

GUIDE

Se libérer du besoin de tout maîtriser

Un guide concret pour celles qui réfléchissent tellement qu'elles finissent parfois par s'empêcher de vivre.

Marie-Laure Madeleine

Fondatrice de Tellury

TELLURY.COM

Qui suis-je



Quand une personne me parle d'elle, j'entends ce qu'elle raconte, et je perçois souvent autre chose : ce qui la retient, ce qu'elle protège, ce qu'elle n'ose pas encore regarder. Cette façon de voir, je l'ai depuis toujours. Avec Tellury, j'ai choisi d'en faire un outil au service de celles qui veulent avancer.

En séance, je reçois souvent le même profil de femmes. Elles ont déjà beaucoup lu, beaucoup réfléchi, parfois beaucoup consulté. Elles comprennent leur situation, et pourtant rien ne bouge. C'est pour elles que j'ai écrit ce guide.

Je ne suis ni psychologue, ni gourou, et je n'ai pas de méthode miracle à vendre. Mon travail est plus simple et plus exigeant : comprendre pourquoi vous vivez ce que vous vivez, repérer le fonctionnement qui se répète, puis vous donner des actions précises pour en sortir, par petites étapes.

Je ne regarde pas seulement ce que vous faites. Je regarde pourquoi vous le faites.

Avant de commencer

Ce guide n'est pas une liste de conseils à lire une fois, puis à oublier dans un dossier de téléchargements.

Il a été écrit pour les femmes qui savent déjà beaucoup de choses sur elles-mêmes et qui restent pourtant coincées. Celles qui comprennent, qui analysent, qui voient clair chez les autres, mais qui tournent en rond dès qu'il s'agit de leur propre vie.

Si vous lisez ces lignes, vous vous reconnaissez sans doute dans ce profil : vous réfléchissez beaucoup avant d'agir, vous anticipez les problèmes avant même qu'ils existent, vous avez besoin de comprendre, de sécuriser, de prévoir. Et à force, cette vigilance permanente vous épuise.

Ce que vous vivez a un nom. Il ne s'agit pas d'anxiété au sens clinique du terme, même si les deux peuvent parfois cohabiter. C'est ce que j'appelle l'**hyper-contrôle** : un mécanisme de protection qui vous a parfaitement servi à un moment de votre vie, et qui aujourd'hui vous coûte bien plus qu'il ne vous rapporte.

Ce guide ne vous demande pas de lâcher prise. Il vous invite à comprendre pourquoi vous tenez si fort, et ce que ça vous coûte vraiment.

Soyons honnêtes : ces pages ne remplacent pas un accompagnement. Avec les femmes que j'accompagne, je constate qu'il faut en général trois à quatre mois d'actions répétées pour sortir durablement de l'hypercontrôle. Mais si vous faites les exercices, un chapitre après l'autre et sur plusieurs jours, vous aurez déjà commencé ce travail : comprendre ce qui se joue chez vous, repérer vos déclencheurs et poser vos premières actions. Et le jour où vous voudrez aller plus loin, je serai là.

Même si 90 % des personnes que j'accompagne sur l'hyper-contrôle sont des femmes, ce guide s'adresse aussi aux hommes.

Dernier point : je ne suis ni psychologue ni médecin. Je vous propose ma lecture de ce que vous vivez, et une façon de l'aborder.

Chaque partie contient une explication et un exercice concret. L'exercice compte autant que la lecture : c'est lui qui transforme ce que vous comprenez en changement réel. Prenez le temps qu'il vous faut, mais prenez-le vraiment.

Marie-Laure

Une stratégie pour être vue et aimée

Beaucoup pensent que l'hyper-contrôle relève du perfectionnisme. Je le vois plutôt comme une stratégie d'attention, née d'un fonctionnement choisi très tôt.

Celles et ceux qui me suivent savent que je distingue l'éducation de ce que j'appelle le choix du personnage. Très jeune, à une étape que je ne saurais pas situer précisément, l'enfant choisit un fonctionnement. L'aîné a la primeur du choix, et le fonctionnement qu'il prend n'est plus disponible pour ceux qui suivent. Parmi ceux qui existent : la première de la classe, l'enfant rebelle, l'enfant facile, l'enfant atypique... C'est pour cette raison qu'on peut élever quatre enfants de la même manière et voir grandir quatre personnes très différentes.

Pourquoi en choisir un ? Pour attirer le regard sur soi, pour être aimé.

