

PROT O C O L E D ' U R G E N C E

Pour les jours où plus rien ne tient

Quand *je décroche*

Le plan B en trois étapes pour te remettre sur les rails en moins de 48 heures — quand ta vie déraille.

U N L I V R E T · T R O I S É T A P E S · Q U A R A N T E - H U I T H E U R E S

À garder à portée de main, pour les jours où tout vacille.

*« Il y a des jours où la lumière baisse
sans prévenir. Tu n'as pas besoin d'une
nouvelle méthode. Tu as besoin d'un
geste, d'un seul, qui te ramène à toi. »*

— NOTE D'OUVERTURE

SI TU LIS CES LIGNES MAINTENANT

Tu n'as rien à expliquer.

Si tu ouvres ce livret, c'est probablement parce que quelque chose, quelque part, vient de céder. Pas forcément un drame. Parfois c'est plus discret : un dimanche soir trop long, une matinée où tu n'arrives plus à te lever, une semaine où tu fonctionnes en pilote automatique sans plus savoir pour quoi.

Ce n'est pas une crise majeure. C'est juste que, là, maintenant, tu as décroché. Tu sens que tu n'es plus tout à fait dans ta vie. Ce livret n'est pas là pour te juger, ni pour te promettre que tout va redevenir lumineux dans une heure. Il est là pour te tendre une main pendant les quarante-huit prochaines heures.

Trois étapes simples. Pas une méthode de plus. Un protocole — c'est-à-dire la séquence minimale qui aide quand on ne sait plus par où commencer.

— *En lecture lente, sans urgence.*

Comment lire *ce livret*

Trois principes, trois libertés. Avant tout autre chose.

À ton rythme, sans pression

Ce livret n'est pas une formation. Il n'y a pas de contenu bonus, pas de groupe à rejoindre, pas de prochaine étape à acheter. Tu peux le parcourir d'une traite ou prendre une heure entre chaque étape. Tu peux faire les exercices ou simplement les lire. Tu peux sauter des pages.

Avec un carnet, ou sans

Les pages d'exercices sont conçues pour qu'on puisse écrire dessus si tu imprimes le PDF. Si tu lis à l'écran, garde un carnet à côté — pas pour bien faire les choses, mais parce qu'écrire ralentit la pensée juste assez pour qu'elle se calme.

Sans attentes spectaculaires

Ce que ce livret peut faire, c'est te ramener à un état stable en quarante-huit heures. Ce n'est pas peu, mais ce n'est pas non plus un déclic. Pour le déclic, il faudra plus de temps, plus de lenteur, plus de toi. Là, on stabilise. C'est suffisant.

U N E R E M A R Q U E

Si ce que tu traverses est plus profond qu'un simple décrochage — pensées noires persistantes, sentiment de danger pour toi-même — ce livret n'est pas le bon outil. Appelle quelqu'un. Un médecin, un proche, un numéro d'écoute. La sobriété, c'est aussi savoir reconnaître quand il faut une autre forme d'aide.

Le chemin

OUVERTURE

01	Quand la vie déraile	07
02	Reconnaître le décrochage	08

ÉTAPE PREMIÈRE — ARRÊTER LA CHUTE

03	Étape 1 · La pause radicale	10
04	Le geste de la pause	11
05	Exercice · Ce qui peut attendre	12

ÉTAPE DEUXIÈME — VOIR CLAIR

06	Étape 2 · Cartographier l'instant	14
07	Trois questions, trois réponses	15
08	Exercice · Le tri intérieur	16

ÉTAPE TROISIÈME — REPOSER UN PIED

09	Étape 3 · Le micro-geste	18
10	Choisir LE geste	19
11	Exercice · Mon geste à moi	20

SYNTHÈSE & WORKBOOK

12	Le protocole en une page	22
13	La carte des 48 heures	23
14	Workbook · Mon plan de 48h	24
15	Ce qu'il ne faut PAS faire	26
16	Et après les 48 heures ?	27
17	Engagement personnel	28

Quand la vie *déraille*

Avant tout protocole, une chose à savoir : déraper n'est pas un échec.

