

KIT SOS EMOTIONNEL

30 situations pour reprendre le contrôle
quand tes émotions prennent le dessus et
retrouver ton calme en quelques minutes



Comment utiliser les fiches ?



Ce qui se passe ?



Une explication rationnelle de ce qu'il se passe dans ton système nerveux, dans ton corps et dans ta tête.



Questions introspectives

3 à 5 questions pour t'aider à te reconnecter à la partie rationnelle de ton cerveau et gagner en clarté sur la situation que tu es en train de vivre.



Ce que tu peux faire

Des petites instructions claires, rapides et efficaces à mettre en place dès que tu te retrouves dans cette situation.



Exercice rapide

Un exercice de moins de deux minutes pour t'aider à faire le point, remédier à la situation d'urgence ou prendre une décision.



Rappel clé

Une petite phrase clé pour te rappeler ce qui est normal ou non.



À éviter

Les petits gestes ou pensées automatiques qu'on fait, parfois sans en avoir conscience, et qui n'aident pas, voire qui enveniment la situation.

**NB : SI TU TE SENS EN DANGER DANS UNE SITUATION,
UNE SEULE REGLE : TU PARS**

Je me sens submergée



Ce qui se passe ?



Tu vis une montée émotionnelle.

Ton système nerveux s'active et ton mental s'emballe. C'est normal, ton corps essaye de te protéger.



Questions introspectives

Quelle émotion est la plus forte ?
Danger réel ou émotionnel ?
Qu'est-ce que je veux éviter de faire maintenant ?



Ce que tu peux faire

- Mets-toi dans un **endroit calme**
- **Eloigne-toi** de la situation déclencheuse
- Parle moins, **bouge lentement**
- Laisse l'émotion être là sans agir
- **Répète** : "ça passe même si c'est fort"

**Tu n'as rien à résoudre maintenant
Juste à réguler**



Exercice rapide

Prends une des situations qui t'oprennent et note :

- les faits observables (concrets)
- l'interprétation que tu en fais
- l'émotion associée

Si tu devais défendre l'hypothèse inverse, quels arguments solides pourrais-tu utiliser ?

À éviter

Rester immobile en boucle mentale
Envoyer des messages émotionnels
Interpréter les intentions des autres
Rester immobile en boucle mentale
Chercher des explications immédiates



Rappel clé

Je ressens fort, mais je ne suis pas en danger.

J'ai la sensation que tout est "trop"



Ce qui se passe ?



Ton système est complètement saturé

Trop d'émotions, de pensées, de choses en même temps

Ton cerveau ne trie plus correctement

C'est une surcharge, pas un danger



Questions introspectives

Qu'est-ce qui est le plus lourd, là ?

Est-ce que tout est urgent ?

J'ai besoin de calme ? de distance ?

Qu'est-ce qui me surcharge le plus ?



Exercice rapide

Prends une feuille de papier et note :

- tâches
- inquiétudes
- idées / trucs en suspens

Choisis une action concrète faisable maintenant et en 2 min.

Passes à l'action.



Ce que tu peux faire

- Arrête ce que tu fais
- **Retire une source de stimulation (téléphone, bruit, discussion)**
- Assieds-toi quelque part
- Répète : "je ralentis tout"

**Fais une seule chose à la fois.
Très lentement.**



À éviter

Prendre des décisions importantes

Répondre à des messages émotionnels

Analyser la situation

Rester stimulée (écran, bruit, discussions)



Rappel clé

Je ne suis pas trop, j'ai trop de charges **en même temps.**

Je suis en surcharge mentale



Ce qui se passe ?



Ton cerveau est trop plein.

Trop de pensées, trop d'infos, trop de choses à gérer.

Tu n'arrives plus à organiser



Questions introspectives

Qu'est-ce qui occupe le plus mon esprit ?

Qu'est-ce qui est vraiment urgent ?

Qu'est-ce qui peut attendre ?

Si je ne fais qu'une chose, laquelle ?



Ce que tu peux faire

- Prends une feuille ou note
- **Ecris tout ce qui te passe par la tête**
- Sans organisation
- Entoure: une chose importante
- Ignore le reste pour l'instant

**Faire les choses pas à pas.
Une marche après l'autre.**



Exercice rapide

Décharge mentale

Ecris 10 phrases sans t'arrêter sur ce que tu penses.

On vide la mémoire mentale active et on diminue la pression interne.



Rappel clé

Je n'ai pas trop de choses à faire, j'ai trop de choses **en tête**.



À éviter

Essayer de tout résoudre maintenant

Multitâche

Réfléchir sans support

Rester dans la tête uniquement

Je suis en colère et je n'arrive pas à reedescendre



Ce qui se passe ?



