

FICHE 2

FAIS PLAISIR

C'est quoi ce driver ?

Une voix qui te pousse à passer en dernier. Tu t'adaptes, tu t'effaces, tu anticipes les besoins des autres avant même qu'ils les expriment. Tu as appris que pour être aimée, il fallait être utile et ne jamais déranger.

Comment il se manifeste dans ta vie ?

- Tu dis oui alors que tu voulais dire non.
- Tu réponds aux messages le soir et le week-end.
- Tu devines les attentes des autres avant les tiennes.
- Tu ressens un malaise à l'idée de décevoir quelqu'un.

3 signaux d'alarme à reconnaître

- Tu es épuisée mais tu continues à donner.
- Tu accumules un ressenti silencieux.
- Tu ne sais plus vraiment ce que toi tu veux.

Ton permisseeur "le droit que tu t'accordes" :

Tu as le droit d'exister pour toi. Prendre soin de toi n'est pas de l'égoïsme, c'est la condition pour continuer à prendre soin des autres durablement. Ton oui doit d'abord avoir de la valeur pour toi.

1 exercice cette semaine

Repère une demande à laquelle tu aurais dit oui par réflexe.

Dis : « Je ne peux pas en ce moment. »

Observe, la relation a-t-elle vraiment changé ?



TON MANTRA

« Je n'ai pas à tout accepter pour être aimée. »