



**Bénédicte
Vassard**

Les cinq ***blocages*** *qui t'empêchent d'avancer*

Manque de confiance | **Suradaptation**

Tensions relationnelles | **Indécision**

Surcharge émotionnelle

**LES COMPRENDRE POUR
TE REMETTRE EN ACTION !**

Vuibert

Bénédicte Vassard

Les cinq
blocages
*qui t'empêchent
d'avancer*

Vuibert

De la même autrice, aux éditions Vuibert :

Mon hypersensibilité, une force insoupçonnée, 2025

Vuibert s'engage

durablement pour l'environnement



Principe de maquette et mise en page : PCA

Illustrations (sauf avatars de Camille et Max) : Candice Bonsignore

978-2-311-15239-5

© Vuibert, avril 2026

5, allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris

www.vuibert.fr

Sommaire

Introduction	7
Entre lucidité impuissante et flou intérieur	7
Qui suis-je ? Pourquoi ce livre ?	9
Camille et Max, le fil rouge du livre	10
Pourquoi ce livre peut vraiment t'aider ?	13
Comment lire ce livre ?	14
Avant de commencer ta lecture, le test Révélation	15

Partie 1 Anatomie des blocages

Chapitre 1 Blocage ou procrastination ?	31
Les deux visages de la procrastination	32
Chapitre 2 L'émotion, moteur ou brouillard ?	36
L'émotion comme réflexe d'adaptation et de survie	37
Les émotions s'expriment d'abord par le corps	38
L'émotion permet à ton cerveau d'évaluer	39
Les émotions sont-elles positives ou négatives ?	40
Chapitre 3 Le lien invisible entre blocages et émotions	42
Gérer, contrôler, ignorer ou écouter ses émotions ?	42
Fonction du mécanisme à l'origine	45
Pourquoi est-il si difficile de modifier ce mécanisme ?	47

Chapitre 4	L'intelligence émotionnelle : comprendre, ressentir, choisir	49
	Comprendre l'intelligence émotionnelle	49
	L'intelligence émotionnelle : du potentiel à l'action	51
Chapitre 5	Quand le mental s'en mêle	54
	Les biais cognitifs et l'économie comportementale	54
	Les croyances limitantes : une construction mentale façonnée par l'expérience	60
	Les fonctionnements automatiques intérieurs : quand tu agis sans penser	61
Chapitre 6	Neurosciences et TCC : un combo gagnant pour dépasser les blocages	70
	Les TCC, de quoi s'agit-il ?	70
	L'apport des neurosciences : ton cerveau apprend et peut changer (encore et toujours)	72
	Un entraînement doux, mais régulier pour dépasser tes blocages.....	73

Partie 2

Les cinq blocages décryptés

Chapitre 7	Quand tu veux avancer... mais que le manque de confiance en soi freine tout...	77
	Qu'est-ce que le manque de confiance en soi ?	77
	Les piliers émotionnels en jeu	78
	Ce que ça dit de toi	82
	D'où vient le manque de confiance ?	83
	Renforcer l'intelligence émotionnelle pour apaiser le manque de confiance en soi	87
	Les biais et programmations qui nourrissent le manque de confiance.....	91

Sortir de la boucle du manque de confiance en soi : cinq leviers pour te remettre en mouvement.....	97
---	----

Conclusion : tu n'as pas besoin d'avoir confiance en toi à 100 % pour avancer !	108
---	-----

Chapitre 8 Quand tu sais ce que tu ressens... mais que tu n'oses pas le dire	110
--	-----

Les piliers émotionnels en jeu	111
--------------------------------------	-----

Ce que ça dit de toi	114
----------------------------	-----

Ce qui se passe : émotions + mécanismes.....	116
--	-----

Renforcer l'intelligence émotionnelle pour libérer ton expression.....	120
--	-----

Les biais et programmations qui verrouillent ton expression (et t'empêchent de dire ce que tu ressens)	125
---	-----

Sortir du silence : cinq leviers pour reprendre la parole	131
---	-----

Conclusion : Dire ne règle pas tout... mais peut tout changer.....	142
--	-----

Chapitre 9 Quand tu veux des relations sereines... mais que tu t'oublies en chemin.....	145
---	-----

