

S U P P O R T   D ' A C C O M P A G N E M E N T  
T H É R A P E U T I Q U E

# Cahier de psychoéducation

---

## *La honte sous la réussite*

Attachement évitant · schéma d'imperfection · estime de soi contingente à la performance

*Un parcours pour comprendre l'architecture intime qui relie la course à la réussite, la fuite du lien et la peur d'être vu de trop près — et retrouver une valeur qui ne dépende plus de la performance.*

### **Dr Daniela Silva Moura**

Docteur en Psychologie et Psychopathologies Cliniques

*Spécialité cognition, comportement et émotions*

RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

TCC · Thérapie des schémas · ACT · TCD · EMDR · Neurosciences

# Sommaire

---

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Avant de commencer .....                                                | 3  |
| <b>01</b> La pièce du fond — le schéma d'imperfection.....              | 5  |
| <b>02</b> Le pare-feu — attachement évitant et distance affective ..... | 7  |
| <b>03</b> La mauvaise monnaie — l'estime de soi contingente .....       | 9  |
| <b>04</b> Le piège du parfait — le perfectionnisme.....                 | 11 |
| <b>05</b> L'armure — la haute estime de soi comme défense .....         | 13 |
| <b>06</b> Jamais assez — l'insatisfaction chronique .....               | 15 |
| <b>07</b> L'imposteur — deux confiances que l'on confond .....          | 17 |
| <b>08</b> Le vertige du choix — quand décider devient impossible.....   | 19 |
| <b>09</b> Changer de monnaie — ce qui répare vraiment .....             | 21 |
| <b>10</b> Votre plan de vol — consolidation .....                       | 23 |
| Un dernier mot.....                                                     | 25 |
| À propos de l'auteure.....                                              | 25 |

# Avant de commencer

---

Ce cahier n'est pas un manuel de développement personnel de plus. C'est un support de travail, conçu pour accompagner un processus thérapeutique — pas pour le remplacer. Il s'adresse à une configuration psychique précise, fréquente et pourtant rarement nommée : celle des personnes qui ont beaucoup réussi et pour qui ce n'est jamais assez, qui désirent le lien tout en le fuyant, et qui portent, sous une image solide, la conviction secrète de n'être pas vraiment à la hauteur.

« *Ce n'est pas le trauma qui nous rend malades, mais la relation que nous entretenons avec lui.* »

— d'après Gabor Maté

Ces quatre expériences — la course à la performance, la distance affective, le perfectionnisme, le sentiment d'imposture — ne sont pas quatre problèmes séparés. C'est une seule architecture, qui parle plusieurs langues. Ce cahier en fait le tour, module après module, avec un principe constant : comprendre n'a jamais suffi à changer. On passera donc, à chaque étape, de l'analyse à l'expérience — du savoir sur soi au travail sur soi.

## À qui ce cahier s'adresse

Il a été écrit en pensant particulièrement aux profils très sollicitants cognitivement — dirigeants, entrepreneurs, hauts potentiels — chez qui la lucidité intellectuelle coexiste souvent avec une grande dureté envers soi-même. Vous vous y reconnaîtrez peut-être si : vous mesurez votre valeur à vos résultats ; le repos vous met mal à l'aise ; vous gardez une distance, même avec les proches ; vous redoutez d'être « découvert » malgré des preuves objectives de compétence ; et aucun succès ne vous rassasie durablement.

## Comment l'utiliser

**Un module à la fois.** La progression n'est pas arbitraire : on ne restructure pas une croyance profonde avant de l'avoir repérée à l'œuvre. Un module par semaine est un rythme raisonnable.

**Écrivez à la main.** Le geste d'écrire engage la mémoire et ralentit la pensée. Les espaces vierges sont faits pour être remplis, ratés, raturés.

**Sans jugement.** Pour ce profil en particulier, la tentation sera de « bien » remplir le cahier. Résistez-y : l'objectif n'est pas la performance, c'est la justesse envers vous-même.

