

# Vous n'êtes pas “trop”

*Un accompagnement en profondeur pour comprendre vos réactions émotionnelles, les traverser avec appui, et retrouver une stabilité intérieure — surtout dans vos relations.*



Contenir



Articuler le sens



Progresser

## DANS CE WORKBOOK

**Introduction** Ce guide n'est pas là pour vous réparer

**Section 1** Pourquoi certaines relations nous font perdre pied

**Section 2** Se reconnaître sans se réduire

**Section 3** Quand l'émotion prend toute la place

**Section 4** C · Contenir — Retrouver de l'appui

**Section 5** A · Articuler le sens

---

**Section 6**

P · Progresser — Retrouver du mouvement

---

**Section 7**

Mon CAP intérieur — Ma boussole personnelle

---

*Ce workbook contient des pages de lecture et des pages de travail.*

*Les pages de travail (fond sable) sont là pour vous — à votre rythme, à votre mesure.*

## Ce guide n'est pas là pour vous réparer.

---

Vous avez ce workbook entre les mains. Peut-être parce que quelque chose a résonné. Peut-être parce que vous cherchez depuis longtemps quelque chose qui nomme vraiment ce que vous vivez — sans vous réduire à un diagnostic, sans vous promettre une guérison rapide, sans vous demander de devenir quelqu'un d'autre.

Ce guide est une réponse à cette recherche. Pas un manuel. Pas un programme en 30 jours.

**Plutôt un espace de travail — à votre rythme, à votre mesure.**

### Ce que ce workbook est

Un accompagnement structuré pour mieux comprendre vos réactions émotionnelles, les traverser avec plus d'appui, et retrouver progressivement une stabilité intérieure — surtout dans vos relations.

Il s'appuie sur la méthode C.A.P. — Contenir, Articuler le sens, Progresser — développée à partir de ma pratique de psychopraticienne et de thérapeute de couple. Chaque section combine :

- un texte thérapeutique pour comprendre,
- des exercices concrets pour expérimenter,
- des espaces pour noter, observer, et revenir à vous.

### Ce que ce workbook n'est pas

Il ne remplace pas un suivi thérapeutique. Si vous traversez une période de grande détresse, une dépression, un deuil complexe ou des expériences traumatiques, je vous encourage à être accompagné par un professionnel de santé mentale en parallèle — ce guide peut être un soutien, mais il ne doit pas rester votre seul appui.

Il ne vous demande pas d'aller vite. Il ne vous demande pas d'être « prêt ». Vous pouvez commencer là où vous en êtes, avec ce que vous avez aujourd'hui.

*Si un exercice augmente votre détresse, arrêtez-vous. Revenez à quelque chose de plus simple, plus concret, plus sécurisant.*

## **Comment utiliser ce workbook**

**En lecture continue** — si vous avez besoin de comprendre d'abord avant d'expérimenter.

**En workbook actif** — en complétant les exercices au fur et à mesure.

**En outil de crise** — en allant directement à la section C · Contenir quand une vague émotionnelle arrive.

**Imprimé** — si vous préférez écrire à la main. Ce guide a été pensé pour ça.

**Ce guide est un appui — pas une performance.**

## Pourquoi certaines relations nous font perdre pied

Il y a quelque chose que presque personne ne nous a appris. On nous a appris à nous comporter. Pas à comprendre pourquoi notre corps réagit comme il réagit quand quelqu'un qui compte pour nous s'éloigne, se tait, change de ton, ou ne répond pas.

### Le corps ne distingue pas les menaces

Quand votre système nerveux perçoit un danger — qu'il soit physique ou relationnel — il déclenche la même réponse : montée d'adrénaline, accélération cardiaque, hypervigilance. Ce mécanisme a été conçu pour survivre à un prédateur. Mais il s'active exactement de la même façon quand vous attendez un message qui ne vient pas. Quand quelqu'un que vous aimez répond différemment. Quand vous sentez que quelque chose a changé — sans pouvoir nommer quoi.

**Pour votre système nerveux, la perte du lien est une menace de survie. Pas métaphoriquement. Neurobiologiquement.**

### L'attachement : une boussole intérieure

Dès les premières années de vie, nous développons une façon de nous relier aux autres. Cette façon devient notre boussole intérieure dans toutes nos relations. Elle répond à des questions fondamentales :

- *Les autres sont-ils fiables ?*
- *Est-ce que le lien peut tenir même quand je montre mes vulnérabilités ?*
- *Est-ce que j'ai le droit d'avoir des besoins ?*
- *Dois-je m'adapter pour être aimé ?*

Ces réponses ne sont pas formulées en mots. Elles sont encodées dans le corps, dans les réflexes, dans les réactions automatiques. Et elles continuent à fonctionner — silencieusement, puissamment — dans chacune de vos relations adultes.

