

Arrête de Tout Porter sur Tes Épaules

Julien Sorelly

27/11/2025

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 : Tu n'es pas le pilier du monde	16
1.1- Tu portes plus que ta part (et tu trouves ça normal)	16
1.2- Le profil « pilier » : hyper-responsable, hypersensible, médiateur de tout	17
1.3- Les signes concrets : quand ça déborde sans se voir	19
1.4- Être responsable ou se sentir responsable de tout : la différence clé	21
1.5- Ce que j'appelle « responsabilités émotionnelles » .	23
1.6- Mini auto-diagnostic : où, avec qui, et à quel point tu te surcharges	24
1.7- Une journée type vue de l'extérieur	27
1.8- La même journée vue de l'intérieur : ce que tu te fais vivre sans t'en rendre compte	29
1.9- Ce fonctionnement est appris, pas une fatalité . . .	32
Chapitre 2 : Le triangle invisible qui dirige ta vie	33
2.2- Le triangle de Karpman, expliqué simplement . . .	33
2.3- La Victime : « Ce n'est pas juste, je n'y arrive pas »	33
2.4- Le Sauveur : « Laisse, je vais gérer »	33
2.5- Le Persécuteur : « C'est de ta faute »	33
2.6- Ce qui rend ce triangle vraiment piégeant	33
2.7- Comment ce triangle s'invite dans ta vie d'adulte aujourd'hui	34
2.8- Ta scène au travail, décodée sous chaque rôle . . .	34
2.9- Pourquoi ce triangle te dirige... tant que tu ne le vois pas	34

2.10- Mini-exercice : repérer tes rôles dans trois situations récentes	34
--	----

Chapitre 3 : Le Sauveur fatigué que tu crois être par gentillesse 34

3.2- Aider ou sauver : la différence que personne ne t'a apprise	34
3.3- Ce que le rôle de Sauveur t'apporte vraiment	34
3.4- Le prix réel que tu paies (et que les autres paient aussi)	34
3.5- Zoom sur tes comportements de Sauveur au quotidien	35
3.6- Exercice : repérer où tu interviens « spontanément »	35
3.7- Exercice : derrière chaque intervention, une peur .	35
3.8- Mise en situation : et si tu restais passif pendant une scène ?	35
3.9- Ce que tu peux déjà retenir de ce chapitre	35

Chapitre 4 : Victime, Persécuteur : les deux visages cachés de ton Sauveur 35

4.2- Comment ton Sauveur se transforme en Victime . .	35
4.3- Le Persécuteur moderne : quand la colère se déguise	35
4.4- Le cercle caché : Sauveur → Victime → Persécuteur → Sauveur	35
4.5- Repérer tes passages cachés dans ces trois rôles .	36
4.6- Exercice 1 : Cartographier une relation difficile .	36
4.7- Exercice 2 : La lettre jamais envoyée	36
4.8- Le problème, ce n'est pas toi : c'est le jeu	36

Chapitre 5 : D'où vient ce besoin de porter les autres ? 36

5.2- Les loyautés familiales : ce que tu portes sans le savoir	36
5.3- L'enfant médiateur : celui qui éteint les incendies .	36
5.4- L'enfant confidente : celle ou celui qui porte les secrets des grands	36
5.5- Le petit adulte : l'aîné responsable trop tôt	36
5.6- Le bon élève parfait : plaire pour ne pas déranger .	37
5.7- Quand prendre soin des émotions des autres devient un réflexe de survie	37
5.8- Les croyances de base que tu as construites	37
5.9- Exercice : ta ligne de vie des responsabilités émotionnelles	37
5.10- Confronter tes croyances à ta réalité d'adulte . . .	37
5.11- Tu as appris ça pour de bonnes raisons	37

Chapitre 6 : Ce qui est à toi, ce qui ne l'est pas : la frontière perdue	37
6.2- Ce que tu contrôles vraiment (et ce que tu ne contrôles pas)	37
6.3- Les trois niveaux de responsabilité : à toi, à l'autre, partagé	37
6.4- Les mythes toxiques qui brouillent ta frontière	38
6.5- Exercice : "Ce qui est à moi / ce qui est à l'autre"	38
6.6- Exercice : "Je suis responsable de... / Je ne suis pas responsable de..."	38
6.7- Mise en situation : t'entraîner à laisser à l'autre ce qui est à lui	38
6.8- Retrouver ton droit à laisser les autres gérer leurs émotions	38
Chapitre 7 : Sortir du triangle : les trois nouveaux rôles à incarner	38
7.2- Observateur : sortir de la tempête, voir ce qui se passe vraiment	38
7.3- Responsable : reprendre ta part, rendre le reste	38
7.4- Coopérant : aider sans te sacrifier, soutenir sans faire à la place	39
7.5- Lien direct entre les anciens rôles et les nouveaux	39
7.6- Exercice : rejouer une scène avec les nouveaux rôles	39
7.7- Te donner un cap plutôt qu'un ordre	39
Chapitre 8 : La boussole solutions : penser autrement tes problèmes relationnels	39
8.2- Changer de logique : de « pourquoi je suis comme ça ? » à « qu'est-ce que je veux à la place ? »	39
8.3- Chercher les exceptions : quand tu n'es pas en mode Sauveur	39
8.4- Avancer par petites étapes : arrêter de viser le grand changement d'un coup	39
8.5- L'échelle de 0 à 10 : où tu en es, et quel serait le prochain petit pas	40
8.6- La question miracle : à quoi ressemble ta vie quand tu arrêtes de tout porter ?	40
8.7- Ton cerveau est entraîné à scanner le danger, pas ce qui va bien	40
8.8- Exercice 1 : ta question miracle personnalisée	40
8.9- Exercice 2 : l'échelle de 0 à 10 sur une relation précise	40
8.10- Exercice 3 : repérer tes exceptions et les amplifier	40

8.11- Ce que tu viens de mettre en place avec cette boussole	40
Chapitre 9 : Dire non sans exploser : les bases de tes nouvelles limites	40
9.2- Non, poser une limite n'est pas agresser	40
9.3- Les trois niveaux de limites : interne, interpersonnelle, contextuelle	41
9.4- L'outil clé : la phrase en 3 temps	41
9.5- Exemples concrets dans ta vie de tous les jours	41
9.6- Exercices pratiques : entraîner ton « non »	41
9.7- Gérer la culpabilité : ce n'est pas une alarme de danger, c'est un signal de changement	41
Chapitre 10 : Aider autrement : soutenir sans te sacrifier	41
10.2- Passer de « faire pour » à « créer les conditions »	41
10.3- Les outils concrets de l'aide orientée solutions	41
10.4- Empathie ou fusion : la différence qui te protège	41
10.5- Le « fauteuil vide » : garder la bonne distance	42
10.6- Transformer ton langage : de Sauveur à Coopérant	42
10.7- La question clé : « De quoi tu as vraiment besoin là, tout de suite ? »	42
10.8- Exercice 1 : Transformer 5 phrases de Sauveur en phrases de Coopérant	42
10.9- Exercice 2 : S'entraîner à la question « De quoi tu as vraiment besoin là, tout de suite ? »	42
10.10- Aider autrement, c'est te respecter aussi	42
Chapitre 11 : Gérer les réactions des autres quand tu changes	42
11.2- Les réactions typiques que tu vas croiser	42
11.3- Comment répondre sans rejouer le triangle	42
11.4- Répondre face à chaque type de réaction	43
11.5- Exercice : Dialogues préparatoires avec une personne-clé	43
11.6- Exercice : Tes phrases-ressources pour tenir le cap	43
11.7- Voir les « manipulations » autrement	43
11.8- Ce que tu risques... si tu tiens le cap	43
Chapitre 12 : Apprendre à te choisir sans devenir froid ni égoïste	43
12.2- Égoïsme, égocentrisme, amour de soi : faire le tri	43

12.3- Pourquoi ceux qui portent tout voient leur propre place de travers	43
12.4- La notion de « rechargement » : pourquoi te choisir te rend plus fiable	43
12.5- Identifier tes vrais besoins : faire la différence entre manque et caprice	44
12.6- Activités qui ressourcent vraiment vs distractions qui t'anesthésient	44
12.7- Planifier des temps non négociables pour toi : les rendez-vous avec toi-même	44
12.8- Exercice guidé : imaginer une semaine où tu te choisis un peu plus chaque jour	44
12.9- Apprivoiser ton discours intérieur : de l'auto-critique à l'auto-soutien	44
12.10- Faire du « je me choisis » une phrase possible . .	44

