



Le kit des semaines difficiles



25 outils concrets pour traverser l'anxiété
quand tout devient trop,
mais qu'il faut quand même tenir



Anaïs Laurent

© 2026 Anaïs Laurent. Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération de données ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur.

Les informations contenues dans ce livre sont fournies à titre éducatif et informatif uniquement. Elles ne constituent pas un avis médical, psychologique ou thérapeutique. Pour toute question concernant ta santé mentale ou physique, consulte une professionnelle qualifiée.

L'auteure décline toute responsabilité pour les conséquences directes ou indirectes liées à l'utilisation des conseils présentés dans ce livre.

Première édition · 2026

Composé en serif classique. Imprimé à la demande.

Avant de commencer

Ce livre est un compagnon, pas un substitut. Il propose des outils concrets pour traverser une semaine difficile lorsque l'anxiété est plus présente que d'habitude. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'une psychologue ou d'une psychothérapeute. Si tu vis avec une anxiété diagnostiquée, un trouble de l'humeur ou toute autre condition qui demande un suivi, continue ce suivi et utilise ce livre comme un complément.

Les outils présentés ici sont issus du bon sens clinique et de pratiques inspirées de la thérapie cognitive et comportementale, de la psychologie des émotions et de l'hygiène du sommeil. Ils sont pensés pour des adultes en période de surcharge ou de tension passagère, pas pour des situations de crise grave, de traumatisme récent non accompagné, ou de troubles psychiatriques sévères. Dans ces cas, un accompagnement professionnel est nécessaire.

Si tu traverses une crise

Si tu as des pensées de mort, des pensées de te faire du mal, ou si tu sens que tu ne tiens plus, ce livre n'est pas le bon outil maintenant. Appelle le 3114, le numéro national de prévention du suicide, gratuit, confidentiel, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

En cas de danger immédiat pour toi ou pour quelqu'un d'autre, appelle les urgences : le 15 (SAMU) ou le 112 (numéro d'urgence européen).

Pour une écoute plus large, SOS Amitié est joignable au 09 72 39 40 50, 24 heures sur 24, pour un échange anonyme et bienveillant en cas de mal-être.

Ces numéros concernent la France. Si tu vis dans un autre pays, contacte les services d'urgence locaux ou la ligne nationale de prévention du suicide de ton pays.

Comment lire ce livre

Ce livre est conçu comme un compagnon de Mon cahier anti-anxiété : 25 outils inspirés du Bulet Journal. Il se réfère parfois aux outils numérotés de ce livre principal, qu'il complète sans le remplacer. Tu

peux le lire seule, mais il prend tout son sens en complément du livre principal.

Les cinq chapitres se lisent dans l'ordre la première fois. Ensuite, tu peux ouvrir directement le chapitre qui correspond à ce que tu vis : reconnaître l'entrée, trier ce qui peut attendre, soutenir ton corps, protéger tes relations, ou sortir de la semaine. Le livre est court par choix. Il est conçu pour être utilisé, pas seulement lu.

Table des matières

Avant de commencer	3
Table des matières	5
Chapitre 1 · Reconnaître une semaine difficile	6
Chapitre 2 · La règle des 48 heures.....	12
Chapitre 3 · Le kit physique	18
Chapitre 4 · Le kit relationnel	24
Chapitre 5 · Sortir de la semaine.....	30
Sources et lectures recommandées.....	36

Chapitre 1 • Reconnaître une semaine difficile

Tu connais cette sensation. La semaine n'a pas vraiment commencé, mais quelque chose s'est déjà fissuré. Tu dors moins. Tu repousses des choses simples. Tu sens que la marge a disparu. Si ce livre est entre tes mains, c'est probablement parce que tu en traverses une en ce moment, ou parce que tu en sors d'une, et que tu cherches comment t'y prendre la prochaine fois.

Avant de sortir le kit, il faut savoir s'il est nécessaire. Tout n'est pas une semaine difficile. Une mauvaise journée isolée n'en est pas une. Une crise prolongée non plus. Reconnaître ce qu'on traverse, c'est déjà un acte de soin. Et ça permet d'utiliser les bons outils, au bon moment, sans s'épuiser à essayer de tout encaisser pareil.

Qu'est-ce qu'une semaine difficile

Une semaine difficile, c'est trois à sept jours pendant lesquels trois choses se passent en même temps.

D'abord, l'intensité émotionnelle dépasse ta base habituelle. Tu n'es pas seulement fatiguée. Tu sens une charge sourde qui ne se calme pas vraiment, même quand tu fais ce qui d'habitude t'apaise.

Ensuite, le fonctionnement reste possible, mais il coûte. Tu vas au travail, tu fais à manger, tu réponds aux messages, mais chaque action demande plus d'énergie qu'à l'ordinaire. Tu n'es pas à l'arrêt. Tu avances, ralenties.

Enfin, plusieurs domaines de ta vie sont touchés en même temps. Ce n'est pas seulement le travail. Ou seulement la maison. C'est les deux, plus le sommeil, plus la concentration, plus le rapport à toi-même. Quand ces domaines basculent ensemble, c'est le signe d'une semaine difficile, pas d'une mauvaise journée.

Une mauvaise journée, justement, est différente. Une mauvaise journée est intense mais isolée. Elle ne touche qu'un domaine. Elle s'efface au bout de quelques heures de sommeil. Le kit n'est pas conçu pour ça : un bain, un appel, une bonne nuit suffisent.

Une crise prolongée est différente aussi. Une crise prolongée dure plus de deux semaines, dégrade le fonctionnement au lieu de le ralentir, et résiste aux outils que tu as l'habitude d'utiliser. Pour ça, le kit ne suffit pas. On en parle à la fin du chapitre.

Les trois signaux qui marquent l'entrée

Il y a trois signaux concrets, presque toujours présents, qui indiquent que tu entres dans une semaine difficile. Quand deux des trois sont là, le kit devient utile. Quand les trois sont là, il devient prioritaire.

Premier signal : le sommeil dégradé d'un cran. Pas catastrophique, mais clairement abîmé. Tu mets plus de temps à t'endormir. Tu te réveilles à 4 h ou 5 h en pensant à un mail. Tu te lèves avec l'impression d'avoir lutté toute la nuit, même quand le total des heures n'est pas si bas. Ce premier cran de sommeil dégradé est souvent le signal le plus précoce. Il arrive parfois avant même que tu identifies ce qui pèse.

Deuxième signal : le sentiment d'être en retard sur tout. Pas en retard sur une chose précise. En retard partout. Comme si la journée avait commencé sans toi. Tu regardes ta liste de tâches et tu as l'impression qu'il en manque déjà la moitié, alors qu'il est 9 h 30. Ce sentiment de retard généralisé est presque toujours une distorsion : tu n'es pas réellement plus en retard qu'une autre semaine. Mais ta perception du temps disponible s'est rétrécie.

Troisième signal : l'évitement de petites choses. Un mail à répondre. Un coup de fil à passer. Une facture à régler en ligne. Des choses qui prendraient normalement trois minutes, et que tu repousses sans raison logique. Tu n'as pas peur, exactement. Tu n'as juste pas la place mentale pour les ouvrir. L'évitement de micro-tâches est très spécifique aux semaines difficiles : il est rare en mauvaise journée isolée, et il est plus marqué en crise prolongée.

Si tu reconnais deux de ces trois signaux ce matin, tu es probablement dans une semaine difficile. C'est le moment de sortir le kit.

Un exemple concret. Camille se réveille un mardi à 4 h 30. Elle pense à un mail qu'elle a envoyé la veille à sa cheffe, en relisant trois fois la formulation dans sa tête. Elle se rendort vers 6 h, mal. Au bureau, elle ouvre sa boîte mail à 9 h 15 : trente-six messages non lus, et elle sait déjà qu'elle ne va pas en régler la moitié aujourd'hui. À 11 h, elle se rend compte qu'elle a laissé trois petits sujets glisser depuis vendredi, des

trucs de cinq minutes qu'elle ne sait pas pourquoi elle n'a pas réglés. Trois signaux, en moins de quatre heures de journée. Elle reconnaît. Elle ouvre le chapitre 2 pendant sa pause déjeuner.