### Quand la boussole s'affole

Pour certaines personnes, la boussole a appris à fonctionner dans l'incertitude. Peut-être parce que le lien n'était pas toujours disponible. Peut-être parce qu'il fallait mériter l'amour plutôt que le recevoir. Alors la boussole s'est adaptée — plus vigilante, plus réactive, plus rapide à détecter les signaux de perte.

**Ce n'est pas un défaut. C'est une adaptation.** Une adaptation qui a servi — et qui continue à se déclencher aujourd'hui, même quand la situation présente est différente de celle d'origine.

*Vous analysez les mots, les silences, les tonalités — parfois jusqu'à relire plusieurs fois une conversation pour comprendre ce qui a changé. Vous vous surprenez à attendre une réponse, une validation, un signe que tout va bien.*

Ou au contraire : **vous prenez de la distance avant d'être quitté.**

Aucune de ces réactions n'est irrationnelle. Elles ont toutes une logique relationnelle et protectrice, construite au fil du temps.

*Le problème, ce n'est pas que vous ressentiez trop.  
C'est que personne ne vous a appris à traverser ce que vous ressentez.*

---

## Mes signaux d'alerte personnels

---

*Avant d'aller plus loin, prenez un moment pour observer. Pas pour analyser. Juste pour remarquer.*

*Dans mes relations, je remarque que mon corps réagit quand...*

---

---

---

*Les signaux que je reconnais dans mon corps :*

- ☐ Tension, serrement dans la poitrine ou la gorge
- ☐ Accélération cardiaque
- ☐ Envie de fuir ou de me fermer
- ☐ Besoin urgent d'être rassuré
- ☐ Rumination, pensées en boucle
- ☐ Vide, déconnexion
- ☐ Agitation, urgence de faire quelque chose
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

*Ce que je fais habituellement quand ce signal arrive :*

---

---

---

*Est-ce que cette réaction me semble familière — au-delà de cette relation ?*

---

---

---

## Se reconnaître sans se réduire

Ce qui suit n'est pas un test. Ce ne sont pas des cases dans lesquelles vous allez devoir entrer.

**L'objectif n'est pas que vous ressortiez avec une étiquette.** C'est que vous commenciez à reconnaître votre façon de fonctionner dans le lien — avec curiosité, pas avec jugement.

### L'attachement anxieux

Vous aimez fort. Vous vous engagez profondément. Et précisément parce que le lien compte autant, votre système nerveux reste en alerte permanente face à tout ce qui pourrait le menacer.

Un silence qui dure. Une réponse plus courte que d'habitude. Un changement de ton presque imperceptible. Votre corps enregistre tout. Ce n'est pas de la paranoïa. C'est un système nerveux qui a appris que le lien pouvait disparaître — et qu'il valait mieux surveiller les signes avant-coureurs.

*Vous vous dites que vous n'allez pas envoyer un autre message. Puis les minutes passent. Le corps se tend. Et soudain, ne rien envoyer devient plus douloureux que le risque d'être « trop ».*

**Ce que cette dynamique protège :** le lien. Toujours le lien.

**Ce qu'elle coûte :** beaucoup d'énergie. Beaucoup de honte. Beaucoup de solitude intérieure.

### L'attachement évitant

Vous aussi, vous ressentez. Profondément. Mais quelque chose, très tôt, vous a appris que montrer vos besoins était risqué — ou inutile.

Alors vous avez développé une autre façon de vous protéger : l'autonomie. La distance. La maîtrise. Vous gérez seul. Vous n'aimez pas dépendre. Quand une relation devient trop intense — quelque chose en vous se referme. Pas par indifférence. Par protection.

*Quelqu'un essaye de se rapprocher. Et alors même qu'une partie de vous en a envie, une autre commence déjà à chercher une sortie.*

**Ce que cette dynamique protège :** la sécurité intérieure, l'indépendance, le contrôle de la douleur.

**Ce qu'elle coûte :** de la vraie intimité. Du lien reçu. La possibilité d'être vraiment rejoint.

### **L'attachement désorganisé**

C'est la dynamique la plus douloureuse — et la moins souvent nommée.