Tu connais sûrement cette sensation. Pas le drame, pas l'effondrement. Quelque chose de plus rampant. Tu te lèves, tu fais ce que tu dois faire, tu réponds quand on te parle — et pourtant tu sens, à l'intérieur, que tu n'es plus tout à fait là. Comme si une partie de toi avait quitté la pièce sans prévenir et avait oublié de revenir.

Ça peut durer un soir, ou trois semaines. Ça peut s'installer après une nuit blanche, après un mot dur, après un projet qui s'effondre, après rien de visible. Tu fonctionnes. Mais tu sais que tu fonctionnes à côté de toi, pas en toi.

C'est ce que ce livret appelle **le décrochage**. Ce n'est pas une dépression, ce n'est pas un burn-out déclaré. C'est l'état précis où tu sens que tu glisses, sans pouvoir mettre des mots dessus, et où chaque heure passée sans intervention rend le retour plus difficile.

Pourquoi un protocole ?

Parce qu'au moment où tu décroches, tu n'as plus la lucidité nécessaire pour décider. Ton mental tourne en boucle, ton corps est lourd, ton attention se fragmente. C'est précisément à cet instant qu'il faut une séquence simple, prête à l'emploi, pensée à l'avance — par toi, ou pour toi.

Trois étapes. Quarante-huit heures. Pas pour réparer quoi que ce soit, mais pour stabiliser. Pour que tu puisses, ensuite, reprendre les choses dans de meilleures conditions. C'est tout. C'est déjà beaucoup.

À RETENIR

Décrocher n'est pas une faiblesse de caractère. C'est un signal. Le corps et le mental envoient un message : quelque chose dans ta vie demande à être vu. Le protocole n'efface pas le signal — il te ramène à un état où tu peux l'écouter.

Reconnaître *le décrochage*

Sept signes discrets. Pas de jugement. Juste un miroir.

Avant de lancer le protocole, encore faut-il identifier ce qui se passe. Le décrochage est rarement spectaculaire. Il s'installe à pas feutrés. Voici les sept signes qui, quand ils se cumulent, indiquent qu'il est temps d'enclencher le plan B.

- ☐ **Le matin pèse plus que d'habitude.** Tu mets dix minutes pour faire ce qui en prenait deux. Pas par fatigue physique. Par vide intérieur.
- ☐ **Tu scrolles plus longtemps, sans plaisir.** L'écran est devenu le plus court chemin pour ne pas être avec toi-même.
- ☐ **Tu repousses des décisions simples.** Pas par flemme. Parce que choisir suppose un minimum de présence à soi, et ce minimum manque.
- ☐ **Tu es irritable pour des riens.** Une notification, un mot, un retard : tu sens que tu as la peau plus fine que d'ordinaire.
- ☐ **Tu te sens loin de toi.** Comme si tu te regardais vivre depuis un balcon. Tu fais les gestes, mais tu n'es pas dedans.
- ☐ **Tu te dis « ça va passer ».** Et c'est précisément cette phrase qui empêche d'agir. Le décrochage profite du silence.
- ☐ **Tu as une voix de fond qui te critique.** Pas violente. Lasse. Une voix qui répète : « encore une fois, tu n'y arrives pas ».

SEUIL DE DÉCLENCHEMENT

Si tu reconnais trois signes ou plus depuis plus de quarante-huit heures, le protocole te concerne. Pas demain. Maintenant. Tu peux commencer en lisant la prochaine page.



*Ce n'est pas toi le problème.
Tu cherchais simplement
dans la mauvaise direction.*

— P H R A S E D E S E U I L —

I

É T A P E P R E M I È R E

Arrêter *la chute*

*Avant de comprendre, avant de décider — il faut d'abord cesser de
tomber. C'est moins évident qu'il n'y paraît.*

La pause *radicale*

Le geste premier : désactiver, pendant un temps court, ce qui peut l'être. Ce n'est pas une fuite — c'est une décélération.

Quand tu décroches, le réflexe le plus fréquent est mauvais : continuer. Tenir. Faire semblant. Cocher la to-do du jour pour « ne pas se laisser aller ». C'est ce mouvement-là qui transforme un décrochage de quelques jours en un effondrement de plusieurs semaines.

