

Ce que vous vivez a du sens

5 MÉCANISMES À RECONNAÎTRE

Pour comprendre pourquoi vous débordez, culpabilisez ou ne vous reconnaissez plus, puis retrouver une manière d'agir qui vous ressemble.

COMPRENDRE

Transformer ce qui vous protège encore, mais vous coûte désormais.

GUYLAINE DA SILVA

Thérapeute familiale intégrative · Coach en neurosciences appliquées



Un mot de Guylaine

Peut-être que, de l'extérieur, tout semble tenir. Vous travaillez. Vous organisez. Vous prenez soin. Vous anticipez. Vous essayez de préserver les liens.

Et pourtant, à l'intérieur, quelque chose déborde : une fatigue qui ne passe plus, une irritabilité nouvelle, une culpabilité tenace, l'impression de devoir tout contrôler... ou celle de ne plus savoir qui vous êtes.

Vous n'êtes ni « trop sensible », ni en échec.

Une réaction peut signaler une surcharge, un besoin repoussé ou une ancienne manière de vous protéger.

« Comprendre ne change pas tout en un instant. Mais comprendre change l'endroit depuis lequel on agit. »

Lire. Se reconnaître. Avancer.

Ce guide n'est pas un examen. Il vous aide à mettre des mots sur ce que vous vivez, puis à choisir un premier changement possible.

01

REGARDER CE QUI SE PASSE

Répondez simplement à partir de ce que vous avez vécu ces quatre dernières semaines.

02

REPÉRER CE QUI REVIENT

Plusieurs réactions peuvent être présentes en même temps. Elles ne résument pas qui vous êtes.

03

ESSAYER UN PETIT CHANGEMENT

Un seul pas réaliste peut déjà rendre votre quotidien plus léger.

AVANT DE CONTINUER

Quelle situation vous pèse le plus aujourd'hui ? Que souhaiteriez-vous voir changer en priorité ?

Ce n'est pas un manque de volonté

Sous pression, le système protège.

Notre attention se resserre. Nous réagissons plus vivement, nous nous raidissons, nous évitons ou nous nous taisons. Le corps et l'esprit cherchent d'abord à retrouver de la sécurité.

CHANGEZ LA QUESTION

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



« Quand je réagis ainsi, qu'est-ce que j'essaie d'éviter ou de préserver ? »

Le stress durable peut affecter le sommeil, la concentration, l'humeur, le corps et les relations. Dans la parentalité, l'épuisement peut aussi s'accompagner d'une distance émotionnelle et d'une perte de plaisir dans le rôle de parent.

Comprendre le mécanisme permet de reprendre sa responsabilité sans se condamner.

Ce qui revient dans votre quotidien

Vous n'avez pas à vous reconnaître dans toutes ces situations. Repérez simplement celle qui vous ressemble le plus aujourd'hui.

01

SURCHARGE INTÉRIEURE

Tout garder en tête. Porter les besoins, les risques, les rappels et la paix de chacun.

02

HYPERCONTRÔLE

Prévoir, vérifier et anticiper pour que rien ne puisse vous surprendre.

03

OUBLI DE SOI

Préserver le lien, parfois jusqu'à ne plus savoir ce qui est juste pour vous.

04

RÉPÉTITIONS RELATIONNELLES

Reprendre la même place, même lorsque vous aviez juré de faire autrement.

05

SENTIMENT D'IMPUISSANCE

Connaître les solutions, mais ne plus trouver l'élan pour commencer.

La suite n'établit aucun diagnostic. Elle vous aide à mettre des mots là où tout semblait confus.

Votre repérage : A et B

Entourez 0, 1, 2 ou 3 selon ce que vous avez vécu ces quatre dernières semaines : 0 jamais · 1 parfois · 2 souvent · 3 presque toujours.

A SURCHARGE INTÉRIEURE

- 1 Même lorsque je m'arrête, mon esprit continue à gérer. (0) (1) (2) (3)
- 2 Les demandes ordinaires m'irritent plus rapidement qu'avant. (0) (1) (2) (3)
- 3 Je récupère difficilement, même après une nuit ou un week-end. (0) (1) (2) (3)
- 4 Je veille aux besoins et aux émotions de tout le monde. (0) (1) (2) (3)

TOTAL A /12

B HYPERCONTRÔLE

- 5 J'anticipe beaucoup pour éviter qu'un problème arrive. (0) (1) (2) (3)
- 6 Déléguer me soulage en théorie, mais m'inquiète en pratique. (0) (1) (2) (3)
- 7 Un imprévu me déstabilise davantage que je ne le voudrais. (0) (1) (2) (3)
- 8 Je me sens responsable du bon déroulement des choses. (0) (1) (2) (3)

TOTAL B /12

CE QUE CES RÉPONSES PEUVENT DÉJÀ VOUS MONTRER

Une réponse ne définit pas votre personnalité. Elle indique seulement ce qui vous demande le plus d'énergie en ce moment.

