

# Cartographie - Les freins individuels

Il y a les freins proprement dits

Cet inventaire est complété

- Par les modes de fonctionnements actuels de l'être humain : des spécificités à prendre en compte
- Et par les options déjà prises

## 1. La peur de se tromper

- Et si je fais le mauvais choix
- Et si je regrette
- Et si je me trahissais
- Et si je n'étais pas capable
- Et si je n'avais pas tout compris

## 2. La peur de perdre

- Perdre ce que j'ai construit
- Perdre la sécurité
- Perdre mes repères
- Perdre l'image que les autres ont de moi
- Perdre du temps, de l'argent, de l'énergie

## 3. La pression des attentes

- Et si je décevais
- Et si je ne faisais pas ce qu'on attend de moi
- Et si je sortais du cadre
- Et si je devenais incompréhensible pour mon entourage
- Et si je n'étais plus "à ma place"

## 4. Le conflit interne

- Ce que je veux / ce que je crois devoir faire
- Ce qui me ressemble / ce qui rassure
- Ce qui m'appelle / ce qui est raisonnable
- Ce qui m'anime / ce qui me protège
- Ce qui m'ouvre / ce qui me retient

## 5. La fatigue décisionnelle

- Trop d'options
- Trop d'incertitudes
- Trop de paramètres à prendre en compte
- Trop de conséquences possibles
- Trop de scénarios qui tournent en boucle

## 6. Le brouillard identitaire

- Qui suis-je vraiment dans cette histoire
- Qu'est-ce qui est essentiel pour moi
- Qu'est-ce qui est devenu obsolète
- Qu'est-ce qui m'appartient / qu'est-ce qui vient des autres
- Qu'est-ce qui me met en mouvement

## 7. Les croyances limitantes

- Je n'ai pas le droit
- Je n'ai pas les compétences
- Je n'ai pas l'âge
- Je n'ai pas la légitimité
- Je n'ai pas la force

## **8. Les scénarios catastrophes**

- Et si tout s'effondrait
- Et si je me retrouvais seul
- Et si je n'arrivais pas à rebondir
- Et si je perdais ce qui compte
- Et si je n'étais pas à la hauteur

## **9. Les loyautés invisibles**

- Ne pas dépasser mes parents
- Ne pas trahir ma famille
- Ne pas renier mon histoire
- Ne pas sortir du rôle qu'on m'a donné
- Ne pas devenir "autre"

## **10. Les impasses existentielles**

- Vouloir changer sans savoir vers quoi
- Vouloir avancer sans savoir comment
- Vouloir être soi sans savoir qui
- Vouloir se libérer sans savoir de quoi
- Vouloir choisir sans savoir ce qui compte

# Les modes de fonctionnements actuels

## **Fonctionnement mental**

- attention fragmentée
- saturation cognitive
- faible disponibilité mentale
- difficulté à se concentrer longtemps
- difficulté à intégrer des contenus théoriques

## **Fonctionnement temporel**

- engagement court
- besoin de vérifier avant de s'engager
- préférence pour l'immédiateté
- fonctionnement par épisodes courts

## **Fonctionnement émotionnel**

- fragilité
- ambivalence
- besoin d'être rassuré
- besoin d'un cadre doux
- besoin d'un rythme lent

## **Fonctionnement pédagogique**

- besoin d'expérimenter plutôt que d'écouter
- besoin de sentir avant de comprendre
- besoin d'un langage simple
- besoin d'un accompagnement non intrusif

## **Besoins pratiques qui en découlent**

- formats courts
- contenus digests
- résultats perceptibles
- outils concrets
- transformations réalistes
- cadre sécurisant

Ces modes de fonctionnement ne sont pas des défauts : ce sont des adaptations à une période inédite. Il ne faut pas aller contre, mais partir de là pour créer la relation, la confiance, et rendre désirable un engagement plus profond.

Il en est de même pour les options déjà prises

# Les choix déjà effectués

## **Choix d'actions**

- tentatives de changement
- essais de nouvelles habitudes
- démarches personnelles avortées
- engagements non tenus (avec culpabilité)

## **Choix de pratiques psycho-corporelles / bien-être**

- yoga, méditation, sophrologie
- stages de développement personnel
- retraites, cercles, ateliers
- pratiques énergétiques ou spirituelles
- outils glanés sur YouTube / Instagram

## **Choix idéologiques / visions du monde**

- écologie militante ou culpabilisante
- spiritualités floues
- croyances simplificatrices
- adhésion à des discours binaires
- rejet de certaines approches par saturation

Rien n'est à remettre en cause. Accueillir comme des tentatives légitimes  
Une base à élargir, déplier, augmenter, relier