Vous voulez le lien. Et vous en avez peur en même temps. L'autre est à la fois une source de sécurité et une source potentielle de danger. Alors vous vous approchez — et vous vous éloignez. Vous cherchez la proximité — et vous la sabotez. Ce n'est pas de l'instabilité de caractère. C'est souvent la trace d'une histoire où les personnes censées protéger étaient aussi celles qui faisaient mal — même involontairement.

**Ce que cette dynamique protège :** une tentative permanente de rester en vie dans le lien malgré tout.

**Ce qu'elle coûte :** une fatigue immense. Un sentiment d'être incompréhensible — pour soi comme pour l'autre.

Aucune de ces dynamiques n'est un défaut. Aucune n'est une condamnation. Toutes ont une logique — une logique de survie relationnelle.

**Et toutes peuvent évoluer.** Pas en disparaissant. En devenant plus conscientes, plus traversables, moins automatiques.

## Ma façon de me relier aux autres

---

*Lisez les trois dynamiques. Puis posez-vous ces questions — sans chercher à trancher.*

*Quelle dynamique me semble la plus familière ?*

---

---

*Dans quelle relation est-ce que je la reconnais le plus clairement ?*

---

---

*Qu'est-ce que cette façon de fonctionner a peut-être protégé, à un moment de ma vie ?*

---

---

---

*Qu'est-ce qu'elle me coûte aujourd'hui ?*

---

---

---

*Vous pouvez vous reconnaître dans plusieurs dynamiques à la fois. Ce qui compte, ce n'est pas l'étiquette. C'est ce que vous commencez à voir de votre façon de vous relier.*

## Quand l'émotion prend toute la place

Cette section parle de ce que ça donne — concrètement, dans le corps, dans les comportements, dans les moments où l'émotion prend toute la place. Pas pour vous diagnostiquer. Pour que vous puissiez vous reconnaître.

### L'hypervigilance relationnelle

Votre attention est constamment tournée vers l'autre. Son humeur. Ses mots. Ses silences. Ses réactions. Vous détectez les micro-variations avant même qu'elles soient conscientes : un ton légèrement différent, une réponse moins chaleureuse que d'habitude, un regard qui ne s'attarde pas.

*Votre corps a déjà enregistré — avant que votre mental ait trouvé les mots.*

### La suranalyse

Vous relisez le message une fois. Puis deux. Puis cinq. Vous cherchez un changement de ton, un mot de trop, un mot manquant. Vous rejouez la conversation dans votre tête en cherchant l'endroit exact où quelque chose a basculé. Et pendant ce temps, le corps reste en tension — parce que le mental n'a pas encore trouvé la réponse qui permettrait de se poser.

### Le besoin de réassurance

Vous avez besoin d'entendre que tout va bien. Que vous n'êtes pas de trop. Que le lien tient. Et même quand la réassurance arrive — elle ne dure pas toujours longtemps. Parce que ce n'est pas l'information que votre système nerveux cherche vraiment. C'est la sensation de sécurité dans le lien — et ça ne s'obtient pas par les mots seuls.

### Le débordement émotionnel

Vous vous dites que vous n'allez pas réagir. Que cette fois, vous allez rester calme. Puis quelque chose arrive — un mot, un silence, un regard — et la vague monte plus vite que prévu. Vous dites quelque chose que vous n'aviez pas prévu de dire. Et après — presque immédiatement — arrive la honte.

*Mais le débordement n'est pas une preuve que vous êtes « trop ». C'est la preuve que quelque chose n'a pas pu être contenu — parce que personne ne vous a appris comment.*

## La fermeture et le retrait

Quelqu'un essaye de se rapprocher. Et alors même qu'une partie de vous en a envie, une autre commence déjà à chercher une sortie. Vous devenez froid — pas par choix, mais par réflexe. Ce n'est pas de l'indifférence. C'est une protection — qui isole autant qu'elle protège.

## La honte après la tempête

Après le débordement, après les larmes, après le message envoyé dans la panique — arrive quelque chose de lourd. « Je suis trop sensible. Je suis instable. Je n'aurais pas dû. » Cette honte est peut-être la chose la plus importante que ce guide cherche à déposer.

