitre 15: Ton cycle n'est pas un problème

comprendre ton rythme intérieur pour mieux
l'accompagner

“Je ne me reconnais pas...”

Il y a des jours où tu te sens alignée.

Stable.

Présente.

Et puis d'autres jours où :

- Tout t'agace
- Tu doutes
- Tu pleures plus facilement
- Tu te sens fatiguée, vide ou à fleur de peau

Alors tu te demandes :

« Pourquoi je suis comme ça ? »

« Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

La réponse est simple.

Et profondément libératrice.

- **Il n'y a rien qui ne va pas.**
- Ton corps fonctionne selon un **rythme**, pas une ligne droite.

Le corps des femmes n'est pas linéaire

On vit dans un monde qui valorise :

- La constance
- La performance
- La stabilité permanente

Mais le corps des femmes n'a jamais été conçu pour être linéaire.

Il est :

- Cyclique
- Fluctuant
- Mouvant
- Ce n'est pas une faiblesse.
- C'est une **intelligence biologique et émotionnelle**.

L'influence du cycle te donne :

- Ton énergie
- Ton rapport au monde
- Ta sensibilité
- Ta capacité à donner, à poser des limites, à te replier

Les hormones : des messagères, pas des ennemies

Les hormones ne sont pas là pour te compliquer la vie.
Elles sont là pour **t'informer**.

Elles modulent :

- Ton niveau d'énergie
- Ta capacité de concentration
- Ton besoin de lien ou de solitude
- Ta tolérance émotionnelle

Quand tu luttas contre ton cycle, tu luttas contre ton corps.

Quand tu l'écoutes, tu récupères une immense puissance.

Un cycle, quatre grandes dynamiques émotionnelles

Sans entrer dans la biologie lourde, voici une lecture **émotionnelle et corporelle** du cycle.

1) Phase d'élan

(Après les règles)

- Énergie qui remonte
- Clarté mentale
- Envie de projets

- Ouverture au monde
- Émotions plus stables, optimisme, créativité.

2) Phase d'expansion

(Autour de l'ovulation)

- Énergie haute
- Communication fluide
- Confiance
- Rayonnement
- Période idéale pour s'exprimer, décider, créer du lien.

3) Phase de sensibilité

(Avant les règles)

- Énergie qui baisse
- Émotions plus intenses
- Besoin de vérité

- Moindre tolérance au faux
- Ce n'est pas une faiblesse.
- C'est une **phase de lucidité émotionnelle.**

4) Phase de repli

(Pendant les règles)

- Besoin de repos
- Intériorisation
- Intuition et finesse
- Ralentissement naturel
- Le corps demande du calme.
- Pas des performances.

Pourquoi les émotions débordent souvent avant les règles ?

Ce ne sont pas “les hormones qui rendent folle”.

C'est souvent que :

- Ce qui a été toléré ressort
- Ce qui a été retenu demande à être vu
- Les limites non posées se manifestent
- Le cycle agit comme un **révéléteur émotionnel**, pas comme un problème.

Le lien avec l'auto-régulation émotionnelle

Tu ne peux pas t'apaiser de la même manière :

- Quand ton énergie est haute
- Quand elle est basse
- Vouloir appliquer la même stratégie tout le temps crée de la frustration et de la culpabilité.

Comprendre ton cycle, c'est :

- Ajuster tes attentes
- Adapter tes besoins
- Changer de rythme sans te juger

Exercice : Observer ton rythme intérieur

Pendant un cycle (ou plus si tu veux), observe :

- À quels moments je suis plus sensible émotionnellement ?

Ecris-ici : -----

- Quand ai-je besoin de repos ?

Ecris-ici : -----

- -----
- Quand ai-je envie de lien ou de solitude ?

Ecris-ici : -----

Note sans analyser. Juste observer.

- Ton corps va t'apprendre bien plus que n'importe quel manuel.

Spiritualité incarnée du cycle

Dans beaucoup de traditions, le cycle féminin était vu comme :

- Un lien avec la nature
- Un rythme sacré
- Une sagesse intérieure

Sans idéaliser, sans romantiser, tu peux simplement reconnaître ceci :

- Ton corps n'est pas coupé du vivant.
- Il suit des mouvements naturels.
- Il sait quand ralentir, quand s'ouvrir, quand se replier.

L'écouter, c'est te reconnecter à une intelligence plus vaste.

Ce que ce chapitre veut t'offrir

Tu n'as pas à te corriger.

Tu n'as pas à te forcer à être constante.

- Tu peux apprendre à **te respecter selon ton rythme.**

Et quand tu fais ça, les émotions cessent d'être des ennemies.

Elles deviennent des **indications précieuses.**

Maintenant que tu comprends :

- ton corps
- ton énergie
- ton rythme

Il est temps d'apprendre comment t'apaiser sans te couper,
quelle que soit la phase dans laquelle tu te trouves.

