

SOEVA

---

# Le Guide de Survie Émotionnelle pour l'Été

---

Tu vas encore passer un été à regarder les stories des autres en vacances depuis ton lit, en te demandant pourquoi toi t'as toujours pas de mec avec qui partir. Ce guide c'est pour toi. Direct, concret, sans bullshit.

## Pourquoi l'été fait plus mal

---

L'été c'est officiellement la saison où tout le monde te montre à quel point sa vie est belle. Les stories de plage, les couples qui se tiennent la main sur un ponton, les weekends improvisés en bord de mer. Et toi t'es là dans ton lit, téléphone en main, à regarder tout ça comme si c'était une série Netflix, sauf que c'est pas une série et que ça fait vraiment mal.

Ce que personne te dit c'est que c'est pas toi qui es trop sensible. C'est ton système nerveux qui panique. Il réagit à une menace réelle : l'isolement, la comparaison, la preuve visible que les autres ont ce que toi t'as pas encore. Ton cerveau interprète ça comme un danger. Et il active exactement les mêmes mécanismes que quand t'étais petite et que t'avais peur d'être abandonnée.

L'été crée pas ta dépendance affective. Il la révèle. Il la met sous projecteur. C'est pour ça que les plans annulés font autant mal, que la solitude d'un dimanche d'août pèse dix fois plus lourd que celle d'un mardi de novembre, et que tu peux passer de "ça va" à "je m'effondre" en regardant une seule story.

### DANS SOEVA ON ÉTUDIE ÇA

Dans SOEVA on étudie exactement ces déclencheurs saisonniers. Parce que comprendre pourquoi l'été te déstabilise plus que les autres périodes c'est déjà commencer à reprendre le contrôle. Et non, un verre de rosé sur ta terrasse ça compte pas comme thérapie. On a essayé. Ça marche pas.

## Les 3 pièges émotionnels de l'été

---

### Le piège de la comparaison

Tu regardes la fille sur sa story, bronzée, souriante, main dans la main avec quelqu'un. Et sans t'en rendre compte tu fais le calcul. Elle a quoi que t'as pas ? Tu te mets à scruter ses photos, à comparer son corps au tien, sa vie à la tienne. C'est pas de la superficialité. C'est ton cerveau qui cherche désespérément une explication à ce qu'il vit comme une injustice.

Somatiquement ce moment active une réponse de stress dans ton corps. Ta respiration se raccourcit. Ta gorge se serre. Tu le sens même pas tellement c'est devenu automatique.

#### EXERCICE IMMÉDIAT

Pose ton téléphone. Mets une main sur ta poitrine. Inspire 4 secondes, expire 6 secondes. Trois fois. Ton corps croit qu'il est en danger. Il l'est pas.

### Le piège du stalking

Tu sais que ça sert à rien. Tu sais que chaque fois que tu regardes son profil tu ressors plus mal qu'avant. Et pourtant tu y retournes. Pas parce que t'es faible. Parce que ton cerveau est en mode surveillance, il cherche des informations pour anticiper une douleur. C'est un mécanisme de survie complètement détourné. Tu cherches à contrôler ce que tu peux pas contrôler. Spoiler : ça marche jamais.

### Le piège de l'attente

Un plan annulé. Un message qui vient pas. Un weekend qui se vide en 10 minutes. Et tu passes en mode standby. Tu annules rien d'autre au cas où, tu proposes rien à personne, tu attends. L'attente c'est la forme de dépendance la plus invisible parce qu'elle ressemble à de la patience alors que c'est de la paralysie.

#### DANS SOEVA ON ÉTUDIE ÇA

Dans SOEVA on travaille ces 3 pièges en profondeur parce que chacun a une racine différente et une solution différente. Le programme est construit pour aller chercher précisément le mécanisme qui tourne chez toi.

## Le protocole d'urgence quand un plan tombe à l'eau

---

C'est 18h un vendredi. Il vient d'annuler. Ou personne a proposé quoi que ce soit et tu réalises que t'es seule pour le weekend. Les 30 premières minutes sont décisives. C'est là que tu vas soit sombrer dans le piège soit traverser.

### Minute 1 à 5 - Le corps d'abord

Avant de faire quoi que ce soit, avant d'envoyer un message, avant d'ouvrir Instagram, tu fais ça : debout, les deux pieds au sol, tu secoues légèrement les mains comme si tu secouais de l'eau. Trente secondes. Ça paraît ridicule. Ça décharge littéralement le cortisol accumulé dans ton système nerveux. C'est de la sophrologie de base et ça marche vraiment.

