

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Une vie qui me ressemble



Le carnet pour changer de vie, *sans tout casser*.

Sept étapes, un stylo, vingt minutes. Pour voir ce que vous gardez, ce que vous changez, et ce que vous pouvez essayer dès maintenant.

Coraline Bourdageau

Tout tient. *Sauf l'envie.*



Sur le papier, tout est en place. Le travail, la maison, les proches. Et pourtant, une petite phrase revient : « C'est donc ça, la suite ? » Ou bien l'idée surgit un lundi matin, dans les transports : tout arrêter, partir, recommencer ailleurs.

Ce carnet est pour vous si votre vie ne vous ressemble plus tout à fait, que vous ayez 30, 45 ou 60 ans. Si vous oscillez entre « je ne vais pas me plaindre » et « il faudrait que je change tout ».

Il ne vous dira pas s'il faut tout quitter. Il vous aide à voir ce que vous gardez, ce que vous changez, et ce que vous pouvez essayer dès maintenant, sans rien casser de ce qui compte pour vous.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, vingt minutes suffisent. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir. Si vous hésitez déjà entre deux options précises, le carnet gratuit « Partir ou rester ? » est fait pour cela.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si l'envie de tout quitter ressemble plutôt à une envie de disparaître, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous êtes en danger, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. Si la fatigue devient écrasante ou si vous n'arrivez plus à faire face au quotidien, parlez-en d'abord à votre médecin.

Entre ne rien changer *et tout changer.*



Quand la vie ne nous ressemble plus, deux réflexes se disputent. Relativiser : « d'autres ont bien plus de difficultés ». Ou rêver de tout quitter, parce que le tout ou rien a le mérite d'être clair.

Ni l'un ni l'autre n'aide beaucoup. Relativiser n'efface pas ce que vous ressentez, cela vous apprend seulement à ne plus l'écouter. Et tout quitter emporte souvent avec soi ce qu'on voulait fuir : la fatigue, l'habitude de tout porter, de dire oui à tout.

Entre les deux, il y a beaucoup de place. Changer de vie peut vouloir dire tout recommencer. Cela peut aussi vouloir dire changer une seule chose qui pèse sur toutes les autres.

Vous pouvez avoir une belle vie et ne plus vous sentir bien dedans. Vous n'avez pas à mériter le droit de changer quelque chose en allant suffisamment mal.

Ce carnet change donc de question. Pas « faut-il tout quitter ? », mais « qu'est-ce qui, au juste, ne me ressemble plus, et qu'est-ce qui me ressemble encore ? ».

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

Vu de l'extérieur, tout tient. À l'intérieur, une autre voix dit autre chose. Écrivez les deux, sans les corriger.

Ce que je dis aux autres	Ce que je pense vraiment
« J'ai de la chance, je ne vais pas me plaindre. »	« Alors pourquoi je me sens si loin de ma propre vie ? »

Le décalage, chez moi, ressemble plutôt à ceci. Cochez ce que vous reconnaissez :

- ☐ J'ai réussi ce que j'avais prévu, et ce n'était pas tout à fait ce que je voulais.
- ☐ J'ai changé, mais ma vie est restée la même.
- ☐ J'ai construit beaucoup autour des attentes des autres, et je ne sais plus ce qui vient de moi.
- ☐ Je porte tout depuis si longtemps que je ne me suis jamais posé la question.
- ☐ Autre chose :

Le moment où les choses ont commencé à glisser, et ce qui a bougé depuis

.....

.....

Ce qui vous coûte, *ce qui vous donne de l'élan.*

Avant de penser à changer, regardez la vie que vous avez, telle qu'elle est. Pour chaque terrain, une ou deux choses concrètes. Pas de jugement, seulement un relevé.

	Ce qui me coûte le plus	Ce qui me donne encore de l'élan
Mon travail		
Mes liens (couple, famille, amis)		
Mon lieu de vie		
Mon rythme, mon temps		
Ce que je fais rien que pour moi		

Le moment de la semaine où je me sens le plus moi-même

Un rythme goûté en vacances, une conversation qui vous a réveillé, une énergie qui revient dès qu'on parle d'autre chose : ces moments-là disent souvent plus que de longues réflexions.

Ce que votre envie *cherche vraiment*.

L'envie de tout quitter dit quelque chose de vrai, même si la solution qu'elle propose n'est pas forcément la bonne. Derrière elle, on trouve rarement un caprice. Cochez ce qu'elle cherche chez vous :

- ☐ Du repos, enfin.
- ☐ De la liberté : choisir ma vie plutôt que la subir.
- ☐ Du sens : faire quelque chose qui compte pour moi.
- ☐ De la reconnaissance : être vu pour ce que je fais.
- ☐ Du temps, pour moi ou pour ceux que j'aime.
- ☐ Des relations plus vraies.
- ☐ Autre chose :

Ce que je veux quitter	Ce vers quoi j'ai envie d'aller, même flou

Si ma vie devenait supportable demain, aurais-je encore envie de partir ?

Fuir n'a rien de honteux. Mais une vie définie seulement par ce qu'on ne veut plus risque de ressembler à l'ancienne, dans un autre décor.

Garder, changer, *essayer*.

Reprenez l'étape 2, terrain par terrain. Pour chacun : ce que vous tenez à garder, ce que vous aimeriez voir évoluer, et ce que vous pourriez essayer en petit, sans rien casser.

