

ATELIER ABC LIFE

Aimer sans se perdre

Retrouver sa juste place et construire une relation plus saine

Carnet de réflexion et de mise en action

Anne Bisson Clément • Méthode ABC

Comment utiliser ce carnet

Ce support vous aide à regarder votre situation sans la minimiser, à retrouver vos propres repères et à choisir un prochain mouvement concret.

Répondez à partir de ce qui existe aujourd'hui, pas à partir de ce que vous espérez obtenir demain. Vous n'avez pas besoin de tout remplir en une seule fois. Une réponse honnête vaut mieux qu'une page complète écrite pour vous rassurer.

La méthode ABC

A ACCUEILLIR	Voir ce qui est réellement là et distinguer les faits, les interprétations et les espoirs.
B BOUSSOLE	Retrouver vos besoins, vos limites, vos projets et ce qui est juste pour vous.
C CONSTRUIRE	Transformer la compréhension en décision, en expérience et en action concrète.

Avant de commencer

La situation amoureuse que je souhaite explorer dans ce carnet

---

Ce que j'aimerais avoir clarifié ou décidé à la fin

A Accueillir la relation qui existe

Accueillir ne signifie pas subir. Cela signifie cesser de négocier mentalement avec ce qui est déjà en train de se produire.

Les faits et les espoirs

Ce qui existe aujourd'hui	Ce que j'espère encore

Si cette personne ne changeait jamais, qu'est-ce que je saurais de notre avenir

Ce que cette relation produit en moi

Une relation se regarde aussi à travers la personne que vous devenez à l'intérieur.

Depuis que cette relation existe, je me sens le plus souvent

Les comportements que j'ai développés pour m'adapter à cette relation

---

La version de moi que cette relation fait émerger

Ce que je ne veux plus normaliser

B Retrouver ma boussole

La question n'est pas seulement de savoir si l'autre vous choisit. Il s'agit aussi de savoir si vous choisissez réellement cette personne et cette relation.

Mes repères relationnels

Mes besoins	*Ce qui est nécessaire à mon équilibre*
Mes préférences	*Ce que j'apprécie sans que ce soit indispensable*
Mes limites	*Ce que je ne souhaite pas vivre ou accepter*
Mes incompatibilités	*Ce qui rendrait nos projets ou nos modes de vie inconciliables*
Mes non négociables	*Ce qui doit entraîner une décision et pas seulement une nouvelle discussion*

Me choisir sans me rendre responsable de tout

Vous n’avez pas besoin de vous aimer parfaitement pour mériter une relation saine. En revanche, vous pouvez apprendre à ne plus vous abandonner pour maintenir un lien.

Ce que je demande à l’autre et que je pourrais déjà commencer à faire pour moi

---

Les limites que je demande à l’autre de respecter mais que je ne respecte pas moi-même

---

Le prochain geste concret par lequel je peux me choisir

Partager mon bonheur sans le faire porter à l’autre

Votre partenaire peut contribuer à votre bonheur. Il ne peut pas en porter seul la responsabilité.

Une relation saine repose sur l’interdépendance : je peux avoir besoin de l’autre, recevoir son soutien et être affectée par ses comportements, tout en conservant plusieurs appuis, une identité et une capacité à prendre soin de mon monde intérieur.

Mes appuis actuels

- Mes relations amicales ou familiales
- Mes activités et mes espaces personnels
- Mes projets indépendants du couple
- Mes ressources pour traverser une émotion
- Les personnes ou professionnels auxquels je peux demander de l’aide

Ce que j’attends aujourd’hui d’un partenaire pour me sentir suffisamment bien

---

Ce qui relève d’un besoin relationnel légitime

Ce que je lui demande peut-être de réparer ou de porter à ma place

---

Le prix de la situation actuelle

Une relation ne coûte pas seulement des émotions. Elle peut aussi engager votre temps, votre énergie, vos projets et certaines possibilités futures.

Ce que cette relation ou cette attente me coûte déjà

Le projet que je suis peut-être en train de retarder

Si rien ne change pendant cinq ans, ce que j'aurai sacrifié ou repoussé

Mon projet de vie et le facteur temps

Toutes les périodes de la vie ne permettent pas les mêmes choix avec la même facilité. Regarder le temps n'est ni paniquer ni se condamner. C'est traiter son projet avec sérieux.

Les projets pour lesquels le temps compte dans ma vie

La place réelle que mon partenaire ou ma situation actuelle donne à ces projets

---

Si je souhaite des enfants, les faits qui me montrent que cette personne pourrait être un parent fiable

---

La décision que je repousserais si je continuais à croire uniquement aux promesses

---

Croire qu’une autre relation est possible

Lorsque l’on a surtout connu le manque ou l’instabilité, le calme peut sembler moins attirant que l’incertitude. L’absence d’angoisse n’est pourtant pas l’absence d’amour.

Ce que j’ai appris à associer à l’amour

Ce qui m’attire dans les relations difficiles ou indisponibles

---

Ce qui pourrait me sembler étrange dans une relation stable et réciproque

---

Les preuves autour de moi qu’une relation plus saine est possible

---

C Construire un prochain mouvement

Comprendre peut provoquer une prise de conscience. Construire commence lorsque cette compréhension devient une décision observable.