L'étape première n'est donc pas d'agir. C'est l'inverse : **arrêter ce qui peut l'être**, pendant douze à vingt-quatre heures. Pas tout. Pas pour toujours. Juste assez pour que ton système nerveux comprenne que la pression baisse.

Ce que tu coupes — et ce que tu gardes

Coupe : les notifications, les emails non urgents, les groupes de discussion bavards, les contenus de développement personnel (oui, surtout ceux-là), les podcasts qui « te boostent », les conversations exigeantes que tu peux reporter d'un jour.

Garde : ce qui est réellement urgent (un proche en difficulté, une obligation professionnelle non reportable), les contacts vitaux (un appel à un ami proche, un médecin si besoin), et les gestes simples du quotidien (manger, te laver, dormir).

LE PRINCIPE

La pause radicale n'est pas une retraite spirituelle. C'est un sas. L'idée n'est pas de te « ressourcer » ni de « te recentrer ». L'idée est plus modeste, et plus profonde : laisser à ton système le temps de cesser de courir, pour que tu puisses sentir où tu en es vraiment.

Tu ne dois rien à personne pendant ces heures-là. Si tu as besoin d'envoyer un message à quelqu'un, une phrase suffit : « Je suis indisponible jusqu'à demain ». Pas d'explication. La sobriété est ton premier soin.

Ce qui peut *attendre*

Cinq minutes. Un crayon. Une page. Un tri net entre l'urgence vraie et l'urgence imaginée.

Avant de couper, il faut savoir ce qu'on coupe. Cet exercice n'a pas pour but d'être exhaustif. Il a pour but de te donner la *permission* de mettre des choses en pause sans culpabilité.

Vraiment urgent — à traiter dans les heures qui viennent

Peut attendre 24h — sans conséquence réelle

Une question pour t'aider à trier

« Si je ne réponds pas à ceci pendant 24 heures, qu'est-ce qui s'effondre réellement ? »

La plupart du temps, la réponse honnête est : *rien ne s'effondre*. Ce qui se passe, c'est que ton interlocuteur attend. Et c'est, le plus souvent, parfaitement supportable — pour lui comme pour toi.

PETIT AVERTISSEMENT

Si en faisant ce tri, tu réalises que tout te paraît urgent, ce n'est pas vrai. C'est le signe que ton système d'alerte est saturé. Garde uniquement les deux ou trois choses qui mettraient quelqu'un en réelle difficulté si tu n'agissais pas. Tout le reste peut attendre.



*S'arrêter n'est pas abandonner.
C'est reprendre la main.*

— FIN DE L'ÉTAPE PREMIÈRE —

II

É T A P E D E U X I È M E

Voir *clair*

*Une fois la chute arrêtée, vient le moment de regarder. Pas pour
comprendre tout — pour cartographier l'instant.*

Cartographier *l'instant*

Pas l'analyse profonde. Pas l'introspection vertigineuse. Juste regarder où tu es, là, maintenant — avec lucidité.

Une fois que tu as enclenché la pause, ton mental va vouloir comprendre. C'est normal. C'est aussi un piège, parce qu'au moment du décrochage, le mental n'a pas la lucidité nécessaire pour mener une vraie analyse. Il va plutôt produire des conclusions hâtives, dramatiques, parfois cruelles.

L'étape deuxième propose autre chose : un repérage simple, presque géographique, de ton état présent. Tu ne cherches pas *pourquoi* tu décroches. Tu observes ce qui est là. La nuance est immense.

La différence entre comprendre et observer

Comprendre, c'est chercher la cause. Observer, c'est nommer ce qui est. À ce stade, tu n'as pas besoin de trouver pourquoi tu vas mal. Tu as besoin de voir où tu en es, sans embellissement et sans dramatisation. C'est ce qu'on appelle, dans certaines traditions, *nommer le réel*. C'est plus puissant qu'on ne croit.

POURQUOI CELA AIDE

Le décrochage produit une sensation de chaos. Une bonne partie de cette sensation vient du fait que ton mental mélange tout : les sensations corporelles, les émotions, les pensées, les contraintes extérieures. Quand tu sépares ces niveaux et que tu les nommes, le chaos diminue souvent de moitié — sans que rien d'autre n'ait changé.