Poursuivez avec les parties C, D et E. Vous comparerez ensuite vos cinq résultats.

Votre repérage : C, D et E

Entourez 0, 1, 2 ou 3 selon ce que vous avez vécu ces quatre dernières semaines : 0 jamais · 1 parfois · 2 souvent · 3 presque toujours.

C OUBLI DE SOI

- 9 Je connais les besoins des autres avant les miens. (0) (1) (2) (3)
- 10 Je dis oui pour ne pas décevoir, puis je m'en veux. (0) (1) (2) (3)
- 11 Le repos me donne parfois l'impression d'être égoïste. (0) (1) (2) (3)
- 12 Je repousse mes limites jusqu'au moment où je craque. (0) (1) (2) (3)

TOTAL C / 12

D RÉPÉTITIONS RELATIONNELLES

- 13 Je retrouve les mêmes tensions dans plusieurs relations. (0) (1) (2) (3)
- 14 Certaines réactions me semblent disproportionnées après coup. (0) (1) (2) (3)
- 15 Je me surprends à reprendre les réactions d'adultes qui ont marqué mon enfance. (0) (1) (2) (3)
- 16 Je reprends souvent la même place : sauver, apaiser, me taire ou combattre. (0) (1) (2) (3)

TOTAL D / 12

E SENTIMENT D'IMPUISANCE

- 17 Je sais ce qui m'aiderait, mais je n'arrive plus à commencer. (0) (1) (2) (3)
- 18 Une difficulté suffit parfois à me convaincre que rien ne changera. (0) (1) (2) (3)
- 19 Je renonce avant d'avoir essayé, faute d'énergie ou d'espoir. (0) (1) (2) (3)
- 20 Je me sens parfois en retrait de ma propre vie. (0) (1) (2) (3)

TOTAL E / 12

Ce que vos réponses racontent

A SURCHARGE / 12

B HYPERCONTRÔLE / 12

C OUBLI DE SOI / 12

D RÉPÉTITIONS / 12

E IMPUISSANCE / 12

0 À 3 : Peu présent aujourd'hui

Ce mécanisme ne semble pas au premier plan.

4 À 7 : Présent par moments

Il mérite votre attention dans certaines situations.

8 À 12 : Très actif actuellement

C'est probablement l'endroit où vous avez le plus besoin de récupération, de soutien ou de nouveaux repères.

LE MÉCANISME LE PLUS PRÉSENT AUJOURD'HUI :

Celui qui semble vous demander le plus d'énergie en ce moment.

Dans quelles situations cette difficulté revient-elle le plus souvent ?

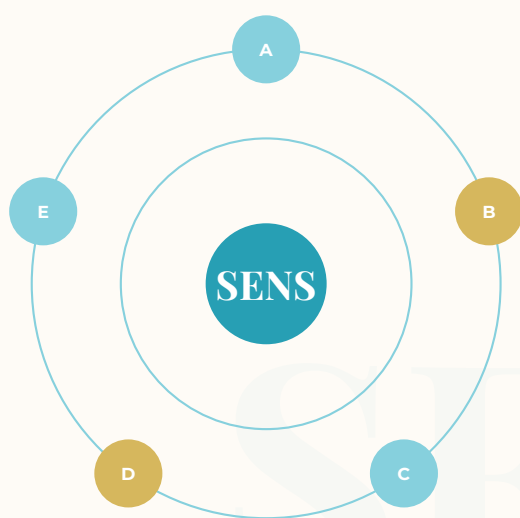
Quelles conséquences a-t-elle sur votre énergie, votre bien-être ou vos relations ?

SI PLUSIEURS MÉCANISMES RESSORTENT FORTEMENT

Commencez par celui qui pèse le plus sur votre quotidien. Un accompagnement peut vous aider à identifier la priorité.

