Coach Impulsion

GUIDE GRATUIT · PRENDRE DU RECUL

Les dissonances du quotidien

Quand ce que vous vivez ne s’accorde plus tout à fait avec ce qui compte pour vous.

Repérer un écart. Comprendre ses nuances. Choisir une première piste.

12 LEÇONS · 10 THÈMES · 8 FICHES INCLUSES

Nicolas Van Caemerbeke

Un guide pour avancer à votre rythme

Avancer à votre rythme

Quand quelque chose ne colle pas entre ce que vous vivez et ce qui compte pour vous, je vous propose de commencer par le repérer. Ce guide gratuit explore 10 écarts possibles, leurs signes et une première piste pour prendre du recul. Les thèmes et exercices sont des propositions : retenez ceux qui vous parlent et vérifiez les effets d’un essai sur vous et votre entourage avant de le choisir.

1. Partir d’une scène

Choisissez une situation récente. Décrivez ce qui s’est passé, ce que vous avez ressenti et ce que vous auriez souhaité. Le décalage peut rester flou au début.

2. Choisir une seule leçon

Vous pouvez lire dans l’ordre ou commencer par un thème qui vous parle. Les exemples et le pas de côté ouvrent des hypothèses : ils n’expliquent pas votre situation à votre place.

3. Essayer sans tout remplir

Chaque leçon distingue la lecture de la mise en pratique. Les questions vous aident à préciser votre expérience ; les fiches sont des supports facultatifs pour écrire. Un carnet convient aussi.

4. Revenir sur l’essai

Comparez ce que vous imaginiez avec ce qui s’est réellement passé. Vous pouvez ajuster une piste, la laisser de côté ou garder une question ouverte. Un essai non réalisé donne aussi des informations sur ses conditions.

Vos repères restent les vôtres

Une dissonance peut venir de priorités en tension, de contraintes réelles ou de besoins qui évoluent. Elle ne prouve pas qu’une croyance ou une loyauté en est la cause. Vous restez libre de retenir ce qui vous paraît pertinent.

Vos notes restent dans votre document ou votre carnet : ce PDF ne transmet aucune réponse au site.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Votre parcours de lecture

Bienvenue

01. Qu’est-ce qu’une dissonance ? · p. 4

Face à vous-même

02. L’image donnée et le ressenti intérieur · p. 6

03. Vos valeurs et vos décisions · p. 8

04. Le rôle tenu et la personne que vous vous sentez être · p. 10

05. L’objectif affiché et votre désir réel · p. 12

06. Être occupé et avancer vers ce qui compte · p. 14

Face aux autres et au quotidien

07. Vos paroles et vos actes · p. 16

08. La vie qui semble réussie et votre fragilité intérieure · p. 18

09. Le temps donné et le temps que vous voudriez garder · p. 20

10. La liberté souhaitée et les obligations qui vous enferment · p. 22

11. Être entouré et vous sentir seul · p. 24

Et maintenant ?

12. Faire le point et choisir la suite · p. 26

Les huit fiches outils · p. 29 à 44

Chaque fiche comprend une page pour comprendre l’outil et une page pour écrire. Les renvois dans les leçons indiquent les fiches associées. La fiche D3 sert aussi à explorer le temps donné et le temps voulu.

Votre prochaine exploration · p. 28

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Qu’est-ce qu’une dissonance ?

J’appelle ici dissonance un décalage entre deux aspects de votre expérience : ce que vous ressentez et montrez, ce qui compte pour vous et ce que vous faites, ou ce que vous souhaitez et vivez. Ce mot sert à explorer votre quotidien ; il ne constitue pas un diagnostic.

Vous pouvez aimer vos proches et regretter de ne plus avoir de temps pour vous. Vous pouvez être fier d’un projet et ne plus vous reconnaître dans le rythme qu’il impose. Ces deux réalités peuvent coexister. Repérer l’écart permet de les regarder ensemble, sans choisir trop vite laquelle serait la bonne.

Je vous invite à partir d’une scène récente et précise. Qu’avez-vous vécu ? Qu’auriez-vous souhaité ? Qu’est-ce qui semblait difficile à concilier ? Si cela reste flou, une sensation, une hésitation ou une phrase intérieure peut suffire pour commencer.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous dites oui à une sortie parce que le lien compte pour vous. Sur le moment, vous êtes aussi épuisé et auriez préféré rester seul. L’écart ne prouve pas que vous ne voulez plus voir cette personne : il peut signaler deux besoins qui ont du mal à trouver leur place.

Un pas de côté

Une tension n’appelle pas toujours un changement immédiat. Elle peut venir de deux choses auxquelles vous tenez : être présent pour un proche et préserver votre repos, par exemple. Chercher trop vite laquelle supprimer risque de faire disparaître une partie de votre situation. Je vous propose d’abord de donner une place aux deux, même si vous ne voyez pas encore comment les concilier.

Le mot « toujours » peut aussi agrandir l’écart. Une scène où vous vous êtes senti à votre place n’annule pas votre difficulté ; elle peut montrer une condition qui fait une différence. Une disponibilité annoncée, une personne précise ou un rythme moins serré deviennent alors des pistes à vérifier.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Passer d’une impression générale à un écart situé, sans devoir déjà l’expliquer.

Pour prendre du recul

1. Dans quelle situation récente ai-je ressenti que quelque chose ne collait pas ?

2. Quels sont les deux aspects de cette situation que je voudrais mieux comprendre ?

3. Qu’est-ce qui reste encore incertain ou difficile à nommer ?

Commencer

Choisissez une scène récente. Séparez ce qui s’est passé, votre ressenti et ce que vous auriez souhaité. Si vous ne savez pas, gardez cette incertitude écrite.

Utiliser ce qui apparaît

Relisez vos deux réalités : s’opposent-elles entièrement, ou surtout dans les conditions de cette scène ? Retenez une précision qui vous manque avant d’agir.

Revenir sur l’essai

Après une autre scène comparable, regardez ce qui reste identique et ce qui change. Votre première description peut évoluer.

La consigne en bref

Notez une scène en quelques lignes. Décrivez ce qui s’est passé, votre ressenti et ce que vous auriez voulu. Gardez cette scène comme point de départ pour les leçons qui vous parlent.

Un carnet ou une feuille suffisent pour cette étape.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

L’image donnée et le ressenti intérieur

Vous donnez parfois une image sereine, disponible ou sûre de vous alors que votre ressenti est différent. Vous pouvez le remarquer lorsque vous dites automatiquement « ça va », lorsque vous rentrez vidé après avoir semblé à l’aise, ou lorsque vous évitez de nommer ce qui vous touche.

