

MAYANICK RÉMIR

Et Sage
et Garce

DÉSOBÉIR POUR S'ACCOMPLIR



PROCHAIN CHAPITRE

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
NOTE D'AUTRICE	13
PARTIE I : TE RECONNAÎTRE	17
CHAPITRE 1 : Le costume que tu portes depuis l'enfance	19
Chronique 1 Le costume de survie	19
Chronique 2 Sous le costume, la croyance qui te gouverne	24
CHAPITRE 2 : Les signaux que tu ignores depuis trop longtemps	29
Chronique 3 Hypersensible ou hyper susceptible : quand l'autre déclenche tout	29
CHAPITRE 3 : Les racines invisibles	33
Chronique 4 Quand tu cesses d'idéaliser ce que tu as appris à supporter	33
Chronique 5 Le costume que j'ai pris pour moi	39
CHAPITRE 4 : Comment le mode survie rétrécit ta vie	45
Chronique 6 Ce que j'ai confondu avec l'amour	45
Chronique 7 Le prince charmant m'a réveillée... ..	49
Chronique 8 Air France : le jour où j'ai arrêté de me tasser	53
CHAPITRE 5 : Ce que ça coûte vraiment	57
Chronique 9 Les épreuves de la vie... des cadeaux mal emballés	57
Chronique 10 Ce qu'on t'a pris avant même que tu puisses dire non	63
PARTIE II : TE COMPRENDRE	67
CHAPITRE 6 : Le syndrome de l'imposteur	69
CHAPITRE 7 : Le corps messager	77
CHAPITRE 8 : La mécanique invisible de ta survie	85
CHAPITRE 9 : Stratégies	93
CHAPITRE 10 : Ta personnalité n'est pas qui tu es	99
CHAPITRE 11 : La Boucle de Survie NFS™	105
PARTIE III : TE RÉVÉLER	109
CHAPITRE 12 : Les transformations spontanées	111
CHAPITRE 13 : L'ambition inexplorée	117
CHAPITRE 14 : Le mode sécurise	125

CHAPITRE 15 : L'accomplissement aligné	133
CHAPITRE 16 : Où en es-tu aujourd'hui ?	143
ÉPILOGUE : Et sage & garce	151
BOÎTE À OUTILS	158
REMERCIEMENTS	159

À Antoinette,

À Célie, Emma,

À toutes les femmes qui ont cru qu'elles devaient se changer pour
mériter l'amour. Tout est déjà là.

AVANT-PROPOS

Combien de versions de toi-même as-tu essayé de devenir avant de comprendre que le problème n'était pas toi ?

La version disciplinée qui se lève à 5 h pour méditer avant d'attaquer sa journée. La version organisée qui planifie sa semaine dans les moindres détails et tient ses engagements. Celle qui termine enfin ce qu'elle commence, qui va jusqu'au bout de ses projets et qui ne se sabote plus à deux doigts du but.

Tu as essayé de devenir cette femme inspirante que tu vois partout : autour de toi, sur Instagram, dans les podcasts. Tu as essayé. Pendant des années. Et cette formation en ligne qui te faisait vibrer, celle qui allait enfin te permettre de lancer ce truc qui te tient à cœur depuis des mois. Tu as regardé les trois premiers modules avec enthousiasme, pris des notes, visualisé comment tu allais transformer tout ça en quelque chose de concret. Et puis... plus rien. L'onglet est toujours ouvert dans ton navigateur, la culpabilité aussi. Ou encore ce projet perso que tu rumines depuis un an, tu y penses tous les jours, tu planifies dans ta tête, tu imagines déjà le résultat, mais tu ne passes jamais vraiment à l'action. Tu t'es inscrite à cette salle de sport avec la ferme intention d'y aller trois fois par semaine. Tu y es allée deux fois... en trois mois.