Cinq mécanismes, une même intention

Derrière chaque réaction, votre système cherche d'abord à préserver quelque chose : la sécurité, le lien, la maîtrise ou l'espoir.



une intention de protection

A SURCHARGE

Tout garder en tête

RÉCUPÉRER · PARTAGER

B HYPERCONTRÔLE

Éviter l'imprévisible

TOLÉRER · FAIRE CONFIANCE

C OUBLI DE SOI

Préserver le lien

LIMITER · SE LÉGITIMER

D RÉPÉTITIONS

Rejouer le familier

CHOISIR AUTREMENT

E IMPUISSANCE

Éviter un nouvel échec

RETROUVER DU POUVOIR D'AGIR

Ces mécanismes ne sont pas des défauts : ce sont souvent d'anciennes solutions devenues trop coûteuses.

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à réagir autrement, même un peu ?

La surcharge intérieure

« Si je lâche, tout s'écroule »

01

CE QUI SE JOUE

Vous ne portez pas seulement des tâches. Vous portez les rappels, les rendez-vous, les émotions, les risques, les besoins à deviner et les conflits à prévenir. Quand cette charge s'accumule, votre seuil de tolérance diminue.

LE DÉPLACEMENT

Demandez-vous : « Qu'est-ce qui ne devrait plus reposer uniquement sur moi ? »

L'EXPÉRIENCE À TENTER

Tracez quatre colonnes : **à faire aujourd'hui**, **à reporter**, **à partager** et **à alléger**. Dans la dernière, placez ce qui peut être simplifié ou supprimé. Classez vos tâches, puis choisissez une seule chose à déplacer. Vous ne renoncez pas : vous recréez de la marge.

Comprendre. Apaiser. Se repositionner.

L'objectif n'est pas de devenir quelqu'un d'autre. Il est de retrouver assez d'espace intérieur pour choisir votre réponse.

L'hypercontrôle

« Si je prévois tout, je serai en sécurité »

02

CE QUI SE JOUE

Le contrôle soulage à court terme : vérifier, anticiper, corriger, rappeler. Il réduit l'incertitude, mais maintient aussi votre vigilance. Cette stratégie a parfois grandi dans un environnement imprévisible ou lorsque vous avez dû devenir responsable trop tôt.

LE DÉPLACEMENT

Il ne s'agit pas de tout lâcher, mais d'élargir progressivement votre tolérance à l'incertitude.

L'EXPÉRIENCE À TENTER

Choisissez une situation sans enjeu important et décidez de ce qui serait **suffisamment bien**. Demandez-vous : « Si je ne contrôle pas davantage, y a-t-il un véritable risque ou seulement une gêne pour moi ? »

« Le repas n'a pas besoin d'être parfait ; il doit simplement nourrir. »

L'oubli de soi

« *Pour préserver le lien, je dois m'adapter* »

03

CE QUI SE JOUE

Vous savez écouter, comprendre, arranger. Mais si la paix dépend toujours de votre silence, le lien finit par vous coûter votre place. Dire oui quand votre corps dit non crée une dette intérieure : fatigue, frustration, puis explosion ou retrait.

LE DÉPLACEMENT

La limite n'est pas un mur contre l'autre. C'est une information sur ce qui permet à la relation de rester vivable.

L'EXPÉRIENCE À TENTER

Avant de répondre oui, faites une pause de dix secondes et demandez-vous : « **Si je n'avais pas peur de décevoir, quelle réponse serait juste pour moi ?** »

« *Je peux faire ceci, mais pas cela.* »

Les répétitions relationnelles

« *Je rejoue parfois une ancienne place* »

04

CE QUI SE JOUE

Un ton, un silence ou un reproche peut réactiver une ancienne manière de vous protéger : chercher à mériter votre place, apaiser tout le monde, ne pas déranger ou attaquer avant que l'autre puisse vous blesser.

LE DÉPLACEMENT

Comprendre son histoire ne signifie pas accuser sa famille. Cela signifie récupérer sa liberté dans le présent.

L'EXPÉRIENCE À TENTER

Pensez à une réaction récente et notez simplement : **ce qui s'est passé, ce que vous avez pensé ou ressenti**, puis **la réponse que vous aimeriez choisir la prochaine fois**.

Le sentiment d'impuissance

« À quoi bon essayer encore ? »

05

CE QUI SE JOUE

Lorsque les efforts semblent longtemps inutiles, l'élan diminue. Vous pouvez connaître les solutions et ne plus avoir accès à l'énergie nécessaire pour les appliquer. L'immobilité peut être une économie de protection, pas de la paresse.