Cette différence peut vous protéger : vous choisissez votre intimité, le moment et l’interlocuteur. Elle devient une piste à explorer lorsqu’elle vous empêche de reconnaître votre état ou d’obtenir le soutien dont vous avez besoin. Vous n’avez pas à tout rendre visible pour être sincère.

Le premier travail consiste à distinguer votre ressenti, l’image que vous pensez donner et la réaction réelle des autres. Ce que vous imaginez de leur regard reste une hypothèse tant que vous ne l’avez pas vérifié.

Un exemple fictif pour vous projeter

Une personne vous trouve très organisé. Vous vous sentez pourtant débordé. Vous pourriez d’abord reconnaître cette fatigue pour vous, puis choisir de dire à un proche : « J’ai besoin d’un peu de relais cette semaine. »

Un pas de côté

La discrétion choisie et le silence subi peuvent se ressembler de l’extérieur. La différence se trouve parfois dans votre marge de choix : pouvez-vous reconnaître votre état pour vous-même, puis décider de ce que vous partagez ? Ou devez-vous d’abord vous convaincre que tout va bien pour tenir votre place ? Cette distinction évite de transformer la sincérité en obligation de vous dévoiler.

Je vous invite aussi à regarder les exceptions. Vous sentez-vous obligé de paraître solide avec tout le monde, ou dans certaines relations seulement ? Si une personne vous permet de dire « aujourd’hui, c’est difficile », ce contexte donne une information sur ce qui rend une expression plus possible.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Distinguer votre ressenti, votre présentation de vous-même et les réactions réellement observées.

Pour prendre du recul

1. Qu’est-ce que je ressens et que je montre peu ?

2. Qu’est-ce que cette discrétion protège ? Qu’est-ce qu’elle me coûte ?

3. Avec qui et dans quel cadre pourrais-je exprimer une petite partie de ce que je vis ?

Commencer

Dans la fiche D1, un ou deux mots par colonne suffisent pendant cinq jours. L’image donnée reste celle que vous pensez avoir montrée ; notez séparément une parole réellement entendue si elle vous éclaire.

Utiliser ce qui apparaît

Cherchez un contexte récurrent, sans calculer un score de sincérité. Choisissez ce que vous voudriez mieux reconnaître pour vous ou partager, et avec qui.

Revenir sur l’essai

Si vous exprimez quelque chose, regardez la réponse réelle et votre état ensuite. Vous pouvez aussi décider que cette information reste privée.

La consigne en bref

Pendant cinq jours, mettez en regard votre ressenti et l’image que vous pensez avoir donnée. Cherchez un contexte récurrent, sans chercher à supprimer tous les écarts.

Votre support pour écrire

Fiche D1 · La météo intérieure · p. 29 à 30

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Vos valeurs et vos décisions

Une décision peut être logique et vous laisser un malaise. Vous avez peut-être préservé une sécurité en réduisant votre liberté, ou privilégié l'entraide au détriment de votre besoin de repos. Une valeur importante a pu être bousculée ; deux valeurs peuvent aussi être en tension.

Pour comprendre ce qui se joue, donnez aux mots votre propre sens. La liberté peut signifier choisir vos horaires, garder une marge dans votre budget ou pouvoir exprimer votre avis. Le même mot n'appelle pas la même action pour tout le monde.

Une boussole de valeurs n'efface pas les contraintes. Elle vous aide à rendre votre arbitrage plus clair : ce que vous choisissez de préserver, ce que vous acceptez temporairement et ce que vous souhaitez réexaminer.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous acceptez d'héberger un proche parce que l'entraide compte. Après quelques semaines, vous manquez d'intimité. La question peut devenir : comment préserver l'aide tout en donnant une place à votre besoin d'espace ?

Un pas de côté

Un compromis peut laisser un regret sans être une erreur. Héberger quelqu'un peut rester votre choix tout en vous coûtant de l'intimité. Le malaise mérite alors une précision : regrettez-vous l'aide elle-même, son absence de durée, ou l'impossibilité de parler de ses conditions ? Ces lectures n'ouvrent pas la même conversation.

Une valeur peut également se traduire de plusieurs manières. L'entraide ne se limite pas à accueillir chez vous ; le respect ne suppose pas d'accepter toute demande. Je vous propose de séparer ce qui compte de la seule façon dont vous avez appris à le faire vivre. Cela peut rouvrir des options sans renier votre repère.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Comprendre un arbitrage et chercher une autre manière de faire vivre ce qui compte.

Pour prendre du recul

1. Quelle valeur trouve une place dans cette décision ? Laquelle en trouve moins ?

2. Quel sens précis ont ces valeurs pour moi dans cette situation ?

3. Quel compromis ai-je choisi, et lequel aimerais-je rediscuter ?

Commencer

La fiche D2 propose jusqu’à cinq valeurs. Commencez par une décision satisfaisante et une inconfortable, puis définissez les mots retenus à partir de votre expérience.

Utiliser ce qui apparaît

Pour la décision actuelle, distinguez la valeur préservée, celle qui manque de place et les contraintes. Cherchez une autre traduction possible d’une valeur avant de conclure que vous devez choisir entre les deux.

Revenir sur l’essai

Après un ajustement, demandez-vous quelle place vos valeurs ont réellement trouvée et quel coût demeure acceptable ou à rediscuter.

La consigne en bref

Choisissez une décision actuelle. Nommez les valeurs, les besoins et les contraintes en jeu, puis un ajustement qui mérite d’être exploré.

Votre support pour écrire

Fiche D2 · La boussole des valeurs · p. 31 à 32

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Le rôle tenu et la personne que vous vous sentez être

Un rôle peut donner du sens et une place : parent, partenaire, personne fiable, proche qui aide. Il peut aussi finir par occuper presque tout l’espace. Vous le remarquez peut-être lorsque vous ne savez plus quoi répondre à « et toi, qu’est-ce que tu voudrais ? ».

Il ne s’agit pas forcément de quitter ce rôle. Vous pouvez chercher ce que vous souhaitez y conserver et ce que vous ne voulez plus y porter seul. Une difficulté à vous reconnaître peut venir d’attentes implicites, d’une charge excessive ou d’aspirations qui ont évolué.

Observez les moments où vous agissez par choix et ceux où vous avez l’impression de devoir rester le même pour les autres. La façon de tenir votre rôle peut être discutée, même lorsque le lien ou la responsabilité demeurent.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous êtes celui qui organise toutes les rencontres familiales. Vous aimez réunir les autres, mais regrettez de ne jamais pouvoir simplement participer. Votre prochain pas pourrait être de partager l’organisation plutôt que de renoncer aux rencontres.

Un pas de côté

Un rôle devient parfois difficile à distinguer de votre identité lorsque les autres ne voient plus les efforts qu’il demande. Ce qui était une contribution ponctuelle a pu devenir une évidence. Le problème n’est alors pas nécessairement votre manque d’affirmation : la répartition elle-même peut avoir cessé d’être discutée.