Les piliers émotionnels en jeu	146
--------------------------------------	-----

Ce que ça dit de toi	148
----------------------------	-----

Ce qui se passe à l'intérieur (émotions et mécanismes)	151
--	-----

Renforcer ton intelligence émotionnelle pour (re)prendre ta place ...	155
---	-----

Les biais et programmations qui t'empêchent de prendre ta place dans la relation.....	158
--	-----

Cinq leviers pour poser un cadre sans t'effacer	165
---	-----

Conclusion : Reprends ta juste place	179
--	-----

Chapitre 10 Quand tu veux choisir... mais que tout se brouille	180
--	-----

Le pilier mobilisé : la prise de décision émotionnelle	181
--	-----

Ce que ça dit de toi	183
----------------------------	-----

Renforcer ton intelligence émotionnelle pour décider malgré le stress.....	187
---	-----

Les biais et programmations qui brouillent ta clarté de décision	192
Trois leviers pour décider sans t'épuiser.....	201
Conclusion : Apprends à mettre le doute à sa juste place !	209

Chapitre 11 Quand tout s'accumule... et que tu te sens débordé.....	211
---	-----

Le système nerveux autonome : ce que ton corps fait pour te protéger	212
Ce que ça dit de toi	218
Utiliser l'intelligence émotionnelle pour revenir à un état régulé	222
Revenir à l'équilibre : 5 leviers pour apaiser ton système nerveux.....	229
Conclusion : Quand tu apprends à ne plus te couper.....	237

Conclusion Ce qui te bloque n'est jamais pas là par hasard.....	239
Max et Camille : révolution ou évolution ?	239
Et toi ?	240

Annexes

Mini lexique	244
Fonctions et utilités des émotions	247
Exercice : La personne que j'ai envie de devenir	253
Cartographie des réflexes protecteurs	255

Introduction

Tu veux proposer une idée pendant la réunion, mais au moment où ton tour arrive, ta gorge se serre. Tu souris, tu hoches la tête, tu laisses passer ton tour. Trois minutes plus tard, quelqu'un formule *exactement* ce que tu pensais. Et tout le monde applaudit. **Tu t'effaces avant même d'avoir osé te montrer.**

Le planning de ta journée est clair : tu l'as établi ce matin, mais le temps file et tu ne fais rien de ce que tu as prévu. Tu te perds dans tes pensées, tu réfléchis à ce qui cloche, à ce par quoi tu dois commencer, à une meilleure façon de t'y prendre. Tu scrolles sur ton téléphone. Tu ranges un tiroir (qui n'a rien demandé). **Tu ne parviens pas à suivre ton propre plan et à avancer dans ce que tu dois faire.**

Tu voulais juste ranger un dossier, répondre à deux mails. Mais entre-temps, ton téléphone vibre, quelqu'un t'interpelle, une pensée t'embarque. Ton esprit s'éparpille, ton corps sature, tu continues quand même. Et le soir venu, tu n'as rien fait, mais tu es vidé. **Tu t'épuises sans avoir avancé.**

Et tu bloques...

Entre lucidité impuissante et flou intérieur

Nous sommes tous confrontés à ces moments perturbants où il devient difficile, voire impossible, de décider et d'avancer.

Parfois, tout est limpide : on a identifié ce qui coince... On sait même l'expliquer à son psy, son conjoint, ou sa meilleure amie, parce que sur le papier, les causes, les enjeux sont évidents. On dispose même des solutions et d'un plan d'action... Mais rien ne se décante, on reste immobile, tendu, engourdi. On cherche des signes, on attend un élan qui ne vient pas.

Et puis il y a ces autres moments : ceux où on est déboussolé, où tout est flou. On est déconnecté de ses émotions et on ne sait même plus ce qu'on ressent. On tourne en rond, on s'agace, on se décourage, on s'éparpille, on repousse, on rumine, on s'épuise. Quelque chose freine de l'intérieur, mais on est incapable de l'identifier et le nommer. De l'extérieur, cela peut passer pour de la paresse, un manque de volonté. Mais ce n'est ni un problème d'effort ni une question de discipline. C'est une tension profonde et invisible, qui nous déstabilise et nous paralyse, en silence. Petit à petit, elle grignote nos certitudes, nos envies, nos repères.