### À RETENIR

Ce cahier accompagne un travail thérapeutique ; il ne se substitue ni à une psychothérapie ni à un suivi médical.

Certaines approches évoquées — l'EMDR notamment — ne se pratiquent jamais seul et nécessitent un professionnel formé.

En cas de détresse intense, de pensées suicidaires ou de souvenirs envahissants, adressez-vous sans attendre à votre thérapeute ou à un service d'urgence.

# La pièce du fond

*Le schéma d'imperfection et de honte*

Commençons par le centre. En thérapie des schémas — l'approche développée par Jeffrey Young à partir des TCC — on décrit une croyance profonde qu'on appelle le schéma d'imperfection, ou de honte. Elle se résume à une phrase : « je suis défectueux au fond, pas vraiment assez bien — et si quelqu'un s'approche vraiment, il le verra, et il se détournera. »

Ce n'est pas une pensée passagère. C'est une conviction installée tôt, dans un terreau précis : de la critique, de l'amour conditionnel, une indisponibilité émotionnelle, un « tu peux mieux faire » qui tenait lieu de tendresse. L'enfant en tire une conclusion logique et coûteuse : « pour être aimé, je dois valoir quelque chose — et là, tel que je suis, je ne vauds pas. » La honte, ici, n'est pas de la culpabilité. La culpabilité dit : j'ai fait quelque chose de mal. La honte dit : je suis quelque chose de mal.

## À RETENIR

La honte n'est pas un défaut de caractère, c'est un apprentissage précoce. Ce qui a été appris dans un lien peut être réappris dans un autre — le cerveau reste plastique toute la vie (neuroplasticité).

La signature d'un schéma est la disproportion : quand l'intensité de l'émotion dépasse ce que la situation présente justifie, c'est une vieille blessure qui parle.

Retenez cette image : le schéma est une pièce du fond, celle qu'on n'allume jamais. Tout le reste du cahier décrit les stratégies, souvent brillantes, que l'on déploie pour ne jamais y entrer — ni y laisser entrer personne.

## EXERCICE 1.1 Repérer la phrase

*Objectif : mettre des mots sur la croyance de fond.*

**Quand je me sens le plus « pas assez », la phrase exacte qui me traverse est :**

---

**Quel âge a cette voix ? À quelle époque, à quelle personne me fait-elle penser ?**

---

## EXERCICE 1.2 La disproportion

*Objectif : distinguer la réaction actuelle de l'écho ancien.*

**Une situation récente où ma réaction a été plus forte que ce que l'événement justifiait :**

---

**Si je retire l'intensité « en trop », que restait-il vraiment à gérer dans le présent ?**

---

# Le pare-feu

*Attachement évitant et distance affective*

Si je crois qu'au fond je suis défectueux, et que la proximité risque de le révéler, quelle est la solution la plus efficace ? Ne laisser personne s'approcher. La distance relationnelle n'est pas de la froideur : c'est un pare-feu. Un pare-feu autour de la honte. Si personne n'entre, personne ne découvre le défaut.

La théorie de l'attachement (Bowlby, puis Mary Main pour l'adulte) décrit ce mode sous le nom d'attachement évitant, ou détaché. Il se forme quand, enfant, on a appris que dépendre ne payait pas — que la demande d'aide restait sans réponse, ou coûtait cher. On développe alors une stratégie de désactivation : couper le besoin plutôt que risquer la déception. Devenu adulte, on n'a même plus conscience de couper. On appelle ça « être indépendant », « ne pas avoir besoin des autres ».

« On peut se passer de tout le monde. C'est justement le problème. »  
— d'après Alain de Botton

Le besoin de lien ne disparaît pas — il est seulement détourné, redéployé vers un terrain qui semble plus sûr : le travail, la performance, le visible. La distance n'est pas une absence de besoin. C'est un besoin sous protection.

## À RETENIR

L'évitement est une stratégie de protection intelligente, pas une pathologie de la volonté. On ne s'en sort pas en « faisant un effort de proximité », mais en rendant le lien assez sûr pour que le pare-feu s'abaisse un peu.