Reprendre une place pour vous ne demande pas de prouver que ce rôle ne vous convient plus. Vous pouvez aimer organiser et vouloir être invité ; aimer aider et ne plus être disponible à tout moment. Je vous propose de regarder quelle fonction vous souhaitez garder et quelle charge pourrait changer de mains ou de forme.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Repérer la place prise par un rôle sans confondre responsabilité, plaisir et disponibilité permanente.

Pour prendre du recul

1. Qu’est-ce que j’aime encore dans ce rôle ?

2. Qu’est-ce que je porte par habitude ou parce que je pense être attendu ainsi ?

3. Quelle autre part de moi aurait besoin d’espace ?

Commencer

Avec D3, observez une semaine réelle. En marge des blocs de temps, notez le rôle tenu dans quelques activités et ce que vous avez choisi ou pris en charge par défaut.

Utiliser ce qui apparaît

Repérez une tâche dont la répartition n’a pas été discutée récemment. Préparez une demande précise : ce qui doit continuer, ce que vous ne pouvez plus assurer seul et ce qui reste à organiser ensemble.

Revenir sur l’essai

Regardez si la répartition change concrètement. Une discussion sans relais effectif n’a pas le même effet qu’une charge réellement partagée.

La consigne en bref

Observez votre semaine et les rôles que vos activités vous font tenir. Repérez une tâche à partager, une attente à clarifier ou une activité choisie à remettre dans votre quotidien.

Votre support pour écrire

Fiche D3 · L’audit d’une semaine · p. 33 à 34

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

L’objectif affiché et votre désir réel

Vous poursuivez un objectif, mais votre élan ne suit plus. Vous reportez les étapes, vous ressentez surtout du soulagement à l’idée d’en finir, ou vous ne savez plus ce que sa réussite changerait réellement pour vous.

Plusieurs pistes restent possibles : le désir a évolué, la manière d’avancer vous épuise, les moyens manquent, ou une crainte vous retient. Une difficulté à agir ne prouve pas que l’objectif n’est plus le vôtre.

Je vous propose de regarder une vie ordinaire après la réussite : vos journées, vos relations, votre rythme. Cela permet de distinguer le symbole de l’objectif de l’expérience que vous espérez vivre.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous envisagez une réorientation pour retrouver du sens. En imaginant les nouvelles journées, vous réalisez que vous souhaitez surtout moins de déplacements et davantage de présence auprès de vos proches. Cela peut préciser vos critères, sans décider immédiatement du métier à choisir.

Un pas de côté

Un objectif peut rassembler plusieurs désirs : apprendre, être reconnu, retrouver une liberté, se sentir capable. S’il devient lourd, il est utile de distinguer le résultat annoncé de l’expérience recherchée. Vous pourriez vouloir conserver l’apprentissage tout en modifiant l’échéance ou le rythme, sans abandonner ce qui vous attire.

À l’inverse, un projet difficile n’est pas forcément un projet emprunté aux autres. La peur, les moyens disponibles et la nouveauté peuvent freiner un désir réel. Je vous propose de ne pas demander à votre motivation de trancher seule : une information concrète ou une découverte limitée peut éclairer ce que l’imagination laisse incertain.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Distinguer l’objectif, ce qu’il représente et la vie quotidienne que vous espérez en tirer.

Pour prendre du recul

1. Qu’est-ce qui m’attire dans cet objectif aujourd’hui ?

2. Qu’est-ce que j’espère qu’il m’apportera, et qu’est-ce qui ne changera pas forcément ?

3. Ai-je besoin de revoir l’objectif, le chemin pour y aller ou les conditions de cet engagement ?

Commencer

Dans D4, décrivez une semaine ordinaire une fois l’objectif atteint, avec ses contraintes. Notez aussi ce qui ne changerait pas et votre ressenti, y compris s’il reste ambivalent.

Utiliser ce qui apparaît

Retenez un critère de vie important et une information manquante. Comparez plusieurs façons de nourrir ce critère avant de décider de poursuivre, modifier ou arrêter le projet.

Revenir sur l’essai

Après avoir recueilli cette information, relevez ce qui devient plus attirant, moins désirable ou simplement plus clair.

La consigne en bref

Décrivez une semaine si l’objectif était atteint. Notez ce qui vous attire, ce qui vous inquiète et une information à recueillir avant de décider.

Votre support pour écrire

Fiche D4 · Le test de l’objectif · p. 35 à 36

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Être occupé et avancer vers ce qui compte

Votre journée est pleine, mais ce qui vous importe semble toujours attendre. Vous pouvez avoir accompli beaucoup de tâches nécessaires et ressentir pourtant un manque : de lien, de repos, de plaisir, d’apprentissage ou d’avancée dans un projet.

Ce constat n’est pas une invitation à être plus productif. Les tâches invisibles et le repos ont une place réelle. L’observation aide à distinguer une charge incompressible, des habitudes ajustables et une activité importante qui ne trouve jamais de moment.

Une semaine ne représente pas toute votre vie. Elle donne une photographie à situer : période inhabituelle, responsabilités particulières, énergie disponible. Un besoin de soutien peut être plus pertinent qu’un nouvel effort d’organisation.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous gérez les courses, les démarches et les déplacements de la famille. Le soir, vous vous reprochez de ne pas avoir avancé dans un projet personnel. Avant de chercher à vous discipliner davantage, vous pourriez regarder la charge réelle et ce qui peut être partagé.

Un pas de côté

Une activité peut prendre peu de temps et occuper beaucoup d’attention : attendre un appel, penser à une démarche, rester prêt à répondre. Une répartition horaire apparemment équilibrée peut donc laisser peu d’espace intérieur. Je vous propose de lire vos heures avec votre vécu, plutôt que de chercher un emploi du temps idéal.

Le repos peut lui aussi sembler vide lorsque vous le regardez uniquement comme un moyen de produire davantage ensuite. Il peut pourtant compter pour lui-même. L’enjeu est de voir ce qui vous nourrit, ce qui est nécessaire et ce qui vous mobilise au-delà de sa durée visible, pour choisir un ajustement compatible avec votre charge.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Rendre visible votre semaine réelle et distinguer manque de temps, d’énergie, de soutien ou de place.

Pour prendre du recul

1. Quels moments ont compté pour moi cette semaine, même sans résultat visible ?

2. Qu’est-ce qui prend de la place et qu’est-ce qui en manque ?

3. Quel ajustement serait possible avec mes ressources actuelles ?

Commencer

Dans D3, estimez les grands blocs sans compter deux fois une même période. Ajoutez chaque jour un moment qui a compté et ce qui vous a manqué ; une approximation suffit.