Chapitre 13 : Stabiliser ton espace mental : routines et réflexes anti-surcharge

13.2- Deux questions simples pour filtrer ce qui te surcharge	44
13.3- Le « parking mental » : arrêter de tourner en boucle pour rien	45
13.4- Rituels de début et de fin de journée : rendre aux autres ce qui ne t'appartient pas	45
13.5- Réduire les flux qui t'aspirent : notifications, messages et disponibilité permanente	45
13.6- Un réflexe simple avant de dire oui : « Si je dis oui, à quoi je dis non ? »	45
13.7- Faire de la stabilité mentale un entretien régulier	45

Chapitre 14 : Quand tu retombes dans tes anciens rôles : comment rebondir

14.2- Rechute ≠ échec : comprendre ce qui se passe vraiment	45
14.3- Ton cerveau adore les anciens chemins	45
14.4- Le débrief orienté solutions : disséquer une rechute sans te juger	45
14.5- Le « carnet de bascules » : repérer tes déclencheurs fréquents	46
14.6- Une lettre de compassion à toi-même : arrêter de t'enfoncer après coup	46
14.7- Quand les autres te renvoient ton ancien rôle . .	46
14.8- Quand tu te dis « j'ai tout gâché »	46
14.9- Transformer chaque rechute en matière première	46

Chapitre 15 : Habiter ta nouvelle place : relations plus justes, vie plus légère	46
15.2- Bilan : à quoi ressemble une vie où tu ne portes plus tout ?	46
15.3- Ton « moi relationnel » version 2.0	46
15.4- Exercice : ton contrat intérieur en trois engagements	46
15.5- Se projeter : couple, famille, travail	47
15.6- Vivre avec des liens plus justes et une vie plus légère	47

Introduction

Si tu as ouvert ce livre, il y a de grandes chances que tu sois fatigué. Pas seulement physiquement. Fatigué dans la tête. Fatigué dans le cœur. Fatigué d'avoir l'impression de devoir gérer pour tout le monde, tout le temps.

Peut-être que tu connais des journées comme ça : tu te réveilles déjà avec une liste mentale de choses à faire pour les autres. Penser à ce collègue qui ne va pas bien. Gérer ce conflit dans ta famille. Prendre des nouvelles de cet ami qui ne répond plus. Anticiper la prochaine crise de ton conjoint, de ton enfant, de ton parent. Et au milieu de tout ça, toi, tu passes en dernier.

Tu te demandes rarement ce dont **toi** tu as besoin. Par réflexe, tu te demandes plutôt :

« Comment je peux arranger les choses ? »

« Comment je peux éviter que ça parte en vrille ? »

« Comment je peux faire pour qu'il ou elle se sente mieux ? »

Sur le papier, ça ressemble à de la gentillesse. Et en partie, ça l'est. Mais si tu es honnête avec toi-même, tu vois aussi l'envers du décor : tu es épuisé, tu t'énerves intérieurement, tu te sens incompris, parfois même utilisé. Tu en viens à te dire : « Pourquoi je me donne autant si, au final, rien ne change vraiment ? »

Tu as peut-être déjà eu cette pensée silencieuse :

« En fait, si je m'arrête, tout s'écroule. »

Ce livre est là pour ça : pour te montrer que tu n'es pas le pilier du monde. Et surtout pour t'accompagner, concrètement, à arrêter de tout porter sur tes épaules.

À qui je parle dans ce livre

Je m'adresse à toi si :

- Tu t'inquiètes beaucoup pour les autres et très peu pour toi.
- Tu te sens responsable du bien-être émotionnel des gens autour de toi.
- Tu as du mal à dire non, même quand tu es au bout du rouleau.

- Tu as l'impression de jouer souvent le rôle du médiateur, du tampon, du « gestionnaire de crise ».
- Tu culpabilises dès que tu penses à toi avant les autres.
- Tu suranalyses les réactions de ton entourage : « Est-ce que je l'ai vexé ? », « Est-ce que j'aurais dû dire ça autrement ? »
- Tu attires régulièrement des personnes en difficulté, en colère, en demande constante... et c'est toujours toi qui finis par soutenir, conseiller, écouter, rassurer.

Peut-être que tu te reconnais dans ce genre de scènes :

Tu es au travail, ta journée est déjà chargée. Un collègue vient te voir, encore une fois, pour te raconter à quel point il est dépassé. Tu prends une heure pour l'écouter, tu le rassures, tu essaies de trouver des solutions pour lui. Tu fermes ton ordinateur plus tard, tu rentres chez toi avec du boulot en retard... et le soir, tu cogites encore sur ce que tu pourrais faire pour l'aider plus.

Ou alors, dans ta famille, c'est toujours toi qui gères : tu prends des nouvelles de tout le monde, tu apaises les tensions, tu organises, tu fais le lien. On te dit que tu es « solide », « fiable », « toujours là ». Mais toi, parfois, tu te demandes : « Et moi, qui est là pour moi ? »

Ou encore dans ton couple : tu fais en sorte d'éviter les conflits, tu surveilles l'humeur de l'autre, tu adaptes ce que tu dis pour ne pas le ou la blesser. Tu fais attention, tu te retiens, tu arrondis les angles. Quand il ou elle ne va pas bien, tu te mets en mode "sauvetage" : tu cherches des explications, des solutions, tu portes les émotions à sa place. Et à la fin, tu te sens vidé.

Si tu te reconnais dans au moins une de ces situations, ce livre est pour toi.

Ce que tu portes n'est pas toujours à toi

Il y a une phrase qui va revenir souvent dans ce livre :

Ce n'est pas à toi de porter ça.

Tu t'es peut-être habitué à absorber l'angoisse des autres, leurs colères, leurs non-dits, leurs blessures, leurs erreurs. Tu le fais parfois sans même t'en rendre compte. C'est devenu normal pour toi de te sentir responsable de ce que les autres ressentent.

Quand quelqu'un est triste, tu te dis :
« Qu'est-ce que j'aurais dû faire pour éviter ça ? »

Quand quelqu'un est en colère, tu cherches :
« Qu'est-ce que j'ai mal fait ? »

Quand quelqu'un échoue, tu penses :
« J'aurais dû être plus présent, plus attentif, plus... quelque chose. »

À force, tu finis par mélanger ce qui t'appartient et ce qui appartient aux autres. Tu prends sur toi leurs humeurs, leurs décisions, leurs blessures passées, leurs difficultés présentes. Tu crois aider, mais tu te charges. Tu remplis ton espace mental de problèmes qui ne sont pas les tiens.

Et plus ton esprit est rempli des autres, moins tu as de place pour toi. Moins tu sais ce que tu veux, ce que tu ressens, ce que tu choisis vraiment.

Ce livre n'a pas pour but de te transformer en quelqu'un d'indifférent. L'idée n'est pas de te dire : « Pense qu'à toi, les autres se débrouilleront. »

Ce que je veux t'aider à faire, c'est **changer de posture** : passer de « je porte les autres sur mon dos » à « je suis présent, mais à ma juste place ».

Le piège du « gentil qui finit mal »

On t'a peut-être souvent renvoyé cette image : tu es quelqu'un de bien, quelqu'un de "gentil", quelqu'un "sur qui on peut compter".

Sauf qu'il y a un décalage : cette gentillesse ne t'apporte pas toujours une vie plus douce. Au contraire, tu t'épuises, tu t'énerves en silence, tu as du ressentiment parfois. Tu as déjà pensé :

« Avec tout ce que je fais, la moindre des choses ce serait qu'on me comprenne, qu'on me respecte, qu'on fasse un pas vers moi. »

Mais souvent, ce n'est pas ce qui se passe.

Tu te retrouves coincé dans des situations où :

- Tu donnes beaucoup plus que tu ne reçois.

- Tu acceptes des choses qui ne te conviennent pas, par peur de décevoir ou de créer un conflit.
- Tu prends en charge des problèmes que les autres pourraient - ou devraient - gérer eux-mêmes.
- Tu te retrouves, sans trop comprendre comment, mêlé à des histoires qui ne sont pas les tiennes.

Et quand tu essaies enfin de poser une limite, tu peux être perçu comme « froid », « dur », « ingrat », « égoïste ».

Ça te fait douter. Tu te dis que c'est peut-être toi qui exagères. Alors tu recules. Tu laisses encore une fois passer. Et tu retournes à ton rôle habituel.

Ce livre va t'aider à comprendre ce rôle, d'où il vient, pourquoi tu le joues aussi souvent, et surtout comment en sortir sans te transformer en quelqu'un que tu n'es pas.

