

KIT des Colibris

34 fiches pratiques

Le Hamac et les Colibris — roman de Karine Baridon

1. Dire non sans négocier
2. Reprends ton espace et ton temps
3. La troisième fois, ne réponds plus
4. Écris la preuve
5. Quitte la salle
6. Reprends ta place d'adulte
7. Son “nous” n'existe pas
8. Arrête de t'adapter
9. Journal humoristique
10. Il projette, je ressens
11. L'Univers, ce n'est pas Amazon
12. Écris la pire version possible
13. On ne discute pas avec le ciel
14. Tu croyais avoir un caractère. Tu as une liste.
15. Capitaine fantôme, on peut parler ?
16. Hache invisible
17. Bunker de la paix
18. Guerrier qui vit
19. Marié à la bière
20. On peut tout dire, sauf gratuitement
21. Transat et lunettes de soleil
22. Le téléphone n'est pas une alarme incendie
23. Imiter n'est pas tricher
24. Et concrètement ?
25. 100 % de réussite
26. Ta version t'appartient
27. Je ne paierai pas la dette des autres
28. Je respecte tes blessures. Je me protège.
29. Je ne décide pas sous menace
30. Il n'y a pas de procès à gagner
31. Stade du non
32. Écrire un chapitre en 4 temps
33. Si tu n'as pas la clarté, écris
34. Dragon, caverne, trésor



Dire non sans négocier

Quand tu dis **NON**, est-ce que l'autre s'arrête ou pas ?

L'étau se referme

— Tu as dit **NON**.

— Il a répondu par une question.

— Tu as expliqué.

— Il a répondu à ton explication.

20 minutes plus tard, tu es en train de te défendre. Et tu perds ton temps, ton énergie, à t'expliquer. C'est sans fin.

Stop ! Tu as le droit de dire **NON**.

Piège

“Plus j'explique mon non, plus tu trouves une brèche pour argumenter.”

Extrait du chapitre 28 — [Mode aléatoire activé](#)

Solution

Dis **NON**, et tiens-toi à ta décision. **Sans expliquer, sans négocier.**

Lui laisser une chance, en 3 temps

- 1 — Il n'est pas d'accord.
— Dis **NON**, par une phrase, courte. *“Non, ça ne me convient pas.”* Point. Pas de “parce que”.
- 2 — Il insiste.
— Répète exactement la même phrase. *“C'est non.”* Même ton, sans t'agacer.
- 3 — Il insiste encore.
— Clos la discussion. *“Je t'ai déjà répondu. C'est toujours non. Point final. Changeons de sujet.”* Sans t'énerver, ne lui donne pas de prise.

Lui dire stop

Il a eu ses 3 chances. Il n'en aura pas d'autre.

- 4 — Il insiste toujours. Il ne s'arrête pas.
— Tu as le droit de t'éloigner sans te mettre en colère, ou de te mettre en colère et de taper du poing sur la table. Mais à partir de maintenant, c'est terminé. Tu ne lui laisses plus aucune chance.

Pourquoi ne pas expliquer ?

Parce que s'il ne t'écoute pas, c'est qu'il veut juste utiliser tes raisons contre toi, pour te faire changer d'avis.

CQFD. C'est ballot!

Repère vite à qui tu as affaire

Astuce

Demande-toi toujours *“C'est dans l'intérêt de qui ?”* et change de stratégie en fonction.

1 — Il t'écoute et veut te comprendre ?

— Tu peux expliquer ta raison.

2 — Il t'écoute, uniquement pour utiliser tes raisons contre toi, ou pour te demander de te justifier.

— Tu ne lui donnes aucune explication. Tu ne te justifies pas. Stop.

3 — Il ne t'écoute pas et veut à tout prix avoir raison. Il veut te faire changer d'avis, et utilise tes raisons dans son intérêt, pour servir son but.

— Tu coupes court tout de suite. Stop.

À retenir

Dire non, c'est te respecter et te faire respecter.

Tu lui laisses 3 chances. Après, ça suffit. Tu poses tes limites.

Tu n'as pas à te justifier. Point.

Tu as le droit de dire non, de ne pas être d'accord, d'avoir ton opinion, d'avoir tes raisons. Et d'exister.

