

Choisir ou ne pas choisir ?

« Je n'ai pas le choix » : une phrase fréquente

« Je n'ai pas le choix » est une phrase que j'entends très souvent en cabinet... et que j'ai moi-même longtemps prononcée. Beaucoup d'entre nous n'ont pas grandi avec l'apprentissage d'un **choix conscient et éclairé**. Enfants, soit on nous impose les décisions, soit on nous laisse une liberté totale sans réel accompagnement. Rarement, on nous apprend à écouter nos ressentis, à réfléchir et à nous positionner.

Avoir l'impression de ne pas avoir le choix est aussi un **signal du corps**. Lorsque le stress ou la peur sont activés, le système nerveux passe en mode protection. Le corps cherche alors avant tout la sécurité.

Cela peut se traduire par :

- un sentiment de blocage,
- la répétition de schémas anciens,
- l'évitement du changement,
- des décisions prises « par défaut ».

Dans ces moments-là, il est souvent plus facile de rester dans le non-choix que d'oser un choix conscient.

Le non-choix nous éloigne parfois de nous-mêmes

À force d'éviter de choisir, on peut peu à peu s'éloigner de ce qui nous correspond vraiment. Jusqu'au jour où l'on se réveille avec le sentiment de vivre une vie qui ne nous ressemble plus.

La première étape est donc de se rappeler une chose essentielle :

NOUS AVONS TOUJOURS LE CHOIX

Même lorsque ce choix semble très restreint.

Quand « je n'ai pas le choix » devient un point de départ

Cette sensation désagréable (frustration, colère, fatigue, découragement) n'est pas une erreur. Elle est souvent un **signal précieux** qui invite à remettre en question nos choix actuels.

Exemple 1 : « Je dois rester dans un travail que je n'aime pas »

Plutôt que de rester dans une vision globale et bloquante, il est utile de préciser :

- Qu'est-ce qui me dérange exactement dans ce travail ?
- Le contenu du travail ? Le rythme ? Le sens ?
- Le fait de ne pas être assez présent(e) pour mes proches ?

Clarifier cela permet déjà de rouvrir des possibilités.

Parfois, il ne s'agit pas de tout changer, mais de **réaliser une partie de ce qui nous fait rêver** : préparer un court séjour, explorer une passion, envisager une formation, se renseigner, tester... Même de petits pas peuvent redonner du sens et rendre une situation plus supportable.

Exemple 2 : « Je n'ai jamais de temps pour moi »

Reprendre le choix peut commencer par de toutes petites décisions :

- choisir consciemment ce qui nous nourrit (lecture, podcast, dessin, musique),
- réduire certaines habitudes automatiques,
- s'autoriser du temps pour soi, même court,
- assumer pleinement ce qui nous fait du bien, sans culpabilité.

Avancer par étapes, même de 10 à 15 minutes par jour, permet de remettre progressivement le choix au cœur de sa vie.

Exemple 3 : « Je suis malade / je traverse une épreuve »

Certaines situations (maladie, deuil, séparation, relations difficiles) ne sont jamais choisies consciemment. Pourtant, même là, il reste un espace de choix :

- avancer, stagner ou reculer,
- prendre soin de soi ou s'oublier,
- demander de l'aide ou rester seul(e),
- nourrir des pensées soutenantes.

Ces choix peuvent sembler minuscules, mais ils sont profondément importants.

Une manière simple d'aborder le choix

1. **Identifier précisément où je me sens obligé(e)** dans cette situation.
2. **Imaginer librement** : si j'avais tous les choix possibles, qu'est-ce que j'aimerais vraiment ? (sans me censurer).
3. Classer ces choix par ordre d'importance.
4. Pour chacun, me demander : *est-ce que je peux agir, même partiellement ?*
5. Identifier mes peurs, croyances ou blocages.
6. Transformer ces freins en questions concrètes :
 - de quoi aurais-je besoin ?
 - quelles ressources puis-je mobiliser ?
 - quelle serait la première étape, simple et réaliste ?

Points de vigilance

- Ne pas se fixer des objectifs irréalistes.
- Vérifier que le choix est vraiment le sien (et non dicté par la famille, le conjoint ou la société).
- Se rappeler que ce qui est **facile et naturel pour soi a de la valeur**.
- Si l'élan, la motivation, ne vient pas ou s'en va rapidement, se demander : *est-ce vraiment important pour moi ? est-ce la priorité ?*

Se faire accompagner

Lorsque le stress, les émotions ou les blocages prennent trop de place, il devient difficile d'y voir clair seul(e). La kinésiologie, la psychothérapie ou d'autres techniques permettent d'apaiser le système nerveux, de libérer certains blocages et de **retrouver l'accès au choix**.

Contactez-moi si vous ressentez le besoin d'être accompagné(e).

Caroline