




Vous n'êtes pas “trop”

Pourquoi certaines relations réveillent autant d'angoisse, de peur ou de débordement émotionnel — et comment retrouver un appui intérieur avec la méthode C.A.P.

-  **C** Contenir
-  **A** Articuler
-  **P** Progresser

AVANT DE COMMENCER

Trop sensible. Trop intense. Trop dans le besoin.

Trop jaloux. Trop anxieux. Trop compliqué.

Si vous avez déjà entendu l'un de ces mots — ou si vous vous les êtes dit vous-même — ce guide est pour vous.

Ce que vous vivez n'est pas un défaut de caractère.

C'est une réaction.

Elle a une logique.

Elle a une histoire.

Et elle peut changer — non pas en disparaissant, mais en devenant moins envahissante, plus compréhensible, plus respirable.

Ce guide vous propose une méthode en trois temps — **C.A.P.** — construite non pas pour supprimer vos émotions, mais pour vous aider à les traverser sans vous y noyer.

Parce que la vraie question n'est peut-être pas :

« Comment faire taire ce que je ressens ? »

Mais :

« Comment rester debout quand l'émotion arrive ? »

Pourquoi vos émotions débordent dans le lien

Pourquoi je réagis comme ça ?

C'est souvent la première question. Parfois formulée avec de la curiosité. Souvent avec de la honte.

Pourquoi je panique autant quand il ne répond pas ?

Pourquoi je m'effondre pour quelque chose qui semble si petit ?

Pourquoi je m'accroche, même quand je sais que ça ne m'aide pas ?

Pourquoi je me ferme, alors que je veux tellement le contraire ?

Vous regardez votre téléphone encore une fois. Cela fait vingt minutes qu'il n'a pas répondu. Une partie de vous sait qu'il est peut-être simplement occupé. Une autre commence déjà à sentir le vide, le doute, la peur. Alors vous écrivez un deuxième message. Ou vous vous refermez complètement.

Pas parce que vous êtes « trop ».

Parce que quelque chose en vous essaye de protéger le lien.

La réponse courte : **parce que votre système nerveux fait son travail.** Quand une relation compte vraiment, votre corps ne reste pas neutre. Il surveille les signes. Il anticipe. Il se prépare à la distance, au rejet, à l'abandon.

Ce n'est pas de la faiblesse.

C'est de l'attachement.

Et pour certaines personnes, cet attachement est particulièrement vif — parce que quelque chose, à un moment de leur histoire, leur a appris que le lien était fragile, incertain, ou conditionnel.

Alors le corps a développé des façons de se protéger :

- s'accrocher pour ne pas perdre,
- se fermer pour ne pas souffrir,

- contrôler pour ne pas être surpris,
- s'effacer pour ne pas déranger,
- déborder pour ne plus se sentir seul avec ce qui fait mal.

Ces réactions ne sont pas des défauts.

Ce sont des stratégies de survie relationnelle — souvent apprises très tôt, souvent devenues automatiques.

Le problème, ce n'est pas que vous ressentez trop.

C'est que personne ne vous a appris à traverser ce que vous ressentez.



Contenir

La première chose à faire quand l'émotion déborde
n'est pas de la comprendre.

C'est de la rendre respirable.

Quand une vague émotionnelle arrive — angoisse, panique, débordement, effondrement — le mental part souvent très vite dans les scénarios, les questions, les peurs.

*Vous relisez la conversation. Puis encore une fois. Vous cherchez un détail.
Un changement de ton. Une preuve que quelque chose ne va pas. Votre
corps est déjà tendu alors que rien ne s'est encore réellement passé.*

Et plus on pense, plus la vague monte. C'est parce qu'**une émotion intense ne se régule pas par la pensée. Elle se régule par le corps.**

Contenir, ce n'est pas contrôler.

C'est créer suffisamment de sécurité dans le moment présent pour que l'émotion puisse exister — sans envahir toute la personne.

