

La main dans le sac

5 jours pour voir venir tes réactions au lieu de les regretter.

Lundi matin, 8h20, dans l'entrée. T'as ton manteau, ton sac, et ton fils est assis par terre devant la porte. Il ne veut pas mettre ses chaussures. Tu lui demandes gentiment une fois, deux fois, trois fois... et puis tu hurles. Et là, t'as l'impression d'entendre la voix de ta mère.

Le soir, tu te sens coupable. Tu t'étais dit que t'allais arrêter de crier. Pourtant tu sais : t'as fait de la thérapie, lu les livres, écouté les podcasts, tu sais peut-être même exactement pourquoi tu hurles. Ce que t'as jamais vraiment bossé, c'est les quelques secondes juste avant, quand ça monte et que ça va exploser. C'est là-dessus que ce guide t'entraîne.

(Chez toi, ce n'est peut-être pas l'entrée à 8h20 mais une réunion, un dîner de famille ou un message de ta sœur. Ça marche pareil.)

Dans ce guide :

- ↳ la fiche que j'utilise moi-même, avec les questions que je pose à mes clientes en séance ;
- ↳ comment la remplir, question par question, et ma fiche à moi pour te montrer ;
- ↳ 5 soirs pour t'entraîner, 5 minutes à chaque fois ;
- ↳ et une page pour relire tes fiches et trouver ton schéma.

QUI JE SUIS

Je suis Caro, coach en ennéagramme à Bruxelles, et maman. J'ai cherché des réponses pendant des années en mettant la faute sur l'extérieur : pas de chance, une façon de ressentir trop intense, un potentiel que j'étais en train de gâcher... J'ai mis du temps à comprendre qu'une grande partie de mon enfer, c'est moi qui le créais, avec les histoires que je me racontais. Plus de 30.000€ de formations plus tard, je peux te dire une chose : comprendre ne suffit pas. Ça se travaille dans les secondes où ça monte. Ça s'entraîne, comme un muscle.

(prends un stylo et un thé, c'est encore mieux)

La fiche, question par question

Le soir, repense à un moment de ta journée où ça a explosé, ou presque. Prends ta fiche (page 4) et réponds aux questions dans l'ordre. Ce sont les questions que je pose à mes clientes en séance. Cinq minutes, pas plus.

1 Ce qui s'est passé

Les faits, comme si une caméra filmait : où, qui, qui a dit quoi.

La caméra voit : « il est assis par terre et il ne met pas ses chaussures ». « Il fait exprès de me pousser à bout », ça, c'est déjà une histoire que tu te racontes :)

2 Dans mon corps

Tes alarmes, tes red flags : le ventre qui se noue, la mâchoire qui se serre, la gorge qui se ferme, la chaleur qui monte, le cœur qui accélère, les épaules qui remontent...

3 Mes émotions

Colère, tristesse, peur, honte, culpabilité, frustration, déception, jalousie, impuissance, gêne... Souvent il y en a plusieurs.

4 Ce que je me suis dit

La petite phrase qui passe dans ta tête, avec ses mots à elle.

« Il fait exprès. » « C'est encore à moi de tout gérer. » « Je suis exactement comme ma mère. » « Je vais passer pour la chiante. » « Je n'ai pas le droit de me plaindre. »

5 Est-ce que je me suis prise la main dans le sac ?

Est-ce que j'ai réussi à appuyer sur pause avant de réagir ? Au début, ce sera surtout « pas encore ». C'est normal, et te voir après coup, c'est déjà énorme.

6 Comment j'ai réagi

J'ai hurlé, j'ai fait des remarques pas chouettes, je me suis tue, je me suis mise en retrait, j'ai boudé, je me suis justifiée pendant des heures, j'ai dit oui alors que je n'en avais pas envie, j'ai tout pris en charge, j'ai fui dans mon téléphone (ou le frigo), je me suis descendue...

7 Comment j'aurais aimé que ça se passe ?

Quelle réaction serait plus juste pour moi la prochaine fois ? La mienne, en gardant ma spontanéité et en enlevant ce qui me fait souffrir. Et sans culpabiliser : réagir, c'est humain.

Ma fiche à moi

Pour que tu voies à quoi ça ressemble chez moi.

