

THE RESILIENCE CODE PROGRAM

ET TOI, DANS TOUT ÇA ?

LE TEST QUI RÉPOND À TA PLACE

marinewambre.fr ↗

*Lis cette journée jusqu'au bout, et
compte dans ta tête combien de fois tu
t'y reconnais.*

On regarde ça ensemble juste après.

Il est sept heures. Tu es réveillée depuis quelques minutes à peine, et déjà une liste tourne dans ta tête : le mot à signer, le rendez-vous à décaler, ce qu'il faudra racheter avant ce soir.

Tu ne l'as pas décidée, elle tournait déjà quand tu as ouvert les yeux.

Tu entends un pas dans l'escalier, avant même de voir qui c'est. Rien qu'au rythme, tu sais déjà qu'il va être de mauvaise humeur, et le temps qu'il ouvre la porte, ta voix a déjà changé, plus douce, presque enjouée, pour amortir une contrariété qui n'est même pas encore entrée dans la pièce.

Un peu plus tard, tu dois écrire un petit mail à une collègue, pour lui redemander un truc qu'elle aurait déjà dû faire.

Tu ajoutes « juste », tu mets « désolée de te déranger », tu l'enlèves parce que c'est ridicule, tu le remets avant d'envoyer.

Si on te demandait comment tu vas
aujourd'hui, tu répondrais sans doute : « un
peu stressée, un peu fatiguée ».

*(Cette fatigue est peut-être aussi la facture
d'une vie passée à surveiller, anticiper et
tout porter pour les autres.)*

Tu passes ton temps à surveiller comment vont les autres, avant même de vérifier comment tu vas, toi. Tu ne t'es peut-être jamais demandé pourquoi il te faut une vraie fièvre pour t'autoriser enfin à t'allonger.

Et ce n'est pas qu'à la maison. C'est pareil au travail, avec les gens que tu aimes, et même seule, quand personne ne regarde.

Tu sais très bien ce qu'est une limite. Tu pourrais l'expliquer à une amie mieux que personne.

Et pourtant, hier encore, tu as dit oui alors que tout en toi pensait non.

Alors, tu t'es reconnue à combien ?

UNE FOIS

Ce n'est pas encore un système qui décide à ta place. Ou tu ne l'as pas encore remarqué. La vraie question : la prochaine fois que tu seras vraiment fatiguée, tu retomberas dans le même réflexe, ou tu arriveras à faire autrement ?

PLUSIEURS FOIS

Tu as construit, sans le décider, deux versions de toi : celle qui gère, qu'on félicite, et celle qui, seule le soir, ne sait plus depuis quand elle n'a rien fait juste pour elle. Cette deuxième version, personne ne la voit.

À CHAQUE LIGNE

Ce n'est plus une mauvaise période : c'est un système qui tourne depuis si longtemps que tu ne te souviens plus de ce que ça fait de vivre autrement. Il t'a rendue fiable et indispensable, et il t'a menée là où tu es aujourd'hui.

Quel que soit ton chiffre, ce n'est pas une question de volonté.

Tu as déjà déménagé ? Les premières semaines, ta main allait toute seule vers l'ancien emplacement de l'interrupteur. Tu avais beau savoir, consciemment, qu'il n'était plus là, ta main le cherchait quand même, malgré toi.

Ton oui fonctionne pareil : il a été appris ailleurs, avant les mots, dans une maison où c'était la bonne réponse, et il n'a jamais eu besoin de ton accord conscient pour continuer.

Voilà pourquoi quarante livres sur les limites, des programmes en ligne, et même une thérapie, peuvent ne rien changer, et pourquoi tu finis par penser que le problème, c'est toi. Ils s'adressent tous à ton intellect, pas à la partie de toi qui décide, en une fraction de seconde, de répéter.

Voilà un moyen de le sentir, là, tout de suite. Pense à une personne précise, quelqu'un dont l'avis compte. Imagine que tu lui réponds simplement ceci :

« *Non, je ne vais pas pouvoir.* »

Sans explication, sans « désolée », sans rien proposer d'autre à la place.

Reste une seconde dessus. Regarde ce qui vient de se passer dans ta gorge, ton ventre, tes épaules, ou les excuses que ta tête a déjà commencé à préparer.

Ce que tu viens de sentir, c'est le vrai obstacle, pas un manque de volonté.

Et ça ne s'arrange pas tout seul avec le temps. Ça s'use, lentement, et ça se voit à des endroits précis : ce jour où tu finis par exploser, après avoir tout gardé pour toi trop longtemps, avant de revenir toute penaude parce que la culpabilité t'a déjà rattrapée. Ou le matin, sur ton visage, les traces des nuits passées à tout repasser en boucle.

Ou encore ce moment, plus rare mais plus vertigineux, où tu réalises que si on te laissait vraiment le choix, là, maintenant, tu ne saurais même pas quoi demander, parce qu'à force de t'adapter à tout le monde, tu as fini par perdre de vue qui tu étais, toi, en dessous.

Ce qui marche, ce n'est pas mieux comprendre. Ta main, avec le temps, a fini par arrêter d'aller vers l'ancien interrupteur, pas parce que tu as mémorisé le nouveau plan, mais parce que tu as allumé la lumière au bon endroit assez de fois.

Ça s'apprend en travaillant à la racine : pas seulement le réflexe qui dit oui, mais d'où il vient, ce qu'il a protégé chez toi pendant toutes ces années, et ce qui se passe dans ton corps à la seconde exacte où il se déclenche.

Petit à petit, tu peux vraiment recâbler ton cerveau, jusqu'à ce que dire non devienne aussi simple que respirer : les épaules basses, le ventre détendu, sans cette alarme intérieure qui te pousse à rattraper le coup. Ça devient ton nouveau pilote automatique.

Maintenant que tu le vois, tu peux décider de changer pour de bon, et c'est exactement ce travail-là qu'on peut faire ensemble.

Prendre un appel découverte ↗

Découvrir mon accompagnement ↗

Pas de pression, juste l'occasion de faire connaissance.



Marine Wambre · psychopraticienne, en visio

The Resilience Code · marinewambre.fr ↗