



## Quand savoir renoncer, quand savoir persévérer ?

*Vous êtes en plein dans un projet de vie mais vous vivez un moment de découragement et avez envie de tout planter là ?*

*Votre projet n'avance pas comme vous le voudriez et vous vous demandez si cela vaut la peine de continuer ?*

*Votre projet commence à vous ennuyer ?*

Savoir ce que l'on veut ou ce que l'on ne veut plus peut sembler beaucoup plus compliqué qu'il n'y paraît ! En tant qu'être humain, les doutes nous assaillent à maintes reprises.

Sans compter que tout changement, même positif, est facteur de stress.

Alors comment savoir si l'on doit abandonner un projet (quel que soit notre secteur de vie : couple, travail...) ou si l'on doit continuer envers et contre tout ?



## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

### Les questions qui peuvent aider :

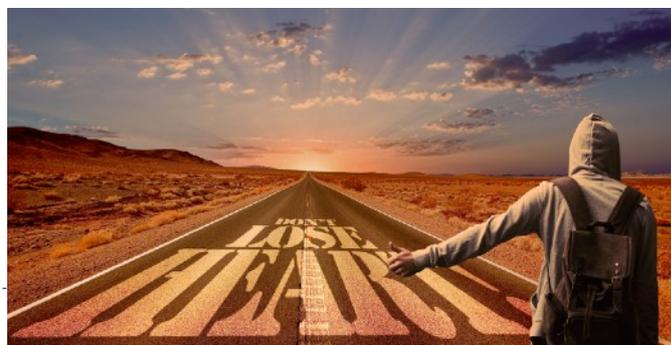
- Prenez le temps de vous souvenir pourquoi vous vous êtes lancé(e) dans ce projet, dans ce choix. Est-ce que ce « pourquoi » a toujours de la valeur à vos yeux ?
- Si vous ne savez plus par quel bout prendre les choses, demandez-vous ce qui est en votre pouvoir ?
- Est-ce que ce projet peut m'apporter du positif ainsi qu'à d'autres personnes ?
- Qu'est-ce qui sonne juste dans mon cœur au-delà des difficultés actuelles ?
- Dois-je absolument décider là tout de suite ?
- Quel est mon état émotionnel ? Est-ce une bonne idée de prendre une décision dans cet état-là ?
- Est-ce que mon projet est toujours en accord avec mes valeurs fondamentales ?
- Quelle est la pire des choses qui pourrait arriver si j'abandonne tout maintenant ?
- Au seuil de la mort qu'est-ce que je penserais de mon abandon ?
- Dois-je vraiment tout planter là ou seulement revoir certaines parties du projet ? Dois-je sortir totalement de cette situation ou seulement en partie ?
- En quoi continuer va me permettre de réaliser un rêve important pour moi ?
- Comment puis-je voir cette phase de down comme une opportunité ou quelque chose de stimulant ?
- À quoi est-il temps de renoncer ?
- Qu'est-ce qui au plus profond de moi a envie d'enfin éclore ?
- Qu'est-ce qui resterait inachevé si je devais mourir aujourd'hui ?

### Les mauvaises raisons d'arrêter

- Regarder constamment vers le sommet sans vous féliciter du chemin parcouru
- Ne pas accepter de faire des erreurs : Napoléon disait « Celui qui ne fait rien ne fait pas de bêtise mais toute sa vie est une bêtise ». Vous vous êtes lancé dans quelque chose qui vous tient à cœur, il est normal de faire des

erreurs en cours de route et il y en aura encore même si vous changez de projet !

- Avoir du mal avec les discours négatifs des autres.
- Trouver que ça prend trop de temps : ce n'est pas en tirant sur l'herbe qu'elle pousse plus vite. Tout projet demande plus de temps que prévu. C'est d'ailleurs la même chose quand vous faites construire une maison, je vous défie de trouver un exemple où tout est rentré parfaitement dans les temps ;-)
- Vous laisser emporter par vos peurs et vos petites voix internes dévalorisantes
- Vouloir que tout soit parfait directement... C'est un leurre !
- Continuer uniquement parce que cela fait des années que vous y travaillez ! Si ce projet vous détruit ou n'est pas en accord avec ce qui est essentiel pour vous, inutile de perdre davantage votre temps de vie.



**TOUT EST POSSIBLE.BE**

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

**Les bonnes raisons de renoncer**

- Si vous vous rendez compte que cela ne correspond plus à vos rêves ou à vos valeurs actuelles.
- Si votre projet est à dix mille lieux de vos compétences.
- Si votre projet est irréaliste et que vous aviez complètement zappé les inconvénients
- Si votre projet est dicté par votre orgueil et non le bien-être ou une élévation de vous-même.
- Si votre projet vous détruit, détruit votre santé, détruit d'autres secteurs de vie qui ont de la valeur pour vous .

**Des pistes pour se relance**

- Accepter d'avoir des moments de vulnérabilité et de découragement sans en avoir peur.
- Se rappeler le pourquoi on a fait ce choix.
- Se libérer de certaines pressions familiales ou de certains codes : intégrer ce qu'on aime chez nos proches sans être enlisé(e) dans leurs propres peurs.
- Accueillir les moments de chaos comme faisant partie du processus.
- Revenir là où on a du pouvoir d'action.
- Mettre de la musique et bouger.
- Changer d'air, de cadre, faire autre chose pendant un moment.
- Voir les bénéfices du chemin en cours et pas seulement le but final.
- Savoir déléguer certaines tâches pour respirer.
- Se ménager des plages régulières de solitude pour que le meilleur émerge.
- Préserver ses autres sphères de vie et sa vie sociale.

