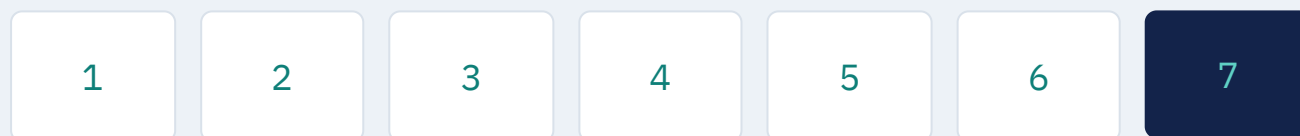


Celles et Ceux sur qui tout le monde compte.

7 signes que vous vous oubliez

Un guide court pour repérer où vous vous oubliez au quotidien, au travail comme à la maison.



Kévin Solinski · Coach

Acceptation et affirmation de soi
kevinsolinski.com

Devenir votre propre allié.e

— AVANT DE COMMENCER

Ce qui fait qu'on compte sur vous est aussi ce qui vous épuise.

On compte sur vous parce que vous êtes fiable, disponible et attentive. Vous tenez vos engagements, vous voyez ce dont les autres ont besoin, vous arrangez les choses. Ce sont de vraies qualités.

Le problème commence quand elles sont poussées trop loin. À force de répondre aux attentes des autres, vous savez très bien ce qu'ils veulent, et **beaucoup moins ce que vous voulez, vous**. Et cet oubli de soi passe souvent inaperçu, parce qu'il ressemble à de la gentillesse.

Ce guide décrit 7 signes de cet oubli, tels qu'ils se présentent au quotidien. Changer commence par les voir, et par les accepter sans vous juger.

Comment lire ce guide

DEUX SCÈNES

Une au travail, une à la maison, pour vous y reconnaître.

CE QUI SE PASSE

La qualité qui se cache derrière, et ce qu'elle vous coûte.

UNE QUESTION

Pour vous observer pendant une semaine, sans rien forcer.

À la fin, un petit bilan vous aide à repérer les signes qui vous parlent le plus.

1

SIGNE 1 SUR 7



Vous dites oui avant d'avoir réfléchi.

AU TRAVAIL

« On me demande si je peux reprendre le dossier. J'ai dit oui avant même de regarder mon agenda. »

À LA MAISON

« Ma sœur me demande de garder les enfants samedi. J'avais prévu autre chose. Je dis oui quand même. »

Ce qui se passe

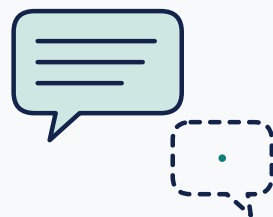
Votre disponibilité est une vraie qualité : on sait qu'on peut s'adresser à vous. Mais quand le oui part tout seul, ce n'est plus un choix. Il répond souvent à une peur plus discrète : décevoir, ou passer pour quelqu'un qui ne joue pas le jeu.

CETTE SEMAINE, OBSERVEZ

Combien de fois avez-vous dit oui avant de vérifier si vous en aviez l'envie, ou le temps ?

2

SIGNE 2 SUR 7



Vous savez ce que veulent les autres, beaucoup moins ce que vous voulez.

AU TRAVAIL

« En réunion, je sens tout de suite ce qui va arranger chacun. Quand on me demande mon avis, je donne celui du groupe. »

À LA MAISON

« Pour le week-end, je laisse choisir. Quand on me demande ce qui me ferait plaisir, je ne sais pas quoi répondre. »

Ce qui se passe

Vous êtes attentif·ve aux autres, et c'est précieux. À force de vous régler sur leurs attentes, vos propres envies se font de plus en plus discrètes. Ce n'est pas que vous n'en avez pas : vous avez perdu l'habitude de les écouter.

CETTE SEMAINE, OBSERVEZ

À quel moment vous êtes-vous demandé « et moi, qu'est-ce que je veux ? » Et qu'est-ce qui est venu ?

3

SIGNE 3 SUR 7



Votre repos passe toujours après.