Ton système est en mode défense.

Ton corps veut réagir fort pour se protéger.

La colère est une énergie qu'on a tendance à bloquer.



Questions introspectives

Qu'est-ce qui m'a blessée ?

Je veux réagir ou me protéger ?

Est-ce que ça mérite une réponse ?

Qu'est-ce que je risque de regretter ?



Ce que tu peux faire

- Ne réponds plus à personne
- **Eloigne-toi du déclencheur**
- Presse tes paumes contre un mur et pousse de toute tes forces
- Ne prends aucune décision

La colère s'évacue souvent par le mouvement.



Exercice rapide

Lettre de colère

Ecris une lettre où tu dis tout ce que tu penses... Mais ne l'envoie pas !

Ça permet à la colère de sortir sans créer de dégâts relationnels.

À éviter

Répondre immédiatement

Prendre une décision relationnelle

Ruminer seule sans évacuer l'émotion

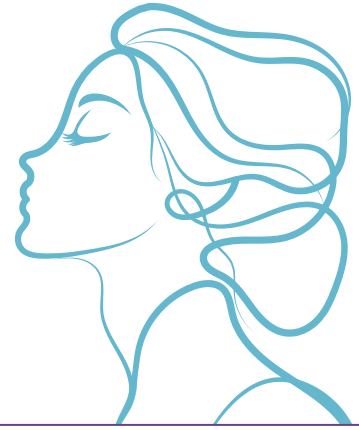
Chercher à avoir raison à tout prix



Rappel clé

Je peux **ressentir** la colère **sans agir** avec elle.

Je me sens envahie par la tristesse



Ce qui se passe ?



Tu traverse une vague de chagrin.

Ton énergie est basse.
Tout paraît lourd ou vide.



Questions introspectives

De quoi ai-je besoin ?
Est-ce que je suis fatiguée ?
Qu'est-ce qui me pèse le plus ?
Est-ce que je peux me laisser ralentir ?



Ce que tu peux faire

- Fais une chose simple
- **Reste dans un endroit confortable**
- Réduis les décisions
- Fais une action de soin pour toi
- Parle doucement à quelqu'un si possible

**On prend soin de soi.
On garde le lien avec quelqu'un.**



Exercice rapide

Le lien précis

Note une tristesse puis complète :

- "Ça me fait le plus mal quand..."
- "Ce qui est le plus difficile, c'est..."
- "Ce que j'aurais voulu à la place, c'est..."

Répète : là, c'est ce que je ressens, maintenant. C'est temporaire.



Rappel clé

La tristesse est une vague, l'pas ton identité.

À éviter

Se juger / Se dévaloriser
S'isoler plusieurs jours
Analyser la tristesse
Prendre des décisions importantes
Ruminer le passé

Je panique J'angoisse



Ce qui se passe ?



Ton système d'alarme s'est activé.

Ton corps pense qu'il y a un danger immédiat.

Mais c'est une fausse alerte.

Tu n'es pas en danger.



Questions introspectives

Qu'est-ce que mon corps croit qu'il se passe ?

Est-ce que le danger est réel ?

Qu'est-ce qui est réel maintenant ?



Ce que tu peux faire

- Arrête tout mouvement rapide.
- **Si possible, change d'environnement**
- Parle moins
- Fais une action simple et lente
- **Répète** : c'est une alerte, pas un danger.

On ralentit volontairement pour montrer qu'on est en sécurité.



Exercice rapide

Action de contrôle simple : cite

- 5 choses que tu vois
- 4 choses que tu touches
- 3 choses que tu entends
- 2 choses que tu sens (odorat)
- 1 chose que tu goutes (goût)

Ça ramène ton cerveau dans le concret.

À éviter

Fuir sans réfléchir

Chercher 10 avis différents

Rester seule dans ses pensées

Anticiper le pire

T'agiter ou t'immobiliser complètement



Rappel clé

Mon corps **s'emballe**, mais je suis en **sécurité**.

Je m'en veux pour ce que j'ai dit/fait



Ce qui se passe ?



Tu revis une action passée

Ton cerveau essaie de "réparer" en boucle.

Mais à ce moment-là, tu te tapes dessus au lieu d'avancer.

La culpabilité qui tourne sans solution.



Questions introspectives

Est-ce que j'ai vraiment voulu faire du mal ?

Qu'est-ce que j'essaie de réparer maintenant ?

Est-ce que l'autre est en danger réel ?