Utiliser ce qui apparaît

Choisissez une seule différence à explorer. Si les obligations occupent déjà tout, cherchez un soutien ou une simplification plutôt qu’un créneau supplémentaire à arracher au repos.

Revenir sur l’essai

Après une semaine avec cet ajustement, regardez votre disponibilité vécue, pas seulement le nombre de tâches terminées.

La consigne en bref

Observez sept jours sans compter deux fois les mêmes périodes. Notez un moment qui compte chaque jour et ce qui vous manque ; choisissez ensuite une piste concrète.

Votre support pour écrire

Fiche D3 · L’audit d’une semaine · p. 33 à 34

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Vos paroles et vos actes

Vous exprimez une intention et vos gestes prennent régulièrement une autre direction. Vous souhaitez de la présence, mais consultez votre téléphone pendant les échanges. Vous dites vouloir du calme, mais acceptez davantage d’engagements.

L’écart n’est pas forcément une preuve de mauvaise foi. Il peut signaler une habitude, une priorité concurrente, une intention trop vague ou une attente difficile à réaliser. Comprendre le contexte est plus utile que vous attribuer une étiquette.

Vous pouvez agir autrement, reformuler votre intention ou en discuter. La cohérence se travaille à partir d’un comportement observable ; elle ne demande pas que vous soyez irréprochable en toutes circonstances.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous dites que le dîner est un temps de partage, mais vous répondez aux messages. Un essai pourrait être de poser votre téléphone pendant quinze minutes, en précisant aussi ce qui vous oblige parfois à rester joignable.

Un pas de côté

Une intention générale laisse parfois plusieurs interprétations possibles. « Être plus présent » peut vouloir dire écouter sans écran, prévoir un moment ensemble ou répondre moins vite pour être vraiment disponible plus tard. Tant que le geste reste flou, vous et vos proches pouvez croire parler de la même chose sans attendre la même expérience.

Je vous propose de regarder aussi ce qui précède le comportement. Le téléphone est-il à portée de main ? Attendez-vous une information importante ? Le dîner est-il le seul moment où vous pouvez répondre ? Comprendre cette séquence permet de préparer des conditions différentes, au lieu de compter uniquement sur une promesse faite à vous-même.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Transformer une intention en un geste observable, ou revoir une attente devenue peu réaliste.

Pour prendre du recul

1. Qu’est-ce que je dis vouloir, et qu’est-ce que je fais dans une scène précise ?
2. Qu’est-ce qui complique le passage de l’intention au geste ?
3. Mon intention a-t-elle besoin d’un geste différent ou d’une formulation plus réaliste ?

Commencer

D5 permet de noter jusqu’à quatre intentions ; vous pouvez commencer par une seule. Décrivez un comportement récent et son contexte, sans jugement sur votre caractère.

Utiliser ce qui apparaît

Choisissez un geste précis et la condition qui le rend possible. Si votre intention concerne quelqu’un d’autre, vérifiez ce que cette personne comprend et attend réellement.

Revenir sur l’essai

Regardez ce qui a aidé ou empêché le geste. Ajustez sa taille, son contexte ou l’intention elle-même plutôt que de conclure à un manque de volonté.

La consigne en bref

Choisissez une seule intention. Définissez un geste réalisable pendant une semaine, puis observez ce qui vous aide ou vous gêne.

Votre support pour écrire

Fiche D5 · Le test de cohérence · p. 37 à 38

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

La vie qui semble réussie et votre fragilité intérieure

Votre vie semble réunir des éléments enviables : des activités, des relations, une certaine stabilité. Vous pouvez pourtant vous sentir fragile et avoir du mal à le dire, notamment lorsque vous vous répétez que vous devriez être satisfait.

Les signes extérieurs et votre vécu ne se recouvrent pas forcément. Reconnaître une difficulté n’efface pas ce qui va bien et ne demande pas de comparer votre souffrance à celle des autres. Vous pouvez nommer un besoin sans justifier toute votre histoire.

La question n’est pas de dévoiler ce qui est privé. Vous pouvez choisir un élément à reconnaître pour vous-même, puis décider si une personne pourrait l’entendre dans un cadre qui vous convient.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vos proches vous disent que vous avez une belle vie. Vous êtes reconnaissant, mais vous vous sentez seul avec une fatigue persistante. Vous pourriez chercher à dire ce que vous vivez, sans devoir commencer par démontrer que votre vie va mal.

Un pas de côté

Le raisonnement « j’ai de la chance, donc je ne devrais pas me sentir ainsi » mélange deux plans. Vous pouvez reconnaître ce qui vous soutient et constater ce qui vous pèse. La gratitude ne renseigne pas, à elle seule, sur votre fatigue, votre besoin de lien ou les difficultés que vous traversez.

Cette leçon se distingue de celle sur l’image : il s’agit ici de la place que vous accordez à une difficulté lorsque votre vie correspond à des critères de réussite. Je vous propose de regarder vos critères personnels actuels. Ce qui vous convenait autrefois peut ne plus suffire aujourd’hui, sans rendre votre parcours faux ou inutile.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Reconnaître une difficulté sans devoir contester tout ce qui va bien dans votre vie.

Pour prendre du recul

1. Qu’est-ce qui reste peu visible dans mon expérience actuelle ?

2. Qu’aurais-je besoin qu’une personne comprenne ?

3. Est-ce que j’attends de l’écoute, une aide concrète ou une réflexion partagée ?

Commencer

Dans D6, séparez ce qui est visible ou montré de ce que vous vivez et partagez peu. Distinguez les commentaires reçus de ce que vous supposez du regard des autres.

Utiliser ce qui apparaît

Choisissez un seul élément à reconnaître. Si vous en parlez, précisez votre attente : une écoute, une aide concrète ou une réflexion ensemble. Vous gardez le choix du moment et du destinataire.

Revenir sur l’essai

Après un éventuel échange, regardez ce qui vous a aidé et ce qui demeure. Une réponse maladroite ne retire pas sa réalité à votre expérience.

La consigne en bref

Remplissez les deux colonnes de la fiche. Choisissez ce que vous souhaitez garder pour vous et, éventuellement, un élément à partager avec une personne de confiance.

Votre support pour écrire

Fiche D6 · Ce qui se voit, ce que je vis · p. 39 à 40

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Le temps donné et le temps que vous voudriez garder

Vous donnez du temps aux autres et vous regrettez ensuite de ne plus en avoir pour vous. Cela peut apparaître dans les réponses immédiates aux messages, les aides que vous proposez ou les disponibilités que les autres ont pris l’habitude de vous attribuer.

Ce temps donné peut être choisi et précieux. La difficulté commence peut-être lorsque vous ne voyez plus d’autre réponse possible, ou lorsque le coût reste invisible. Certaines responsabilités sont peu négociables ; d’autres peuvent changer de forme, de fréquence ou de répartition.

