

W O R K B O O K

Suis-je en sur-adaptation ?

7 questions à te poser
pour enfin mettre des mots sur ce qui t'épuise

C'est OSER aller gratter ce qui pique avant que ça craque !



d.callet

Coach Pleine Confiance & Sophrologue

Tu es exactement là où il faut être.

Si tu as ouvert ce workbook, c'est qu'une partie de toi sait déjà. Pas encore ce que c'est exactement. Mais elle sait que quelque chose pique. Depuis trop longtemps, peut-être.

Tu tiens. Tu gères. Tu avances. Brillamment, même.

Mais à quel prix ?

Ce workbook n'est pas un test à réussir. C'est un espace pour poser ce que tu portes et le regarder en face, sans filtre, sans masque, sans pression.

Il n'y a pas de bonne réponse. Il y a ta réponse.

Ce que tu vas explorer ici

- Mettre des mots sur des ressentis que tu n'osais pas nommer
- Identifier tes mécanismes de sur-adaptation les plus actifs
- Comprendre ce qu'ils te coûtent vraiment
- Repartir avec une clarté que tu ne t'étais pas encore autorisée



Moi, c'est Delphine

Coach Pleine Confiance & Sophrologue depuis 2019. J'accompagne celles qui se sentent « trop » submergées, sensibles, entières ... à transformer cette intensité en vrai levier.

J'ai moi-même traversé l'épuisement, appris à ralentir et à écouter mes signaux. Aujourd'hui je savoure ma vie « comme je suis » avec ce truc en plus.



01. Ce truc qui pique : c'est quoi au juste ?

La sur-adaptation, ce n'est pas un défaut. Ce n'est pas une faiblesse non plus.

C'est une stratégie de survie. Intelligente. Souvent apprise très tôt. Terriblement efficace jusqu'au moment où elle ne l'est plus.

Se sur-adapter, c'est modifier qui tu es pour coller à ce qu'on attend de toi.

- Sourire quand tu es épuisée.
- Dire oui quand tout ton corps crie non.
- Faire semblant que ça va parce que montrer que ça ne va pas te semble encore plus risqué.

Pour celles qui fonctionnent dans le TROP, ce mécanisme est souvent hyper-développé. Parce que le message reçu était clair, très tôt : adapte-toi, ou reste à la marge.

Alors tu t'es adaptée. Avec brio.

Mais voilà le piège : à force de porter ce masque, tu as fini par le confondre avec ton visage. Tu ne sais plus très bien ce qui vient de toi et ce qui vient du rôle que tu joues pour survivre.



Ce workbook commence là.

Pas pour tout démolir ... pour regarder sous la surface, avec douceur.

La sur-adaptation n'est pas qui tu es. C'est ce que tu as appris à faire pour te sentir en sécurité.

02. Avant de répondre, lis ça d'abord

Ces 7 questions ne te classent dans aucune case. Elles ne sont pas un diagnostic. Elles t'invitent à regarder honnêtement comment tu fonctionnes en ce moment, dans ce corps, dans cette vie professionnelle, dans cette période.

Réponds avec ton ventre, pas avec ta tête.

Ton mental va vouloir nuancer, relativiser, trouver des exceptions. C'est normal. Laisse-le de côté pour cette fois, et note la première réponse qui monte.

Il n'y a rien à réussir ici.

Tu n'es pas là pour te juger. Tu es là pour te voir. Ce workbook est un miroir, pas un examen.

Prends le temps qu'il te faut.

Certaines questions vont peut-être te toucher plus que d'autres. Ce qui fait mal à lire est souvent ce qui mérite le plus d'être lu.

Ce que tu écris t'appartient.

Aucun filtre. Aucune censure. Écris même si c'est maladroit. C'est souvent là que la vraie clarté émerge.



« La clarté ne vient pas de trouver les bonnes réponses. Elle vient d'oser poser les vraies questions. »

Les 7 questions miroir · 1/3



Ces trois premières questions explorent TON RAPPORT AU TRAVAIL, à l'effort, et à ce que « tenir » te coûte vraiment.

1 Élan ou résistance ?

Quand tu penses à ta semaine de travail, tu te sens plutôt dans l'élan ou dans la résistance ? Décris ce que tu ressens dans ton corps. Dans ton ventre, ta gorge, tes épaules.

