



GUIDE GRATUIT

Le poids du potentiel

Les 12 signes du potentiel resté en suspens — et le premier pas pour le poser.

lepoidsdupotentiel.com

AVANT DE COMMENCER

Ceci n'est pas un avis médical ni une thérapie. En cas de détresse : 3114 (souffrance / prévention suicide, France, 24h/24) · 15 (urgences).



01

Tu ne commences jamais vraiment

Dix projets dans la tête, aucun commencé.

Tant que tu n'essaies pas, tu peux croire que tu réussiras. Commencer, c'est risquer de prouver le contraire.

02

L'école était facile, la suite t'a cueilli

Les notes sans forcer, puis le mur.

Tu avançais à la facilité. Personne ne t'a appris à t'accrocher quand ça résiste — alors l'effort ressemble à une langue étrangère.

03

Tu lâches dès que ça résiste

Le premier mur, et tu changes de projet.

Être mauvais au début t'est insupportable. Tu confonds le malaise du débutant avec un signe d'arrêt. Tu collectionnes les débuts.

04

Trop d'options, donc rien

Tu pourrais tout faire. Tu ne fais rien.

Choisir une voie, c'est enterrer toutes les autres. Alors tu gardes les portes ouvertes, et tu restes dans le couloir.

05

Tu te compares à la version théorique de toi

Ton pire rival : le toi qui « aurait dû ».

Une version idéale de toi vit dans ta tête. Le toi réel a toujours l'air d'une déception. Personne d'autre ne tient ce score.

06

La phrase qui te hante

« Tu avais tellement de potentiel. »

Un compliment devenu une dette. Chaque année sans « grande chose » le transforme en reproche silencieux.

07

Tu caches que tu rames

Demander de l'aide = avouer que le doué galère.

L'étiquette « intelligent » t'interdit le statut de débutant. Tu fais semblant de savoir, et tu restes seul avec ce que tu ne comprends pas.

08

Le perfectionnisme qui paralyse

Si ce n'est pas brillant, ça ne mérite pas d'exister.

Deux vitesses : chef-d'œuvre ou rien. Donc rien. Et « rien » te semble plus digne que « moyen ».

09

Tu sabotes juste avant la fin

A 90 %, tu trouves une raison d'arrêter.

Finir, c'est se faire juger pour de vrai. Non-fini = l'excuse parfaite : « je n'ai pas vraiment essayé ».

10

Être « l'intelligent », c'est toute ton identité

Echouer = ne plus savoir qui tu es.

Si « doué » est ce que tu ES, rater devient un effondrement. Tu protèges l'étiquette plus que tes projets.

11

Tu juges l'effort des autres, et tu n'avances pas

Leur travail te semble naïf. Le tien n'existe pas.

Critiquer ne demande aucun risque. Tant que tu notes la course des autres, tu n'as pas à courir la tienne.

12

Le grand écart entre ta tête et ta vie

Si riche dedans, si bloqué dehors.

Des mondes entiers dans ta tête, une vie en pause dehors. Ce n'est pas une fatalité : juste un pont pas encore construit.

ALLER PLUS LOIN

Tu t'es reconnu ?

Le guide complet reprend ces 12 signes en profondeur : d'ou ils viennent, comment ils se montrent, le recadrage, et surtout un premier pas concret pour chacun — plus la passerelle vers les vraies solutions (livres, pratiques, pros).

Le guide complet lepoidsdupotentiel.com