Les déclencheurs typiques

Une semaine difficile ne surgit pas de nulle part. Elle a presque toujours un déclencheur, parfois plusieurs combinés. Reconnaître le déclencheur n'enlève pas la difficulté, mais il évite la double peine du « pourquoi je suis comme ça, je n'ai aucune raison ». Souvent, la raison existe. Elle est juste discrète.

Le cumul professionnel après une période chargée. Un projet qui se termine, un lancement qui se boucle, des semaines de tension qui se relâchent d'un coup. La semaine difficile arrive au moment où la pression baisse, pas pendant. C'est paradoxal et très fréquent. Beaucoup de personnes ne s'autorisent à craquer qu'une fois le danger passé, comme si le corps attendait l'autorisation.

L'événement personnel. Un deuil, une séparation, un déménagement, un conflit familial qui couve. Ces événements n'arrivent pas toujours en pleine semaine ; ils peuvent avoir eu lieu deux mois plus tôt et générer aujourd'hui leur première vraie vague. Le délai entre le choc et son écho dans le quotidien est souvent sous-estimé.

La phase hormonale. Cycle, périménopause, post-partum, suites d'arrêt ou de reprise d'un contraceptif. Ces phases physiologiques sont régulièrement sous-estimées comme déclencheurs, alors qu'elles sont parmi les plus prévisibles. Si tu observes que tes semaines difficiles tombent souvent au même moment du cycle, ce n'est probablement pas une coïncidence.

Le passage saisonnier. La transition de la fin août à la rentrée. La chute de luminosité en novembre. Le creux de janvier. Ces moments saisonniers reviennent chaque année et touchent une partie significative des personnes qui vivent avec une anxiété chronique.

Souvent, deux déclencheurs se cumulent : une fin de projet professionnel pile au moment d'un changement de saison, par exemple. Le cumul, plus que chaque déclencheur isolé, explique l'intensité de la semaine.

Ce que le kit fait, ce qu'il ne fait pas

Le kit aide à traverser. C'est sa seule fonction, et c'est déjà beaucoup.

Il ne fait pas disparaître la cause. Si ta semaine difficile vient d'un deuil, le kit n'efface pas le deuil. Si elle vient d'un projet professionnel hors limites, le kit ne change pas le projet. Le kit s'occupe de la façon dont tu passes à travers, pas de ce qui t'arrive.

Il ne réduit pas non plus l'intensité émotionnelle directement. Tu vas probablement sentir l'angoisse, la fatigue, l'irritation pareillement intenses pendant deux ou trois jours. Ce que le kit change, c'est ce que tu fais de cette intensité. Il limite les dégâts collatéraux : décisions impulsives, conflits évitables, sur-engagements qui te coûteront ensuite, isolement social qui creuse le trou.

Sa promesse réaliste tient en trois points. D'abord, traverser sans tout annuler. Tu vas peut-être annuler une ou deux choses, c'est sain, mais tu n'auras pas besoin de tout faire sauter. Ensuite, traverser sans casse relationnelle. Les personnes qui comptent autour de toi auront plus de chances de ne pas porter inutilement les effets de cette semaine, parce que tu auras su communiquer ce que tu traversais. Enfin, traverser sans culpabilité écrasante à l'arrivée. Le ressenti à la sortie, c'est : « ça a été dur, j'ai fait au mieux, et c'est fini ». Pas : « je suis nulle, je n'aurais pas dû ».

C'est ce que le kit fait. Pas plus, pas moins.

Pourquoi nommer change déjà quelque chose

Avant même de passer aux outils concrets, il y a un effet utile à simplement reconnaître la semaine pour ce qu'elle est. Le fait de nommer ce que tu traverses ne change pas la situation, mais il change ton rapport à elle. Tu passes d'une lecture diffuse, « je suis nulle, je n'y arrive pas, je ne sais pas ce qui m'arrive », à une lecture située, « je traverse une semaine difficile, j'ai des outils pour ça, c'est temporaire ». Le glissement est petit, et pourtant il libère une quantité importante de charge mentale.

Cette opération a un nom en psychologie des émotions : on parle d'étiquetage émotionnel. Mettre un mot précis sur ce que tu ressens réduit l'incertitude, et l'incertitude est elle-même un puissant

amplificateur d'angoisse. Tu n'as plus besoin de chercher en arrière-plan ce qui ne va pas. Tu sais. Et savoir, même quand ce qu'on sait est difficile, coûte moins que ne pas savoir.

Concrètement, tu peux te dire, à voix basse ou par écrit : « je suis dans une semaine difficile, ça va durer quelques jours, j'ai un protocole ». Trois affirmations courtes, qui posent le cadre. Tu peux les écrire sur un post-it, sur la première page d'un carnet, dans une note de téléphone. L'écrit ancre mieux que la pensée. Pour beaucoup de personnes, c'est le geste qui marque l'entrée formelle dans le kit.

Quand le kit ne suffit pas

Il y a des moments où sortir le kit n'est pas la bonne réponse. Et c'est important de le reconnaître honnêtement, dès le premier chapitre.

Si la semaine se prolonge au-delà de deux semaines pleines, tu n'es plus dans une semaine difficile. Tu es dans une période difficile. Le kit n'est pas conçu pour ça. Il est conçu pour cinq à sept jours, prolongeables à dix au maximum. Au-delà, ce qu'il faut, c'est un soutien extérieur : ta médecin traitante, une psychologue, une psychothérapeute.

Si le sommeil reste massivement perturbé, c'est-à-dire moins de quatre heures plusieurs nuits d'affilée, ou des réveils nocturnes répétés sans rendormissement possible, le kit ne suffit pas. Le sommeil très dégradé sur la durée alimente l'anxiété au lieu de la calmer, et tu n'arriveras pas à en sortir seule.

Si l'évitement déborde des petites choses et touche le fonctionnement général, tu ne sors plus, tu ne réponds plus à personne, tu ne te laves plus, tu ne manges plus correctement, c'est un autre tableau. Le kit ne couvre pas ça. C'est le moment d'appeler ta médecin traitante.

Si tu as des pensées de mort, des pensées de te faire du mal, ou simplement la sensation que la vie ne vaut pas la peine, le kit n'est pas le bon outil maintenant. Appelle le 3114. Ce numéro est gratuit, ouvert 24 heures sur 24, confidentiel. Tu n'as rien à expliquer pour appeler.

Camille, dont tu retrouveras le portrait dans le livre principal, vit en moyenne quatre semaines difficiles par an. Début janvier, quand la charge des fêtes retombe et que les bilans annuels arrivent. Mi-mars, quand l'échéance du premier trimestre approche. Fin septembre, à la rentrée. Mi-novembre, quand la lumière baisse et que les revues de fin

d'année commencent. Elle a appris à les reconnaître, ce qui ne les empêche pas mais change leur déroulé. Reconnaître, ce n'est pas éviter. C'est se donner la chance d'utiliser les bons outils, au bon moment.

Le tableau hebdomadaire (outil 6 du livre principal) peut t'aider à repérer l'entrée d'une semaine difficile avant que tu la sentes pleinement : la chute des scores sur deux ou trois jours consécutifs est souvent un indicateur fiable. Et tes signaux d'alerte personnels (outil 23) sont l'entrée formelle dans le kit. Quand ton seuil est atteint, tu peux passer au chapitre 2.

Une semaine difficile n'est pas un échec. C'est un moment qui se traverse, avec les bons outils, et qui finit.

Chapitre 2 • La règle des 48 heures

Tu as reconnu la semaine. Tu sais où tu en es. Et maintenant, il faut quand même fonctionner : travailler, gérer la maison, répondre, tenir. C'est là que tout devient piégé. Parce que c'est exactement quand tu as le moins de marge mentale que les décisions s'accroissent. Et c'est aussi quand chaque petite décision coûte plus cher.

La règle des 48 heures est un protocole simple, conçu pour les deux premières journées d'une semaine difficile. Son objectif n'est pas de faire plus. Son objectif est de décider mieux, vite, et de ne pas dépenser ta marge mentale disponible sur des choix qui ne le méritent pas. Si tu mets en place ce tri dès les premières 48 heures, le reste de la semaine sera nettement plus traversable.

