

POURQUOI TU OSCILLES ENTRE “TOUT GÉRER” ET T’EFFONDRE (ET POURQUOI CE N’EST PAS DE TA FAUTE)

Tu connais peut-être ces moments où :

- tu tiens tout, tu gères tout, tu avances coûte que coûte
- puis, sans prévenir... tu t’effondres

Fatigue intense. Plus d’énergie. Plus d’élan. Envie de fuir, de te couper, ou de ne plus rien sentir.. Et tu te dis : “Je ne comprends pas... Pourquoi je suis comme ça ?”



Ce que tu vis n’est pas un problème de volonté.

Ce n’est pas un manque de discipline.

Ce n’est même pas incohérent.

C’est ton système nerveux qui oscille.

Une oscillation automatique (et non un choix)

Ton système nerveux autonome (SNA) a une seule mission : te protéger. Quand il perçoit un danger (réel ou ressenti), il peut activer différents états :

- Sympathique : tu te mobilises → lutter, fuir, contrôler, tenir
- Dorsal : tu te figes → t’éteindre, te couper, t’effondrer

Et entre les deux... il peut y avoir une bascule.

Tu passes de :

“Je gère tout” à “Je n’y arrive plus du tout”

Sans transition. Sans comprendre.

Ce mouvement n’est pas volontaire. Il est automatique.



Ton corps décide avant toi

Ton système nerveux ne te demande pas ton avis.

En quelques millisecondes, il évalue :

“Est-ce que je suis en sécurité ?”
Et il agit en conséquence.

Ce mécanisme s'appelle la neuroception,
décrit par Stephen Porges.

Et surtout :

80% des informations circulent via le nerf vague
du corps vers le cerveau.

Et seulement 20% vont du cerveau vers le corps



Autrement dit :
ce que tu ressens dans ton corps influence
beaucoup plus tes pensées...que tes pensées
n'influencent ton corps.



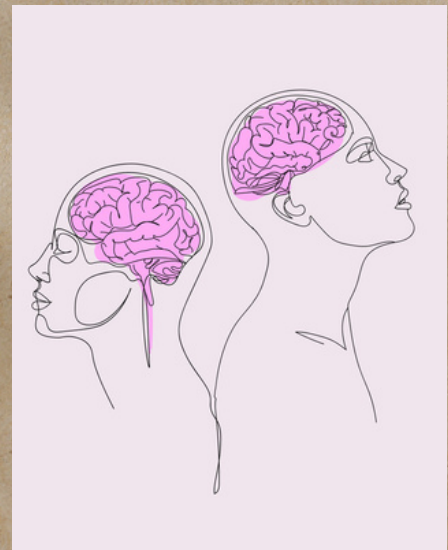
Pourquoi tu n'y arrives pas "juste en réfléchissant"

On t'a probablement appris à :

- comprendre
- analyser
- te raisonner
- penser autrement

Mais ces approches s'adressent aux 20%:

Ton mental.
Ton cortex.



Alors que ce que tu vis se joue dans les 80% :
ton corps
ton système nerveux
tes réactions inconscientes

C'est pour ça que tu peux :

- comprendre beaucoup de choses
- avoir déjà fait du développement personnel...
et continuer à revivre les mêmes états.

Ce n'est pas que tu "résistes".

C'est que tu n'agis pas au bon endroit.



Ton système nerveux porte ton histoire

Ton système nerveux ne réagit pas au hasard.

Il est façonné par :

- ton vécu
- tes expériences passées
- tes conditionnements
- tes “drivers” inconscients (être forte, ne pas déranger, tout porter...)

Ce qui, à un moment, t’a aidé à t’adapter... continue aujourd’hui à te piloter.

Même quand ça ne te sert plus.