Ce livre commence là, avec cette tension intérieure, ce flou, cette crispation, cette retenue incompréhensible qu'on connaît tous, mais qu'on a du mal à nommer et qu'on n'a jamais appris à décrypter. Il invite à explorer ces blocages du quotidien :

- **ces ralentissements invisibles**, qui n'ont l'air de rien, mais qui plombent ;
- **ces résistances**, ces petits détours quotidiens qu'on prend, ces distractions qu'on s'invente ;
- **ces actions qu'on repousse**, ces décisions qu'on évite, sans savoir toujours pourquoi.

Il encourage aussi à s'intéresser aux blocages plus massifs, ceux qui nous coupent le souffle :

- **ces bifurcations** qu'on sent et qu'on sait nécessaires, mais qu'on n'ose pas prendre tant elles nous donnent le vertige ;
- **ces transitions** qu'on repousse, ces ruptures qu'on redoute, ces changements de cap qu'on évite parce qu'ils nous pousseraient trop loin de nos bases ;

- **ces élans** qu'on retient, parfois pendant des années (non sans conséquences).

Discrets ou massifs, ces blocages s'incrument sans autorisation. Ils s'installent subitement ou insidieusement, nous pétrifient, nous sclérosent. Parfois, on en est conscients, on les voit agir contre nous, et on sait même d'où ils viennent. C'est d'autant plus exaspérant. On ne bloque jamais sans raison, c'est notre système intérieur qui cherche à nous protéger.

Qui suis-je ? Pourquoi ce livre ?

Aujourd'hui, je suis psychologue et, avant cela, j'ai été RH et dirigeante d'entreprise pendant presque vingt ans. À travers mon parcours professionnel et personnel, j'ai pu constater le coût de ces blocages dans une équipe, dans un projet, dans une vie. J'ai appris également à les reconnaître en moi : dans les grandes décisions, comme dans les petites choses qu'on repousse sans cesse. Parce que non, je ne suis pas immunisée ! Moi aussi, j'ai attendu que ça passe, que ça s'éclaircisse par soi-même, que la vie décide à ma place. Mais ce n'est jamais une bonne idée et, surtout, ça ne règle rien ! Je le sais pour l'avoir expérimenté, mais surtout pour l'avoir étudié avec mes patients.

Ce livre, je le construis et le réfléchis depuis bien longtemps, avec mes propres hésitations, mes détours et mes silences. Il est aussi la réponse à une phrase que j'ai entendue très souvent, en séance, glissée entre deux respirations, comme un aveu discret, les yeux baissés : « *Je sais, j'ai compris, mais je bloque.* »

Cette phrase a été prononcée par des personnes lucides, impliquées, sensibles ; des personnes qui avaient mis des mots sur leur histoire, leurs besoins, leurs schémas. Pourtant, elles restaient figées, incapables de se remettre en mouvement, de prendre une décision ou de reprendre le cours de leur vie.

Ces phases de vie ne sont pas anormales (même si elles sont pénibles), mais, surtout, elles ne sont pas une fatalité. Il existe des techniques, des chemins, des réponses pour se débloquer ! Elles ne sont pas aussi compliquées qu'on peut l'imaginer.

C'est la raison d'être de ce livre qui t'invite à construire ton propre chemin, avec des repères simples et des exercices qui te mettront en action. L'objectif n'est pas de « te corriger », mais de t'aider à te comprendre autrement et, peut-être, à te réconcilier avec ce qui bloque.

Camille et Max, le fil rouge du livre

Tout au long de ce livre, tu vas croiser deux personnages récurrents : Camille et Max, qui vont illustrer les blocages que nous allons découvrir ensemble.

Je les ai construits à partir de dizaines de récits entendus en séances, de situations que j'ai traversées moi-même, et de ces moments universels où l'on se retrouve coincé sans vraiment comprendre pourquoi. Mais j'ai souhaité qu'ils aient une existence à part entière. Je leur ai imaginé un passé, une histoire, des tensions, des contradictions, des croyances, des accidents de vie. Ce sont des personnages singuliers, pas des profils types, figés dans un schéma caricatural. Ils incarnent, chacun à leur manière, une façon de vivre avec ce qu'on ne dit ou ne fait pas. Ils possèdent chacun des stratégies qui leur sont propres.