Et à chaque fois, la même conclusion tombe comme un couperet : *« Pourquoi je n'y arrive pas ? Qu'est-ce qui cloche chez moi ? »*

Dimanche soir, 19 h. Tu es emmitouflée dans ton plaid, tu scrolles sur Instagram pour décompresser avant la semaine qui arrive. Les autres lancent leur boîte, écrivent leur livre, changent de carrière, voyagent six mois par an, créent la vie qui leur ressemble. Toi ?

Tu as 47 onglets ouverts dans ton navigateur, des articles inspirants que tu liras « plus tard », une dizaine d'idées qui tournent en boucle

dans ta tête, ce sentiment diffus que tu pourrais faire tellement plus si seulement tu arrivais à te bouger vraiment.

Presque rien de fini. Encore.

Ce soir, comme tous les dimanches soir, tu te fais la même promesse silencieuse : « Cette fois sera différente. Il faut juste que je sois plus rigoureuse, que je me discipline vraiment, que j'arrête de procrastiner et que je passe enfin à l'action. » Lundi matin, tu te réveilles avec cette détermination qui te caractérise, tu organises ta semaine, tu te fixes des priorités claires. Mercredi, tu commences déjà à douter. Vendredi, tu as complètement lâché. Dimanche suivant, tu te retrouves exactement au même point, avec la même culpabilité et les mêmes questions qui tournent en boucle. Et pendant ce temps, cette petite voix ne te lâche jamais : « Les autres y arrivent, pourquoi pas toi ? Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? »

Alors tu fais ce que tu as toujours fait : tu travailles encore plus sur toi.

Tu lis un nouveau livre de développement personnel qui promet enfin LA méthode pour passer à l'action. Tu t'inscris à un atelier pour booster ta confiance en toi. Tu essaies cette nouvelle technique de visualisation qui a transformé la vie de milliers de personnes avant toi. Tu travailles sur tes croyances limitantes, tu transformes ton mindset, tu sors de ta zone de confort encore et encore.

Pendant 50 ans, j'ai fait un peu différemment. Avec un même point commun : la culpabilité.

Puis tout s'est effondré.

Pendant cinquante ans, j'ai coché toutes les cases de la vie bien rangée. Mariée, deux enfants, carrière stable, maison en banlieue parisienne. C'était propre et irréprochable, la version Wisteria Lane du Plessis-Bouchard, sans les glycines, mais avec cette règle tacite qui plane sur les quartiers bien ordonnés : surtout ne pas faire d'erreur. La façade doit être impeccable.

De l'extérieur, ma vie ressemblait exactement à ce qu'elle devait ressembler. De l'intérieur, je tenais. Juste.

Mon corps essayait de me parler depuis des années. Les acouphènes permanents, ce sifflement auquel je me suis habituée comme au bruit de fond d'une ville. La hernie discale qui m'a clouée au lit plusieurs semaines, mon dos qui criait ce que ma bouche ne disait jamais. Les migraines, les tensions dans les épaules, toujours, comme si je portais un poids invisible que je ne posais jamais.

Ma fille cadette avait même développé une stratégie : quand elle avait une mauvaise note, elle m'appelait au travail dans l'après-midi au lieu d'attendre que je rentre le soir. Récemment, elle me l'a expliqué : « Comme ça maman, tu avais le temps de te calmer pendant le trajet. Si je te le disais quand tu rentrais, tu aurais explosé direct. »

Oups.

Ma fille de 12 ans avait mis en place un système de protection pour gérer mes réactions. Elle avait calculé le temps qu'il me fallait pour redescendre de mon pic de stress. J'ai eu la preuve ce jour-là que mes enfants ne vivaient pas avec la mère que je croyais être, mais avec celle que j'étais vraiment.

Vingt-cinq ans dans la même carrière où je m'ennuyais à mourir : enfermée dans ce qu'on pourrait appeler un bore-out silencieux, cette sensation d'étouffer dans une cage aux barreaux invisibles. Vingt-cinq ans aussi dans une relation où j'ai confondu engagement et attachement, loyauté et sacrifice. Deux fois vingt-cinq ans à aller au bout, parce que gouvernée par une équation apprise trop jeune : tenir pour être aimée, lâcher m'exposait au danger.