Aucun fonctionnement ne vaut mieux qu'un autre. Mais l'enfant facile et la première de la classe récoltent souvent des phrases comme : « Quelle chance on a, elle est facile, on ne l'entend pas. » Bingo : l'enfant est content, on parle de lui. Tout prévoir, ne jamais être prise en défaut, ne pas faire de vagues devient une façon d'être vue.

À quoi ça ressemble, vu de l'intérieur

L'hyper-contrôle ne ressemble pas forcément à ce qu'on imagine. Il ne s'agit pas toujours de la femme rigide qui vérifie tout trois fois. C'est souvent celle qui réfléchit énormément avant de prendre une décision, qui reporte les choix importants parce qu'elle n'a pas encore toutes les informations, qui se sent responsable de tout ce qui pourrait mal tourner. Elle a du mal à déléguer, non par arrogance, mais parce qu'elle ne sait pas faire confiance à ce qu'elle ne voit pas.

C'est aussi la femme qui ressent une tension physique dès que quelque chose échappe à sa maîtrise : une réunion qui déraile, un plan qui change, une personne qui ne répond pas comme prévu. Quelque chose en elle se contracte, cherche immédiatement une solution et refuse de rester dans l'inconfort de l'incertitude.

EXERCICE 1

Retracer les raisons

Prenez une feuille. Écrivez en haut : « J'ai compris qu'il valait mieux tout contrôler parce que... ». Laissez venir ce qui vient, sans chercher de réponse cohérente ni profonde. Il s'agit simplement de nommer ce qui, jusqu'ici, est peut-être resté flou. Ce que vous écrirez vous appartient. Le nommer, c'est déjà sortir du pilote automatique.

Ce que le contrôle vous coûte vraiment

On parle souvent de ce que le contrôle apporte : la sécurité, la prévision, l'impression d'avoir prise sur les événements. On parle beaucoup moins de ce qu'il prend en échange.

Le premier coût, c'est l'**énergie**. Anticiper en permanence représente un travail mental considérable. Votre cerveau tourne à plein régime même quand rien d'urgent n'est à gérer. Vous préparez des conversations qui n'ont pas encore eu lieu, vous imaginez des scénarios pour des situations hypothétiques, vous cherchez la bonne décision avant même que la question se pose. Ce n'est pas de la sagesse, c'est de l'épuisement préventif.

Le deuxième coût, c'est le **rapport au temps présent**. À force d'anticiper le futur ou d'analyser le passé, on manque une grande partie de ce qui se passe maintenant : les moments de légèreté, les joies simples, tout ce qui n'a pas besoin d'être compris pour être vécu. Beaucoup de femmes que j'accompagne me décrivent le même sentiment : l'impression d'être là sans vraiment y être.

Le troisième coût, souvent le plus douloureux, c'est l'**immobilisme**. L'hyper-contrôle ne protège pas de l'échec. Il retarde les décisions jusqu'à ce qu'elles ne soient plus possibles. Il installe une paralysie douce, presque invisible, qui vous maintient dans une situation que vous ne souhaitez plus, parce que changer implique un risque que vous ne vous sentez pas prête à prendre.

Se protéger de tout risque, c'est aussi se protéger de tout ce que vous désirez vraiment.

Cette phrase peut sembler sévère, elle est surtout honnête. Chaque fois que vous attendez d'avoir toutes les certitudes avant d'agir, vous attendez quelque chose qui n'arrivera pas. Les certitudes ne précèdent jamais l'action : elles en sont la conséquence.

EXERCICE 2

Le vrai bilan du contrôle

Sur une page, tracez deux colonnes. À gauche, ce que le contrôle vous a permis d'éviter ou de construire. À droite, ce qu'il vous a coûté, retardé ou empêché. Soyez précise : pas « ça m'a empêchée d'avancer », mais « ça m'a empêchée de quitter ce travail en 2022 » ou « de faire confiance à cette personne ». La deuxième colonne est souvent la plus longue. C'est là que la réflexion commence vraiment.

La différence entre prévoir et contrôler

Beaucoup de femmes qui lisent ces lignes vont se dire : « Mais attendez, prévoir, c'est intelligent. Anticiper les problèmes, c'est être responsable. » Elles ont en partie raison.

Prévoir, c'est regarder ce qui est probable et préparer une réponse raisonnée. C'est utile, et même souhaitable dans certains contextes, professionnels notamment.