Je vous invite à regarder ce qui est demandé, ce que vous proposez spontanément et ce que vous pensez devoir donner. Ces trois catégories ne créent pas les mêmes engagements.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous consacrez chaque samedi à aider un proche. Vous tenez à cette aide et aimeriez aussi un week-end libre de temps en temps. La piste peut être d’alterner, de raccourcir un créneau ou de chercher un relais, plutôt que de choisir entre aider toujours et ne plus aider.

Un pas de côté

Le temps disponible n’est pas toujours du temps libre : vous pouvez être en attente, responsable d’une présence ou trop fatigué pour l’activité souhaitée. À l’inverse, un temps donné peut vous nourrir. La distinction utile n’est donc pas seulement « pour les autres » contre « pour moi », mais la place du choix et le coût réel de chaque disponibilité.

Une habitude de réponse peut être devenue une attente sans avoir fait l’objet d’un accord. Je vous propose de revenir à ce qui a été demandé et convenu. Clarifier une disponibilité n’est pas retirer votre affection ; cela permet à l’autre de connaître ce sur quoi il peut compter, et ce qui demande une autre organisation.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Distinguer le temps choisi, la disponibilité supposée et les responsabilités qui demandent un relais.

Pour prendre du recul

1. Quelle part de ce temps est explicitement demandée et quelle part est anticipée par moi ?

2. Que voudrais-je retrouver dans le temps gardé pour moi ?

3. Quelle limite ou organisation pourrait être discutée sans ignorer le besoin de l’autre ?

Commencer

Commencez par D3 pour regarder la semaine, puis utilisez D7 sur un seul engagement. Plusieurs lettres C, O et P peuvent coexister : l’aide peut être choisie et contrainte.

Utiliser ce qui apparaît

Préparez une proposition réaliste avec son périmètre, sa fréquence et les besoins restant à couvrir. Gardez une place aux conséquences concrètes pour la personne concernée.

Revenir sur l’essai

Observez le temps et l’énergie réellement retrouvés, ainsi que les accords à préciser. Le sentiment de culpabilité ne décrit pas à lui seul les effets de votre limite.

La consigne en bref

Utilisez l’audit de la semaine et le tri des engagements. Choisissez une disponibilité à clarifier ou un besoin de relais à exprimer.

Votre support pour écrire

Fiche D3 · L’audit d’une semaine · p. 33 à 34

Fiche D7 · Obligation, peur ou choix ? · p. 41 à 42

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

La liberté souhaitée et les obligations qui vous enferment

Vous souhaitez davantage de liberté, mais vos engagements vous donnent le sentiment d’être enfermé. Vous pouvez vous surprendre à dire « je n’ai pas le choix » avant même d’avoir précisé ce qui vous oblige.

Il existe des contraintes concrètes : ressources limitées, responsabilités, accords pris avec d’autres. Il existe aussi des conséquences anticipées, parfois fondées sur des expériences réelles. Les distinguer ne revient pas à prétendre que tout est possible.

La marge peut se trouver dans la manière de tenir un engagement : son rythme, sa durée, la personne qui le porte, les conditions à revoir. Un choix ancien peut garder du sens tout en demandant un cadre différent.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous avez accepté d’organiser une activité associative pour l’année. Vous êtes maintenant débordé. Vous pourriez examiner ce qui a été convenu et préparer une réduction du périmètre ou une transition, plutôt que vous croire obligé de continuer indéfiniment.

Un pas de côté

« Je n’ai pas le choix » peut désigner une impossibilité actuelle, une conséquence trop coûteuse ou une option que vous ne souhaitez pas retenir. Ces situations méritent des réponses différentes. Les nommer ne crée pas des ressources qui manquent ; cela évite toutefois de traiter tout votre engagement comme un bloc impossible à discuter.

Je vous propose de distinguer trois niveaux : ce qui doit être assuré, la manière actuelle de l’assurer et ce que vous ajoutez pour vous sentir irréprochable. La marge peut se trouver dans le deuxième niveau, même lorsque le premier reste nécessaire. Parfois, le prochain pas consiste surtout à faire reconnaître la charge et chercher un relais.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Identifier une marge dans les conditions d’un engagement sans minimiser ses conséquences.

Pour prendre du recul

1. Quelles contraintes ou promesses sont concrètes et explicites ?

2. Quelles conséquences ai-je vérifiées, et lesquelles est-ce que j’anticipe ?

3. Puis-je ajuster la manière de tenir cet engagement, même si je ne peux pas le supprimer ?

Commencer

Dans D7, notez un engagement et ses origines C, O et P. Précisez les accords réels, les conséquences déjà connues et celles qui restent anticipées.

Utiliser ce qui apparaît

Cherchez un ajustement limité de durée, de rythme ou de périmètre. Notez les accords et ressources nécessaires ; si aucune marge n’apparaît, identifiez le soutien qui manque.

Revenir sur l’essai

Après une discussion ou une vérification, mettez à jour ce qui est certain et ce qui est encore ouvert. Une option peut rester trop coûteuse à ce stade.

La consigne en bref

Choisissez un engagement et notez ses différentes origines : choix, contrainte ou crainte. Préparez un ajustement limité, avec les accords à discuter.

Votre support pour écrire

Fiche D7 · Obligation, peur ou choix ? · p. 41 à 42

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Être entouré et vous sentir seul

Vous pouvez voir beaucoup de monde et vous sentir seul. Certains échanges restent centrés sur une tâche, une activité ou un rôle. D’autres permettent de parler de certains sujets, mais pas de ce qui vous préoccupe aujourd’hui.

Le besoin n’est pas forcément d’ajouter des personnes à votre entourage. Il peut s’agir d’un type de présence : être écouté, partager une activité sans devoir organiser, demander une aide, ou trouver un lieu où parler librement.

Aucune personne n’a à répondre à tous vos besoins de lien. Vous pouvez explorer les relations existantes et les contextes nouveaux, à votre rythme, sans vous obliger à tout confier ni à obtenir immédiatement un lien profond.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous échangez chaque semaine avec plusieurs connaissances, mais avez peu d’occasions d’être écouté. Une première piste pourrait être de proposer un moment à deux à une personne avec qui vous vous sentez déjà à l’aise.

Un pas de côté

Être connu dans un rôle ne signifie pas toujours se sentir rencontré comme personne. Vous pouvez avoir beaucoup d’échanges utiles et manquer d’un espace où vous n’avez rien à organiser, résoudre ou réussir. Ce manque ne juge pas vos relations existantes : il précise une forme de présence qui y trouve peu de place.