Je fonctionnais sans vraiment vivre. Rien d'assez grave pour s'arrêter. Rien d'assez alarmant pour tout remettre en question. Tout allait bien en apparence, car j'avais tout pour être heureuse. Si je ne l'étais pas, le problème venait forcément de moi. Alors j'ai fait ce que font beau-

coup de femmes consciencieuses. J'ai travaillé sur moi. Sérieusement. J'étais une excellente élève du développement personnel. Je lisais tous les livres, je suivais toutes les formations, je cherchais la clé qui me manquait.

Et puis... tout s'est effondré. À presque cinquante ans.

Pas progressivement. Non. D'un coup. Un tsunami.

2014 : Licenciement brutal après vingt-cinq ans.

2015 : Divorce acté après autant d'années de mariage.

2016 : Fin de droits au chômage. RSA à 50 ans.

Tout ce que j'avais construit, toute cette vie parfaite que j'avais tenue à bout de bras pendant des décennies en faisant semblant que tout allait bien : pouf, disparu en quelques mois. Je me suis retrouvée sans les deux piliers sur lesquels j'avais construit mon identité : le travail et le couple. Sans filet. Sans cette image de femme irréprochable qui me définissait depuis toujours.

J'ai eu peur. Une peur viscérale de ne plus savoir qui j'étais.

J'ai été en colère contre tout ce temps passé à tenir une vie qui ne me ressemblait plus.

J'ai eu une tristesse immense de voir s'effondrer ce sur quoi je m'étais appuyée.

Et là, dans ce vide total, quelque chose d'inattendu s'est produit. J'ai enfin compris.

Mon manque de confiance en moi ne me sabotait pas depuis toujours. Un gardien invisible, installé au plus profond de mon corps, me protégeait. Ce gardien a un nom que tu vas découvrir tout au long de ce livre : le système nerveux autonome. Ton système de survie qui fonctionne en pilote automatique, sans que tu aies ton mot à dire. Il me protégeait d'un danger ancien enregistré il y a des années, et qui continuait de dicter mes choix, mes réactions, mes blocages sans que j'en aie la moindre conscience.

Je ne savais pas qu'un système nerveux en alerte ne cherche pas l'épanouissement : il cherche la sécurité.

Tes projets abandonnés, ton dimanche soir anxieux, cette incapacité à terminer, cette sensation de ne jamais être à la hauteur, ce syndrome de l'imposteur qui te paralyse ? Rien de tout ça ne vient d'un manque de volonté ou de discipline. Tu n'es ni défaillante, ni paresseuse, ni incapable. Une alarme de survie reste coincée en position ON depuis tellement longtemps que tu ne sais même plus qu'elle existe. Et dans ce livre, je ne vais pas te donner une énième méthode pour la forcer ou te motiver. Pas d'affirmations positives ni de visualisation de ta meilleure vie.

Merci, mais non merci.

Tu as déjà essayé tout ça pendant des années. Manifestement, ça n'a pas suffi. Je ne vais pas te donner un protocole miracle. Je vais te montrer comment ça fonctionne. Pour que tu saches enfin sur quoi travailler. Précisément. Sans tourner en rond pendant des années. Pas en te changeant ou en te faisant violence. Je te propose de rencontrer ce gardien et de découvrir les limitations qu'il produit automatiquement dans ta vie.

La réponse n'est pas dans ta tête. Elle est dans ton corps. Et ce livre et ses bonus vont te montrer comment la trouver.

Ce qui t'empêche d'avancer ne met pas des années à s'installer. Alors pourquoi sa libération devrait-elle forcément durer une vie entière ? J'ai toujours su au fond de moi qu'il devait exister des solutions plus rapides et plus efficaces, qui permettent de changer d'état intérieur sans passer par une réparation interminable. La transformation peut aller étonnamment vite une fois que les bonnes conditions sont réunies.

Et moi ? Dans ce chaos, j'ai reconstruit. Différemment.