2 Qu'est-ce qui est plus fort que l'épuisement ?

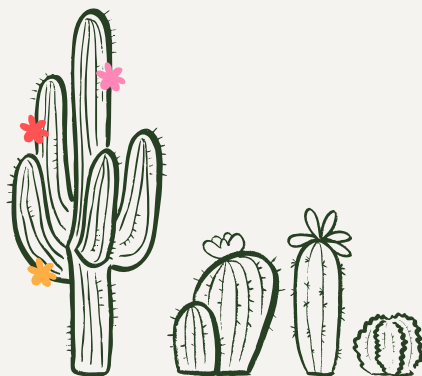
Est-ce qu'il t'arrive de continuer alors que tout ton corps te dit d'arrêter ? Si oui : la peur de décevoir ? De ne pas être à la hauteur ? Explore ce qui te pousse à tenir malgré tout.

3 En faire plus pour être acceptée ?

As-tu le sentiment que pour être reconnue, tu dois en faire plus que les autres ?
Ne minimise pas. Note ce qui vient, même si ça pique un peu.



Ce que tu fais pour « tenir » en dit souvent plus sur ce que tu redoutes que sur ce que tu désires vraiment.



Les 7 questions miroir · 2/3



Ces deux questions explorent TON RAPPORT AUX AUTRES et à l'image que tu leur renvoies.

4 Jouer un rôle pour tenir ?

Est-ce que tu modifies ta façon d'être, de parler, de réagir selon les contextes ? Au point de ne plus très bien savoir qui tu es « vraiment » au travail ? Donne un exemple concret : une situation où tu t'es éteinte un peu, pour tenir.

5 Ta vraie réaction quand ça pèse ?

Quand quelque chose te pèse vraiment, quelle est ta première réaction ? Tu en parles, tu l'encaisses, tu minimises, tu compenses ? Pas la réaction idéale. La réaction réelle. Sois honnête. Pas avec moi. Avec toi.

Ce que tu **caches** aux autres, tu finis par le cacher aussi à toi-même. Jusqu'à ne plus entendre ta propre voix.

Les 7 questions miroir - 3/3



Ces deux dernières questions regardent VERS L'INTERIEUR. Là où tout commence et là où tout peut se transformer.

6 Ta norme à toi, à quoi elle ressemble ?

Si tu pouvais fonctionner exactement comme tu le veux : sans peur du jugement, sans pression extérieure - qu'est-ce qui serait différent ? Laisse-toi rêver un peu. Ce que tu décris là, c'est peut-être ta norme à toi.

7 Ce que tu n'attendrais jamais d'une amie ?

Qu'est-ce que tu attends de toi-même, que tu n'attendrais jamais d'une amie dans la même situation ? C'est souvent la question la plus difficile. Et la plus révélatrice. Prends vraiment le temps.



La bienveillance que tu offres aux autres sans compter, tu mérites de commencer à TE L'OFFRIR à toi.

Dans quel scénario tu te reconnais ?

Relis ce que tu as écrit. Pas pour te juger. Pour observer. Ce que tu viens de poser sur le papier, c'est une carte. TA CARTE.

Je tiens à tout prix

Tu continues malgré les signaux. L'arrêt te fait peur ou te semble impossible. Tu as l'impression que si tu lâches, tout s'effondre. Le masque est solidement en place. Et il pèse lourd.

Je sens que ça gratte, mais je ne vois pas la sortie

Tu perçois l'épuisement. Tu l'admetts parfois, à demi-mot. Mais tu ne vois pas de chemin clair. Tu ajustes, tu compenses, tu t'adaptes encore, en espérant que ça passe.

Quelque chose commence à bouger

Tu nommes mieux ce qui ne va pas. Tu ressens le besoin d'un vrai changement, pas juste de techniques pour « mieux tenir ». Tu veux explorer ce truc en profondeur. Pour de vrai, cette fois.

Peu importe où tu te situes : il n'y a pas de mauvaise case. Il y a juste ta réalité et ce que tu veux en faire maintenant.



