

*Ton phare
dans la nuit.*



SURVIE :

**De la prise de conscience
à la bouffée d'oxygène.**

Le système **C.**

Le mode “survie” n'est pas une **FAIBLESSE**.

C'est un **fonctionnement** qui s'installe quand on a dû tenir trop longtemps.

C'est un **moyen de protection**, une manière de ne pas perdre pied.

Et comme son nom l'indique, c'est un **système** pour rester en **vie**.

Sauf que... rester en vie, être en vie n'est pas **VIVRE**.

(Focus sur tes cours de français : verbe d'état ≠ verbe d'action.
La révision, c'est cadeau !)

Revenons à nos moutons :

Si tu es là, c'est que tu sens que quelque chose ne va pas.

Tu cherches à comprendre voire tu cherches des solutions.

Nous allons faire tout cela ensemble.

Ceci est un outil de prise de conscience. Ce n'est pas un outil médical.

Le système **C.**

PARTIE 1

CONSTATER :
suis-je en mode “SURVIE” ?

*Ton phare
dans la nuit.*



Le système **C.**

Tout commence par une prise de conscience.
Tu sais, **le fameux déclic.**

Bien évidemment, nous n'en resterons pas là,
mais, il faut bien commencer quelque part et ce
« quelque part », c'est la **lucidité.**

OBSERVE, CONSTATE ET ACCEPTE CE QUI EST.

Une fois que ce sera fait, tu pourras agir.

Voici ce que j'ai appelé
Le Baromètre de la survie.

10 affirmations que tu notes entre 0 et 3.

Barème :

0 = jamais · 1 = parfois · 2 = souvent · 3 = tout le temps

Tu fais ta petite addition et
on se retrouve plus bas pour les résultats.

LES 10 AFFIRMATIONS

1- Plus je suis débordée, plus je deviens efficace et ça me rassure (au lieu de m'alerter).

Ou l'alternative : je suis débordée, je panique, je me disperse et finalement, je ne fais rien.

2- Je vis en état d'urgence permanent, même quand rien n'est urgent.

(Tu as dû voir passer ces vidéos dans lesquelles des femmes font leur ménage très vite comme si cela était urgent. Cela montre que ton système nerveux est en alerte et que tu te sens en insécurité.)

3- Je suis en train de dérouler la liste de ce qu'il faut gérer avant même d'ouvrir les yeux.

4- Si on me demandait, là, maintenant, ce dont j'ai vraiment envie, je serais incapable de répondre.

(Tu t'es tellement oubliée que choisir est devenu un problème. Tu ne sais plus ce que tu veux, ce dont tu as besoin, ce dont tu as envie.)

5- Je repère en une seconde si quelqu'un autour de moi ne va pas bien. Mais quand il s'agit de moi-même, il me faut beaucoup plus de temps.

(Simplement parce que tu es déconnectée de toi. Tu ne sais plus ce que tu ressens. Depuis combien de temps n'as-tu pas pris le temps de te demander comment tu vas vraiment ?)

6- J'ai l'impression de vivre dans un brouillard mental, même les jours où tout va « bien ».

7- Un moment totalement libre me met plus mal à l'aise qu'il ne me repose.

(Tu te sens coupable de ne rien faire, de faire une pause, de prendre un moment pour toi. Ou tu as peur de te retrouver seule face à toi-même.)

8- Une part de moi a peur de ralentir : je ne sais pas ce qui remonterait si je m'arrêtais vraiment.

(Et tu n'es pas sûre d'être capable de te remettre en route.)

9- Je sais que quelque chose doit changer, mais je remets toujours à plus tard. Je n'ai pas l'énergie d'y penser et encore moins de mettre en place les actions nécessaires.

(Sans parler du fait que tu ne sais peut-être pas ce que tu dois faire pour te sortir de ce marasme.)

10- Dans ma tête, les mêmes phrases reviennent en boucle : « je tiendrai encore un peu », « arrête de te plaindre, il y a pire ».

**Avant de passer aux résultats,
j'attire ton attention sur le fait que ces
affirmations peuvent être classées
en 4 contextes :**

- 1) Quand la compétence devient un camouflage.
- 2) Quand ton signal intérieur est coupé.
- 3) Quand l'agitation devient une forme d'anesthésie.
- 4) Quand le vide est devenu intolérable.

Je pose ça là.

D'autres situations devraient faire “pop” dans ta tête.

LES RÉSULTATS :

0-10 : Ça tient.

Tu tires peut-être sur la corde, mais elle n'a pas encore cassé. Tu es sûrement fatiguée, mais ton système garde encore de la souplesse.

C'est le moment de faire quelques ajustements avant que la corde ne lâche.

11-20 : Ça tient... de moins en moins.

Tu as au moins un pied voire une jambe dans le mode “survie”. Ta fatigue n'est plus un état ponctuel, elle est devenue ton réglage par défaut. Tu assures encore mais tu es en pilotage automatique. Or le pilotage automatique a ses limites et surtout il ne te recharge pas.

C'est le moment de faire une pause et de faire le point sur la situation.

21-30 : Ça ne tient plus.

Tu es en survie. Ce n'est plus une question d'organisation ou de motivation et dormir ne suffira pas. Ta priorité n'est pas de faire plus, ni mieux, ni plus vite : c'est de récupérer de l'espace mental et de l'énergie. Le reste attendra.

C'est le moment de devenir ta priorité.

PARTIE 2

COMPRENDRE :
pourquoi je reste en survie ?