Pourquoi les 48 premières heures comptent particulièrement

Quand l'anxiété monte, le cerveau sature plus vite. On peut rapprocher ce phénomène de ce qu'on appelle la fatigue décisionnelle. Plus tu prends de décisions dans la journée, plus chaque décision suivante te coûte. Et l'anxiété accélère ce processus, parce qu'elle ajoute du bruit à chaque choix. Tu ne décides plus seulement « est-ce que je fais ce mail maintenant ou plus tard », tu décides aussi « est-ce que ce mail va déclencher autre chose, est-ce que je vais avoir l'air débordée, est-ce que c'est vraiment urgent ». À la fin de la matinée, tu as pris dix fois plus de décisions qu'il n'y en a vraiment, et tu es vidée.

Le but des 48 premières heures, c'est d'écarter le maximum de décisions inutiles. Tu n'auras pas une semaine sans décisions. Tu auras une semaine avec moins de décisions absurdes.

Concrètement, ça change la couleur de la semaine. Une semaine difficile traversée sans triage devient une semaine où tout est urgent, où rien n'est priorisé, où tu finis vendredi avec autant de choses non faites que lundi, mais beaucoup plus fatiguée. Une semaine difficile traversée avec triage devient une semaine où trois choses essentielles

sont faites, dix choses non essentielles sont reportées sans dégât, et où le vendredi soir ressemble enfin à un vrai vendredi soir.

Le triage à trois colonnes

La technique tient en trois lettres : A, B, C. Tu prends la liste de toutes les choses qui flottent dans ta tête en ce moment, et tu attribues une lettre à chacune.

A, c'est tout ce qui doit être fait aujourd'hui pour ne pas générer une catastrophe. Pas pour être en avance. Pas pour faire bonne impression. Pour éviter qu'une situation se dégrade réellement. Payer une facture qui arrive à échéance demain. Répondre à un client dont le projet bloque sur ta réponse. Récupérer les enfants à l'école. C'est tout.

B, c'est ce qui peut attendre cette semaine. C'est important, mais ça peut tenir jusqu'à vendredi. Beaucoup de choses entrent dans cette catégorie : un mail à écrire, un rendez-vous à prendre, un rapport à finaliser. Si tu peux le faire dans les sept jours, c'est B.

C, c'est ce qui peut être reporté ou annulé sans dégât réel. Une réunion non essentielle. Un déjeuner qu'on peut décaler de deux semaines. Une tâche administrative qui peut attendre le mois prochain. Une réorganisation de placard prévue depuis trois mois.

Ce que tu vas découvrir en faisant ce triage, c'est que ton cerveau anxieux classe spontanément presque tout en A. Quinze choses urgentes ce matin, quand en réalité il y en a peut-être trois. Le travail des 48 premières heures, c'est de remettre chaque chose dans la bonne colonne, et de découvrir que la majorité de ce qui te pèse est en B ou en C.

Pour le faire, le support importe moins qu'on ne croit. Un carnet, une note sur ton téléphone, le dos d'une enveloppe, une feuille A4 pliée en trois colonnes. Ce qui compte, c'est de sortir les choses de ta tête et de les mettre devant tes yeux. Tant qu'une tâche reste mentale, elle prend toute la place. Posée par écrit, elle reprend sa vraie taille. Beaucoup de personnes constatent que la simple action de tout lister, avant même de trier, allège déjà une partie de la pression.

Le test des trois questions

Pour chaque tâche que ton cerveau classe spontanément en A, pose-toi trois questions, dans l'ordre. Lentement.

Première question : que se passe-t-il si je ne le fais pas aujourd'hui ? Réponse honnête, pas la version dramatique. Si la réponse est « rien d'irréversible », ce n'est pas une A.

Deuxième question : que se passe-t-il si je ne le fais pas cette semaine ? Si la réponse est encore « rien d'irréversible », ce n'est même pas une B.

Troisième question : que se passe-t-il si je ne le fais pas du tout ? Cette question révèle souvent que la tâche n'avait, en réalité, aucun enjeu sérieux. Tu la traînais par habitude, par automatisme, par culpabilité, ou parce que quelqu'un te l'avait demandée il y a longtemps et que tu ne savais pas comment dire non.

Le test des trois questions ne fonctionne que si tu réponds honnêtement. Le cerveau anxieux a tendance à répondre par anticipation catastrophique : « si je ne le fais pas, ma cheffe va le voir, elle va penser que je ne suis pas fiable, je vais perdre sa confiance, et à terme je risque de perdre mon poste ». Tout ça pour un mail qui aurait pu attendre trois jours. C'est exactement ce mécanisme qu'on cherche à désamorcer. Demande-toi : si je raconte cette histoire à voix haute à une amie, est-ce qu'elle me regarderait comme si c'était sérieux, ou est-ce qu'elle aurait envie de me prendre dans ses bras et de me dire « tu vois bien que c'est ton anxiété qui parle » ?

Exemple complet d'une journée triée

Marie est professeure de français à Bordeaux, 38 ans. C'est la période des conseils de classe et des bulletins. Lundi matin, elle ouvre son agenda et liste tout ce qu'elle a en tête. Quinze items. Avant même d'avoir fini de lister, elle sent la pression descendre d'un cran : les voir écrits, alignés, finis, est moins lourd que les sentir tourner sans contour à l'arrière de sa tête.

Bulletins à finaliser pour mercredi. Mail aux parents d'un élève en difficulté. Rendez-vous chez la dentiste à confirmer. Préparation du cours de seconde de demain. Lecture des copies de quatrième. Réunion de l'équipe pédagogique vendredi. Mail à sa sœur pour le week-end de

la Toussaint. Médicament à renouveler à la pharmacie. Liste de courses. Appel à sa mère qu'elle repousse depuis dimanche. Réponse à un formulaire administratif de l'établissement. Préparation mentale de l'entretien parents-prof de jeudi. Rangement du bureau qui devient incontrôlable. Confirmation de l'inscription à un MOOC qu'elle voulait faire. Cadeau d'anniversaire à acheter pour samedi.

Quinze items, tous étiquetés A dans sa tête. Tous urgents. Tous lourds. Marie applique la règle des 48 heures. Elle reprend chaque item et lui pose les trois questions. Dix minutes au stylo dans son carnet.

Après triage, elle obtient ceci. En A : la préparation du cours de seconde de demain, parce que sans elle, elle se présente en classe sans support. Le médicament à renouveler, parce qu'il s'agit de son traitement quotidien. Et la confirmation du rendez-vous chez la dentiste, parce qu'il faut le faire avant 18 h aujourd'hui sous peine d'être facturée.

En B : les bulletins pour mercredi, la lecture des copies de quatrième, le mail aux parents, la préparation de l'entretien de jeudi, le formulaire administratif, le mail à sa sœur. Six choses, à étaler sur la semaine.

En C : l'appel à sa mère (peut attendre, sa mère ne sait pas qu'elle l'avait prévu lundi), le rangement du bureau (peut attendre trois semaines sans dégât), l'inscription au MOOC (peut attendre la prochaine session), le cadeau d'anniversaire (à acheter samedi, pas plus tôt), la liste de courses (à faire au moment d'aller au supermarché, pas avant), la réunion d'équipe vendredi (déjà inscrite à l'agenda, rien à préparer).

Marie est passée de quinze tâches urgentes à trois. Sa journée devient possible. La semaine devient possible.

Le « non temporaire »

Une partie des tâches en B et C va impliquer un report ou une annulation. C'est souvent le moment le plus dur de la règle des 48 heures, surtout si tu as du mal à dire non.

L'idée du « non temporaire » est simple. Tu ne dis pas non pour toujours. Tu dis non maintenant. Tu protèges la semaine en cours, sans pour autant fermer la porte à la suite.

Voici trois formules, courtes, à adapter à ton vocabulaire.

