

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Ce que je peux poser



Le carnet pour lâcher prise, *sans tout lâcher.*

Sept étapes, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour arrêter de tout porter seul, sans cesser de tenir à ce qui compte.

Coraline Bourdageau

Vous tenez tout. *Et vous ne lâchez rien.*



Vous repassez derrière les autres. Vous anticipez ce qui pourrait mal tourner. Vous refaites vous-même, parce que c'est plus sûr. Ou bien vous revenez sans cesse sur une chose passée, sur une personne, sur un choix qui n'est plus le vôtre. Tenir est devenu un réflexe. Lâcher ressemble à un risque.

Ce carnet est pour vous si l'on vous a déjà dit « il faut lâcher prise », et que vous ne savez pas par où commencer : au travail, avec vos proches, avec vos enfants devenus adultes, sur le passé ou sur une personne.

Il ne vous demandera pas de tout lâcher. Il vous aide à voir ce que vous tenez, ce que ce contrôle protège, et à choisir, une chose à la fois, ce que vous pouvez poser.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes suffisent. Partez de ce que vous tenez aujourd'hui, pas d'une bonne résolution. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir, surtout pas le lâcher-prise.

Si ce sont surtout vos pensées qui tournent en boucle, le carnet gratuit « Ma tête ne s'arrête jamais » est fait pour cela. Si c'est votre niveau d'exigence, voyez « Assez bien, c'est bien ». Celui-ci parle de l'envie de tout tenir et de tout contrôler.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si une personne vous fait peur, vous menace ou vous surveille, lâcher prise n'est pas la réponse : votre sécurité passe d'abord. Si vous pensez à vous faire du mal, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont.

« Lâche prise », *plus facile à dire qu'à faire.*

Le conseil est bon sur le fond. Mais on ne lâche pas ce qui nous protège sans savoir ce qui nous protégera à la place. Dire « lâche prise » à quelqu'un qui tient tout, c'est lui demander de renoncer d'un coup à un réflexe qui l'a longtemps rassuré.

Le piège est connu : on fait du lâcher-prise un nouvel objectif, à atteindre très bien et très vite. Puis on se reproche de ne pas y arriver. Ce carnet fait l'inverse : il commence par regarder ce que vous tenez, et pourquoi.

Lâcher prise ne veut pas dire tout laisser tomber, ni se résigner, ni cesser de tenir à ce qui compte. Certaines choses se changent. Certaines se traversent. Certaines demandent d'être acceptées. D'autres exigent enfin que l'on pose une limite.

Ce que j'aimerais pouvoir lâcher, en une phrase

Avancer ne veut pas toujours dire en faire plus. Parfois, avancer, c'est ralentir, récupérer, choisir ou renoncer.

Ce que vous *tenez*, en ce moment.

On ne voit plus ce qu'on porte depuis longtemps. Commencez par le regarder, sans trier : les petites choses comptent autant que les grandes. Cochez ce que vous reconnaissez :

- ☐ Je repasse derrière les autres, ou je refais moi-même.
- ☐ J'anticipe tout ce qui pourrait mal tourner.
- ☐ Je n'arrive pas à confier une tâche en entier.
- ☐ Je reviens sans cesse sur une chose qui est déjà arrivée.
- ☐ J'essaie de faire changer quelqu'un qui ne le souhaite pas.
- ☐ Je donne mon avis sur des choix qui ne m'appartiennent plus.
- ☐ Je ne m'autorise pas à m'arrêter tant que tout n'est pas réglé.

Ce que je tiens	Depuis quand	Ce que ça me coûte

Tenir n'est pas un défaut. Cette force vous a sûrement permis de traverser des moments difficiles. La question est seulement : est-elle encore votre seule option ?

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

Vu de l'extérieur, vous gérez. Vous rassurez même les autres. C'est souvent ce qui rend le contrôle invisible, y compris pour vous.