Ce que tu peux faire

- Stop les messages pour l'instant
- **Note ce que tu regrettes en 2 phrases**
- Sépare les faits de ton ressenti.
- Demande toi : "est-ce réparable ou à accepter ?"

Attends 20 minutes avant toute action supplémentaire.



Exercice rapide

Réécriture neutre

Écris la situation comme si tu racontais un fait à quelqu'un d'extérieur, sans jugement.

Ça enlève la charge émotionnelle et remet du recul sur l'événement.



Rappel clé

Une **erreur** ne définit pas qui **je suis**.

À éviter

Te punir mentalement

Envoyer des excuses en panique

Rejouer la scène en boucle

Dramatiser ton erreur

Te dévaloriser fortement

Je rumine une conversation/un évènement



Ce qui se passe ?



Tu es coincée dans le passé.

Mais il tourne en boucle sans nouvelle information.

Ton mental rejoue la scène pour essayer de comprendre ou corriger.



Questions introspectives

Est-ce que je peux changer ce qui s'est passé ?

Est-ce que j'ai compris l'essentiel ?

Est-ce que mon cerveau répète ou apprend ?



Ce que tu peux faire

- Dis "stop boucle" à voix basse
- **Ecris ce que tu as retenu de la scène**
- Note 1 seule chose utile à garder
- Fais une activité physique simple
- Ferme mentalement le sujet

Qu'est-ce que je cherche à contrôler ?



Exercice rapide

Fermeture symbolique

Ecris la situation sur une feuille.
Plie la & range-la hors de vue.

Ça donne un signal clair au cerveau :
"c'est terminé pour maintenant".



Rappel clé

Penser plus ne changera pas
ce qu'il s'est passé.



À éviter

Analyser encore et encore

Demander 10 avis différents

Refaire mentalement la scène

Chercher la perfection dans le passé

T'auto-blâmer

Je me juge/critique sévèrement



Ce qui se passe ?



Tu es en mode attaque contre toi-même.

Ton cerveau confond erreur et valeur personnelle.
Tu deviens ton propre juge dur.



Questions introspectives

Est-ce que je parlerais comme ça à quelqu'un que j'aime ?
Est-ce que je généralise ?
Est-ce que je décris un fait ?
Qu'est-ce qui est plus juste de dire ?



Ce que tu peux faire

- Remplace "je suis" par "j'ai fait"
- **Ecris une phrase neutre sur toi**
- Identifie 1 chose que tu fais correctement
- Arrête toute généralisation sur toi

Parle-toi comme à quelqu'un que tu aimes.



Exercice rapide

Délit de pensées de merde !

Tu viens d'avoir une pensée négative à ton sujet. Trouve 3 choses positives sur toi.

Réécrit la phrase de manière plus juste. Exemple : "Je suis nulle" → "J'ai eu du mal sur cette situation"



Rappel clé

Je ne suis pas **une erreur**, j'ai vécu **une situation**.

À éviter

Te traiter globalement ("je suis nulle")
Te comparer
Exagérer ton erreur
Rester seule dans l'auto-attaque
Te bloquer dans l'inaction

Je n'arrive pas à décrocher mentalement



Ce qui se passe ?



Ton cerveau reste accroché à un sujet.

Il tourne sans pause.

Il croit qu'il doit résoudre quelque chose maintenant.



Questions introspectives

Est-ce que je peux résoudre ça maintenant ?

Est-ce urgent ou juste mental ?

Est-ce que je peux agir maintenant ?

Qu'est-ce que je peux faire là ?



Ce que tu peux faire

- Note le sujet en 1 phrase
- **Dis "pas maintenant" clairement**
- Change d'activité.
- Fais une tâche concrète courte
- Reviens y plus tard si nécessaire

Parle-toi comme si tu parlais à ton/ta meilleure amie.



Exercice rapide

Action miniature immédiate

Fais une tâche de 2 minutes (vider un objet, ranger un coin, écrire 3 mots).

Ça force le cerveau à quitter la boucle mentale.



Rappel clé

Tout **n'est pas urgent** et à traiter immédiatement.



À éviter

Réfléchir sans fin

Rester immobile

Chercher la solution parfaite

Tout arrêter pour "penser"

Te bloquer dans l'inaction

Je me sens nulle/insuffisante



Ce qui se passe ?



Tu es en train de te globaliser.

Une situation devient "toi entière".
Ton estime de toi est momentanément écrasée.



Questions introspectives

Est-ce une vérité ou une émotion ?
Est-ce que ça s'applique à toute ma vie ?
Qu'est-ce que je fais déjà de bien ?
Est-ce temporaire ou définitif ?