*Ton phare
dans la nuit.*



Le système **C.**

PROFIL 1

Tu tiens parce que tu as peur de t'effondrer.

Ce que tu te dis :

« Si je m'arrête, je ne repartirai pas. »

La fausse croyance :

« Le mouvement me protège. »

Ce qu'il faut comprendre :

Le mouvement t'a probablement protégée. Un temps. Mais ce qui te protégeait hier peut t'épuiser aujourd'hui.

Le besoin :

Apprendre à ralentir sans perdre pied.

PROFIL 2

Tu analyses tout mais tu restes bloquée.

Ce que tu te dis :

« Je comprends parfaitement ma situation. Mais je n'ai pas encore la solution parfaite qui me permettrait d'agir. »

La fausse croyance :

« Quand j'aurai compris, je pourrai agir. Ce n'est pas encore le bon moment. »

Ce qui bloque :

L'analyse et le perfectionnisme. Ils sont une façon de retarder le passage à l'action.

Le besoin :

Passer de la compréhension au premier mouvement.

« Mieux vaut fait que parfait ».

PROFIL 3

Tu normalises une situation qui t'épuise.

Ce que tu dis :

« Ce n'est pas si grave. D'autres vivent pire. Je dois juste prendre sur moi. Ça fait passer. »

La fausse croyance :

« Mes besoins ne sont pas une priorité. »
Ou la variante : « C'est comme ça. C'est la vie. Je dois juste tenir. »

Ce qui bloque :

On finit par confondre résistance et bien-être.

Le besoin :

Reconnaître que tenir n'est pas aller bien.

PARTIE 3

AGIR :
**5 exercices pour arrêter
de boire la tasse.**

*Ton phare
dans la nuit.*



Pour plein de raisons,
il se peut que **pour le moment**,
tu ne sois pas capable de sortir
du mode **“survie”**.

C'est pourquoi je te propose ici
5 exercices
qui sont autant de bouffées d'oxygène.

1- FAIRE LE TRI ENTRE L'URGENCE RÉELLE ET L'URGENCE RESSENTIE :

**Tous tes problèmes
n'ont pas besoin d'être résolus aujourd'hui.**

Tu connais la Matrice d'EISENHOWER ?

C'est une façon de classer ce que tu dois faire
selon 4 critères :

important et urgent/ important mais peu urgent/
urgent mais peu important/ peu urgent et peu
important.

L'exercice suivant s'en inspire.

Liste ce qui te préoccupe et classe-le selon :

- **ce qui doit être traité maintenant ;**
- **ce qui peut attendre ;**
- **ce qui peut ne pas être fait ;**
- **ce qui ne dépend pas de moi.**

2. IDENTIFIER TES FUITES ET TES GAINS D'ÉNERGIE

Pendant 7 jours, note :

- Ce qui t'a vidée aujourd'hui.
- Ce que tu continues à faire par habitude.
- Ce que tu pourrais réduire sans conséquence grave.

Mais aussi :

Ce qui t'a redonné de l'énergie.

Ce qui te vide :

→ ça dégage ou ça se raisonne pour être vécu différemment.

Ce qui te remplit :

→ tu le fais davantage. Prévois des créneaux pour ces activités dans ton agenda.

3. CRÉER UN ESPACE OÙ TU N'ES PAS « UTILE » AKA LES MICRO-PAUSES DE SÉCURITÉ

Quelques propositions :

- 10 minutes seule.
- Une marche sans téléphone.
- Une respiration consciente.
- Écrire ce qui tourne en boucle dans la tête.
- Un café sans rien faire d'autre en même temps.

In fine, ces rendez-vous avec toi-même te permettront de répondre à cette question essentielle :

« Qui suis-je quand je ne suis pas en train de gérer, aider ou résoudre ? »

4. FAIRE L'INVENTAIRE DE TES RESSOURCES.

Trois colonnes :

- Mes ressources intérieures.
- Mes ressources extérieures.
- Les ressources que je peux aller chercher.

Ou si tu préfères, trois questions :

- Qu'ai-je déjà réussi à traverser ?
- Quelles qualités m'ont permis de tenir ?
- Qui peut m'aider aujourd'hui ?

Pour cela, repense à plusieurs situation difficiles qui t'ont donné du fil à retordre et souviens-toi de la manière dont tu t'en es sortie.

Quelles sont les ressources que tu as mobilisées ?

Qui t'a aidée ?

L'avantage de cet exercice est qu'il va aussi te permettre de constater que

tu es capable !

5. CHOISIR TON PREMIER MOUVEMENT

On évite de se projeter sur du long terme.

On évite de se mettre la pression.

On évite le compliqué.

On est plutôt sur le genre :

« Quel est le plus petit pas qui augmente ma liberté cette semaine ? »

« Quel est le plus petit pas qui augmente mon bien-être cette semaine ? »

Puis tu le programmes et tu le fais.

Voilà, c'est fini.

NON !

**Ce n'est que le début de
tes retrouvailles avec toi-même.**

**Ce mini-parcours t'a permis de
comprendre que tu es bel et bien
en survie et de reprendre un peu
de force.**

**La prochaine étape consiste à
apprendre à sortir
progressivement de ce
fonctionnement et à construire
une vie où tu te choisis.**

*Ton phare
dans la nuit.*



D'ici là, prends soin de toi.

Ceci est un outil de prise de conscience. Ce n'est pas un outil médical.

Le système **C.**



© Christel Picoche - Le Système C. — Tous droits réservés

Ce document est une création originale.

Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable est interdite.