

Faire le tri



Un outil pour choisir ses
engagements en
conscience

Extrait du guide [Traverser le printemps](#)

Avant de commencer



Il y a des périodes où les agendas se remplissent vite. Le printemps en fait partie.

Les invitations s'accumulent, les projets reprennent, les sollicitations s'enchaînent. Et pris dans ce mouvement, il devient parfois difficile de distinguer ce qu'on a vraiment envie de faire de ce à quoi on répond par réflexe, par habitude, ou pour éviter de décevoir.

Cet outil propose un moment d'arrêt. Pas pour tout refuser en bloc, ni pour tout accepter. Mais pour voir plus clairement d'où viennent les engagements, ce qu'ils coûtent réellement, et choisir en connaissance de cause.

Il peut être utilisé pour un engagement précis qui pose question, ou pour faire le point sur plusieurs à la fois. Il n'impose aucun résultat. Certaines questions suffiront à elles seules à clarifier une situation. D'autres peuvent rester sans réponse.

Prenez ce qui est utile. Laissez le reste.

Première étape - Faire l'inventaire



Avant d'analyser commencez simplement par tout lister.

Notez ce que vous avez déjà prévu, ce que vous envisagez de faire (que cela vienne de vous ou qu'on vous l'ait proposé).

Une seule règle pour l'instant : ne rien trier, ne rien juger. L'objectif ici n'est pas de prendre des décisions, seulement de voir. Comme on vide ses poches avant de ranger, tout doit d'abord en sortir, sans exception.

Ce qui est déjà prévu

- | | |
|---|------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |

Ce qui est envisagé

- | | |
|---|------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Date (si déjà fixée) : |

Deuxième étape - Se questionner



Pour les engagements listés qui posent question, parcourez les questions suivantes. Il n'est pas nécessaire de répondre à toutes, certaines suffiront à elles seules à clarifier les situations.

Nom de l'engagement :

De quel type d'engagement s'agit-il ?

- Personnel (engagement choisi pour soi, lié à ses besoins ou envies, sans attente directe des autres).
- Familial (engagement impliquant des membres de la famille).
- Social (engagement avec des amis ou connaissances, dans une logique de lien, de convivialité ou d'intégration).
- Professionnel (engagement lié au travail, à une activité rémunérée ou à une responsabilité professionnelle).

D'où vient cette sollicitation ? Est-ce que c'est moi qui ai initié cette idée, ou elle m'a été proposée ?

- L'idée vient de moi.
- L'idée vient de quelqu'un d'autre.

Si l'idée ne vient pas de moi :

- J'y aurais pensé moi-même.
- Je n'y aurais probablement pas pensé.
- J'ai dit oui immédiatement.
- J'ai déjà pris le temps d'y réfléchir ?

Qu'est-ce qui m'attire là-dedans ? Qu'est-ce que j'imagine ressentir pendant ce moment ?

.....
.....
.....

Qu'est-ce que j'imagine ressentir après ?

.....
.....
.....

Si je ferme les yeux et que je me projette dans ce moment :

- Je ressens de la détente, ça me fait sourire.
- Je ressens une tension, une angoisse, une appréhension.
- Je ne ressens rien de particulier.

Y a-t-il quelque chose de particulier que j'attends vraiment dans cet engagement ?

.....
.....
.....

Et si rien ne m'attire ?

- J'accepte par peur de décevoir quelqu'un.
- J'accepte parce que "tout le monde le fait" ou parce que ça me semble attendu.
- Je le ressens comme une obligation mais sans réellement savoir pourquoi.
- Si personne ne le savait, je ne le ferais probablement pas.
- Au fond, j'ai surtout peur de ne pas y aller.

Combien de temps et d'énergie est-ce que ça va demander si je prends tout en compte (anticiper, gérer les imprévus, interagir, me déplacer, etc.) ?

- Peu. Cela s'intègre facilement dans ma journée, sans effort ni stress particulier.
- Modéré. Cela demande de l'organisation et un peu d'énergie, mais ça reste faisable sans déséquilibrer le reste.
- Important. Cela mobilise une part significative de mon temps et de mon énergie, avec un impact sur le reste.
- Très important. Cela risque de me fatiguer ou de me saturer, avant, pendant ou après.

Est-ce que, actuellement, je dispose de l'énergie pour le faire ?

- J'ai l'énergie disponible.
- Je ne l'ai pas encore, je compte sur un futur regain d'énergie.

Si je me projette, est-ce que j'aurai envie de le faire le jour J ?

- J'aurais probablement envie d'y aller.
- Je l'espère, mais sans certitude.
- Je risque de le regretter.

Si je fais cela, est-ce que je renonce à autre chose ? Qu'est-ce que je ne pourrai pas faire ?

.....

.....

.....

Troisième étape - Choisir



- Je choisis de le faire : parce que j'en ai envie, parce que ça nourrit quelque chose de réel.
- Je choisis de ne pas le faire : parce que mon énergie est limitée et que ce n'est pas là que j'ai envie de la mettre.
- Je choisis de le faire autrement : d'une autre façon, à un autre moment, moins longtemps... En gardant l'essentiel, et en laissant le reste de côté.

Qu'est-ce que ce choix m'inspire, qu'est-ce qu'il libère, qu'est-ce qu'il réveille, etc. ?

.....

.....

.....

.....

.....

Faire le tri n'est pas se fermer. C'est reconnaître que l'énergie est précieuse, et que la consacrer à ce qui compte vraiment relève d'un choix délibéré, et non d'une évidence.

Une période n'est jamais écrite d'avance : ni dans les agendas des autres, ni dans les attentes de la saison.

C'est une proposition. À saisir, à écarter, ou à réinventer.



Utilisée une fois, cette fiche aide à y voir plus clair sur un engagement particulier. Utilisée plusieurs fois dans la saison, elle commence à révéler autre chose : non plus ce qu'on décide, mais comment on décide. Les schémas qui reviennent, les contextes où il est plus difficile de respecter ses propres envies, les raisons qui poussent à dire oui quand on aurait voulu dire non.

C'est là que le travail devient vraiment intéressant.

Cette fiche est l'un des sept outils du guide [Traverser le printemps](#). Ce guide explore pourquoi ces sollicitations s'accumulent au printemps, ce que la transition saisonnière coûte physiologiquement et mentalement, et propose un ensemble d'outils pour cheminer dans cette saison à son propre rythme.

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.
