

SELMA CONSEILS



POUR LES FEMMES ANXIEUSES EN COUPLE AVEC UN ÉVITANT

Le Reset 72h

Sortir de l'Hypervigilance

Le protocole pour arrêter d'analyser, d'attendre et de surveiller, et recommencer à respirer dans ta relation.

AVANT DE COMMENCER

Ma Queen,

Ce que tu vas lire dans ces pages, c'est exactement ce que je dirais à une cliente en session. Pas de théorie compliquée. Juste 3 jours, 3 étapes, pour comprendre ce qui t'épuise et commencer à reprendre la main.

Je m'appuie sur ce que je sais du système nerveux, de l'attachement et de vingt ans à vivre ce que tu vis. Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement. Tu as juste besoin de commencer.

Selma

JOUR 01

Comprendre ce qui t'épuise

JOUR 1

Ce n'est pas toi le problème. C'est ton système nerveux qui fait son travail.

Si tu es là, c'est que ton corps tourne en boucle. Tu analyses chaque message, chaque silence, chaque ton de voix. Tu cherches le micro signe qui va te dire si tout va bien ou si tout est en train de s'effondrer. Et le pire, c'est que tu n'arrives pas à t'arrêter. Même quand tu sais que tu devrais. Même quand tu te dis "calme toi", ton corps n'écoute pas.

En psychologie de l'attachement, on appelle ça l'activation du système d'alarme. Quand une figure d'attachement devient imprévisible (parfois proche, parfois distante), ton cerveau apprend très tôt que la proximité n'est jamais garantie. Il développe alors une stratégie de survie logique : surveiller en permanence pour anticiper la perte avant qu'elle n'arrive. C'est ce qu'on appelle l'attachement anxieux. Ce n'est pas un trait de caractère. C'est une adaptation.

Le neuroscientifique Stephen Porges a montré que notre système nerveux a trois grands états : sécurité, alerte (combat ou fuite), et figement. Quand tu es en hypervigilance, ton corps est en état d'alerte permanent, même quand rien de grave ne se passe réellement. Ton corps réagit à une menace qu'il anticipe, pas à une menace présente.

Inspiré des travaux de Porges (théorie polyvagale) et Mikulincer & Shaver sur l'attachement adulte.

JOUR 1, SUITE

L'hypervigilance n'est pas de la folie. C'est de la fatigue.

Ce qui t'épuise, ce n'est pas la relation en elle même. C'est le travail invisible que tu fais en continu : décoder, anticiper, te préparer au pire pour ne jamais être prise au dépourvu. Ce travail mental tourne même quand tu fais autre chose. Il consomme ton énergie sans que tu t'en rendes compte, jusqu'au moment où tu te sens vidée sans savoir pourquoi.

Aujourd'hui, on ne va pas chercher à changer quoi que ce soit. Avant de transformer un mécanisme, il faut d'abord le voir clairement, sans le juger. C'est ce qu'on va faire ensemble.

EXERCICE DU JOUR

Note les 3 derniers moments où tu as ressenti cette montée d'alerte cette semaine. Pour chacun, identifie : qu'est-ce qui s'est passé juste avant (un message qui n'arrive pas, un ton différent, un silence). Qu'est-ce que ton corps a fait précisément (cœur qui accélère, ventre serré, besoin de vérifier ton téléphone). Et à quelle vitesse, sur une échelle de 1 à 10, l'alerte est montée.

CE QUE JE TE DIRAIS EN SESSION



Salut ma Queen. Tu sais ce moment où ton téléphone affiche "en train d'écrire" et que ça s'arrête, et que ton ventre se serre instantanément ? Ce n'est pas que tu es "trop". C'est ton système nerveux qui a appris, à un moment de ta vie, que l'incertitude était dangereuse, et qui depuis fait son travail : scanner, analyser, anticiper.

Le problème, c'est que ce système, qui était utile à un moment donné, aujourd'hui il t'épuise. Il te fait vivre la relation depuis l'alerte, jamais depuis la paix.

Pour aujourd'hui, je veux juste que tu observes. Pas que tu changes. Juste que tu regardes ce qui se passe en toi, sans te juger. C'est le premier pas pour reprendre la main.

Selma 

JOUR 02

*Calmer le système
avant de penser*

JOUR 2

Avant de réfléchir, il faut apaiser le corps.

Ton premier réflexe, quand l'alerte monte, c'est de vouloir comprendre, analyser, décortiquer pour trouver une réponse logique. Le problème, c'est que quand ton système nerveux est activé, ton cerveau préfrontal (celui qui réfléchit calmement, pèse le pour et le contre, prend de la distance) passe en second plan. C'est ton cerveau limbique, celui de la survie, qui prend les commandes.

Concrètement, ça veut dire que tu ne peux pas "te raisonner" pour sortir de l'alerte. C'est physiologique, pas une question de volonté. Tant que le corps reste activé, aucune réflexion claire n'est possible. Il faut d'abord redescendre le corps. Ensuite, et seulement ensuite, la pensée peut redevenir utile.

