

# PETIT GUIDE DE SURVIE



## SPÉCIAL

# JE VAIS BIENTÔT PÊTER UN CÂBLE !

COMMENT  
ELLE MARCHE  
LA MACHINE  
À LAVER ?

BEN DIS DONC  
T'AS PAS  
BONNE MINE TOI

ON A DECIDÉ QUE  
LE PROCHAIN  
REPAS DE  
FAMILLE SERAIT  
CHEZ TOI

TU DEVRAIS  
TE DÉTENDRE,  
IL N'Y A PAS  
LE FEU

LE PROCHAIN RDV  
DISPONIBLE EST  
DANS 18 MOIS

MOI JE DIS ÇA JE  
DIS RIEN MAIS TU  
DEVRAIS....

TU RANGES TOUT  
ON NE RETROUVE  
PLUS RIEN

ON VA FAIRE  
UNE RÉUNION  
POUR PRÉPARER  
LA PROCHAINE  
RÉUNION

TU POURRAIS  
FAIRE  
UN EFFORT

ON MANGE QUOI  
CE SOIR ?

TU PEUX  
ME RENDRE  
ENCORE UN  
PETIT SERVICE



# NIVEAU D'ALERTE ÉLEVÉ

## SYMPTÔMES FRÉQUENTS :

- ✓ Tu réponds « tout va parfaitement bien » alors que tout va mal (avec un sourire digne d'une sociopathe)
- ✓ Tu réponds "fous-moi la paix" quand on te demande comment ça va ?
- ✓ Les interactions de type "je peux te demander un petit service" te donnent des envies meurtrières
- ✓ Tu as envie de pleurer parce que ton frigo est vide
- ✓ La présence de quelqu'un dans ton espace de travail devient invivable
- ✓ Tu ne supportes plus ton mec/ta meuf, tes gosses, tes collègues, tes voisins, les gens dans la rue...bref l'humain en général devient une nuisance permanente
- ✓ Tu commences à chercher un nouveau job suite à ta dernière réunion
- ✓ Tu ne souris plus, ne dors pas très bien et tu es hyper contracté(e)

**PAS DE PANIQUE, TU N'ES PAS DEVENUE  
FOU/FOLLE OU UNE DÉSAGRÉABLE  
PETITE PERSONNE.  
TU ES PROBABLEMENT JUSTE  
ARRIVÉ(E) À SATURATION.**



# MESURES D'URGENCE

- ❌ NE RÉPONDS PAS À CE MAIL
- ❌ NE REMETS PAS TOUTE TA VIE EN QUESTION
- ❌ NE HURLE PAS SUR LES GENS
- ❌ NE PRENDS AUCUNE DÉCISION IMPORTANTE APRÈS 18H
- ❌ NE BALANCE PAS LEURS 4 VÉRITÉS À TES PROCHES
- ❌ NE DÉMISSIONNE PAS AUJOURD'HUI

"Nicole, suite à ton dernier mail, permets-moi de te dire qu'il est à l'image de ton incompétence et que je propose d'aller te...."



Je vous déteste tous!



- ✅ VA MARCHER 10 MINUTES
- ✅ PRENDS UNE PAUSE EN REGARDANT UN TRUC MIGNON OU DRÔLE OU UNE PHOTO SOUVENIR SYMPA
- ✅ RESPIRE PROFONDÉMENT (PAS POUR DEVENIR UNE PERSONNE PARFAITEMENT ZEN MAIS JUSTE POUR ÉVITER LE MEURTRE DE TON COLLÈGUE)
- ✅ BOUGE TON CORPS : ÉTIRE TES BRAS, TA NUQUE, SECOUE-TOI, SAUTILLE SUR PLACE...BREF EXTÉRIORISE LES TENSIONS





# LE JOURNAL INTIME DU DÉBORDEMENT



Libère ta colère par l'écriture (c'est gratuit, à porté de main où que tu sois et ça fonctionne). Parce qu'il vaut mieux écrire :

« Vous me faite tous suer »

« Il n'y a pas écrit bonniche et service de gestion du bien-être de la planète entière sur ma tronche »

« Je vais partir vivre loin de vous pour avoir enfin la paix que je mérite »

... plutôt que de l'envoyer dans le groupe WhatsApp familial ou bien dire ce que tu penses vraiment de ton groupe de travail en pleine réunion.

## AUTORISÉ :

- ✓ **SE PLAINDRE BEAUCOUP BEAUCOUP BEAUCOUP**
- ✓ **ÊTRE DE MAUVAISE FOI**
- ✓ **FAIRE PREUVE D'UNE "LÉGÈRE" DRAMATISATION**
- ✓ **PERCER SA FEUILLE AVEC SON STYLO**
- ✓ **ÉCRIRE DES INSULTES EN MAJUSCULES**
- ✓ **RÉDIGER UN SCÉNARIO POUR CHANGER DE VIE (ET D'IDENTITÉ SI POSSIBLE)**
- ✓ **FOMENTER DES PLANS UN CHOUILLA MACHIAVÉLIQUES JUSTE POUR SE FAIRE DU BIEN**



## INTERDIT :

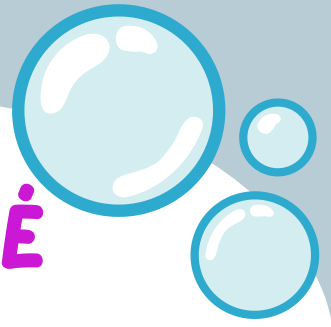
- ✗ **FAIRE LIRE CE JOURNAL (PENSE AU CADENAS !)**
- ✗ **CULPABILISER ENSUITE**
- ✗ **SE JUGER**
- ✗ **SE DIRE QU'ON EXAGÈRE**

