



Obligation, peur ou choix ?

La liberté souhaitée et les obligations qui vous enferment

À utiliser avec la leçon du guide

Environ vingt minutes.

1 L'outil en bref

Vos engagements peuvent venir d'un choix, d'une contrainte concrète, d'une promesse ou de la crainte de décevoir. Ces raisons peuvent se mêler et évoluer. Je vous invite à les distinguer pour retrouver ce qui est réellement discutable.

Il ne s'agit pas de considérer toute obligation comme une peur ni de rompre vos engagements. Vous pouvez chercher une marge de choix dans la manière de les tenir, les réexaminer avec les personnes concernées ou reconnaître ce qui demande du soutien.

2 Comment l'utiliser

- Notez ce que vous aimeriez retrouver : du temps, de la liberté, un rythme différent, une place pour un projet...
- Listez vos engagements réguliers : aide à un proche, organisation familiale, activité, responsabilités, habitudes.
- Pour chacun, notez C (choix), O (contrainte concrète ou engagement explicite), P (peur ou conséquence anticipée). Vous pouvez mettre plusieurs lettres.
- Choisissez un engagement. Distinguez les conséquences probables d'un ajustement de celles que vous supposez ; imaginez un changement limité et les accords à préparer.

3 Les points d'attention

- Classer trop vite : un engagement peut être à la fois choisi et contraignant.
- Minimiser une dépendance réelle, un manque de ressources ou une conséquence importante.
- Tout arrêter pour retrouver de la liberté : commencez par examiner une marge concrète.

Un pas de côté

Puis-je choisir autrement la manière de tenir cet engagement, même si je ne peux pas le supprimer ?



Votre espace d'exploration

Obligation, peur ou choix ?

Ce que j'aimerais retrouver dans ma vie ou mon quotidien :

C : choix · O : contrainte concrète ou engagement explicite · P : peur ou conséquence anticipée. Plusieurs lettres sont possibles.

Mon engagement	C / O / P	Conséquences concrètes / anticipées d'un ajustement

L'engagement que j'examine : ce qui est certain, ce qui reste à vérifier :

Un ajustement possible, les accords ou soutiens à préparer, et mon prochain pas :