Le premier échange peut aussi être décevant sans annoncer la qualité de tout le lien. Un mauvais moment, une attente peu explicite ou une disponibilité différente peuvent compter. Je vous propose de distinguer l’envie de proximité, la possibilité actuelle de cette relation et les autres contextes où votre besoin pourrait trouver une réponse progressive.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Préciser le type de présence qui manque, plutôt que mesurer la valeur de votre entourage.

Pour prendre du recul

1. De quelle présence ai-je besoin, précisément ?

2. Avec qui une partie de ce besoin pourrait-elle être partagée ?

3. Quel premier contact ou quel cadre nouveau serait accessible aujourd’hui ?

Commencer

Dans D8, notez des prénoms ou initiales dans les trois espaces. Une personne peut apparaître plusieurs fois selon le sujet ; un espace peut rester vide.

Utiliser ce qui apparaît

Choisissez un besoin précis : écoute, activité partagée, soutien concret. Préparez une proposition simple ou explorez un autre contexte, sans attendre d’une personne qu’elle réponde à tout.

Revenir sur l’essai

Après un contact, notez la qualité de présence vécue et l’envie éventuelle de recommencer. Vous pouvez avancer progressivement ou choisir un autre cadre.

La consigne en bref

Dessinez votre carte de l’entourage. Repérez un lien à approfondir ou un contexte à explorer ; préparez une proposition simple si vous souhaitez la faire.

Votre support pour écrire

Fiche D8 · La carte de l’entourage · p. 43 à 44

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Faire le point et choisir la suite

Vous avez peut-être reconnu plusieurs écarts, ou un seul qui vous parle vraiment. Je vous invite à revenir à celui qui mérite votre attention aujourd'hui. Vous n'avez pas à résoudre toute votre situation pour faire un premier point.

Distinguez ce que vous avez observé, ce que vous supposez et ce qui reste à comprendre. Une croyance peut éclairer une idée que vous tenez pour vraie ; une loyauté peut éclairer un lien ou un engagement à préserver. Vos contraintes et vos besoins restent aussi à regarder.

Ce bilan est un point d'étape, pas une carte personnelle ni une conclusion définitive. Une piste utile peut être une observation, une information à recueillir, une conversation à préparer ou un petit essai. Vous pourrez ensuite ajuster à partir de ce qui se passe réellement.

Un exemple fictif pour vous projeter

Vous constatez que vous acceptez beaucoup de demandes. Votre premier pas peut être de noter celles qui sont réellement urgentes, puis de différer une réponse pour vous laisser le temps de choisir. Vous observerez l'effet de ce délai avant de tirer une conclusion.

Un pas de côté

Une prise de conscience peut être utile avant de produire une solution. Dire « je ne manque pas seulement de temps, je reste toujours disponible » modifie déjà ce que vous cherchez. Je vous propose de retenir la précision qui change votre lecture, plutôt qu'une explication complète sur votre manière d'être.

Pour la suite, une croyance et une loyauté restent des hypothèses possibles, pas les causes obligatoires de l'écart. Une organisation concrète, un manque de moyens ou un accord à revoir peuvent mieux expliquer votre situation. Votre premier pas peut servir à apprendre : l'essai n'a pas à réussir pour vous apporter une information.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

De la lecture à votre situation

Relier ce que vous avez compris à une observation ou un essai dont vous pourrez tirer quelque chose.

Pour prendre du recul

1. Quel écart je retiens, dans quelle scène concrète ?

2. Qu’ai-je appris, et quelle question reste ouverte ?

3. Quel petit pas est possible cette semaine, et qu’est-ce que je souhaite observer après ?

Commencer

Reprenez votre scène de départ et écrivez quatre lignes : la situation, l’écart observé, la question ouverte et le premier pas. Précisez quand vous ferez le point.

Utiliser ce qui apparaît

Choisissez ce que vous souhaitez observer et ce qui vous conduirait à ajuster. Vous pouvez poursuivre seul, demander une information ou préparer une question à m’apporter.

Revenir sur l’essai

Au point prévu, distinguez ce qui s’est passé, votre lecture et ce qui reste incertain. Décidez de maintenir, modifier ou arrêter l’essai, sans transformer ce bilan en jugement sur vous.

La consigne en bref

Écrivez quatre lignes : la situation, l’écart observé, la question ouverte et votre premier pas. Après l’essai, notez ce qui confirme, nuance ou déplace votre lecture.

Un carnet ou une feuille suffisent pour cette étape.

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Choisir votre prochaine exploration

Un écart mieux nommé n’oblige pas à tout changer. Vous pouvez garder une observation, une première piste et une date pour revenir sur votre situation.

Ce que vous observez

Une scène, une réaction ou une contrainte concrète peut servir de point d’appui. Distinguez ce que vous savez de ce que vous supposez encore.

Ce que vous souhaitez explorer

Une idée tenue pour vraie peut orienter vers les croyances ; un lien ou un engagement à préserver peut ouvrir une piste du côté des loyautés. Ce sont des possibilités, à confronter à votre expérience.

Ce que vous pouvez essayer

Un ajustement limité, une demande précise ou une information à recueillir peut suffire pour commencer. La réponse d’autrui et les contraintes de votre situation comptent aussi.

Je peux vous accompagner pour clarifier ce qui se joue, construire votre demande et envisager des pistes adaptées à votre situation. Vous restez libre de vos choix.

Explorer mes dissonances en ligne

Découvrir le parcours Loyautés et Croyances

Me poser une question



Nicolas Van Caemerbeke
Coach Impulsion

La météo intérieure

L’image donnée et le ressenti intérieur

À utiliser avec la leçon du guide

Quelques instants par jour, pendant cinq jours.

1 L’outil en bref

Je vous propose de mettre en regard votre ressenti et l’image que vous avez donnée aux autres. Un mot peut suffire pour commencer ; vous pouvez aussi en noter deux si votre état est partagé.

La différence entre les deux colonnes est une piste de réflexion. Montrer autre chose que ce que vous ressentez peut être un choix de discrétion, une façon de vous protéger ou une habitude. Il s’agit de comprendre ce décalage, pas de vous obliger à tout montrer.

2 Comment l’utiliser

- Choisissez un moment simple de la journée et demandez-vous : « Comment est-ce que je vais, vraiment ? »
- Notez un ou deux mots : fatigué, tranquille, inquiet, soulagé, agacé… Si c’est flou, décrivez brièvement une sensation ou une impression.
- Notez à côté l’image que vous pensez avoir donnée. Si vous ne savez pas, écrivez « je ne sais pas ».
- Après cinq jours, regardez les ressemblances, les écarts et les contextes dans lesquels ils apparaissent.

3 Les points d’attention

- Chercher la formulation parfaite : une approximation peut déjà vous aider.
- Vous juger pour votre ressenti ou votre discrétion : aucun des deux ne doit être corrigé automatiquement.
- Tirer une conclusion générale de cinq jours : cette observation décrit une période, pas toute votre vie.