Au travail : « Je note ta demande. Je reviens vers toi en début de semaine prochaine, je suis sur une priorité ces jours-ci. »

À l'entourage : « Je vois ton message, je te recontacte d'ici quelques jours, je traverse une période chargée mais rien d'inquiétant. »

Pour les engagements personnels (sport, club, association, rendez-vous) : « Je préfère décaler à une date que je te propose la semaine prochaine. »

Trois phrases, pas plus. Pas d'explications longues qui invitent à la discussion. Pas d'excuses qui te laissent en dette. Pas de promesse précise que tu ne pourras pas tenir. Tu nommes brièvement, tu donnes une fenêtre, tu refermes.

Le secret du « non temporaire », c'est qu'il marche dans la grande majorité des cas. La plupart des gens autour de toi acceptent un report sans en faire une affaire. La résistance que tu anticipes existe rarement dans la réalité. Et quand elle existe, elle te renseigne : c'est une information utile sur la relation, à regarder plus tard, à tête reposée, pas en pleine semaine difficile.

Si une personne insiste, te rappelle, te relance, n'argumente pas davantage. Réponds une fois, en répétant exactement la même formule, sans ajouter de justification. La plupart des relances se désamorcent à la deuxième réponse identique. Si la relance persiste au-delà, c'est rarement une question de planning : c'est une question de dynamique relationnelle, et ce n'est pas cette semaine qu'il faut la regarder. Note mentalement, passe à autre chose, reviens-y une fois la semaine difficile finie.

Une dernière précision sur le support. Ces trois formules marchent mieux par écrit (mail, message) que par téléphone. Au téléphone, l'autre peut négocier en direct, et tu te retrouves à improviser des justifications qui te coûtent. Par écrit, tu as le temps de poser la phrase, de la relire, de l'envoyer. Pendant une semaine difficile, privilégie l'écrit chaque fois que c'est possible.

Pour aller plus loin

Deux outils du livre principal s'articulent naturellement avec la règle des 48 heures.

D'une part, les micro-actions (outil 16). Quand une tâche reste en A après le test des trois questions, mais qu'elle est intimidante au point que tu n'arrives pas à la commencer, la micro-action est l'étape suivante. Tu ne fais pas le mail entier. Tu fais la première phrase. Tu n'écris pas le rapport. Tu ouvres le fichier et tu poses trois mots-clés. La micro-action est le pont entre savoir ce qu'il faut faire et le faire vraiment.

D'autre part, le plan SOS (outil 18). Si, malgré le triage et les micro-actions, l'épuisement dépasse ce que la règle des 48 heures permet de gérer, c'est le signal qu'il faut passer au plan SOS. Ce n'est pas un échec du triage. C'est juste que cette semaine est plus dure que ce qu'un seul outil peut couvrir.

Tenir une semaine difficile commence par admettre qu'on ne peut pas tout tenir. Et ce n'est pas grave.

Chapitre 3 • Le kit physique

Tu as trié, tu as repoussé ce qui pouvait l'être, tu as dit non temporaire à ce qui ne pouvait pas tenir. Bien. Mais ton corps, lui, n'a pas attendu que tu sois prête. Il subit déjà la semaine. Et si tu ne l'aides pas un peu, il va te ralentir là où tu pensais pouvoir continuer.

Le kit physique n'est pas un programme. Ce n'est pas un défi de remise en forme. Ce n'est pas le moment de te lancer dans une routine sportive ambitieuse ou un nouveau plan alimentaire. C'est exactement l'inverse. C'est cinq leviers simples qui amortissent la semaine. L'objectif n'est pas la performance. L'objectif est de tenir, sans creuser de trou supplémentaire.

L'idée de fond du chapitre tient en une phrase. En semaine difficile, ton corps n'est pas un champ de bataille de plus. C'est ton allié. Tu vas lui demander un peu moins, plus régulièrement, et il va te le rendre.

Le sommeil non négociable

Le sommeil de semaine difficile sera imparfait. Tu ne vas pas dormir tes huit heures réparatrices. Tu vas mal dormir, parfois deux heures de moins que d'habitude, parfois te réveiller à 4 h, parfois te coucher avec le cœur qui bat encore comme si tu venais de courir. C'est ainsi. L'objectif de la semaine n'est pas de bien dormir. L'objectif est de protéger ce que tu peux protéger.

Trois règles, faciles à retenir.

Une heure de coucher fixe. Même si tu sais que tu ne vas pas t'endormir tout de suite. Même si tu n'as pas sommeil. Tu te mets au lit à la même heure chaque soir de la semaine. La régularité de l'heure compte plus que la durée du sommeil. Pour le corps, savoir à quel moment commence la phase d'arrêt est plus précieux que de dormir longtemps.

Le téléphone hors de la chambre. Pas à côté du lit en mode silencieux. Hors de la chambre. Si tu utilises ton téléphone comme réveil, achète un petit réveil mécanique ou utilise celui de ta cuisine. Le téléphone à portée de main, c'est la garantie que tu vas vérifier l'heure à 3 h 12 et te demander pourquoi tu ne dors plus, ce qui te réveille pour de bon.

Une phrase courte à dire au coucher. Une seule. Toujours la même. Par exemple : « je n'ai rien à régler maintenant ». Ou : « ce qui doit attendre attendra ». Ou : « cette nuit, je me repose autant que je peux ». Tu la dis intérieurement, lentement, deux ou trois fois. L'idée n'est pas magique. L'idée est de donner à ton cerveau une consigne claire au lieu de le laisser fabriquer sa propre liste de ruminations.

Et si tu te réveilles au milieu de la nuit, comme ça arrive presque toujours en semaine difficile ? Deux options, dans cet ordre. D'abord, reste au lit, sans regarder l'heure, sans allumer ton téléphone, sans ouvrir la lumière. Respire lentement, et redis-toi ta phrase de coucher. Souvent, après vingt ou trente minutes, le sommeil revient. Si après ce temps, tu sens que tu commences à t'agiter, lève-toi, va dans une autre pièce, lis quelque chose de léger sous une lumière basse pendant un quart d'heure, puis retourne te coucher. Rester au lit à tourner pendant deux heures associe le lit à l'éveil, et aggrave les nuits suivantes. Mieux vaut un quart d'heure de salon que deux heures de lit blanc.

Le sommeil reviendra à la fin de la semaine, à mesure que la pression descend. Si après cinq nuits consécutives très hachurées, tu n'as toujours pas récupéré un minimum, c'est le moment d'ouvrir le journal sommeil-anxiété (outil 5 du livre principal) ou d'en parler à ta médecin traitante.

Manger sans réfléchir

Une des erreurs les plus fréquentes en semaine difficile, c'est de continuer à se demander chaque jour ce qu'on va manger. Trois fois par jour, multiplié par sept jours, ça fait vingt-et-une décisions alimentaires. Vingt-et-une décisions de trop quand ton cerveau est déjà saturé.

L'idée du chapitre tient en trois mots : préparer, simplifier, viser bas.

Préparer le dimanche, en quinze minutes, trois plats de fond très simples. Du riz et un œuf. Une soupe avec du pain. Des pâtes au beurre et au parmesan. Pas un menu équilibré pour un magazine de cuisine. Trois plats qui se réchauffent en deux minutes, qui ne nécessitent pas de courses supplémentaires en milieu de semaine, et qui ne te culpabilisent pas. Pendant la semaine, tu les fais tourner sans réfléchir.

Avoir des snacks visibles. Pas cachés dans le placard du haut. Visibles. Un bol de fruits sur le comptoir. Du fromage et du pain dans le frigo, à

la première étagère. Quelques biscuits secs dans une boîte sur le plan de travail. En semaine difficile, tu vas oublier de manger plusieurs fois, et quand tu vas y penser, ce qui est visible sera mangé. Ce qui ne l'est pas, non.

Viser bas. C'est le point le plus important. En semaine difficile, manger quelque chose de simple vaut mieux que ne pas manger. Une omelette est mieux qu'une salade composée que tu n'auras jamais l'énergie d'assembler. Un sandwich préparé est mieux qu'un dîner sophistiqué que tu sautes par épuisement. La culpabilité alimentaire est une charge mentale supplémentaire qui n'a rien à faire dans une semaine difficile. La règle est simple : à la fin de la semaine, tu auras mangé quelque chose à chaque repas. Le reste est secondaire.