Chapitre 16 : S'apaiser sans s'éteindre

L'art de l'auto-régulation émotionnelle

Quand tu veux juste que ça s'arrête...

Quand l'émotion monte, tu as peut-être déjà pensé :

« Je voudrais juste que ça se calme. »

« J'aimerais ne rien ressentir. »

« Je n'ai pas le temps pour ça. »

Alors tu fais ce que tu peux :

- Tu te distrais
- Tu rationalises
- Tu encaisses
- Tu t'endurcis

Et parfois, ça fonctionne... sur le moment.

Mais plus tard, l'émotion revient.

Souvent plus forte.

Plus confuse

Plus envahissante.

Parce que s'apaiser, ce n'est pas faire taire.

➤ C'est réguler.

Apaiser n'est pas éteindre

Beaucoup de personnes confondent :

- Se calmer
- Se contrôler
- Se couper

S'éteindre émotionnellement, c'est :

- Retenir
- Figé
- Anesthésier

Ça donne une impression de maîtrise... mais ça coupe aussi de soi.

S'apaiser, au contraire, c'est :

- Laisser l'émotion exister
- Sans qu'elle prenne toute la place
- Sans qu'elle dirige tes actions
- C'est rester **présente**, pas absente.

L'auto-régulation : une compétence, pas un talent

Personne ne naît en sachant s'auto-réguler.

On l'apprend.

Ou plutôt... on ne nous l'a souvent **jamais appris**.

Alors on improvise.

On copie ce qu'on a vu.

On fait comme on peut.

- L'auto-régulation émotionnelle, c'est la capacité à **revenir à un état stable**, après une activation émotionnelle.

Ni trop haut.

Ni trop bas.

Juste... **suffisamment présent.**

Pourquoi certaines émotions débordent plus que d'autres ?

Quand une émotion déborde, ce n'est pas parce qu'elle est "trop".

C'est souvent parce que :

- Le corps est déjà fatigué
- Le système nerveux est en surcharge
- Les besoins de base ne sont pas respectés
- L'émotion a été retenue trop longtemps
- L'émotion n'est que la dernière couche visible.

S'apaiser commence souvent **avant** l'émotion.

Les deux erreurs les plus fréquentes :

1) Vouloir aller trop vite

Respirer “pour que ça passe”.

Se raisonner immédiatement.

Chercher une solution tout de suite.

- Le corps n'est pas encore redescendu.

2) S'y noyer

Ressasser.

Analyser en boucle.

Se raconter toute l'histoire.

- Le mental prend le relais.

L'auto-régulation se situe **entre les deux**.

Comment savoir si tu es régulée (ou non) ?

Quand tu es régulée :

- Ta respiration est plus ample
- Tes pensées ralentissent
- Ton corps se détend progressivement
- Tu peux écouter sans te défendre
- Tu peux parler sans exploser

Quand tu ne l'es pas :

- Tout est urgent
- Tout est trop
- Tout est confus
- Ce n'est pas un jugement.
- C'est un indicateur.

Exercice : Ta boussole d'auto-régulation

Prends un moment calme.

Réponds à ces questions :

1. **Quand je suis apaisée, comment je me sens dans mon corps ?**
(respiration, posture, énergie...)

Ecris-ici : -----

2. **Quand je ne le suis pas, quels sont mes signaux d'alerte ?**
(agitation, fatigue, irritabilité, fuite...)

Ecris-ici : -----

3. **Qu'est-ce qui m'aide réellement à redescendre ?** (Marcher, respirer, silence, musique, écrire...)

Ecris-ici : -----

- Ce sont tes ressources personnelles.
- Elles valent plus que n'importe quelle technique universelle.

Une micro-pratique simple pour redescendre

Quand l'émotion est là :

- Ralentis volontairement tes gestes
- Allonge ton expiration
- Pose une main sur une zone du corps tendue

Puis dis-toi intérieurement :

« Je suis en sécurité maintenant. »

Même si tu n'y crois pas encore.

- Le corps entend avant la tête.

Ce que ce chapitre veut t'installé

Tu n'as pas besoin de :

- Supprimer tes émotions
- Devenir “zen”
- Te contrôler davantage

Tu peux apprendre à :

- T'accompagner
- T'ajuster
- Te réguler
- S'apaiser, ce n'est pas s'éteindre.
- C'est rester vivante... sans se perdre.

Maintenant que tu sais :

- Revenir au corps
- T'auto-réguler

Il est temps d'apprendre à **repérer ton propre fonctionnement émotionnel**, celui qui t'est propre.

Chapitre 17 : Reconnaître tes signaux émotionnels personnels

Ton langage intérieur

Ce n'est jamais "d'un coup"

On dit souvent :

« Ça m'est tombé dessus. »

« J'ai explosé sans prévenir. »

« Je n'ai rien vu venir. »

Mais en réalité... les émotions **ne surgissent presque jamais sans signe.**

Elles préviennent.