Une limite n’est pas un ordre

Une limite ne sert pas à forcer l’autre à changer. Elle vous permet de décider de ce que vous ferez si une situation incompatible avec vos besoins continue.

Ce que je souhaite exprimer clairement

La limite que je souhaite poser

Ce que je choisirai de faire si cette limite n’est pas respectée

---

Le soutien dont j’ai besoin pour tenir cette décision

Mon engagement pour les sept prochains jours

La réalité que je ne veux plus minimiser

Ce qui est juste pour moi maintenant

La décision que cette clarté m’invite à prendre

Dans les sept prochains jours je vais

Choisissez une action qui dépend réellement de vous. « Je vais faire en sorte qu’il s’engage » ne dépend pas de vous. « Je vais exprimer clairement ce que je souhaite et décider de ce que je ferai si nos projets sont incompatibles » dépend de vous.

Les questions qui réveillent

Voir la réalité

1. **Suis-je amoureuse de cette personne telle qu'elle est aujourd'hui ou de son potentiel ?**

2. **Si cette personne ne changeait jamais, choisirais-je encore cette relation ?**

3. **Si je retirais ses paroles et ses promesses, que me diraient uniquement ses actes ?**

4. **Est-ce que j'aime réellement cette personne ou est-ce que je veux surtout être choisie par elle ?**

5. **Est-ce que je suis en paix dans cette relation ou principalement soulagée lorsque la crise s'arrête ?**

Les questions qui réveillent

Voir ce que cette relation produit

6. **Qui suis-je devenue depuis que cette relation existe ?**

---

7. **Ce que je demande à l'autre, est-ce que je le fais déjà pour moi-même ?**

---

8. **À quel endroit suis-je en train de m'abandonner pour éviter que l'autre m'abandonne ?**

---

9. **Si je croyais réellement que mon temps avait de la valeur, est-ce que je continuerais ainsi ?**

---

10. **Est-ce que je traite mes besoins comme des informations importantes ou comme des problèmes à faire disparaître ?**

Les questions qui réveillent

Regarder mes attentes et prendre de la hauteur

11. Est-ce que je cherche un partenaire ou quelqu'un qui me sauvera de ma propre vie ?

---

12. Est-ce que j'attends qu'une relation commence enfin ma vie à ma place ?

---

13. Si ma fille vivait exactement cette relation, serais-je rassurée ou inquiète ?

---

14. Est-ce que j'encouragerais une personne que j'aime à rester avec ce partenaire ?

---

15. Cette personne serait-elle suffisamment fiable pour traverser avec moi une maladie, un deuil, une difficulté financière ou l'arrivée d'un enfant ?

Les questions qui réveillent

Regarder mes choix et leur prix

16. **Si je souhaite des enfants, choisirais-je cette personne comme parent, même si notre relation devait un jour se terminer ?**

---

17. **Est-ce que j'admire la manière dont cette personne traite les autres lorsqu'elle n'a rien à obtenir d'eux ?**

---

18. **Quel projet suis-je en train de retarder pour maintenir cette situation ?**

---

19. **Si rien ne change pendant cinq ans, qu'aurai-je sacrifié ?**

Les questions qui réveillent

Regarder mon avenir

20. **Est-ce que j'accepte cette relation parce qu'elle me convient ou parce que j'ai peur de ne rien trouver d'autre ?**

---

21. **À 80 ans, aurai-je envie de secouer la personne que je suis aujourd'hui ou de la remercier d'avoir protégé notre vie ?**

---

22. **Quelle décision ma version de 80 ans me remercierait-elle d'avoir prise maintenant ?**

---

23. **Si je ne pouvais plus me raconter aucune histoire, qu'est-ce que je saurais déjà ?**

Les questions qui réveillent

Une question pour transformer la clarté en décision

24. **Quel est le prochain acte concret par lequel je peux cesser de me trahir ?**

Pour aller plus loin

Une prise de conscience devient utile lorsqu'elle vous aide à choisir et à construire autrement.

Si ce carnet vous permet de voir votre situation plus clairement mais que vous ne savez pas encore comment vous positionner, sortir d'un schéma répétitif ou tenir une décision, nous pouvons travailler ensemble.

Le coaching

Le coaching vous aide à clarifier ce que vous voulez réellement, à repérer ce qui vous maintient dans la situation et à transformer cette compréhension en décisions et en actions. Je ne décide pas à votre place et je ne deviens pas votre boussole. Je vous aide à retrouver la vôtre.

Le consulting

Si vous avez surtout besoin d'un regard extérieur, d'une analyse et de pistes sur une situation précise, le consulting peut constituer une autre porte d'entrée.

Découvrir les accompagnements et réserver un appel découverte

www.annebissonclement.com

ABC LIFE

COMPRENDRE • CHOISIR • CONSTRUIRE

PAR ANNE BISSON CLÉMENT

Important

Ce carnet ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou un accompagnement spécialisé. En cas de violence ou d'emprise, votre sécurité est prioritaire. En France, le 3919 propose une écoute et une orientation. En cas de danger immédiat, contactez le 17 ou le 112. Si vous ne pouvez pas parler, le 114 peut notamment être contacté par écrit.