Ce que tu peux faire

- Trouve 1 chose que tu fais correctement
- **Remplace "je suis" par "je ressens"**
- Réduis la portée de la pensée
- Fais une action simple utile
- Parle toi comme à une amie

Ce qu'il se passe à un instant T n'est pas forcément systématique.



Exercice rapide

Liste factuelle

Écris 3 faits neutres sur toi aujourd'hui (ex : "je me suis levée", "j'ai répondu à un message").

Ça réintroduit du réel face à la perception négative.



Rappel clé

Ton **émotion** n'est pas ton **identité**.

À éviter

Te dévaloriser complètement
Abandonner une action
Te comparer aux autres
Te fermer émotionnellement
Croire que rien ne va changer

Je me sens responsable



Ce qui se passe ?



Ton cerveau prend trop.

Tu crois devoir réparer ou contrôler des choses qui ne dépendent pas de toi.



Questions introspectives

Est-ce que tout était sous mon contrôle ?

Est-ce qu'un autre a sa part ?

Qu'est-ce qui m'appartient ici ?



Ce que tu peux faire

- Sépare ce qui dépend de toi / pas de toi
- **Ecris 2 colonnes simples**
- Garde seulement ta part réelle
- Relâche ce qui ne t'appartient pas
- Accepte de ne pas tout contrôler

Je m'excuse pour ma part de responsabilité mais pas pour celle de l'autre.



Exercice rapide

Tri responsabilité

- Dessine deux colonnes : "moi" / "pas moi"
- Classe la situation en 1 minute sans réfléchir.

Ça remet des limites claires dans un système émotionnel flou.



Rappel clé

Je suis responsable de **ma part**, pas de tout.

À éviter

T'excuser pour tout

Porter la responsabilité des autres

T'épuiser mentalement

Te sentir coupable en continu

T'oublier complètement

On m'a répondu froidement



Ce qui se passe ?



Tu ressens un changement de ton.

Ton cerveau l'interprète comme un rejet possible.

Mais une réponse froide n'est pas forcément un rejet.



Questions introspectives

Qu'est-ce qui est factuel dans le message ?

Est-ce que je devine ou je sais ?

Est-ce que j'ai d'autres preuves ?



Ce que tu peux faire

- Ne réponds pas tout de suite
- **Pose ton téléphone 10 minutes**
- Relis le message sans interprétation
- Demande-toi "faits vs interprétation"
- Reviens à une activité simple

Les FAITS vs ton INTERPRETATION



Exercice rapide

Lecture neutre

Réécris le message reçu en version factuelle, sans émotion ni interprétation.

Ça coupe la lecture émotionnelle automatique et réactive le rationnel.



Rappel clé

Un **ton froid** n'est pas une preuve de rejet.

À éviter

Sur-interpréter le message

Envoyer un autre message pour "réparer"

Te remettre en question immédiatement

Te fermer ou t'énerver

Ruminer la conversation

Je m'accroche à quelqu'un qui me fait du mal



Ce qui se passe ?



Ton attachement est plus fort que le confort relationnel.

Tu restes même si ça fait mal parce que le lien est actif.



Questions introspectives

Est-ce que cette relation me fait plus de bien ou de mal ?

Est-ce que je me sens en sécurité ?

Est-ce que je m'oublie dans cette relation ?



Ce que tu peux faire

- Note 3 choses qui te font souffrir
- Note 1 chose qui te fait rester
- **Mets-les côte à côte**
- Eloigne-toi du déclencheur (message, appel)

Est-ce que ce qui me fait rester compense ce qui me fait souffrir ?



Exercice rapide

Liste vérité

Écris uniquement des faits observables sur la relation (sans interprétation).

Ça casse la confusion émotionnelle et remet de la lucidité.



Rappel clé

L'attachement n'est pas toujours un bon guide.

À éviter

Minimiser ce que tu ressens

Justifier le comportement de l'autre

Rester malgré la douleur

T'oublier complètement

Confondre amour et attachement

Je suis seule et je le vis mal



Ce qui se passe ?



Ton cerveau associe la solitude à un manque de sécurité ou d'amour.

Mais la solitude est un état, pas une menace.



Questions introspectives

Est-ce que je suis en danger ou juste seule ?

Est-ce que je peux me soutenir un peu moi-même ?

Est-ce temporaire ou permanent ?



Ce que tu peux faire

- Fais une micro-action pour toi
- **Change d'environnement (pièce, lumière)**
- Fais une tâche très simple
- Ecris 3 choses que tu fais seule

Contacte quelqu'un si besoin sans urgence émotionnelle



Exercice rapide

Action autonome

Fais une chose pour toi seule qui va t'apporter du bien-être (préparer quelque chose, ranger, créer un mini espace agréable).

