

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Partir ou rester?



Le carnet pour décider quand on hésite *depuis des mois*.

Sept étapes, un stylo, un endroit calme. Pour voir enfin ce que vous pesez vraiment.

Coraline Bourdageau

Une question qui *revient sans cesse*.



Rester dans cette relation ou partir. Garder ce travail ou en changer. Rester dans ce pays ou rentrer. Lancer ce projet ou le laisser.

Vous y pensez depuis des mois. Vous avez fait des listes, demandé l'avis de tout le monde, et vous êtes toujours au même endroit, un peu plus fatigué qu'avant.

Ce carnet ne vous donnera pas la réponse. Il vous aide à voir ce que vous pesez vraiment, pour que la décision redevienne possible. Elle reste la vôtre, du début à la fin.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape à la fois, vingt minutes suffisent. Une étape par soir, c'est très bien. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir.

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.

Pourquoi réfléchir plus *ne vous a pas aidé.*



Une hésitation qui dure vient rarement d'un manque de réflexion. Vous avez sans doute tout pesé, à trois heures du matin comme sous la douche. Vous connaissez vos arguments par cœur.

Ce qui retient tient souvent à un espoir qu'on ne dit pas : trouver l'option sans aucun inconvénient. Celle qui permettrait de tout garder, de ne décevoir personne et de ne jamais le regretter. Tant qu'on la cherche, on ne décide pas.

Toute vraie décision a un prix. Si l'une des options était gratuite, vous auriez tranché depuis longtemps.

Ce carnet change donc de question. Pas « quelle est la bonne réponse ? », mais « que me coûte chaque option, et que protège-t-elle ? ». On s'aperçoit souvent qu'on hésite moins entre deux options qu'entre deux peurs : celle de regretter d'être parti, et celle de regretter d'être resté.

Vous n'avez besoin ni de la décision parfaite, ni d'une certitude. Il vous faut une décision assez juste pour vous, que vous pourrez assumer.

Écrire *la vraie question.*

À force de tourner, une hésitation devient floue : on ne sait plus très bien ce qu'on se demande. Commencez par l'écrire, en une seule phrase.

« *Est-ce que je reste dans cette relation ?* » · « *Est-ce que je quitte ce poste avant l'été ?* »
· « *Est-ce que nous rentrons l'an prochain ?* »

Ma question, en une phrase

Relisez-la. Est-ce vraiment celle-là ? En l'écrivant, on découvre parfois une autre question derrière. « Est-ce que je change de travail ? » cache parfois « Est-ce que j'ai le droit de vouloir autre chose ? »

La question derrière la question, s'il y en a une

Depuis quand je me la pose

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

Aux autres, on donne souvent une réponse bien rangée. À l'intérieur, une autre voix dit autre chose. Les deux méritent d'être écrites, sans les corriger.

Ce que je dis aux autres	Ce que je pense vraiment
« Je vais y réfléchir. »	« J'y réfléchis depuis des mois. »

En relisant la colonne de droite, ce qui me surprend

Ce que chaque option *vous coûte*.

Chaque option a un prix, et pas seulement en argent : en énergie, en temps, en liens, en confort, en image. Écrivez ce que vous perdriez vraiment, pas le pire que vous vous racontez la nuit.

	Option A :	Option B :
Ce que je perdrais		
Ce qui deviendrait plus difficile		
Ce que ça coûterait à d'autres		
Ce que ça me coûterait dans un an		

La perte qui me paraît la plus lourde, et pourquoi

Ce que chaque option *protège*.

Une option qu'on n'arrive pas à quitter protège presque toujours quelque chose. Tant que cet enjeu reste invisible, les listes ne servent pas à grand-chose. Une fois qu'on l'a nommé, l'hésitation se lit beaucoup mieux.

Six choses que l'on protège souvent : cochez, complétez, rayez ce qui ne vous parle pas.

- ☐ Une sécurité : l'argent, le logement, des repères connus.
- ☐ Une loyauté : envers une personne, une famille, une promesse faite un jour.
- ☐ Une image de vous : celle que vous montrez, ou celle que vous avez de vous-même.
- ☐ Le lien avec les autres : ne décevoir personne, ne pas être celui ou celle qui part.
- ☐ Le droit de ne pas se tromper : tant qu'on ne choisit pas, on ne regrette rien.
- ☐ Une liberté : un espoir, une envie, une part de vous qui étouffe.
- ☐ Autre chose :

Option A protège...	Option B protège...

Si ce que protège chaque option était à l'abri quoi qu'il arrive, je choisirais

.....

L'option oubliée: *ne pas décider.*

On oublie souvent de compter une troisième option : ne pas décider. Elle a l'air neutre. Elle ne l'est pas. Rester dans l'entre-deux a déjà un prix, et vous le payez peut-être en ce moment.

Ce que l'entre-deux me coûte déjà en énergie

Dans mon sommeil et mes pensées

Dans mes relations

En occasions qui passent

Si rien ne change d'ici un an, où en serai-je ?

