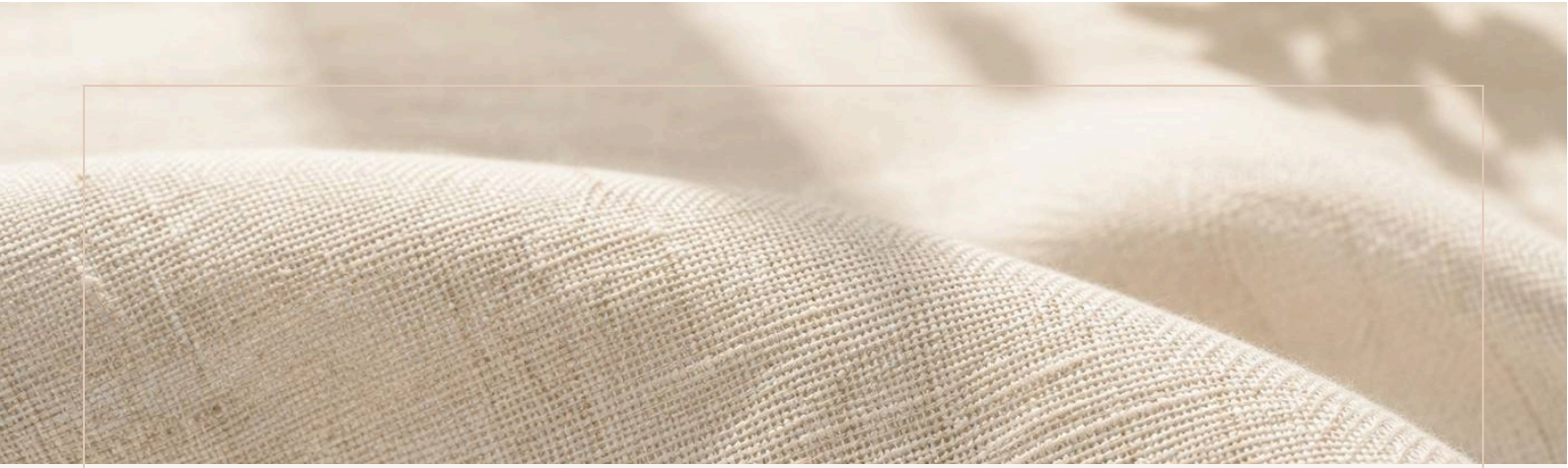
On t'a dit « t'es forte » si souvent que tu n'as jamais pu être petite.

7 signes que tu portes trop,
et 11 minutes pour goûter un premier relâchement dans ton corps.

KASIA SAKOWICZ · THÉRAPEUTE EN INTELLIGENCE RELATIONNELLE®



Enfant, tu n'avais pas vraiment le droit d'avoir besoin.
Il fallait être sage, raisonnable, déjà grande.
Et tu as compris très vite : c'est comme ça qu'on t'aimait.

Alors tu as grandi avant l'heure.
Et cette force, aujourd'hui, tout le monde s'y appuie. Au travail, en famille, en amour.

Ta fragilité, tu la vis tous les jours. Mais tu la caches.
Tu n'as jamais eu d'endroit assez sûr pour la montrer.
Alors elle pèse. Parce qu'il n'y a personne avec qui la partager vraiment.
Tu as du soutien, oui. Mais ce n'est pas tout à fait ça.
Au fond, tu te sens toujours seule.

Mais secrètement, tu rêves que quelqu'un vienne te rejoindre là.
Pas pour te réparer. Juste pour être avec toi, sans que tu aies à te tenir droite.

Et c'est tellement difficile. Parce que dès que quelqu'un s'approche de cet endroit, quelque chose en toi se fige.

TE RECONNAIS-TU ?

7 signes que tu portes trop

1 **Tu repères tout de suite quand quelqu'un ne va pas bien.** Et tu es déjà là.

2 **Tu es devenue le pilier pour les autres.** Mais rarement quelqu'un te demande : « Et toi, comment tu vas ? »

3 **Quelqu'un te propose de l'aide.** Tu réponds « je me débrouille » avant même qu'il finisse sa phrase.