UN OUTIL CONCRET

Revenir au corps

Quand vous sentez que la vague monte, posez-vous ces trois questions :

« Là, tout de suite, qu'est-ce que je sens dans mon corps ? »

« Est-ce que c'est serré, lourd, agité, vide ? »

« Où ça se passe le plus fort ? »

Pas pour analyser. Juste pour revenir à quelque chose de réel, de présent. Ensuite, si vous le pouvez : sentez vos pieds au sol, le dossier derrière vous, respirez sans chercher à « bien » respirer.

Et posez-vous cette question :

« Est-ce qu'une partie de moi se sent un tout petit peu plus en sécurité qu'au moment où la vague est montée ? »

Même si la réponse est « un peu » — c'est suffisant.

Vous ressentez peut-être une panique immense.

Mais vous n'êtes pas la panique.



Articuler le sens

*La vague est un peu moins haute. Vous respirez.
Et là, une question arrive, presque inévitablement :
« Mais pourquoi je réagis comme ça ? »*

C'est ici que quelque chose peut vraiment changer. Pas parce qu'on va « analyser » l'émotion. Mais parce qu'on va lui redonner ce qu'on lui a souvent refusé :

une logique. une histoire. une fonction.

Rien n'arrive de nulle part.

Derrière une crise d'angoisse, une jalousie intense, une panique relationnelle, une fermeture soudaine — il y a presque toujours quelque chose de plus vulnérable : une peur d'être abandonné, une peur de ne pas compter vraiment, un besoin de sécurité dans le lien qui n'a jamais vraiment été comblé.

**L'émotion n'essaye pas de vous détruire.
Elle essaye de protéger quelque chose.**

UN OUTIL CONCRET

Descendre sous l'émotion visible

- « Qu'est-ce qui est le plus douloureux là-dedans ? »*
- « Qu'est-ce que cette situation vient toucher en moi ? »*
- « Qu'est-ce que j'ai peur qu'il se passe, au fond ? »*

UNE QUESTION QUI CHANGE LE REGARD

- « Et si cette anxiété essayait de me protéger de quelque chose ? »*
- « Et si cette colère parlait aussi d'une douleur ? »*
- « Qu'est-ce que cette réaction essaye d'éviter — ou de maintenir ? »*

Pour passer de :
« Je suis excessif. »
à :

« Cette réaction essaye de protéger quelque chose. »

Ce déplacement — aussi petit qu'il paraisse — est souvent le début de tout.



Progresser

Beaucoup de personnes comprennent énormément de choses sur elles-mêmes. Et pourtant, elles continuent à réagir de la même façon. Parce que comprendre ne suffit pas toujours à remettre du mouvement.

Progresser, dans la méthode C.A.P., 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.

Un espace — même minuscule — où quelque chose d'autre devient possible.

Ce qui fige, souvent, ce n'est pas l'émotion elle-même. C'est l'impression de n'avoir aucun choix : « Je réagis comme ça. C'est comme ça. Je n'y peux rien. »

UN OUTIL CONCRET

Repérer le moment de bascule

La prochaine fois que vous sentez une réaction automatique s'enclencher, essayez de ralentir juste assez pour observer :

« *Qu'est-ce qui se passe juste avant ?* »

« *À quel moment est-ce que je perds mon appui ?* »

« *Qu'est-ce qu'une version un peu plus posée de moi pourrait faire ici — même légèrement ?* »

Cet espace, c'est votre marge de liberté.

LES MICRO-MOUVEMENTS

Progresser ressemble souvent à des choses très petites :

- différer un message envoyé dans la panique,

- exprimer un besoin sans s'excuser d'exister,
- supporter une émotion sans immédiatement chercher à la faire taire,
- revenir vers soi au lieu de se perdre dans l'autre.

« Je ne suis peut-être pas condamné à fonctionner uniquement de cette manière. »

Qu'un autre mouvement est possible. Même légèrement. Même lentement.

