

FICHE 4

SOIS FORTE

C'est quoi ce driver ?

Une voix qui te dit de tenir, quoi qu'il arrive. Ne pas montrer ta fatigue, ne pas demander d'aide, ne pas pleurer, du moins pas devant les autres. Tu as appris que les émotions dérangent, et que la vraie force, c'est de tout gérer seule.

Comment il se manifeste dans ta vie ?

- Tu réponds « ça va » même quand ce n'est pas le cas.
- Demander de l'aide te semble une faiblesse.
- Tu portes tout, le travail, les autres, les problèmes.
- Tu découvres ton épuisement très tard, quand c'est déjà trop.

3 signaux d'alarme à reconnaître

- Ton corps envoie des signaux que tu ignores, tensions, insomnies, maux de tête.
- Tu te sens seule mais tu refuses l'aide qu'on te propose.
- Tu n'as pas pleuré depuis longtemps, ou tu pleures seule, en cachette.

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

Tu as le droit d'être fatiguée et de le dire.

Exprimer ses limites n'est pas une faiblesse, c'est un acte de courage. La vraie force, c'est aussi savoir s'arrêter, demander et recevoir.

1 exercice cette semaine

Chaque soir, pose-toi cette question :

« Qu'est-ce que mon corps me dit aujourd'hui ? »

Écris une phrase. Juste une. Sans juger.



TON MANTRA

« Je n'ai pas à tout porter seule. »