Ils sont deux visages possibles de ce que nous vivons. Tu les verras avancer, reculer, essayer. Parfois, ils réussiront à se remettre en action, d'autre fois, tu seras témoin de leurs subterfuges, de leurs difficultés. Ils ne sont pas là pour te donner des leçons ou te souffler LA solution. Je les ai créés parce qu'il est souvent plus facile de trouver des solutions pour les autres que pour nous-mêmes.

Camille

Camille, 38 ans, est responsable de communication dans une institution culturelle depuis plus de 9 ans. Elle a choisi ce poste pour l'équilibre entre sens et sécurité, mais aussi parce qu'elle aime transmettre, structurer, apaiser. Cependant, depuis quelque temps, elle se demande si ce travail la nourrit suffisamment. S'y accroche-t-elle simplement parce que c'est ce qu'on attend d'elle et que c'est rassurant, surtout après les changements personnels qu'elle a traversés ces deux dernières années ?

Divorcée depuis un an, elle a deux enfants de 7 et 11 ans en garde alternée. Elle a vécu cette séparation comme un mélange déstabilisant de vide et de respirations. L'usure du temps a eu raison de son couple. La rupture n'a pas été aussi douloureuse que ce qu'elle aurait pu imaginer, mais elle l'a changée. Elle se redécouvre des envies qu'elle croyait perdues, elle ne veut plus être juste raisonnable et cocher les cases. Elle a l'impression d'être trop lisse et de s'être perdue. Elle veut retrouver ce qui l'animait vraiment. Elle ne sait plus vraiment qui elle est quand elle ne s'adapte pas et c'est déstabilisant.

Chez elle, le salon est rangé, les repas sont équilibrés, les devoirs toujours faits. Mais à l'étage, sa chambre déborde de carnets entamés, de livres posés en équilibre, de petits objets auxquels elle n'arrive pas à renoncer, de post-it qui se décollent. Une robe qu'elle ne met plus, mais qu'elle garde « au cas où » pend sur un cintre. Une lettre jamais envoyée traîne sur son bureau, en évidence. Elle fait de la place aux autres, tout le temps, mais, pour elle, l'espace reste encombré, flou, suspendu. Elle écrit parfois, le soir, en cachette, des pensées, des idées : c'est apaisant, mais souvent bâclé.

Au quotidien, Camille est calme, rationnelle, posée, compréhensive. On peut compter sur elle : elle écoute beaucoup et s'excuse souvent de « trop parler », alors qu'elle est en retrait et aborde rarement sa vie personnelle. Elle tente de contenir ce qu'elle ressent, terrorisée à l'idée d'être débordée

en public. Parfois, les larmes coulent toutes seules entre deux rendez-vous. Elle déteste cela, car elle ne veut pas qu'on pense qu'elle va mal. Et surtout, elle ne veut pas attirer l'attention ou déranger.

Ses amis et sa famille lui disent qu'elle en fait trop. Elle aimerait pouvoir dire : « Je suis fatiguée, j'ai besoin qu'on prenne soin de moi », sans avoir besoin de se justifier, mais elle ne pense pas en avoir le droit. D'ailleurs, quand elle demande un coup de main à ses parents pour les enfants, leur emploi du temps est rarement compatible. Elle continue à porter le point de l'organisation familiale, son ex-mari se reposant encore beaucoup sur elle. Elle manque d'espace pour elle, au-delà des rôles de mère, d'ex et de collègues.

Max

Max a 45 ans, il est directeur commercial depuis plus de dix ans dans une grosse PME, dans le domaine de la sécurité informatique. Son métier, il le connaît sur le bout des doigts. Il aime la clarté, les défis, les résultats tangibles. Il a la réputation d'être exigeant, fiable, rapide, efficace. Il sait ce qu'il fait, il sait comment le faire, et il ne s'embarrasse pas avec les émotions. Au travail, il trouve qu'elles n'ont pas leur place, à la maison, il se sent mal à l'aise avec elles.