Le mouvement minimal

Le mouvement, en semaine difficile, est l'élément le plus sous-estimé du kit. Pas parce qu'il aurait des effets miracles sur l'anxiété, mais parce qu'il soutient discrètement le sommeil, l'humeur et la circulation des pensées.

L'idée n'est pas de te lancer dans un programme. Ce n'est pas le moment. C'est même probablement le pire moment pour commencer un sport ambitieux que tu vas abandonner mardi soir.

La règle est plus simple. Cinq minutes de marche dehors par jour. Idéalement le matin, idéalement à la lumière du jour, idéalement sans téléphone. Cinq minutes. Pas trente. Pas une heure. Cinq. Tu sors devant ton immeuble, tu marches dans la rue, tu fais le tour du pâté de maisons, tu rentres. Voilà. C'est tout.

Trois effets peuvent se produire, même sur des marches aussi courtes. La lumière du jour règle ton horloge interne, ce qui aide le sommeil de la nuit suivante. L'air extérieur sort tes pensées du circuit fermé de ton appartement ou de ton bureau. Et le simple fait d'avoir bougé envoie au cerveau un signal de capacité d'action, qui contrebalance l'inertie anxieuse.

Si tu te sens incapable de sortir cinq minutes, descends à trois. Si tu ne peux pas trois, sors deux minutes sur ton balcon ou ouvre grand la fenêtre et reste deux minutes à respirer l'air extérieur. La règle de la semaine difficile, c'est : un peu, tous les jours, plutôt que beaucoup, un jour.

Caféine, alcool, sucre

Trois substances qui jouent toutes un rôle sur l'anxiété, et qu'il vaut la peine de regarder spécifiquement en semaine difficile.

La caféine. Une fenêtre claire : avant 14 heures. Pas de café, pas de thé fort, pas de boisson énergisante après cette heure. Chez beaucoup de personnes, un café pris en fin d'après-midi peut encore agir le soir et perturber le sommeil. Pendant une semaine où le sommeil est déjà fragile, cette persistance suffit à fragiliser tes nuits sans que tu fasses le lien.

L'alcool. La règle est ferme : à éviter ou à fortement réduire pendant la semaine. C'est contre-intuitif, parce qu'un verre de vin le soir donne l'impression de détendre. Et dans l'immédiat, oui. Mais l'alcool peut faciliter l'endormissement au début, puis fragmenter le sommeil dans la deuxième partie de la nuit, et amplifier l'anxiété du lendemain matin, surtout chez les personnes sensibles. Si tu observes attentivement, tu verras que les semaines difficiles où tu bois deux ou trois verres deviennent plus longues que celles où tu n'en bois aucun.

Le sucre. Pas d'interdit. Mais une distinction utile. Le sucre pris au cours d'un repas, en dessert, dans un goûter normal, ne pose pas de problème. Chez certaines personnes, le sucre pris seul, dans le creux d'une fin d'après-midi, à jeun ou presque, peut provoquer une chute glycémique avec des sensations physiques qui ressemblent à l'anxiété : cœur qui s'accélère, sueurs, sensation de flou. Tu confonds alors un effet purement physiologique avec un retour d'anxiété, ce qui peut déclencher une vraie spirale. En semaine difficile, mange le carré de chocolat avec le café, pas sur le chemin du retour à pied.

Le corps qui parle

En semaine difficile, ton corps envoie plus de signaux que d'habitude. C'est normal. Le système nerveux est plus chargé, plus réactif. La difficulté, c'est que toutes ces sensations ne demandent pas la même réponse. Certaines méritent d'être écoutées. D'autres peuvent simplement être notées et laissées passer.

À écouter sérieusement : un besoin de sommeil qui ne se règle pas après deux nuits, une tension persistante dans une partie précise du corps (cou, mâchoire, ventre), une douleur nouvelle qui n'existait pas la

semaine dernière. Ces signaux méritent une vraie attention. Pas une auto-investigation en ligne à minuit. Une vraie attention : un rendez-vous médical, une discussion avec un proche, ou simplement le fait de noter par écrit pour suivre l'évolution sur quelques jours.

À laisser passer (le plus souvent) : des fluctuations de l'appétit, de petites variations de tonus quotidien, des sensations physiques qui apparaissent et disparaissent dans la même journée, des petits sursauts au réveil ou dans la matinée. Ces signaux-là font partie du paysage normal d'une semaine difficile. Y répondre par une investigation systématique tend à les amplifier, parce que l'attention focalisée elle-même augmente les sensations.

La règle générale : si un symptôme nouveau persiste plus de trois jours, ou s'il s'intensifie, parle à ta médecin traitante. Ne reste pas seule avec une question médicale en pleine semaine difficile, et ne laisse pas non plus une question médicale traîner trop longtemps en attendant que « tout aille mieux ». Les deux sont des pièges.

Anaïs, 41 ans, consultante en communication à Toulouse, traverse une période de pitches clients enchaînés. Cinq pitches en sept jours. Elle dort six heures par nuit, mal. Elle mange irrégulièrement, beaucoup de café, des dîners tardifs sur le pouce, du chocolat à 17 h pour tenir. Au matin du quatrième jour, elle reconnaît qu'elle est entrée en semaine difficile. Elle applique le kit physique. Coucher à 23 h, peu importe l'endormissement. Téléphone dans la cuisine. Trois plats de fond préparés dimanche soir, en quinze minutes : riz et œuf, soupe de légumes, pâtes au beurre. Une corbeille de pommes sur la table. Cinq minutes de marche autour du pâté de maisons chaque matin, avant la douche. Pas d'alcool de la semaine, même au dîner client du mercredi (eau pétillante avec rondelle de citron, personne n'a fait de remarque). Café avant midi seulement. Le cinquième jour, elle ne se sent pas miraculeusement bien. Mais elle remarque qu'elle tient. Le pitch de jeudi se passe mieux qu'elle ne le craignait. Et le dimanche, elle a récupéré.

Pour aller plus loin

Deux outils du livre principal soutiennent particulièrement le kit physique.

La respiration cohérente (outil 15). Une pratique de cinq minutes par jour, idéalement au lever, qui aide à abaisser le niveau de fond de tension. En semaine difficile, c'est l'outil de respiration le plus simple et le plus efficace à activer en complément de la marche du matin.

Le plan anti-panique (outil 13). Le kit physique amortit la semaine, mais il ne prévient pas tous les pics. Si une crise de panique se déclenche malgré tout, la carte anti-panique reste l'outil de référence. Garde-la accessible, dans ton portefeuille ou dans une note épinglée de ton téléphone, pendant toute la semaine difficile.

Ton corps n'a pas besoin de plus en semaine difficile. Il a besoin de moins, mais régulièrement.

Chapitre 4 • Le kit relationnel

Ton corps tient un peu mieux. Maintenant, regarde autour. La semaine difficile n'est pas seulement un événement intérieur. Elle a des effets sur les gens qui t'entourent, sur tes échanges, sur ce que tu envoies aux autres sans le vouloir. Et c'est précisément là que beaucoup de semaines difficiles dérapent : pas dans le travail, pas dans le sommeil, mais dans la relation à autrui.

Le kit relationnel propose un protocole court, conçu pour la semaine, qui repose sur une idée simple. Annoncer plutôt qu'excuser. Choisir à qui parler, et à qui pas. Demander de l'aide concrète quand tu en as besoin. Protéger les liens que tu aimes des effets de débordement.

Ces cinq leviers ne sont pas un manuel de communication. C'est un kit de survie relationnelle pour cinq à sept jours. Tu n'as pas besoin de devenir une meilleure communicante en pleine semaine difficile. Tu as besoin de tenir ta semaine sans abîmer ce qui compte.

Annoncer plutôt qu'excuser

C'est probablement la formule la plus importante du kit relationnel.

Quand tu traverses une semaine difficile, deux postures sont possibles. La première, c'est de ne rien dire et de s'excuser après coup pour chaque retard, chaque annulation, chaque agacement. La seconde, c'est d'annoncer brièvement avant. La première fatigue tout le monde, toi en premier. La seconde désamorce une grande partie des frictions de la semaine.