Un pas de côté

Dans quelle situation garder mon ressenti pour moi me protège-t-il ? Dans laquelle cela me laisse-t-il seul avec ce que je vis ?

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Votre espace d’exploration

La météo intérieure

Choisissez cinq jours. Un ou deux mots par case suffisent ; une impression encore floue a aussi sa place.

Jour / date	Comment je vais, vraiment	L’image que je pense avoir donnée

Les écarts ou ressemblances que je remarque, et dans quels contextes :

Ce que j’aimerais mieux reconnaître ou partager ; avec qui, si je le souhaite :

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

La boussole des valeurs

Vos valeurs et vos décisions

À utiliser avec la leçon du guide

Environ vingt minutes, puis un point avant ou après une décision.

1 L’outil en bref

Une valeur est un repère important pour vous : liberté, respect, entraide, honnêteté… Un même mot peut avoir des sens différents selon les personnes. Je vous invite à préciser les vôtres à partir de situations vécues.

Cette boussole vous aide à examiner une décision et ses compromis. Deux valeurs peuvent entrer en tension ; vos besoins, vos moyens et vos engagements comptent aussi. Le but est de comprendre votre arbitrage, pas de trouver une décision parfaitement alignée sur tout.

2 Comment l’utiliser

- Repensez à trois décisions dont vous êtes satisfait et à trois qui vous ont laissé un malaise. Vous pouvez commencer par une de chaque.
- Notez ce qui comptait dans ces situations. Retenez jusqu’à cinq valeurs pour cette fiche et définissez-les avec vos propres mots.
- Examinez une décision actuelle : quelle valeur trouve une place ? Quelle valeur est moins respectée ?
- Nommez les contraintes et les autres priorités. Choisissez ce que vous maintenez, ajustez ou souhaitez encore explorer.

3 Les points d’attention

- Choisir les mots qui semblent valorisants plutôt que ceux qui vous parlent.
- Confondre une valeur et une règle unique : le respect peut se traduire de plusieurs façons.
- Vous reprocher un compromis : cherchez plutôt s’il est choisi, nécessaire ou à revisiter.

Un pas de côté

Le malaise vient-il d’une valeur bousculée, de deux valeurs en tension ou d’une contrainte que je ne peux pas encore modifier ?

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Votre espace d’exploration

La boussole des valeurs

Mes décisions satisfaisantes ou inconfortables, et ce qui comptait pour moi :

Jusqu’à cinq valeurs	Ce qu’elles signifient pour moi

La décision que j’examine :

Les valeurs qui trouvent une place et celles qui sont bousculées :

Les contraintes ou autres priorités ; ce que je maintiens, ajuste ou explore :

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

L’audit d’une semaine

Le rôle tenu ; être occupé et avancer vers ce qui compte

À utiliser avec la leçon du guide

Une semaine d’observation, quelques minutes par jour.

1 L’outil en bref

Une journée peut être remplie sans vous donner le sentiment d’avancer vers ce qui compte. Je vous propose d’observer où va votre temps, et ce que les activités vous apportent ou vous demandent.

Cette observation inclut les tâches nécessaires, les relations, le repos et vos activités choisies. Leur valeur ne se réduit pas à un résultat visible. Elle peut révéler une charge réelle, un rôle devenu envahissant ou un manque d’espace pour un besoin important.

2 Comment l’utiliser

- Chaque soir, estimez les heures par grands blocs : activité ou études, vie quotidienne, liens et proches, temps pour vous, repos.
- Comptez chaque période une seule fois, dans la catégorie qui vous paraît la plus pertinente. Adaptez les intitulés si besoin.
- Notez un moment qui a compté pour vous et, si vous le souhaitez, ce qui vous a manqué. Un moment de repos peut compter.
- En fin de semaine, regardez ce qui prend de la place et ce qui en manque. Repérez un ajustement possible ou un besoin de soutien.

3 Les points d’attention

- Tout remplir de mémoire à la fin : notez au fil des jours, même approximativement.
- Mesurer votre valeur à votre productivité : cette fiche observe votre vécu, pas votre performance.
- Comparer votre semaine à un idéal inaccessible ou ignorer les obligations réelles.

Un pas de côté

Qu’est-ce qui manque surtout : du temps, de l’énergie, du soutien, ou une place donnée à ce qui compte pour moi ?

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Votre espace d’exploration

L’audit d’une semaine

Heures approximatives, sans compter deux fois le même temps. Adaptez les catégories à votre vie.

Jour	Activité / études	Vie quotidienne	Liens / proches	Temps pour moi	Repos
Lun.					
Mar.					
Mer.					
Jeu.					
Ven.					
Sam.					
Dim.					

Jour	Un moment qui a compté / ce qui m’a manqué
Lun.	
Mar.	
Mer.	
Jeu.	
Ven.	
Sam.	
Dim.	

Ce qui prend de la place, ce qui en manque, et un ajustement ou soutien possible :

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Le test de l’objectif

L’objectif affiché et votre désir réel

À utiliser avec la leçon du guide

Environ quinze minutes, au calme.

1 L’outil en bref

Un objectif peut rester présent alors que vos envies, vos besoins ou votre situation ont évolué. Il peut aussi garder du sens tout en demandant une autre manière d’y avancer.

Je vous propose d’imaginer cet objectif atteint : ce qui changerait dans votre quotidien, ce que vous ressentiriez et ce qui resterait identique. Cette projection apporte une piste ; elle ne prouve pas à elle seule qu’un objectif est bon ou mauvais pour vous.

2 Comment l’utiliser

- Écrivez votre objectif en une phrase concrète : une activité, un changement de vie, un projet personnel ou une réorientation.
- Explorez d’où il vient : un désir actuel, une comparaison, une attente extérieure, un engagement ou une envie plus ancienne. Plusieurs origines peuvent coexister.
- Imaginez-le atteint. Décrivez une semaine ordinaire : ce que vous faites, avec qui, à quel rythme, et ce que cela vous demande.
- Notez votre ressenti, puis ce que vous voudriez réellement voir changer. Choisissez ce qui mérite d’être précisé avant de décider.

3 Les points d’attention

- Rester dans une image idéale : regardez aussi le quotidien et les contraintes.
- Prendre la fatigue ou l’inquiétude pour la preuve d’une absence de désir.
- Abandonner ou poursuivre sur un seul ressenti : laissez une place à la vérification.

Un pas de côté

Est-ce l’objectif lui-même qui m’attire, ce qu’il représente aux yeux des autres, ou ce que j’espère qu’il me permettra de vivre ?

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Votre espace d’exploration

Le test de l’objectif

Imaginez une semaine ordinaire, pas seulement le moment où vous atteignez votre objectif.