Trois niveaux à cartographier

Le corps. Comment dort-il ? Comment mange-t-il ? Y a-t-il des tensions, des douleurs, une fatigue particulière ? Le corps est souvent le premier à savoir. Il faut juste prendre cinq minutes pour l'écouter.

Les émotions. Pas les nuances fines. Les grandes catégories : tristesse, colère, peur, lassitude, vide. Plusieurs peuvent coexister. Aucune n'a besoin d'être justifiée.

Les pensées qui reviennent. Quelles sont les deux ou trois pensées qui tournent en boucle ? Pas les analyses brillantes — les ruminations bêtes, répétitives, usantes. Elles sont la signature de ton décrochage.

Trois questions, *trois réponses*

Le cœur de la cartographie. À faire en silence, à voix basse, ou par écrit. Sans chercher à bien répondre.

Voici le cœur de l'étape deux. Trois questions, à se poser dans l'ordre. Une seule règle : répondre court. Une phrase par question. Pas un paragraphe. Pas une dissertation. La concision est ce qui force la justesse.

1 *Qu'est-ce qui me fait mal, là, maintenant ?*

— Sans expliquer, sans justifier. Juste nommer.

2 *Qu'est-ce qui tient encore debout, malgré tout ?*

— Une chose, une seule. Petite ou grande, peu importe.

3 *De quoi ai-je besoin dans les douze prochaines heures ?*

— Pas dans six mois. Pas pour ta vie. Pour les douze prochaines heures, point.

L'ART DE LA RÉPONSE COURTE

Tu seras tenté-e de développer, de nuancer, d'ajouter des « mais » et des « cependant ». Résiste à cette tentation. Au moment du décrochage, la longueur d'une réponse est inversement proportionnelle à sa justesse. Ce qui est vrai, à cet instant, peut souvent être dit en sept mots.

Si tu n'arrives pas à répondre à une question, ce n'est pas un problème. Tu peux écrire : « Je ne sais pas ». C'est aussi une réponse honnête, et souvent une meilleure que les fausses certitudes qu'on se force à produire.

— EXERCICE — ÉTAPE 2

Le tri *intérieur*

L'espace pour répondre aux trois questions. Sans chercher à bien faire. Avec l'écriture comme témoin, pas comme juge.

— I — *Qu'est-ce qui me fait mal, là, maintenant ?*

— II — *Qu'est-ce qui tient encore debout, malgré tout ?*


— III — *De quoi ai-je besoin dans les douze prochaines heures ?*

POUR ALLER PLUS LOIN (SI TU EN AS L'ÉNERGIE)

Dans le corps, qu'est-ce qui demande le plus d'attention ?

L'émotion la plus forte, en un mot :

La pensée qui revient le plus souvent :



*Nommer ce qui est
ne change pas le réel.
Cela change ta place dedans.*

— FIN DE L'ÉTAPE DEUXIÈME —

III

É T A P E T R O I S I È M E

Reposer *un pied*

Tu n'as pas besoin d'un grand plan. Tu as besoin d'un seul geste, juste, qui réamorçe ton lien au réel.

Le micro-geste *qui réamorçe*

Pas une routine. Pas un programme. Un geste, un seul, choisi avec soin — et tenu vingt-quatre heures.

À ce stade, tu as arrêté la chute. Tu as vu plus clair. La tentation, maintenant, est de bâtir un grand plan. De faire revenir la tarte habituelle : lever à 6h, méditation, journaling, sport, alimentation propre, cinq objectifs SMART, plan sur trente jours, vision à dix ans. C'est précisément ce qu'il ne faut pas faire.

Le décrochage ne se sort pas par accumulation. Il se sort par **simplification radicale**. L'étape troisième consiste à choisir *un seul* micro-geste, et à le tenir pendant les vingt-quatre prochaines heures. Pas plus.

Ce qu'est un micro-geste

C'est une action concrète, courte (moins de quinze minutes), faisable même dans ton état actuel, et qui te ramène à une forme de présence à toi. Pas un objectif. Pas un projet. Un geste.