La formule tient en trois temps. Nommer. Préciser. Rassurer brièvement.

Nommer : « Je traverse une semaine compliquée. » Pas « j'ai un peu de stress en ce moment », pas « ça ne va pas trop ». Une phrase claire, factuelle, qui pose le mot.

Préciser : « Je serai moins disponible jusqu'à mardi. » Une fenêtre. Pas un horizon ouvert. Pas un « je ne sais pas combien de temps ça va durer ». Une date, ou un point de la semaine prochaine.

Rassurer brièvement : « Rien de grave, je vais bien, c'est juste une période chargée. » Trois mots de réassurance, pour éviter que l'autre s'inquiète et te recontacte cinq fois pour vérifier.

Trois phrases, dans cet ordre. Pas plus. Pas d'explications longues, qui invitent à la curiosité, à la discussion, à la sollicitude. Pas de minimisation (« c'est pas grand-chose »), qui annule l'annonce. Pas de dramatisation (« je suis au bout du rouleau »), qui charge l'autre.

L'annonce fonctionne aussi bien par message écrit qu'en face à face. Elle marche au travail, en famille, avec les amies, avec ta partenaire. La structure est la même, le ton s'ajuste à la relation.

Pourquoi cette formule marche. Elle remplit trois fonctions en même temps. Elle informe : l'autre sait. Elle protège ta semaine : tu n'auras pas à justifier chaque chose. Elle préserve la relation : l'autre n'est pas tenu à l'écart d'un changement qui le concerne. Et elle est courte, donc reproductible. Tu peux la dire à dix personnes différentes en quinze minutes.

À qui parler, et à qui pas

Toutes les personnes autour de toi ne jouent pas le même rôle pendant une semaine difficile. Si tu parles à n'importe qui de n'importe quoi, tu vas te retrouver épuisée par les conversations elles-mêmes.

Le plan SOS du livre principal (outil 18) propose une liste de cinq personnes-ressources. Réactive cette liste pour la semaine, en l'adaptant à la situation.

Catégorie 1 : qui appeler pour de l'écoute. Une personne, pas plus. Idéalement quelqu'un qui sait écouter sans donner de conseils non sollicités, qui ne va pas chercher à fixer le problème. Une seule conversation par semaine difficile suffit avec cette personne. Tu n'as pas besoin de raconter dix fois.

Catégorie 2 : qui appeler pour de la distraction. Quelqu'un avec qui tu peux parler de tout sauf de ce que tu traverses. Une amie d'enfance, une sœur, une collègue avec qui tu rigoles. Cinq minutes au téléphone de blagues légères vaut souvent mieux qu'une heure d'analyse de ta semaine.

Catégorie 3 : qui appeler pour du concret. Quelqu'un qui peut t'aider avec une vraie tâche : garder les enfants, faire une course, t'apporter un

repas, te conduire quelque part. C'est parfois la même personne que la catégorie 1 ou 2, mais pas toujours.

Catégorie 4 : qui ne pas appeler cette semaine. Liste mentale, à faire honnêtement. Les personnes qui amplifient l'anxiété au lieu de l'apaiser. Celles qui ne savent pas écouter et qui ramènent tout à elles. Celles avec qui tu sors d'une conversation plus crispée qu'avant. Cette semaine n'est pas le moment de leur parler. Tu reviendras vers elles plus tard, à tête reposée.

Catégorie 5 : qui informer brièvement, sans solliciter. Ta partenaire, un parent, un proche très direct. Tu utilises la formule d'annonce, tu ne demandes rien de précis, tu informes. Ces personnes ont besoin de savoir parce qu'elles sont concernées par ton quotidien, mais elles ne sont pas la solution.

Faire cette cartographie prend dix minutes. Tu peux le faire le dimanche soir, ou le lundi matin, sur une feuille. Cinq noms, dans cinq cases. Cette feuille devient ton kit relationnel concret de la semaine.

Mails et messages

Une grande partie des effets de débordement d'une semaine difficile passe par les messages écrits. Pas par les conversations en face à face : par les mails, les SMS, les messageries d'équipe.

La règle est simple : tout mail reçu pendant une semaine difficile peut attendre 24 heures avant ta réponse. Sauf urgence vraie, et une urgence vraie est rare.

Le piège, c'est que le cerveau anxieux confond systématiquement l'urgence ressentie avec l'urgence réelle. Un mail un peu sec de ta cheffe te donne l'impression qu'il faut répondre dans la demi-heure. Un message d'une amie te donne l'impression qu'elle attend ta réponse dans la journée. Dans la grande majorité des cas, ce n'est pas le cas.

Trois exemples concrets de reports sans dégât.

Un mail client demandant un point informel sur l'avancée d'un dossier : réponse possible le lendemain ou le surlendemain, en proposant un créneau de point téléphonique court. Aucun client sérieux ne reproche un délai de 24 heures.

Un message d'une amie qui te demande ton avis sur une décision personnelle : réponse possible dans la semaine, avec une phrase d'attente du type « je reviens vers toi d'ici quelques jours, je traverse une période chargée mais je veux te répondre correctement ». L'amie comprendra mieux un délai annoncé qu'une réponse bâclée immédiate.

Un mail administratif qui semble exiger une réponse aujourd'hui mais qui, à la lecture attentive, donne en réalité une fenêtre de plusieurs jours ou semaines. C'est souvent le cas avec les courriers d'organismes (banque, sécurité sociale, opérateur). Relis-les lentement. Très souvent, la date butoir est plus large que ton premier scan.

En revanche, deux types de messages restent à regarder vite, même en semaine difficile. Un message d'un proche qui exprime une inquiétude réelle te concernant, qu'il faut rassurer rapidement pour ne pas le laisser dans l'angoisse. Et un message d'un enfant, si tu es mère, qui demande une réponse rapide même brève.

Pour le reste, 24 heures.

Demander de l'aide concrète

Quand tu traverses une période difficile, tu as souvent envie de partager comment tu te sens. C'est légitime. Mais ce n'est pas la même chose que demander de l'aide. Et c'est cette distinction qui fait la différence entre une demande qui soulage et une demande qui s'embourbe.

Une demande concrète sonne comme ça : « Peux-tu garder les enfants jeudi soir ? » « Peux-tu m'accompagner à mon rendez-vous médical mercredi ? » « Peux-tu me déposer un repas ce week-end ? » « Peux-tu relire ce mail avant que je l'envoie ? »

Une demande émotionnelle sonne comme ça : « Je n'en peux plus. » « Je suis au bout. » « Tout est trop. » Cette demande est aussi légitime, mais elle est plus difficile à recevoir, parce qu'elle n'indique pas à l'autre comment aider. L'autre se retrouve à improviser, à proposer plusieurs choses qui peuvent te frustrer, ou à se taire de peur de mal dire.

Le secret du kit relationnel, c'est de traduire les demandes émotionnelles en demandes concrètes chaque fois que c'est possible.

Tu sens que tu n'en peux plus ? Au lieu de l'exprimer comme ça, demande-toi : qu'est-ce qui me soulagerait, concrètement, dans les 24 heures qui viennent ? La réponse est presque toujours quelque chose

de précis. Une heure sans les enfants. Un dîner que je n'ai pas à préparer. Un mail que je n'ai pas à écrire seule. Une promenade avec quelqu'un.

Une fois la traduction faite, demande la chose précise à la personne qui peut le faire. La demande sera acceptée beaucoup plus souvent que tu ne l'imagines, parce qu'elle est claire, limitée, et que la personne sait qu'en faisant ce geste précis, elle t'aide vraiment.

Cela ne veut pas dire que tu ne dois jamais parler de comment tu te sens. C'est important aussi, et c'est ce que fait la catégorie 1 de la liste (la personne d'écoute). Mais ne mélange pas les deux. La personne d'écoute écoute. La personne du concret reçoit une demande précise.

Protéger les relations qu'on aime

Les relations qui comptent vraiment dans ta vie ne sont pas inépuisables. Une partenaire, une amie proche, une sœur peuvent absorber beaucoup, mais pas tout. Pas seule. Pas chaque semaine difficile transformée en récit complet.

