



LA CLÉ DU CORPS

JE PORTE TROP

Le carnet pour écouter les signaux de son corps, alléger sa charge intérieure et retrouver sa juste place

Un chemin d'écoute, de discernement et de retour à soi

Isabelle Leclercq · Facilitatrice intuitive et sensitive

Avant de commencer

Ce carnet n'est pas une nouvelle chose à réussir.

Il vous invite à ralentir juste assez pour entendre ce qui, en vous, demande de l'attention. Vous pouvez le parcourir dans l'ordre, revenir à une page, laisser une question sans réponse ou vous arrêter lorsque vous en ressentez le besoin.

Il n'existe ici ni bonne réponse, ni rythme idéal. Ce que vous ressentez aujourd'hui peut être différent demain. L'essentiel est de vous rencontrer avec honnêteté et douceur.

Vous n'avez rien à prouver. Seulement quelque chose à écouter.

Ce carnet propose une démarche de mieux-être et d'introspection. Il ne remplace pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical. Une douleur, une fatigue ou un symptôme nouveau, intense, persistant ou préoccupant nécessite l'avis d'un professionnel de santé.

Comment utiliser ce carnet

- Choisissez un moment où vous pourrez ne pas être interrompue pendant quelques minutes.
- Gardez un crayon à portée de main : écrire permet parfois de rendre visible ce que le mental maintient dans le flou.
- Avant chaque exercice, prenez une respiration et observez comment vous êtes, sans chercher à vous modifier.
- Si une question vous semble trop sensible, laissez-la de côté. Se respecter fait déjà partie du chemin.
- Dans le parcours de 14 jours, une pratique brève et sincère vaut mieux qu'un long exercice accompli par obligation.

Vous pouvez refermer ce carnet à tout moment. Vous ne vous abandonnez pas : vous respectez votre capacité du moment.

Mon point de départ

Avant de chercher ce qui doit changer, commencez par reconnaître ce qui est déjà là.

Aujourd'hui, je me sens...

Ce qui occupe le plus mon esprit...

Ce que mon corps me fait remarquer...

Ce dont j'aurais le plus besoin...



PREMIER MOUVEMENT

VOIR CE QUE JE PORTE

Ce qui pèse n'est pas toujours ce que nous faisons. C'est parfois le fait de nous croire seule responsable de tout ce qui pourrait arriver.

Quand tenir devient une habitude

Certaines femmes ont appris très tôt à anticiper, organiser, soutenir, apaiser, réparer les oublis et absorber les imprévus. Avec le temps, cette capacité peut devenir si naturelle qu'elle n'est même plus perçue comme un effort.

On ne se dit pas nécessairement : « Je porte trop ». On se dit plutôt : « Il faut bien que quelqu'un le fasse », « Ce sera plus simple si je m'en occupe » ou « Je verrai pour moi plus tard ».

Le problème n'est pas d'être présente pour les autres. Il apparaît lorsque cette présence exige de disparaître de sa propre vie.

À retenir

La surcharge n'est pas un manque de force. Elle peut être le résultat d'une force sollicitée trop longtemps, sans espace suffisant pour se renouveler.

Est-ce que je porte trop ?

Cochez ce que vous reconnaissez, sans chercher à établir un score.

- | | |
|--|--|
| ☐ Je pense aux besoins des autres avant qu'ils les expriment. | ☐ Je me sens coupable lorsque je me repose. |
| ☐ Je préfère faire moi-même plutôt que demander. | ☐ Je dis oui avant de vérifier mon énergie. |
| ☐ J'ai du mal à savoir ce dont j'ai besoin. | ☐ Je reste disponible même lorsque je suis épuisée. |
| ☐ Je minimise souvent ma fatigue ou mes tensions. | ☐ Je me sens responsable de l'ambiance autour de moi. |
| ☐ Je crains de décevoir si je pose une limite. | ☐ Je repousse régulièrement ce qui me ferait du bien. |
| ☐ Je continue jusqu'à ce que mon corps m'arrête. | ☐ Je me sens indispensable et prisonnière à la fois. |

Plus important que le nombre de cases : laquelle vous touche le plus ?

