

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Ma tête ne s'arrête jamais

Le carnet pour sortir de la boucle *quand on pense trop*.

Sept étapes, une par jour, une vingtaine de minutes chacune. Un stylo, un moment calme. Pour que votre réflexion vous serve de nouveau à avancer.

Coraline Bourdageau

Une tête qui *tourne sans arrêt*.

Une conversation de la veille qui revient en boucle. Un message qui attend depuis trois jours, parce que la bonne formulation n'arrive pas. Un choix examiné sous tous les angles depuis des mois. Même les petites décisions finissent par demander un effort énorme.

Et cette fatigue : penser en continu use, même quand on ne bouge pas. On finit la journée vidé sans avoir rien produit de visible, et on s'en veut en prime.

Vous êtes quelqu'un qui réfléchit. C'est une qualité, et ce carnet ne cherche pas à vous l'enlever. Il vous aide à ce que votre réflexion vous serve de nouveau à avancer, au lieu de tourner sur elle-même.

Comment l'utiliser. Sept étapes, une par jour, une vingtaine de minutes chacune. Un moment calme, une table, un stylo. Imprimez le carnet ou recopiez les questions dans un cahier. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir. Un jour sauté ? Reprenez simplement le lendemain.

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, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. Si les pensées qui tournent deviennent si envahissantes qu'elles vous font peur, ou si vous ne parvenez plus à faire face au quotidien, parlez-en d'abord à un médecin.

Pourquoi « arrête d'y penser » *ne marche pas.*

Quand on pense trop, on a l'impression qu'il manque une information. Encore un avis, encore un scénario, encore un peu de temps, et la bonne réponse finira bien par apparaître. Elle n'apparaît pas.

La boucle a une fonction. Tant qu'on réfléchit, on n'a pas encore choisi, donc on ne s'est pas encore trompé. Toutes les portes restent ouvertes, et personne n'est déçu, pas même vous. Penser trop ressemble alors moins à un défaut qu'à une protection, qui finit par coûter plus cher que ce qu'elle protège.

C'est pour cela que personne ne sort d'une boucle parce qu'on le lui a demandé, même gentiment. Il faut d'abord comprendre ce qu'elle vous évite, pour pouvoir décider autrement.

Votre tête n'a pas besoin de s'arrêter. Elle a besoin de vous servir de nouveau.

Les sept étapes

1. Attraper la boucle
2. Ce que vous dites, ce que vous pensez
3. Une inquiétude utile, ou une pensée qui tourne à vide ?
4. Ce que la boucle cherche à vous éviter
5. Ce que chaque option vous coûte vraiment
6. Vos critères, ou ceux des autres ?
7. Décider sans certitude totale

Attraper *la boucle*.

Une boucle se reconnaît à une chose : elle revient au même endroit, avec presque les mêmes mots. Aujourd'hui, vous ne cherchez pas à l'arrêter. Vous la regardez faire, et vous l'écrivez.

« Et si je m'étais trompé ? » · « Je n'aurais pas dû dire ça. » · « Il faut que je sois sûr avant de répondre. »

Ce qui tourne dans ma tête en ce moment, une ligne par sujet

La phrase exacte qui revient le plus souvent

Quand elle revient : à quel moment, dans quelle situation, avec qui

Ce que je fais pendant qu'elle tourne : relire, demander un avis, chercher en ligne, refaire la scène...

Depuis quand

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

Aux autres, on donne souvent une version bien rangée. À l'intérieur, une autre voix dit autre chose, et c'est souvent elle qui fait tourner la boucle. Écrivez les deux, sans corriger.

Ce que je dis aux autres	Ce que je pense vraiment
« Je vais y réfléchir encore un peu. »	« Si je décide, je peux me tromper. »
« Ce n'est rien, ça va passer. »	« Je n'arrête pas d'y penser. »

En relisant la colonne de droite, la phrase qui pèse le plus

Ce que cette phrase dit de ce qui compte pour moi

Une inquiétude utile, *ou une pensée qui tourne à vide* ?

Toutes les pensées qui reviennent ne se valent pas. Une inquiétude utile vous mène à un geste : vérifier, demander, prévoir, trancher. Une pensée qui tourne à vide revient sans rien proposer de nouveau.

Reprenez les pensées de l'étape 1. Pour chacune, une seule question : est-ce qu'elle me mène à un geste que je peux faire ?

La pensée	Le geste possible, et quand	Rien à faire pour l'instant

Du « pourquoi » au « comment »

Les pensées qui tournent posent souvent la question « pourquoi » : « Pourquoi je suis comme ça ? », « Pourquoi ça m'arrive encore ? ». Elles restent sans réponse. Reformulez en « comment » : comment, concrètement, ça s'est passé, et quel est le prochain petit pas ?

Ma question en « pourquoi »

.....

La même, en « comment »

.....

.....

Ce que la boucle *cherche à vous éviter*.

Tant qu'on réfléchit, on n'a pas encore choisi. La boucle protège donc presque toujours quelque chose. Tant que cet enjeu reste caché, elle tourne. Une fois qu'on l'a nommé, elle se comprend beaucoup mieux.

Cochez ce qui vous parle, rayez le reste, complétez.

☐ Ne pas me tromper : tant que je ne choisis pas, je n'ai rien à regretter.

☐ Ne décevoir personne, ni les autres, ni moi.

☐ Garder toutes les portes ouvertes.

☐ Être prêt à tout : si j'ai tout prévu, rien ne pourra me surprendre.

☐ Repousser une conversation, une annonce, un choix.