**LE BUT N'EST PAS D'ÊTRE  
RAISONNABLE MAIS DE VIDER UN  
PEU LA COCOTTE-MINUTE AVANT  
QU'ELLE N'EXPLOSE.**





# SE CONSTRUIRE SA BULLE DE SÉCURITÉ



## PETIT RAPPEL IMPORTANT

- Les autres ne vivent pas dans ta tête
- Ils ne savent pas forcément que tu es fatigué(e)
- Ils ne savent pas forcément que tu es à bout
- Ils ne savent pas forcément qu'ils t'agacent profondément

## ON ÉVITE DONC

- ✗ D'attendre que les autres devinent
- ✗ D'accumuler les frustrations
- ✗ De répondre "pas de soucis" et "ça va" quand ce n'est pas le cas

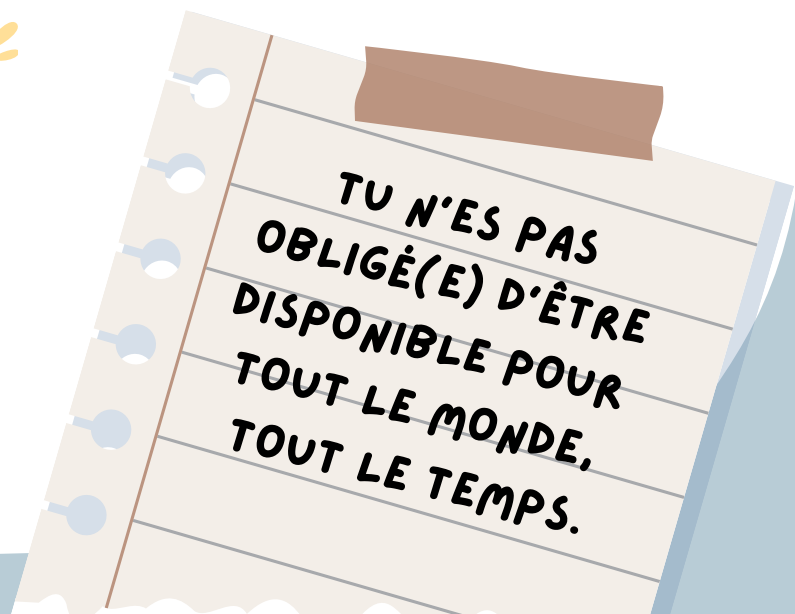
## ON EXPRIME SON RESSENTI ET SES BESOINS

- ✓ « Je suis fatigué(e) »
- ✓ « Ce soir, je ne fais rien »
- ✓ « J'ai besoin d'aide »
- ✓ « Là, j'ai besoin qu'on me laisse tranquille »
- ✓ « Non merci je n'ai pas envie »



## AU TRAVAIL :

Pense au casque sur les oreilles / à faire des pauses sans culpabiliser / A dire plus souvent : « Je termine ça et je reviens vers toi ».





# OUTILS ANTI-PÉTAGE DE CÂBLE À GARDER SOUS LE COUDE



UNE BOISSON  
RÉCONFORTANTE  
(CAMOMILLE +  
MÉLISSE 🍵)



UN COUSSIN  
OU UNE SERVIETTE  
POUR HURLER



UN TRUC  
MIGNON



DU CHOCOLAT  
NOIR  
(PLEIN DE  
MAGNÉSIUM EN + !)



UNE BALLE  
ANTI-STRESS

F.R.I.E.N.D.S

UNE CURE  
DE 1 OU 2 SAISONS

LE BOCAL AUX DOUX  
MOTS (À REMPLIR DE  
PETITS PAPIERS  
POSITIFS QUI FLATENT  
TON ÉGO)



LE FAMEUX CARNET  
DU DÉBORDEMENT  
(À UTILISER SANS  
MODÉRATION)



DORMIR  
PLUS,  
BIEN PLUS



UNE ODEUR QUI APAISE  
(ORANGE DOUCE,  
LAVANDE)



UNE MUSIQUE QUI FAIT  
DU BIEN ET QUI MOTIVE  
(DONC "ALL BY MYSELF"  
ON ÉVITE)



DES PHOTOS  
QUI  
FONT SOURIRE



# QUELQUES VÉRITÉS QU'ON OUBLIE TROP SOUVENT ET QUI FONT DU BIEN

- Tu as le droit de ralentir
- Faire des pauses, ce n'est pas être paresseu(se)
- Tu n'es pas responsable du bonheur de tout le monde
- Dire non ne fait pas de toi une mauvaise personne
- Tu n'as pas besoin d'être parfait(e) pour être aimée
- Tu as le droit de demander de l'aide
- Tu as le droit d'avoir des jours sans
- Tu as le droit d'aller à ton rythme
- Tu n'es pas une mauvaise personne parce que tu as parfois envie d'envoyer tout le monde promener, tu es juste humain(e)

**ALORS AVANT DE PÊTER UN CÂBLE,  
COMMENCE DÉJÀ PAR TE FOUTRE  
UN PEU LA PAIX !**



**MATHILDE THÉRAPEUTHE  
DES PERSONNES QUI PENSENT  
TROP ET QUI SATURENT**

**@EQUILIBRE.NATUROPSYCHO**