Doucement.

Subtilement.

Le problème, ce n'est pas qu'elles arrivent trop vite.

- C'est qu'on n'a jamais appris à reconnaître **leur langage**.

Chaque émotion a sa façon de frapper à la porte

Tes émotions te parlent en permanence.

Pas avec des phrases.

Avec des **signaux**.

Ces signaux peuvent être :

- Corporels
- Émotionnels
- Mentaux
- Comportementaux

Et ils sont **personnels**.

- Ce qui est vrai pour toi ne l'est pas forcément pour quelqu'un d'autre.

Pourquoi tu ne reconnais pas toujours tes signaux ?

Souvent parce que :

- Tu as appris à passer outre
- Tu t'es habituée à l'inconfort
- Tu t'es déconnectée pour tenir
- Tu as minimisé ce que tu ressentais

À force, certains signaux deviennent “normaux” :

- Fatigue constante
 - Tensions régulières
 - Irritabilité
 - Agitation mentale
- Mais “habituel” ne veut pas dire “équilibré”.

Les 4 niveaux de signaux émotionnels

1) Les signaux corporels

Le corps parle en premier.

Cela peut être :

- Une tension
- Une douleur
- Une boule
- Une chaleur
- Un essoufflement
- Le corps chuchote avant de crier.

2) Les signaux émotionnels

Des ressentis plus diffus :

- Irritation
- Tristesse légère

- Agitation
- Vide
- Hypersensibilité
- Des émotions “pas très fortes”, mais présentes.

3) Les signaux mentaux

Le mental prend le relais :

- Ruminations
- Scénarios
- Jugements
- Anticipations
- Le mental essaie souvent de **comprendre** ce que le corps ressent.

4) Les signaux comportementaux

Quand rien n'a été entendu avant :

- Isolement
 - Fuite
 - Contrôle
 - Explosions
 - Épuisement
- Ce sont les **signaux tardifs**.

Pourquoi reconnaître tôt change tout ?

Plus tu reconnais un signal tôt :

- Moins l'émotion monte
 - Moins elle déborde
 - Plus tu peux t'ajuster
- Tu n'as plus besoin d'attendre l'explosion pour réagir.

C'est là que la douceur devient efficace.

Exercice : Cartographier tes signaux personnels

Prends un moment calme.

Pour chaque colonne, note ce qui te correspond :

Quand une émotion monte chez moi...

- Dans mon corps, je ressens :
- Dans mes émotions, je remarque :
- Dans ma tête, je pense :
- Dans mes comportements, je fais :

Ne cherche pas à être parfaite.

Sois honnête.

- Cette cartographie devient ta **boussole émotionnelle**.

Apprendre à écouter sans paniquer

Reconnaître un signal ne veut pas dire :

- S'alarmer
- Dramatiser

- Analyser immédiatement

Cela veut dire :

« Ah... quelque chose se passe. »

Et parfois, c'est suffisant.

- L'émotion se sent entendue.
- Elle n'a plus besoin de forcer.

Ce que ce chapitre veut t'apprendre

Tu n'as pas besoin de surveiller tes émotions.

Tu peux apprendre à **les reconnaître avec douceur.**

Tes signaux ne sont pas des ennemis.

Ils sont des **messagers fidèles.**

- Plus tu les écoutes, moins ils crient.

Maintenant que tu sais reconnaître ce qui se passe **en toi**,
il est temps d'apprendre à le traduire à **l'extérieur.**

Chapitre 18: Exprimer une émotion sans accuser ni se perdre

Trouver sa juste voix

Dire... sans faire mal

Tu as peut-être déjà ressenti ça.

Tu sais ce que tu ressens.

Tu l'as identifié.

Tu l'as reconnu.

Mais au moment de le dire...

Sois-tu te tais.

Sois-tu explodes.

Sois-tu t'excuses avant même de parler.

Et après, tu te dis :

« J'aurais dû dire autrement. »

« J'aurais dû me taire. »

« J'ai encore trop dit... ou pas assez. »

Exprimer une émotion, ce n'est pas évident.

Parce que ce n'est pas juste parler.

➤ C'est se montrer.

Pourquoi exprimer ses émotions est si difficile ?

Exprimer une émotion touche à plusieurs peurs :

- Peur de blesser
- Peur de déranger
- Peur d'être rejetée
- Peur de ne pas être comprise

Souvent, ces peurs viennent de l'enfance :

- Quand les émotions n'étaient pas bien accueillies

- Quand elles dérangeaient
- Quand il fallait “faire avec”

Alors tu as appris à :

- T’adapter
 - Arrondir
 - Minimiser
 - Porter pour l’autre
- Et ton émotion est restée seule.

Accuser, se taire, se perdre : les trois pièges

Quand l’émotion monte, on tombe souvent dans l’un de ces pièges :

1) Accusateur

« Tu fais toujours... »

« C’est de ta faute si... »

- L’émotion sort, mais l’autre se ferme.

