

J'ai cru que prendre sur moi était une bonne idée.

Sur le moment, ça paraît très raisonnable.
Presque mature.

"Ce n'est pas si grave."
"Je vais gérer."
"Je prends sur moi."

Trois phrases courtes, efficaces... et **extrêmement trompeuses**.

Prendre sur soi, c'est souvent présenté comme une qualité.
Une preuve de solidité.
De maturité émotionnelle.
De capacité d'adaptation.

Dans la réalité, c'est parfois juste **un empilement très organisé de petits renoncements**.

Je prends sur moi.
Je ravale.
Je relativise.
Je fais comme si.

Et quelque part, à l'intérieur, quelque chose note tout.
Silencieusement.
Sans protester.
Jusqu'au jour où ce quelque chose décide que **le stockage est plein**.

Spoiler : ça déborde rarement avec élégance.

Prendre sur soi, c'est croire qu'on peut tout absorber sans conséquence.
Que ça va passer.
Que ça ne laissera pas de traces.

Alors qu'en réalité, ce qu'on ne dit pas... **s'imprime**.
Dans le corps.
Dans l'humeur.
Dans la fatigue.
Dans cette irritabilité mystérieuse face à des choses très mineures.

Ce mois-ci, j'ai changé de stratégie :
arrêter de prendre sur moi sans me consulter.

Me demander :

"Est-ce que ça me coûte ?"

"Est-ce que c'est juste pour moi ?"

"Est-ce que je suis en train d'être forte... ou juste silencieuse ?"

Parce que prendre sur soi n'est pas toujours un signe de force.
Parfois, c'est juste un signal qu'on s'est oubliée en route.

La (libératrice mais un peu inconfortable) invitation du mois

La prochaine fois que vous vous entendez penser "*je vais prendre sur moi*",
ajoutez mentalement :

"...ou pas."

Et voyez ce que ça change.

Chronique intérieure (presque) incorrecte

À lire avec un sourire. À garder avec bienveillance.

Florence,

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version
de vous-même !*

« Toute intention porte une énergie, fais en sorte que cette énergie vienne toujours du coeur »
Min Yi wu



www.toutestpossible.be