	Je garde	Je change	J'essaie
Mon travail			
Mes liens (couple, famille, amis)			
Mon lieu de vie			
Mon rythme, mon temps			
Ce que je fais rien que pour moi			

Ce que ma colonne « je garde » protège, et que je ne veux pas perdre en route

.....

.....

On découvre parfois qu'on ne veut pas quitter son métier, seulement la façon dont on l'exerce. Changer ce point-là peut suffire à rendre une vie de nouveau habitable.

La vie réussie *de qui*?

L'idée qu'on se fait d'une vie réussie vient rarement de nulle part. Celle de la famille, du milieu, du métier. Et, de l'autre côté, celle des récits de ceux qui ont « tout quitté » pour ouvrir une maison d'hôtes. Les deux pèsent.

La vie réussie qu'on attend de moi (de qui?)	La nouvelle vie que je me raconte (d'où vient-elle?)	Ce qui, là-dedans, est vraiment à moi

Une vie qui me ressemble, en trois phrases, sans la comparer à personne

Leur histoire leur appartient. La vôtre peut prendre une tout autre forme.

Essayer *avant de trancher.*

De petites expériences vous en apprendront davantage que des mois passés à y penser. Un essai n’engage à rien : il sert à apprendre ce que vous voulez vraiment.

Mon essai	Ce que je veux apprendre	Quand
Parler longuement à quelqu’un qui vit ce que j’imagine	Ce qui l’ennuie, pas seulement ce qui lui plaît	Avant la fin du mois

D’autres formes d’essai : passer quelques jours dans la ville où vous imaginez vivre, hors vacances ; suivre une courte formation avant d’en commencer une longue ; lancer un petit projet à côté.

Une chose que j’arrête, parce qu’elle prend toute mon énergie sans rien me rendre

Un coup de tête se définit moins par sa vitesse que par sa raison d’être : on le décide pour ne plus sentir quelque chose. On peut décider vite et bien, à condition de savoir ce que l’on cherche.

Le point *d'étape*.



Fixez-vous un horizon : une date à laquelle vous ferez le point sur ce que vos essais vous ont appris. La peur ne disparaîtra pas pour autant. Elle deviendra proportionnée à ce qui est réellement en jeu.

Ma date pour faire le point : / /

Ce que mes essais m'ont appris sur ce que je veux

.....

.....

Ce que je garde, finalement

.....

Mon prochain pas, à ma taille

.....

Les trois questions de la carte, à relire quand l'envie de tout quitter revient :

POUR ÉCOUTER L'ENVIE

Si ma vie devenait supportable demain, aurais-je encore envie de partir ?

POUR NE RIEN JETER TROP VITE

Qu'est-ce qui, dans ma vie actuelle, mérite d'être gardé ?

POUR AVANCER SANS TOUT CASSER

Quel petit essai m'en apprendrait plus que des mois à y penser ?

À 35, 50 ou 65 ans.



Beaucoup de gens ajoutent leur âge à leur question, comme s'il existait une date limite pour changer. L'âge change certaines choses : le temps devant soi, les engagements, l'énergie. Il ne change pas la question : qu'est-ce qui me ressemble aujourd'hui ?

Ce que mon âge rend vraiment plus difficile (pas ce qu'on me dit)

.....

.....

Ce que mon âge me donne, que je n'avais pas à 25 ans

.....

.....

Si d'autres comptent sur moi : ce qui doit rester stable pendant que j'essaie

.....

.....

Dans dix ans, ce que je regretterais de ne pas avoir au moins essayé

.....

.....

Ce carnet ne remplace pas un conseil sur votre argent, vos droits ou votre contrat de travail. Renseignez-vous auprès des personnes compétentes avant toute démarche.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce que vous gardez, ce que vous voulez changer, et ce que vous allez essayer. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas ce que vous rangez dans la colonne « je garde » sans y croire, ni l'essai que vous repoussez de semaine en semaine. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on part de votre vie telle qu'elle est, avec ses contraintes et ses attachements. On démêle ce qui vous appartient et ce qu'on attend de vous, puis on cherche des pas à votre mesure. Je n'ai pas de vie idéale à vous proposer, et je ne vous pousserai ni à partir ni à rester. Je vous aide à voir assez clair pour choisir.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : "Il faudrait que je change tout." Bien souvent, en regardant de près, la personne ne voulait pas quitter sa vie. Elle voulait quitter une part qui pesait sur tout le reste : un rythme, une place, une façon de faire. Changer ce point-là ne fait pas une belle histoire à raconter. C'est pourtant souvent ce qui rend une vie de nouveau habitable.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Envie de tout quitter ? Écoutez-la avant de lui obéir

coralinebourdageau.com/articles/envie-de-changer-de-vie

Ma vie ne me correspond plus

coralinebourdageau.com/situations/ma-vie-ne-me-correspond-plus

Perte de sens au travail

coralinebourdageau.com/articles/perde-de-sens-au-travail

Le carnet gratuit « Partir ou rester ? »

coralinebourdageau.com/ressources/partir-ou-rester

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Vous avez le droit d'en parler, à toute heure.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit et anonyme, jour et nuit (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes, à la place du 15, du 17 et du 18

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne de soutien 800 HOPE

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme, de 8 h à 20 h, 7 j/7

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, gratuit et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.