Le chercheur Stephen Porges a montré qu'une respiration où l'expiration dure plus longtemps que l'inspiration active directement le nerf vague, celui qui dit à ton corps "tu peux te détendre, le danger n'est pas réel". C'est l'un des leviers les plus rapides et les plus accessibles pour faire redescendre une activation.

Inspiré des travaux de Porges (théorie polyvagale) et des protocoles respiratoires popularisés par Huberman.

JOUR 2, SUITE

Le protocole en trois temps

Voici un protocole simple, à utiliser exactement au moment où tu sens la montée. Pas après, pas en différé, sur le moment, avant de répondre à quoi que ce soit. L'objectif n'est pas de ne plus rien ressentir. C'est de ne plus décider depuis l'alerte.

EXERCICE DU JOUR

Temps 1, le corps : respire 4 secondes en inspirant, 6 secondes en expirant, répété 5 fois. Temps 2, l'ancrage : dis toi intérieurement "je n'ai pas besoin de savoir tout de suite, je peux attendre et je vais bien quand même". Temps 3, le geste : avant de répondre à quoi que ce soit, fais une micro action physique (te lever, boire un verre d'eau, sortir deux minutes). Ce geste casse la boucle automatique.

CE QUE JE TE DIRAIS EN SESSION



Hier on a regardé ce qui se passait en toi. Aujourd'hui je te donne un outil concret, celui que j'utilise et que je donne à mes clientes, pour calmer le système avant qu'il prenne toutes les décisions à ta place.

L'expiration plus longue que l'inspiration, ça active directement ton système nerveux parasympathique, celui qui dit à ton corps "tout va bien, tu peux te détendre". Tu fais ça cinq fois, puis tu te dis ta phrase ancre, puis tu bouges ton corps avant de réagir.

Ce protocole, tu peux l'utiliser à chaque fois. Plus tu le répètes, plus ton système nerveux apprend qu'il existe une autre voie que la panique.

Selma 

JOUR 03

Reprendre ta place

JOUR 3

Exister depuis toi, pas en fonction de ses réactions à lui.

Reprendre ta place, ce n'est pas mettre un ultimatum. Ce n'est pas faire la guerre. C'est arrêter d'exister en fonction de ses réactions à lui, et recommencer à exister depuis toi. Souvent, sans t'en rendre compte, tu as appris à t'effacer pour que la relation tienne : tu minimises tes besoins, tu anticipes son humeur, tu te modules en fonction de lui. À force, tu n'existes plus vraiment dans la relation, tu existes en fonction de lui.

En thérapie IFS (Internal Family Systems), Richard Schwartz parle d'une part de nous qui s'efface pour maintenir la paix à tout prix, souvent une part très jeune, formée bien avant cette relation. Reconnaître cette part, sans la combattre, est la première étape pour ne plus la laisser décider seule à ta place.

Poser un cadre, ce n'est pas un discours. C'est une posture. C'est dire les choses simplement, sans te justifier pendant dix minutes, et rester sur ta position même si l'autre ne réagit pas comme tu voudrais. Une femme qui revient à elle et pose un cadre calme n'est pas une femme qui pousse l'autre à partir. C'est une femme qui devient enfin stable, et la stabilité, paradoxalement, c'est souvent ce qui rééquilibre une relation.

Inspiré des travaux de Schwartz (IFS) et de Bowlby sur la base de sécurité intérieure.

JOUR 3, SUITE

Un cadre, pas un combat

Ce dernier exercice n'est pas un test à réussir parfaitement. C'est un premier pas, concret, vers une posture que tu vas continuer à construire bien après ces 3 jours. L'idée n'est pas de tout changer d'un coup, mais de prouver à ton système nerveux qu'une autre option existe que l'effacement.

EXERCICE DU JOUR

Identifie une situation concrète, cette semaine, où tu as l'habitude de t'effacer ou de t'adapter pour éviter une tension. Choisis une seule action simple où, cette fois, tu restes alignée avec toi même, même si ça crée un inconfort court. Note ce que tu ressens avant l'action, et ce que tu ressens juste après.

CE QUE JE TE DIRAIS EN SESSION



On arrive à la fin de ces trois jours, et je voulais te parler de ce qui, pour moi, fait toute la différence entre rester dans la danse anxieux évitant et commencer à en sortir. C'est ta place. Pas la sienne. La tienne.

Reprendre ta place, ce n'est pas exiger qu'il change. C'est arrêter de disparaître. Et je sais que ça fait peur, parce que dans ta tête, s'affirmer égale rupture. Mais en réalité, c'est souvent l'inverse qui se produit.

Ces trois jours, ce n'était qu'un début. Le travail en profondeur, sur ton enfant intérieure, sur ta blessure, sur ta posture intérieure durable, c'est exactement ce qu'on fait ensemble dans Redevenir Entière.

Selma 

ET MAINTENANT ?

Ces 3 jours n'étaient qu'un début.

Tu as touché à la surface : comprendre ton hypervigilance, apprendre à calmer ton corps, commencer à reprendre ta place. Le travail en profondeur, celui qui transforme durablement ta posture intérieure, c'est Redevenir Entière, mon accompagnement de 6 semaines.

Si tu sens que c'est le moment, écris moi "ENTIERE" en DM.

Comprendre ne veut pas dire s'effacer.