Signe fréquent : on va bien quand on est seul, on se sent envahi quand on est proche. Le retrait soulage à court terme et entretient l'isolement à long terme.

## EXERCICE 2.1 La carte de distance

Objectif : repérer où et avec qui le pare-feu se lève.

**Les moments où je crée de la distance (changer de sujet, me rendre indisponible, ironiser, plonger dans le travail) :**

**Juste avant de me retirer, quelle émotion ou quel besoin étais-je en train de ressentir ?**

## EXERCICE 2.2 Le coût caché

*Objectif : rendre visible ce que la protection fait payer.*

**Ce que mon autosuffisance m'a permis d'éviter (déception, dépendance, exposition) :**

---

**Ce qu'elle m'a aussi coûté (intimité, soutien reçu, sentiment d'être connu) :**

---

# La mauvaise monnaie

*L'estime de soi contingente à la performance*

Le besoin de lien, détourné, atterrit sur un terrain qui a trois qualités que l'affectif n'a pas. Il est prévisible : un chiffre, un diplôme, une promotion obéissent à des règles, contrairement à l'amour de l'autre. Il est auto-généré : on peut le construire seul. Et il procure de l'admiration — une reconnaissance qui ressemble à l'amour, mais sans le risque de l'amour, car on peut être admiré à distance, sans se montrer vulnérable.

La psychologie a un nom pour cela : l'estime de soi contingente (travaux de Crocker et Wolfe). Une estime de soi saine repose sur un sentiment de valeur relativement inconditionnel : je vauds, même quand j'échoue, même quand je suis seul. L'estime contingente, elle, est branchée sur un domaine précis : je vauds si je performe. Chez les profils évitants, la contingence se loge exactement là où le contrôle est maximal et la dépendance affective minimale.

## À RETENIR

Deux monnaies différentes. La réussite paie la question « es-tu compétent ? ». Le schéma de honte pose la question « as-tu de la valeur, tel que tu es ? ». On peut accumuler des fortunes dans la première sans jamais rembourser la dette libellée dans la seconde.

D'où le grand malentendu que ce cahier veut défaire : on empile des preuves de compétence en espérant qu'elles règlent une facture qui n'est pas la leur. Le soulagement est réel, mais bref — et le vide se reforme, parce que le vide n'était pas un vide de réussite.

## EXERCICE 3.1 Où est branchée mon estime ?

*Objectif : identifier les contingences dominantes.*

Répartissez 100 points entre ces sources selon leur poids réel dans votre sentiment de valeur au quotidien :

Réussite / performance professionnelle...../100  
 Approbation et admiration des autres ...../100  
 Apparence, statut, signes extérieurs...../100  
 Contrôle et compétence (« je gère »)...../100  
 Valeur inconditionnelle (je vauds, même sans rien produire) ...../100

**Que remarquez-vous sur la dernière ligne ?**

---

### EXERCICE 3.2 Le lendemain du sommet

*Objectif : observer la demi-vie du soulagement.*

**Une réussite importante récente. Combien de temps le sentiment de valeur a-t-il duré avant que la barre ne se relève ?**

---

# Le piège du parfait

*Du perfectionnisme sain au perfectionnisme qui use*

Tout perfectionnisme ne se vaut pas. La recherche (Hewitt et Flett, Frost) distingue un versant adaptatif — la recherche d'excellence, la satisfaction du travail bien fait — d'un versant maladaptatif, organisé non par le désir de bien faire mais par la peur de mal faire. Le premier est tiré par une valeur ; le second est poussé par une menace. De l'extérieur, ils se ressemblent. De l'intérieur, tout les oppose : l'un se réjouit d'un bon résultat, l'autre est seulement soulagé de ne pas avoir été pris en défaut.