Ce que vous n'avez pas à changer

Il y a quelque chose que ce guide ne vous a pas demandé. Et que la méthode C.A.P. ne vous demandera jamais.

Vous n'avez pas à changer ce que vous ressentez.

Pas à ressentir moins. Pas à devenir moins sensible. Pas à transformer votre intensité émotionnelle en quelque chose de plus « raisonnable » ou de plus « acceptable ».

Votre sensibilité n'est pas un excès à corriger. C'est une façon d'être au monde — souvent profonde, souvent précieuse — qui a juste besoin d'un meilleur appui pour ne plus vous envahir.

Vous n'avez pas à comprendre toute votre histoire.

Pas à remonter à l'enfance. Pas à trouver « le traumatisme originel ». Pas à tout expliquer pour avoir le droit de changer.

Parfois, un tout petit déplacement dans le présent suffit à remettre quelque chose en mouvement.

Vous n'avez pas à y arriver seul.

Beaucoup de personnes portent leurs réactions émotionnelles comme une honte privée. Quelque chose qu'on cache. Qu'on minimise. Qu'on gère dans son coin.

Apprendre à traverser ses émotions ne s'apprend pas dans la solitude. Cela s'apprend dans le lien, dans l'accompagnement, dans l'expérience d'être compris sans être réduit à ses réactions.

Ce que vous avez à faire est beaucoup plus simple.

Juste commencer. Avec ce que vous avez. Là où vous en êtes. Un outil. Une question. Un micro-mouvement.

Pas la perfection — la direction.

*Vous n'êtes pas « trop ».
Vous n'avez jamais été « trop ».*

Vous avez juste manqué d'appui pour traverser ce que vous ressentez.

À PROPOS



Imen Sery

Psychopraticienne & Thérapeute de couple

J'ai créé ce guide parce que trop de personnes vivent leurs émotions comme un défaut de caractère. Comme si aimer fort, avoir peur de perdre, ressentir intensément ou avoir besoin de réassurance était une preuve qu'elles sont « trop ».

Je rencontre chaque semaine des personnes qui portent beaucoup de honte d'être vécues comme excessives. Derrière cette honte, je retrouve presque toujours la même chose : des émotions qui essaient de protéger, et des peurs qui n'ont jamais appris à se sentir en sécurité.

Je ne crois pas que le problème soit l'émotion. Je crois que beaucoup de personnes n'ont jamais eu suffisamment d'appui pour traverser ce qu'elles ressentent. **La méthode C.A.P. est née de là.**

www.imensery.fr

ET MAINTENANT ?

Vous êtes arrivé au bout de ce guide.

Et peut-être que quelque chose a bougé — même légèrement.

Une phrase qui a résonné. Une question qui est restée.

Une sensation que vous n'êtes peut-être pas aussi « trop » que vous le pensiez.

C'est déjà beaucoup.

Ce guide est un premier appui. Il vous a donné un cadre, quelques outils, une autre façon de regarder ce que vous ressentez.

Mais il y a des choses qu'un guide ne peut pas faire.

- Il ne peut pas être là au moment où la vague arrive vraiment.
- Il ne peut pas entendre ce que vous portez depuis longtemps.
- Il ne peut pas vous accompagner dans les endroits les plus difficiles — là où l'émotion a une histoire, là où le schéma s'est construit, là où quelque chose attend encore d'être compris.

Si vous sentez qu'il y a une suite pour vous —

Pas parce que vous êtes « trop abîmé » pour vous en sortir seul. Pas parce que vous avez échoué à appliquer ce que vous avez lu. Mais parce que certaines choses se traversent mieux accompagné.

La méthode C.A.P. existe aussi en version complète — plus approfondie, avec des exercices, des pistes concrètes et un accompagnement plus complet, pensée pour aller là où ce guide s'arrête.

Et si vous ressentez le besoin d'un espace sécurisant et d'un regard professionnel pour traverser tout ça, je vous invite à me contacter.

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

www.imensery.fr

Imen Sery · Psychopraticienne & Thérapeute de couple

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