Le triangle qui t'enferme sans que tu le voies

Tu as peut-être déjà entendu parler du triangle de Karpman. C'est un modèle créé par Stephen Karpman, un psychiatre américain, pour décrire une dynamique relationnelle qui tourne en boucle dans beaucoup d'histoires humaines.

Même si tu ne connais pas ce nom, tu connais sûrement la sensation : tu te retrouves toujours un peu dans les mêmes types de scènes, avec trois rôles qui reviennent sans cesse.

Dans ce triangle, il y a trois positions :

- Le Sauveur
- La Victime
- Le Persécuteur

Ce ne sont pas des étiquettes figées sur des personnes, ce sont des **rôles** que l'on prend à certains moments, souvent sans le réaliser. Et tu vas voir que, même si tu te reconnais surtout dans le rôle du Sauveur, tu n'es pas seulement là. Tu peux aussi, à d'autres moments, te sentir comme une Victime, ou agir comme un Persécuteur, parfois de manière très subtile.

Ce triangle, je l'appelle souvent « invisible », parce que tu ne te lèves pas le matin en te disant : « Aujourd'hui, je vais être Sauveur, puis Victime, puis Persécuteur. »

Tu vis juste ta vie, tu réagis, tu fais ce que tu peux. Mais au fil du temps, tu remarques des répétitions :

Tu aides beaucoup, et à la fin tu te sens vidé, pas tellement reconnu, parfois même critiqué.

Tu dis oui pour éviter un conflit, mais ensuite tu rumines, tu t'énerves, tu deviens sec ou froid.

Tu prends tout sur toi, et un jour tu exploses, tu balances des reproches, tu coupes les ponts ou tu te refermes.

C'est ça, le triangle en action. Tu passes d'un rôle à l'autre, souvent sans comprendre comment tu es arrivé là. Ce livre va t'aider à rendre ce triangle visible, compréhensible, et surtout à trouver la sortie.

Pourquoi ce n'est pas juste « de la psychologie théorique »

Je ne vais pas te faire un cours académique. Tu n'es pas là pour retenir des concepts, tu es là pour changer concrètement quelque chose dans ta vie.

Le triangle de Karpman est un outil précieux parce qu'il met des mots sur ce que tu vis. Il te permet de reconnaître :

« Tiens, là je suis en train de jouer le Sauveur. Là, je suis passé en mode Victime. Là, je me transforme en Persécuteur, même si je me vois comme la personne raisonnable. »

Mais si on s'arrêtait là, ça ne servirait pas à grand-chose. Tu verrais mieux ton problème, sans savoir quoi en faire.

C'est pour ça que j'ai construit ce livre autour de deux axes :

D'abord, t'expliquer ce triangle **dans ta vie d'aujourd'hui**, avec des exemples concrets : travail, famille, couple, amitiés. Tu verras comment ces rôles se glissent partout, parfois de façon très légère.

Ensuite, te proposer des **outils pratiques** pour en sortir : des questions à te poser, des phrases à tester, des petits exercices à mettre en place, sans bouleverser toute ta vie du jour au lendemain.

Je m'appuie beaucoup sur des approches issues de ce qu'on appelle la thérapie brève orientée solutions. C'est une façon de travailler sur soi qui ne passe pas son temps à chercher ce qui ne va pas, mais qui se concentre sur :

« Qu'est-ce que tu veux à la place ? »

« Qu'est-ce qui marche déjà, même un peu ? »

« Quel petit pas tu peux faire concrètement, maintenant ? »

Tu n'auras donc pas juste des explications, mais aussi des moyens de tester quelque chose de différent, tout de suite, à ton rythme.

Ce que tu vas trouver dans ce livre

Je veux que ce livre soit utile, pas juste intéressant. Pour ça, je l'ai organisé pour t'accompagner étape par étape.

Dans les premiers chapitres, tu vas surtout **comprendre** :

Tu vas voir pourquoi tu as la sensation d'être « le pilier » dans ta vie, celui ou celle qui tient tout. Tu vas découvrir comment le triangle Sauveur-Victime-Persécuteur s'invite dans tes relations, même quand tout a l'air de bien se passer en surface.

On parlera de ton Sauveur, de ce qu'il cherche vraiment, de ce qu'il t'apporte, de ce qu'il te coûte.

Tu verras aussi comment ce Sauveur contient, sans que tu le veuilles, une part de Victime et une part de Persécuteur : parce que quand tu portes trop, tu finis forcément par t'épuiser ou t'agacer.

On explorera ensuite **d'où ça vient** : ton histoire, tes apprentissages, ce que tu as vu, entendu, ressenti dans ton enfance, ton adolescence, tes premières relations. Tu comprendras comment tu as appris à confondre “être aimé” avec “être utile” ou “être indispensable”.

Puis on passera à quelque chose de fondamental : **la frontière entre ce qui t'appartient et ce qui ne t'appartient pas**. C'est une zone qui s'est souvent floutée pour toi. Tu verras comment la clarifier, sans te couper des autres.

Dans la deuxième partie du livre, on va passer en mode **changement** :

Je vais te présenter trois nouveaux rôles à incarner, qui te sortent du triangle sans te transformer en quelqu'un de dur ou de distant. Des rôles plus ajustés, plus sains, où tu peux être présent sans te sacrifier.

Tu vas découvrir une façon différente de penser tes problèmes relationnels, avec ce que j'appelle une « boussole solutions »

: au lieu de tourner en rond dans « pourquoi ça va mal », tu vas apprendre à identifier « vers où tu veux aller » et « quels comportements soutiennent cette direction ».

On parlera aussi de choses très concrètes :

Comment dire non sans exploser.

Comment poser des limites sans passer pour quelqu'un d'épouvantable.

Comment aider autrement, sans prendre tout sur toi.

Comment gérer la réaction des autres quand tu changes tes habitudes.

Comment te choisir sans devenir froid, ni coupable à chaque fois que tu dis "je".

Enfin, on construira ensemble des **routines et réflexes anti-surcharge** : de petites habitudes pour protéger ton espace mental, pour repérer plus vite quand tu retombes dans tes anciens rôles, et pour rebondir sans te juger.

L'objectif n'est pas que tu deviennes parfait, c'est que tu te sentes plus stable, plus clair, plus aligné avec ce qui est juste pour toi.

Ce que ce livre ne fera pas à ta place

Je préfère te le dire clairement : ce livre ne va pas « réparer » toute ta vie en quelques jours. Il ne va pas non plus faire disparaître les personnes compliquées de ton entourage, ni t'offrir des relations magiques où tout le monde se comporte toujours bien.

Par contre, il peut t'apporter quelque chose de précieux : **du pouvoir sur ce que toi, tu fais dans ces situations.**

Tu ne peux pas changer :

- Les réactions de ton père, de ta mère, de ton conjoint, de ton chef.
- Le passé de ton ami qui va mal.
- Le caractère de ton collègue qui se plaint tout le temps.
- Les blessures que les autres transportent.

Mais tu peux changer :

- Ce que tu acceptes ou non de porter à leur place.
- La façon dont tu réponds quand on vient décharger sur toi.

- La place que tu laisses aux problèmes des autres dans ta tête.
- Tes réflexes quand tu te sens obligé d'aider, de consoler, de régler.

Ce livre va t'aider à déplacer le projecteur : au lieu de fixer les autres en te disant « tant qu'ils ne changent pas, je suis coincé », tu vas apprendre à te demander :

« Qu'est-ce qui dépend de moi, ici, maintenant ? »

Et surtout :

« Qu'est-ce que je peux faire différemment, sans me trahir ? »

Ce travail-là, personne ne peut le faire à ta place. Mais je peux te guider, te proposer des chemins, t'éviter certains détours inutiles.

Comment utiliser ce livre

Tu peux lire ce livre d'une traite, ou bien chapitre par chapitre, à ton rythme. Tu peux surligner, annoter, marquer les passages qui font écho à ta vie, revenir en arrière.

À la fin de plusieurs chapitres, tu trouveras des **questions et des exercices**. Ce ne sont pas des devoirs scolaires. Ce sont des pauses pour te recentrer :

« Et moi, là-dedans, qu'est-ce que je ressens ? »

« Qu'est-ce que ça change si je regarde la situation de cette façon ? »

« Quel petit pas concret je peux tester cette semaine ? »

Tu verras que parfois, une seule prise de conscience, une seule phrase que tu oses dire autrement, peut déjà modifier une dynamique entière. Pas besoin de tout révolutionner pour que ça commence à se transformer.