Chez ce profil, le perfectionnisme prolonge directement le schéma d'imperfection : puisque le défaut ne doit pas être vu, aucune faille ne doit apparaître. Le standard n'est donc jamais « assez bon » — il est « sans reproche possible ». On comprend alors pourquoi il épuise : il ne vise pas une cible atteignable, mais l'élimination d'un risque qui, lui, est infini.

*« Le perfectionnisme n'est pas la recherche du meilleur. C'est la peur du pire chez soi, déguisée en quête du meilleur. »*

— d'après Brené Brown

## À RETENIR

Le perfectionnisme maladaptatif se reconnaît à trois marques : des standards qu'aucune performance ne satisfait, une autocritique disproportionnée après coup, et la procrastination — car ne pas commencer protège du verdict.

L'antidote n'est pas « viser plus bas ». C'est réserver l'exigence maximale au petit nombre de choses qui la méritent, et s'autoriser le « suffisamment bon » partout ailleurs.

## EXERCICE 4.1 Peur ou valeur ?

Objectif : diagnostiquer le moteur derrière l'exigence.

**Pour une tâche récente qui vous a coûté — ce que je craignais si elle n'était pas parfaite :**

**Ce qui, dans cette tâche, comptait vraiment pour moi (la valeur) :**

## EXERCICE 4.2 L'échelle du suffisant

Objectif : réétalonner ses standards par enjeu.

**Trois activités de ma semaine, classées selon le niveau réellement nécessaire  
— et l'écart avec le niveau que je m'impose :**

---

# L'armure

*La haute estime de soi comme mécanisme de défense*

Voici le paradoxe le plus déroutant de ce profil : la honte de fond ne se manifeste pas toujours par un sentiment d'infériorité. Souvent, c'est l'inverse. Elle se recouvre d'une haute estime affichée, d'une assurance, parfois d'une forme de supériorité tranquille. La thérapie des schémas parle ici de surcompensation : face à la conviction « je ne vauds rien », on construit et on présente son exact contraire — « je vauds plus que les autres ».

C'est une armure, pas un mensonge conscient. La personne y croit, au moins en surface. Mais l'armure a un coût : elle est rigide, elle se fissure sous la critique, et surtout elle interdit toute vulnérabilité — donc tout lien véritable. La distinction clinique est délicate mais essentielle : sous la grandiosité fragile — celle qui a besoin d'être alimentée, qui vacille au moindre revers — il y a presque toujours de la honte, pas de l'arrogance.

## À RETENIR

La haute estime défensive se reconnaît à sa fragilité : une confiance réelle encaisse la critique ; une armure la vit comme une attaque existentielle. La démesure de la réaction trahit ce qu'elle protège.

On n'attaque jamais l'armure de front. On la rend progressivement moins nécessaire en sécurisant la valeur de fond — c'est l'objet des modules suivants.

## EXERCICE 5.1 Quand l'armure se lève

*Objectif : repérer les déclencheurs de surcompensation.*

**Les situations où j'en fais trop (démontrer, corriger l'autre, ramener à moi, minimiser ma faille) :**

**Juste avant, qu'est-ce qui m'a fait me sentir menacé ou diminué ?**

## EXERCICE 5.2 La fissure comme information

*Objectif : utiliser la réaction à la critique comme boussole.*

**Une critique récente qui m'a fait réagir bien au-delà du raisonnable. Que touchait-elle, au fond ?**



# Jamais assez

## *L'insatisfaction chronique*

Pourquoi la course ne s'arrête-t-elle jamais ? Parce que la réussite répond à la mauvaise question. Le besoin réel, dessous, est un besoin de sécurité, de valeur, de lien ; la réussite, elle, répond à « est-ce que tu performs ? ». Alors ça marche — quelques heures, quelques jours. Le palier atteint procure un soulagement réel mais bref, puis le vide se reforme, parce que ce n'était pas un vide de réussite.

