La fiche anti-honte

Tu peux avoir honte, et continuer quand même.

Six phrases que j'ai relues des dizaines de fois avant de les croire. Inspirées du travail de Trybou sur l'exposition, elles m'aident encore quand j'ai envie de fuir une situation.

— **La honte ne décide pas à ma place.**
Je peux avoir honte et continuer. Même si je dis un truc bête, je retourne chez mon coiffeur.

— **Il y a un plafond émotionnel.**
La honte ne monte pas à l'infini. Elle atteint un sommet, puis redescend toujours. C'est biologique, pas une opinion.

— **Mon cerveau se vaccine.**
Plus je m'expose à la honte, moins elle fait mal.

— **Fuir, c'est enfermer la honte.**
Si j'évite, elle gagne du terrain. Si j'y vais, elle perd de son pouvoir.

— **Pas de poupées russes mentales.**
Inutile de chercher pourquoi j'ai honte d'avoir honte. Agir vaut mieux que ruminer.

— **Je choisis ma liberté, pas ma peur.**
Ce que je veux faire compte plus que ce que je ressens.

Ceci est un témoignage, pas un avis médical. Si la honte ou la peur t'empêchent de vivre, un psychologue formé aux thérapies comportementales peut t'accompagner.
plusleger.fr

En cas de détresse
3114
gratuit, 24 h/24