*Vous n'avez pas réagi comme ça parce que vous êtes « trop ». Vous avez réagi parce que quelque chose de profond a été touché — et que vous n'aviez pas encore les outils pour le traverser autrement.*

*La honte n'est pas une conclusion.  
C'est un signal — qui mérite d'être entendu, pas retourné contre vous.*

## Ce que je reconnais en moi

---

- ☐ L'hypervigilance — je surveille les micro-variations chez l'autre
- ☐ La suranalyse — je relis, rejoue, reconstruit
- ☐ Le besoin de réassurance — j'ai besoin d'entendre que ça va
- ☐ Le débordement — la vague monte plus vite que prévu
- ☐ La fermeture — je prends de la distance quand ça devient trop proche
- ☐ Les tests — j'attends de voir si l'autre fait un effort
- ☐ La rumination — ma tête continue longtemps après
- ☐ La honte après la tempête — je me retourne contre moi

*Parmi celles que j'ai cochées, laquelle me coûte le plus aujourd'hui ?*

---

---

---

*Dans quel contexte relationnel est-ce que je la reconnais le plus clairement ?*

---

---

---

*Qu'est-ce que je fais habituellement pour tenter de la gérer — et est-ce que ça m'aide vraiment ?*

---

---

---

*La suite de ce workbook est là pour vous apprendre à vivre dans le lien — pas seulement à y survivre.*



Contenir

## Retrouver de l'appui quand la vague monte

### Avant les outils

Contenir n'est pas contrôler.

Contrôler, c'est essayer de forcer l'émotion à disparaître. Contenir, c'est créer suffisamment d'espace autour de l'émotion pour qu'elle puisse exister — sans vous envahir complètement.

Tout ce qui vise à supprimer une émotion intense envoie au système nerveux un message paradoxal : *il y a quelque chose de dangereux ici*. Et le système nerveux, face à un danger, s'active encore plus.

### Pourquoi penser ne suffit pas

**Le mental comprend.  
Le corps, lui, n'a pas encore reçu le signal que c'est fini.**

En état d'alerte émotionnelle intense, c'est le système nerveux autonome qui prend le relais. Et lui ne répond pas aux arguments. Il répond aux signaux du corps. Contenir, c'est envoyer ce signal au corps — par la présence physique, le souffle, l'appui, le ralentissement.

### Reconnaître les premiers signes

La plupart des gens apprennent à gérer leur débordement après la vague. Ce workbook vous propose d'apprendre à reconnaître ce qui se passe *juste avant* — pour intervenir plus tôt.

- une accélération intérieure difficile à nommer,
- une tension qui monte dans la poitrine, les épaules, la gorge,
- une urgence soudaine — besoin de vérifier, d'envoyer, de répondre,
- une fermeture — comme si une porte intérieure se fermait,
- une sensation floue que quelque chose ne va pas.

## Le protocole C.A.P. d'urgence émotionnelle

Quand vous reconnaissez un premier signal — voici un protocole en quatre temps. Il n'est pas là pour supprimer ce que vous ressentez. Il est là pour que vous ne soyez plus seul face à la vague.

### 01 — STOP — Ne pas agir tout de suite.

Avant d'envoyer le message, avant de raccrocher — juste une pause. Même trente secondes. Ce n'est pas de la fuite. C'est créer l'espace pour choisir.

### 02 — REVENIR AU CORPS

Posez vos pieds à plat sur le sol. Sentez le contact. Posez vos mains sur vos cuisses. Regardez autour de vous — lentement. Nommez mentalement trois choses que vous voyez. Vous signalez à votre système nerveux : *il y a du sol sous mes pieds. Je suis là. Ici. Maintenant.*

### 03 — RALENTIR LE SCÉNARIO

Posez-vous cette question : « *Là, maintenant, dans ce moment précis — est-ce que je suis en danger réel ?* » Pas dans dix minutes. Maintenant. Très souvent, la réponse est non. Mais votre système nerveux ne le sait pas encore.

### 04 — REVENIR AU LIEN AVEC SOI

Une main sur la poitrine. Quelques respirations — sans les réussir. Et si vous le pouvez, cette phrase intérieure :

*« Je peux ressentir cette vague sans devenir cette vague. »*

## Les exercices somatiques

### La respiration sans performance

*Pourquoi ça fonctionne : L'expiration prolongée active le nerf vague — le grand régulateur du système nerveux parasympathique. C'est la voie la plus directe vers le ralentissement physiologique.*

Expirez un peu plus longtemps que vous n'inspirez. Pas besoin de compter. Pas besoin de « bien faire ». Trois à cinq cycles suffisent souvent pour sentir une légère différence.

#### **L'ancrage sensoriel — 5-4-3-2-1**

*Pourquoi ça fonctionne : Cet exercice interrompt la spirale mentale en ramenant l'attention sur le présent sensoriel. Il ne supprime pas l'émotion — il crée assez d'espace pour qu'elle ne soit plus toute la réalité.*

5 choses que vous voyez · 4 choses que vous touchez · 3 choses que vous entendez · 2 choses que vous sentez · 1 chose que vous goûtez.