Cette même année, en 2016, au creux de cette vague financière et identitaire, que j'ai décidé de me lancer en ouvrant mon cabinet de coaching et thérapies brèves. Je voulais un espace spacieux, beau, lumineux. Je m'imaginais y recevoir mes clientes le vendredi et le samedi. Quelques jours plus tard, ma kinésithérapeute m'appelle : « J'ai un nouveau cabinet. Tu veux le partager avec moi ? » Devine où ? Rue Réaumur. Dans un immeuble haussmannien. Devine quand ?

Le vendredi et le samedi.

Là, je me suis dit : ma cocotte, si toi tu ne crois pas en toi, la vie, elle, y croit.

Et sur le chemin pour visiter le cabinet, je tombe sur l'Adie. Cette association qui accompagne et délivre des microcrédits aux créateurs d'entreprise quand toutes les banques ont fermé leur porte. Deuxième signe. L'accord qui financera mes premiers loyers. À ce moment précis, quelqu'un d'autre croit en moi avant que je n'y croie vraiment moi-même.

Ce tsunami, je ne le souhaite à personne. Il a été violent, déstabilisant. Mais il a transformé ma vie en profondeur. Il m'a obligée à regarder en face ce que j'avais passé cinquante ans à éviter.

De cette reconstruction, des formations de coaching et de thérapies brèves, de tout ce chemin parcouru est née la NFS™, la NeuroFlow-Sérénité : une méthode qui ne reste pas dans ta tête, mais qui va précisément là où tout se joue : dans ton corps. Un espace de transformation où je ne donne pas de conseils, je ne demande pas de changer. Je montre juste comment le corps fonctionne. Je régule les mémoires corporelles. J'installe la sécurité.

Et ça suffit.

NOTE D'AUTRICE

Ce que je partage ici ne vient pas d'un savoir purement théorique. Si j'ai voulu écrire ce livre, ce n'est pas pour t'apprendre la vie ni pour ajouter une méthode de plus dans un monde qui t'en demande déjà trop.

Je suis coach, mais je ne vais pas te motiver. Je suis thérapeute, mais je ne vais pas te soigner.

J'ai porté des peurs qui n'étaient pas les miennes, des attentes que je n'avais jamais choisies, des histoires familiales et culturelles qui se sont imprimées en moi. Pendant des années j'ai pensé qu'il me manquait quelque chose d'essentiel. J'ai cru sincèrement que, pour avancer dans la vie, il fallait que je me corrige constamment. Il m'a fallu tomber vraiment, me perdre complètement, me relever péniblement.

Je suis une femme qui a survécu pendant cinq décennies avant de comprendre qu'elle pouvait vivre et qui continue de cheminer, d'expérimenter, de découvrir, d'évoluer. Une femme qui a appris qu'elle n'était pas un cas irrécupérable et isolé. Et qui a décidé de partager ce qu'elle a découvert pour que d'autres puissent s'épargner quelques années d'errance.

Ma posture n'est pas celle d'un gourou qui te dit quoi faire depuis son piédestal. Ma légitimité ne vient pas de diplômes d'état accrochés au mur ni d'une vie parfaite à exposer. Elle vient de mon propre parcours de transformation, d'années de certifications de coaching, de thérapies brèves, de ces dix années d'accompagnements à affiner une méthode qui touche quelque chose de plus profond que les symptômes de surface, et surtout de tous ces témoignages qui confirment que oui, on peut retrouver sa sérénité et s'accomplir pleinement.

Alors, ce livre ne sera pas rempli de conseils bien intentionnés, mais souvent inefficaces. Franchement, si «prendre du recul» et «lâcher prise» fonctionnaient vraiment, ça se saurait. Tu n'y trouveras pas de carnets d'exercices à abandonner à la page 12. Pas de protocoles en 21 jours. Pas de routines miracles. Pas de défis motivants qui te feront culpabiliser quand tu ne les tiendras pas.

Pourquoi ? Parce que je te respecte trop pour te vendre encore une fois, ce qui ne marche pas.