La charge visible et la charge invisible

La charge visible correspond à ce que vous faites. La charge invisible comprend ce qu'il faut prévoir, surveiller, retenir, ressentir et empêcher.

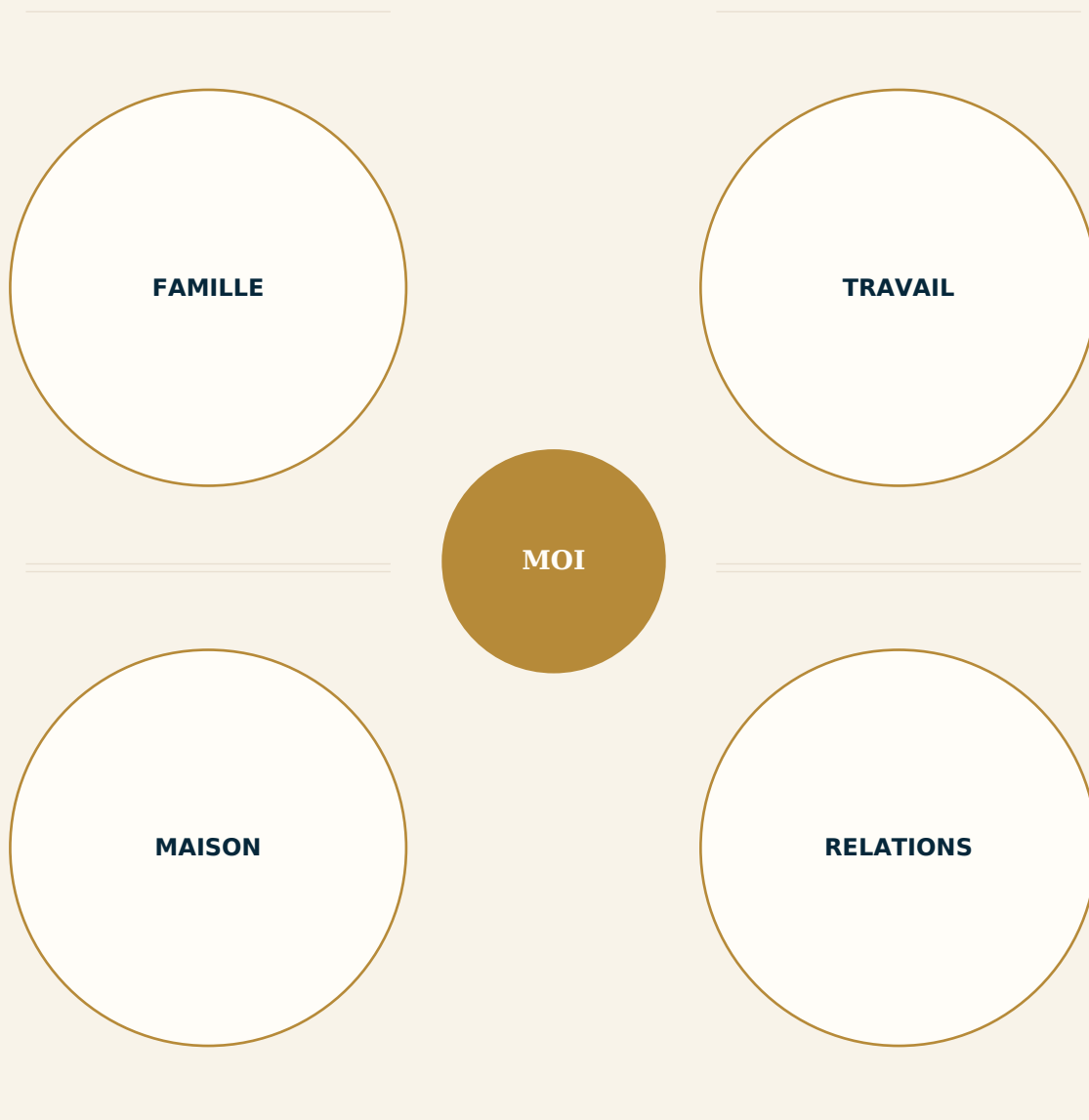
Ce que je fais

Ce que je garde en tête

Ce qui ne se voit pas peut demander autant d'énergie que ce qui se voit.