C'est comme boire de l'eau de mer quand on a soif. Sur le moment, on boit. Mais ça assèche davantage, alors il faut boire plus. Le seuil se déplace sans cesse : chaque sommet ne rassasie pas, il relève simplement la barre du suivant. La psychologie décrit un mécanisme voisin, l'adaptation hédonique (le « tapis roulant hédonique ») : nous revenons vite à notre niveau de satisfaction de base après chaque gain, si bien que la poursuite d'un « plus » extérieur est structurellement sans fin.

« *Il croyait manquer de succès. Il manquait de tendresse pour lui-même.* »  
— d'après Alain de Botton

### À RETENIR

L'insatisfaction chronique n'est pas une ambition jamais satisfaite : c'est une soif adressée au mauvais puits. Aucune quantité de la mauvaise monnaie ne solde la dette. Le premier soulagement vient souvent de comprendre cela vraiment : « je peux arrêter de courir — ça ne marchait pas parce que ça ne pouvait pas marcher. »

### EXERCICE 6.1 La ligne d'arrivée mobile

Objectif : objectiver le déplacement du seuil.

**Ce que je me disais, il y a cinq ans, qui « suffirait » à me sentir arrivé :**

**Je l'ai obtenu. Combien de temps ai-je été rassasié ? Quelle est la nouvelle barre, aujourd'hui ?**

### EXERCICE 6.2 La bonne soif

Objectif : nommer le besoin réel sous la course.

**Quand je cours après le prochain objectif, qu'est-ce que j'espère ressentir une fois atteint ? (sécurité, paix, être aimé, avoir de la valeur...)**

---

# L'imposteur

*Deux confiances que l'on confond*

Comment peut-on être objectivement brillant — compétent, diplômé, reconnu — et vivre avec la conviction intime qu'on ne vaut pas ce que les autres croient ? Le phénomène a été décrit dès 1978 par Pauline Clance et Suzanne Imes sous le nom de sentiment d'imposture. La clé tient dans une distinction : il y a deux confiances, et on les confond tout le temps.

Il y a la confiance de faire : « je sais que je peux réussir cette tâche. » Elle repose sur la compétence, et chez ces profils elle est souvent très solide. Et il y a la confiance d'être : « je vaudrais même quand je ne produis rien, même quand on me voit tel que je suis. » Celle-là repose sur une valeur inconditionnelle, et elle est fragile. L'imposteur a la première et pas la seconde : une haute estime de ce qu'il fait, une basse estime de ce qu'il est.

## À RETENIR

L'imposture vit dans l'écart — entre l'image externe, admirée, et le noyau interne, honteux. Plus la réussite grandit, plus l'écart se creuse, et plus la peur du démasquage augmente. Elle persiste malgré les preuves : le succès parle de compétence, jamais de valeur d'être.

On comprend alors la prise de risque professionnelle, si fréquente chez ces personnes qui, par ailleurs, ne prennent aucun risque affectif. Trois lectures se cumulent : l'escalade de la preuve (chaque pari plus gros tente de recouvrir la honte) ; le risque « sûr » contre le risque interdit (parier sa fortune n'expose pas le noyau ; s'attacher, si) ; et la contre-phobie (« je n'ai peur de rien » comme négation active du « j'ai honte de ce que je suis »).

## EXERCICE 7.1 Faire ou être

*Objectif : séparer les deux confiances.*

**Trois choses que je sais bien faire (confiance de faire) :**

**Est-ce que je vaudrais toujours quelque chose si je ne pouvais plus rien produire ? Qu'est-ce qui reste ?**

## EXERCICE 7.2 Le procès de l'imposture

*Objectif : confronter la croyance aux faits.*

**La « preuve » que je ne suis pas à la hauteur que j'invoque le plus souvent :**

**Un ami qui me connaît vraiment, à qui je décrirais cette preuve, répondrait quoi ?**

# Le vertige du choix

*Quand décider devient impossible*

La difficulté à choisir surprend chez des personnes par ailleurs décisives au travail. Elle a pourtant une logique cohérente avec tout ce qui précède. Barry Schwartz a décrit deux styles décisionnels : le satisficer se contente de la première option « assez bonne » ; le maximiseur ne peut se résoudre qu'à la meilleure option possible — et vit donc chaque choix sous la menace du regret. Le maximiseur obtient parfois de meilleurs résultats objectifs, mais il est systématiquement moins satisfait. Le perfectionnisme du module 4 s'étend ici au domaine des décisions.