#### **Le poids et la chaleur**

*Pourquoi ça fonctionne : La pression physique modérée a un effet direct sur le système nerveux — elle envoie un signal de sécurité corporelle.*

Une couverture. Un coussin posé sur les genoux. Les deux mains posées fermement sur les cuisses. Restez là un moment.

#### **L'auto-contact sécurisant**

*Pourquoi ça fonctionne : Ce geste active les circuits de l'auto-apaisement — les mêmes qui s'activent quand quelqu'un de confiance vous touche avec bienveillance.*

Une main posée doucement sur le cœur. L'autre sur le ventre. Restez là un moment. Sentez la chaleur de votre propre main.

*Vous pouvez être cette présence pour vous-même — même si cela vous semble étrange au début.*

### **Quand ça ne fonctionne pas tout de suite**

Vous pouvez faire ces exercices — et continuer à ressentir la vague. Ce n'est pas un échec.

**L'objectif n'est pas de faire disparaître l'émotion immédiatement.**

**L'objectif est de ne plus être seul face à elle.**

Même une légère différence compte. Un souffle un peu plus lent. Un corps un tout petit peu moins tendu. Ce n'est pas rien. C'est souvent le début de tout.

## Mes premiers signaux & mon CAP de sécurité

---

*Pensez à une situation récente où vous avez été submergé. Revenez au moment juste avant — pas au pic, mais au tout début.*

*Qu'est-ce que vous avez ressenti dans votre corps en premier ?*

---

---

*Qu'est-ce que vous avez eu envie de faire immédiatement ?*

---

---

---

## MON CAP DE SÉCURITÉ PERSONNELLE — à compléter progressivement

*Revenez-y après avoir expérimenté les outils. Ajustez. Affinez.*

*Ce qui m'apaise quand la vague monte :*

---

---

*Ce qui aggrave ou amplifie la vague :*

---

---

*Ce qui me reconnecte à moi-même :*

---

---

*Ma phrase d'ancrage — celle qui résonne pour moi :*

---

---

*Les personnes auprès de qui je me sens en sécurité (même peu nombreuses) :*

---

---

*L'exercice qui m'a semblé le plus accessible :*

---



## Comprendre ce que l'émotion essaye de dire

---

*Le corps s'est un peu apaisé. La vague est moins haute. Et maintenant, une question arrive :*

*Pourquoi j'ai réagi comme ça ?*

Cette question peut être posée de deux façons très différentes. Avec de la honte — *pourquoi je suis comme ça*. Ou avec de la curiosité — *qu'est-ce qui a été touché vraiment ?*

Cette section vous invite à la deuxième façon.

### Les couches de l'émotion

Ce que nous ressentons en surface n'est presque jamais toute la vérité.

- **Une jalousie intense** cache souvent une peur profonde de ne pas compter.
- **Une colère soudaine** protège souvent une douleur qui n'a pas pu être dite.
- **Une anxiété relationnelle** recouvre souvent un besoin de sécurité jamais comblé.
- **Un retrait brusque** est souvent une façon de se protéger d'une proximité qui fait peur.

*Articuler le sens, ce n'est pas descendre de force vers le fond.  
C'est juste accepter de regarder ce qui est là — sous l'émotion visible.*

### Les déclencheurs — et ce qu'ils touchent vraiment

Un déclencheur n'est presque jamais seulement ce qu'il semble être. Un message qui tarde. Un changement de ton imperceptible. Votre système nerveux ne réagit pas seulement à la situation présente. Il réagit à tout ce que cette situation *ressemble* — dans la mémoire du corps, dans l'histoire du lien.

*Le message qui tarde n'est peut-être pas juste un message qui tarde.  
Il réactive peut-être quelque chose de très ancien — une attente, une peur, une fois où quelqu'un n'est pas venu.*

Ce n'est pas de la projection. C'est de la mémoire somatique. Et la reconnaître change profondément le regard qu'on porte sur ses propres réactions.

## Besoins et peurs — les deux faces de l'émotion

Derrière chaque émotion intense, il y a presque toujours deux choses en même temps.

- *Vous avez besoin de proximité* — et vous avez peur d'être rejeté si vous la demandez.
- *Vous avez besoin de sécurité* — et vous avez peur que la montrer vous rende vulnérable.
- *Vous avez besoin d'être vu* — et vous avez peur de ce que l'autre verrait s'il regardait vraiment.