Je t'invite à lire avec curiosité, mais aussi avec indulgence envers toi-même. Tu vas peut-être te reconnaître dans des comportements qui ne te plaisent pas : quand tu te plains alors que tu aurais pu dire non, quand tu contrôles, quand tu culpabilises l'autre, quand tu te sacrifies en espérant qu'on te le rende.

Le but n'est pas de te taper dessus. Le but, c'est de comprendre **comment tu en es arrivé là**, et surtout comment faire autrement, maintenant que tu vois les choses plus clairement.

Tu n'as rien à prouver

Tu n'as pas à prouver que tu es quelqu'un de bien en portant la misère du monde sur ton dos.

Tu n'as pas à t'épuiser pour mériter ta place.

Tu n'as pas à être le tampon émotionnel de tout le monde pour avoir le droit d'exister.

Tu as le droit d'être présent pour les autres **sans** t'oublier.

Tu as le droit de dire non.

Tu as le droit de désobliger parfois.

Tu as le droit de te choisir.

Ce livre est une invitation à réorganiser ton espace intérieur, à remettre chaque chose à sa place : ce qui est à toi, ce qui ne l'est pas. À te dégager des scénarios qui t'enferment, pour te rapprocher de relations plus justes, plus simples, plus respirables.

On va commencer par la base :

Voir clairement que tu n'es pas - et que tu n'as jamais été - le pilier du monde.

À partir de là, quelque chose peut enfin bouger.

Chapitre 1 : Tu n'es pas le pilier du monde

1.1- Tu portes plus que ta part (et tu trouves ça normal)

Si tu lis ce livre, il y a de grandes chances que tu vives avec cette impression bizarre d'être en permanence en première ligne.

Quand il y a un conflit, tu t'en mêles. Quand quelqu'un va mal, tu te sens concerné. Quand un proche fait un mauvais choix, tu culpabilises presque comme si c'était toi qui avais décidé pour lui. Quand tout va bien autour de toi, tu es soulagé... mais épuisé.

Tu n'es pas juste quelqu'un de gentil ou de disponible. Tu es ce que j'appelle un « pilier » : tu t'organises, tu anticipes pour tout le monde, tu absorbes ce que les autres ne gèrent pas, tu arrondis les angles, tu prends sur toi pour que ça tienne.

Ça ne veut pas dire que tu réussis tout, ni que tu te sens fort. Ça veut dire que, consciemment ou non, tu as pris l'habitude de te tenir debout pour que les autres puissent, eux, se pencher, s'effondrer, s'énerver, fuir, ou ne pas regarder.

Ce chapitre sert à mettre quelque chose de très simple en lumière : tu portes beaucoup plus que ta part, et tu as fini par trouver ça normal. Tu as même peut-être construit ton identité autour de ça. Et pourtant, ce n'est ni naturel, ni inévitable.

Je vais te proposer un portrait assez précis de ce profil « pilier », pour que tu puisses te situer, te reconnaître ou pas. Je ne suis pas là pour te coller une étiquette, mais pour t'aider à voir des mécanismes que tu connais déjà... sauf qu'en général tu les vois chez les autres, rarement chez toi.

L'idée n'est pas de te faire sentir coupable. Tu fais au mieux avec les outils que tu as appris. Le but est de t'en donner d'autres. Mais pour ça, il faut commencer par regarder de près ce qui se passe concrètement dans ta tête, dans ton corps et dans ta journée.

Je vais parler de toi comme si je te connaissais. Bien sûr, je ne connais pas ta vie dans le détail, mais j'ai accompagné assez de personnes qui « portent tout » pour repérer des points communs frappants. Tu verras ce qui te parle et ce qui ne te correspond pas. C'est déjà un premier tri utile.

1.2- Le profil « pilier » : hyper-responsable, hypersensible, médiateur de tout

Quand je dis « pilier », je ne parle pas d'un rôle officiel. C'est un rôle implicite, silencieux, que personne ne te donne noir sur blanc... mais que tout le monde finit par utiliser.

Tu n'es pas forcément le plus âgé de la fratrie, ni manager au travail, ni parent. Parfois tu as même un poste ou une place visible assez « neutre ». Et pourtant, dans les faits, c'est souvent vers toi que tout converge.

Hyper-responsable

Tu as tendance à te sentir responsable de beaucoup de choses, bien au-delà de ton périmètre réel.

Si quelqu'un a oublié de prévenir, tu aurais « dû y penser ». Si deux personnes s'engueulent, tu aurais « pu éviter ça ». Si un proche choisit quelque chose qui le mène dans le mur, tu te dis que tu aurais « dû mieux l'aider, mieux lui parler, plus insister ».

Tu te parles comme si tu étais censé tout anticiper. Comme si tu étais la dernière barrière entre « ça va » et « ça s'écroule ».

Résultat : tu te charges. Tu prends en charge des tâches, des inquiétudes, des décisions qui ne t'appartiennent pas vraiment, mais qui te semblent « logiques » à porter. Parce que si toi tu ne le fais pas... qui va le faire ?

Tu sais intellectuellement que tu n'es pas responsable de tout. Mais émotionnellement, tu réagis comme si tu l'étais. La moindre situation bancale se transforme en rappel à l'ordre dans ta tête.

Hypersensible

En parallèle, tu captes tout. Un ton de voix qui change, un regard qui se baisse, un message lu mais pas répondu, une ambiance un peu plus tendue que d'habitude : ton radar interne s'allume très vite.

Tu repères très tôt ce qui ne va pas, ce qui pourrait mal tourner, ce qui « cloche ».

Cette sensibilité est une force. Le problème, c'est ce que tu en fais : au lieu de juste remarquer, tu prends. Tu t'imbibes. Tu absorbes l'humeur des autres, leur stress, leurs silences, leurs non-dits.

Quelqu'un autour de toi est mal ? Tu ne peux pas faire comme si de rien n'était. Tu te sens obligé de t'ajuster, de t'adapter, de proposer, de calmer, de comprendre. Tant que ce n'est pas apaisé, tu n'es pas tranquille.

Médiateur de tout

Tu détestes les conflits ouverts, les malentendus qui traînent, les gens qui se tournent le dos, les réunions qui s'enveniment.

Alors tu prends souvent la position du médiateur, même quand ce n'est pas à toi de le faire.

Tu expliques les uns aux autres : « Il ne voulait pas dire ça comme ça », « Tu le connais, il est maladroit », « Elle est fatiguée en ce moment ». Tu joues les traducteurs émotionnels. Tu t'installes comme tampon entre les gens.

Tu fais attention à ce que chacun ne se sente pas trop blessé, trop rejeté, trop seul. Et si quelqu'un se sent mal, tu te dis que tu as raté un truc.

À force, tu prends un rôle central : sans toi, les relations semblent plus rugueuses, moins fluides. En tout cas, c'est ce que tu crois. Et souvent, c'est ce que les autres finissent aussi par croire.

Le prix à payer

Tout ça n'est pas que de la « gentillesse ». C'est beaucoup d'énergie, de temps de cerveau, de charge mentale. Et surtout, ce n'est pas partagé équitablement.

Tu peux te retrouver dans des situations où tout le monde « compte sur toi » sans le formuler, où tu es devenu la personne à qui on se confie, à qui on délègue les tensions, devant qui on vide son sac.

Toi, tu tiens. Tu te dis que tu peux encaisser. Mais ce que tu n'oses pas toujours reconnaître, c'est le prix que tu paies intérieurement.

1.3- Les signes concrets : quand ça déborde sans se voir

Pour que tu puisses vraiment mesurer ce que tu portes, je te propose de regarder des signes très concrets, dans ton quotidien.

Je ne parle pas d'idées générales, mais de ce que tu vis sûrement déjà : la fatigue, les pensées qui tournent, les difficultés à dire non ou à décrocher. Tu verras peut-être que tu as mis des mots valorisants dessus, pour les rendre acceptables. Pourtant, ce sont des signaux d'alarme.

Fatigue mentale chronique

Tu n'es pas forcément en burnout, tu fonctionnes encore. Mais tu as une fatigue de fond qui ne te quitte pas.

Tu peux dormir, partir en week-end, prendre une soirée pour toi... et malgré tout, tu te sens rarement vraiment reposé. C'est comme si ton cerveau ne connaissait pas le bouton pause.

Tu réfléchis beaucoup, tout le temps. Tu analyses, tu anticipes, tu refais les scènes, tu imagines les conséquences. Tu peux sortir d'une simple discussion avec l'impression d'avoir fait trois heures de sport mental.

Tu peux aussi avoir cette sensation étrange : physiquement ça va, mais tu n'as plus de place dedans. Comme si ta tête était déjà remplie de considérations sur les autres, sur leurs problèmes, sur « ce qu'il faudrait faire ».

