

L'été qu'on a



Un outil pour observer ce
qui est là et capturer ce
qui arrive

Extrait du guide Traverser l'été

Avant de commencer



L'été se vit rarement comme on l'avait imaginé. Il y a ce qui déçoit, ce qui pèse, ou ce qui reste en suspens. Et puis, il y a ces moments inattendus, discrets, qui surgissent sans prévenir et comptent parfois plus qu'on ne le réalise sur le moment.

Ces deux réalités, l'une plus lourde, l'autre plus légère, coexistent dans la même saison, souvent dans la même journée. Elles ne s'annulent pas. Elles se superposent.

Cet outil propose deux mouvements, à utiliser ensemble ou séparément, dans l'ordre qui vous convient, et à tout moment de l'été :

Regarder ce qui est là

Un espace pour nommer ce qui est difficile dans l'été que vous traversez. Puis, sans chercher à forcer une lecture positive, observer ce que cette situation a pu permettre. Les deux côtés, simplement.

Capter les inattendus

Une invitation à repérer et conserver les moments qui surgissent sans être cherchés : une conversation, une matinée sans projet, un détail qui touche sans raison apparente. Ces instants s'effacent vite. Les noter, même en quelques mots, c'est leur offrir une place avant que la rentrée n'emporte les traces de la saison.

À vous de choisir ce qui résonne, quand cela résonne.

Regarder ce qui est là



Accepter l'été tel qu'il vient, ce n'est pas se résigner, c'est regarder ce qui est là, plutôt que ce qui manque. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire... Quand quelque chose nous pèse (un projet annulé, un repos qui ne vient pas, un été qui déçoit), notre attention se focalise naturellement sur cet écart.

Cet outil propose de regarder les choses un peu différemment en :

- Nommant ce qui est difficile.
- Observant ce que la situation a permis, sans forcer une vision positive.
- Reconnaisant l'été tel qu'il se présente, avec ses ombres et ses lumières.

Étape 1 - Nommer ce qui est difficile

Complétez ces phrases sans chercher à minimiser ni à dramatiser. Il s'agit juste de dire ce qui est vrai pour vous.

- Ce qui est difficile dans mon été en ce moment, c'est.....
.....
- Ce dont j'avais envie ou besoin et que je n'ai pas, c'est.....
.....
- Ce que j'aurais voulu que cet été soit et qu'il n'est pas, c'est.....
.....

Étape 2 - Observer ce que cette situation a permis

Reprenez les difficultés que vous avez identifiées à l'étape précédente puis, pour chacune, demandez vous :

*Est-ce que cette situation, même non choisie, même décevante,
a permis quelque chose qui n'aurait pas existé autrement ?*

Ce n'est pas de la pensée positive, c'est une question honnête.

Ces réponses n'ont pas pour objectif de réparer quelque chose. Elles permettent simplement d'élargir le champ de vision. Si vous ne trouvez pas de réponse à apporter à l'une des difficultés identifiée, laissez-la sans réponse, la forcer n'aurait aucun sens. Mais si quelque chose émerge, accueillez-le sans jugement, même si ça vous paraît surprenant ou insignifiant.

Voici quelques exemples de phrases qui peuvent vous aider à commencer :

- Parce que je n'ai pas pu partir, j'ai eu le temps de...
- Parce que cet été ne ressemble pas à ce que j'espérais, j'ai découvert que...
- Parce que quelque chose ne s'est pas passé comme prévu, il s'est passé ça à la place...
- Ce que cette situation m'a permis de vivre, même si je ne l'avais pas cherché, c'est...

Et quelques exemples de réponses :

- Parce que je suis resté en ville, j'ai pu découvrir les expositions gratuites proposées dans les musées en été.
- Parce que je n'ai pas eu la force de sortir, j'ai redécouvert le plaisir de lire des heures durant.
- Parce que je la destination a changé, j'ai réalisé que ne n'avais pas besoin de la mer pour me sentir en vacances.

Étape 3 - Une question pour finir

Relisez ce que vous avez écrit aux deux étapes précédentes.

Y a-t-il quelque chose que vous n'aviez pas vu avant de le mettre par écrit ?

Pas forcément quelque chose de grand : un détail, un moment, une habitude, une liberté inattendue. Une petite chose qui mérite d'être reconnue avant de passer à autre chose.

Une remarque

Cet outil ne demande pas de trouver le bon côté des choses ou de minimiser ce qui est difficile. Encore moins de transformer votre été en "expérience parfaite". Il propose juste de regarder les deux côtés : ce qui manque et ce qui est là. Ce qui déçoit et ce qui existe malgré tout.

Ces deux réalités peuvent coexister sans que l'une n'efface l'autre.

Et si vous en avez envie, relisez vos notes en septembre : vous serez peut-être surpris de voir comment votre regard a évolué.

Capturer les inattendus de l'été



Les moments inattendus, ceux qui nous surprennent en douceur, sont fragiles. Ils arrivent sans crier gare, sous des formes que nous n'avions pas imaginées, et souvent, nous les oublions avant même de les avoir vraiment vus.

Pourtant, ces petites graines de lumière comptent autant, sinon plus, que les grands bonheurs planifiés. Elles sont discrètes : une conversation qui prend un tour inattendu, une matinée vide qui se remplit de calme, un détail (une lumière, un silence) qui nous touche sans raison.

Cet outil propose de :

- **Repérer** ces moments avant qu'ils ne s'effacent.
- Les **nommer** pour leur donner une place.
- Les **conserver** quelque part, comme des traces de ce que l'été vous a offert sans que vous ne le cherchiez.