AU TRAVAIL

« Je déjeune devant mon écran. Je prendrai une vraie pause quand ce projet sera bouclé. »

À LA MAISON

« Le soir, je range, je prépare, je réponds aux messages. Je m'assois quand tout est fait, c'est-à-dire rarement. »

Ce qui se passe

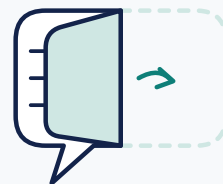
Votre sens des responsabilités fait avancer les choses. Mais il y a toujours une tâche de plus. Si le repos est la récompense d'une liste terminée, il n'arrive jamais. Et la fatigue s'installe sans bruit, jusqu'au jour où elle prend toute la place.

CETTE SEMAINE, OBSERVEZ

Quand vous êtes-vous reposé·e sans l'avoir « mérité » ?
Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ?

4

SIGNE 4 SUR 7



Vous évitez le désaccord.

AU TRAVAIL

« Je ne suis pas d'accord avec la décision. Je ne dis rien en réunion, et j'y repense toute la soirée. »

À LA MAISON

« Une remarque de mon conjoint me blesse. Je laisse passer pour ne pas gâcher le repas. »

Ce qui se passe

Vous tenez à l'harmonie et vous savez apaiser. Mais ce que vous ne dites pas ne disparaît pas : cela devient de la tension, des ruminations, parfois une colère qui sort au mauvais moment. Éviter le désaccord protège la relation sur le moment, et l'abîme à la longue.

CETTE SEMAINE, OBSERVEZ

Repérez un moment où vous avez gardé votre avis pour vous. Que ressentiez-vous dans votre corps juste avant de vous taire ?

5

SIGNE 5 SUR 7



Vous aidez avant qu'on vous le demande.

AU TRAVAIL

« Un collègue bloque sur son tableau. Je le reprends sans qu'il me le demande, et je finis à 20 h. »

À LA MAISON

« Mon fils me parle d'un souci au lycée. J'ai déjà trois solutions avant qu'il ait fini sa phrase. »

Ce qui se passe

Vous voyez vite ce qui ne va pas, et vous avez envie d'aider. C'est généreux. Mais aider avant qu'on le demande, c'est aussi prendre sur vous ce qui n'est pas à vous, et laisser peu de place à l'autre pour trouver par lui-même.

CETTE SEMAINE, OBSERVEZ

Combien de fois avez-vous aidé sans qu'on vous le demande ? Que se serait-il passé si vous aviez attendu ?

6

SIGNE 6 SUR 7



Vous vous sentez coupable de vous faire plaisir.

AU TRAVAIL

« Je pars à 17 h pour aller nager. Je m'excuse trois fois en quittant le bureau. »

À LA MAISON

« Je m'installe avec un livre un samedi après-midi. Au bout de dix minutes, je pense à tout ce que je devrais faire. »

Ce qui se passe

Vous avez un sens aigu du devoir. Il vous rend fiable, mais il juge aussi chaque moment pour vous comme du temps pris aux autres. Le plaisir devient une faute à justifier. Pourtant, c'est lui qui recharge l'énergie que vous donnez ensuite.

CETTE SEMAINE, OBSERVEZ

Notez un plaisir que vous vous êtes accordé. Combien de temps avant que la culpabilité arrive ?

7

SIGNE 7 SUR 7



Vous êtes votre juge le plus sévère.

AU TRAVAIL

« J'ai laissé une petite erreur dans un mail. Personne ne l'a relevée, mais j'y pense toute la journée. »

À LA MAISON

« Je me suis énervée contre les enfants. Le soir, je me dis que je suis un mauvais parent. »

Ce qui se passe

Votre exigence vous a fait progresser. Mais la voix intérieure qui vous critique ne s'arrête plus au travail bien fait : elle s'en prend à vous. À un ami, vous diriez « ce n'est pas grave ». À vous, vous dites « tu aurais dû faire mieux ».