Fiche pratique 01 — Dire non sans négocier

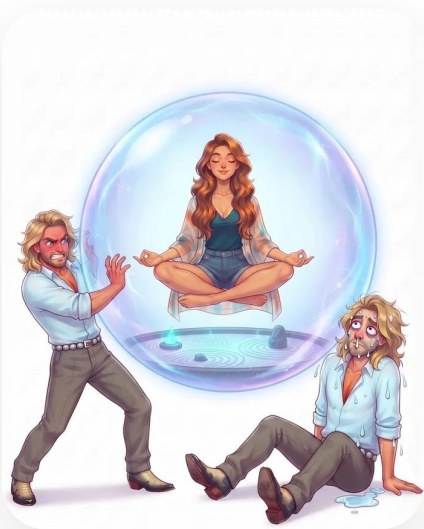
“Ma plume, c'est mon NON.”

Roman [Le Hamac et les Colibris](#), de Karine Baridon.

 Première fiche

[Toutes les fiches pratiques](#)

[Fiche 02 — Décider sans céder à la pression](#) 



COMMENT DÉCIDER SANS CÉDER À LA PRESSION ?

Reprends ton espace et ton temps

Même si on te presse de répondre tout de suite, **c'est toujours toi qui choisis** : si tu réponds ou pas, quand, et comment. Ou si tu reportes.

L'étau se referme

C'est le Nouvel An.

- L'un monte le ton.
- L'autre te prend à témoin.
- On te pousse à prendre parti. *“Choisis ton camp, ou tu vas le regretter.”*
- Et toi ? Tu es coincé. Tu ne peux pas partir, ça ferait scandale. Tu ne peux pas rester, tu ne tiendras pas 20 minutes. *Alors tu te tais, tu souris, et tu attends que ça passe. Conclusion : tu disparais de ta propre soirée.*

Ou alors...

Réplique

- *“Je ne décide pas **sous menace**.”*

Après tout, c'est toi qui décides. Reste dans tes bottes, à ta place.

Extrait du chapitre 16 — [La dinde aux marrons](#)

Et si tu n'y arrives pas du premier coup ? Il te faut 2 minutes.

Déplace ton attention sur ton corps

Tu ne changes pas les autres. Tu te changes toi-même.

Ton corps est en alerte, et aucune phrase ne sort. Observe, et détends au fur et à mesure.

Tu as arrêté de respirer — **recommence.**

Tes épaules sont remontées — **desserre-les.**

Tu es enfoncé dans ta chaise, ou assis sur le bord — **reprends ta place.**

Tant que ton corps est en alerte, ta tête cherche la sortie au lieu de décider quoi faire dans ton intérêt.

Reviens dans ton corps : quatre gestes, et la tête suit

- 1 Pose toute la plante de **tes pieds** au sol. Ou va marcher. **Hyper efficace.**
- 2 Dirige **ton souffle**. Inspire et expire un filet d'air, lentement. **Plus c'est long, plus c'est bon.**
- 3 Crée **ta bulle** autour de toi. **Reprends ton espace.**
- 4 Exprime-toi. Tu as quelque chose à dire, dis-le. **Ta phrase** : *“Je ne décide pas ce soir. Je le ferai plus tard, à tête reposée.”* **Reprends ton temps.**

Si tu as peur de l'oublier, répète-la à l'avance, pour la ressortir quand tu en auras besoin.

⚠ **Ce n'est pas pour tout encaisser**

Encore moins pour rester indéfiniment dans une pièce où on te malmène.

Si tu dois le refaire toutes les 10 minutes toute la soirée, la vraie réponse n'est pas l'exercice : c'est la porte.

Ce que ça change

Tu arrêtes d'osciller entre **exploser** et **disparaître**. 2 minutes pour prendre du recul, et choisir ce que tu fais ensuite : répondre, te taire, ou partir. **C'est toi qui choisis, pas l'ambiance.**

À retenir

Une bonne réplique vaut mieux que mille silences.

Reprends ton espace et ton temps : c'est là que tu décides.

Fiche pratique 02 — Reprends ton espace et ton temps

“Ma plume, c'est mon NON.”

Roman [Le Hamac et les Colibris](#), de Karine Baridon.

 [Fiche 01 — Dire non sans négocier](#)

[Toutes les fiches pratiques](#)

[Fiche 03 — La troisième fois, ne réponds plus](#) 



COMMENT NE PAS CÉDER QUAND L'AUTRE INSISTE ?

