

MODULE 2

La sécurité intérieure avant la stratégie

Ancrer une base solide
avant de vouloir “faire mieux”



Tu as sûrement déjà eu cette envie de “mieux faire” : mieux accompagner, mieux vendre, mieux gérer, mieux communiquer...

Et tu as peut-être tenté d’appliquer des stratégies. Tu as pris des notes, suivi des formations, testé des conseils.

Mais malgré tout ça... quelque chose coince.

Ça ne tient pas dans le temps.

Ou ça ne résonne pas.

Ou tu t’épuises à essayer de tenir le cap.

Et si ce n’était pas une question de stratégie ?

Et si ton système, ton corps, ton système nerveux, ta sécurité intérieure, n’était tout simplement pas prêt à contenir tout ça ?

Ce module t’invite à changer l’ordre des priorités. Pas en ajoutant encore quelque chose, mais en posant une base : la sécurité intérieure.



Pourquoi la sécurité intérieure change tout

Quand tu es régulée,

tu ne cherches plus à compenser.

Tu n'es plus en train de “prouver” ou “tenir”,
tu transmets.

Tu ne fuis plus l'inconfort ou le doute,

tu accueilles, tu ajustes, tu accompagnes.

La stratégie, sans sécurité intérieure,

devient souvent un mécanisme de survie déguisé :

une façon de courir après l'impact... alors que tu ne tiens plus debout.

Les 3 piliers de ta sécurité intérieure

Pour que tu puisses créer un accompagnement stable, sûr, et incarné, il y a trois fondations à explorer :

1. La régulation

Ton système nerveux influence ton énergie, ton focus, ta clarté.

Sans régulation, tu alternes entre sur-activation (trop plein, tension, agitation) et sous-activation (fatigue, flou, figement).

» Commence par observer : est-ce que tu es souvent submergée ? Ou plutôt figée ?

» Puis choisis une micro-pratique simple (respiration, mouvement, ancrage) que tu peux faire au quotidien.

2. La clarté émotionnelle

Quand tu ne sais pas ce que tu ressens, tu ne peux pas vraiment poser de limites, faire des choix justes, ou accompagner l'autre sans te confondre.

» Quelle est ton émotion dominante ces derniers temps ? Est-ce que tu la reconnais facilement ?

» As-tu un espace pour déposer ce que tu ressens, même sans l'expliquer ?

3. Le cadre

Le cadre ne sert pas qu'à "cadrer les autres".
Il est là pour te contenir, toi.

C'est ce qui t'aide à te sentir libre dans une forme, au lieu de te sentir enfermée.

» As-tu des repères stables dans ta pratique ?
Des horaires, des rituels, des limites claires ?

» Est-ce que tu sais ce qui est "non négociable" pour toi dans ta posture ?

Une invitation

Avant de vouloir faire plus ou mieux,
pose-toi cette question :

Qu'est-ce qui me ferait me sentir plus en sécurité,
aujourd'hui ?

Ce n'est pas toujours spectaculaire.

Parfois, c'est juste t'accorder une pause.
Dire non.

Respirer. T'asseoir dans ton corps.

Commence par là. Et tu verras que l'impact vient
après.

Depuis un espace beaucoup plus stable.

Checklist : Ta sécurité intérieure

Tu peux cocher, entourer ou colorier selon ton ressenti.

L'idée n'est pas de "réussir" mais d'observer avec honnêteté, et de t'offrir une vision claire de ta base actuelle.

Réponds par :

- Oui
- Non
- Je ne sais pas / jamais essayé / pas encore clair pour moi

PILIER 1 : RÉGULATION

Quand je suis stressée ou débordée...

1. Je sais revenir à un état plus calme, même si ce n'est pas immédiat
2. Je connais au moins une pratique corporelle qui m'aide à me réguler
3. J'arrive à sentir quand mon système est trop activé (ou figé)
4. J'ai un espace ou un rituel qui me soutient dans les moments intenses
5. Je sens que mon corps est un allié (et pas juste une machine à contrôler)

PILIER 2 : CLARTÉ ÉMOTIONNELLE

Dans mon quotidien ou dans mes accompagnements...

- Je repère quand une émotion m'envahit ou me déconnecte
- Je sais reconnaître mes besoins derrière mes émotions
- Je n'ai pas peur de montrer que je suis touchée (sans m'effondrer)

- Je me sens en lien avec ce que je ressens, même si c'est inconfortable
- J'ai des outils pour traverser une émotion sans m'y perdre

PILIER 3 : CADRE

Dans ma posture d'accompagnante (ou en devenir)...