CETTE SEMAINE, OBSERVEZ

**Quand cette voix critique se fait entendre, notez ses mots.
Les diriez-vous à quelqu'un que vous aimez ?**

— PETIT BILAN

Lesquels vous ressemblent ?

Cochez les phrases dans lesquelles vous vous reconnaissez, même un peu. Il n'y a pas de bonne réponse.

- ☐ « Je dis oui avant d'avoir réfléchi. »
- ☐ « Je sais ce que veulent les autres, beaucoup moins ce que je veux. »
- ☐ « Mon repos passe toujours après. »
- ☐ « J'évite le désaccord. »
- ☐ « J'aide avant qu'on me le demande. »
- ☐ « Je me sens coupable de me faire plaisir. »
- ☐ « Je suis mon juge le plus sévère. »

1 À 2 SIGNES

Vous savez déjà, la plupart du temps, penser à vous. Gardez un œil sur ces moments-là.

3 À 5 SIGNES

L'oubli de soi fait partie de votre quotidien. Commencez par observer celui qui revient le plus.

6 À 7 SIGNES

Vous portez beaucoup, depuis longtemps. Il est peut-être temps de vous faire accompagner.

Ce bilan n'est pas un test psychologique. Il sert à repérer par où commencer.

— ET MAINTENANT ?

Pourquoi la volonté ne suffit pas

Vous avez peut-être déjà décidé de dire non plus souvent, de vous reposer, de penser à vous. Et la semaine suivante, tout a repris comme avant.

Ce n'est pas un manque de volonté. Derrière le besoin de bien faire se cache souvent une peur plus discrète : décevoir, déranger, ne plus être aimée. Cette façon d'être vous a longtemps protégée, et elle est si familière qu'on ne la voit plus.

C'est pour ça que vous pouvez vouloir changer et rester bloquée. Se forcer ne règle rien : la peur reste là, et elle reprend le dessus dès que vous êtes fatiguée ou sous pression.

Ce qui aide

Tout commence par une prise de conscience : mettre des mots sur votre façon d'être, voir ce qu'elle vous apporte et ce qu'elle vous coûte. C'est ce que les questions de ce guide vous invitent à faire.

Ensuite, on développe de nouvelles capacités, pas à pas, dans la vie de tous les jours : vous accorder une pause, demander, dire non. Jusqu'à ce qu'elles deviennent naturelles.

— LA DIRECTION

Devenir votre propre allié·e

Pouvoir compter sur vous, même quand tout le monde compte sur vous.

Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre, ni de cesser d'être attentif·ve aux autres. Vos qualités restent les vôtres. Il s'agit d'y ajouter une place pour vous.

Un peu d'égoïsme sain ne vous éloigne pas des autres : il vous permet de rester présente sans vous épuiser. Dire non à une demande, c'est souvent dire oui à ce qui compte pour vous.

— UN MOT SUR MOI

Kévin Solinski, coach en acceptation et affirmation de soi

Pendant longtemps, j'ai voulu plaire, j'évitais les conflits et j'étais coupé de mon corps et de mes émotions. Le coaching et la thérapie m'ont aidé à changer. J'ai appris à prendre soin de moi, à m'accepter, y compris dans mes limites, et à me ressourcer. C'est ce chemin qui nourrit aujourd'hui ma façon d'accompagner.

— POUR ALLER PLUS LOIN

Vous vous êtes reconnu·e dans plusieurs de ces signes ?

Voir ce qui se passe est déjà un premier pas. Si vous voulez aller plus loin, je vous propose de commencer par une séance d'exploration.

La séance d'exploration

Nous regardons ensemble votre situation, ce qui vous retient et ce que vous aimeriez voir changer. À la fin, vous savez si un accompagnement a du sens pour vous, et sous quelle forme.

[1h30]

[120€]

[À DISTANCE OU EN PRÉSENTIEL]

Écrivez-moi : kevin@kevinsolinski.com

Chaque mois, ma newsletter revient sur l'un de ces signes, avec des situations concrètes. Vous la recevez déjà : à bientôt dans votre boîte mail.