La troisième fois, ne réponds plus

Arrête de répondre quand on te demande plusieurs fois la même chose. Tu es fatiguée, tu n'as pas changé d'avis.

L'étau se referme

31 décembre. Une semaine de travail sans un jour d'arrêt.

- « C'est le jour de l'an ! Enterrons la hache de guerre, je t'invite au restau ! »
- « Pas besoin, j'ai envie de dormir. »
- « Allez, ça va nous faire du bien de changer d'air et de faire la fête ! »
- « Non, je suis exténuée, j'ai vraiment besoin de rattraper mon sommeil. »
- « Viens, je t'invite, on va se détendre un peu. »
- « Tu crois ? Ouais, tu as peut-être raison. »

Extrait du chapitre 16 — [La dinde aux marrons](#)

Piège

Il veut te convaincre. Il te répète le même argument pour que tu cèdes. Il connaît ta réponse. Il s'en fiche. Il veut que tu changes. Il redemande jusqu'à ce que tu lâches, peu importe que tu n'aies plus de force. Au bout d'un moment tu dis oui. Pas parce qu'il t'a convaincue. Parce que tu es fatiguée.

Tu as dit oui parce que tu étais fatiguée. Tu peux revenir sur ta décision ?

Un oui de fatigue ne t'engage à rien. Tu peux toujours changer d'avis.

Comment ne pas céder quand il insiste ?

Compte le nombre de fois où tu as répondu non. La troisième fois, arrête d'argumenter.

— « Tu me l'as demandé trois fois. J'arrête là. Ma réponse, c'est non. »

S'il insiste encore, ne réponds plus rien. Silence. Ne négocie pas.

À ne pas faire

N'argumente pas ta réponse pour qu'il comprenne : c'est peine perdue, il ne veut pas.

Ne compte pas pour accuser, prouver qu'il t'en veut, te fabriquer un tribunal, te poser en victime.

Au contraire : **choisis d'arrêter d'argumenter, prends ta responsabilité, décide que c'est non. Point final.**

Anticipe tes moments de fatigue

Le matin, écris ta limite dans ton téléphone. Le soir, **ne cherche pas ta réponse. Lis-la.**

Pourquoi tu cèdes le soir, alors que tu tiens le matin ?

Ton énergie baisse dans la journée. Dire non te coûte de l'énergie. Ce n'est pas une question de caractère, c'est une question de batterie. À vingt-deux heures, tu n'as pas la même énergie qu'à huit heures. Tu as juste moins de force pour dire non.

Comment lui dire que tu arrêtes, poliment ?

— « *Je t'ai déjà répondu non, je passe à autre chose.* »

À retenir

Au bout de 3 non, arrête d'argumenter, d'expliquer.

Dis « Je t'ai déjà répondu non », et passe à autre chose.

Fiche pratique 03 — La troisième fois, ne réponds plus

« *Ma plume, c'est mon NON.* »

Roman [Le Hamac et les Colibris](#), de Karine Baridon.

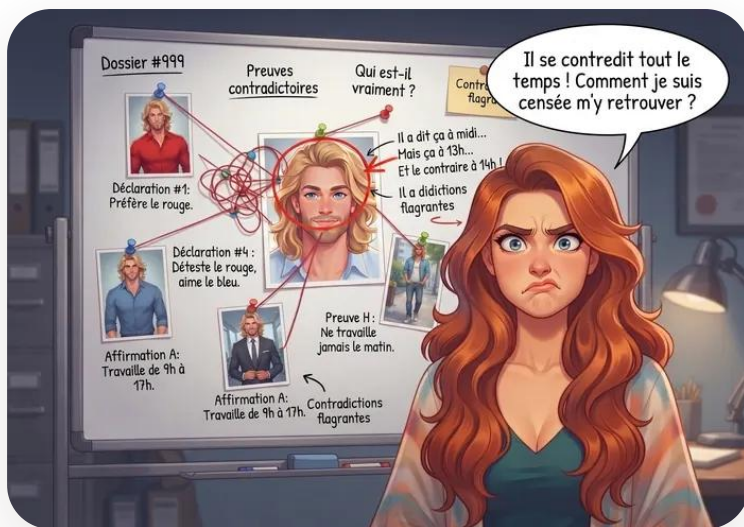


[Fiche 02 — Décider sans céder à la pression](#)

[Toutes les fiches pratiques](#)

[Fiche 04 — Il se contredit, est-ce que je deviens folle ?](#)





IL SE CONTREDIT ET TU N'ARRIVES PAS À LE PROUVER ?