Père de deux adolescents, il vit en couple depuis quinze ans. Son quotidien est bien rodé. Sa femme et lui ont des vies professionnelles bien remplies. Les échanges se limitent souvent à l'essentiel (vacances, enfants, projets à moyen terme). C'est un bon soldat, mais il ne prend pas souvent d'initiatives à la maison. Sa compagne ne lui demande plus grand-chose. Et c'est confortable... mais ça l'inquiète. Au fond de lui, quand il y pense, il se dit que s'il ne prend pas soin du lien maintenant, il sent qu'il ne saura plus comment le rattraper.

Il a quelques amis, mais ces affinités sont surtout professionnelles ou sportives, peu nourries. Chez lui, tout est rangé, l'appartement est

optimisé. Il supporte mal le désordre et il a conscience d'être perçu comme pénible, rigide. Il en rit parfois quand on lui fait remarquer.

Dans le professionnel et le personnel, il excelle dans les situations de crise. Il sait se rendre disponible, et rassure. Hors urgence, il s'ennuie vite, s'agite, comble le silence par des activités futiles. Il aimerait qu'on lui dise : «ça va aller, ne t'inquiète pas», sans devoir s'expliquer, mais s'ouvrir à ses émotions lui fait peur : et si tout débordait ?

Pourquoi ce livre peut vraiment t'aider ?

- Ce livre ne part pas du postulat que le problème c'est toi et n'a pas pour objectif de te changer à tout prix. Il ne te prend pas pour quelqu'un à réparer, mais pour **quelqu'un à écouter autrement**.
- Il ne te propose pas de contrôler tes émotions ou d'aller plus vite. Il a pour but de **mettre des mots sur ce qui se passe en toi, quand l'élan se bloque**, quand le doute te ralentit, quand l'agitation masque ce qui te fait peur.
- Il te montre que tes blocages ne sont pas des défauts à corriger, mais des **mécanismes de protection** que tu peux apprendre à observer, à apprivoiser, à relâcher un peu.
- Il te donne **des repères concrets**, sans t'imposer un modèle.
- Il te laisse la liberté d'avancer **à ton rythme**, sans pression.
- Il relie **intelligence émotionnelle, fonctionnement du cerveau et réalité du quotidien, sans jargon, sans recette magique**.
- Et surtout, il te parle comme on aimerait qu'on nous parle quand on se sent bloqué : **avec clarté, honnêteté, et douceur**.

Comment lire ce livre ?

Ce livre se vit à ton rythme ! Tu peux avancer de manière linéaire ou naviguer selon ce que tu traverses, une partie à la fois.

Page 15 à 28, tu trouveras **un test** qui t'aidera à repérer les types de blocages qui te concernent le plus. Il ne s'agit pas d'un diagnostic, mais d'une boussole. Tu pourras ensuite aller directement vers le chapitre qui te parle le plus, selon ton résultat (ou pas!).

La première partie te propose une exploration transversale des mécanismes de blocage : comment ils s'installent, ce qu'ils protègent (ou figent), et en quoi émotions, cerveau et stratégies inconscientes s'enchevêtrent plus souvent qu'on ne le croit. C'est une entrée en matière précieuse si tu veux comprendre le fonctionnement général des biais et des freins.

La deuxième partie est composée de cinq chapitres, abordant un type de blocage émotionnel différent (doute, suradaptation, tensions relationnelles, indécision, surcharge).

En plus de croiser le chemin de Camille et Max, tu trouveras des exercices, des micropauses, des pistes concrètes à tester dans la vraie vie. Ce sont des invitations à voir et à ressentir autrement.

Ce guide est là pour t'aider à comprendre ce qui te retient, et à bouger autrement... Un pas après l'autre.



Avant de commencer ta lecture, *le test Révélation*

Avant d'aller plus loin, je te propose une courte pause. Pas pour te juger ni te ranger dans une case, mais pour observer ce qui se passe à l'intérieur, là où parfois tout se fige sans qu'on sache pourquoi. Ce test t'aide à situer ton niveau de blocage actuel et à repérer les situations du quotidien où tu te sens ralenti, tendu ou coupé dans ton élan. Il ne mesure ni ta valeur ni ta «bonne gestion» émotionnelle. C'est une photo de ton fonctionnement à un moment donné : une manière de voir où ton énergie mentale et émotionnelle circule bien... et où elle a besoin d'être ajustée.