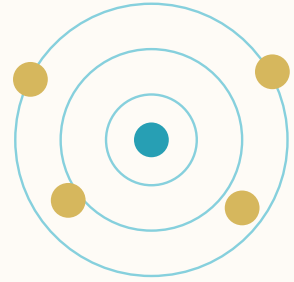
LE DÉPLACEMENT

Pour retrouver de l'élan, votre système a surtout besoin d'une expérience concrète qui vous montre que votre action peut encore produire un effet.

L'EXPÉRIENCE À TENTER

Choisissez une action de moins de cinq minutes : envoyer un message, ouvrir un dossier, boire un verre d'eau au calme, noter une limite ou prendre un rendez-vous. Puis écrivez : « **J'ai choisi... et cela a produit...** »

Ce qui m'appartient... et ce que j'ai appris à porter



1

CE QUI EST À MOI AUJOURD'HUI

Mes besoins, mes choix, mes actes et mes limites.

2

CE QUE J'AI APPRIS À PORTER

Les émotions des autres, la paix familiale, l'image parfaite, la réussite ou le silence.

3

CE QUE JE VEUX TRANSFORMER

Un rôle, une phrase familiale ou une manière de réagir.

4

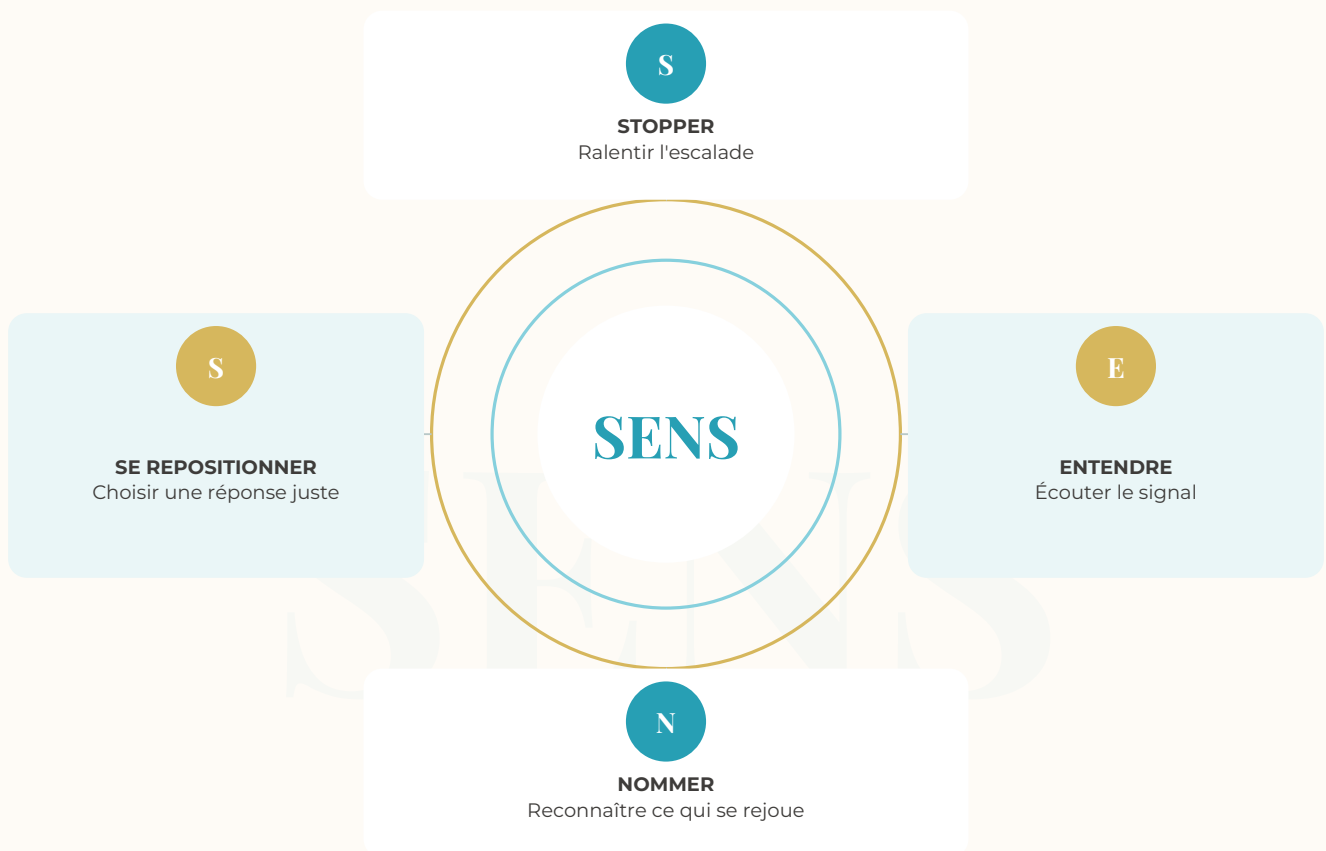
CE QUE JE VEUX TRANSMETTRE AUTREMENT

À mes enfants, à mon couple, à mes proches et à moi-même.

« On peut honorer son histoire sans continuer à en répéter toutes les règles. »

La méthode SENS

Quatre mouvements pour retrouver de l'espace entre ce qui vous atteint et la réponse que vous choisissez.



« Ce que je ressens est une information. Je peux choisir la suite. »

SENS dans la vraie vie

01

DANS LE COUPLE

Le déclencheur : Vous avez le sentiment de tout porter.

« Je ne veux plus attendre d'être à bout. J'ai besoin que nous répartissions précisément ces trois responsabilités. »

02

AVEC UN ENFANT

Le déclencheur : Il refuse, crie ou traîne.

« Je sens que je monte. Je prends deux minutes et je reviens. La limite reste la même, mais je veux la poser sans nous abîmer. »

03

AU TRAVAIL

Le déclencheur : Une nouvelle demande devient urgente.

« Je peux prendre ce sujet, mais pas en plus du reste. Quelle priorité devons-nous déplacer ? »

Le progrès, ce sont quelques secondes de liberté supplémentaires entre le déclencheur et la réponse.

Sept jours pour ouvrir un autre chemin



« Je n'ai pas besoin de tout changer pour commencer à me retrouver. »

1 REPÉRER

Notez le moment où votre mécanisme principal apparaît.

2 RESENTIR

Repérez ce que vous ressentez d'abord dans votre corps.