Charge émotionnelle invisible

La plupart des gens voient ce que tu fais : organiser, aider, rendre service, écouter. Mais peu mesurent ce que tu portes en plus : la charge émotionnelle invisible.

C'est ce poids que tu sens quand :

- tu penses aux problèmes d'un proche alors qu'il n'est pas là ;
- tu imagines comment réagir si ça empire ;
- tu te demandes ce que tu devrais dire, ou ce que tu aurais dû dire ;
- tu t'inquiètes de ce que les autres ressentent, même quand ils ne t'en parlent pas.

Cette charge ne se voit pas de l'extérieur. Tu peux avoir l'air calme, rigoler, faire ton travail, et en même temps être en train de gérer dix dossiers émotionnels dans ta tête.

« Est-ce que ma mère va s'en sortir ? » « Est-ce que mon collègue est toujours vexé ? » « Est-ce que mon/ma partenaire va encore mal le prendre ? » « Est-ce que j'ai été assez là pour lui/elle ? »

Tu portes des questions qui ne trouvent pas de réponse rapide, qui ne se résolvent pas tout de suite. Elles restent en toile de fond, en bruit permanent.

Culpabilité de dire non

Dire non, pour toi, n'est jamais juste un choix. C'est un mini-dilemme moral.

Si tu refuses, tu te demandes tout de suite : « Est-ce que je ne suis pas en train de l'abandonner ? » « Est-ce que je ne suis pas égoïste ? » « Est-ce que je ne vais pas le/la décevoir ? »

Tu peux même dire oui alors que tout ton corps dit non. Tu sens que tu dépasses tes limites, mais la seule idée de décevoir ou de laisser l'autre « dans la mouise » t'est quasiment insupportable.

Et si tu arrives à dire non, tu passes parfois plus de temps à te justifier, à t'excuser, à te sentir mal, qu'à profiter du fait d'avoir préservé ton temps ou ton énergie.

Incapacité à se reposer vraiment

Tu peux bloquer une journée pour toi, t'installer dans ton canapé, mettre un film, ou sortir marcher, et pourtant... tu n'es pas vraiment avec toi.

Tu regardes ton téléphone « au cas où ». Tu penses à cet ami qui ne va pas bien. Tu te repasses la dernière dispute de ton couple. Tu te demandes comment va se passer la prochaine réunion au travail.

Tu sais « faire comme si tu te reposais ». Mais à l'intérieur, tu restes connecté aux problèmes des autres ou au rôle que tu occupes dans leur vie.

Ton corps est sur le canapé, mais ta tête est chez les autres.

Déconnexion difficile des problèmes des autres

Même quand on te dit : « Ne t'en fais pas, ça va aller », tu n'arrives pas à juste faire confiance et passer à autre chose.

Tu te dis que l'autre minimise. Tu te dis qu'il dit ça pour te rassurer. Tu te dis que c'est ton rôle de garder un œil sur la situation.

Tu as du mal à laisser quelqu'un gérer ses problèmes sans t'en mêler mentalement. Tu peux te répéter : « Chacun sa vie », mais tu reviens vite à : « Oui, mais là quand même... ».

Tu te sens parfois comme branché en permanence sur des canaux émotionnels qui ne t'appartiennent pas. Comme si tu étais en colocation mentale avec tout le monde.

1.4- Être responsable ou se sentir responsable de tout : la différence clé

À ce stade, tu pourrais te dire : « Mais enfin, c'est normal de se sentir concerné. On ne va pas vivre en égoïste, chacun pour soi ». Tu as raison : être responsable fait partie de la vie adulte. La question, c'est : jusqu'où ? Et surtout : à quel prix, et pour qui ?

Je vais poser une distinction simple, qui va revenir dans tout le livre : la différence entre être responsable et se sentir responsable de tout.

Être responsable

Être responsable, c'est :

- assumer les conséquences de ses propres choix ;
- tenir ses engagements ;
- veiller sur les personnes qui dépendent vraiment de toi (un enfant, un patient, une équipe pour un manager, etc.) ;
- prendre ta part quand tu fais partie d'un groupe.

Ça a des limites claires. Tu agis dans un périmètre où tu as vraiment un pouvoir, un rôle défini, une marge de manœuvre réaliste.

Par exemple, en tant que parent, tu es responsable de nourrir ton enfant, de le protéger, de lui donner un cadre. En tant qu'ami, tu es responsable de respecter la parole donnée, d'être

honnête, de ne pas utiliser l'autre. En tant que collègue, tu es responsable du travail qui t'est confié.

Tu peux te tromper, tu peux rater des choses, mais tu restes dans ton champ d'action logique.

Se sentir responsable de tout

Se sentir responsable de tout, c'est autre chose. C'est quand tu commences à te sentir comptable :

- de l'humeur des autres ;
- de leurs décisions ;
- de leur façon de réagir ;
- de leur niveau de souffrance ;
- de leur capacité à faire face.

Tu te sens concerné même quand tu n'as rien décidé, rien promis, rien causé.

Tu peux te sentir responsable du bonheur de tes parents, de la stabilité de ton conjoint, de la cohésion de ton équipe, de l'intégration d'un nouveau, de la solitude d'un ami, du moral de ta sœur, de la réussite de ton frère, etc.

Tu dépasses ton périmètre réel pour occuper un espace imaginaire : celui de celui ou celle « qui doit faire en sorte que tout aille bien ». Ou au moins « que ça n'aille pas trop mal ».

Tu confonds « j'ai un impact » avec « tout dépend de moi ».

Le coût de cette confusion

Cette confusion te met en double peine.

D'un côté, tu es condamné à être en alerte quasi permanente, parce qu'il y a toujours quelqu'un qui ne va pas très bien, quelque part.

De l'autre, tu es condamné à l'échec. Parce que tu ne pourras jamais empêcher les autres de souffrir, de faire des erreurs, d'être de mauvaise foi, de se tromper de chemin, d'être injustes ou incohérents.

Tu te retrouves donc dans des états de fatigue et de frustration profonds, avec parfois une colère difficile à avouer : « Avec tout ce que je fais, ce que je porte, ce que je donne... et malgré tout, ça ne va pas. »

Tu peux même te sentir nul, alors que tu fais déjà deux fois, trois fois plus que la moyenne. Non pas parce que tu n'es pas à la hauteur, mais parce que tu t'es mis une mission impossible sur le dos.

1.5- Ce que j'appelle « responsabilités émotionnelles »

Pour que tu comprennes vraiment dans quoi tu te retrouves embarqué, je vais te présenter un concept que j'utiliserai tout au long du livre : les « responsabilités émotionnelles ».

Je ne parle pas ici de tâches, de dossiers, de logistique, mais de ce que tu portes dans ta tête et dans ton cœur à propos des autres.

Une responsabilité émotionnelle, c'est quand tu te sens responsable de ce que l'autre ressent, à sa place, ou par rapport à lui.

Ce que tu ressens pour les autres

Tu peux ressentir de la peur pour quelqu'un, à sa place presque. Par exemple, un ami qui prend des risques que toi tu ne prendrais jamais. Il te dit que ça va, qu'il gère. Mais toi, tu es angoissé pour deux.

Tu souffres, tu rumines, tu anticipes le pire, comme si tu vivais les conséquences de ses choix avant lui.

Tu peux aussi t'inquiéter pour tes parents, pour leurs vieux jours, pour leur solitude, pour leur santé... bien plus qu'eux ne semblent le faire pour eux-mêmes.

Là, tu ne te contentes pas d'être solidaire, tu endosses une part de leurs émotions à leur place.

Ce que tu ressens à la place des autres

Tu peux aussi te retrouver à ressentir ce que les autres ne ressentent pas, ou ne veulent pas ressentir.

Tu vois une injustice qu'ils préfèrent ignorer, tu sens une tristesse qu'ils refusent de reconnaître, tu portes une lucidité qu'ils n'assument pas.

Par exemple, dans une famille où tout le monde fait comme si « tout va bien », tu peux être celui ou celle qui sent profondément

que ce n'est pas le cas. Tu portes la tristesse générale, la colère générale, la peur générale... sans que personne d'autre ne la prenne en charge.

C'est comme si tu étais le réceptacle de ce qui n'est pas dit, ce qui n'est pas assumé.

Ce que tu ressens par rapport aux autres

Là, on est dans la culpabilité, la honte, le sentiment d'obligation.