Quelques exemples justes : marcher vingt minutes dehors, sans téléphone. Cuisiner un repas simple en y mettant de l'attention. Prendre une douche en pensant à l'eau qui coule, et à rien d'autre. Téléphoner à une seule personne avec qui tu peux être vrai·e. Écrire trois lignes dans un carnet, le soir, sans relecture.

LE CRITÈRE DU BON MICRO-GESTE

Le bon micro-geste, c'est celui qui te ramène à ton corps, à ton lieu, à ton temps. Pas celui qui « t'élève », qui « te transforme », qui « t'aligne ». Ces mots-là appartiennent à un autre moment, plus tard, quand tu auras retrouvé tes appuis. Pour l'instant, on cherche du concret, du tangible, du tenable.

Pourquoi un seul

Parce que ton système nerveux est encore fragile. Empiler trois ou quatre nouveaux gestes, c'est te garantir d'échouer dans les vingt-quatre heures, et de rajouter une couche d'auto-reproche à un état déjà chargé. Un seul geste tenu vaut dix gestes annoncés et lâchés.

Choisir *LE* geste

Six pistes, classées par registre. Choisis-en une, une seule, qui sonne juste pour toi aujourd'hui.

Voici six familles de micro-gestes qui ont fait leurs preuves. Lis-les sans cocher mentalement. Une te touchera plus que les autres — sans que tu saches forcément pourquoi. C'est précisément cette intuition qu'il faut suivre.

I

Le geste du corps

Marcher vingt minutes dehors, sans téléphone, sans destination.

II

Le geste du soin

Cuisiner un repas simple, en attention, comme si c'était pour quelqu'un que tu aimes.

III

Le geste du lien

Appeler une personne devant qui tu peux être vrai·e — pas pour parler de toi, juste pour entendre sa voix.

IV

Le geste de la trace

Écrire trois lignes dans un carnet, le soir, sans relecture, sans amélioration.

V

Le geste du silence

Rester quinze minutes seul·e, sans écran, sans musique, sans rien d'autre que ta respiration.

VI

Le geste de l'ordre

Ranger un seul espace. Une étagère. Un tiroir. Pas la maison entière. Une chose.

— EXERCICE — ÉTAPE 3

Mon geste *à moi*

Pas de bonne ou de mauvaise réponse. Juste un engagement modeste, posé par écrit, pour les vingt-quatre prochaines heures.

— ENGAGEMENT COURT —

Le geste que je choisis pour les 24 prochaines heures :

À quel moment de la journée je le ferai :

Combien de temps cela prendra (max 15 min) :

Après le geste

Une fois le geste fait, ne le commente pas. Ne te demande pas s'il a « marché ». Ne cherche pas à mesurer son effet. Le micro-geste agit en sourdine, sur des couches plus profondes que celles qu'on peut observer immédiatement.

Tu peux simplement noter, en une ligne, comment tu te sens après. Pas une analyse. Une phrase courte. Quelque chose comme : « Je me sens un peu plus là. » Ou : « Pas grand-chose, mais c'est fait. » C'est suffisant.

Une ligne après le geste :

Le protocole, *en une page*

À photographier, à imprimer, à coller au mur près du carnet. Pour les jours où tu n'auras pas la force de relire le reste.

i

Arrêter la chute

— La pause radicale —

Coupe ce qui peut l'être. Notifications, contenus inspirants, conversations exigeantes. Garde le vital. Envoie une phrase à qui doit savoir : « Je suis indisponible jusqu'à demain. » Pas d'explication. Cette pause dure de douze à vingt-quatre heures.

ii

Voir clair

— La cartographie de l'instant —

Trois questions, trois réponses courtes. Qu'est-ce qui me fait mal ? Qu'est-ce qui tient encore debout ? De quoi ai-je besoin dans les douze prochaines heures ? Une phrase par question. Pas plus. La concision force la justesse.

iii

Reposer un pied

— Le micro-geste qui réamorce —

Choisis un seul geste concret, court, modeste. Marcher, cuisiner, appeler, écrire trois lignes, ranger un tiroir. Tiens-le pendant les vingt-quatre heures qui suivent. Pas de plan. Pas de routine. Un geste, fait, c'est tout.