Ma carte de la surcharge

Inscrivez autour de chaque domaine ce que vous portez actuellement. Un mot suffit.



Ce qui m'appartient... et le reste

Répartissez quelques préoccupations ou responsabilités. Ne cherchez pas la perfection : observez ce que ce classement fait naître en vous.

MA RESPONSABILITÉ

JE LE PORTE PAR HABITUDE

CELA NE M'APPARTIENT PAS

Les rôles que j'ai appris à tenir

Nous portons parfois moins une tâche qu'un rôle devenu automatique.

☐ Celle qui assure

☐ Celle qui apaise

☐ Celle qui comprend tout

☐ Celle qui ne dérange pas

☐ Celle qui anticipe

☐ Celle qui reste forte

☐ Celle qui répare

☐ Celle qui ne demande rien

Le rôle qui me fatigue le plus aujourd'hui :

Ce que je crains qu'il arrive si je ne le tiens plus :

Le prix silencieux du « oui »

Un oui donné contre soi peut préserver la paix immédiate tout en créant une tension intérieure durable.

Ce à quoi je dis oui alors que je pense non...

Ce que ce oui m'évite sur le moment...

Ce qu'il me coûte ensuite...

Ce que j'aurais aimé dire...



DEUXIÈME MOUVEMENT

ÉCOUTER MON CORPS

Le corps ne livre pas toujours une explication. Il offre d'abord une sensation, un seuil, un mouvement ou un besoin à reconnaître.

Écouter sans interpréter trop vite

Écouter son corps ne signifie pas attribuer automatiquement une cause émotionnelle à chaque symptôme. Le corps est vivant, complexe, influencé par de nombreux facteurs.

L'écoute proposée ici commence plus simplement : remarquer ce qui est présent, situer la sensation, observer quand elle augmente ou s'apaise et reconnaître ce dont vous auriez besoin.

Cette présence ne remplace jamais une consultation médicale. Elle vous aide à redevenir une interlocutrice attentive de votre propre expérience.

La question n'est pas forcément : « Que signifie cette douleur ? »

Elle peut d'abord devenir : « Comment suis-je avec moi-même lorsque cette sensation apparaît ? »

Mon paysage corporel du moment

Fermez les yeux quelques instants si cela vous convient. Puis notez sans analyser.

Ma respiration est...

Je ressens de la tension dans...

L'endroit le plus calme en moi est...

Mon niveau d'énergie aujourd'hui est de... / 10

Le mouvement dont mon corps aurait envie...

Les signaux avant le trop-plein

Pensez à une période où vous avez dépassé vos limites. Quels signes étaient déjà présents ?

- | | |
|---|---|
| ☐ Irritabilité | ☐ Fatigue au réveil |
| ☐ Respiration plus courte | ☐ Difficulté à me concentrer |
| ☐ Sommeil moins réparateur | ☐ Envie de m'isoler |
| ☐ Tensions corporelles | ☐ Impatience ou larmes |
| ☐ Sensation d'être pressée | ☐ Oublis inhabituels |
| ☐ Perte d'élan | ☐ Besoin de tout contrôler |

Mon signal le plus précoce est souvent :

Quand je le remarque, je peux :

Mon thermomètre intérieur

0-2

Disponible

Je dispose encore d'espace intérieur.

3-4

Sollicitée

J'ai besoin de ralentir ou de simplifier.

5-6

Chargée

Certaines demandes doivent être différées.

7-8

Saturée

Je protège mon énergie et demande du soutien.