2) Se taire

Tu ravales.

Tu encaisses.

Tu prends sur toi.

- L'autre ne sait rien.
- Et toi, tu t'éloignes de toi.

3) Se perdre

Tu expliques trop.

Tu te justifies.

Tu t'excuses d'exister.

- L'émotion se dilue.
- Ton message se perd.

La clé : parler depuis soi

Exprimer une émotion de façon juste, ce n'est pas accuser.

Ce n'est pas convaincre.

- Ce n'est pas expliquer toute ton histoire.

C'est parler depuis ton ressenti.

Pas depuis l'autre.

Pas depuis le reproche.

Une structure simple pour s'exprimer sans se perdre

Tu peux t'appuyer sur cette structure douce :

1. Ce que je ressens

« *Je me sens...* »

2. Ce que je vis

« *Quand il se passe...* »

3. Ce dont j'ai besoin

« *J'aurais besoin de...* »

Sans accusation.

Sans justification excessive.

- Juste de la clarté.

Exemple concret

Au lieu de :

« Tu ne penses jamais à moi. »

Tu peux dire :

*« Je me sens mise de côté quand je n'ai pas de nouvelles.
J'aurais besoin de plus de présence. »*

- Le message est le même.
- L'impact est très différent.

Exercice : Trouver ta juste formulation

Pense à une situation récente.

Complète ces phrases :

- Je me sens -----

- Quand -----

- J'aurais besoin de -----

Lis-le à voix haute, doucement.

Observer :

- Est-ce que ça te ressemble ?
- Est-ce que ça respecte ton émotion ?

Ajuste si besoin.

Ce que ce chapitre veut t'apprendre

Tu as le droit d'exprimer ce que tu ressens.

Tu n'as pas à crier pour être entendue.

Tu n'as pas à t'effacer pour être aimée.

- Ta voix a de la valeur.
- Ton émotion mérite une place.

Une émotion exprimée appelle souvent une autre étape :
celle de **poser une limite claire**.

Chapitre 19 : Poser des limites émotionnelles justes

se respecter sans se couper des autres

Dire oui quand tout en toi dit non

Tu as peut-être déjà vécu ça.

Tu dis oui.

Alors que ton corps se crispe.

Alors que ton ventre se serre.

Alors que quelque chose en toi murmure *non*.

Et après...

- Tu te sens fatiguée
- Irritable
- En colère contre toi

- Ou coupable sans trop savoir pourquoi

Parce qu'une limite non posée ne disparaît jamais.

- Elle se transforme en tension.

Une limite n'est pas un mur

On confond souvent les limites avec :

- De la froideur
- De l'égoïsme
- Du rejet
- De la dureté

Mais une limite saine n'est pas un mur.

- C'est une **frontière vivante**.

Elle ne sert pas à éloigner l'autre.

Elle sert à **te protéger**.

Pourquoi poser une limite est si inconfortable ?

Poser une limite touche directement à :

- La peur de décevoir
- La peur du conflit
- La peur d'être rejetée
- Les loyautés familiales

Beaucoup de femmes ont appris que :

- Dire non = être méchante
- Se choisir = être égoïste
- Poser un cadre = perdre l'amour
- Ce sont des croyances, pas des vérités.

Ce qui se passe quand tu ne poses pas de limite

Quand tu ne poses pas de limite :

- Ton corps encaisse
- Tes émotions s'accumulent

- La colère finit par sortir
- La relation se déséquilibre
- Ce n'est pas la relation qui est le problème.
- C'est l'absence de cadre.

Une limite émotionnelle juste, c'est quoi ?

Une limite émotionnelle juste :

- Est claire
- Est posée depuis toi
- Ne cherche pas à contrôler l'autre
- Ne s'excuse pas d'exister

Elle dit :

« Voilà ce qui est ok pour moi. Voilà ce qui ne l'est pas. »

Comment reconnaître qu'une limite est nécessaire ?

Ton corps t'envoie souvent les signaux avant toi.

Une limite est probablement nécessaire si tu ressens :

- Fatigue après un échange
- Irritation récurrente
- Sensation d’envahissement
- Besoin de fuir ou de te fermer
- Le corps sait quand c’est trop.

Comment poser une limite sans accuser ?

Une limite saine s’exprime simplement.

Structure possible :

- Ce que je ressens
- Ce que je peux / ne peux pas
- Ce que je choisis pour moi

Exemple :

« Je me sens fatiguée quand les échanges durent tard.

Ce soir, je vais m’arrêter là. »

Sans reproche.

Sans justification excessive.

Exercice : Identifier une limite à poser

Prends un moment.

Réponds à ces questions :

- 1. Dans quelle situation est-ce que je me sens souvent dépassée ou envahie ?**

Ecris-ici : -----

- 2. Qu'est-ce que je tolère aujourd'hui qui me coûte ?**

Ecris-ici : -----

3. Quelle limite pourrais-je poser, même petite ?

Ecris-ici : -----

- Une limite n'a pas besoin d'être parfaite.
- Elle a juste besoin d'être vraie.