3 ALLÉGER

Reportez, partagez ou retirez une charge.

4 LIMITER

Posez un refus, demandez un délai ou précisez une condition.

5 CHOISIR

Choisissez la réponse qui vous semble la plus juste.

6 RÉPARER

Reconnaissez ce qui s'est passé, excusez-vous si nécessaire, puis reformulez.

7 RELIRE

Qu'est-ce qui est devenu un peu plus facile, plus calme ou plus juste pour vous ?

Vous n'avez pas à continuer de porter ce que vous cherchez à transformer

**Vous avez repéré ce qui se répète.
Ensemble, nous pouvons clarifier :**
le mécanisme qui vous coûte le plus aujourd'hui
ce qui l'alimente dans votre contexte
la priorité à travailler
le cadre d'accompagnement qui pourrait vous convenir

JE RÉSERVE MA SÉANCE DÉCOUVERTE

THÉRAPEUTE FAMILIALE INTÉGRATIVE · COACH EN NEUROSCIENCES APPLIQUÉES

Comprendre ce qui se répète. Transformer ce qui l'entretient.

Depuis plus de huit ans, j'accompagne les parents, les couples et les familles lorsque les tensions ou les difficultés répétitives fragilisent leurs liens. Mon expertise familiale s'enracine dans vingt années d'expérience au cœur de la petite enfance, au contact quotidien des enfants, des parents et des professionnels.

Depuis dix ans, je n'ai cessé de me former à différentes approches thérapeutiques et relationnelles afin d'affiner ma compréhension de ce qui se joue derrière les réactions, les répétitions et l'épuisement.

Les neurosciences appliquées enrichissent ma lecture des mécanismes de protection, tandis que ma spécialisation dans le burn-out me permet d'accompagner les personnes qui ont tenu, anticipé ou trop porté jusqu'à l'épuisement.

En reliant le fonctionnement du cerveau, l'histoire familiale et les dynamiques relationnelles, je vous aide à transformer ce qui entretient la difficulté pour retrouver une place plus juste et des relations plus sereines.

SOURCES ET OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

1. Mikolajczak & Roskam (2020), Le burn-out parental, Odile Jacob.
2. Pierrehumbert (2020), L'Attachement en questions, Odile Jacob.

3. Cyrulnik (1993), Les Nourritures affectives, Odile Jacob.
- Ouvrages vérifiables : odilejacob.fr