9-10

Dépassée

Je m'arrête et cherche l'aide adaptée.

Aujourd'hui, je me situe à : _____ / 10

Le plus petit ajustement possible serait :

Une pause d'écoute en 3 minutes

1. ARRIVER

Sentez les points d'appui de votre corps. Laissez l'expiration devenir légèrement plus longue, sans la forcer.

2. REMARQUER

Nommez intérieurement trois sensations présentes : chaleur, appui, tension, mouvement, vide, lourdeur...

3. DEMANDER

Posez-vous simplement : « De quoi ai-je besoin pour les prochaines heures ? »
Choisissez une réponse réaliste.

Une pause ne règle pas tout. Elle peut toutefois interrompre le moment où vous vous quittez pour continuer.

Mon journal corps - situation - besoin

Utilisez cette page plusieurs fois. Cherchez des répétitions plutôt qu'une explication unique.

SITUATION	SENSATION	ÉTAT INTÉRIEUR	BESOIN



TROISIÈME MOUVEMENT

RETROUVER MES LIMITES

Une limite n'est pas un mur contre l'autre. C'est un repère qui permet de rester en lien sans se perdre.

Pourquoi dire non est parfois si difficile

- La peur de décevoir ou de sembler égoïste.
- La crainte d'un conflit, d'un silence ou d'un éloignement.
- L'habitude d'être reconnue pour ce que l'on apporte.
- L'impression que le besoin de l'autre est plus légitime que le sien.
- La difficulté à supporter l'inconfort qui suit une limite nouvelle.
- Le doute : « Est-ce que j'en fais trop ? Est-ce vraiment nécessaire ? »

La culpabilité ne prouve pas que votre limite est injuste. Elle peut simplement signaler que vous êtes en train de sortir d'une ancienne habitude.

Une limite commence avant les mots

Pensez à une demande récente à laquelle vous avez répondu trop vite.

Au moment de la demande, mon corps a fait...

La première réponse qui m'est venue était...

Ce que j'ai finalement répondu...

Ce que j'aurais eu besoin de vérifier avant...

S'offrir un temps de réponse

Vous n'êtes pas obligée de connaître immédiatement votre réponse. Un délai protège votre capacité de choisir.

“ Je regarde ce qui est possible pour moi et je te réponds.

“ J'ai besoin d'un peu de temps avant de m'engager.

“ Je ne peux pas te répondre tout de suite.

“ Je vérifie mon organisation et je reviens vers toi.

“ Je préfère ne pas promettre avant d'être certaine de pouvoir.

La phrase qui me ressemble le plus :

Dire non sans se fermer

RECONNAÎTRE

Je comprends que ce soit important pour toi...

NOMMER

...mais je ne peux pas m'en charger cette fois-ci.

PROPOSER, SI C'EST JUSTE

Je peux toutefois t'aider à chercher une autre solution.

Vous n'avez pas à justifier longuement une limite. Une explication brève peut suffire.

Ma propre formulation

Ma boussole avant de dire oui

1

Ai-je réellement la capacité de le faire ?

2

Est-ce que j'en ai envie, même partiellement ?

3

Quel sera le coût pour mon corps et mon énergie ?

4

Est-ce ma responsabilité ?

5

Si je dis oui, à quoi devrai-je dire non ?

Un oui juste ne signifie pas forcément un oui facile. Mais il ne demande pas de vous abandonner.

Ce que je choisis de déposer

Complétez librement. Déposer peut signifier arrêter, déléguer, partager, différer ou ne plus vous sentir responsable.

Je ne veux plus être seule à porter...

Je peux demander de l'aide pour...

Je peux laisser quelqu'un apprendre à faire...

Je peux accepter que ce ne soit pas parfait lorsque...

Je peux rendre à l'autre la responsabilité de...



QUATRIÈME MOUVEMENT

REPRENDRE MA JUSTE PLACE

Revenir à soi ne consiste pas à cesser d'aimer ou de donner.
C'est cesser de se retirer de l'équation.