Tu peux te sentir coupable de prendre du temps pour toi si quelqu'un va mal. Tu peux avoir honte de réussir certaines choses si d'autres sont en échec. Tu peux te sentir obligé d'être toujours disponible, parce que « les autres n'ont que toi ».

Tu adaptes tes émotions en fonction de ce que vivent les autres. Tu peux t'interdire d'être joyeux parce qu'un proche est en plein divorce. Ou te priver d'un projet qui te tient à cœur parce que tu te dis que « ce n'est pas le moment pour eux ».

Tu régules ton état intérieur non pas en fonction de toi, mais en fonction de la météo émotionnelle des autres.

Le problème central

Ces responsabilités émotionnelles ne sont pas « fausses ». Tu es vraiment touché par les autres, tu n'inventes pas. Le problème, c'est la quantité que tu prends, et le fait que tu te comportes comme si c'était ton devoir de tout porter.

Tu confonds empathie et obligation. Tu confonds attachement et charge. Tu confonds amour et sacrifice émotionnel.

Ce livre va t'aider à remettre des frontières là-dedans. Mais pour l'instant, je veux juste que tu commences à voir les endroits où tu t'embarques émotionnellement dans la vie des autres, bien plus que nécessaire.

1.6- Mini auto-diagnostic : où, avec qui, et à quel point tu te surcharges

Je te propose maintenant quelques questions très concrètes. Tu n'as pas besoin d'y répondre par écrit, mais ça peut aider. L'idée, c'est de cartographier un peu les zones où tu portes plus que ta part.

Ne cherche pas à « bien répondre ». Note plutôt ce qui te crée une réaction intérieure, même légère.

Dans ta famille

Quand un membre de ta famille va mal (parent, frère, sœur, enfant adulte, proche), pose-toi ces questions simples :

- Est-ce que tu te sens immédiatement concerné, même si la situation ne te touche pas directement ?
- Est-ce que tu te sens mal si tu ne fais rien pour aider, même quand on ne t'a rien demandé ?
- Est-ce que tu te sens parfois plus inquiet que la personne concernée elle-même ?
- Est-ce que tu as déjà eu la pensée : « Si je ne m'en occupe pas, personne ne le fera vraiment » ?

Regarde aussi ce que tu fais concrètement : est-ce que tu appelles souvent « pour prendre la température » ? Est-ce que tu proposes des solutions, des démarches, des coups de main, parfois avant même que l'autre ait eu le temps de te dire ce qu'il souhaite vraiment ?

Dans ton couple (ou tes relations amoureuses passées)

Si tu es en couple, ou que tu repenses à tes relations précédentes :

- Est-ce que tu sens que tu prends souvent sur toi pour « ne pas faire de vagues » ?
- Est-ce que tu cherches régulièrement à calmer, rassurer, expliquer, relativiser, même quand tu es toi-même fatigué ou à bout ?
- Est-ce que tu as tendance à excuser l'autre devant toi-même, à minimiser ses comportements, pour ne pas avoir à le confronter ?
- Est-ce que tu te sens responsable du climat global de la relation, au point d'avoir l'impression d'avoir « raté » si l'autre est mal, distant ou agressif ?

Pose-toi aussi cette question un peu brutale, mais éclairante : combien de décisions importantes dans ta vie amoureuse (ruptures, reprises, concessions majeures) ont été prises en fonction de ce qui était le plus supportable pour l'autre, et pas pour toi ?

Au travail

Au travail, c'est un terrain classique de surcharge :

- Es-tu celui ou celle à qui on confie les tâches urgentes, délicates, ou sensibles « parce que tu gères bien » ?
- Est-ce que tu as du mal à dire non à une nouvelle demande, même quand ton agenda est déjà plein ?
- Est-ce que tu penses souvent aux problèmes de ton équipe, de ton chef, de tes collègues, en dehors des heures de travail ?
- Est-ce que tu restes disponible (mails, messages) même quand tu es officiellement en congé ou en repos ?

Demande-toi aussi si tu protèges parfois ton manager, ton équipe, tes collègues, en prenant sur toi des tensions qui ne devraient pas reposer entièrement sur toi.

Avec tes amis

Dans ton cercle amical :

- Es-tu souvent celui/celle qu'on appelle quand ça ne va pas ?
- Est-ce que tu connais les problèmes des autres en détail, alors qu'eux connaissent mal ce que tu traverses, toi ?
- Est-ce que tu as tendance à te rendre disponible même quand tu n'en as pas vraiment l'énergie, « parce qu'il/elle a tellement besoin de parler » ?
- Est-ce que tu ressors parfois vidé d'une soirée ou d'un appel, tout en te disant que « c'était important que tu sois là » ?

Observe si tu t'autorisés à avoir des limites claires dans l'amitié, ou si, dès qu'un ami va mal, tout passe après.

Ton niveau de surcharge

En regardant ces différents domaines, essaye de sentir ton « niveau général de surcharge ».

- Si tu te reconnais dans une situation ou deux, avec quelques personnes : tu portes déjà plus que ta part, mais dans des zones ciblées.
- Si tu te reconnais dans presque tout, dans tous les domaines : tu vis probablement avec un mode « pilier » généralisé, qui s'active partout.

Ce n'est pas une maladie, ni une identité gravée. C'est un fonctionnement appris, souvent dans l'enfance ou l'adolescence, et renforcé par l'expérience. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut le détricoter. Mais d'abord, on va le regarder en action, dans une journée complète.

1.7- Une journée type vue de l'extérieur

Pour que tout ça ne reste pas théorique, je vais te raconter une journée type d'une personne qui porte tout sur ses épaules. Je vais d'abord la décrire de l'extérieur, comme si on filmait simplement ce qui se passe. Ensuite, on ira à l'intérieur, dans son dialogue mental.

Tu verras peut-être des morceaux de ta propre journée.

Imaginons Alex. Alex peut être un homme ou une femme, peu importe. Disons qu'Alex a autour de 35-40 ans, un travail stable, une vie de famille ou de couple, et un entourage plutôt dense.

Le matin

Le réveil sonne. Alex se lève, se prépare, réveille éventuellement les enfants, prépare le petit-déjeuner, regarde l'heure régulièrement. Tout semble normal.

Pendant que tout le monde se prépare, Alex rappelle une ou deux choses : « N'oublie pas ton dossier », « Pense à appeler le médecin », « Tu as ton sac de sport ? ».

Alex vérifie aussi son téléphone : un message reçu tard hier soir d'un ami qui va mal. Il n'a pas répondu, il était trop fatigué. Il lit rapidement, se dit qu'il répondra dans la journée.

Sur le chemin du travail, Alex pense aux courses qu'il faudra faire, aux rendez-vous du jour, aux contraintes de chacun. Il s'organise mentalement.

De l'extérieur, on voit quelqu'un de fonctionnel, de présent, plutôt fiable, qui fait tourner la machine du quotidien.

Au travail

Arrivé au travail, Alex salue les collègues, plaisante un peu, commence par traiter les mails urgents. Rapidement, un collègue vient lui parler d'un problème : un client mécontent, un planning qui change, une erreur dans un fichier.

Alex écoute, propose une solution, se propose parfois pour un coup de main. Souvent, on termine par : « Merci, heureusement que tu es là ».

En réunion, Alex repère les tensions, reformule les propos des uns et des autres pour apaiser, propose de trouver un compromis. Il prend parfois des tâches supplémentaires pour que « ça avance ».

Pendant la pause, une collègue se confie sur ses difficultés personnelles. Alex écoute avec attention, pose des questions, donne des pistes, rassure.

De l'extérieur, on voit quelqu'un d'apprécié, de disponible, de « bon collègue ». Une personne sur qui on peut compter autant pour le travail que pour le soutien moral.

En fin de journée

En quittant le travail, Alex passe faire quelques courses pour la maison, en pensant à ce qui manque, à ce que chacun préfère. De retour chez lui, il retrouve son ou sa partenaire, les enfants ou les colocataires.

Il gère une partie de la logistique : repas, rangement, devoirs, rendez-vous à caler. Il pense à appeler un parent âgé pour prendre des nouvelles, ou à répondre à ce fameux ami qui a écrit hier. Il envoie un message, propose d'appeler plus tard.

Le soir, il y a parfois une tension : une discussion qui dérape, un enfant qui refuse de se coucher, une remarque blessante. Alex temporise, relativise, essaye d'arranger les choses. Il se dit que ce n'est pas le soir pour un gros conflit, qu'il vaut mieux garder une bonne ambiance.

La nuit

En fin de soirée, Alex regarde une série, scrollé sur son téléphone, répond à des messages. Dans la foulée, il prend quelques nouvelles d'un proche qui traverse une période compliquée.

