

Memento Mori : se souvenir pour mieux vivre - Le Memento Mori ("Souviens-toi que tu vas mourir") n'est pas un appel à craindre la fin, mais à vivre pleinement tant qu'il en est encore temps. Nos Armures nous retiennent souvent d'oser, d'agir ou de dire ce qui compte. Se rappeler que le temps est limité, c'est se donner la force de déposer ces protections... et de choisir l'essentiel.

Un jour, je déposerai mon Armure...

Un exercice pour voir ce qui compte vraiment, derrière tes protections.

Les Armures ne sont pas des ennemies : elles t'ont protégé(e) jusqu'ici. Mais à force de les porter, tu risques d'oublier ce qu'il y a derrière. Ici, tu as l'occasion de regarder ces protections avec douceur... et d'imaginer ce que serait ta vie sans elles.

L'Armure de Titane

Tu cherches à tout maîtriser. Tu planifies, tu **contrôles**, tu serres les dents. Tu ne montres jamais tes failles. Derrière cette force, il y a souvent de la fatigue et la peur de flancher.

Ce qu'elle t'empêche : lâcher prise, demander de l'aide, montrer ta vulnérabilité.



Phrases fréquentes :

- « Si je veux que ce soit bien fait, je dois le faire moi-même. »
- « Je n'ai pas le droit à l'erreur. »
- « Je dois tenir bon. »

L'Armure de Soie

Tu sens vite les besoins des autres. Tu **t'adaptes**, tu arranges, tu évites les conflits. Mais à force de t'oublier, tu perds ta voix... ou tu finis par ne plus communiquer que dans le reproche.

Ce qu'elle t'empêche : dire non, exprimer librement tes envies, **t'affirmer** sans peur.



Phrases fréquentes :

- « Ça m'est égal, fais comme tu veux. »
- « Je préfère éviter les conflits. »
- « Je ne veux pas décevoir. »

L'Armure de Plomb

Tu **attends**, tu reportes, tu hésites. Parfois tu laisses passer des opportunités. C'est une manière de te protéger de l'échec ou de la déception... mais tu restes sur place.

Ce qu'elle t'empêche : concrétiser tes rêves, **avancer** sur tes projets, goûter à la nouveauté.



Phrases fréquentes :

- « Ce n'est pas le bon moment. »
- « Je ne suis pas prêt(e). »
- « Ce n'est pas de ma faute. »



Installe-toi au calme et accorde-toi 10 minutes.
Réponds sans chercher la “bonne” réponse : laisse sortir ce qui vient, même si c’est brouillon.

Pour les questions qui t’invitent à imaginer une vie sans Armure, prends d’abord un instant les yeux fermés : visualise la scène, ressens-la dans ton corps... puis écris ce que tu as perçu.

Si demain tout s’arrêtait, qu’est-ce que je regretterais de ne pas avoir osé ?

1

Aujourd’hui, dans quelle situation mon Armure prend-elle le dessus ?”

(Exemples : j’ai dit oui alors que je voulais dire non, j’ai repoussé un projet qui me tenait à cœur, j’ai serré les dents au lieu de demander du soutien...)

2

A toi de jouer !



Si je déposais mon Armure, quelle vie voudrais-je créer ?

Comment je me sentirais alors ?

Quel premier pas concret puis-je faire dès aujourd’hui ?

3

Et si je mourais en ayant enfin été pleinement moi-même... à qui aurais-je vraiment fait du tort ?

De quelle façon aurais-je pu être une source d’inspiration et pour qui ?

4