Ce que je dis	Ce que je pense
« Laisse, je m'en occupe. »	« Si je ne le fais pas, personne ne le fera bien. »
« Ce n'est rien, je gère. »	« Si je lâche, tout s'écroule. »
« C'est du passé. »	« J'y repense encore, presque chaque soir. »
« Il est grand, il fait ce qu'il veut. »	« J'ai du mal à ne pas m'en mêler. »
« Fais comme tu veux. »	« Mais fais comme je ferais. »

La phrase que je dis le plus souvent, et celle que je garde pour moi

L'écart entre les deux voix n'est pas un mensonge. C'est souvent là que se cache ce que vous tenez si fort.

Ce que votre contrôle *protège*.

Un comportement a presque toujours une logique. Tenir, vérifier, anticiper, s'accrocher : cela protège quelque chose. Tant que cet enjeu reste invisible, les bonnes résolutions ne tiennent pas.

Ce que je tiens le plus fort en ce moment (une seule chose de l'étape 1)

Ce que cela protège peut-être. Cochez, complétez, rayez ce qui ne vous parle pas :

- ☐ La sécurité : éviter que tout s'écroule, qu'un imprévu me prenne de court.
- ☐ Une place : rester la personne sur qui l'on compte, celle qui gère.
- ☐ Le lien : garder l'autre près de moi, ne pas le perdre.
- ☐ La paix : éviter un reproche, une critique, un conflit.
- ☐ Une image de moi : quelqu'un de solide, qui ne flanche pas.
- ☐ L'espoir : tant que je m'accroche, rien n'est tout à fait perdu.
- ☐ Ne pas ressentir : tant que je m'occupe de tout, je ne sens pas ce qui fait mal.
- ☐ Autre chose :

Ce qui pourrait me protéger autrement, si je tenais un peu moins

Il ne s'agit pas de jeter ce réflexe. Il vous a servi. Il s'agit de ne plus être obligé de le suivre à chaque fois.

Ce qui dépend de vous, *et le reste.*

L'idée est très ancienne : distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. Entre les deux, il y a souvent une zone où l'on peut peser, sans rien décider seul. Reprenez ce que vous tenez, et rangez-le.

Ce qui dépend de moi	Ce sur quoi je peux peser	Ce qui ne dépend pas de moi
« Ce que je dis. »	« Ce que je propose. »	« Ce que l'autre en pense. »

Ce que je tiens, et qui se trouve en fait dans la troisième colonne

Ce que je pourrais faire de l'énergie que j'y mets

Ce qui ne dépend pas de vous n'est pas sans importance. Vous pouvez y tenir de tout votre cœur, et pourtant ne pas avoir à le porter.

Changer, traverser, *accepter, poser une limite.*

Lâcher prise ne veut pas dire tout accepter. Selon ce que vous tenez, il y a au moins quatre chemins. Aucun n'est meilleur que les autres : chacun convient à une situation.

CHANGER

Ce qui dépend de vous, et que vous voulez vraiment autrement.

TRAVERSER

Ce qui passera, à condition de ne pas lutter contre à chaque instant.

ACCEPTER

Ce qui est là, et ne changera pas, même si vous le regrettez.

POSER UNE LIMITE

Ce qui vous coûte trop, et continuera tant que vous ne direz rien.

Ce que je tiens	Mon chemin	Un premier geste

Accepter n'est pas approuver. C'est arrêter de dépenser votre force contre ce qui ne bougera pas, pour la garder pour ce qui peut encore bouger.

Le passé, les autres, *le travail*.

On ne lâche pas de la même façon un souvenir, quelqu'un qu'on aime ou un dossier.
Une phrase pour chaque terrain, à redire avec vos propres mots.

SUR LE PASSÉ

« Ce qui est arrivé ne changera pas. Ce que j'en fais aujourd'hui, si. »

Ce que je peux poser

.....

.....

SUR UNE PERSONNE, APRÈS UNE RUPTURE

« Je ne peux pas décider à sa place de ce qu'elle ressent. »

Ce que je peux poser

.....

.....

AVEC SES ENFANTS ADULTES

« Je peux donner mon avis une fois. Le choix lui appartient. »

Ce que je peux poser

.....