L’objectif que je poursuis aujourd’hui :

D’où il vient ; ce qui me parle encore dans cet objectif :

S’il était atteint, ce qui changerait dans ma semaine et ce qui resterait identique :

Ce que je ressens en l’imaginant, y compris si c’est ambivalent ou flou :

Ce que je voudrais voir changer, et ce que je souhaite vérifier avant de décider :

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Le test de cohérence

Vos paroles et vos actes

À utiliser avec la leçon du guide

Dix minutes pour observer, puis une semaine pour un essai.

1 L’outil en bref

Vous pouvez dire qu’une chose compte et agir autrement : souhaiter du temps ensemble tout en restant absorbé par votre téléphone, ou demander du respect sans réussir à exprimer vos limites.

Je vous invite à examiner un écart concret entre ce que vous exprimez et ce que vous faites. Il peut traduire une habitude, une difficulté, une priorité concurrente ou une attente mal définie. Vous pourrez ajuster votre action, votre formulation ou les deux.

2 Comment l’utiliser

- Notez jusqu’à quatre intentions ou attentes que vous exprimez dans vos relations ou pour vous-même.
- Décrivez un comportement concret récent en regard, sans vous attribuer une étiquette générale.
- Pour chaque écart, précisez le contexte : fatigue, manque de temps, difficulté à dire les choses, attente implicite…
- Choisissez une intention et un geste réalisable pour la semaine. Si l’attente n’est plus juste, reformulez-la et discutez-en si nécessaire.

3 Les points d’attention

- Chercher à prouver que vous êtes incohérent : observez une situation, pas votre valeur.
- Supposer que les autres ont compris une attente qui n’a pas été exprimée.
- Vouloir tout aligner à la fois : un geste et une observation suffisent pour commencer.

Un pas de côté

L’écart appelle-t-il un changement d’action, une attente plus réaliste ou une conversation que je n’ai pas encore eue ?

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Votre espace d’exploration

Le test de cohérence

Partez de comportements récents et de leur contexte. Votre intention peut aussi avoir besoin d’être reformulée.

Ce que je dis vouloir ou attendre	Ce que je fais concrètement	Ce qui explique ou complique l’écart

L’intention que je retiens et le geste réaliste que j’essaie cette semaine :

Ce que j’ai observé, et ce que j’ajuste dans mon action ou mon attente :

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Ce qui se voit, ce que je vis

La vie qui semble réussie et votre fragilité intérieure

À utiliser avec la leçon du guide

Environ quinze minutes, puis un échange si vous le souhaitez.

1 L’outil en bref

Votre vie peut paraître aller bien alors que vous ressentez de la fatigue, du doute, de la tristesse ou une solitude difficile à dire. Le regard extérieur et votre expérience intérieure ne se recouvrent pas forcément.

Ces deux colonnes vous permettent de reconnaître ce qui est visible et ce qui reste peu partagé. Vous gardez le choix de ce que vous voulez dire, à qui et à quel moment. Une conversation peut être une piste, sans devenir une obligation de vous dévoiler.

2 Comment l’utiliser

- Dans la première colonne, notez ce que les autres voient ou ce que vous pensez leur montrer : activités, relations, apparence de sérénité…
- Dans la seconde, notez ce que vous vivez et partagez peu : ressenti, doute, charge, besoin ou difficulté.
- Choisissez un élément que vous aimeriez mieux reconnaître ou, éventuellement, partager.
- Si vous souhaitez en parler, choisissez une personne et un cadre qui vous conviennent. Précisez ce que vous attendez : de l’écoute, une aide concrète ou une réflexion ensemble.

3 Les points d’attention

- Confondre ce que vous montrez et ce que les autres pensent réellement.
- Vous sentir obligé de tout raconter : vous pouvez choisir un seul élément ou garder cette fiche pour vous.
- Attendre d’un échange qu’il résolve tout : observez d’abord ce qu’il vous apporte.

Un pas de côté

Qu’aurais-je besoin que quelqu’un comprenne, sans devoir tout expliquer ni justifier mon ressenti ?

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Votre espace d’exploration

Ce qui se voit, ce que je vis

Ce que je pense montrer n’est pas forcément ce que les autres perçoivent. Je choisis ce que je garde pour moi ou partage.

Ce qui se voit / ce que je pense montrer	Ce que je vis et partage peu

Ce que j’aimerais reconnaître ou partager ; avec qui et ce que j’attends de cet échange :

Après un éventuel échange : ce que cela m’a apporté et ce dont j’ai encore besoin :

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

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 ?

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

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 :

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

La carte de l’entourage

Être entouré et vous sentir seul

À utiliser avec la leçon du guide

Environ quinze minutes, puis un contact si vous le souhaitez.

1 L’outil en bref

Le nombre de personnes autour de vous ne dit pas tout de la qualité des liens. Vous pouvez avoir de nombreux échanges et peu d’occasions de parler de ce que vous vivez réellement.

Je vous propose de distinguer trois types de relations : celles où vous vous sentez écouté, celles où vous partagez certains sujets, et celles surtout liées à un rôle ou à une activité. Une personne peut avoir plusieurs places selon le contexte ; il n’est pas nécessaire de pouvoir tout lui dire.

2 Comment l’utiliser

- Notez quelques personnes que vous côtoyez : proches, amis, connaissances, relations d’activité ou du quotidien.
- Placez-les dans les trois espaces en fonction de votre expérience actuelle, sans vous obliger à remplir chaque espace.
- Repérez ce qui vous manque : une écoute, une activité partagée, du soutien concret, davantage de présence…
- Si vous le souhaitez, choisissez une personne avec qui approfondir un échange, ou un contexte où créer un nouveau lien. Préparez une proposition simple et laissez à l’autre la possibilité de répondre.

3 Les points d’attention

- Classer quelqu’un par politesse, proximité familiale ou ancienneté plutôt que selon le lien vécu.
- Croire qu’une personne doit répondre à tous vos besoins de relation.
- Faire de la prise de contact une épreuve : un échange progressif ou une autre piste peut vous convenir.

Un pas de côté

De quel type de présence ai-je besoin aujourd’hui, et où pourrait-elle trouver une place ?

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke

Votre espace d’exploration

La carte de l’entourage

Notez des prénoms ou des initiales. Une même personne peut figurer dans plusieurs espaces selon le sujet.

Je me sens écouté et peux parler de ce qui compte	Je peux partager certains sujets ou activités	Nos échanges sont surtout liés à un rôle ou contexte

Le type de présence ou de soutien qui me manque aujourd’hui :

Une personne ou un contexte que je souhaite explorer, et un premier contact possible :

Ma proposition, si je souhaite la faire ; ou une autre piste à mon rythme :

© 2026 Coach Impulsion · Nicolas Van Caemerbeke