

FICHE 3

FAIS DES EFFORTS

C'est quoi ce driver ?

Une voix qui te dit que rien ne compte vraiment si ce n'est pas difficile. Tu te mérites à la sueur de ton front. Le plaisir, la facilité, le repos, tout ça te semble suspect, presque interdit.

Comment il se manifeste dans ta vie ?

- Tu minimises ce qui vient facilement « c'est rien »
- Le repos te culpabilise.
- Dès qu'un objectif est atteint, tu en fixes un autre plus difficile.
- Tu as du mal à célébrer tes réussites.

3 signaux d'alarme à reconnaître

- Tu continues même quand ton corps dit stop.
- Tu trouves toujours quelque chose à améliorer, jamais à célébrer.
- Tu te sens plus légitime dans la difficulté que dans le plaisir.

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

Tu as le droit d'y arriver facilement.

L'effort n'est pas une mesure de ta valeur. Une tâche accomplie avec joie et légèreté vaut autant qu'une tâche arrachée à la douleur.
Tu mérites le plaisir simple.

1 exercice cette semaine

Liste 3 choses que tu fais bien et facilement.

Pour chacune, dis à voix haute : « C'est une vraie qualité. »

Résiste à l'envie d'ajouter « mais ce n'est pas grand-chose. »



TON MANTRA

« Me reposer, c'est aussi travailler. »