Le principe à retenir, c'est la diversification. Si tu déposes toute la charge sur une seule personne, deux choses se passent. D'abord, cette personne s'épuise. Pas immédiatement, mais sur la durée. Ensuite, la relation devient associée à la difficulté plus qu'à autre chose. Avec le temps, ça abîme le lien.

La diversification protège. Au lieu d'une seule personne qui porte tout, cinq personnes qui portent chacune un peu. Une qui écoute. Une qui distrait. Une qui aide concrètement. Une qui est informée mais ne porte rien. Et toi, qui restes la première personne-ressource de toi-même, via les outils des chapitres précédents.

Clémence, 33 ans, cheffe de projet à Lyon, met en place sa cartographie un lundi matin pendant une semaine où plusieurs échéances se chevauchent et où sa belle-mère est hospitalisée pour une opération. Elle informe sa compagne et sa sœur à l'avance, avec la formule d'annonce, sans détailler. Elle contacte deux amies-ressources de manière courte : Lola, pour de l'écoute (un appel téléphonique de quarante minutes le mardi soir), Amélie pour de la distraction (un café-rire le jeudi midi, sans une seule mention de la semaine). Elle met au courant une collègue de confiance, Sophie, pour décharger un dossier précis. Elle ne contacte ni sa mère (catégorie 4, amplifie l'inquiétude),

ni une amie en pleine crise sentimentale (pas le moment), ni un cousin avec qui les conversations se transforment toujours en débat. Cinq personnes activées, deux écartées temporairement. La semaine se traverse. Sa compagne, qui aurait probablement absorbé tout sans la cartographie, sort de la semaine moins épuisée. Le vendredi soir, Clémence lui dit merci pour avoir tenu le quotidien, et lui apporte le dîner qu'elle aime.

Pour la personne la plus proche (partenaire, meilleure amie), il y a une attention particulière. Cette personne va probablement absorber le plus, parce qu'elle est présente quotidiennement. Trois gestes simples la protègent. D'abord, la prévenir explicitement avec la formule d'annonce. Ensuite, ne pas la prendre comme déversoir unique : faire appel à d'autres pour les conversations difficiles, même si c'est plus facile de tout dire à elle. Enfin, à la fin de la semaine, lui dire merci, concrètement, pour ce qu'elle a porté. Pas une déclaration grandiloquente : une phrase de reconnaissance et un geste simple.

Une dernière chose. La lettre à ton anxiété (outil 11 du livre principal) peut être relue en semaine difficile, sans la réécrire. C'est une ressource intime qui peut t'éviter de chercher dehors ce que tu trouves dedans. Garde la version la plus récente accessible, par exemple en photo dans ton téléphone.

Une semaine difficile annoncée se traverse mieux qu'une semaine difficile cachée.

Chapitre 5 • Sortir de la semaine

Tu approches du bout. Pas encore arrivée, mais bientôt. Et c'est exactement le moment où le kit le plus important devient celui de la sortie. Parce que la façon dont tu termines une semaine difficile détermine la rapidité avec laquelle tu pourras en traverser une autre sans tout reprendre à zéro.

Sortir d'une semaine difficile ne se fait pas tout seul. C'est un acte conscient. Si tu ne fais rien, la sortie est floue : tu glisses dans la semaine suivante avec une fatigue résiduelle, sans avoir compris ce qui s'est passé, et tu ressors avec exactement le même protocole quand la prochaine arrive. Si tu y mets quinze minutes, la sortie devient utile. Tu apprends de la semaine. Tu en sors mieux outillée que tu n'y es entrée.

Le chapitre propose un petit rituel de fin de semaine et une réflexion sur ce qui doit te conduire à consulter si les semaines difficiles se multiplient.

Les trois signes que la semaine se termine

Une semaine difficile a une fin. Elle ne s'arrête pas d'un coup, comme on tourne une page. Elle se dénoue progressivement, sur un ou deux jours. Il y a trois signes assez fiables qui marquent cette sortie.

Le sommeil revient. Pas parfait, pas idéal, mais reconnaissable. Tu te réveilles à 7 h au lieu de 4 h. Tu te rendors quand tu te lèves la nuit. Tu n'as plus ce dialogue interne au moment du coucher qui te tenait éveillée jusqu'à 1 h. Le sommeil est le premier signe et c'est aussi le plus visible.

Les tâches reportées redeviennent abordables sans angoisse. Le mail que tu repoussais depuis quatre jours, tu peux maintenant l'ouvrir et y répondre en cinq minutes. La facture qui te pesait, tu la règles sans hésitation. Les choses que tu avais mises en colonne B la semaine dernière sont redevenues simplement des choses, et plus des montagnes.

Tu repenses à la semaine sans contraction immédiate. Quand tu fais le bilan mental de ce qui s'est passé, tu peux le faire sans serrer la

mâchoire ni avoir le souffle qui se coupe. Ce signe-là est plus subtil que les deux autres, mais c'est probablement le plus important. Il indique que ton système nerveux est revenu à son niveau de base.

Quand ces trois signes sont présents en même temps, la semaine difficile est techniquement finie. La fatigue résiduelle peut continuer pendant quelques jours, c'est normal. Mais tu n'es plus dans le tunnel. Tu es dans la sortie.

Les trois pièges du jour d'après

Le moment qui suit immédiatement la sortie est plus traître qu'il en a l'air. Trois pièges classiques guettent.

Le premier, c'est la sur-compensation. « Je vais rattraper tout ce que j'ai laissé pendant la semaine. » Tu reprends ta colonne C, tu rattrapes les bulletins, les mails, les rendez-vous reportés, les courses. Et tu fais tout sur le week-end qui suit. Résultat : tu rouvres immédiatement la porte d'une nouvelle semaine difficile par épuisement résiduel. Le bon réflexe est l'inverse : pendant les deux ou trois jours qui suivent la sortie, fais le minimum. Reprends progressivement, dans l'ordre du triage du chapitre 2. Une chose à la fois.

Le deuxième piège, c'est la minimisation. « Finalement, ce n'était pas si grave. » Une fois la pression descendue, le cerveau a tendance à dévaloriser ce qui vient de se passer. Tu te dis que tu en as fait trop, que tu as exagéré, que la semaine n'était pas si difficile que ça. C'est une protection à court terme contre l'inconfort de ce que tu as traversé, mais c'est aussi une façon de te priver de ce que la semaine pouvait t'apprendre. Si tu minimises, tu n'apprends rien. Tu reproduiras les mêmes schémas la prochaine fois.

Le troisième piège, c'est l'oubli. « Je passe à autre chose, je n'y pense plus. » C'est tentant, parce que repenser à la semaine est légèrement inconfortable. Mais l'oubli pur prive la semaine de son enseignement aussi sûrement que la minimisation. Quinze minutes de bilan court suffisent à éviter cet écueil. C'est l'objet de la section suivante.

Le bilan court en trois questions

Le bilan court tient en trois questions, à te poser idéalement le dimanche soir qui suit la fin de la semaine difficile, ou au plus tard dans

les trois jours qui suivent. Quinze minutes maximum, par écrit. Pas plus. Le bilan long, plus structuré, est l'outil 20 du livre principal. Pour la sortie immédiate, ces trois questions suffisent.

Première question : qu'est-ce qui a vraiment marché cette semaine ? Pas ce qui aurait dû marcher en théorie. Pas ce que tu avais prévu. Ce qui, dans la vraie vie de cette semaine, t'a aidée. Ça peut être très simple. Les cinq minutes de marche du matin. Le fait d'avoir préparé trois plats le dimanche. Le mail envoyé à ta cheffe pour annoncer ta semaine. La décision de ne pas appeler ta mère cette semaine. Note les trois ou quatre choses qui ressortent.

Deuxième question : qu'est-ce qui a coûté plus que prévu ? Quels efforts t'ont demandé une intensité disproportionnée par rapport à ce que tu espérais ? Parfois, c'est une personne avec qui tu as accepté de déjeuner. Parfois, c'est une tâche que tu n'as pas voulu reporter et qui t'a aspirée plus qu'elle ne devait. Parfois, c'est une habitude résiduelle, par exemple vérifier les mails le soir, que tu sais devoir lâcher. Note honnêtement.