Avant de dormir, Alex vérifie une dernière fois son téléphone, jette un œil à son agenda du lendemain, imagine vaguement comment tout va s'enchaîner.

Puis il se couche.

De l'extérieur, on voit quelqu'un qui gère sa vie. Un quotidien chargé, certes, mais « comme tout le monde ». On pourrait même se dire qu'Alex est plutôt solide, organisé, aimant, présent.

Et c'est vrai. Mais ce qu'on ne voit pas, c'est ce qui se passe à l'intérieur.

1.8- La même journée vue de l'intérieur : ce que tu te fais vivre sans t'en rendre compte

Maintenant, on reprend exactement la même journée, mais depuis l'intérieur de la tête d'Alex. C'est là que tu vas peut-être te reconnaître très précisément.

Le matin : le cerveau démarre avant le corps

Avant même d'ouvrir les yeux, Alex sent déjà une forme de pression. « Il faut que je me lève, j'ai plein de choses aujourd'hui. J'espère que tout va bien se passer. »

Quand il réveille les autres, ce n'est pas juste un réveil. C'est aussi : « Il ne faut pas qu'ils soient en retard », « Il ne faut pas qu'il oublie son truc, sinon il va encore être paniqué », « Il faut que je vérifie deux fois ».

Pendant que tout le monde se prépare, Alex pense au message de cet ami reçu hier soir : « Mince, il n'a pas l'air bien. J'aurais dû répondre hier. Il a peut-être eu besoin de parler et je n'étais pas là. Bon, je lui réponds ce midi, mais si ça se trouve, il m'en veut déjà. Ou alors il n'ose plus demander. »

Il se sent déjà un peu en retard émotionnellement, avant même de commencer la journée.

En partant, il se dit : « Est-ce que j'ai tout fait ? Est-ce que j'ai oublié quelque chose qui pourrait leur poser problème ? ».

Au travail : le radar tourne en permanence

En arrivant, Alex repère tout de suite l'ambiance. « Tiens, il a l'air tendu ce matin. Elle ne dit pas bonjour comme d'habitude, il s'est passé un truc ? »

Quand le collègue vient lui parler d'un problème, il se sent à la fois nécessaire... et pris. « Il n'aurait pas dû en arriver là,

j'aurais peut-être pu voir ça avant. Bon, je vais l'aider, il est déjà assez stressé comme ça. »

Alex accepte de prendre un bout du problème, même s'il est déjà débordé. Dans sa tête : « Ce n'est pas grave, je finirai plus tard, c'est plus simple que de le laisser s'enfoncer ».

En réunion, Alex sent vite quand la tension monte. Il se dit : « Ça va partir en vrille si je laisse faire. Personne ne se rend compte qu'ils parlent à côté. Il faut que je calme le jeu. »

Il se met à reformuler, à recadrer. Si ça s'apaise, il se sent soulagé, mais aussi vidé. Si ça ne s'apaise pas, il se sent coupable : « Je n'ai pas été assez clair, j'aurais dû parler plus tôt, ou différemment. »

Pendant la pause, quand la collègue se confie, Alex écoute vraiment. Mais intérieurement, il pense : « Elle ne va pas bien du tout. Si je ne suis pas là, elle va se retrouver seule avec ça. Il faut que je trouve les bons mots. »

Après la conversation, il continue de penser à elle. Il se demande : « Est-ce que j'ai dit ce qu'il fallait ? Est-ce que j'aurais dû proposer plus ? ».

En fin de journée : le cerveau ne décroche pas

Sur le trajet du retour, Alex repense à la réunion, au collègue stressé, à la collègue en détresse. Il se demande comment ça va évoluer, ce qu'il pourrait faire de plus ou autrement.

Il pense aussi à la maison : « Est-ce qu'ils vont être de bonne humeur ? Est-ce qu'il va encore être fatigué ? Est-ce que je vais devoir gérer une crise ce soir ? »

De retour chez lui, la moindre tension réveille un tas de questions : « Si je dis ce que je pense, ça va encore faire un conflit, ils ont déjà eu une journée difficile », « Si je dis rien, je vais encore encaisser, mais au moins ce soir tout le monde dormira à peu près tranquille ».

Souvent, Alex choisit de se taire ou de minimiser ce qu'il ressent, pour prioriser la paix des autres. Il se dit : « Ce n'est pas le moment de rajouter du poids à tout ça. Je tiendrai encore un peu. »

Pendant qu'il prépare le repas, il pense à cet ami qui a écrit. « Il faut vraiment que je prenne le temps ce soir. Mais je suis

épuisé. Si je l'appelle maintenant, est-ce que je vais réussir à être à la hauteur ? Bon, je vais quand même le faire, il a besoin de moi. »

Le soir : fatigué, mais encore branché sur tout le monde

Devant la série ou en scrollant, Alex n'est pas vraiment dedans.

Il pense à ce qu'il n'a pas eu le temps de faire. Il pense à ce qu'il aurait pu mieux dire. Il pense à ce qui pourrait mal tourner demain.

Quand il échange avec cet ami en difficulté, il se met en mode « soutien ». Il réfléchit à chaque phrase qu'il envoie, pour ne pas blesser, ne pas minimiser, ne pas dramatiser non plus. Il s'ajuste en permanence.

Après la discussion, il garde un fond d'inquiétude. « Je ne peux pas faire plus, mais est-ce que c'est suffisant ? Est-ce qu'il va s'en sortir ? »

Au moment de se coucher, il est crevé. Mais sa tête repart quand même sur :

« Demain, il faut que je... » « Il ne faut pas que j'oublie de... » « Il faudra que je parle à... »

Et parfois, une petite voix plus amère se faufile : « Et moi, dans tout ça ? À quel moment quelqu'un se demande vraiment comment je vais, moi ? »

Il ne va pas forcément jusqu'au bout de cette question. Parce que s'il commence vraiment à la regarder, il risque de sentir à quel point il est seul avec tout ce qu'il porte. Alors il se dit juste : « Ce n'est pas le moment de craquer », et il essaie de dormir.

Ce que cette journée montre

Tu vois la différence entre l'extérieur et l'intérieur. De l'extérieur, Alex a une journée plutôt classique. De l'intérieur, il vit une succession de micro-pressions, de mini-culpabilités, de calculs relationnels, d'anticipations.

Il ne fait pas que vivre sa vie. Il gère en continu l'impact émotionnel possible de ce qui se passe sur les autres.

Cette journée, c'est peut-être la tienne. Ou une version proche.

Ce que je veux que tu retiennes, c'est que ce mode de fonctionnement n'est pas neutre. Il use.

Et surtout : il n'a rien de « naturel ». Ce n'est pas la preuve que tu es « comme ça », que tu es né pour porter les autres. C'est un rôle que tu as appris et renforcé, souvent dans un contexte où tu en as eu besoin pour t'en sortir.

1.9- Ce fonctionnement est appris, pas une fatalité

Si tu gardes une seule chose de ce premier chapitre, que ce soit ça : tu n'es pas le pilier du monde. Tu as pris l'habitude de l'être pour beaucoup de gens, c'est vrai. Mais ce n'est pas ton essence, ni ton destin.

Ce fonctionnement, tu ne l'as pas choisi en te levant un matin. Tu l'as construit petit à petit, parce qu'il t'a semblé logique, nécessaire, parfois même vital.

Peut-être que, plus jeune, tu as dû :

- t'occuper des autres trop tôt ;
- calmer des adultes qui ne géraient pas leurs émotions ;
- arrondir les angles dans une famille tendue ;
- être « celui/celle qui tient » parce que les autres s'effondraient.

Peut-être aussi que tu as été félicité, valorisé pour ça. On t'a dit que tu étais « mature », « fort », « toujours là », « tellement à l'écoute ». Alors tu as continué.

Mais ce qui t'a aidé à une époque peut te peser aujourd'hui.

Ce livre ne va pas te proposer de te transformer en bloc de glace qui se fiche de tout et de tout le monde. L'idée n'est pas d'éteindre ta sensibilité, ni de te couper des gens.

L'idée, c'est de te sortir d'un rôle où tu te sacrifies en silence, où tu t'épuises à porter des responsabilités émotionnelles qui ne sont pas les tiennes, en pensant que c'est « normal » ou « inévitable ».

Dans les chapitres qui viennent, je vais te montrer comment ce profil de « pilier » s'inscrit dans un schéma plus large, le fameux triangle Sauveur-Victime-Persécuteur, même si tu ne t'y reconnais pas encore.