Ce que ce chapitre veut t'ancrer

Poser une limite :

- Ne te rend pas moins aimante
- Ne fait pas de toi quelqu'un de dur
- Ne détruit pas la relation
- Elle te permet de rester **présente sans t'épuiser**.

Quand tu poses des limites, tu touches souvent à quelque chose de plus profond : les **anciens rôles** que tu n'as plus envie de porter.

Chapitre 20 : sortir des anciens rôles et se choisir sans culpabiliser

Retrouver sa juste place

“J’ai toujours été comme ça...”

Peut-être que cette phrase te parle.

« J’ai toujours été celle qui... »

... comprend

... aide

... encaisse

... apaise

... ne fait pas de vagues

Ces rôles ne sont pas arrivés par hasard.

Ils ont été utiles.

Ils t’ont permis d’appartenir, d’être aimée, de maintenir un équilibre.

➤ Mais ce qui t’a protégée hier, peut aujourd’hui t’enfermer.

Un rôle n'est pas ta personnalité

Un rôle, ce n'est pas qui tu es.

C'est ce **que tu as appris à être** pour t'adapter.

Dans beaucoup de familles, certains rôles se mettent en place très tôt :

- La forte
- Le responsable
- La discrète
- La médiatrice
- Celle qui réussit
- Celle qui ne demande rien
- Ces rôles ont une fonction : maintenir la paix, la stabilité, le lien.

Mais ils ont aussi un prix.

Le prix invisible des anciens rôles

Quand tu restes enfermée dans un rôle :

- Tu t'oublies
- Tu minimises tes besoins
- Tu culpabilises dès que tu fais autrement

Et surtout...

tu continues parfois à jouer ce rôle, même quand le contexte a changé.

- Le rôle survit... même quand il n'est plus nécessaire.

Pourquoi se choisir déclenche de la culpabilité ?

Se choisir ne fait pas mal parce que c'est mal.

Ça fait mal parce que ça rompt **une fidélité ancienne**.

Une fidélité à :

- Un parent
- Un système familial

- Une image
- Une attente implicite

Alors une petite voix peut dire :

« *Tu changes...* »

« *Tu deviens égoïste...* »

« *Tu n'es plus comme avant...* »

- Ce n'est pas de la culpabilité morale.
- C'est une **peur de perdre le lien.**

Se choisir n'est pas rejeter les autres

Se choisir ne veut pas dire :

- Abandonner
- Couper
- Devenir froide
- Ne plus aimer

Se choisir, c'est :

- Te respecter
- Te considérer
- Te positionner
- Tu peux aimer **sans t'oublier.**
- Tu peux être loyale **sans te sacrifier.**

Comment reconnaître un rôle que tu es prête à lâcher ?

Un rôle est probablement prêt à être transformé si :

- Il t'épuise
- Il te frustre
- Il te met en colère
- Il t'empêche d'être toi
- Le malaise est souvent le signal du changement.

Exercice : Identifier un rôle à transformer

Prends un moment pour compléter ces phrases :

- « *Dans ma famille / mes relations, j'ai souvent été...* »

Ecris-ici : -----

- « *Ce rôle m'a aidée à...* »

Ecris-ici : -----

« *Aujourd'hui, il me coûte...* »

Ecris-ici : -----

-
-
- « *Si je lâchais un peu ce rôle, j'aurais peur de...* »

Ecris-ici : -----

Respire.

Il n'y a rien à forcer.

- La conscience suffit pour commencer à changer.

Se choisir, pas à pas

Se choisir ne se fait pas d'un coup.

Ce sont souvent de **petits déplacements** :

- Dire non une fois
- Demander de l'aide
- Ne pas expliquer

- Prendre du temps pour soi
- Chaque petit choix construit une nouvelle place.

Ce que ce chapitre veut t'ancrer

Tu n'as pas à rester fidèle à une version de toi, qui t'a sauvée autrefois, si elle t'empêche aujourd'hui de respirer.

- Tu peux honorer ton histoire et t'autoriser à évoluer.

Quand tu commences à te choisir, une question essentielle apparaît :

Comment ancrer tout cela dans le quotidien, sans retomber dans les anciens schémas ?

C'est ce que nous allons explorer dans le dernier chapitre de cette partie mais avant direction vers un monde un peu plus subtil.

chapitre 21 : Quand l'émotion devient énergie

ce que le corps libère quand les mots ne suffisent
plus

Ce que tu ressens sans pouvoir l'expliquer

Il y a des moments où tu ne sais pas dire ce qui se passe.

Tu respires... et quelque chose lâche.

Tu pleures... sans tristesse précise.

Ton corps frissonne.

Tu bâilles après un échange pourtant banal.