Ça réactive le sentiment de contrôle et de présence à soi.



Rappel clé

Être seule ne veut pas dire être en danger.

À éviter

Chercher du contact en urgence

Te sentir vide ou inutile

Scroller ou fuir dans le téléphone

Te dévaloriser

Accepter n'importe quelle présence

Je me sens rejetée ou mise à distance



Ce qui se passe ?



Tu interprètes une distance comme un rejet personnel.

Ton cerveau cherche à comprendre ou réparer immédiatement.



Questions introspectives

Est-ce que je suis rejetée ou je ressens un rejet ?

Ai-je des preuves concrètes ?

Est-ce une distance ou une fin ?

Est-ce que je devine ou je sais ?



Ce que tu peux faire

- Attends avant toute réaction
- Observe uniquement les faits
- Ecris ce que tu ressens
- Fais une activité concrète
- Reviens au présent hors relation

Je peux me sentir rejetée sans l'être réellement pour l'autre.



Exercice rapide

Deux colonnes

"Ce que je sais" / "Ce que j'imagine"
Trie la situation.

Ça sépare réalité et interprétation émotionnelle.



Rappel clé

Une distance n'est pas toujours un rejet.

À éviter

Te justifier excessivement

Demander des preuves d'amour

Suranalyser les comportements

T'effacer pour être acceptée

Paniquer

Je cherche à tout prix l'approbation des autres



Ce qui se passe ?



Ton cerveau cherche la validation pour te sentir en sécurité.

Tu perds ton propre point de repère.



Questions introspectives

Est-ce que je me valide moi-même ?
Est-ce que je dis oui par peur ?
Qu'est-ce que je veux vraiment ?
Est-ce que je me respecte dans cette décision ?



Ce que tu peux faire

- Pause avant de répondre
- Demande-toi "qu'est-ce que moi je veux ?"
- Note ton opinion avant celle des autres
- Dis une petite limite simple

Accepte de ne pas plaire à tout le monde.



Exercice rapide

Choix autonome

"Prends une micro-décision seule (même minuscule) sans demander d'avis.

Ça réentraîne le muscle de la décision personnelle.



Rappel clé

Je peux être **moi-même** sans être validée.

À éviter

Changer d'avis selon les autres
Dire oui sans vouloir
T'excuser sans raison
Te comparer
T'oublier dans la relation

Je ressens un vide après une interaction



Ce qui se passe ?



Après une interaction forte, ton système retombe.

Tu ressens un vide ou un manque de stimulation affective.



Questions introspectives

Est-ce que je cherche à combler un vide ?

Est-ce que je peux attendre ?

Qu'est-ce que je ressens exactement ?



Ce que tu peux faire

- Pose ton téléphone
- **Change d'activité**
- Fais quelque chose de concret
- Ecris ce que tu as ressenti
- Laisse passer la vague

Si l'interaction a été positive, tu peux envoyer un message de gratitude.



Exercice rapide

Remplissage neutre

Fais une activité neutre courte (ranger, marcher dans la maison, organiser un petit espace).

Ça remplace la dépendance émotionnelle immédiate par une action stable.

À éviter

Relancer la personne

Chercher à recréer le lien
immédiatement

Idéaliser l'interaction

Te sentir abandonnée

T'accrocher mentalement



Rappel clé

Le vide après un lien est **normal**, il ne doit pas être comblé tout de suite.

Je répète toujours les mêmes schémas amicaux/amoureux



Ce qui se passe ?



Tu revis un truc connu.

Tu reconnais inconsciemment ce qui t'est familier.

Même si ça fait du mal, ça te semble "normal".



Questions introspectives

Est-ce que cette personne est vraiment stable et dispo ?

Est-ce que j'aime la personne... ou le sentiment qu'elle me donne ?

Est-ce que je me respecte dans cette relation ?



Ce que tu peux faire

- Stop. Avant de t'engager, fais une pause.
- Ralentis volontairement (moins de messages, moins de projection)
- Observe les faits, pas les promesses
- Garde au moins 1 moment pour toi

**1 moment pour toi
régulièrement, sans contact
avec l'autre**



Exercice rapide

Mon standard minimum

- Prends une feuille
- Écris 5 choses NON négociables (ex : respect, réponse, clarté...)
- Garde la liste visible
- Compare avec la personne actuelle

Tu passes de "subir une attirance" à "choisir avec des critères"



Rappel clé

Ce qui m'attire n'est pas toujours ce qui me fait du bien.