Mais avant ça, je te propose une chose simple : pendant les prochains jours, observe-toi. Repère les moments où :

- tu te sens concerné par quelque chose qui ne dépend pas de toi ;
- tu t'empêches de dire non par peur de décevoir ;
- tu penses à un problème d'un autre alors que tu es seul, chez toi ;
- tu prends sur toi pour maintenir la paix, quitte à te taire.

Ne juge pas. Ne change rien tout de suite. Contente-toi de voir. C'est déjà un énorme pas.

Parce que pour arrêter de tout porter sur tes épaules, il faut d'abord que tu réalises à quel point tu es chargé. Et que ce poids n'est pas une preuve de ta valeur. C'est un mode de fonctionnement. Et ça, on peut le faire évoluer.

Chapitre 2 : Le triangle invisible qui dirige ta vie

2.2- Le triangle de Karpman, expliqué simplement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- La Victime : « Ce n'est pas juste, je n'y arrive pas »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Le Sauveur : « Laisse, je vais gérer »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Le Persécuteur : « C'est de ta faute »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Ce qui rend ce triangle vraiment piégeant

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Comment ce triangle s'invite dans ta vie d'adulte aujourd'hui

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Ta scène au travail, décodée sous chaque rôle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.9- Pourquoi ce triangle te dirige... tant que tu ne le vois pas

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.10- Mini-exercice : repérer tes rôles dans trois situations récentes

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Le Sauveur fatigué que tu crois être par gentillesse

3.2- Aider ou sauver : la différence que personne ne t'a apprise

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- Ce que le rôle de Sauveur t'apporte vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Le prix réel que tu paies (et que les autres paient aussi)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Zoom sur tes comportements de Sauveur au quotidien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Exercice : repérer où tu interviens « spontanément »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Exercice : derrière chaque intervention, une peur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.8- Mise en situation : et si tu restais passif pendant une scène ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.9- Ce que tu peux déjà retenir de ce chapitre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Victime, Persécuteur : les deux visages cachés de ton Sauveur

4.2- Comment ton Sauveur se transforme en Victime

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Le Persécuteur moderne : quand la colère se déguise

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Le cercle caché : Sauveur → Victime → Persécuteur → Sauveur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Repérer tes passages cachés dans ces trois rôles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Exercice 1 : Cartographier une relation difficile

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- Exercice 2 : La lettre jamais envoyée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- Le problème, ce n'est pas toi : c'est le jeu

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : D'où vient ce besoin de porter les autres ?

5.2- Les loyautés familiales : ce que tu portes sans le savoir

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- L'enfant médiateur : celui qui éteint les incendies

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- L'enfant confidente : celle ou celui qui porte les secrets des grands

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Le petit adulte : l'aîné responsable trop tôt

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- Le bon élève parfait : plaire pour ne pas déranger

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Quand prendre soin des émotions des autres devient un réflexe de survie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Les croyances de base que tu as construites

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Exercice : ta ligne de vie des responsabilités émotionnelles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.10- Confronter tes croyances à ta réalité d'adulte

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.11- Tu as appris ça pour de bonnes raisons

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Ce qui est à toi, ce qui ne l'est pas : la frontière perdue

6.2- Ce que tu contrôles vraiment (et ce que tu ne contrôles pas)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Les trois niveaux de responsabilité : à toi, à l'autre, partagé

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- Les mythes toxiques qui brouillent ta frontière

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Exercice : “Ce qui est à moi / ce qui est à l’autre”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- Exercice : “Je suis responsable de... / Je ne suis pas responsable de...”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Mise en situation : t’entraîner à laisser à l’autre ce qui est à lui

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- Retrouver ton droit à laisser les autres gérer leurs émotions

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Sortir du triangle : les trois nouveaux rôles à incarner

7.2- Observateur : sortir de la tempête, voir ce qui se passe vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Responsable : reprendre ta part, rendre le reste

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Coopérant : aider sans te sacrifier, soutenir sans faire à la place

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Lien direct entre les anciens rôles et les nouveaux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Exercice : rejouer une scène avec les nouveaux rôles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Te donner un cap plutôt qu'un ordre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : La boussole solutions : penser autrement tes problèmes relationnels

8.2- Changer de logique : de « pourquoi je suis comme ça ? » à « qu'est-ce que je veux à la place ? »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Chercher les exceptions : quand tu n'es pas en mode Sauveur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Avancer par petites étapes : arrêter de viser le grand changement d'un coup

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- L'échelle de 0 à 10 : où tu en es, et quel serait le prochain petit pas

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- La question miracle : à quoi ressemble ta vie quand tu arrêtes de tout porter ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Ton cerveau est entraîné à scanner le danger, pas ce qui va bien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Exercice 1 : ta question miracle personnalisée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.9- Exercice 2 : l'échelle de 0 à 10 sur une relation précise

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.10- Exercice 3 : repérer tes exceptions et les amplifier

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.11- Ce que tu viens de mettre en place avec cette boussole

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Dire non sans exploser : les bases de tes nouvelles limites

9.2- Non, poser une limite n'est pas agresser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3- Les trois niveaux de limites : interne, interpersonnelle, contextuelle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4- L'outil clé : la phrase en 3 temps

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5- Exemples concrets dans ta vie de tous les jours

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.6- Exercices pratiques : entraîner ton « non »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.7- Gérer la culpabilité : ce n'est pas une alarme de danger, c'est un signal de changement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Aider autrement : soutenir sans te sacrifier

10.2- Passer de « faire pour » à « créer les conditions »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Les outils concrets de l'aide orientée solutions

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Empathie ou fusion : la différence qui te protège

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Le « fauteuil vide » : garder la bonne distance

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Transformer ton langage : de Sauveur à Coopérant

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- La question clé : « De quoi tu as vraiment besoin là, tout de suite ? »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Exercice 1 : Transformer 5 phrases de Sauveur en phrases de Coopérant

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Exercice 2 : S'entraîner à la question « De quoi tu as vraiment besoin là, tout de suite ? »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Aider autrement, c'est te respecter aussi

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Gérer les réactions des autres quand tu changes

11.2- Les réactions typiques que tu vas croiser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Comment répondre sans rejouer le triangle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Répondre face à chaque type de réaction

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- Exercice : Dialogues préparatoires avec une personne-clé

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Exercice : Tes phrases-ressources pour tenir le cap

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Voir les « manipulations » autrement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Ce que tu risques... si tu tiens le cap

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Apprendre à te choisir sans devenir froid ni égoïste

12.2- Égoïsme, égocentrisme, amour de soi : faire le tri

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Pourquoi ceux qui portent tout voient leur propre place de travers

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- La notion de « rechargeement » : pourquoi te choisir te rend plus fiable

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Identifier tes vrais besoins : faire la différence entre manque et caprice

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Activités qui ressourcent vraiment vs distractions qui t'anesthésient

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Planifier des temps non négociables pour toi : les rendez-vous avec toi-même

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Exercice guidé : imaginer une semaine où tu te choisis un peu plus chaque jour

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Apprivoiser ton discours intérieur : de l'auto-critique à l'auto-soutien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.10- Faire du « je me choisis » une phrase possible

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Stabiliser ton espace mental : routines et réflexes anti-surcharge

13.2- Deux questions simples pour filtrer ce qui te surcharge

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- Le « parking mental » : arrêter de tourner en boucle pour rien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Rituels de début et de fin de journée : rendre aux autres ce qui ne t'appartient pas

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Réduire les flux qui t'aspirent : notifications, messages et disponibilité permanente

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Un réflexe simple avant de dire oui : « Si je dis oui, à quoi je dis non ? »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Faire de la stabilité mentale un entretien régulier

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Quand tu retombes dans tes anciens rôles : comment rebondir

14.2- Rechute ≠ échec : comprendre ce qui se passe vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Ton cerveau adore les anciens chemins

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Le débrief orienté solutions : disséquer une rechute sans te juger

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Le « carnet de bascules » : repérer tes déclencheurs fréquents

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Une lettre de compassion à toi-même : arrêter de t'enfoncer après coup

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Quand les autres te renvoient ton ancien rôle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Quand tu te dis « j'ai tout gâché »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Transformer chaque rechute en matière première

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 15 : Habiter ta nouvelle place : relations plus justes, vie plus légère

15.2- Bilan : à quoi ressemble une vie où tu ne portes plus tout ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.3- Ton « moi relationnel » version 2.0

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.4- Exercice : ton contrat intérieur en trois engagements

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.5- Se projeter : couple, famille, travail

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.6- Vivre avec des liens plus justes et une vie plus légère

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.