

КЯ

NO°1

Pourquoi tu n'y arrives pas

Pourquoi tu n'y arrives pas

(même si tu veux vraiment changer)

Parfois, même en y mettant tout ton cœur, tu ressens que tu n'arrives pas à maintenir ton changement. Et tu te demandes peut-être :

« Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

« Pourquoi je lâche encore ? »

Mais si je te disais que ce n'est **pas ta volonté** qui manque... Ce qui manque, c'est souvent **un espace intérieur où tu te sens en sécurité de changer**. Changer profondément, ce n'est pas te forcer.

C'est **comprendre** ton histoire intérieure, reconnaître tes anciennes stratégies de protection et t'ouvrir à une nouvelle façon d'être en lien avec toi.

Aujourd'hui, je t'invite à faire une chose précieuse :

T'écouter vraiment, sans te juger, sans te corriger.

Parce que tu mérites de te rencontrer autrement.

À retenir

- Ce n'est pas ta volonté qui te manque.
- C'est ta perception de toi-même et ton besoin de sécurité intérieure qui ont besoin d'attention.
- Le changement commence en comprenant ce qui se passe en toi, pas en ajoutant de nouvelles règles.



Exercice d'introspection

Revenir à ton ressenti

Ce que tu vis n'est pas un manque de discipline.

C'est une histoire intérieure que ton corps et ton cœur essaient encore de protéger.

Prends quelques minutes pour répondre à ces questions :

1. Qu'est-ce que je ressens souvent... mais que je n'ose pas vraiment nommer ?

2. Dans quelles situations je sens que je perds le contrôle ?

3. Quelle phrase je me répète souvent... et qui pourrait être en train de me freiner ?

Important

- Réponds sans te censurer.
- Ne cherche pas à trouver des solutions tout de suite.
- Le but est simplement de voir ce qui est là, sans jugement

L'observation sincère est la première étape pour transformer ce que tu vis.

Quelques exemples pour t'aider à te déposer

Si tu as besoin d'un petit coup de pouce pour t'inspirer en répondant aux questions, voici quelques pistes :

Peut-être que ce que tu ressens souvent, sans trop oser le dire à voix haute, ressemble à...

- Une fatigue qui ne part pas vraiment
- Une tristesse qui flotte sans raison claire
- Une peur de décevoir, d'échouer
- Ou un sentiment de solitude même entouré(e)

Et parfois, tu remarques que tu perds le contrôle dans certaines situations, comme...

- À la fin d'une journée trop chargée
- Quand la pression monte au travail
- Quand tu te sens incomprise ou critiquée
- Ou simplement quand la fatigue devient trop lourde

Peut-être aussi qu'il y a une petite phrase qui revient souvent dans ton esprit, sans que tu t'en rendes toujours compte...

- « Je ne suis pas capable... »
- « Je vais encore tout rater... »
- « À quoi bon essayer ? »

Tu n'as pas à forcer tes réponses. Laisse-les venir comme elles viennent. C'est déjà précieux.

Des besoins qui peuvent se cacher derrière ce que tu ressens

Derrière chaque ressenti difficile, il y a souvent un besoin qui essaie de se faire entendre. Un besoin qui ne demande qu'à être reconnu, avec douceur.

Peut-être que, derrière ce que tu vis en ce moment, il y a un besoin de...

Te sentir en sécurité à l'intérieur de toi
(besoin de sécurité intérieure)

Reconnaître ta valeur sans avoir à « prouver » quoi que ce soit
(besoin de reconnaissance personnelle)

Te donner le droit de te reposer profondément
(besoin de repos émotionnel)

Être acceptée complètement, avec tout ce que tu es
(besoin d'acceptation de soi)

Vivre ton processus avec plus de douceur, sans te juger
(besoin de douceur dans le processus)

Te sentir libre de faire les choses à ton rythme, sans pression extérieure
(besoin de liberté, ne pas sentir de pression ou de contrôle extérieur)

Doux rappel

- Tu n'as rien à réparer.
- Ton histoire mérite d'être entendue, pas effacée.
- Chaque prise de conscience est déjà un pas immense.
- Sois doux(ce) avec toi, même (et surtout) dans ce que tu trouves difficile.

**Tu n'as pas à combler tous ces besoins d'un coup.
Juste les reconnaître est déjà une libération en soi.**