Réponds au test

- **Ce test se fait en une seule fois**, tranquillement, sans t'arrêter entre les questions.
- Lis chaque affirmation, et **choisis la réponse qui te correspond le plus** en ce moment, sans trop réfléchir.
- Pour chacune des assertions, **réponds spontanément**, sans chercher à tout suranalyser : il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Le but n'est pas d'obtenir un «bon score», mais de repérer là où tu ressens de la fluidité... et là où c'est plus flou ou coûteux.
- En cas de doute, **entoure ce qui est plutôt vrai plus de la moitié du temps**.
- **Découvre ton profil p. 20** et ce que tu peux travailler en priorité!

1. J'ai conscience que je suis en train d'atteindre mes limites avant de les dépasser. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

2. Je parviens à gérer les conflits sans les fuir ni exploser. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

3. Je sais demander de l'aide quand j'en ai besoin. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

4. Je sais dire stop avant d'atteindre les limites de mes ressources. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

5. Je prends mes décisions avec clarté, même quand je doute. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

6. Je peux exprimer ce que je ressens sans peur du jugement. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

7. Dans mes relations, je reçois autant que je donne. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

8. Je sais facilement récupérer après une période intense. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

9. Je suis capable de reconnaître mes forces et mes réussites. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

10. Je m'adapte si mes décisions ne donnent pas les résultats attendus. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

11. Je peux dire non sans me sentir coupable. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

12. Je peux répondre aux besoins des autres sans m'oublier. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

13. Je gère aisément les imprévus sans me laisser déborder. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

14. Je sais identifier ce que je ressens au moment où je le ressens. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

15. Je pose mes limites sans agressivité ni excuse. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

16. Je garde confiance dans mes choix, même quand ils sont remis en question ou critiqués. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

17. Je me sens écouté et compris dans mes relations. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

18. J'arrive à repérer les signes quand je commence à être en surcharge. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

19. Je m'accorde des moments pour souffler, sans culpabiliser. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

20. Je sais défendre mes idées, même si elles ne plaisent pas à tout le monde. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

21. Je ne me perds pas dans des hésitations interminables. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

22. J'arrive à créer des liens authentiques, même dans un nouveau contexte. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

23. Je parviens à rester présent sans me projeter sans cesse dans des scénarios négatifs. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

24. J'arrive à accepter mes erreurs sans me dévaloriser. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

25. Je m'exprime sans vouloir tout contrôler. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

26. Je sais faire la part des choses entre émotions et faits. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

27. Je ressens que mes relations me nourrissent plus qu'elles ne m'épuisent. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

28. J'ai des stratégies simples pour me calmer quand la pression monte. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

29. Je me comprends et je m'accepte. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

30. J'arrive à dire ce que je pense sans reformuler sept fois ma phrase avant de parler. _____



0 = Pas trop moi

1 = Ça m'arrive un peu

2 = Plutôt souvent moi

3 = Oh oui, complètement moi

Découvre ton profil Révél'action

Pour chaque icône, additionne les points obtenus aux questions correspondantes du test. Attention : les blocages pour lesquels tu obtiens le moins de points sont justement ceux qui te posent problème, et qui doivent mériter ton attention. En bref, le ou les blocages pour lesquels tu as obtenu le moins de points sont ceux que tu dois travailler dans un premier temps. Tu obtiens ainsi une photographie de ton fonctionnement actuel : là où ça circule, là où ça se crispe un peu, et là où tu peux poser ton regard en priorité.

ICÔNE	SCORE	BLOCAGE	CHAPITRE ASSOCIÉ	CE QUE CELA EXPLORE EN TOI
	____/18	Manque de confiance en soi	Quand tu veux avancer... mais que le manque de confiance en soi freine tout (voir p. 77)	Ta relation à toi-même : ce que tu ressens, ce que tu comprends, ce que tu t'autorises.
	____/18	Suradaptation	Quand tu sais ce que tu ressens... mais que tu n'oses pas le dire (voir p. 110)	Ta façon de dire, de poser, d'exister dans la relation sans t'excuser.
	____/18	Tensions relationnelles	Quand tu veux des relations sereines... mais que tu t'oublies en chemin (voir p. 145)	Ton équilibre entre lien et espace, entre empathie et respect de toi.