Nommer les deux — le besoin et la peur — est souvent le premier pas vers quelque chose de plus traversable.

## Les répétitions relationnelles

Il y a quelque chose de troublant — et de profondément humain — dans le fait de retrouver les mêmes dynamiques dans des relations différentes. Le même type de partenaire. La même façon de se fermer. La même peur qui revient.

**On ne répète pas pour souffrir.  
On répète parce qu'une partie de soi espère encore que cette fois, ça  
finira différemment.**

Reconnaître une répétition — sans se juger de l'avoir vécue — est l'un des actes les plus courageux du travail sur soi.

## Ce que l'émotion protège

*Pas pourquoi est-ce que je réagis comme ça* — dans le sens de la honte. Mais *qu'est-ce que cette réaction essaye de garder intact ?*

- Une jalousie intense protège souvent quelque chose de très précieux : le lien.
- Un retrait protège la dignité, l'indépendance, la peur d'être vu et déçu.
- Un débordement est parfois la seule façon de dire : je suis là. je souffre. je compte.
- Une fermeture est parfois une façon de survivre à une proximité qui, autrefois, faisait trop mal.

Rien de tout ça n'est un défaut. Tout ça a un sens.

*Et reconnaître ce sens, c'est commencer à se regarder avec moins de honte.*

## Ma carte des déclencheurs & Journal émotionnel

---

*Pensez à une situation récente où une émotion intense est apparue.*

*Ce qui s'est passé concrètement :*

---

---

*L'émotion visible que j'ai ressentie :*

---

*Ce que cette situation a touché, plus profondément :*

- ☐ La peur d'être abandonné ou quitté
- ☐ La peur de ne pas compter vraiment
- ☐ La peur d'être rejeté ou jugé
- ☐ Le sentiment de ne pas être à la hauteur
- ☐ La peur de dépendre et d'être déçu
- ☐ Le sentiment de ne pas avoir le droit de prendre de la place
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

*Le besoin que j'avais dans ce moment :*

---

---

*La peur qui était activée en même temps :*

---

---

## QUESTIONS THÉRAPEUTIQUES — Revenez-y plusieurs fois si besoin

*Dans mes relations, quelle peur revient le plus souvent ?*

---

---

*Qu'est-ce que j'aurais eu besoin de recevoir — et que je cherche peut-être encore aujourd'hui ?*

---

---

---

*Si mon émotion la plus difficile pouvait parler — qu'est-ce qu'elle dirait ?*

---

---

---

## À utiliser librement — après une situation difficile

---

*Date :*

---

*Ce qui s'est passé :*

---

---

*Ce que j'ai ressenti dans mon corps :*

---

---

*L'émotion visible :*

---

*Ce qui a été touché en dessous :*

---

---

*Le besoin qui était là :*

---

---

*La peur qui était là en même temps :*

---

---

*Ce que cette réaction essayait peut-être de protéger :*

---

---

*Ce que je veux me dire à moi-même, maintenant :*

---

---

*Il n'y a pas de bonne façon de remplir ce journal.  
Il est là pour créer un espace —  
entre ce que vous vivez et ce que vous en faites.*



Progresser

## Retrouver du mouvement là où quelque chose était figé

---

**Progresser ne veut pas dire guérir.**

**Ne veut pas dire ne plus jamais ressentir de peur, de jalousie, d'angoisse ou de débordement.**

**Ça veut dire : retrouver un espace entre l'émotion et la réaction automatique.**

Il ressemble à un message non envoyé. À une émotion traversée plutôt qu'évitée. À un besoin formulé pour la première fois. À une réaction observée — juste un instant — avant d'avoir eu lieu.

*Ce sont ces micro-mouvements qui changent quelque chose, profondément et durablement.*

### **Pourquoi comprendre ne suffit pas toujours**

Vous savez d'où viennent certaines de vos réactions. Vous reconnaissez vos déclencheurs. Et pourtant — quelque chose continue à se passer de la même façon. Ce n'est pas un échec du travail sur soi.

**La compréhension ouvre la porte.**

**Le mouvement, lui, c'est commencer à la franchir.**

### **La marge de choix**

Quand on est prisonnier d'une réaction automatique, on a souvent l'impression qu'il n'y a pas d'espace entre ce qui arrive et ce qu'on fait. La vitesse de cette séquence donne l'impression d'une inévitabilité.