À éviter

Confondre intensité et relation saine

Espérer que la personne change

T'investir avant d'avoir observé

Justifier ce qui ne te convient pas

Aller plus vite que la réalité

Je donne tout mais ne reçois presque rien



Ce qui se passe ?



Tu es en déséquilibre.

Tu investis beaucoup (temps, énergie, attention).

En face, ça ne suit pas.

Ton cerveau commence à dire : "ce n'est pas juste".



Questions introspectives

Qu'est-ce que je donne exactement ?

Est-ce que l'autre m'a demandé tout ça ?

Est-ce que je donne pour être aimée ?

Est-ce que je reçois assez pour moi ?



Ce que tu peux faire

- Stop : ne rajoute rien de plus
- Prends une pause (messages, efforts)
- Note concrètement ce que TU donnes
- Note ce que TU reçois réellement
- Regarde les faits, pas les espoirs.

Une relation peut être à certains moments déséquilibrée mais pas de manière systématique.



Exercice rapide

"Stop invisible" pendant 3 jours

- Tu arrêtes TOUT ce que tu fais en plus
- Tu ne relances pas
- Tu n'anticipes pas les besoins de l'autre
- Tu observes simplement

Ça enlève ton sur-investissement.



Rappel clé

Donner sans recevoir finit toujours par te **vider**.

À éviter

Te suradapter encore plus

Attendre en silence en espérant un miracle

Donner pour "mériter"

Te comparer à ce que tu étais avant

Ignorer ton manque

Je ne sais pas si je dois partir ou rester



Ce qui se passe ?



Tu es en surcharge émotionnelle.

Ton cerveau cherche une solution rapide pour faire baisser l'inconfort. Du coup, il te pousse à trancher vite. Mais là, tu n'as pas assez de recul.



Questions introspectives

Est-ce que je veux fuir ou comprendre ?
Est-ce que je suis en danger ?
Comment je me sens avec cette personne la plupart du temps ?
Si une amie vivait ça, que je lui dirais ?



Ce que tu peux faire

- Dis-toi : "Je ne décide rien maintenant"
- **Éloigne-toi de la personne (physiquement ou téléphone)**
- Bois un verre d'eau
- Mets un minuteur 30 min → pause totale

Une relation peut être à certains moments déséquilibrée mais pas de manière systématique.



Exercice rapide

Deux colonnes

- Colonne 1 : quand tu restes dans la relation
- Colonne 2 : quand tu t'en éloignes

Uniquement des faits vécus.

- Dans 6 mois, comme ça, qu'est-ce que ça me coûte ? je gagne ?

Si je pars maintenant, qu'est-ce que ça me coûte ? je gagne ?



Rappel clé

Une décision prise dans le **chaos** crée plus de **chaos**. Mais si tu es en **danger** : tu dois **partir**.

À éviter

Décider dans l'urgence
Envoyer un message long ou émotionnel
Chercher une réponse immédiate
Idéaliser ou diaboliser la personne
Te forcer à "être sûre"

Je me sens utilisée et pas considérée



Ce qui se passe ?



Tu ressens de l'injustice.

Ton besoin de respect n'est pas rempli.
Ton cerveau détecte un déséquilibre et déclenche colère ou tristesse.
Du coup, il te pousse à trancher vite.
Mais là, tu n'as pas assez de recul.



Questions introspectives

Qu'est-ce qui m'a blessée ?
Est-ce que je l'ai déjà exprimé ?
Est-ce que je donne trop par peur de perdre ?
Est-ce que je me respecte dans cette relation ?



Ce que tu peux faire

- Dis-toi : "Ce que je ressens est valide"
- **Éloigne-toi temporairement**
- Écris UNE situation précise qui t'a blessée
- Note ce que tu aurais voulu à la place
- Attends avant toute confrontation

On évite de réagir à chaud pour ne pas envenimer une situation.



Exercice rapide

Ecrire un message... sans l'envoyer

- Écris exactement ce que tu voudrais dire
- Sans filtre
- Puis laisse-le de côté

Tu libères la pression sans créer de conflit immédiat.



Rappel clé

Ton **ressenti** est une **information**, pas un problème.

À éviter

Attaquer ou accuser directement
Minimiser ce que tu ressens
Te surinvestir encore plus
Tester l'autre (silence, manipulation)
Attendre que ça "passe tout seul"

Je porte la relation seule



Ce qui se passe ?



Tu es en déséquilibre.

Tu donnes plus que tu reçois.
Ton énergie s'épuise → frustration +
fatigue émotionnelle.