Contrôler, c'est chercher à s'assurer que rien ne pourra vous surprendre, vous blesser ou vous échapper. On tente d'éliminer l'incertitude, non en développant sa capacité à y faire face, mais en faisant en sorte qu'elle n'existe pas.

La différence se voit dans votre réaction quand les plans changent. Quelqu'un qui prévoit s'adapte. Quelqu'un qui contrôle résiste, panique ou se referme. Il ne s'agit pas de juger, simplement d'observer ce que chacun est en train de gérer.

L'illusion de la meilleure décision

L'une des formes les plus courantes de l'hyper-contrôle, c'est la recherche de la meilleure décision possible : l'idée qu'en réfléchissant assez longtemps, en collectant assez d'informations, en consultant assez de personnes, vous finirez par trouver la réponse parfaite qui évite tous les problèmes.

Ce mécanisme est épuisant, et il repose sur une idée fausse. Dans la plupart des situations importantes de la vie, il n'existe pas de meilleure décision. Il existe des décisions différentes, chacune avec ses avantages et ses contraintes, et aucune ne vous garantit de ne jamais souffrir ni de ne jamais vous tromper.

Ce que vous cherchez vraiment, dans la meilleure décision, c'est la certitude de ne pas regretter. Cette certitude n'existe pas avant d'agir. Elle se construit après, avec le recul.

EXERCICE 3

Une décision en attente depuis trop longtemps

Choisissez une décision que vous reportez depuis plusieurs mois, voire plusieurs années. Pas la plus urgente : celle qui revient le plus souvent dans votre tête. Écrivez pourquoi vous ne l'avez pas encore prise, avec précision et honnêteté. Puis demandez-vous : est-ce que je manque vraiment d'informations, ou est-ce que j'attends une garantie qui n'existe pas ? La réponse vous en dira beaucoup sur l'endroit où vous en êtes.

Reconnaître ses déclencheurs

L'hyper-contrôle ne s'active pas au hasard. Il se déclenche dans des situations précises, souvent les mêmes, souvent liées à des thèmes qui reviennent dans votre histoire. Apprendre à les reconnaître, c'est la première étape pour ne plus en être prisonnière.

Voici les déclencheurs que j'observe le plus souvent chez les femmes que j'accompagne :

- une autre personne prend une décision qui vous concerne sans vous consulter ;
- un environnement imprévisible, où les règles changent ou où vous ne savez pas ce qu'on attend de vous ;
- un moment de vulnérabilité émotionnelle, où vous vous sentez exposée sans savoir comment vous serez reçue ;
- une transition, un changement, une situation nouvelle où votre expérience ne vous sert pas encore d'appui.

Dans chacun de ces contextes, votre cerveau interprète l'incertitude comme une menace et active sa réponse habituelle : reprendre le contrôle. Vérifier, anticiper, planifier, se préparer à tous les scénarios. Cette réponse avait du sens à un moment de votre vie. Aujourd'hui, elle vous place souvent en réaction là où vous pourriez choisir.

Le corps sait avant le mental

L'hyper-contrôle se manifeste dans le corps avant de se manifester dans les pensées : une tension dans la poitrine, des épaules qui remontent, une respiration qui se raccourcit, un ventre qui se serre. Ces signaux précèdent souvent la spirale mentale.

Apprendre à les repérer, c'est pouvoir intercepter le mécanisme avant qu'il ne tourne à pleine vitesse. Une affaire d'attention, bien plus que de volonté.

EXERCICE 4

Cartographier vos déclencheurs

Pendant une semaine, notez chaque fois que vous sentez votre besoin de contrôle s'activer. Pas besoin d'analyse : la situation, ce que vous avez ressenti dans le corps, et ce que vous avez fait en réponse. Au bout de sept jours, relisez. Les répétitions sauteront aux yeux. C'est elles que vous allez travailler, bien plus que les situations elles-mêmes.

Ce que vous protégez vraiment

Derrière chaque besoin de contrôle, il y a quelque chose que vous cherchez à protéger. Quelque chose d'important, de précieux, parfois de fragile. On ne le voit pas toujours au premier regard, parce que la défense est si automatique qu'elle masque ce qu'elle défend.

Pour certaines, c'est l'image de soi : la peur d'être perçue comme incapable, comme quelqu'un qui n'assume pas, qui n'est pas à la hauteur. Le contrôle sert alors à garantir une performance irréprochable et à ne jamais donner prise à la critique.