- Se focaliser sur le processus plutôt que sur le résultat.
- Préserver son énergie que ce soit en bougeant, en dormant suffisamment ou en mangeant relativement équilibré.
- Définir ses heures d'énergie.
- Se créer un environnement motivant et agréable.
- Songer à se relaxer régulièrement.
- Découper en étapes les tâches complexes.
- S'entourer de gens positifs et/ou qui partagent vos passions.
- Trouver l'inspiration dans des livres ou des formations.
- Bannir toute comparaison avec d'autres, vous êtes unique ;-)
- Ne pas laisser la perfection exercer sa dictature et vous immobiliser.
- Accepter que tout ne dépende pas de vous ;-)

## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

### Une transition n'est pas une étoile filante vers le bonheur

Si vous espérez trouver un projet qui démarre en flèche et vous emmène sans encombre vers la réussite, vous êtes plus qu'optimiste ;-)

Vous aurez beau arrêter des projets et en reprendre des nouveaux, vous finirez toujours par laisser tomber avec cette croyance-là.

Amorcer quelque chose de nouveau, nous confronte souvent à nos peurs et à nos paradoxes.

#### *Il y a des escales*



S'engager dans un projet qui nous tient à cœur va inmanquablement nous faire rencontrer différentes épreuves.

Il y aura d'abord l'épreuve de votre vision : Vous tient-elle suffisamment à cœur ? Etes-vous prêt(e) à faire des efforts pour cela ? Avez-vous pris conscience des inconvénients ? Il n'existe aucun choix de vie ayant seulement des avantages et c'est normal mais il est bon de ne pas les occulter ;-)

Ensuite l'épreuve des erreurs : Vous en commettrez que vous le vouliez ou non ;-)

Elles ne sont pas là pour vous narguer ou vous faire passer pour des imbéciles ! Elles sont là pour vous aider à apprendre et à rectifier le tir au fur et à mesure de votre avancée ! C'est humain !

Le chemin des épreuves ne s'arrête pas là, il y aura aussi l'épreuve des critiques voire des moqueries venant de gens qui ne croient pas en votre projet (ou en rêvent sans avoir l'audace de le réaliser ;-)

Des échecs parsèmeront aussi la route ! Pire que des erreurs ;-)...Si votre projet vous porte voyez -les aussi comme des leçons à apprendre pour mieux rebondir .

Il y a aussi l'épreuve de savoir dire non et de savoir renoncer à certaines choses pour se donner les moyens et le temps d'accomplir ce qui est bon pour vous. Attention, je ne suis pas en train de dire que vous devez renoncer à tout le reste ! Vous devez préserver vos autres sphères de vie, c'est essentiel. Il s'agit plutôt de dire « non » à ce qui vous bouffe inutilement votre énergie ! Avancer impliquera des renoncements intelligents.

Enfin et non des moindres, l'épreuve du temps qui passe ! Vous pensiez que ce serait emballé et pesé en deux temps trois mouvements ? Vous êtes loin du compte ? Ce que vous pensiez pouvoir faire en quelques semaines se transforme en mois voire en années ? Et bien, c'est normal et humain ;-)

#### *Il y a des moments de chaos*



Où plus rien ne vous semblera clair et où des périodes de pauses et de recul seront indispensables peu importe le temps que ça prendra, nous ne sommes pas des machines.

Pas la peine d'agir et de vous agiter juste pour dire que vous faites quelque chose. Se poser ouvre la porte à de nouvelles idées.

Appuyer sur arrêt et traverser une période de vide ne seront pas une perte de temps ; au contraire cela va s'avérer fécond pour la suite.

Rappelez-vous que toute transition comprend aussi une phase de désenchantement, nos rêves ne contiennent pas que des étoiles, il y a aussi parfois quelques nuages dans le ciel.

## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME  
ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

### *Il y a des efforts à faire*

Et des tâches désagréables à faire...Maintenant si vous pouvez déléguer, n'hésitez pas ;-)

Si votre objectif vous tient à cœur et si vous continuez à prendre soin de vous et à vous laisser des moments de détente, l'énergie suivra ;-)

### **Conclusion**

Si la persévérance a ses lettres de noblesses pour des projets de vie qui font sens pour vous et qui vous élèvent vers vos valeurs, elle ne constitue nullement un acte héroïque si elle vous conduit vers la destruction.

Renoncer n'est pas nécessairement une fin, c'est aussi une ouverture vers de nouveaux possibles.

Et pour conclure, cette citation que j'aime beaucoup :-)

*« Abandonner n'a jamais été facile. Mais s'accrocher à quelque chose qu'il vaudrait mieux laisser s'en aller peut-être tout aussi douloureux.*

*La force d'un être ne se mesure pas à sa capacité à pouvoir retenir quelque chose, mais à celle de pouvoir lâcher prise dès qu'il le faut »*

Len Santos

Que la force de vivre vous accompagne !

*Florence*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*



## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

### **Florence Bierlaire**

Psychothérapie

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne -  
ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à

Paris

Tabacologue

### **Clinique Antoine Depage**

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be