Questions introspectives

Qu'est-ce que je fais que l'autre ne
fait pas ?
Est-ce que j'ai demandé de l'aide
clairement ?
Pourquoi je continue à donner autant
? Si j'arrête, que se passe-t-il ?



Ce que tu peux faire

- Stoppe une action que tu fais "en trop"
- **Prends du recul (silence, pause)**
- Observe ce que l'autre fait sans toi
- Note ce que TU fais réellement dans la relation

**Rappelle-toi : Une relation se fait
à deux**



Exercice rapide

Ne rien initier pendant 48h

- Pas de message
- Pas d'organisation
- Pas d'effort relationnel

Comment tu te sens ? Est-ce que tu
as des nouvelles ? Des demandes de
nouvelles ? Ou des demandes de
services ?



Rappel clé

Si tu portes **tout**, ce n'est plus
une relation, c'est une **charge**.

À éviter

Compenser encore plus
Te blâmer
Chercher à contrôler l'autre
Te dire "c'est normal"
Ignorer ton épuisement

Je ne sais pas si cette relation est saine



Ce qui se passe ?



Tu ressens du doute.

Il y a des signaux contradictoires.
Ton cerveau hésite entre attachement et protection.



Questions introspectives

- Est-ce que je suis en sécurité ?
- Est-ce que je peux être moi-même ?
- Est-ce que mes limites sont respectées ?
- Est-ce que ça s'améliore ou stagne ?



Ce que tu peux faire

- Prends une feuille
- **Fais 2 colonnes : "ça me fait du bien / ça me fait du mal"**
- Remplis sans réfléchir
- Regarde laquelle est plus lourde

Pose-toi et accepte ce que tu vois



Exercice rapide

Fais-toi un vocal

- Enregistre-toi en train de Dire ce que tu vis comme si tu expliquais à quelqu'un
- Continue pendant mini 3 minutes
- Ecoute le comme si ton amie venait de te l'envoyer.

Entendre les choses rend la situation plus claire que penser en boucle.



Rappel clé

Une **relation saine** ne te fait pas douter constamment de ta **valeur**.

À éviter

- Chercher une certitude immédiate
- Idéaliser les débuts
- Ignorer les faits répétés
- Te comparer à d'autres relations
- Rester dans le doute sans agir

J'ai dit "oui" mais je voulais dire "non"



Ce qui se passe ?



Tu as répondu trop vite pour éviter un malaise ou un conflit.

Ton réflexe a été de préserver la relation, pas toi.

C'est une réaction automatique, pas un choix réfléchi.



Questions introspectives

- Est-ce que j'avais envie ou peur ?
- Est-ce que j'étais libre de pressions ?
- Qu'est-ce que je veux vraiment maintenant ?
- Est-ce que je peux ajuster ?



Ce que tu peux faire

- Reconnais : "j'ai répondu trop vite"
- **Vérifie si tu peux ajuster ou annuler**
- Si oui, corrige simplement
- Si non, prépare une limite pour la prochaine fois

Pose-toi et accepte ce que tu vois



Exercice rapide

Relecture du "oui"

- Réécris la phrase que tu as dite en ajoutant : "J'ai dit oui parce que j'avais peur de dire non."

Ça sépare le choix réel du réflexe de peur.



Rappel clé

Un **oui sous pression** n'est **pas un vrai oui.**

À éviter

- Te forcer à tenir ton "oui"
- T'épuiser pour honorer quelque chose
- Ruminer après coup
- Te dévaloriser
- Te sentir piégée

Je me sens coupable de penser à moi d'abord



Ce qui se passe ?



Tu associes ton bien-être à de l'égoïsme.

Mais prendre soin de toi n'est pas une faute.

C'est juste une priorité oubliée.



Questions introspectives

Est-ce que je me traite comme une option ? ou mes besoins comptent aussi ?

Je ferais quoi si je me disais "oui" ?
Est-ce que je demande trop ou je m'oublie ?



Ce que tu peux faire

- Rappelle-toi que tu es aussi importante
- **Identifie ton besoin actuel**
- Autorise-le sans justification
- Fais un petit choix pour toi
- Arrête de te juger

Tu ne peux pas remplir le verre des autres si ta carafe est vide.



Exercice rapide

Micro-priorité

- Fais une petite action uniquement pour toi (boire, t'asseoir, dire non à une mini demande).

Ça réentraîne le droit à exister dans l'action.



Rappel clé

Me choisir ne veut **pas** dire **rejeter les autres.**



À éviter

- T'effacer
- Dire oui automatiquement
- Ignorer tes besoins
- Te sur-adapter
- T'épuiser émotionnellement

J'ai peur d'être rejetée si je dis "non"



Ce qui se passe ?