☐ Ne pas avoir à assumer ce que je sais déjà, au fond.

☐ Autre chose :

Ce que ma boucle protège, en une phrase

Ce qu'elle me coûte déjà : en énergie, en temps, dans mes relations, en occasions qui passent

La boucle n'est pas un défaut de caractère. C'est une protection devenue trop chère.

Ce que chaque option *vous coûte vraiment*.

Si votre boucle tourne autour d'un choix, elle oublie souvent de compter une option : ne pas choisir. Elle a l'air neutre. Elle ne l'est pas, et vous la payez peut-être déjà. Écrivez ce que vous perdriez vraiment, pas le pire que vous vous racontez.

	Option A	Option B	Ne pas choisir
Ce que je perdrais			
Ce que ça coûterait à d'autres			
Ce que ça me coûterait dans un an			

Si c'est une conversation ou un message

Ce que j'aurais voulu dire ou faire

.....

Ce que je peux encore faire, et quand

.....

Ce qui ne dépend plus de moi

.....

Si votre question est « partir ou rester », le carnet gratuit « Partir ou rester ? » (coralinebourdageau.com/ressources/partir-ou-rester) va plus loin sur ce point.

Vos critères, *ou ceux des autres* ?

Une boucle se nourrit souvent de critères empruntés sans qu'on s'en rende compte : ce que penserait la famille, ce qui se fait dans votre milieu, l'image que vous voulez donner. Tant qu'on veut satisfaire tout le monde, aucune option ne passe.

Ce qui compte pour moi	Ce que j'ai emprunté aux autres (à qui ?)

Prendre un pas de recul

Écrivez quelques lignes à vous-même comme vous écririez à quelqu'un que vous aimez bien : en l'appelant par votre prénom, et en lui disant « tu ». Que lui diriez-vous de sa boucle ?

Mon prénom, et ce que je lui dis

Ce qui change quand je me parle comme à quelqu'un d'autre

Décider *sans certitude totale.*

Attendre d'être sûr peut durer indéfiniment. La certitude arrive rarement avant la décision : elle se construit après, en vivant ce qu'on a choisi. Vous n'avez pas besoin de la décision parfaite. Il vous faut une décision assez juste pour vous, que vous pourrez assumer.

La décision assez juste, pour aujourd'hui

Un petit choix à faire cette semaine, pour me réhabituer à trancher

Ce que j'accepte de ne pas savoir encore

Si je me trompe, ce que je pourrai ajuster en chemin

Une date pour faire le point : / / Ce jour-là, je relis ce carnet.

Une décision imparfaite que l'on vit apprend plus qu'une décision parfaite que l'on attend.

Donner un rendez-vous *à la boucle*.

La boucle reviendra, surtout les jours chargés. Ce n'est pas un échec. Voici une façon simple de lui faire de la place, sans lui laisser toute la journée.

1. Choisissez un moment fixe dans la journée, une vingtaine de minutes, toujours à peu près à la même heure. C'est le rendez-vous de la boucle.
2. Quand une pensée se met à tourner en dehors de ce moment, écrivez-la en quelques mots sur une feuille, et dites-vous : « On en reparle au rendez-vous. »
3. Au rendez-vous, reprenez la feuille. Pour chaque pensée, la question de l'étape 3 : est-ce qu'elle me mène à un geste ? Si oui, écrivez lequel, et quand. Sinon, laissez-la sur la feuille.
4. Le rendez-vous terminé, rangez la feuille. Jusqu'au lendemain, la boucle attend.

Mon rendez-vous : à h, à cet endroit

Certaines pensées ont perdu leur importance quand vient l'heure du rendez-vous. Celles qui restent méritent vraiment votre attention.

Trois questions *pour la poche.*

Découpez cette carte, ou prenez-la en photo. Quand la tête repart, ces trois questions suffisent pour commencer.

QUAND LA TÊTE REPART

1. Est-ce que cette pensée me mène à un geste ?
2. Qu'est-ce qu'elle cherche à m'éviter ?
3. Quel petit pas, aujourd'hui ?

Ma tête ne s'arrête jamais · coralinebourdageau.com

Relire ma semaine

Ce qui a changé depuis le premier jour

La phrase de ce carnet que je veux garder

Ce que je me promets pour la suite

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

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous connaissez mieux votre boucle : ce qu'elle répète, ce qu'elle vous évite, ce qu'elle vous coûte. Elle ne s'est peut-être pas arrêtée. Mais elle a changé de nature.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas quand vous repartez dans la boucle en lui répondant, ni la phrase que vous avez évitée. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

C'est ce qu'apporte une heure avec quelqu'un d'extérieur : je vous écoute, je vous pose des questions, et je vous signale quand on repart dans la boucle. Certaines personnes découvrent, en parlant à voix haute, qu'elles savent déjà ce qu'elles veulent. En séance, je ne décide pas à votre place.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : « Je sais que je réfléchis trop, mais je n'arrive pas à m'arrêter. » Presque toujours, la personne n'avait pas besoin de penser moins. Elle avait besoin de savoir ce que sa réflexion essayait de lui éviter. Une fois que c'est dit à voix haute, la boucle ne disparaît pas d'un coup. Mais elle cesse de décider à sa place.

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

Vous réfléchissez à tout : la page « Je pense trop »

coralinebourdageau.com/situations/je-pense-trop

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.

FRANCE

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

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

3919 Violences Femmes Info, gratuit et anonyme, 24 h/24, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 par SMS, pour les personnes sourdes ou malentendantes

SUISSE

144, 117 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

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

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

CANADA

911 danger immédiat ou urgence médicale

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.