Mais entre le déclencheur et la réaction, il y a toujours un espace. Parfois infinitésimal. Parfois à peine perceptible.

*Progresser, c'est apprendre à voir cet espace.  
Et à y glisser — même légèrement — quelque chose de choisi.*

*Cet espace, c'est votre marge de liberté.*

## **L'autorisation intérieure**

Il y a quelque chose qui bloque souvent le mouvement — et qu'on nomme rarement. Ce n'est pas le manque de compréhension. Ce n'est pas le manque de volonté. C'est le manque d'autorisation intérieure.

- *Ai-je le droit de poser cette limite — même si l'autre est déçu ?*
- *Ai-je le droit d'exprimer ce besoin — même si ça me rend vulnérable ?*
- *Ai-je le droit de prendre de la place — sans m'excuser d'exister ?*

Ces autorisations n'ont peut-être jamais été données. Pas explicitement. Mais par des messages anciens reçus très tôt.

- *Tu ne dois pas déranger.*
- *Tu dois te débrouiller seul.*
- *Tes besoins sont trop grands.*

**Ces messages ne sont plus vrais.  
Mais ils continuent à fonctionner — comme des lois intérieures non écrites.**

## **Les scénarios relationnels**

Voici des situations concrètes. Pour chacune, la méthode C.A.P. est appliquée — pas comme une recette, mais comme une façon d'explorer ce qui est possible.

### **L'attente sans réponse**

*Il est tard. Vous avez envoyé un message. Pas de réponse. Votre corps commence à se tendre. Les scénarios démarrent.*

**C** · Avant d'envoyer un deuxième message — posez vos pieds au sol. Nommez ce que vous sentez. Demandez-vous : suis-je en danger réel ?

**A** · Qu'est-ce que ce silence touche en moi ? Peur d'être oublié ? De ne pas compter ? Nommez la peur sous l'attente.

**P** · Poser le téléphone. Faire quelque chose qui vous reconnecte à vous-même. Ne plus laisser l'absence de l'autre décider de votre état intérieur.

#### La fermeture après un conflit

*Quelque chose a été dit. Et vous vous êtes refermé. Une partie de vous voudrait quelque chose de différent.*

**C** · Reconnaissez la fermeture comme un signal — pas comme un défaut. Où sentez-vous cette fermeture dans votre corps ?

**A** · Qu'est-ce qui s'est passé vraiment — sous ce qui a été dit ? Cette fermeture protège-t-elle quelque chose ?

**P** · Y a-t-il quelque chose de minuscule que vous pourriez faire ? Un signal que la porte n'est pas définitivement fermée — même si elle n'est pas encore complètement ouverte.

#### Le besoin non exprimé

*Vous avez besoin de quelque chose. Mais vous ne le dites pas. Et l'absence de ce que vous n'avez pas demandé devient une douleur.*

**C** · Reconnaissez d'abord le besoin en vous-même. De quoi ai-je besoin, là, maintenant ? Nommez-le. Même intérieurement. Même sans le dire encore.

**A** · Qu'est-ce qui m'empêche de l'exprimer ? Ce besoin est-il vraiment excessif — ou est-ce que je l'ai seulement appris à me le dire ?

**P** · Y a-t-il une façon — même imparfaite — d'exprimer quelque chose de ce besoin ? « *J'aurais besoin que...* » — Exprimer un besoin sans s'excuser d'exister.

#### Après le débordement

*Vous avez réagi plus fort que vous ne le vouliez. Et maintenant, la honte est là.*

**C** · La honte est une émotion intense — elle aussi mérite d'être contenue. Posez une main dessus. Respirez. Ne vous retournez pas encore contre vous.

**A** · Qu'est-ce qui avait été touché, accumulé, non dit avant que ça déborde ? La réaction était peut-être disproportionnée. Mais elle n'était pas sans raison.

**P** · La honte après le débordement n'a pas besoin d'être transformée en punition. Elle peut devenir une information : quelque chose avait besoin d'être entendu.