L'ESPRIT DU PROTOCOLE

Tu ne cherches pas à aller mieux. Tu cherches à arrêter d'aller plus mal. Ce sont deux mouvements différents : l'un demande de l'élan, l'autre demande seulement du calme.

Les *quarante-huit heures*

Une cartographie indicative, à adapter à ton rythme. Aucun horaire n'est sacré. La séquence l'est davantage.

H+0
MAINTENANT

Tu lis ces lignes

Tu reconnais les signes du décrochage. Tu décides d'enclencher le protocole. Cette décision, en elle-même, est déjà la première marche.

H+1
PREMIÈRE
HEURE

Tu enclenches la pause

Tu coupes les notifications, les contenus, les sollicitations non vitales. Tu envoies les deux ou trois messages nécessaires pour que les gens importants sachent que tu seras moins disponible.

H+6
PREMIÈRES
HEURES

Tu fais la cartographie

Quand tu sens que ton mental ralentit, tu prends cinq minutes pour répondre aux trois questions. Tu écris court. Tu acceptes les « je ne sais pas ».

H+12
LE SOIR, OU
LE
LENDEMAIN

Tu choisis ton micro-geste

Un seul. Le moins ambitieux. Tu décides du moment où tu le feras dans les douze heures suivantes.

H+24
LE
LENDEMAIN

Tu fais le geste, et tu le notes

Une fois fait, une ligne dans le carnet. Pas de bilan, pas d'analyse. Tu observes simplement comment tu te sens, sans commenter.

H+48
FIN DU
PROTOCOLE

Tu réintroduis, doucement

Tu réactives ce que tu avais coupé, par paliers. Tu ne reprends pas tout d'un coup. Tu observes ce qui te manquait — et ce qui ne te manquait pas du tout.

SI LES 48 H NE SUFFISENT PAS

Parfois, le protocole stabilise sans pour autant remettre debout. C'est normal. Tu peux le rejouer une seconde fois, à l'identique. Si après deux cycles tu sens que ça ne tient

Mon plan *de 48 heures*

Une page à remplir maintenant, avant que ton mental n'ait le temps de complexifier les choses.

ÉTAPE 1 — PAUSE RADICALE

Ce que je coupe pendant 24h :

À qui je préviens, en une phrase :

ÉTAPE 2 — CARTOGRAPHIE

Ce qui me fait mal, en une phrase :

Ce qui tient encore debout, en une phrase :

Ce dont j'ai besoin dans les 12h, en une phrase :

Mes *notes libres*

Une page pour ce qui ne rentre pas dans les exercices. Pour les pensées qui passent, et qu'on ne veut pas perdre.

Ce qu'il ne faut *pas* faire

Pendant les 48 heures du protocole, voici ce qui aggrave systématiquement les choses. À éviter, sans sévérité, mais sans complaisance.

Quand on décroche, on cherche à faire mieux. C'est cette pulsion qui, paradoxalement, peut prolonger le décrochage. Voici les sept gestes à ne pas poser pendant ces deux jours — même si ton mental insiste.

- Acheter une nouvelle formation, un nouveau livre, un nouveau podcast.
Ton mental cherche une issue par la consommation. Ce n'est pas une issue, c'est une fuite.
 - Prendre une décision majeure (quitter un emploi, rompre, déménager).
Au moment du décrochage, tout paraît plus dramatique qu'il ne l'est. Reporte de deux semaines minimum.
 - Faire un grand bilan de vie.
Tu n'as pas la lucidité nécessaire. Le bilan dans cet état produit des conclusions injustes.
 - Te comparer à des personnes qui « ont trouvé ».
Tu ne vois que leur surface. Tu ne sais rien de leurs propres décrochages.
 - Annoncer publiquement que tu vas changer de vie.
L'annonce produit du bruit, pas du mouvement. Garde le silence pendant 48h.
 - Reprendre tes habitudes anesthésiantes (alcool, sucre, scrolling intensif).
Elles soulagent dix minutes. Elles aggravent dix heures.
 - Te promettre d'être « plus discipliné·e à partir de demain ».
Cette phrase est le mensonge le plus ancien que tu te racontes. Elle ne tient jamais.
-

Et après *les 48 heures* ?