Pour d'autres, c'est la relation aux autres : la peur qu'en lâchant, les gens vous déçoivent, vous blessent, ou que vous perdiez quelque chose d'essentiel. Le contrôle sert alors à maintenir un équilibre que vous portez seule, parce que vous ne croyez pas que l'autre le maintiendra de son côté.

Et pour beaucoup, ce qu'on protège au fond, c'est tout simplement l'espoir. L'espoir d'une vie qui ressemble à celle qu'on désire. Si vous contrôlez tout parfaitement, peut-être que les choses finiront par se mettre en place. Peut-être que la maison au bord de la mer, la relation qui tient vraiment, le projet qui réussit deviendront possibles si vous faites suffisamment bien votre part.

Le contrôle n'est jamais une fin en soi. Il garde toujours autre chose, et c'est cette autre chose qui mérite d'être regardée.

Quand vous comprenez ce que vous protégez vraiment, deux choses se passent. D'abord, vous cessez de vous juger pour votre fonctionnement, parce qu'il prend soudain un sens humain et cohérent. Ensuite, vous pouvez chercher d'autres façons de protéger ce qui compte, sans passer par l'épuisement du contrôle total.

EXERCICE 5

Derrière le contrôle, quoi ?

Prenez la situation de contrôle la plus fréquente dans votre vie en ce moment. Demandez-vous : si je lâchais complètement le contrôle ici, qu'est-ce que j'aurais peur qu'il arrive ? Écrivez la réponse. Puis : et si ça arrivait, qu'est-ce que ça dirait de moi ou de ma vie ? Cette deuxième question mène souvent au vrai sujet.

Faire confiance sans être naïve

Quand je parle de lâcher le contrôle, j'entends souvent : « Oui, mais moi, j'ai appris à mes dépens que faire confiance est dangereux. J'ai fait confiance, j'ai été blessée. Alors je préfère ne compter que sur moi. »

Cet argument se comprend. Il repose sur des expériences réelles et douloureuses. Mais il confond deux choses : faire confiance ne veut pas dire renoncer au discernement.

Une confiance saine ne consiste pas à donner à tout le monde un accès illimité à votre vie, à vos décisions, à vos fragilités. Elle consiste à évaluer, au cas par cas, ce qu'une personne ou une situation mérite, et à agir en conséquence. C'est une posture active, pas une naïveté.

La différence tient à la question de départ. La confiance saine se demande : cette personne ou cette situation a-t-elle montré qu'elle méritait ma confiance ? Le contrôle défensif se demande : comment faire pour ne jamais avoir à faire confiance ?

Le paradoxe du « tout faire seule »

Beaucoup de femmes en hyper-contrôle finissent par tout gérer seules. Pas parce qu'elles aiment ça, mais parce que déléguer leur paraît plus coûteux que faire elles-mêmes. Vérifier, corriger, reformuler : autant s'en charger directement.

Efficace à court terme, épuisant à long terme, ce fonctionnement crée aussi un isolement paradoxal : vous êtes entourée, mais vous portez tout. Il y a des gens autour de vous, mais vous ne leur laissez pas vraiment de place dans ce qui compte.

Déléguer, c'est accepter que le résultat soit différent du vôtre. Pas forcément moins bien, différent. Une tolérance à l'imperfection que l'hyper-contrôle rend particulièrement difficile.

EXERCICE 6

Une chose à déléguer vraiment

Repérez une chose concrète que vous faites en ce moment et que vous pourriez confier à quelqu'un d'autre. Pas une tâche insignifiante : quelque chose qui vous coûte de l'énergie et qu'une personne de votre entourage, professionnel ou personnel, pourrait prendre en charge. Délégez-la cette semaine. Puis observez ce que vous ressentez quand vous ne vérifiez pas le résultat dans les deux heures qui suivent.

Apprendre à tolérer l'incertitude

La tolérance à l'incertitude est sans doute la compétence la plus sous-estimée de tout ce qui touche au mental. On parle beaucoup de confiance en soi, de courage, de résilience. Pourtant, derrière la plupart des blocages, il y a surtout une incapacité à rester dans le flou sans que ça devienne insupportable.

Elle se traduit par des comportements très concrets. Vous cherchez à être rassurée par vos proches pour des décisions qui vous appartiennent. Vous demandez l'avis de nombreuses personnes pour finalement rester indécise. Vous retardez des actions importantes en attendant d'être sûre du résultat. Et vous êtes soulagée quand quelqu'un décide à votre place, même si vous n'étiez pas d'accord.