Tu n’es pas “trop”, tu es conditionnée

Si tu oscilles entre :

- hyper-contrôle (sympathique)
- effondrement (dorsal)

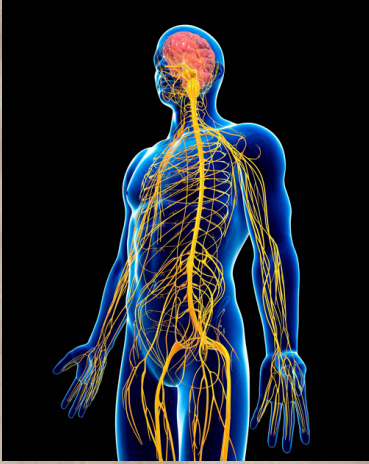
ce n’est pas parce que tu es instable.

C’est parce que ton système nerveux a appris que c’était la meilleure façon de survivre. Et il continue. Encore. Et encore...

Jusqu’à ce que tu lui apprennes autre chose.



Travailler au bon endroit : les fondations



Ton système nerveux innerve tout ton corps.
Il entoure chacun de tes organes.

Il influence :

- ton énergie
- tes émotions
- ta capacité à agir
- ta perception du monde

Travailler uniquement avec le mental, c'est
comme essayer de rénover une maison en
repeignant les murs...

alors que les fondations sont instables.

Tu peux faire ça longtemps.
Mais ça ne tient pas.



**La régulation du système nerveux, c'est travailler sur les fondations.
C'est stabiliser ce qui soutient tout le reste.**



La bonne nouvelle : ça s'entraîne

Ton système nerveux est plastique. Il peut évoluer.

Tu peux apprendre à :

- sortir plus vite de l'hyperactivation
- ne plus t'effondrer aussi profondément
- développer ton état de sécurité (ventral)

Cet état, c'est celui où :

- tu te sens suffisamment en sécurité
- tu peux respirer
- te relier
- faire des choix

Et surtout :

tu ne subis plus tes états

Tu peux commencer à naviguer entre eux.



Reprendre du pouvoir (sans te forcer)

Ce chemin ne consiste pas à :

- te contrôler davantage
- te gérer mieux
- devenir parfaite

Il consiste à :

entraîner ton système nerveux
par des expériences corporelles répétées
qui lui apprennent la sécurité

Petit à petit.

Jusqu'à ce que ton corps comprenne : **"Je peux rester ici. C'est ok."**



Et si, pour une fois, ce n'était pas toi le problème ?

Et si... tu n'avais jamais été "trop" ?

Et si... tu avais simplement appris à survivre ?

Alors peut-être que la question n'est plus :

"Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?"

Mais :

"Comment je peux aider mon système nerveux à se sentir en sécurité aujourd'hui ?"

Et la suite ?

C'est exactement ce que je transmets dans mes accompagnements :

Apprendre à :

- sortir du mode survie
- arrêter de tout porter seule
- retrouver une sécurité intérieure, dans ton corps.

Pas en réfléchissant plus. Mais en ressentant autrement.

Si tu veux aller plus loin:

Tu peux commencer dès maintenant par observer :

Dans quel état ton corps est aujourd'hui ?

Et de quoi il aurait besoin... là, tout de suite ?



Et maintenant ?

Tu peux continuer à essayer de te raisonner.

Ou tu peux apprendre à parler le langage que ton système nerveux comprend vraiment.

Dans quelques semaines j'ouvre des espaces en individuel (en ligne ou en présentiel) pour t'apprendre à :

- arrêter de tout porter seule
- sortir du mode survie
- retrouver une vraie sécurité intérieure, dans ton corps.

Un endroit où tu ne dois plus "gérer" mais où tu peux enfin te déposer.



Si tu veux en savoir plus, envoie-moi un message à l'adresse suivante : info@katrien-dosogne.be ou contacte-moi sur Whatsapp au 0032/476592608. Je me ferai un plaisir de te donner de plus amples informations.

P.S. je suis actuellement en train de créer un programme en ligne qui sera disponible à partir de septembre 2026

