

# Les quatre saturations

## Saturation cognitive

("je sature")

## Saturation relationnelle

("je sais pas dire non")

## Saturation des attentes

("je n'ai pas confiance en moi")

## Saturation des injonctions

("je ne suis pas à la hauteur")



# Les quatre paradoxes

Je veux assurer / Je veux tout lâcher

Je me sacrifie / Je suis égoïste

Je dois tout faire / Je n'arrive à rien

Je suis soumis aux diktats / Je dois me fiche de tout



# Les quatre solutions

Quelles pauses non cognitives / Quel rythme

Quelles distances relationnelles  
et quelle énergie pour dire oui / non / autre chose

Quelle connaissance de soi  
et quelles attentes pour changer réellement

Quelles valeurs me vont / ne me vont pas /  
doivent s'adapter pour être plus soi-même