Et tu te demandes :

« *Qu'est-ce qui m'arrive ?* »

Ce n'est pas imaginaire.

Ce n'est pas exagéré.

Ce n'est pas "dans ta tête".

C'est ton corps qui parle un autre langage.

Un langage plus ancien que les mots.

Un langage que beaucoup ont oublié.

Mais que ton corps, lui, n'a jamais cessé de connaître.

L'émotion n'est pas qu'un ressenti

Elle est un mouvement

Une émotion n'est pas seulement :

- Une pensée
- Une réaction
- Un comportement

C'est une **énergie en mouvement**.

Quand une émotion circule :

- Elle traverse

- Elle informe
- Elle s'apaise

Quand elle ne circule pas :

- Elle stagne
- Elle se fige
- Elle s'imprime dans le corps

Ce n'est ni mystique, ni abstrait.

C'est biologique.

C'est nerveux.

Et oui... c'est aussi énergétique.

Ton corps est un espace vivant.

Ce qui n'a pas été accueilli cherche un endroit où se poser.

Une ouverture subtile, ancrée et crédible

Si l'on prend un instant de recul, on se rend compte que tout ce qui nous entoure est mouvement.

La physique quantique l'a montré : la matière, que l'on croit solide, est en réalité composée de particules en vibration permanente. Rien n'est figé.

Tout est interaction.

Nos corps ne sont pas séparés de ce monde.

Ils en font partie.

Ce que tu ressens à l'intérieur résonne avec ce qui t'entoure à l'extérieur.

Ce que tu retiens en toi continue de vibrer, même en silence.

Parler d'énergie, ici, ce n'est pas s'éloigner du réel.

C'est reconnaître que nous sommes des êtres vivants dans un univers vivant.

*« Nous ne sommes pas coupées du monde. Nous vibrons avec lui.
Et parfois, le corps ressent ce que les mots ne savent pas encore dire. »*

Pourquoi certaines émotions restent “bloquées” ?

Il n’y a rien de défaillant chez toi.

Certaines émotions restent présentes parce que :

- Le système nerveux a été en surcharge
- L’émotion n’a pas eu l’espace d’exister
- Tu as appris à retenir pour tenir
- Tu as été loyale à un système qui demandait le silence

Parfois, ce ne sont même pas *tes* émotions.

Ce sont :

- Des émotions héritées
- Des charges familiales
- Des mémoires relationnelles

Le corps porte ce que la conscience n’a pas encore pu déposer.

Quand le corps libère ce que la tête ne peut plus contenir

Il arrive un moment où le mental a compris.

Mais le corps, lui, a encore besoin de faire le chemin.

Alors il libère.

Cela peut se manifester par :

- Des soupirs profonds
- Des larmes inattendues
- Des bâillements répétés
- Des frissons
- Une chaleur soudaine
- Une fatigue passagère suivie d'un apaisement

Ce sont des **signes de régulation**.

Pas de dérèglement.

Le corps termine le travail.

La dimension spirituelle : revenir à l'intelligence du vivant

Il n'y a rien à croire.

Rien à suivre.

Rien à adopter.

Mais tu peux reconnaître ceci :

Ton corps n'est pas un simple outil.

C'est un espace de conscience.

Il sait :

- Quand quelque chose est prêt à se libérer
- Quand il faut du temps
- Quand il faut du silence

La spiritualité, ici, n'est pas un concept.

C'est une **présence**.

- Être là.
- Écouter.

➤ Ne pas forcer.

C'est une sagesse incarnée.

Mini-pratiques énergétiques douces

(Sans danger, sans forcer)

1) La respiration d'autorisation

Pose une main sur ton cœur ou ton ventre.

Inspire doucement.

Expire plus lentement.

Puis dis intérieurement :

« J'autorise ce qui est prêt à se libérer. À son rythme.

Dans la sécurité. »

Rien d'autre à faire.

2) Le toucher conscient

Quand une zone est tendue :

- Pose ta main

- Respire
- Reste

Sans analyser.

Sans vouloir changer.

Le simple contact informe le corps :

« Tu es en sécurité. »

3) La phrase d'ancrage

Choisis une phrase simple :

- *« Je suis là. »*
- *« Je m'écoute. »*
- *« Je n'ai rien à forcer. »*

Répète-la doucement.

Le corps entend avant le mental.

Encadré : Tu n'as rien à forcer

L'énergie n'a pas besoin d'être comprise.

Elle a besoin d'être accueillie.

Ce qui est prêt se libère.

Ce qui ne l'est pas attend.

Et c'est très bien ainsi.

Ce que ce chapitre veut t'installer

Tu n'as pas besoin d'aller chercher ailleurs.

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

Ton corps sait.

Ton rythme est juste.

Ton chemin est déjà en cours.

La transformation n'est pas spectaculaire.

Elle est subtile.

Silencieuse.

Profondément réelle.

Transition vers le rituel émotionnel

Ton rituel émotionnel devient alors plus qu'un outil.