4 **Tu es presque toujours en action.** Te poser sans rien faire, ça te met mal à l'aise.

5 **Dire non te coûte.** Alors tu dis oui, et la fatigue arrive plus tard.

6 **Même entourée, une solitude reste là.** Rarement vue dans tout ce que tu es vraiment.

7 **Ta tête rêve d'être rejointe dans ta profondeur.** Mais quand quelqu'un s'approche vraiment, ton corps recule.

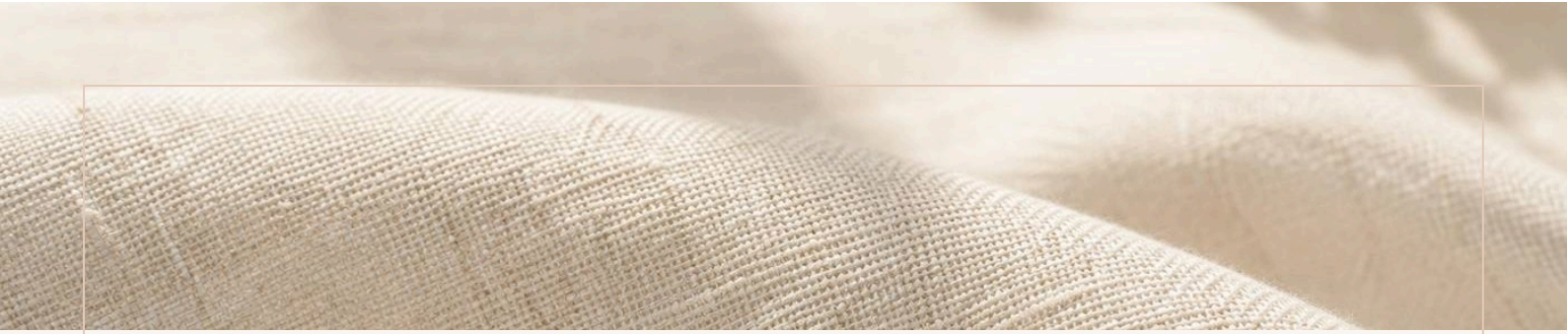
Tout ça, ton système nerveux l'a construit pour te protéger. Enfant, c'est en prenant soin des autres que tu existais un peu à leurs yeux. C'était ta façon de garder le lien.
Mais pour le garder, tu t'es peu à peu coupée de toi : de ce que tu ressens, de ce dont tu as besoin.

CE QUI CHANGE VRAIMENT

Tu as déjà beaucoup compris. Mais comprendre ne suffit pas. La sécurité, ça ne se lit pas dans un livre : ça se vit, dans le lien. Et ça commence dans le lien thérapeutique.

Quand elle s'installe progressivement dans le corps, la tête n'a plus besoin de tout porter.

Tu ne deviens pas une nouvelle version de toi.
Tu retrouves celle que tu étais, avant de devoir être forte.



EXPÉRIENCE CORPORELLE GUIDÉE · 11 MINUTES

Goûter la sécurité dans ton corps

Installe-toi confortablement, dans un endroit calme.
Mets tes écouteurs, ferme les yeux si tu peux, et laisse ton système nerveux se réguler, à son rythme.

Ce n'est pas une séance de thérapie : c'est un premier pas, à ton rythme. Tu peux garder les yeux ouverts si tu préfères, et t'arrêter à tout moment.

▶ ÉCOUTER L'EXPÉRIENCE

Lotus Bleu Transformation



ET MAINTENANT ?

Il existe une autre façon d'aimer.

Si ce guide t'a parlé, je t'offre un appel de 15 minutes, par téléphone. Pour poser une question, ou faire un premier pas vers une séance.

« Je me suis sentie comprise et acceptée à un endroit qui n'avait jamais été touché auparavant. J'ai vécu une expérience authentique et libératrice. »

ALEXANDRA, APRÈS UNE SÉANCE

RÉSERVER MON APPEL OFFERT

Kasia Sakowicz · Psychopraticienne · Thérapeute en Intelligence Relationnelle®
Séances en visio ou au cabinet (Paris 10e) · français, polonais, espagnol · rdv.k-sakowicz.com