« Se voir clairement, sans filtre et sans verdict : c'est déjà le début de quelque chose. »

Ce que tes réponses révèlent vraiment

Ce workbook ne te dit pas ce qui ne va pas chez toi. Il **te montre** ce que tu as mis en place pour **survivre**. Et c'est très différent.

Si certaines questions t'ont serré la gorge ou fait monter quelque chose : c'est **bon signe**. Pas parce que souffrir est une preuve de croissance. Mais parce que ça veut dire que **tu touches** quelque chose de vrai.

La sur-adaptation chez celles qui fonctionnent dans le TROP n'est pas un défaut. C'est un mécanisme profondément ancré, souvent là depuis l'enfance, renforcé par des années d'efforts pour **coller** à un monde qui ne t'a pas toujours comprise.



Mais ce mécanisme de survie n'est pas une fatalité.

Ce que tu portes peut se transformer. Pas en effaçant qui tu es.

- En apprenant à fonctionner à ta norme
- Avec des outils adaptés à ton profil
- Un espace pour poser le masque
- Quelqu'un qui ne te demande pas d'être autrement.

Tu n'as pas à continuer de te sur-adapter pour avoir ta place.

Tu as le droit d'exister autrement. De vibrer ce que tu veux ET d'y aller vraiment.

Tu n'es pas « TROP ». Tu es câblée différemment. Et ça, c'est un vrai truc en plus que tu peux apprendre à explorer.



Ce qui a bougé en toi.

Mettre des mots sur ce qui t'épuise. **Déjà, rien que ça, c'est énorme.**

- Tu as nommé ce que tu portais sans pouvoir le formuler
- Tu as vu tes mécanismes de sur-adaptation, sans te juger
- Tu as touché ce que ça te coûte vraiment de tenir comme tu tiens
- Tu as entrevu ta norme, celle que tu n'avais peut-être pas encore habitée
- Tu sais que ce n'est pas une fatalité. Que quelque chose peut bouger.

Mon objectif avec ce livret :

Te montrer que **TU PEUX** commencer à changer de « petites » choses, chaque jour.
Pas à pas et à TA manière.

Et après ?

Toi seule sais ce que ce questionnaire t'a révélé et quel est ce TRUC qui peut bouger chez toi désormais.

Tout commence dans ton corps et dans les gestes simples du quotidien.
C'est TA manière de choisir ce qui est JUSTE pour toi.
Et ça, c'est le premier acte de soin profond, de respect et d'engagement envers toi-même.

N'oublie pas : ton corps sait.

Ton système nerveux est le socle de ton bien être. Il régule ton énergie, ta digestion, ton sommeil, ... ta capacité à te ressourcer, à t'apaiser, à te concentrer, à passer à l'action ...

Il attend que tu lui offres la sécurité dont il a besoin pour s'auto-réguler.

Et cette sécurité doit aussi **s'ancrer** dans tous les petits choix que tu fais dans ton quotidien !

Si c'était le moment...

Tu peux te faire accompagner pour ne plus rester seule et te sentir suffisamment en sécurité.

Choisir l'expansion plutôt que la stagnation, c'est retrouver l'élan d'aller observer et gratter ce qui pique avant que ça craque ...

Et ressentir cette sensation de liberté et de confiance qui pousse l'action.

Je te propose deux espaces selon où tu en es :



RESET : un tremplin vers ton envol.

Pour celles qui ont compris qu'elles ne veulent plus juste « tenir ».

Un accompagnement sur 4 mois pour explorer en profondeur ce qui te retient. Une mise à jour de tes perceptions, de tes mécanismes, de ta relation à toi-même. Pour aligner tes comportements à ta vraie singularité. Sans culpabiliser. Sans frustration. Et poursuivre « comme tu es » même si tu as peur d'assumer TA propre NORME, ton mode de travail.



Juste SOUFFLER : le pas de côté avant l'envol

Pour celles qui sentent que quelque chose doit bouger, mais qui ne sont pas encore prêtes pour aller en profondeur.

Un espace pour commencer à prendre du temps pour soi et se retrouver.



On en parle ensemble 🙋

Réserve ton RDV Clarté gratuit

➡ [\[LIEN CALENDLY\]](#)

30 min · gratuit · sans engagement

www.delphine-callet.ch

Et si ce n'est pas le moment ... c'est que tu choisis la stagnation, et c'est JUSTE !