Et si tu fais partie de celles qui ont déjà «fait le travail», puis refait le travail parce que ça n'avait pas suffi la première fois, puis travaillé sur le travail en espérant que cette fois serait la bonne, rassure-toi. Tu n'es pas un chantier permanent qui ne sera jamais terminé, tu es juste quelqu'un qui n'a pas encore eu la bonne clé. Tes huit carnets de développement personnel remplis de bonnes résolutions ne signifient pas que c'est foutu pour toi ni que tu es incapable de changer. Ça signifie simplement que tu es persévérante, courageuse et probablement mal orientée.

Ce livre est un miroir.

Un miroir pour te reconnaître enfin. Pour comprendre pourquoi ton corps réagit comme il réagit. Pour découvrir que tu n'as jamais été le problème.

Tu trouveras aussi un QR code qui te donne accès à ton profil complet : ta typologie de personnalité et tes stratégies automatiques. Pour que tu arrives chez un professionnel en sachant exactement ce que tu viens régler. Pour que tu reprennes ton pouvoir. Je suis convaincue que personne ne devrait errer pendant des années à chercher ce qui cloche.

La souffrance, oui. L'errance, non.

J'ai trop erré moi-même pour accepter que d'autres le fassent. Quinze ans de développement personnel sans savoir que le problème n'était pas dans ma tête, mais dans mon système nerveux. Quinze ans. Je refuse que l'industrie du bien-être te fasse tourner en rond alors que ton corps est prêt pour le changement. Je refuse ces approches qui te demandent de creuser ton passé indéfiniment sans jamais toucher à ce qui te bloque vraiment. Tu mérites mieux que l'errance thérapeutique. Tu mérites de savoir. Précisément. Dès maintenant.

Ce livre se déploie en trois parties.

Partie I — Te reconnaître : Tu vas découvrir les mécanismes invisibles qui gouvernent tes choix et comprendre pourquoi tu fais ce que tu fais. Tu vas rencontrer ton système nerveux autonome et découvrir qu'il a des raisons très logiques de te protéger comme il le fait.

Partie II — Comprendre : Tu vas plonger dans la NFS™. Comment elle fonctionne, pourquoi elle fonctionne, ce qu'elle peut changer concrètement dans ta vie. Tu vas apprendre à décoder les signaux de ton corps et à réguler ton système nerveux pour sortir enfin de cet état d'alerte permanent.

Partie III — Te révéler : Tu vas découvrir ce qui devient possible quand tu arrêtes de survivre et que tu commences vraiment à vivre. Pas une vie parfaite sans peur ni doute, mais une vie consciente où tu choisis au lieu de subir.

Chaque partie contient des chroniques courtes que tu peux lire dans l'ordre ou piocher selon ce qui résonne en toi à l'instant T. Pas de théorie lourde, ni de cours magistral en neurosciences, pas de jargon compliqué. Juste des mots simples pour des mécanismes complexes. Des exemples concrets tirés de ma vie et de celles de toutes les personnes que j'accompagne. Des moments de reconnaissance où tu te diras « ah oui, exactement ça ».

Un QR code, pour prolonger l'expérience et te permettre d'aller plus loin quand tu en as envie avec des outils pour t'aider à décoder tes automatismes et réguler tes états intérieurs. Maintenant, plus tard ou jamais, à ton rythme.



Tu n'as pas besoin de te changer. Tu as besoin de comprendre comment ton corps fonctionne.

Bienvenue dans ta vie. Enfin.

PARTIE I

Te reconnaître

Tu vas te voir.

Vraiment te voir.

Voir comment ton système nerveux a appris à te protéger... en te limitant.

Décoder tes réactions automatiques, tes schémas qui se répètent, tes protections devenues prisons.

Des mécanismes que tu n'as pas choisis et qui dirigent ta vie depuis trop longtemps.