Deux ressorts s'ajoutent chez ce profil. D'abord, choisir, c'est renoncer : toute option retenue en ferme d'autres, et fermer une porte réveille la peur de l'erreur — donc du défaut exposé. Ensuite, s'engager, c'est se lier : un choix affectif ou existentiel expose au risque relationnel que le pare-feu cherche justement à éviter. Garder toutes les options ouvertes, c'est ne se livrer à aucune. L'indécision n'est pas ici une faiblesse de volonté : c'est, encore, une protection.

## À RETENIR

Chercher la meilleure option possible garantit l'insatisfaction : la meilleure est inconnaissable, donc le regret est structurel. Viser « suffisamment bon selon mes critères » est souvent le choix le plus lucide, pas le plus paresseux.

Ne pas choisir est aussi un choix — celui de rester à la porte. Il a un coût : les options « gardées ouvertes » se referment souvent d'elles-mêmes, faute d'engagement.

## EXERCICE 8.1 Maximiseur ou satisficer ?

*Objectif : repérer son style et son coût.*

**Une décision sur laquelle je tourne en rond en ce moment. Qu'est-ce que je crains vraiment en tranchant ?**

## EXERCICE 8.2 Critères suffisants

*Objectif : remplacer « la meilleure » par « assez bonne pour moi ».*

**Mes 2 ou 3 critères qui comptent réellement pour cette décision :**

---

**La première option qui coche ces critères — et que je m'autorise à choisir :**

---

# Changer de monnaie

*Ce qui répare, puisque la réussite ne le fait pas*

Si le succès ne solde pas la dette, par quoi le remplacer ? Non par un autre effort de performance — cela reviendrait à payer encore dans la mauvaise monnaie. Quatre directions, complémentaires, ouvrent un autre chemin.

**Changer de monnaie.** Comprendre, vraiment, que la dette n'est pas dans le domaine de la compétence. On peut alors cesser d'empiler des réussites pour régler une facture qui n'est pas la leur — un soulagement, souvent, plus qu'une perte.

**Traiter le schéma là où il s'est formé — dans le lien.** La honte s'est construite dans une relation ; elle ne se défait durablement que dans une relation où l'on est vu tel qu'on est, sans se détourner. C'est l'enjeu de l'alliance thérapeutique, puis des relations où l'on baisse le pare-feu par petits pas mesurés (exposition progressive à la proximité).

**Cultiver l'autocompassion.** Les travaux de Kristin Neff le montrent : se traiter avec la bienveillance qu'on accorderait à un ami n'est pas de la complaisance — c'est ce qui rend le changement possible, là où l'autocritique ne fait que renforcer la honte.

**Se réorienter sur ses valeurs (ACT).** La thérapie d'acceptation et d'engagement (Steven Hayes) propose de décoller de la performance comme mesure de soi (défusion) pour agir selon ce qui compte vraiment — le lien, la création, la contribution — même en présence d'inconfort. On ne supprime pas la voix honteuse ; on cesse de la laisser tenir le volant.

*« Il ne s'agit pas de ne plus jamais tomber, mais de savoir, chaque fois, se relever un peu plus vite. »*

— réflexion de clôture

## À RETENIR

La valeur d'être ne se démontre pas, elle se pratique : par des actes répétés où l'on se traite avec justesse et où l'on se laisse, un peu, être vu.

L'EMDR peut aider à retraiter les souvenirs sources de la honte — mais jamais seul, toujours avec un praticien formé, et après avoir stabilisé la régulation émotionnelle.

## EXERCICE 9.1 La voix de l'ami

Objectif : remplacer l'autocritique par l'autocompassion.