Il devient :

- Un espace de régulation
- Un lieu de circulation
- Un point de retour

Un endroit où le corps, l'émotion et l'énergie peuvent enfin respirer ensemble.

Chapitre 22: Créer ton rituel émotionnel personnel

Ton espace sacré pour revenir à toi

Ce qui te sauvera ne sera jamais spectaculaire

Tu n'as pas besoin d'un déclic magique.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre.

Tu n'as pas besoin de devenir une autre version de toi.

Ce qui te soutiendra, vraiment, ce sera quelque chose de beaucoup plus simple.

Un endroit.

Un geste.

Un moment.

Un espace où tu peux revenir quand ça déborde, quand ça fatigue, quand ça tangué.

- C'est ça, un rituel émotionnel.

Un rituel n'est pas une routine

Une routine est souvent :

- Automatique
- Rigide
- Mental

Un rituel, lui, est :

- Vivant
- Intentionnel
- Incarné
- Il ne sert pas à “faire mieux”.
- Il sert à **te retrouver**.

Un rituel émotionnel, c'est un point d'ancrage.

Un endroit intérieur où tu peux dire :

« Je reviens à moi. »

Pourquoi un rituel change tout ?

Quand les émotions montent, le cerveau cherche un repère.

Sans repère, il panique.

Il anticipe.

Il se crispe.

Un rituel crée :

- De la sécurité
- De la continuité
- De la stabilité intérieure
- Ce n'est pas l'outil qui est puissant.
- C'est la répétition consciente.

Ton rituel ne doit pas être parfait

Il doit être vrai

Ton rituel peut être :

- Une respiration
 - Une main posée sur le cœur
 - Une phrase que tu te répètes
 - Un objet symbolique
 - Une musique
 - Quelques lignes écrites
 - Un moment de silence
-
- Il n'a pas besoin d'être long.
 - Il n'a pas besoin d'être beau.
 - Il a juste besoin d'être **le tien**.

Les 3 piliers d'un rituel émotionnel puissant

1) Le corps

Ton rituel commence toujours par le corps.

Respiration.

Ancrage.

Présence.

- Le corps doit sentir : « *Je suis en sécurité.* »

2) L'intention

Une phrase simple, claire, répétée.

Par exemple :

- « *Je suis là.* »
- « *Je m'écoute.* »
- « *Je me respecte.* »

- L'intention oriente ton énergie.

3) La régularité

Pas tous les jours.

Pas à heure fixe.

Mais chaque fois que tu en as besoin.

- Le rituel devient un refuge intérieur.

Exercice : Créer ton rituel émotionnel

Prends ce moment pour toi.

Réponds doucement :

1. Quand j'en ai besoin, qu'est-ce qui m'apaise vraiment ?

Ecris-ici : -----

2. Quel geste ou quelle action me fait revenir dans mon corps ?

Ecris-ici : -----

3. Quelle phrase me ferait du bien d'entendre à ce moment-là ?

Ecris-ici : -----

Assemble ces éléments.

Même simplement.

Même imparfaitement.

➤ Voilà ton rituel.

Quand utiliser ton rituel ?

- Quand une émotion monte
- Quand tu te sens perdue
- Quand tu doutes
- Quand tu es fatiguée
- Quand tu as besoin de te recentrer
- Tu n'as pas besoin d'aller mal pour revenir à toi.

Ce que ce rituel va construire en toi

Avec le temps, ton rituel va :

- Calmer plus vite
- Rassurer plus profondément
- Renforcer ta sécurité intérieure
- T'aider à te choisir sans lutter
- Tu n'auras plus besoin de te battre contre tes émotions.
- Tu sauras **où revenir**.

Ce que ce livre voulait t'offrir

Pas une méthode.

Pas un modèle.

Pas une solution miracle.

Plus :

- Une compréhension
- Une permission
- Un chemin

Tu n'es pas trop émotive.

Tu es vivante.

- Et maintenant, tu sais t'accompagner.

Tu n'as rien à devenir.

- Tu as juste à **revenir**.

Encore.

Et encore... Et encore

Le mot de la fin

Chère guerrière, chère exploratrice de l'âme,

Nous voici à la fin de ce voyage sur papier, mais au tout début de ta nouvelle vie.

Si tu es arrivée jusqu'ici, mesure le chemin parcouru.

➤ Tu as osé te regarder, te questionner, te transformer.

N'oublie jamais que tu es la seule experte de ta vie.

Ce livre est une proposition, une boîte à outils.

Prends ce qui te parle, adapte, expérimente.

Fais-en ta propre méthode.

Tu n'as jamais eu trop d'émotions.

Tu avais juste besoin d'apprendre à t'accompagner.

Si tu es arrivée jusqu'ici, ce n'est pas un hasard.

Ce livre ne t'a pas choisie.

➤ **C'est toi qui étais prête.**

Prête à regarder autrement ce que tu vis.