Avant de commencer - Apprendre à reconnaître l'inattendu positif

L'inattendu positif ne ressemble pas toujours à ce qu'on imagine. Il ne se présente pas comme un grand bonheur ou une réussite identifiable, mais plutôt comme une petite surprise, un soulagement, ou une découverte discrète. Ces moments n'ont pas besoin d'être extraordinaires pour compter. Ils peuvent être si petits qu'ils en deviennent presque invisibles (un sourire, un rayon de soleil, une respiration plus profonde).

Voici quelques exemples pour vous inspirer (ces idées ne sont pas des modèles à suivre, mais des déclencheurs pour aider votre mémoire).

Des moments de légèreté inattendus

- Une soirée vide qui s'est transformée en un temps précieux de silence ou de lecture.
- Une matinée sans obligation où le café a eu un goût particulier, comme si le temps s'était suspendu.
- Un apéritif improvisé entre collègues, sans pression, où vous avez ri sans raison.

Des rencontres ou des conversations

- Une personne que vous avez vue différemment cet été (un voisin, un inconnu, un ami avec qui le lien a changé).
- Une discussion qui a pris un tour inattendu, comme si vous découvriez l'autre (ou vous-même) sous un nouveau jour.
- Un lien créé sans l'avoir cherché : un échange avec un inconnu dans un parc, un sourire partagé dans les transports.

Quelque chose fait pour la première fois

- Une activité que vous n'aviez jamais essayée (un nouveau sport, un atelier créatif, une balade dans un quartier inconnu).
- La visite d'un lieu que vous ne connaissiez pas (un musée, une rue, un café).
- Une lecture ou une écoute hors de vos habitudes (un livre, un podcast, une musique).
- Une recette de cuisine testée sur un coup de tête.

Quelque chose repoussé et enfin fait

- Un livre commencé ou fini, sans pression.
- Un appel passé à quelqu'un que vous n'aviez pas vu depuis longtemps.
- Un projet laissé de côté qui a avancé de façon inattendue.

Un changement de rythme qui a fait du bien

- Une semaine moins chargée que prévu, qui vous a permis de souffler.
- Une journée sans écran, où vous avez redécouvert le plaisir de l'ennui.
- Un repas pris dehors sans raison particulière, juste parce que c'était possible.
- Un trajet fait à pied plutôt qu'en voiture, qui vous a fait voir votre environnement différemment.

Quelque chose de très simple

- La lumière à une certaine heure, qui a transformé un paysage ordinaire.
- Un fruit mangé debout dans la cuisine, comme une pause gourmande et solitaire.
- Une promenade sans destination, où vous avez laissé vos pensées vagabonder.

Un été sans départ qui s'est avéré différent

- Des rues à vous, des lieux habituellement bondés enfin accessibles.
- Un rythme plus lent que vous avez fini par apprécier.
- La découverte que la ville en été a ses propres formes de légèreté.

Une découverte sur vous-même

- Réaliser que vous aviez besoin de moins que ce que vous pensiez.
- Prendre conscience qu'un rythme différent vous convient mieux que celui que vous aviez l'habitude de suivre.
- Le fait qu'une chose que vous redoutiez s'est avérée supportable, voire agréable.

Identifier vos inattendus positifs

Répondez par écrit, sans chercher l'extraordinaire ni vous forcer à être positif. Laissez venir ce qui vient, même si ça vous semble trop simple ou un peu niais. L'objectif n'est pas d'être profond, mais honnête.

Y a-t-il eu quelque chose cet été qui s'est passé mieux que prévu, ou différemment de ce que vous imaginiez (en bien) ?

Y a-t-il eu un moment que vous n'aviez pas prévu et qui a compté, même modestement ?

Y a-t-il quelque chose de cet été que vous aimeriez retrouver l'année prochaine (un rythme, une habitude, un lieu, une personne, un type de moment, etc.) ?

Y a-t-il quelque chose que vous avez découvert sur vous, sur ce qui vous fait du bien, que vous ne saviez pas ou ne perceviez pas aussi clairement avant cet été ?

Une remarque

Ces réponses valent la peine d'être conservées quelque part. Pas pour les analyser, simplement pour ne pas les perdre.

Ce qui surprend de façon positive a tendance à s'effacer plus vite que la déception ou la fatigue. L'inattendu positif ne prend pas beaucoup de place dans la mémoire, parce qu'il ne fait pas de bruit.

Le noter, même en quelques mots, c'est lui donner une place avant que la rentrée emporte les détails de la saison.

L'été n'a pas à ressembler à ce qu'on en attendait pour avoir compté.

Ce qui est difficile mérite d'être reconnu. Ce qui arrive sans avoir été cherché mérite d'être gardé. Ces deux choses peuvent tenir ensemble, sans que l'une n'efface l'autre.

Si vous souhaitez aller plus loin (comprendre ce que le corps traverse en été, démêler l'injonction à profiter, ou préparer la transition vers l'automne) le guide [Traverser l'été](#) explore ces questions en quatre parties et dix outils.

Suivez votre rythme. C'est le seul qui compte.

Merci.

Vous avez aimé cet outil ? Vous auriez aimé y trouver autre chose ?

Vous avez des idées, des remarques ou simplement envie de nous laisser un message ?

Écrivez-nous à contact@hilja.fr

Nous nous ferons un plaisir d'échanger avec vous
