

Vous tenez, mais à quel prix ?

Les 3 mécanismes invisibles qui entretiennent la
surcharge intérieure et brouillent vos repères

*Un décryptage pour les cadres et dirigeantes qui continuent à
tenir, même quand le coût intérieur commence à devenir
difficile à ignorer.*



Nhung Hélène Boghossian

Clarifier et avancer sans s'épuiser

Vous continuez à assurer.

Vous gérez, vous tranchez, vous absorbez, vous maintenez le cap.
De l'extérieur, cela tient encore.
Parfois même très bien.

Et pourtant, à l'intérieur, quelque chose coince.

Une fatigue plus diffuse.
Des décisions qui demandent plus d'effort.
Une charge qui ne retombe pas vraiment.
L'impression de porter beaucoup, sans toujours réussir à nommer ce qui pèse exactement.

Dans ces moments-là, on pense souvent manquer de clarté.
Comme s'il fallait encore un peu plus de recul, un peu plus d'analyse, un peu plus de maîtrise.

Et si ce n'était pas ça ?

Le brouillage intérieur vient souvent d'autre chose :

- d'un fonctionnement sous pression devenu normal,
- de repères qui se sont déplacés sans bruit,
- de mécanismes efficaces en apparence, mais coûteux à tenir dans la durée.

Tenir ne devrait pas vous épuiser à ce point.

Voici trois mécanismes invisibles qui entretiennent souvent cette surcharge.

1

Vous compensez tellement bien que le coût devient difficile à voir

Quand on a l'habitude de tenir, on développe souvent une grande capacité de compensation.

Vous anticipez.

Vous absorbez ce qui déborde.

Vous reformulez pour que cela passe.

Vous rattrapez ce qui manque.

Vous prenez sur vous, parfois sans même vous en rendre compte.

Ce fonctionnement est souvent valorisé. Il donne une image de solidité, de fiabilité, de maîtrise.

Mais il cache quelque chose de bien plus profond :

à force de compenser, vous perdez peu à peu la mesure du coût réel.

La fatigue devient normale. La tension de fond devient familière. Le trop devient gérable, jusqu'au moment où il ne l'est plus vraiment.

Le problème n'est pas seulement ce que vous faites.

C'est aussi tout ce que vous absorbez, corrigez ou portez sans le compter.

Et quand ce coût n'est plus visible, il devient plus difficile de comprendre ce qui vous épuise vraiment.

Ça peut ressembler à ça :

- reprendre un dossier mal ficelé sans rien dire, parce que ce sera plus simple de le faire soi-même
- dire "ce n'est pas grave", alors que cela s'ajoute à une charge déjà trop lourde
- finir la journée en ayant réglé beaucoup de choses pour les autres, sans avoir avancé sur l'essentiel pour vous
- rentrer chez vous sans réussir à redescendre vraiment

À retenir

Ce qui vous épuise n'est pas toujours ce que vous faites. C'est souvent ce que vous prenez en charge sans le nommer.

2 Sous pression, le mental prend toute la place

Quand la pression monte, beaucoup de femmes compétentes font la même chose : elles pensent davantage.

Elles analysent plus finement.

Elles envisagent plusieurs scénarios.

Elles cherchent le bon angle, le bon moment, la bonne manière de formuler, de décider ou d'agir. Vu de l'extérieur, cela ressemble à de la rigueur, de la compétence. Et parfois, cela en est.

Mais au-delà d'un certain seuil,

Le mental ne clarifie plus.

Il essaie surtout de protéger.

Il cherche à réduire le risque. À éviter l'erreur. À garder le contrôle sur ce qui semble devenir plus incertain.

C'est souvent là que le brouillage s'installe.

Non pas parce que vous manquez de ressources, mais parce que tout passe par un niveau de traitement qui finit par saturer.

Vous continuez à réfléchir, alors que ce qu'il faudrait peut-être retrouver, ce sont des repères plus stables pour lire la situation autrement.

Le mental protège. Il brouille aussi.