Prête à arrêter de te battre contre toi-même.

Prête à comprendre que tes émotions ne sont pas des failles, mais des **portes.**

Tu n'es plus la même qu'au début

Peut-être que tu ne t'en rends pas encore compte.

Mais quelque chose a changé.

Tu sais maintenant que :

- Tes émotions ont un sens
 - Ton corps parle avant ta tête
 - Ton rythme est légitime
 - Tes réactions ne sont pas des défauts
 - Ta sensibilité n'est pas une faiblesse
- Tu n'as pas "réglé" tes émotions.

- Tu as **changé de relation** avec elles.

Et ça... c'est immense.

Ce que tu as fait ici est déjà un acte de guérison

Lire ces pages, te reconnaître, ressentir, pleurer parfois, souffler souvent...

Tout cela n'est pas neutre.

- La conscience transforme.
- L'accueil apaise.
- La douceur répare.

Tu n'as rien eu à forcer.

Rien à devenir.

Tu as simplement cessé de te juger.

Et pourtant... ce n'est que le début

Parce que comprendre, c'est une étape.

Mais **incarner** demande du temps, de l'espace, du soutien.

Il y a des couches plus profondes :

- Celles qui ne se lisent pas
- Celles qui se vivent
- Celles qui demandent d'être accompagnées

Des émotions qui reviennent.

Des schémas qui résistent.

Des moments où tu sais... mais tu n'y arrives pas encore.

➤ Et c'est normal.

On ne transforme pas des années d'adaptation en quelques pages.

Aller plus loin, ce n'est pas chercher plus

C'est descendre plus juste

Si tu ressens l'appel d'aller plus loin, ce n'est pas parce que ce livre est incomplet.

C'est parce que **toi, tu es prête à approfondir.**

À :

- Explorer tes émotions en temps réel
- Comprendre ton fonctionnement unique
- Créer des ancrages durables
- Transformer ce que tu vis au quotidien
- Ne plus être seule face à ce qui déborde

C'est exactement pour cela que j'ai créé la formation :

Décoder ses émotions.

Pas comme un "niveau au-dessus".

Mais comme un **espace d'intégration.**

Un endroit où tu peux :

- Pratiquer
- Ressentir
- Expérimenter

- Poser des questions
- Avancer à ton rythme

Avec du cadre.

De la sécurité.

Et beaucoup d'humanité.

Un dernier mot, de cœur à cœur

Tu n'as rien à prouver.

Rien à réussir.

Rien à corriger.

Tu es déjà sur le chemin.

Et si un jour tu doutes, si une émotion te submerge à nouveau, si tu te demandes si tu fais "assez bien"...

Reviens à ceci :

- Tu sais écouter.
- Tu sais ressentir.


➤ Tu sais revenir à toi.

Et ça, personne ne pourra jamais te l'enlever.

Merci d'avoir ouvert ce livre.

Merci de t'être choisie.

Merci d'avoir osé regarder à l'intérieur.

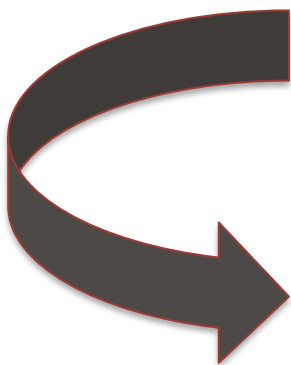
La suite... elle commence exactement là où tu es 

Avec tout mon amour,

Marina

Ressources supplémentaires

- "Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même" de Lise BOURBEAU
- "Les 5 langages pour trouver L'AMOUR" de Gary CHAPMAN
- "Le pouvoir de la vulnérabilité" de Brené BROWN
- "Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une" de Raphaëlle GIORDANO



Mon Facebook :

SCAN HERE



**Tu te sens souvent dépassée, à fleur de peau,
avec l'impression de tout porter
(et de t'oublier en chemin) ?**

Bienvenue dans le quotidien de milliers de femmes...
et peut-être dans le tien.

Ce livre n'est pas un énième manuel culpabilisant.

C'est un **guide de survie douce**, truffé de sincérité,
d'exercices concrets, d'humour (oui, oui !) et d'outils
émotionnels puissants pour t'aider à :

- **Apprivoiser** la tempête qui gronde en toi
- **Comprendre et décoder** ce que tes émotions veulent vraiment te dire
- **Reprendre ton** pouvoir intérieur sans tout envoyer balader
- **Créer des petits rituels simples** qui te recentrent, même au cœur du chaos

Ce livre, c'est comme avoir une copine coach dans la poche, qui te dit :

*" Tu n'as pas besoin d'être parfaite.
Tu as juste besoin d'être TOI. "*

À qui s'adresse ce livre ?

Aux mamans, aux femmes, aux humaines qui jonglent avec un boulot, des émotions, des listes sans fin et un mental en feu — et qui veulent enfin souffler, ressentir, et se retrouver.

