

BONUS 2

Sauver épuise. Accompagner transforme.

Tu accompagnes peut-être déjà...

Mais parfois, tu finis la séance vidée. Frustrée. Inquiète.
Tu as tout donné. Trop, peut-être.

Ce bonus est une invitation à voir clair dans ta posture :

Est-ce que tu accompagnes ?

Ou est-ce que tu compenses ?

Tu n'es pas là pour sauver.

Et tu n'as pas besoin de t'épuiser pour être légitime.



Partie 1 — Quand est-ce que tu compenses ?

Cette partie est là pour t'aider à repérer les moments où tu bascules dans la surcompensation dans ton corps, dans ta posture, dans ta relation à l'autre.

1. Dans quelles situations tu sens que tu en fais trop ?

Prends le temps d'y réfléchir. Décris les scènes.

Exemples :

- Tu dépasses de 15 à 30 minutes sans oser dire stop.
- Tu proposes plein d'outils pour “justifier” ton accompagnement.
- Tu parles trop pour combler les silences.
- Tu te sens responsable de l'état émotionnel de la personne.

Décris une situation concrète :

Où étais-tu ? Quelle était la demande ? Comment tu t'es sentie pendant / après ?

Qu'as-tu fait qui ne t'a pas respectée ?

2. Que ressent ton corps quand tu es dans ce mode "je compense" ?

Contractures ? Accélération du cœur ? Gorge serrée ?

Fais le lien : est-ce que tu ressens un besoin d'être rassurée, aimée, utile ?

Est-ce que tu cherches à prouver quelque chose ?

3. Quelle est la peur derrière cette posture ?

Peur d'être inutile ? De ne pas être assez pro ? De ne pas satisfaire ?

Note-la. Accueille-la. Elle a sûrement une histoire.

Partie 2 — Revenir à la justesse de ta posture

Ce n'est pas ton savoir qui transforme.

C'est ta présence régulée.

4. Quand tu es dans ta juste place, comment tu te sens ?

Exemples : ancrée, calme, à l'écoute, pas dans l'urgence...

Liste ces sensations corporelles et émotionnelles.

5. Qu'est-ce qui t'aide à rester dans cette posture ?

Pause respiratoire ?

Temps de centrage avant la séance ?

Un rappel visuel ?

Quelles sont tes ancrs personnelles ?

6. Une nouvelle phrase d'ancrage :

Écris une ou deux phrases que tu pourras relire avant chaque séance.

Exemples :

– “Je suis là pour accompagner, pas pour résoudre.”

– “Ma présence suffit.”

– “Je n'ai rien à prouver. Je tiens l'espace.”

Partie 3 – Petit rituel de désidentification

Ferme les yeux. Reviens à une situation où tu as surcompensé.

Respire.

Puis murmure en toi :

“Je ne suis pas là pour sauver. Et c’est très bien comme ça.”

Écris une courte lettre à ta “sauveuse” intérieure :

- Remercie-la pour ce qu’elle a tenté de faire.
- Dis-lui ce que tu choisis maintenant.
- Invite-la à se reposer.

Tu peux ensuite :

- Plier cette lettre et la glisser dans un carnet.
- L’enterrer sous une pierre.
- La relire à voix haute.

Fais ce qui te semble juste.

Cette prise de conscience est puissante.

Mais elle a besoin d’un cadre pour s’intégrer.

C’est ce que je t’offre dans SomaLuna :

Un espace pour te réguler, t’ajuster, et te déployer dans une posture d’accompagnante claire, stable, sécurisée.

Ce n’est pas un simple savoir.

C’est une transformation profonde celle que tu es en train d’initier.

Partie 3 – Petit rituel de désidentification

Ferme les yeux. Reviens à une situation où tu as surcompensé.

Respire.

Puis murmure en toi :

“Je ne suis pas là pour sauver. Et c’est très bien comme ça.”

Écris une courte lettre à ta “sauveuse” intérieure :

- Remercie-la pour ce qu’elle a tenté de faire.
- Dis-lui ce que tu choisis maintenant.
- Invite-la à se reposer.

Tu peux ensuite :

- Plier cette lettre et la glisser dans un carnet.
- L’enterrer sous une pierre.
- La relire à voix haute.

Fais ce qui te semble juste.

Cette prise de conscience est puissante.

Mais elle a besoin d’un cadre pour s’intégrer.

C’est ce que je t’offre dans SomaLuna :

Un espace pour te réguler, t’ajuster, et te déployer dans une posture d’accompagnante claire, stable, sécurisée.

Ce n’est pas un simple savoir.

C’est une transformation profonde celle que tu es en train d’initier.