.....

AU TRAVAIL

« Je le confie en entier, et je ne repasse pas derrière. »

Ce que je peux poser

.....

.....

Ce carnet ne dit pas s'il faut revenir vers quelqu'un ou tourner la page, ni comment conduire la vie de vos enfants. Il ne remplace pas un conseil sur vos droits ou votre contrat de travail.

Lâcher prise ne veut jamais dire accepter des menaces, du chantage, de la surveillance ou de la violence. Si c'est ce que vous vivez, parlez-en à un service spécialisé, gratuit et confidentiel : les numéros sont à la dernière page.

Poser une chose, *pour voir*.

Le lâcher-prise ne se décide pas, il s'essaie. Choisissez une seule chose, là où l'enjeu est faible, et posez-la pendant une semaine. Pas la plus lourde : la plus petite qui vous coûte quand même.

	Avant l'essai
La chose que je pose	
Ce que je crains qu'il arrive	
Ce que je ferai quand l'envie de reprendre viendra	

	Après une semaine
Ce qui s'est vraiment passé	
Ce que j'ai ressenti	
Ce que je garde de l'essai	

Si vous avez repris la main en cours de route, ce n'est pas un échec. C'est une information : vous voyez mieux ce que ce geste protégeait.

Garder, partager, *déposer*.

Pour une personne qui porte tout, avancer consiste rarement à en faire plus. Il s’agit plutôt de choisir ce qu’on continue à porter, ce qu’on partage et ce qu’on dépose.

Ce que je garde, parce que j’y tiens	Ce que je partage	Ce que je dépose

Une personne à qui je pourrais confier quelque chose, et quoi

Une date pour relire ce carnet : / /

Être fort n’oblige pas à tout supporter. La force peut aussi être une limite, un non, un arrêt ou une demande d’aide.

Trois questions *pour desserrer la main.*

Découpez cette carte, ou téléchargez-la en image pour votre téléphone. Au moment où l'envie de tout contrôler revient, lisez-la avant d'agir.

Trois questions quand l'envie de tout contrôler revient.

CE QUI DÉPEND DE MOI

Est-ce que cela dépend vraiment de moi ?

CE QUE JE PROTÈGE

Qu'est-ce que je cherche à protéger, là ?

CE QUE JE POSE

Que puis-je poser, juste pour aujourd'hui ?

Ce que je peux poser · coralinebourdageau.com

Vous n'avez pas besoin d'y répondre parfaitement. Il suffit parfois de vous poser la première pour que la main se desserre un peu.

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

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce que vous tenez, ce que ce contrôle protège, et vous avez posé au moins une chose. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas ce qui se répète d'une situation à l'autre, ni d'où vient cette habitude de tout prendre sur vous. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on regarde ensemble ce que vous portez réellement, ce qui vous revient et ce qui ne vous revient pas, et ce que ce contrôle protège encore. Je ne vous dirai pas quoi lâcher ni quoi garder. Ces choix vous appartiennent.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : "Il faudrait que j'apprenne à lâcher prise." Dit comme un objectif de plus, à réussir parfaitement. Bien souvent, ce qui aidait n'était pas de lâcher davantage. C'était de comprendre ce que ce contrôle protégeait, et de choisir, une chose à la fois, ce qu'on continuait à porter.

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

Être fort ne devrait pas vous condamner à tout supporter

coralinebourdageau.com/articles/etre-fort-et-epuise

Charge mentale : quand on pense à tout, tout le temps

coralinebourdageau.com/articles/charge-mentale

Le carnet gratuit « Ma tête ne s'arrête jamais »

coralinebourdageau.com/ressources/ma-tete-ne-s-arrete-jamais

Le carnet gratuit « Assez bien, c'est bien »

coralinebourdageau.com/ressources/perfectionnisme

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. Ces lignes écoutent aussi les proches inquiets.

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 (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 800 HOPE, ligne de soutien confidentielle

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, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 écoute violences conjugales, gratuite et confidentielle

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, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

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