Ça peut ressembler à ça :

- Relire un mail plusieurs fois avant de l'envoyer, en ajustant encore un mot ou une virgule comme si cela allait vraiment changer quelque chose
- Attendre une réponse qui n'arrive pas et laisser le silence se remplir de scénarios
- Recevoir un message trop bref et vous demander immédiatement ce qu'il faut lire derrière
- Vous agacer pour un détail minime alors que le trop-plein était déjà là

3 Vous êtes restée trop longtemps dans un rôle qui demandait de tenir coûte que coûte

Il y a des rôles que l'on tient longtemps parce qu'on sait le faire.

Parce qu'on est capable.

Parce qu'on est devenue celle sur qui l'on peut compter.

Avec le temps, cela peut créer une forme d'adaptation silencieuse.

Vous continuez à répondre aux attentes. À faire face. À maintenir ce qui doit l'être. À prendre en charge plus que votre part, parfois depuis longtemps.

Et puis un jour, vous sentez que quelque chose ne passe plus aussi bien à l'intérieur.

Ce n'est pas toujours spectaculaire.

Ce n'est pas forcément un effondrement.

C'est plus subtil que cela :

une forme d'usure, un décalage croissant, le sentiment de continuer à fonctionner dans un cadre qui vous demande un prix devenu trop élevé.

Quand ce mode de tenue dure, il devient difficile de distinguer ce qui relève de votre sens des responsabilités, de votre engagement, ou d'une adaptation devenue trop coûteuse.

Et là encore, les repères se brouillent.

Ça peut ressembler à ça :

- Dire oui presque automatiquement, alors qu'à l'intérieur quelque chose se crispe
- Continuer à tenir une situation qui ne vous convient plus vraiment, parce que ce n'est pas le moment de bouger
- Ne plus savoir clairement si vous agissez par choix, loyauté ou habitude
- Sentir une usure s'installer, sans pouvoir désigner un seul grand problème

Question à vous poser :

Ce que vous portez aujourd'hui relève-t-il encore d'un choix clair, ou d'un rôle prolongé par habitude, loyauté ou nécessité ?

Le problème n'est pas toujours un manque de clarté

Quand vous vous reconnaissez dans ces mécanismes, la question n'est pas forcément : « Comment mieux gérer ? »

Mais plutôt :

- qu'est-ce qui est en train de se rejouer ici ?
- qu'est-ce que je continue à porter, à compenser, à piloter mentalement, sans voir à quel point cela me coûte ?

La surcharge intérieure ne vient pas seulement d'un agenda rempli.
Le brouillage ne vient pas toujours d'un manque de recul.
Et la difficulté à décider n'est pas forcément le vrai problème de départ.

**Parfois, ce qui manque, ce n'est pas une méthode de plus.
C'est un endroit pour regarder la situation avec plus de précision.**

*Mettre des mots. Voir les mécanismes.
Retrouver un point d'appui plus juste.*

Quand une situation devient difficile à lire seule

Lire ce qui se joue avec plus de précision change déjà beaucoup.

Mais parfois, le comprendre seule ne suffit pas.

Quand une situation devient lourde, répétitive ou difficile à démêler, il peut être utile d'avoir un espace pour clarifier ce qui se joue vraiment, comprendre ce qui vous épuise et retrouver un point d'appui concret pour la suite.

C'est précisément le rôle de Boussole.

Une séance de 1h15 pour partir d'une situation précise, mettre en lumière ce qui pèse, ce que vous évitez, ce que vous surcompensez, et ce qui reprend la main quand la pression monte.

Mon approche s'appuie notamment sur le Human Design, utilisé comme une grille de lecture concrète, pas comme une étiquette.

Prête à retrouver votre point d'appui ?

[Réserver Boussole](#)

Séance en visio, avec document de synthèse

Vous souhaitez en savoir plus, ou vous ne savez pas encore ce qui vous correspond ?
Le Premier Échange est là pour ça : 20 minutes pour clarifier votre besoin avant d'aller plus loin : [Réserver le Premier Échange](#)