ICÔNE	SCORE	BLOPAGE	CHAPITRE ASSOCIÉ	CE QUE CELA EXPLORE EN TOI
	____/18	Indécision	Quand tu veux choisir... mais que tout se brouille (voir p. 180)	Ta clarté intérieure, ta confiance pour choisir et avancer.
	____/18	Surcharge émotionnelle	Quand tout s'accumule... et que tu te sens débordé (voir p. 211)	Ta capacité à te réguler, à respirer, à retrouver ton calme intérieur.

Découvre ton niveau de blocage actuel

Additionne les cinq totaux pour obtenir ton score sur **90 points**.

SCORE GLOBAL	LECTURE
0 – 30	■ Blocages importants : ton cerveau protège beaucoup, peut-être trop. Tu avances avec le frein à main sans t'en rendre compte.
31 – 60	■ Blocages modérés : tu comprends ce qui se joue, mais certaines zones demandent encore de la clarté et un peu de mises en pratique.
61 – 90	■ Bonne base, ajustements possibles : tu avances bien, avec quelques réflexes à affiner pour retrouver plus de fluidité.

Ton score global offre une photo d'ensemble : plus il est bas, plus tu ressens sans doute des blocages réguliers dans plusieurs domaines de ta vie. Cela ne veut pas dire que « tu n'y arrives pas » ou que « tu es trop sensible », mais que ton cerveau, ton corps et ton cœur ne s'entendent pas toujours très bien sur la marche à suivre. Ce flou intérieur peut générer :

- des tensions invisibles, mais chroniques (irritabilité, fatigue, impatience);

- une impression d'être souvent en décalage (dans tes réactions, tes décisions ou ton rythme);
- un surinvestissement mental ou émotionnel qui t'épuise.

Tu viens de dresser une carte intérieure de ton fonctionnement. Chaque score n'est pas un verdict, mais un repère. Ce test t'aide à observer ce qui se joue en toi, ici et maintenant. C'est une photo instantanée de la façon dont ton cerveau, ton corps et tes émotions s'organisent pour te protéger... parfois un peu trop.

Comment lire ton profil?



Manque de confiance / doute de soi

Ce que ça touche

Ce blocage touche à la façon dont tu te perçois : ton estime, ta valeur, la confiance que tu accordes à tes ressentis. Il s'installe souvent quand tu as appris à chercher la validation à l'extérieur plutôt qu'à te fier à ton propre jugement. Tu avances, mais avec une question de fond : « *Est-ce que j'en suis vraiment capable?* »

Comment cela se manifeste

Tu doutes de toi, même quand tu es compétent ou préparé. Tu repasses tes paroles, tes gestes, tes choix, comme si tu cherchais à te justifier après coup. Tu minimises tes réussites et tu amplifies la moindre erreur. Tu veux bien faire, mais tu t'épuises à vouloir être irréprochable. Et plus tu cherches à rassurer les autres, plus ton regard sur toi devient exigeant.

Ce que cela crée

Une forme d'insécurité intérieure, discrète, mais persistante. Tu donnes beaucoup, mais tu as du mal à reconnaître ta propre valeur. Ton mental veut bien faire, mais il t'empêche d'écouter ce que ton instinct sait déjà. Ce doute agit comme un frein invisible : tu comprends ce qu'il faudrait

faire, mais tu n'oses pas le faire *à partir de toi*. Le problème n'est pas un manque de capacité, mais un excès de méfiance envers toi-même.

Pour aller plus loin

La confiance ne tombe pas du ciel : elle se construit, un geste, une parole, une décision à la fois. Tu peux commencer simplement, en notant ce que tu fais déjà bien, ou ce que tu fais *mieux qu'avant*. Et te poser cette question, sans chercher à y répondre parfaitement : Qu'est-ce qui me prouve, aujourd'hui, que je peux me faire un peu plus confiance ?

