

3 phrases à arrêter de te dire après 45 ans

(et celles qui font un bien fou à la place)

Si tu lis ces lignes, il y a de fortes chances que tu sois la personne sur qui tout le monde compte, au boulot, et même dans ton groupe d'amies ou à la maison. Celle qui « gère ».

Et il y a aussi de fortes chances que, certains soirs, tu t'effondres sur ton canapé en te demandant à quel moment, exactement, tu as disparu de ta propre vie.

Rassure-toi : tu n'as rien cassé. Tu t'es juste raconté quelques histoires, comme nous toutes. En voici trois (plus une en cadeau), et surtout ce qu'on peut se dire à la place.

Petit mode d'emploi : ne te contente pas de lire, car sous chaque phrase, je te glisse une question. Prends dix secondes pour y répondre vraiment, dans ta tête ou sur un bout de papier. C'est là que tout se joue.

Phrase 1 : « Ça va, je gère. »

C'est ta phrase **réflexe**. Ton armure. Celle que tu dégaines avant même qu'on ait fini de poser la question.

👉 Le problème, c'est que « je gère » est un excellent moyen de t'assurer que **personne ne viendra jamais t'aider**. On ne propose pas son bras à quelqu'un qui a l'air d'avoir tout sous contrôle.

À dire à la place : « Là, j'aurais besoin d'un coup de main. »

👉 **Pose-toi la question** : à quand remonte la dernière fois où tu as demandé de l'aide, vraiment, pas en t'excusant à moitié.

👉 Demander de l'aide ne te rend pas moins compétente. Ça te rend juste moins seule.

Phrase 2 : « Je m'occuperai de moi plus tard. »

Plus tard. **Quand** le projet sera bouclé. **Quand** les enfants seront grands. **Quand** ce sera « plus calme ».

🕒 Petite vérité qui pique : « **plus tard** » n'a pas ça place. Pendant ce temps, tu te traites comme la dernière ligne d'une to-do list qui ne se termine jamais.

À dire à la place : « *Mon temps compte autant que celui des autres.* »

🌟 **Pose-toi la question :** *si « plus tard » avait une vraie date dans ton agenda, ce serait quand ? Et qu'est-ce qui t'empêche de la poser aujourd'hui ?*

👉 Vingt minutes rien qu'à toi, c'est déjà un acte de rébellion magnifique.

Phrase 3 : « À mon âge, c'est trop tard pour changer. »

La championne. La phrase qui ferme la porte de l'intérieur en se faisant passer pour de la lucidité.

🌸 Sauf qu'à 45 ans et quelques, tu as enfin **l'expérience, le discernement et le culot** que tu n'avais pas à 25 ans. C'est probablement le meilleur moment.

À dire à la place : « *J'ai bien plus de matière qu'avant.* »

🌟 **Pose-toi la question :** *qu'est-ce que tu oserais commencer cette année si tu étais certaine d'avoir tout le temps devant toi ?*

👉 Le seul vrai « trop tard », c'est celui qu'on décrète soi-même.

🎁 **Bonus** « Je n'ai pas à me plaindre, j'ai une belle vie. »

Celle-là est **sournoise** : elle a l'air d'être de la gratitude, mais c'est un verrou. Avoir une belle vie et être épuisée ne s'annulent pas. Ta fatigue n'a pas besoin de mériter sa place.

À dire à la place : « *J'ai le droit de trouver ça lourd, même si j'ai de la chance.* »

🌟 **Pose-toi la question :** *qu'est-ce que tu t'autorises à ressentir seulement quand tu estimes l'avoir « assez mérité » ?*

Le mini-défi des 7 jours

Lire, c'est bien. Faire, c'est mieux. Voici un tout petit défi, qui ne te demandera pas une minute de plus dans ta journée, :

- Chaque jour, repère **une** de ces phrases au moment où elle sort.
- Note-la quelque part (un carnet, les notes de ton téléphone, peu importe).
- Remplace-la une fois par sa version « bien fou ».

Au bout de sept jours, regarde laquelle revenait le plus souvent. C'est ta **phrase signature** et c'est par là qu'on commence quand on veut que les choses changent pour de bon.

Moi, c'est Delphine.



J'accompagne celles et ceux qui se sentent dans ce « **TROP** », en décalage, pas conformes à **LA** norme. Depuis surtout **TROP** longtemps.

À percevoir autrement et transformer cette intensité en une vraie force : un « **PLUS** ».

À se donner la permission d'**OSER** souffler, se respecter, assumer cette singularité, naviguer entre les polarités, respirer, vivre plus léger et s'épanouir. Voilà ma mission, depuis bientôt 10 ans.



Aujourd'hui, je **SAVOURE** ma vie « comme je suis », avec ce truc en **PLUS** !

On se retrouve chaque semaine ?

Je glisse ce genre de petits pas de côté dans ma newsletter : des mots justes, un peu d'humour, et zéro injonction à « lâcher prise ».

Et si un jour tu sens que c'est le moment d'aller plus loin que la lecture, ma porte est ouverte, on en parlera quand tu seras prête.

Avec toute ma douceur,

delphine