**Ce que ma voix intérieure me dit dans un moment d'échec :**

**Ce que je dirais à un ami que j'aime, dans exactement la même situation :**

---

### EXERCICE 9.2 Un pas vers le lien

*Objectif : abaisser le pare-feu, à dose choisie.*

**Une personne de confiance, et une chose vraie mais un peu vulnérable que je pourrais lui dire cette semaine :**

---

### EXERCICE 9.3 Agir selon mes valeurs

*Objectif : un acte engagé, indépendant de la performance.*

**Une valeur que je néglige, et le plus petit pas concret vers elle, faisable dans les 7 jours :**

---

**L'inconfort que je m'engage à accueillir pour le faire quand même :**

---

# Votre plan de vol

*Consolider, anticiper les turbulences*

Ce dernier module n'apporte pas de contenu nouveau : il vous invite à distiller ce qui, pour vous, a fonctionné, et à le rendre disponible pour l'avenir. Car les progrès ne sont pas linéaires. Il y aura des jours où tout semblera oublié, où la vieille monnaie redeviendra tentante. Ce n'est pas une rechute : c'est le rythme normal du changement. Ce qui compte, c'est d'avoir, prêt à l'emploi, un plan de vol.

## À RETENIR

Un recul n'efface pas les acquis. Vous ne repartez jamais de zéro : vous connaissez le chemin.

La bienveillance envers soi n'est pas le dernier module : c'est le fil qui relie tous les autres.

## EXERCICE 10.1 Ce que je retiens

*Objectif : les quelques idées devenues vraiment vôtres.*

**Les trois idées de ce cahier qui m'ont le plus marqué :**

---

## EXERCICE 10.2 Mes signaux d'alerte

*Objectif : reconnaître tôt un glissement.*

**Dans mes pensées (« jamais assez » qui revient, autocritique qui monte) :**

---

**Dans mes comportements (repli, surtravail, perfectionnisme, distance) :**

---

**Dans mon corps et mon sommeil :**

---

### EXERCICE 10.3 Ma boîte à outils

*Objectif : à relire les jours difficiles.*

**Quand je cours après la mauvaise monnaie, je peux me rappeler que...**

---

**Quand je me juge durement, je peux...**

---

**Pour baisser un peu le pare-feu, je peux...**

---

**Ce que je veux me rappeler, les jours où j'oublie tout le reste :**

---

# Un dernier mot

---

Vous êtes arrivé au bout de ces pages. C'est déjà, en soi, un acte de soin — une manière de dire que votre vie intérieure mérite qu'on s'y attarde, indépendamment de ce qu'elle produit. Rien de ce que vous avez travaillé ici ne se joue une fois pour toutes.

Le but n'a jamais été de renoncer à l'excellence, ni de moins bien faire. Il était de déplacer la source : cesser de tirer votre valeur de ce que vous accomplissez, pour la laisser reposer sur ce que vous êtes — y compris, et surtout, dans la pièce du fond. On peut réussir sans se fuir. On peut être vu sans se perdre. C'est plus lent que d'empiler des preuves, mais c'est la seule monnaie qui, elle, rembourse vraiment.

« *Redevenir, un peu plus librement, soi-même.* »

## À propos de l'auteure

---

### À RETENIR

Dr Daniela Silva Moura — Docteur en Psychologie et Psychopathologies Cliniques.  
Spécialité cognition, comportement et émotions. · RPPS 10008931916 · ADELI  
759346679

Ce cahier s'inscrit dans une pratique clinique intégrative, articulant les thérapies cognitivo-comportementales, la thérapie des schémas, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la thérapie comportementale dialectique (TCD), l'EMDR et les apports des neurosciences affectives. Il prolonge la trilogie « Jamais assez » du podcast Le Canal Psy.

---

*Ce document est un support et ne remplace ni une psychothérapie, ni un suivi médical, ni un avis spécialisé.  
Reproduction et diffusion réservées au cadre de l'accompagnement thérapeutique de l'auteure.*