Le premier pas : reconnaître le système nerveux en action

CHAPITRE 1

LE COSTUME QUE TU PORTES DEPUIS L'ENFANCE

Chronique 1 | Le costume de survie

Tu te réveilles déjà fatiguée. Ta to-do list s'allonge plus vite que tu ne la raccourcis. Tu anticipes tout, tu contrôles, tu gères. Et pourtant, cette tension dans les épaules ne te lâche jamais vraiment. Ce petit nœud dans le ventre qui te suit partout, même le week-end. Cette impression diffuse que si tu baisses la garde une seconde, tout va s'effondrer.

Tu n'es pas stressée par hasard. Tu n'es pas anxieuse par nature. Ton corps est en alerte. Depuis tellement longtemps que c'est devenu normal.

Il y a quelque chose que personne ne t'a jamais dit clairement : ton système nerveux fonctionne en deux modes.

- **Mode sécurité** : Ton corps se sent sûr. Tu peux créer, jouer, rêver, être toi. La vie circule. Tu es présente. Détendue. Disponible.
- **Mode survie** : Ton corps détecte un danger. Réel ou imaginaire, peu importe. Il active ses protections automatiques. Tu ne peux plus créer. Juste tenir. Tout se rétrécit. Tu fonctionnes, mais tu ne vis pas vraiment.

Le drame ? Beaucoup d'entre nous vivent en mode survie par défaut. Des décennies après que le danger soit passé. On continue de fuir un serpent qui n'existe plus.

Alors, ton câblage interne t'a taillé un costume avec une précision presque touchante.

Un tissu épais si tu as manqué de tendresse.

Des coutures serrées si tu as appris très tôt à te taire.

Des épaulettes rigides si tu as dû être forte avant l'âge.

Une doublure de perfectionnisme pour prouver que tu existes.

Et des surpiqûres de gentillesse pour ne contrarier personne.

Puis il te l'a tendu avec toute la douceur d'un parent protecteur : « Mets ça, tu seras en sécurité. »

Et toi, docile, tu l'as enfilé sans poser de questions. Après tout, qui refuserait un gilet pare-balles émotionnel quand on a cinq ans et qu'on cherche désespérément à ne pas perdre l'attention ?

L'intention était noble, vraiment. Te garder en vie émotionnellement, préserver l'attention dont tu avais besoin, l'amour qui te manquait. Mais l'effet secondaire est cruel : tu as fini par prendre ce costume pour ton identité. Par croire que c'était la vraie toi. Que si tu enlevais le costume, il ne resterait rien ou pire, quelque chose d'inacceptable apparaîtrait. Un peu comme ces gens qui gardent leur manteau au restaurant parce qu'ils ont peur d'avoir froid, sauf que toi, tu l'as gardé pendant trente ans.

Ce costume ? Ta personnalité. Ce n'est pas qui tu es.

C'est comment ton corps à appris à survivre.

Tu ne l'as jamais choisi consciemment. Personne ne se lève un matin en se disant « tiens, je vais devenir perfectionniste et angoissée, ça va être fun ». Ton système nerveux l'a cousu pour toi, point par point. Il s'est mis en mode « on maintient coûte que coûte, on sécurise à tout prix ». Quand la peur apparaît, il resserre automatiquement toutes les

coutures. Quand la colère monte, il verrouille tout. Quand le chagrin déborde, il retient, contient, empêche.

Résultat : il gère ton look émotionnel façon Fashion Week de la survie, même quand il n'y a objectivement plus rien à sécuriser, plus de danger réel à éviter. La protection continue en boucle alors que la vie, elle, a déjà tourné la page depuis longtemps.

Ton système nerveux a trois stratégies principales quand il se sent menacé. Trois façons de te protéger. Trois styles de costumes.

1. La fuite (Tenue running) Elle t'occupe sans cesse pour ne rien sentir de désagréable : hyperactivité chronique, to-do listes infinies qui se régénèrent toutes seules, efficacité de façade qui cache l'épuisement, mouvement perpétuel. «Je dois bouger constamment pour être en sécurité, si je m'arrête, je vais sentir et ça va être insupportable.» Identique à un hamster dans sa roue qui a oublié pourquoi il court, mais qui ne peut plus s'arrêter.

