

reprendre LE POUVOIR DANS TES MAINS



Chaque fois que tu attends une validation, une reconnaissance, une autorisation ou une solution qui vient d'ailleurs, tu remets ta vie entre des mains qui ne sont pas les tiennes. Reprendre son pouvoir, ce n'est pas dominer ou contrôler, mais retrouver son centre en étant honnête avec soi-même. Ce mini-workbook t'accompagne dans cette première étape. Grâce à des exercices concrets, tu vas identifier les avantages que tu as eu jusqu'ici à donner ton pouvoir, découvrir ce qui te maintient dans cette posture, puis ouvrir des pistes pour transformer cette dynamique. Ce que tu touches ici n'est qu'un début du travail que nous pouvons effectuer ensemble. Si tu souhaites aller plus loin, explorer ton monde intérieur et comprendre comment tu fonctionnes, les séries d'auto-thérapie guidées sur mon site t'accompagneront dans ce cheminement profond.

BÉNÉFICE CACHÉ

On se sent impuissant.e quand on donne aux autres ou aux circonstances la responsabilité de nos émotions.

1. Choisis une situation précise, récente de préférence, où tu t'es senti.e impuissant.e. Ecris la scène en quelques mots.

2. Réfléchis au bénéfice caché: rester dans la posture de victime offre parfois un avantage inconscient. Pose-toi ces questions et écris tes réponses de façon honnête: qu'est-ce que je gagne à laisser ce pouvoir à l'extérieur? Qu'est-ce que je peux éviter en restant ici? Qu'est-ce que cette position me permet d'obtenir (protection, excuse, attention, identité, éviter la responsabilité, éviter la peur d'échouer...)? P.ex: "Le 12 juin, à la réunion, X a interrompu ce que je disais. J'ai pensé de toute façon on ne m'écoute jamais, alors j'ai laissé tomber. Mais en gardant le silence, j'ai évité une confrontation. Le bénéfice pour moi est donc d'éviter le conflit.

3. Est-ce que ce bénéfice est le même dans d'autres situations, et vois-tu de quelle manière tu profites aussi de cette ou ces situations? Qu'est-ce que ça change pour toi de l'avoir conscientisé?

MES CROYANCES DE VICTIME

La victimisation vient souvent de croyances invisibles qui nous collent à la peau. Elles dictent notre regard et entretiennent l'impuissance.

1. Écris maintenant trois phrases que tu te répètes dans la situation que tu viens d'identifier (Personne ne m'écoute, Je n'ai pas de choix, Je n'y arriverai jamais seul.e, ...).

2. Puis, dessine-toi dans ces moments: comment tu es, comment tu te sens? Sors tes couleurs et illustre ça ci-dessous.

TRANSFORMER MES CROYANCES

Tu viens de mettre en lumière les croyances qui t'enferment: maintenant, il s'agit de les transformer.

1. Réécris les phrases choisies à la page d'avant en version "pouvoir".
P.ex: "Je n'ai pas de choix" devient "Je peux toujours décider de la manière dont je réponds". "Je n'y arriverai jamais seule" devient "Je peux trouver mes propres ressources, ou choisir de demander de l'aide".

2. Puis illustre à nouveau: dessine-toi tel.le que tu serais si tu vivais ces phrases.

DE LA PRISE DE CONSCIENCE À L'ACTION

À présent, reprends l'illustration de l'exercice 2 (toi dans la croyance de victime) et celle de l'exercice 3 (toi dans la version de pouvoir). Pose-les côte à côte sur un mur, comme pour une expo de musée, et recule de deux pas pour les observer.

1. Note: qu'est-ce qu'il faudrait au personnage sur le dessin pour passer de la situation 1 à la situation 2?
 2. Ecris au moins 3 actions concrètes qui découlent de cette observation. Ce peut être une habitude à modifier, une décision claire ou une limite à poser.
 3. Planifie les 3 actions dès maintenant, même si ce sont de petits pas.

TU VEUX ALLER PLUS LOIN?

Ce que tu viens de faire est une première étape vers la reprise de ton pouvoir. Tu as identifié où tu le perds, reconnu ce qui t'y maintient, transformé tes croyances et choisi des actions concrètes. Chaque fois que tu observeras ce mécanisme en toi, tu pourras revenir à ces pages, refaire le chemin, et te rappeler que ton pouvoir n'a jamais vraiment disparu: il t'appartient toujours

Si tu veux aller plus loin, plonger dans ton monde intérieur et dialoguer avec ton subconscient, les séries d'auto thérapie guidées sont là pour t'accompagner. Elles te permettront de comprendre les racines invisibles de tes comportements et d'ancrer durablement les changements que tu souhaites faire. Elles contiennent chacune 6 séances conçue comme des sessions de thérapie, avec audio, workbook et questionnement profond. Chaque série est à 69.- chf

Je suis Nadia Kara, thérapeute et créatrice d'outils d'auto thérapie, simples mais profonds, qui relient compréhension et transformation concrète.

