



On avait de beaux projets,  
mais tout a été  
remis en question  
avec cette maladie.

FAIRE LA PAIX  
AVEC SES  
PROJETS  
EMPÊCHÉS

---

POUR MIEUX VIVRE AU  
QUOTIDIEN



## DE QUOI PARLE-T-ON ?

---

Une retraite libre et en pleine santé, un déménagement, l'engagement dans des actions sociales, des loisirs et du temps pour soi...

Il est de la nature humaine de se projeter. Nous anticipons ce que nous pourrions devenir, comme des manières de donner de la continuité à notre présent.

La situation se présente parfois bien différemment. Sous la forme d'un évènement non désiré, un inattendu, une maladie, la perte d'un proche... ces moments peuvent d'abord être perçus comme des freins à nos élans, voire des barrières à la réalisation de nos projets de vie.

**Comme gérer cette situation ?**

# QUELQUES CLES

---

Pour vivre au mieux cette situation, chacun.e a en soi des ressources, même insoupçonnées. Cet article est une invitation à les (re)découvrir.



## ACCUEILLIR L'EVENTAIL D'EMOTIONS

De la nostalgie à la mélancolie, passant par le dégoût, la tristesse ou encore la colère... reconnaître qu'un projet qui nous tenait à cœur ne pourra pas (totalement) se réaliser peut amener un tsunami d'émotions....

Nos émotions expriment des besoins. Elles demandent d'abord à être entendues pour mieux se réguler.

**Quelles émotions sont associées à ce projet empêché ?  
Et si j'accordais de l'attention à ces émotions pour comprendre ce qu'elles viennent me dire ?**

J'ai le droit de les ressentir, elles sont légitimes.

## POSER LES MOTS

Extérioriser ce qui se passe en nous, sur le papier ou à haute voix, permet de traverser l'émotion en lui donnant du sens : accueillir ce qui se passe, c'est commencer à arrêter de lutter contre cette partie de nous qui peut être désagréable.

**Qu'est-ce que ce projet empêché me fait vivre ?**

**Comment cela s'exprime-t-il dans mon quotidien ?**

**Pourquoi je ressens cela ?**

A chacun sa façon d'extérioriser ce vécu, au-delà des mots, ce peut être avec des images, un titre de film ou de chanson représentatif de ce qui se passe pour moi.



A chacun sa façon d'extérioriser ce vécu.

Au-delà des mots, ce peut être avec des images ou en utilisant des métaphores : un titre de film, de livre ou de chanson représentatif de ce qui se passe pour moi.

C'est en démêlant ainsi la situation et en identifiant certaines causes de votre ressenti que nous pouvons accentuer notre pouvoir d'agir.

# ET CE PROJET EMPÊCHÉ ?

---

Un projet empêché peut être un projet que l'on préfère taire car il nous rend malheureux.

Et pourtant, le renier est comme renier une partie de nous-même.

Il s'agit progressivement de s'autoriser à en parler, à exprimer ce qu'il représente pour nous, car, réalisé ou non, totalement ou partiellement, il fait partie de nous.

Sa remise en question ne retire rien à notre valeur en tant que personne. Elle ne dit rien de nos capacités, de nos ressources pour continuer à conduire notre propre vie, à notre façon.

**En quoi ce projet était-il important pour moi ?**

**Qu'est-ce que j'attendais de ce projet ?**

**Quelle image de moi avais-je à travers ce projet ?**

**Et si je zoomais sur ce projet avec le regard le plus neutre possible ?**

Plus je précise ce que j'allais chercher à travers ce projet, plus je peux me rendre compte des critères qui m'importaient et voir que certains sont déjà dans ma vie, d'autres peuvent potentiellement le devenir, d'une autre façon.

Deux dynamiques sont utiles :

\*reconnaître mes acquis, mes repères

\*s'ouvrir à la possibilité de voir évoluer la situation

# PAS A PAS... RENOUER AVEC UNE SITUATION PLUS SEREINE

---

## JE RECONNAIS

Qu'est-ce qui, dans la situation désirée à travers ce projet, s'est tout de même réalisé aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui continue d'exister dans ma vie comme avant cet empêchement ?

Qu'est-ce que cet empêchement m'a permis de gagner ?

## JE M'OUVRE

Quels sont les bénéfices attendus qui ne se sont pas réalisés ?

En quoi m'attiraient-ils ?

De quelle autre manière pourrais-je amener cela dans ma vie, ne serait-ce qu'un peu dans un 1er temps ?

## CELEBRER

**Qu'est-ce qui va bien dans ma situation ?**

**Quelles sont mes joies du quotidien ?**

**Comment puis-je les entretenir ?**

*Il n'y a pas de petite joie, pas de petit projet.*

Justine RAUSSIN,  
Psychologue



**Et souvenons-nous...**

RIEN NE SE PERD. RIEN NE SE  
CREE.

---

**TOUT SE TRANSFORME.**

Un projet empêché peut laisser  
place à d'autres bénéfiques pour  
notre vie.