# Ce qui compte encore

Exercice de projection à un an ou à cinq ans, inspiré de l’approche existentielle d’Irvin D. Yalom. À commencer en séance, à partir d’un seul aspect de votre vie.

**Si je continue comme aujourd’hui, qu’est-ce que je pourrais regretter d’avoir laissé de côté ?**
Il ne s’agit pas de prédire l’avenir. Le regarder depuis un autre point dans le temps aide à voir ce qui mérite peut-être plus de place aujourd’hui.

## Pourquoi regarder en avant ?

Quand on revient sans cesse sur ce qu’on aurait dû faire, on peut finir par se juger sans savoir quoi faire maintenant. Yalom propose de déplacer la question. En imaginant un regret que l’on pourrait éprouver dans un an ou cinq ans, on peut repérer ce qui compte encore et qui mérite une réponse aujourd’hui.

## Le regret donne une piste, pas un ordre

Regretter de voir trop peu un proche peut révéler l’importance du lien. Cela ne vous oblige ni à reprendre contact, ni à obtenir une réponse de sa part. Un regret peut aussi refléter les attentes d’autrui, une perte irréversible ou des circonstances sur lesquelles vous aviez peu de prise.

## Ce que l’exercice cherche à éclairer

Il s’agit de distinguer ce qui vous importe, ce que votre situation rend réellement possible et ce qu’un changement vous demanderait. Parfois, la réponse est d’essayer quelque chose. Parfois, c’est de demander du soutien, de prendre le temps de réfléchir ou de reconnaître ce qui ne peut pas être changé.

**Pour commencer**
Choisissez un sujet que vous pouvez aborder sans vous sentir submergé. Vous n’avez pas à repasser toute votre vie en revue. Si aucun regret ne se dessine, n’en cherchez pas à tout prix.

Les pages 2 à 4 sont à compléter. La page 5 présente un exemple rempli.

# Si rien ne change

Choisissez un seul sujet. Par exemple, un lien, une activité, une façon de travailler ou une place que vous aimeriez retrouver dans votre quotidien.

### 1. Choisir un horizon

Dans un an ou dans cinq ans ? Choisissez celui qui rend le sujet le plus concret pour vous. Notez l’horizon et le sujet retenus.

### 2. Imaginer une scène ordinaire

Supposez que, sur ce point, votre quotidien soit resté à peu près le même. Imaginez une journée ordinaire. Où êtes-vous ? Que faites-vous ? Qu’est-ce qui manque encore à cette scène ?

### 3. Nommer un seul regret possible

Complétez si cela vous parle. « En regardant ces dernières années, je pourrais regretter d’avoir continué à… ou de ne pas avoir donné plus de place à… »

### 4. Entendre ce que ce regret dit de vous

Qu’est-ce que ce regret vous apprend sur ce qui compte ? Si personne ne vous jugeait pour votre choix, est-ce que cela compterait encore pour vous ?

**Si la réflexion devient un reproche**
Au lieu de « Qu’est-ce que j’aurais dû faire ? », essayez « Qu’est-ce que j’aimerais honorer à partir d’aujourd’hui ? » Vous pouvez aussi en rester là et en parler en séance.

# Ce qui est possible aujourd’hui

Un regret n’est pas toujours le signe qu’il faut agir. Avant de choisir, regardez ce que votre manière actuelle de faire préserve et ce que vous pourriez changer sans vous mettre en difficulté.

### 1. Ce que je préserve en continuant ainsi

Qu’est-ce que cette façon de faire me permet de préserver ? Du repos, de la stabilité, un revenu, un lien, une sécurité ? Qu’est-ce qui risque de rester de côté si je continue ?

### 2. Ce que je ne peux pas décider seul

Qu’est-ce qui est hors de ma prise ? Qu’est-ce qui dépend d’un appui, d’un aménagement ou de la décision de quelqu’un d’autre ? Qu’est-ce que je peux réellement choisir ?

### 3. Ce que changer me demanderait

Si je donnais plus de place à ce qui compte, quel inconfort, quel coût ou quel renoncement devrais-je prendre en compte ? Qu’est-ce que je ne veux pas sacrifier ?

### 4. Chercher une autre façon de faire vivre ce qui compte

Si la forme que j’avais en tête n’est pas possible, quelle autre forme pourrait respecter la même priorité ? S’il s’agit surtout d’une perte, de quoi aurais-je besoin pour l’accueillir plutôt que me reprocher de ne pas la réparer ?

# Choisir un pas, puis en reparler

Revenez à la semaine qui vient. Le but n’est pas de résoudre le problème entier, mais de vérifier si un geste, une demande ou une décision provisoire a du sens pour vous.

### 1. Ma réponse pour le moment

Est-ce que je choisis d’essayer un petit pas, de demander un soutien, de recueillir une information ou de ne pas décider pour l’instant ? Qu’est-ce que ce choix respecte ?

### 2. Mon premier geste, si j’en choisis un

Quoi, quand, où ? Avec quel appui ? Si les circonstances rendent ce pas trop coûteux, quelle version plus petite ou plus sûre puis-je envisager ?

### 3. Ce que j’aimerais observer

Quel signe me dira que ce geste donne un peu plus de place à ce qui compte ? Je n’ai pas besoin de me sentir mieux tout de suite pour que l’essai m’apprenne quelque chose.

### 4. Au retour en séance

Qu’ai-je fait, ou qu’est-ce qui m’en a empêché ? Qu’ai-je ressenti ? Qu’est-ce que cela me dit sur ce qui compte et sur les conditions dont j’ai besoin ? Est-ce que je poursuis, j’ajuste ou je mets cette piste de côté ?

**Un pas non réalisé n’est pas un échec.**
Il peut renseigner sur une contrainte sous-estimée, une priorité mal choisie ou un soutien qui manque.

# Retrouver une place pour le dessin

Exemple fictif. L’objectif n’est pas d’être plus productif, mais de retrouver une activité qui compte sans renoncer au repos.

## Si je continue comme aujourd’hui

Dans un an, un dimanche soir, je retombe sur mon carnet resté fermé. J’aurais du regret à l’idée d’avoir encore attendu d’avoir assez de temps, d’énergie et un bon niveau avant de dessiner.

## Ce qui me manque vraiment

Ce n’est pas d’avoir de beaux dessins à montrer. C’est de regarder ce qui m’entoure autrement et d’avoir un moment à moi. Même si personne ne voyait mes dessins, cela compterait.

## Ce que ma façon actuelle de faire préserve

Le soir, ne rien prévoir m’aide à récupérer. Je ne veux pas sacrifier ce repos ni payer un cours auquel je ne pourrais pas aller régulièrement. En revanche, je peux choisir un moment plus court, sans inscription ni engagement.

## Ce que je choisis d’essayer

Samedi, après le café, je dessine un objet de la cuisine pendant dix minutes. Si je suis trop fatiguée, je ne rattrape pas la séance le soir. Je me demande si un moment plus court ou un autre jour me conviendrait.

**Au rendez-vous suivant**
« Je n’ai dessiné que sept minutes. Le dessin ne me plaît pas, mais j’ai retrouvé le plaisir d’observer les ombres. Ce que je veux garder, c’est ce moment, pas la qualité du dessin. »

Adaptation clinique originale. Yalom propose la projection à un an ou cinq ans. Les étapes écrites, le premier geste et le retour en séance structurent ici l’exercice. Ce support n’a pas fait l’objet d’une validation spécifique.

Irvin D. Yalom, Staring at the Sun, Jossey-Bass, 2008, « The Value of Regret », p. 145-146.