Le protocole ne résout rien. Il stabilise. La question, ensuite, est : qu'est-ce qui mérite d'être vu, à présent que tu peux voir ?

Au sortir des 48 heures, tu seras probablement dans un état différent. Pas guéri. Pas transformé. Stabilisé. C'est-à-dire que tu auras retrouvé suffisamment d'appuis pour que l'instant cesse de te paraître ingérable. Cet état n'est pas la fin. C'est le bon point de départ pour ce qui vient ensuite.

Trois mouvements possibles

Le mouvement de retour discret. Si le décrochage était lié à un événement précis (fatigue accumulée, choc ponctuel), tu peux simplement reprendre le cours de ta vie, en gardant une vigilance accrue. Le protocole te servira de point de repère pour les fois suivantes — car il y aura des fois suivantes, et c'est normal.

Le mouvement d'ajustement. Si tu sens, en sortant des 48h, qu'un élément de ta vie demande à être modifié — sans être en crise — c'est le moment d'y réfléchir. Pas dans l'urgence. Sur quelques semaines. Le décrochage est souvent un signal sur quelque chose de précis qui doit changer.

Le mouvement de question profonde. Si après deux cycles de protocole, tu sens que le décrochage revient, c'est que ton mode de vie actuel n'est plus tenable. C'est une information précieuse, et difficile. Tu n'es pas obligé·e d'agir tout de suite. Tu es obligé·e de l'écouter.

CE QUE CE LIVRET NE FAIT PAS

Il ne te dit pas ce que tu dois faire de ta vie. Il ne te promet pas un déclic. Il ne t'aligne pas, ne t'élève pas, ne te transforme pas. Il fait une seule chose, modeste : il te ramène à un état où tu peux décider, à ton rythme, ce qui mérite d'être changé. Pour le reste, c'est entre toi et toi.

Garde ce livret à portée

Imprime-le, plie-le, range-le dans un tiroir, dans un sac, dans un livre que tu ouvres parfois. Le moment où tu en auras à nouveau besoin, tu ne le verras pas venir. C'est précisément pour ce moment-là qu'il a été écrit.

ENGAGEMENT

Mon contrat *avec moi-même*

Je m'engage, dans les 48 heures qui viennent, à enclencher le protocole. Je m'engage à ne rien décider d'important pendant cette période. Je m'engage à choisir *un seul* micro-geste, et à le tenir.

Je m'autorise à ne pas être impressionnant-e. Je m'autorise à ne rien promettre au-delà de ces 48 heures. Je m'autorise à demander de l'aide si la situation l'exige.

Surtout, je reconnais que décrocher n'est pas un échec. C'est un signal. Et qu'écouter ce signal, sobrement, est l'un des actes les plus lucides que je puisse poser pour moi.

— DATE —

— SIGNATURE —



Une dernière chose

Tu n'es pas cassé-e.

Tu n'es pas en train de rater ta vie. Tu n'es pas en retard sur un programme imaginaire. Tu n'es pas « structurellement défaillant-e ».

Tu es quelqu'un d'intelligent qui traverse un moment difficile, et qui a eu le bon réflexe d'ouvrir un livret au lieu d'acheter une nouvelle formation à 1 200 €.

C'est déjà, en soi, un signe que quelque chose en toi sait. Sait quoi ? Sait qu'il n'y a rien à apprendre de plus. Sait qu'il faut moins, pas plus. Sait que ce qui te manque n'est pas une méthode, mais une permission.

Cette permission, considère-la accordée.



POUR LA SUITE — ÉVENTUELLEMENT

Si ce livret t'a touché·e

Garde-le. Imprime-le. Partage-le, en silence, à la personne précise à qui tu penses en lisant ces lignes — c'est elle qui en a besoin, pas tout le monde.

Et si tu sens, après ces 48 heures, qu'il y a quelque chose de plus profond à regarder, sache qu'il existe d'autres chemins, plus longs, plus lents — mais qu'aucun ne remplace le fait d'avoir traversé, seul·e, une période de décrochage avec un peu plus de douceur.

*Pas plus à apprendre.
Beaucoup à désapprendre.*

— FIN DU PROTOCOLE —

à garder à portée de main, pour les jours où tout vacille.