Ce que l'entre-deux protège, lui aussi

À qui appartient *cette décision* ?

Beaucoup de décisions difficiles opposent ce qu'on voudrait et ce qu'on pense devoir faire. Les attentes de la famille, du milieu professionnel, de l'image qu'on s'est construite pèsent lourd, souvent sans qu'on s'en rende compte.

Ce qui vient de moi	Ce qui vient des attentes des autres (de qui ?)

Si personne ne devait jamais savoir ce que j'ai choisi, que ferais-je ?

La voix la plus forte dans ma tête : à qui appartient-elle ?

La part de moi qui a peur : qu'a-t-elle d'utile à me dire ?

La peur n'a pas forcément raison. Mais l'ignorer complètement mène à des décisions qu'on n'arrive pas à tenir.

Décider *par étapes.*

La certitude arrive rarement avant la décision. Elle se construit après, en vivant ce qu'on a choisi. Vous n'avez pas besoin de tout savoir pour faire un premier pas, et beaucoup de choix peuvent être ajustés en chemin.

Deux journées pour sentir. Vivez une journée entière en imaginant que la décision est prise dans un sens. Le lendemain, faites de même dans l'autre sens. Le soir, écrivez ce qui apparaît : soulagement, tristesse, poids, élan.

Jour 1 : comme si j'avais choisi A	Jour 2 : comme si j'avais choisi B

Un essai possible : une petite partie du changement, avant de tout engager

.....

.....

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

Ce que je peux décider dès maintenant, même si ce n'est pas tout

.....

.....

Rester ou partir, *à deux*.



Douter de son couple ne veut pas dire qu'il faut le quitter. Cela veut dire qu'il est temps de comprendre ce qui se passe, pour vous et pour la relation.

Depuis quand ce doute est-il là ? Revient-il toujours au même endroit ?

.....

Ce qui me manque dans cette relation, et ce que je veux garder

.....

.....

Ce qui relève de la relation, de la période que nous traversons, de mon histoire

.....

.....

Ce que je n'ai encore jamais dit à l'autre

.....

Si vous avez peur de votre partenaire, si vous subissez des violences, des menaces ou un contrôle (de votre argent, de votre téléphone, de vos sorties), ce n'est pas une hésitation à trancher seul avec un carnet. Parlez-en à un service spécialisé, gratuit et confidentiel : les numéros sont à la dernière page. En danger immédiat : 17 ou 112 en France, 112 en Europe, 911 au Canada, 999 aux Émirats.

Rester ou partir, *au travail*.

Perdre le sens de son travail ne veut pas dire qu'il faut tout quitter demain. Cela veut dire que quelque chose a changé, et qu'il est temps de le comprendre.

Qu'est-ce qui a perdu son sens : le contenu, l'environnement, le rythme, la place du travail dans ma vie ?

.....

.....

Est-ce que je veux aller vers quelque chose, ou seulement quitter ce qui pèse ?

.....

.....

Ce qui me retient : le salaire, la sécurité, la peur de me tromper, le regard des autres

.....

.....

Ce qui pourrait changer sans tout quitter

.....

.....

Ce dont j'aurais besoin pour décider plus sereinement : du temps, une réserve d'argent, une information

.....

.....

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

Rester à l'étranger, *ou rentrer.*



La question revient par vagues : aux fêtes, au retour des vacances, un dimanche trop calme. Le pays qui manque ne veut pas forcément dire qu'il faut rentrer. Il dit souvent que quelque chose de précieux manque ici. Et rentrer, c'est aussi quitter quelque chose.

Ce qui me manque vraiment de là-bas : des personnes, une langue, un rythme, une version de moi ?

.....

.....

Ce que je perdrais en rentrant

.....

Est-ce que je rentrerais vers un projet, ou pour quitter une difficulté d'ici ?

.....

Si je reste, ce qui devrait changer ici pour que je m'y sente à ma place

.....

Si nous sommes deux : vivons-nous vraiment le même pays ?

.....

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

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous en savez plus qu'au début. Peut-être que la décision est prise. Peut-être pas encore, mais elle a changé de nature : vous savez mieux ce que vous pesez, ce que vous craignez, ce que vous voulez protéger.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque ni la phrase que vous avez écrite trois fois, ni celle que vous avez évitée. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

C'est ce qu'apporte une heure avec quelqu'un qui n'a aucun intérêt dans votre choix : entendre ce que votre hésitation protège, et trouver une manière de décider qui vous ressemble. En séance, je ne décide pas à votre place.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent vu des personnes arriver persuadées de manquer de courage. Presque toujours, ce n'était pas le courage qui manquait. Chaque option protégeait quelque chose d'important pour elles, et personne ne l'avait encore nommé. Une fois que c'est dit, la décision ne devient pas facile. Elle devient possible.

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

Comment prendre une décision quand on hésite depuis des mois

coralinebourdageau.com/articles/decision-difficile

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.