

Ce n'est pas oublié. Alors, pourquoi ça attend encore ?

Les 3 mécanismes invisibles qui vous font tout reporter, sans jamais vraiment renoncer.

Et pendant ce temps :

- un rappel s'affiche sur votre téléphone, vous le repoussez d'un geste, sans même le lire
- vous dites "la semaine prochaine", en sachant, quelque part, que ce n'est pas vrai
- vous refermez le fichier du CV que vous n'avez toujours pas mis à jour, encore une fois
- votre mental tourne en boucle avec "il faut", "je dois", et ça pèse encore plus lourd

Un décryptage pour les femmes qui portent beaucoup, et qui reportent tout autant ce qui compte pour elles.



Nhung Hélène Boghossian

Clarifier et avancer sans s'épuiser

Qui vous dit que vous n'arriverez pas ?

Il y a ce rendez-vous à prendre. Cet appel à passer. Ce dossier à lancer. Cette conversation à avoir.

Ce n'est pas oublié. C'est même noté, parfois en haut de votre liste depuis des semaines.

Et pourtant, ça ne bouge pas.

On appelle souvent ça un manque de discipline, ou de temps.

Ce n'est presque jamais ça.

Ce serait quoi, alors ?

Ce qui vous retient vient souvent d'autre chose :

- d'un moment idéal qu'on attend, sans jamais le voir arriver,
- d'une priorité qui passe après celle des autres, presque par réflexe,
- d'un début qui expose plus qu'il ne rassure.

Reporter n'est pas un manque de volonté. C'est une protection qui a pris toute la place.

Voici trois mécanismes invisibles qui entretiennent souvent cette surcharge.

1 Vous attendez un moment qui n'arrive jamais

Vous ne dites pas non à ce que vous avez prévu. Vous le repoussez à un moment plus calme, plus adapté, plus prêt.

Sauf que ce moment-là ne se présente pas vraiment. Il faudrait d'abord finir autre chose, avoir plus d'énergie, être moins débordée.

À force d'attendre le bon moment, vous ne remarquez plus que vous l'avez déjà laissé passer plusieurs fois.

Ça peut ressembler à ça :

- la salle de sport prévue "la semaine prochaine" depuis plusieurs semaines
- l'appel à un proche qu'on n'a pas eu depuis longtemps, repoussé de semaine en semaine
- le CV ou le profil LinkedIn à mettre à jour, prévu depuis des mois, jamais fait

À retenir

Ce n'est pas le moment qui manque. C'est un repère intérieur qui vous dirait que c'est le bon moment, et qui ne vient jamais. Le nœud est là : le temps est un prétexte.

2 Ce qui compte pour vous passe toujours après

Vous réglez ce que les autres attendent avant de vous occuper de ce que vous aviez prévu pour vous-même. Ce n'est pas que le sujet ne compte pas.

C'est qu'il n'a jamais le même degré d'urgence que les autres.

Alors ce sujet finit par disparaître de votre propre liste, sans que vous l'ayez vraiment décidé.

Ça peut ressembler à ça :

- le rendez-vous chez le kiné ou l'ostéo, alors que le dos fait mal depuis des semaines
- la demande de congés qu'on repousse, en attendant "un moment plus calme" au bureau qui ne vient jamais
- le déjeuner prévu avec une amie, décalé trois fois de suite pour une urgence professionnelle

À retenir

Ce que vous reportez n'est pas secondaire. Vous l'avez juste rangé plus loin, pour une raison que vous n'avez pas encore regardée.

3 Commencer, c'est déjà s'exposer

Tant que ce n'est pas commencé, ça reste une intention. Personne ne peut la juger, la comparer, la trouver insuffisante.

Une fois lancé, ou une fois dit, ça devient réel. Visible. Évaluable. Y compris par vous-même.

Ce que vous protégez en ne commençant pas, ce n'est pas le projet. C'est vous, face à ce qu'il pourrait révéler.

Ça peut ressembler à ça :

- le projet de couple ou de famille (achat, voyage, décision commune) qu'on n'aborde jamais vraiment, "pour ne pas devoir trancher"
- l'appel qu'on remet parce qu'une fois passé, il faudra assumer la réponse
- l'idée de reconversion ou de changement, gardée pour soi, jamais formulée à voix haute

À retenir

Ce n'est pas la tâche, ou la conversation, qui fait peur. C'est ce qu'elle va rendre visible, une fois commencée.

Ces mécanismes ne s'arrêtent pas tout seuls. Ils se répètent.

Le sujet reste sur la liste. Et vous avancez quand même, avec ce poids en plus, jamais posé.

À force, quelque chose se déplace. Ce n'est plus seulement le sujet lui-même qui pèse.

C'est ce que vous en concluez sur vous.

- Vous vous dites que vous manquez de discipline, alors que ce n'est pas ce qui se joue.
- Vous continuez quand même, à contre-courant, en dépensant plus d'énergie à éviter qu'il n'en aurait fallu pour commencer.
- Vous vous sous-estimez sur ce point précis, et ça se généralise sur d'autres sujets.
- Et souvent, le corps prend le relais, mais vous ne l'écoutez pas vraiment, et ça finit parfois en arrêt de travail.

Ce n'est pas la tâche qui devient plus lourde avec le temps. C'est votre regard sur vous-même.

Le problème n'est pas toujours un manque de discipline ou de la paresse

Quand vous vous reconnaissez dans ces mécanismes, la question n'est pas forcément : "Comment mieux m'organiser ?"

Mais plutôt :

- qu'est-ce que je suis en train d'éviter, derrière ce report ?
- qu'est-ce que je repousse, sans jamais me demander pourquoi exactement ?

Le report ne vient pas seulement d'un agenda trop rempli.
Le manque de temps n'est pas toujours le vrai problème.

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 un report devient difficile à comprendre seule

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

Mais parfois, le comprendre seule ne suffit pas.

Quand un même report revient, sous des formes différentes, il peut être utile d'avoir un espace pour clarifier ce qui se joue vraiment, comprendre ce que vous évitez et retrouver un point d'appui concret pour avancer.

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](#)