### Minute 5 à 15 - Nommer sans dramatiser

Tu prends un carnet ou ton téléphone en mode notes et tu écris exactement ce que tu ressens. Pas "je suis nulle" ou "personne m'aime". La vérité précise : "je suis déçue", "j'ai peur de passer le weekend seule", "j'ai l'impression d'être oubliée". Nommer une émotion réduit son intensité de 40%, c'est documenté en neurosciences. Ton cerveau peut pas gérer ce qu'il peut pas identifier.

### Minute 15 à 30 - Une action physique

Pas une action pour combler le vide. Une action pour toi. Marcher 20 minutes. Prendre une douche. Faire une course que tu repoussais. Ton corps a besoin de mouvement pour sortir du mode survie. Et toi tu as besoin de te prouver que tu peux traverser ça sans t'effondrer.

#### DANS SOEVA ON ÉTUDIE ÇA

Ce protocole c'est une des premières choses qu'on installe dans SOEVA parce que savoir quoi faire dans les moments de crise c'est ce qui change tout. Le programme travaille en profondeur sur les déclencheurs pour qu'à terme tu n'aies plus besoin du protocole.

## Traverser un weekend seule sans sombrer

---

La solitude fait mal quand elle est subie. Elle devient autre chose quand elle est choisie, même partiellement. Le problème c'est que personne t'a appris à être seule. Ni ta mère, ni l'école, ni aucune relation. On t'a appris à te connecter aux autres pour te sentir bien. Alors quand les autres sont pas là tu sais pas quoi faire de toi-même. Et ce vide tu le remplis avec les pires choses : le téléphone, les comparaisons, les messages que t'envoies pas mais que t'écris quand même.

### L'exercice du weekend conscient

Le vendredi soir avant de dormir tu écris trois choses : ce que tu vas faire pour ton corps ce weekend, ce que tu vas faire pour ta tête, et quelque chose que t'aimes faire seule et que tu fais jamais parce que t'attends toujours d'avoir quelqu'un avec qui le faire. Pas une liste de tâches. Trois intentions. Et le dimanche soir tu écris une seule phrase : "ce weekend j'ai appris que je peux..."

### L'exercice somatique du matin

Chaque matin du weekend, avant de regarder ton téléphone, tu passes 5 minutes allongée à scanner ton corps. Où est la tension ? Dans la gorge, dans la poitrine, dans le ventre ? Tu poses ta main là. Tu respire vers cet endroit. Tu cherches pas à faire disparaître la sensation. Tu lui fais juste de la place. Ce que tu fuis en permanence dans ton corps c'est exactement ce qui te maintient dans la dépendance.

#### DANS SOEVA ON ÉTUDIE ÇA

Dans SOEVA on travaille le somatique dès le début du programme parce que la guérison passe par le corps avant de passer par la tête. Hypnose, sophrologie, PNL : tous les outils sont là pour aller déloger le pattern là où il vit vraiment.

## Le signe que cet été est différent

---

Il y a pas de signe spectaculaire. Pas de matin où tu te réveilles guérie. Pas de moment où tout change d'un coup. Si c'était aussi simple tu lirais pas ces lignes aujourd'hui.

Le vrai signe c'est plus subtil. C'est le jour où tu vois une story de couple en vacances et tu la scrolles sans t'arrêter. Pas parce que t'en fous complètement. Mais parce que ça déclenche plus la tempête. C'est le weekend où un plan tombe à l'eau et tu traverses les 30 premières minutes sans envoyer un message que tu regretteras.

*"Aujourd'hui j'ai agi depuis la peur ou depuis moi ?"*

Pas de jugement. Juste observer. Parce que la conscience précède toujours le changement. Et si vouloir changer suffisait, tu aurais déjà changé. Ce qu'il faut c'est comprendre le mécanisme exact qui tourne chez toi et aller le déloger là où il vit vraiment. C'est exactement ce qu'on fait dans SOEVA.

### ■ MODE SOS

Si en lisant ces pages tu sens que tu es en train de sombrer là maintenant, que ça va vraiment pas et que t'as besoin de quelque chose de plus fort qu'un exercice de respiration, j'ai créé des audios spéciaux SOS pour exactement ces moments-là.

Hypnose, PNL, méditation guidée, sophrologie. Des séances courtes, disponibles en libre écoute dans le programme SOEVA. Tu mets les écouteurs, tu fermes les yeux, et tu laisses ton système nerveux se réguler.

Parce que comprendre c'est bien. Mais ressentir que ça va mieux c'est mieux.

---

SOEVA

## Hypnose · Sophrologie · PNL

Ce guide c'est le début. Pas du coaching de surface. Un travail en profondeur sur les patterns, le corps, les croyances. Pour que l'été prochain tu sois celle qui vit la vie de ses rêves, en confiance, sans attendre la permission de personne.