*L'inconfort du changement ne signifie pas que vous faites fausse route.  
Il signifie souvent que vous êtes exactement là où quelque chose peut se passer.*

## Mes autorisations & mes micro-mouvements

---

*Quelque chose que j'ai du mal à me permettre dans mes relations :*

---

---

*Le message intérieur qui me l'interdit — si je l'entendais en mots :*

---

---

*D'où ce message vient-il, selon moi ?*

---

---

*Si je pouvais m'accorder cette permission aujourd'hui — qu'est-ce que ça changerait ?*

---

---

## MES MICRO-MOUVEMENTS

- ☐ Attendre avant d'envoyer le message écrit dans la panique
- ☐ Nommer un besoin — même maladroitement
- ☐ Rester dans la conversation au lieu de me fermer
- ☐ Dire « j'ai besoin d'un peu de temps » au lieu de disparaître
- ☐ Exprimer une émotion sans m'en excuser
- ☐ Demander ce dont j'ai besoin sans attendre que l'autre devine
- ☐ Revenir vers moi au lieu de chercher la réassurance dehors
- ☐ Poser une limite — même petite, même tremblante

*Celui que je veux essayer en premier :*

---

---

*Ce que je veux me rappeler si c'est difficile :*

---

## SECTION FINALE

# Mon CAP intérieur

Ma boussole personnelle

---

## **Vous êtes arrivé au bout.**

Pas au bout du chemin.

Au bout de ce workbook.

Ce n'est pas la même chose. Ce que vous avez traversé ici — les reconnaissances, les questions, les exercices — tout ça n'est pas un programme terminé. C'est un début de cartographie.

## **Ce que ce travail ne fait pas**

Il ne supprime pas les vagues. Il ne vous rend pas imperméable à la douleur relationnelle. Il ne garantit pas que vous ne déborderez plus jamais.

*Ce serait vous demander de ne plus être humain.*

Ce qu'il fait — ce qu'il commence à faire — c'est autre chose. Il crée un espace. Entre l'émotion et la réaction. Entre la peur et la conclusion. Entre la vague et vous.

**Cet espace, c'est votre CAP intérieur.  
Une boussole — pas une destination.**

## Ce que vous emportez



### Contenir

Quand la vague monte, votre premier geste n'est pas de comprendre. C'est de revenir. Au corps. Au sol. Au moment présent.



### Articuler

Rien n'arrive de nulle part. Derrière chaque réaction, il y a une logique, une histoire, une fonction. Vous n'êtes pas cassé.



### Progresser

Le changement ne ressemble pas à une transformation spectaculaire. Il ressemble à un micro-mouvement. Un message non envoyé. Un besoin formulé. Une porte entrouverte.

## Ma boussole personnelle

---

### CE QUI ME FAIT PERDRE MON CAP

*Les situations qui déclenchent le plus souvent mes réactions intenses :*

---

---

---

*Les premiers signaux dans mon corps que quelque chose monte :*

---

---

*Ce que j'ai tendance à faire automatiquement quand je perds mon appui :*

---

---

### CE QUI ME RECONNECTE

*Ce qui m'aide à revenir dans mon corps quand la vague monte :*

---

---

*Ce qui m'aide à comprendre ce qui se passe en moi :*

---

---

*Ce qui me remet en mouvement quand je suis figé :*

---

---

## **CE QUE JE COMMENCE À COMPRENDRE DE MOI**

*Ce que j'ai appris sur ma façon de me relier aux autres :*

---

---

---

*Ce que mes réactions les plus intenses essayent souvent de protéger :*

---

---

*Un message ancien que je commence à questionner :*

---

---

## **MES RESSOURCES PERSONNELLES**

*Ma phrase d'ancrage — celle qui résonne pour moi :*

---

*Les personnes auprès de qui je me sens en sécurité (même peu nombreuses) :*

---

---

*La permission que je commence à me donner :*

---

---

---

*SI JE POUVAIS M'ÉCRIRE UNE PHRASE — à moi-même, depuis l'endroit où je suis maintenant :*

---

---

---

---

---

---

Vous avez accepté de regarder des endroits difficiles. De poser des questions qui n'avaient peut-être pas encore de réponse. De vous asseoir avec des émotions que vous aviez peut-être habitude de fuir ou de faire taire.

**C'est courageux — même si ça ne ressemblait pas à du courage.**

Vous n'avez pas à être transformé pour que ce travail ait eu de la valeur. Vous n'avez pas à avoir tout compris, tout résolu, tout intégré.

*Il suffit que quelque chose ait bougé.*

*Même légèrement.*

*Même imperceptiblement.*

*C'est déjà immense.*

---

Et si vous sentez qu'il y a encore quelque chose à traverser — quelque chose que ce workbook a commencé à ouvrir mais ne peut pas finir seul — je suis là.

**Pas pour vous réparer.  
Pour vous accompagner.**



**Imen Sery**

*Psychopraticienne & Thérapeute de couple*

**imensery.fr**

*Vous n'étiez pas « trop ».  
Vous ne l'avez jamais été.*