Ce qui me ressource vraiment

Se ressourcer n'est pas toujours ajouter une activité. C'est parfois enlever une sollicitation.

Ce qui me nourrit

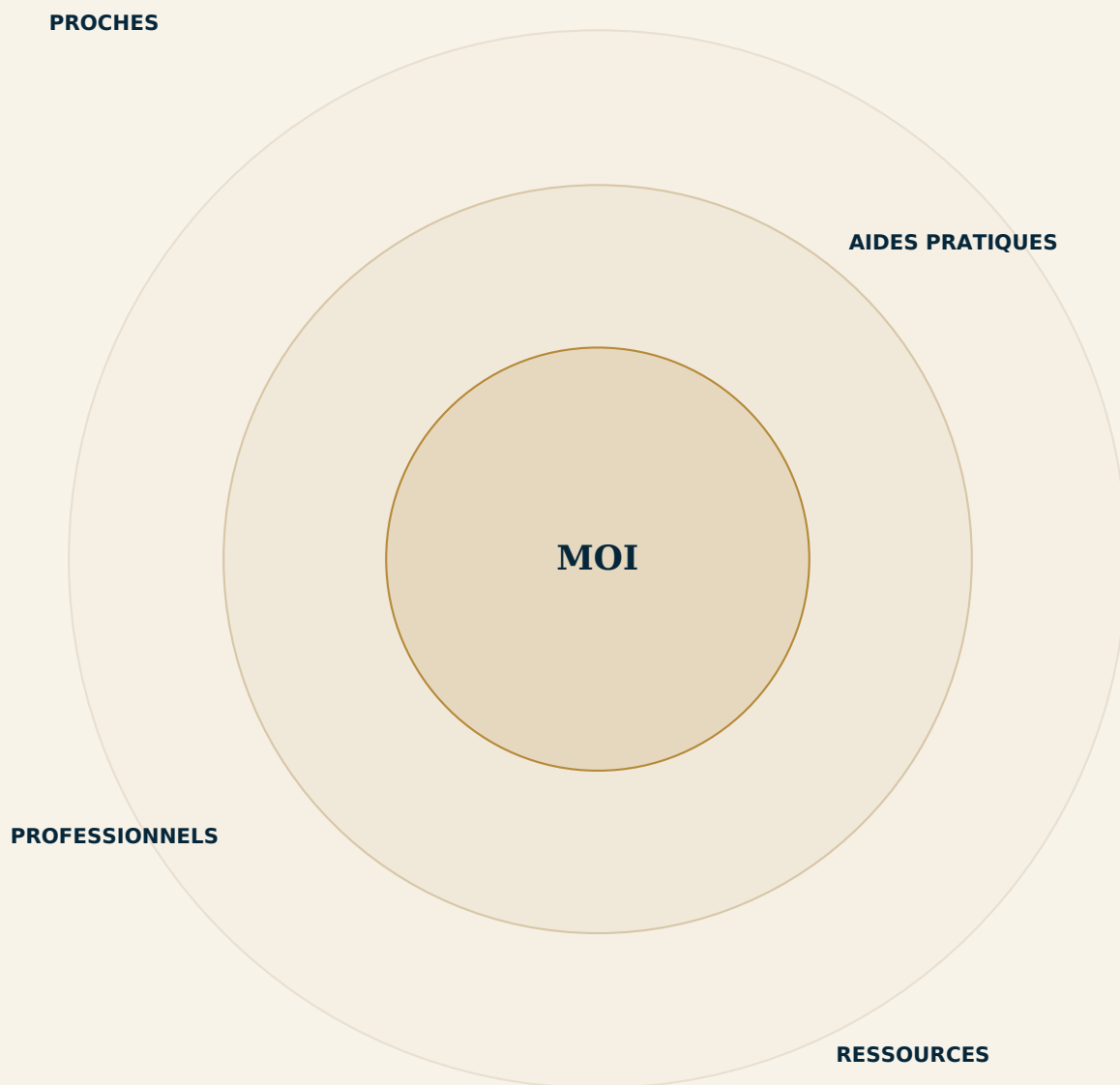
Ce qui me vide

Une chose à réduire cette semaine :

Une chose à préserver cette semaine :

Mon cercle de soutien

Le soutien peut être affectif, pratique, professionnel ou médical. Inscrivez les personnes et ressources que vous pouvez solliciter.