1. J'ai posé des limites claires (temps, énergie, relation, etc.)
2. Je me sens à l'aise pour dire non, poser un cadre, ou réajuster
3. Mon espace d'accompagnement (réel ou imaginaire) est défini
4. Je ne me perds pas dans la fusion avec l'autre
5. Je sais ce que je suis prête à accueillir... et ce que je ne suis pas

Auto-réflexion finale

- Est-ce qu'un de ces 3 piliers est particulièrement solide pour toi ?
- Est-ce qu'un autre demande à être renforcé ?
- Quelle petite action pourrais-tu poser cette semaine pour nourrir ta sécurité intérieure ?

Mon action ou intention :

.....
.....
.....

Checklist “Ma base avant toute stratégie”

Avant de chercher comment faire, reviens à ce qui te fait du bien.

Pourquoi cette checklist ?

Parce que vouloir se lancer ou structurer une activité sans base interne claire, c'est comme construire une maison sans fondations.

Avant toute stratégie, visibilité ou mise en action, ton corps a besoin de sécurité.

Et cette sécurité, c'est toi qui peux commencer à la nourrir.

Cette checklist t'aide à poser un cadre de présence, de soin et de cohérence, pour ne pas t'agiter dans le vide.

Mode d'emploi

Prends un temps calme.

Imprime cette checklist ou garde-la près de toi (dans ton carnet, ton ordi ou ton téléphone).

Reviens-y chaque fois que tu t'apprêtes à passer à l'action (créer une offre, poster, planifier...)

Tu n'es pas obligée de tout cocher mais plus tu actives ces leviers, plus tu accompagnes depuis un lieu régulé.

Checklist “Ma base avant toute stratégie”

1. Ai-je pris soin de mon système aujourd’hui ?

- J’ai respiré consciemment au moins 3 fois
- J’ai bougé mon corps (même quelques minutes)
- J’ai bu de l’eau / mangé quelque chose qui me soutient
- J’ai ressenti mon corps (toucher, vibration, chaleur, ancrage...)
- J’ai remarqué une émotion et je l’ai laissée exister

2. Suis-je connectée à mon intention (et pas à la pression) ?

- Je sais pourquoi je veux faire cette action (et ce n’est pas juste “parce qu’il faut”)
- Mon intention est liée à une envie profonde, pas à une peur de manquer
- Je peux dire en une phrase : “Je fais ça pour...”

3. Ai-je un cadre intérieur clair ?

- Je connais mes limites actuelles (temps, énergie, charge mentale)
- Je sais ce que je ne veux plus faire (même si c’est flou pour le reste)
- J’ai une règle de base : ma sécurité d’abord
- Je m’autorise à ralentir ou à ajuster si je sens de la crispation

4. Est-ce que je fais cette action depuis mon “oui” corporel ?

- Je sens une ouverture (au moins légère) quand j’y pense
- Je ne suis pas en train de me forcer à prouver quelque chose
- Je sens que ça vient de mon élan, pas de ma survie
- Je suis prête à faire cette action, même imparfaite

Checklist “Ma base avant toute stratégie”

5. Est-ce que je me sens soutenue ?

- Je sais à qui parler si je me sens submergée
- J’ai un lieu ou un cercle où je peux déposer (même en différé)
 - Je m’accorde le droit de demander de l’aide
 - J’ai prévu un moment pour revenir à moi après l’action

Ton mini rituel de clôture

Choisis une manière de revenir pleinement à toi avant d’agir :

- Me poser une main sur le cœur et respirer
- Écrire une phrase d’encouragement (ex : “je n’ai rien à prouver”)
- Bouger 2 minutes en musique
- Chuchoter ou chanter une phrase que mon corps a besoin d’entendre

Note ici ta phrase du jour :

Aujourd’hui, je m’autorise à...

Rappelle-toi

Accompagner ou construire un projet ne se fait pas contre ton système.

Ce n’est pas ton énergie qu’on vient chercher :
c’est ton intégrité, ta présence, ton alignement.
Et tout ça commence par un espace intérieur régulé.

Garde cette checklist accessible, relis-la avant toute étape importante...

Et souviens-toi : la stratégie sans sécurité, ça ne tient pas.