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Ce qui s'est passé | Une copine me demande de lui prêter des vêtements pour une soirée. |
| 2. Dans mon corps | Mon cœur qui accélère. |
| 3. Mes émotions | De la peur, surtout. |
| 4. Ce que je me suis dit | « Elle va les abîmer. » « Je vais oublier que je les ai prêtées, et je ne les reverrai jamais. » Puis : « Détends-toi, à sa place tu serais ravie. Dire non, c'est égoïste. » |
| 5. Main dans le sac ? | Non. |
| 6. Comment j'ai réagi | J'ai répondu « oui oui, bien sûr ! », alors que je n'en avais pas envie. Pour plaire et passer pour la meuf cool. |
| 7. Comment j'aurais aimé | Prendre quelques secondes avant de répondre. Et si je dis oui, que ce soit un vrai oui, pas un « oui oui ». |

À force de pratique

Au fil des fiches, tu vas voir revenir les mêmes alarmes, les mêmes petites phrases, les mêmes réactions. Et petit à petit, tu commences à les sentir arriver avant que ça explose. Puis un soir, à la question 5, tu coches « oui » : t'as appuyé sur pause, t'as choisi. Crois-moi, c'est un vrai petit moment de victoire.

Et quand tu retombes dedans (tu vas retomber dedans plusieurs fois, évidemment, tu le fais depuis des années), pas de panique. Te voir après coup, c'est déjà commencer à te prendre la main dans le sac. COURAGE et tiens bon.

À IMPRIMER EN PLUSIEURS EXEMPLAIRES

Ma fiche Main dans le sac

Date : _____ · Pendant 5 soirs, une fiche par soir, sur un moment de ta journée. Pas d'imprimante ? Recopie les questions dans ton carnet d'auto-observation. Ah oui, je te conseille vraiment de t'y mettre, c'est précieux !

1. Ce qui s'est passé (les faits, comme une caméra)

2. Dans mon corps (mes alarmes)

3. Mes émotions

4. Ce que je me suis dit (la petite phrase)

5. Est-ce que je me suis prise la main dans le sac ?

☐ Oui, j'ai appuyé sur pause avant de réagir ☐ Pas encore

6. Comment j'ai réagi

7. Comment j'aurais aimé que ça se passe ? Quelle réaction serait plus juste pour moi ?

Ton schéma

T'as pris 5 photos de toi en train de réagir. Maintenant, on les pose côte à côte :) Étale tes fiches devant toi, relis-les d'un coup et entoure ce qui revient : la même alarme dans le corps, la même émotion, la même petite phrase, la même réaction...

Ce qui revient, c'est ton schéma. Écris-le avec cette phrase :

Quand _____ ,
je ressens _____ ,
je me dis « _____ » ,
et alors je _____ .

Chez moi, un de mes schémas, ça donne : « Quand on me demande quelque chose, je ressens de la peur, je me dis "dire non, c'est égoïste", et alors je dis oui pour plaire. »

Ce que ça me coûte (mon énergie, mon temps, mes relations, la confiance en moi...) :

Et pourquoi c'est si dur de le changer toute seule ?

Ton schéma t'a protégée un jour. Alors dès que tu es fatiguée, stressée ou touchée, il reprend le volant, même si tu le connais par cœur. Et il t'a construit une case dans laquelle tu t'es mise toute seule, sans t'en rendre compte : de l'intérieur, tu ne vois pas les murs.

Pour en sortir, il faut comprendre ce qu'il protège, et t'entraîner à réagir autrement dans ta vraie vie, avec quelqu'un qui voit les murs de ta case mieux que toi.

ET MAINTENANT ?

Tu as trouvé ton schéma. On le regarde ensemble ?

D'abord, bravo. Sincèrement. Prendre ce temps pour toi et regarder tes réactions en face, c'est tout sauf anodin.

Avec les femmes que j'accompagne, on part de là. Pendant trois mois, on comprend ce que ton schéma protège (l'ennéagramme m'aide énormément pour ça), et tu t'entraînes à réagir autrement dans ta vraie vie, jusqu'à appuyer sur pause au moment où ça monte, et plus seulement le soir en y repensant.

Si t'as envie d'y voir plus clair, je t'offre un mini-bilan de 30 minutes en visio. On part d'une de tes fiches, et tu repars avec plus de clarté sur ton fonctionnement et sur les histoires que tu te racontes. Et si tu préfères avancer par petites étapes, c'en est une.

Je réserve mon mini-bilan offert

calendly.com/carolinedemontjoye/mini-bilan

La prochaine session de mon accompagnement démarre en janvier. Les inscriptions ouvrent mi-novembre.

Et pour me suivre entre deux : Instagram, @carodemontjoye.

À très bientôt !