L'incertitude ne se résout pas par la pensée. On ne peut pas réfléchir jusqu'à la faire disparaître. Elle recule seulement quand on agit et qu'on observe ce qui se passe : c'est l'action qui produit l'information, pas l'attente.

Vous ne serez jamais prête comme vous attendez de l'être. La préparation est utile ; l'attente infinie est une illusion.

S'exposer par petites doses

La tolérance à l'incertitude se développe comme un muscle. Ni en lisant des livres sur le sujet, ni en décidant d'arrêter d'être inquiète : en s'exposant régulièrement à de petites doses d'incertitude, et en constatant qu'on s'en sort. Celles et ceux qui ont suivi mon accompagnement savent combien ces doses homéopathiques sont une clé puissante pour avancer malgré les peurs et les doutes.

Commencez petit. Prenez une décision sans consulter tout le monde. Laissez une situation évoluer sans l'influencer pendant 48 heures. Résistez à l'envie d'envoyer ce message de vérification. Chaque incertitude traversée sans la neutraliser par le contrôle montre à votre cerveau que l'inconfort se gère.

EXERCICE 7

Le test des 48 heures

Choisissez une situation où vous avez envie d'intervenir, de vérifier, de relancer ou d'influencer. Décidez de ne rien faire pendant 48 heures. Notez ce que vous ressentez, heure par heure si besoin. Il ne s'agit pas de serrer les dents, mais d'observer : que se passe-t-il réellement quand vous n'intervenez pas ? Le plus souvent, la réponse vous surprendra.

Décider sans avoir toutes les certitudes

Décider sans certitude fait partie de ce qu'il y a de plus difficile quand on fonctionne en hyper-contrôle. Décider engage, s'engager rend responsable, et être responsable expose au risque d'avoir tort.

Ce que j'observe souvent en accompagnement, c'est que la peur de se tromper est plus forte que la douleur de rester immobile. On préfère subir une situation connue et inconfortable plutôt que d'en choisir une inconnue, qui pourrait être meilleure, ou pire.

Cette logique a sa cohérence, mais elle a un défaut majeur : elle sous-estime systématiquement votre capacité à faire face à ce qui vient après la décision. Votre cerveau imagine le pire scénario et évalue votre capacité à le traverser avec les ressources que vous avez aujourd'hui. Le calcul est faussé : si le pire arrivait, vous le traverseriez avec les ressources que la situation aurait fait émerger.

Une méthode simple pour les décisions bloquées

D'abord, demandez-vous honnêtement si vous manquez réellement d'informations, ou si vous attendez une garantie. Si c'est une garantie, aucune information nouvelle ne changera rien : vous continuerez d'attendre.

Ensuite, posez la question inverse : que me coûte l'inaction dans six mois, dans un an, dans trois ans ? Le coût de ne pas décider dépasse souvent de loin celui de mal décider. On se remet d'un mauvais choix en le corrigeant. On se remet beaucoup plus difficilement d'années passées à attendre une certitude qui n'est jamais venue.

Enfin, rappelez-vous que la plupart des grandes décisions de vie sont réversibles. On peut acheter une maison et la revendre, quitter un travail et en retrouver un autre, prendre une direction et changer de cap. Traiter chaque choix comme définitif augmente démesurément la pression que vous vous mettez.

EXERCICE 8

La projection à 12 mois

Reprenez la décision que vous reportez depuis longtemps. Imaginez deux scénarios, dans douze mois. Dans le premier, vous l'avez prise il y a un an. Dans le second, vous êtes exactement là où vous êtes aujourd'hui, à vous poser les mêmes questions. Décrivez les deux avec honnêteté. Ce que vous ressentez en écrivant le second vous dira beaucoup sur ce que vous attendez vraiment de vous-même.

Changer de relation avec l'imprévu

L'imprévu est l'ennemi déclaré de l'hyper-contrôle. Pas parce qu'il est dangereux en soi, mais parce qu'il représente exactement ce que le mécanisme cherche à éliminer : quelque chose que vous n'avez pas anticipé et sur quoi vous n'avez pas de prise immédiate.

Cette relation se transforme sur le long terme, mais elle commence par une observation simple. Regardez les imprévus de ces cinq dernières années. Combien ont réellement mené aux catastrophes que vous redoutiez ? Et parmi ceux qui ont été difficiles, lesquels vous ont aussi apporté quelque chose d'inattendu ?