2. Le combat (Tenue bodyguard) Elle prouve et contrôle absolument tout : perfectionnisme qui n'accepte aucune erreur, sur-organisation maniaque, posture de guerrière qui ne montre jamais ses failles, tension permanente. «Je dois être forte et irréprochable pour être en sécurité, la moindre faiblesse me met en danger.»

3. Le figement (Tenue camouflage) Elle minimise et anesthésie pour ne pas déranger : calme de façade qui cache la tempête intérieure, effacement progressif, lassitude chronique, présence absente. «Je dois me faire toute petite et invisible pour être en sécurité, exister pleinement attire le danger.»

Rien de tout ça n'est toxique en soi. Ce sont des stratégies brillantes, vraiment... pour la petite fille que tu étais dans ton environnement d'origine. Beaucoup moins adaptées pour la femme que tu es devenue aujourd'hui dans ta vie actuelle.

Ces stratégies n'ont jamais voulu te saboter. Elles ont voulu te garder en vie émotionnellement, te permettre de traverser ce qui était trop lourd à porter seule. Le piège se referme progressivement quand tu finis par confondre complètement le costume avec toi.

Et avant que tu te dises «Bon, je vais juste me fixer plus d'objectifs pour changer tout ça», laisse-moi t'arrêter tout de suite. Se fixer plus d'objectifs quand ton système fonctionne en mode survie équivaut à demander à un téléphone à 3 % de batterie de lancer une mise à jour système complète.
Ça ne marche pas.

Fuir un serpent venimeux quand tu as cinq ans est une réaction vitale qui te sauve la vie. Fuir un serpent en plastique à 35 ans signifie que tu n'as jamais reçu la mise à jour. La vraie question n'est donc pas «qu'est-ce que je ressens en ce moment?», mais plutôt : est-ce que mon système nerveux se sent assez en sécurité pour revenir à l'équilibre naturellement ?

Tu n'as pas à te changer pour aller mieux. Ton gardien interne a juste besoin d'être rassuré, régulé, sur le fait que tu es en sécurité maintenant. La régulation ne te transforme pas miraculeusement en quelqu'un d'autre, en une version améliorée de toi-même. Tu respirez profondément, une couture lâche un peu. Tu respirez encore consciemment, et ton corps commence à comprendre quelque chose de nouveau : je peux être aimée sans performance acharnée, en sécurité sans tout contrôler, libre sans fuir constamment. Le tissu du costume se détend progressivement. L'air circule enfin.
Parfois, presque instantanément.

Tu ne changes pas de réflexes acquis, tu changes d'état intérieur. La fuite reste du mouvement disponible quand tu en as besoin. Le combat reste de la force mobilisable. Le figement reste un refuge possible. Mais ces stratégies ne décident plus automatiquement à ta place avant même que tu aies conscience de ce qui se passe. Elles deviennent des

ressources que tu peux choisir consciemment, plus des prisons qui t'enferment.

Ton identité profonde existe indépendamment de ce costume de survie que tu portes depuis des décennies. Elle vit dans cet espace intérieur stable depuis lequel tu peux tout vivre, tout ressentir, tout traverser sans te perdre toi-même.

Quand ton système est régulé et apaisé, ton corps cesse de jouer les stylistes de crise qui t'habillent en urgence. Tu peux enfin choisir en pleine conscience : la force sans la dureté qui coupe, la douceur sans la peur qui paralyse, la réussite sans la pression qui écrase. Mère sans t'oublier complètement. Entrepreneuse sans t'épuiser jusqu'au burn-out. Amoureuse sans te dissoudre dans l'autre.

Le système nerveux t'a cousu un costume pour te permettre de survivre émotionnellement. La régulation te rappelle simplement que tu n'as plus besoin de le porter aussi serré aujourd'hui.

Et toi, qu'est-ce qui devient possible quand tu enlèves enfin ce costume, non pas pour devenir quelqu'un d'autre, mais pour redevenir qui tu as toujours été sous la protection ?