Lis le chapitre 7 : «Quand tu veux avancer... mais que le doute freine tout».

Tu comprendras comment ce doute s'installe et pourquoi ton cerveau confond prudence et protection. Tu découvriras comment retrouver une confiance qui ne dépend plus de la perfection.



Suradaptation

Ce que ça touche

Ce blocage touche à la manière dont tu t'exprimes et à la place que tu occupes dans tes relations. Il naît quand ton besoin d'harmonie ou de reconnaissance prend le dessus sur ton authenticité. Tu cherches à préserver le lien, à éviter le conflit, à être « comme il faut » – même si cela te coûte intérieurement. C'est une stratégie : se faire discret pour être aimé, calme pour être accepté, fort pour ne pas inquiéter.

Comment cela se manifeste

Tu dis « oui » quand tu penses « non ». Tu t'excuses d'avoir des besoins, un avis, ou simplement d'être fatigué. Tu fais passer les autres avant toi, même quand tu sens que ça te vide. Parfois, tu ne sais plus très bien ce que tu veux, parce que tu t'es habitué à t'adapter à ce que les autres attendent. Ton empathie te fait capter les émotions autour de toi, mais tu oublies d'écouter les tiennes.

Ce que cela crée

Une fatigue émotionnelle silencieuse. Tu sembles fort, arrangeant, toujours disponible, mais à l'intérieur, tu es en proie à un tiraillement, une tension constante entre le besoin de plaire et celui d'être vrai. À force de lisser les aspérités, tu perds le contact avec ce que tu ressens vraiment. Et quand tu t'exprimes enfin, c'est souvent trop tard ou trop fort, parce que tout s'est accumulé.

Pour aller plus loin

Tu peux commencer en douceur, sans tout bouleverser. Essaie simplement de te demander, avant de répondre à une demande : Est-ce que je le fais par envie ou par habitude ? Autorise-toi à dire un « je ne sais pas encore » plutôt qu'un « oui » automatique.

Et observe ce qui se passe quand tu parles un peu plus vrai, sans t'excuser, sans te justifier.

Lis le chapitre 8 : « Quand tu sais ce que tu ressens... mais que tu n'oses pas le dire ».

Tu comprendras pourquoi tu t'adaptes autant et comment ce réflexe s'est construit. Tu découvriras comment retrouver une expression juste, sans craindre de déranger.



Tensions relationnelles

Ce que ça touche

Ce blocage touche à ta manière d'entrer en lien avec les autres : la confiance, la réciprocité, la capacité à poser des limites sans craindre de blesser. Tu veux préserver l'harmonie, comprendre, aider, parfois au détriment de toi-même. Tu confonds facilement attention et responsabilité, empathie et réparation. Tu veux bien faire, mais tu finis souvent par porter plus que ta part.

Le guide qui t'aide à débloquer les situations qui te semblent insurmontables, sans t'épuiser !

ACTION

Il y a des moments où tout avance... et d'autres où tout semble figé. Une décision à prendre, un changement à amorcer, ou simplement ces petites résistances du quotidien : un mail qu'on repousse, une conversation qu'on évite, une lassitude qui s'installe sans raison.

Bénédicte Vassard, psychologue et coach mindset, te propose **une exploration lucide, accessible et concrète des cinq types de blocages les plus fréquents** : manque de confiance, suradaptation, tensions relationnelles, indécision et surcharge émotionnelle.

- Découvre ce qui se cache derrière ces blocages.
- Fais le test Rével'Action pour identifier celui ou ceux qui te concerne(nt).
- Applique les leviers et les exercices associés pour enfin les surmonter !

Parce qu'avancer, ce n'est pas une question de chance : **c'est une question de méthode !**



BÉNÉDICTE VASSARD est psychologue, formée aux neurosciences et à l'intelligence émotionnelle, mais aussi coach mindset. Sur son site, son podcast et ses réseaux sociaux Passages Insolites, elle délivre des conseils pratiques pour une vie plus sereine. Elle est déjà l'autrice de *Mon hypersensibilité, une force insoupçonnée* aux éditions Vuibert.

19,90 €

ISBN : 978-2-311-15239-5



Vuibert.fr