Mon accord avec moi-même

Je m'autorise à ne pas...

Je me promets de remarquer...

Lorsque je sentirai que c'est trop, je...

La limite que je souhaite expérimenter...

La personne à qui je peux en parler...

Date : _____

Signature symbolique : _____

UN CHEMIN DE 14 JOURS

ALLÉGER SANS SE BRUSQUER

Une invitation brève par jour pour rendre l'écoute concrète dans votre quotidien.



Deux pas vers moi

JOUR 1

Remarquer

À trois moments de la journée, demandez-vous : « Comment suis-je, là, maintenant ? »
Notez un mot.

Ce que j'ai remarqué

JOUR 2

Nommer

Écrivez trois choses que vous portez actuellement. Entourez celle qui vous prend le plus d'espace.

Ce que j'ai remarqué

Deux pas vers moi

JOUR 3

Respirer

Accordez-vous trois minutes sans écran ni tâche. Observez seulement votre respiration et vos appuis.

Ce que j'ai remarqué

JOUR 4

Différencier

Choisissez une préoccupation et demandez-vous : « Quelle part dépend réellement de moi ? »

Ce que j'ai remarqué

Deux pas vers moi

JOUR 5

Différer

Utilisez une phrase de délai avant de répondre à une demande.

Ce que j'ai remarqué

JOUR 6

Recevoir

Acceptez une aide, même petite, sans la compenser immédiatement.

Ce que j'ai remarqué

Deux pas vers moi

JOUR 7

Préserver

Inscrivez dans votre journée un espace de quinze minutes qui ne sera pas négociable.

Ce que j'ai remarqué

JOUR 8

Écouter

Repérez votre premier signe de surcharge et intervenez avant qu'il augmente.

Ce que j'ai remarqué

Deux pas vers moi

JOUR 9

Dire non

Posez une limite simple, claire et proportionnée dans une situation peu risquée.

Ce que j'ai remarqué

JOUR 10

Déposer

Renoncez volontairement à une tâche non essentielle ou reportez-la.

Ce que j'ai remarqué

Deux pas vers moi

JOUR 11

Demander

Formulez une demande précise à une personne susceptible de vous soutenir.

Ce que j'ai remarqué

JOUR 12

Tolérer

Observez la culpabilité ou l'inconfort sans annuler immédiatement votre limite.

Ce que j'ai remarqué

Deux pas vers moi

JOUR 13

Choisir

Faites une chose parce qu'elle est juste pour vous, et non parce qu'elle est attendue.

Ce que j'ai remarqué

JOUR 14

Reconnaître

Relisez vos notes. Nommez le changement, même discret, que vous avez amorcé.

Ce que j'ai remarqué

Mon bilan après 14 jours

Ce que j'ai compris sur ce que je porte...

Le signal de mon corps que je reconnais mieux...

La limite qui m'a fait le plus de bien...

Ce qui reste difficile et mérite du soutien...

Ce que je choisis de continuer...



POUR CONTINUER

Vous n'avez pas à tout déposer pour commencer à vous retrouver.

Il suffit parfois de reconnaître une charge, de respecter un signal, de différer un oui ou de demander un relais. Ces gestes modestes changent peu à peu la place que vous vous accordez dans votre propre vie.

Votre corps sait, votre énergie sait. Mon rôle est de vous aider à les réentendre.

Isabelle Leclercq

Facilitatrice intuitive et sensitive · Psycho-énergéticienne

Accompagnement à distance

www.isabelle-leclercq.fr