Ton cerveau associe "non" à danger relationnel.

Mais dire non dans une relation saine, crée une limite, pas une rupture.



Questions introspectives

Est-ce que cette personne me respecte vraiment ?

Est-ce que dire non détruit ou ajuste la relation ?

Est-ce que je peux supporter un inconfort temporaire ?



Ce que tu peux faire

- Ralentis ta réponse
- Dis "je vais réfléchir"
- Teste un petit non simple
- Observe la réaction réelle
- Reste fidèle à ton ressenti

Dans une relation saine, chacun accepte les limites de l'autre.



Exercice rapide

Le non sans catastrophe

- Choisis une situation récente où tu n'as pas osé dire non.
- Écris le non en une phrase simple
- Trace deux lignes :
 - Ce que je crains si je dis non
 - Ce qui s'est déjà réellement passé quand j'ai dit non (même une fois, même partiellement)



Rappel clé

Un **non** ne détruit pas une **relation saine**.

À éviter

Dire oui contre toi

S'effacer

Accepter trop de choses

Te sentir coincée

Accumuler du ressentiment

Je ne sais plus ce que je veux ni ce dont j'ai besoin



Ce qui se passe ?



Ton système interne est brouillé.

Tu es déconnectée de toi à force de t'adapter aux autres.



Questions introspectives

Qu'est-ce qui me fatigue en ce moment ?

Qu'est-ce que je n'ai pas envie de faire ?

Qu'est-ce qui me soulage un peu ?

Qu'est-ce qui est neutre pour moi ?



Ce que tu peux faire

- Stop toutes décisions importantes
- Note 3 choses que tu ressens
- Note 1 chose que tu ne veux pas
- Fais un choix minuscule seul
- Observe ton ressenti après

On peut souvent répondre à nos besoins une fois qu'on a analysé ce qu'on ressent.



Exercice rapide

Scan simple

- 3 colonnes
- J'aime / j'aime pas / neutre
- Remplis ces colonnes à ton rythme, au fil de tes expériences

Ça recrée de la clarté sans surcharge mentale.



Rappel clé

Je peux être **perdue** sans me **perdre**.

À éviter

Demander aux autres de décider

Suivre automatiquement les autres

T'oublier encore plus

Te sentir perdue

Choisir par défaut

J'ai peur d'entrer en conflit avec cette personne



Ce qui se passe ?



Tu évites le conflit même si ça te coûte.

Tu privilégies la paix extérieure au détriment de toi.



Questions introspectives

- Est-ce que je suis en sécurité ?
- Est-ce que le conflit est réel ?
- Est-ce que je peux survivre à un désaccord ?
- Est-ce que les limites sont respectées ?
- Qu'est-ce que je perds en me taisant ?



Ce que tu peux faire

- Rappelle-toi que le conflit n'est pas un danger
- **Commence par une mini limite**
- Utilise une phrase simple et courte
- Observe la réaction sans paniquer

Reste stable dans ton message



Exercice rapide

Scan simple

- 3 colonnes
- J'aime / j'aime pas / neutre
- Remplis ces colonnes à ton rythme, au fil de tes expériences

Ça recrée de la clarté sans surcharge mentale.



Rappel clé

Éviter le conflit crée souvent plus de **douleur**.



À éviter

- Dire oui pour éviter le conflit
- T'écraser émotionnellement
- Accumuler de la frustration
- Éviter toute expression de désaccord
- Perdre ton espace personnel

Je me force à être disponible pour l'autre



Ce qui se passe ?



Tu passes en mode "priorité aux autres".

Ton énergie est donnée même quand tu n'en as pas.



Questions introspectives

Est-ce que j'ai de l'énergie pour ça ?

Est-ce que je me force ?

Qu'est-ce que je néglige chez moi ?

Est-ce que je peux attendre ?



Ce que tu peux faire

- Vérifie ton niveau d'énergie
- Dis "pas maintenant" si besoin
- Réduis ta disponibilité progressivement
- Fais une chose uniquement pour toi
- Observe ce que ça change en toi

Au début, c'est inconfortable et petit à petit, ça devient naturel.



Exercice rapide

Test de disponibilité

Avant de répondre à une demande, attends 2 minutes sans rien faire et observe ton envie réelle.

Ça reconnecte à ton état interne avant réaction automatique.



Rappel clé

Je ne suis **pas** disponible **par défaut**.

À éviter

T'épuiser émotionnellement

Perdre ton espace personnel

Ressentir du vide ou du stress

Devenir irritée sans comprendre pourquoi

T'oublier complètement