Je ne vous demande pas d'aimer l'imprévu. Je vous demande de lui reconnaître une neutralité que votre cerveau lui refuse aujourd'hui. L'imprévu n'est pas un danger par nature, il est simplement inconnu. Et l'inconnu peut être heureux, difficile, ou les deux à la fois.

La sécurité intérieure

Ce qui permet de moins craindre l'imprévu, ce ne sont pas davantage de certitudes sur le monde extérieur, mais davantage de confiance dans votre capacité à faire face à ce qu'il vous apportera.

Cette confiance ne naît pas en prévenant tous les problèmes. Elle grandit quand vous traversez des difficultés et constatez que vous en sortez, souvent plus solide. Quand vous acceptez d'avoir fait de mauvais choix sans que cela vous définisse. Quand votre relation à vous-même ne dépend plus de votre performance.

La sécurité que vous cherchez à l'extérieur, dans les garanties et les certitudes, se trouve en réalité à l'intérieur. C'est ce que j'observe chez les personnes que j'accompagne : celles qui ont une relation stable à elles-mêmes tolèrent mieux l'incertitude, décident plus facilement et rebondissent plus vite.

EXERCICE 9

Votre catalogue de résilience

Listez les dix situations les plus difficiles que vous avez traversées : deuils, ruptures, échecs professionnels, périodes de doute profond. Pour chacune, notez comment vous vous en êtes sortie, ce qui vous a servi de ressource, ce que vous avez appris, ce que ça a changé en vous. Vous réaliserez que vous avez déjà traversé beaucoup de choses que vous n'aviez pas prévues, et que vous êtes toujours là.

Ce que lâcher le contrôle change vraiment

Arrivée ici, vous comprenez sans doute mieux ce qui se joue : d'où vient votre besoin de contrôle, ce qu'il vous coûte, ce qu'il protège et comment il se manifeste dans votre quotidien.

Je veux vous dire ce que les femmes que j'accompagne observent quand elles commencent vraiment à travailler ce sujet. Rien de magique ni d'immédiat, mais des effets concrets sur leur façon de vivre.

Le premier changement concerne l'**énergie**. Quand vous passez moins de temps à anticiper, vérifier et sécuriser, vous retrouvez une énergie mentale insoupçonnée. Elle peut enfin aller vers ce que vous aviez mis en attente, faute de temps, parce que vous étiez occupée à tenir la barre.

Le deuxième touche le **rapport aux autres**. Quand vous arrêtez de tout porter seule, vous laissez à vos proches la place d'agir, de faire, de s'exprimer. Beaucoup de mes clientes me racontent que leur conjoint s'investit davantage dans le couple et la famille, et que les tensions au travail se font plus rares.

Le troisième, celui qu'elles décrivent le plus souvent avec surprise, concerne le **rapport à leur propre vie**. Quand vous cessez de vouloir maîtriser l'issue de chaque situation, vous commencez à habiter vraiment ce que vous vivez. Non plus à le gérer : à le vivre.

Ce n'est pas en tenant tout plus fort que vous trouverez la liberté que vous cherchez, mais en décidant, progressivement, de tenir autrement.

Et maintenant ?

Ce guide vous donne des clés, des exercices, des angles de réflexion. Il ne fera pas le travail à votre place. L'hyper-contrôle est un mécanisme profond, souvent ancré depuis des années, et il ne se défait pas en lisant quelques pages. C'est l'action, répétée dans le temps, qui libère d'un blocage.

Ce guide peut en revanche amorcer quelque chose : ouvrir une brèche dans ce qui semblait une évidence, et vous faire réaliser que votre fonctionnement n'est pas une fatalité. Il s'est construit, il peut donc évoluer.

Si vous voulez aller plus loin

Si ce sujet est central dans ce que vous vivez en ce moment et que vous voulez être accompagnée pour le travailler vraiment, c'est pour cela que j'ai créé Tellury. Le travail se fait avec vous, sur votre situation précise, en visio.

Pour y voir clair : une séance individuelle d'une heure pour comprendre ce qui se joue et repartir avec des actions précises.

tellury.com/seance-individuelle

Pour changer en profondeur : l'accompagnement de 4 mois, pour installer pas à pas une autre façon de réagir.

tellury.com/accompagnement-4-mois

Marie-Laure Madeleine