Troisième question : qu'est-ce que je ferai différemment la prochaine fois ? Une chose, deux maximum. Pas une refonte complète. Une amélioration ciblée. La prochaine fois, je préparerai quatre plats au lieu de trois. La prochaine fois, je n'annoncerai pas ma semaine difficile à cette collègue particulière qui transforme tout en drame. La prochaine fois, j'enverrai un texto à ma personne d'écoute dès le mardi soir, au lieu d'attendre le jeudi.

Ces trois réponses, par écrit, sur quinze minutes, valent dix fois plus que des heures de retour mental flou. Le format écrit ancre. Le format court empêche la rumination. Et la troisième question, en particulier, est ce qui transforme la semaine en apprentissage plutôt qu'en répétition.

Si tu veux aller plus loin sur la reconnaissance de ce qui a fonctionné, l'outil 22 du livre principal (reconnaître les progrès) propose un cadre sobre pour le faire, sans tomber dans l'auto-félicitation forcée.

Quand la semaine difficile devient mois difficile

Il y a des situations où ce que tu vis ne rentre plus dans le cadre d'une semaine difficile. C'est important de pouvoir le reconnaître honnêtement, parce que le kit présenté dans ce livre n'est pas conçu pour ces situations.

Trois critères concrets doivent te conduire à prendre contact avec une psychothérapeute, ta médecin traitante, ou une psychologue.

Premier critère : la durée. Si ce que tu traverses dure plus de deux semaines pleines, ce n'est plus une semaine difficile, c'est une période difficile, et au-delà de quatre semaines, c'est probablement autre chose qu'il faut nommer. Le kit ne suffit pas. Continuer à l'utiliser comme seule réponse à ce stade revient à essayer de couvrir un trou trop grand avec un pansement trop petit.

Deuxième critère : les signaux d'alerte qui persistent. Sommeil massivement perturbé qui ne revient pas malgré le kit physique. Évitement qui s'étend au lieu de se réduire. Sensation de vide ou d'irréalité qui s'installe. Pensées de mort, même fugaces, ou pensées de te faire du mal. Si l'un de ces signaux est présent et persistant, ce n'est pas le moment d'attendre le prochain bilan court. C'est le moment d'appeler.

Troisième critère : le fonctionnement qui se dégrade au lieu de se restaurer. Tu ne sors plus, tu ne réponds plus, tu ne te laves plus correctement, tu ne manges plus régulièrement. Ce n'est pas une mauvaise semaine. C'est un signal qui mérite l'attention d'une professionnelle.

Quand l'un de ces trois critères est présent, deux contacts utiles. Ta médecin traitante peut t'orienter rapidement vers une psychologue ou une psychothérapeute. En cas de pensées de mort ou de souffrance aiguë, le 3114, le numéro national de prévention du suicide, est gratuit, confidentiel, accessible 24 heures sur 24. En cas de danger immédiat, appelle aussi les urgences (15 ou 112). Pour une écoute plus large mais immédiate, SOS Amitié au 09 72 39 40 50 reste disponible également jour et nuit.

Demander de l'aide à ce stade n'est pas un échec du kit. C'est exactement ce que le kit recommande quand il atteint ses limites. Le kit est un compagnon pour les semaines. Pour les mois, il faut un pro.

Si tu observes que tu enchaînes plusieurs semaines difficiles dans le même mois, l'outil 21 du livre principal (revue des 4 semaines) devient prioritaire sur le bilan court. La revue mensuelle permet de voir si ce que tu prends pour des semaines isolées n'est pas en réalité un état de fond qui mérite plus d'attention.

Construire son propre kit

À la troisième ou quatrième semaine difficile que tu traverses avec ce livre, quelque chose change. Tu commences à connaître ce qui marche pour toi spécifiquement. Tu sais que pour toi, c'est la marche du matin qui fait la plus grosse différence. Ou la cohérence cardiaque. Ou le fait d'envoyer un texto à ta personne d'écoute dès le mardi. Ou de bloquer le jeudi soir pour ne rien faire de social.

Ce qui marche pour toi n'est pas exactement ce qui marche pour Camille, ou pour Marie, ou pour Anaïs, ou pour Clémence. Le kit présenté dans ce livre est un kit de départ. Il a été pensé pour qu'une personne qui ne se connaît pas encore puisse le prendre tel quel et l'appliquer. Mais sa version aboutie, c'est celle que tu vas construire au fil des semaines, à partir des bilans courts que tu vas écrire.

Concrètement, garde un carnet ou une note dédiée. À chaque sortie de semaine difficile, ajoute ce que tu as observé. Pas tout. Les deux ou trois choses qui ressortent comme essentielles pour toi. Au bout d'un an, tu auras un document personnalisé de cinq pages, qui te ressemble vraiment, et qui te servira plus que n'importe quel livre.

Émilie, 36 ans, infirmière en service de pédiatrie à Lille, sort d'une période de gardes de nuit intensives. Trois gardes en cinq jours, peu de récupération entre, une enfant patiente qui l'a particulièrement touchée. Elle a appliqué le kit : sommeil rigide, pas d'alcool, marche dans le parc à dix minutes de chez elle, cartographie relationnelle qui exclut sa belle-sœur (catégorie 4, amplifie l'inquiétude) et active deux collègues du service. Le dimanche soir suivant la fin de sa semaine de gardes, elle ouvre son carnet bleu, celui qu'elle garde pour ça. Quinze minutes. Trois questions. Elle écrit que ce qui a vraiment marché : la marche dans le parc, vraiment, à chaque fois. Le fait d'avoir prévenu

deux collègues, qui ont absorbé un dossier sans qu'elle ait à expliquer. Ce qui a coûté plus que prévu : avoir accepté de garder sa nièce le mardi soir, « j'aurais dû dire non ». Ce qu'elle fera différemment : à la prochaine semaine de gardes intensives, prévenir sa sœur en amont qu'elle ne sera pas disponible. Une chose ajoutée à son kit personnel, qui en compte maintenant onze. Pour Émilie, ce sont onze lignes qui valent plus que tous les livres qu'elle a lus sur le sujet.

Le kit n'est pas un protocole figé. C'est un processus vivant, qui grandit avec toi. Plus tu traverses de semaines difficiles avec attention, plus ton kit devient précis. Et plus ton kit devient précis, moins les semaines difficiles te font peur. Tu sais ce que tu fais. Tu sais ce qui marche. Tu sais où trouver le 3114 si la limite est dépassée.

Une semaine difficile bien traversée devient une expérience qui te sert. Mal traversée, elle te suit. La différence se joue dans ce que tu fais juste après.

Sources et lectures recommandées

Les outils proposés dans ce livre sont issus de la thérapie cognitive et comportementale, de la psychologie des émotions et de l'hygiène du sommeil. Pour aller plus loin, voici quelques lectures et ressources que je trouve utiles.

Sur l'anxiété et la thérapie cognitive et comportementale

Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux*, Odile Jacob, 2006.

David Burns, *Être bien dans sa peau*, Éditions Héritage, 1985.

Frédéric Fanget, *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, 2011.

Sur le sommeil

Matthew Walker, *Pourquoi nous dormons*, La Découverte, 2018.

Sylvie Royant-Parola, *Comment retrouver le sommeil par soi-même*, Odile Jacob, 2024.

Sur l'étiquetage émotionnel

Lieberman M. D., Eisenberger N. I., Crockett M. J. et al., « Putting feelings into words : affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli », *Psychological Science*, 2007.

Sur la fatigue décisionnelle

Roy F. Baumeister et John Tierney, *Le pouvoir de la volonté*, Flammarion, 2017.

Ressources de crise en France

3114 : numéro national de prévention du suicide, gratuit, confidentiel, 24h/24, 7j/7. Site : 3114.fr

15 (SAMU) et 112 (numéro d'urgence européen) : en cas de danger immédiat.

SOS Amitié : 09 72 39 40 50, écoute anonyme 24h/24. Site : sos-amitie.org

AFTCC, Association française de thérapie comportementale et cognitive : annuaire de praticiens. Site : aftcc.org