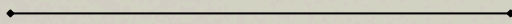


Pourquoi tu t'épuises vraiment ?



Le guide pour identifier le mécanisme invisible qui te pousse à te forcer.



Ce guide n'est pas un diagnostic médical.
Il t'aide simplement à identifier les mécanismes que tu as appris pour faire face à la pression.

Comment lire tes résultats ?

Si tu as coché 7 à 10 affirmations : ce mécanisme est dominant. Cela signifie qu'il influence fortement :

- ta manière de penser,
- tes réactions face à la pression,
- ta relation à l'effort
- ton niveau de fatigue

Ce n'est pas qui "tu es". C'est une stratégie que tu as apprise pour fonctionner.

Si tu as coché 5 ou 6 affirmations : ce mécanisme est secondaire. Il peut s'activer dans certaines situations : quand tu es stressée, quand tu veux bien faire, quand tu te sens jugée...etc. Il soutient parfois ton mécanisme principal.

Si tu te reconnais dans plusieurs profils : c'est normal. Les mécanismes ne sont pas des cases rigides. Ils peuvent se combiner. Mais pose toi ces questions :

- Lequel te fatigue le plus ?
- Lequel te met le plus de pression intérieure ?

C'est souvent ton mécanisme dominant.



PROFIL 1 : Le Mécanisme de Performance

Coche si tu te reconnais :

- Tu as du mal à être satisfaite de toi, même quand tu réussis.
- Tu minimises souvent tes réussites.
- Tu te fixes des standards élevés (parfois irréalistes).
- Tu repenses longtemps à tes erreurs.
- Tu as du mal à déléguer.
- Ralentir te met mal à l'aise.
- Tu crois que la pression te rend meilleure.
- Tu te dis souvent "ce n'est pas encore assez".
- Tu compares tes résultats à ceux des autres.
- Tu te sens valorisée quand tu es performante.

Mini-exercice

L'exercice du "suffisant"

Aujourd'hui, choisis une tâche.

Fais-la volontairement à 80%.

Puis arrête.

Observe :

- Est-ce que tout s'effondre ?
- Ou est-ce que c'est... suffisant ?

But : entraîner ton cerveau à relâcher l'exigence extrême.

PROFIL 2 : Le Mécanisme de Sur-responsabilité

Coche si tu te reconnais :

- Tu prends naturellement les choses en charge.
- Tu dis oui même quand tu es déjà fatiguée.
- Tu culpabilises quand tu penses à toi.
- Tu anticipes les besoins des autres.
- Tu as du mal à demander de l'aide.
- Tu te sens indispensable.
- Tu portes plus que ta part.
- Tu as peur de décevoir.
- Tu te sens responsable de l'ambiance ou des émotions des autres.
- Tu mets les besoins des autres avant les tiens.

Mini-exercice

Le test du "micro non"

Aujourd'hui, refuse une toute petite chose.
Pas un grand conflit.

Juste un micro ajustement :

- "Je te réponds demain."
- "Pas ce soir."
- "Je ne peux pas cette semaine."

Observe ton niveau de culpabilité.
Il va descendre plus vite que tu ne le crois

PROFIL 3 : Le Mécanisme d'Endurance

Coche si tu te reconnais :

- Tu continues même quand tu es épuisée.
- Tu repousses tes pauses.
- Tu fonctionnes souvent en pilote automatique.
- Tu te dis "je gérerai plus tard".
- Tu ignores les signaux de ton corps.
- Tu as du mal à t'arrêter sans raison "valable".
- Tu penses que te reposer est une faiblesse.
- Tu es forte... mais à quel prix.
- Tu accumules la fatigue en silence.
- Tu as l'impression de tenir plutôt que de vivre.

Mini-exercice

La pause non méritée

Accorde-toi 10 minutes de pause sans avoir "terminé" quelque chose.

Pas après.

Pas en récompense.

Juste maintenant.

But : reprogrammer l'idée que le repos doit être mérité.

PROFIL 4 : Le Mécanisme d'Auto-critique

Coche si tu te reconnais :

- Tu te parles durement.
- Tu doutes souvent de toi.
- Tu as peur de ne pas être "à la hauteur".
- Tu te compares fréquemment.
- Tu anticipes le pire.
- Tu te reproches tes erreurs longtemps.
- Tu crois que te critiquer t'aide à avancer.
- Tu as du mal à être fière de toi.
- Tu te sens "insuffisante" malgré tes efforts.
- Tu penses que les autres font mieux que toi.

Mini-exercice

La phrase alternative

Quand tu te surprends à penser :

"Je ne suis pas assez..."

Ajoute :

"...et pourtant je fais de mon mieux."

Pas pour te mentir.
Juste pour équilibrer.

Si tu as pris le temps de lire ces pages, ce n'est pas un hasard.

Tu viens probablement de mettre des mots sur quelque chose que tu ressentais depuis longtemps... sans réussir à l'expliquer.

Peut-être que tu t'es reconnue immédiatement.

Peut-être que ça t'a un peu serré le cœur.

Peut-être que tu as compris pourquoi tu es si fatiguée...
même quand "tout va bien".

Et c'est important.

Parce que le vrai problème n'est pas ton manque de discipline.

Ce n'est pas ton organisation.

Ce n'est pas ta motivation.

C'est le mécanisme que tu as appris pour tenir.

Comprendre ton mécanisme est un premier pas.

Mais si tu ne changes rien, il va continuer à fonctionner en arrière-plan.

Silencieusement.

Automatiquement.

Jusqu'à ce que ton corps ou ton moral t'oblige à ralentir.

Et tu n'as pas besoin d'en arriver là.

C'est pour ça que j'ai créé **"21 jours pour arrêter de te forcer."**

Un parcours guidé, progressif, pour t'aider à :

- comprendre ton dialogue intérieur
- relâcher la pression sans culpabiliser
- sortir du "je dois" permanent
- retrouver de l'énergie sans tout abandonner
- te traiter avec plus de douceur (sans devenir laxiste)

Ce n'est pas une méthode miracle. Ce n'est pas une transformation brutale.
C'est un réapprentissage.

Jour après jour.

Si tu te reconnais dans ce guide ...
Alors tu es exactement la femme pour qui j'ai écrit ces 21 jours.

Pas parce que tu es faible.

Mais parce que tu es forte depuis trop longtemps.

Amanda, fondatrice de La Pause Amanda

À propos de ce guide :

Ce guide ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.
Il s'appuie sur des concepts issus de la psychologie cognitive et comportementale,
notamment autour :

- des schémas de pensée
- des mécanismes d'adaptation
- du dialogue intérieur
- et des stratégies que nous développons face à la pression.

Les "mécanismes" décrits ici ne sont pas des troubles. Ce sont des modes de fonctionnement appris. Si tu traverses une souffrance importante ou persistante, n'hésite pas à consulter un professionnel de santé.