Écris la preuve

Note la date et ses mots, tu seras sûre de toi. Tu ne le convaincras pas.

L'étau se referme

Lundi il dit blanc, avec des arguments solides et structurés, d'un ton calme et assuré. Tu le crois sur parole. Mardi il dit noir, et il soutient avec aplomb qu'il a toujours pensé noir. Mercredi il dit gris. Jeudi vert. Et vendredi tu vois rouge. Alors tu cherches l'explication de ton côté. Il parle cinq langues couramment, toi tu traduis l'anglais comme une vache espagnole. C'est sûrement un quiproquo.

Extrait du chapitre 25 — Conseil en défaveur

Piège

Au lieu de remettre en cause ce qu'il a dit, tu doutes de ta propre mémoire. Tu commences tes phrases par “j'ai peut-être mal compris”, et il te laisse le croire.

— « *Je préfère être libre qu'avoir raison.* »

Arrête de chercher à le convaincre. Tu n'as plus besoin d'avoir raison. Ne combats plus dans son arène. Ça ne sert à rien. Ce n'est pas la tienne.

Est-ce que tu deviens folle ?

Non, tu es parfaitement sensée. Tu as bien compris : **il a dit une chose et son contraire.** Mais ce qui te fait douter, c'est que la parole s'envole. **Alors mieux vaut l'écrire.**

Comment noter ce qu'il dit ?

2 colonnes, et rien d'autre. Note **avec la neutralité méticuleuse d'une greffière suisse.**

- 1 La date.** Jour et heure.
- 2 Ses mots.** Mot pour mot si tu peux. **Pas ton résumé, pas ton interprétation, pas de commentaire, pas d'émotion.** Tu enregistres, tu ne juges pas.

Au bout de deux semaines, tu relis, et tu constates que **pour le même sujet, il dit tout et son contraire.** Tu n'as plus rien à démontrer à personne : tu sais.

Est-ce que tu dois lui montrer tes notes ?

Comprends qu'il ne cherche pas la vérité, il cherche à avoir raison. **Du coup, n'essaie pas de lui prouver qu'il se contredit, tu n'y arriveras pas.** Ce n'est pas lui qu'il faut convaincre, **c'est toi qu'il faut rassurer.**

Alors ne retombe pas dans le piège de vouloir le convaincre. Ne ressorts pas tes notes en pleine dispute. Cette preuve n'est pas une arme à retourner contre toi. Cette preuve te sert à prendre ta décision sans te laisser influencer, à croire ce que tu as noté, **pas ce qu'il te dit.**

Pourquoi ça te fait si mal quand il se contredit ?

Il dit tout et son contraire, du moment que ça sert son intérêt. Ce n'est pas vrai, mais ça l'arrange.

Toi, tu cherches la cohérence, **tu crois que lui aussi. Faux.** C'est là qu'il te tient.

Si tu crois ce qu'il te dit, mot pour mot, alors ses contradictions provoquent un ascenseur émotionnel. Tu es heureuse, puis triste, puis en colère. Et c'est ça qui t'épuise.

À retenir

Une preuve écrite vaut mieux que mille mots.

Note pour toi, ce qu'il dit, avec la date. Et constate qu'il a vraiment dit tout et son contraire : tu en as la preuve noir sur blanc.

Maintenant que tu l'as bien compris, prends ta décision, et avance. Ne discute plus, ne doute plus de toi.

« Verdict : acquittée. Et je refuse tout appel. »

Fiche pratique 04 — Écris la preuve

« *Ma plume, c'est mon NON.* »

Roman [Le Hamac et les Colibris](#), de Karine Baridon.

 [Fiche 03 — La troisième fois, ne réponds plus](#)

[Toutes les fiches pratiques](#)

[Fiche 05 — Sortir d'une discussion qui tourne en rond](#) 



IL DIT QU'IL TE DÉFEND, ET C'EST LUI QUI T'ACCUSE ?

Quitte la salle

Regarde où tu en es après chaque discussion. Pas ce qu'il dit vouloir pour toi.

L'étau se referme

Il te tient la main. Il est là pour te défendre, il te l'a dit. Et il ouvre le procès.

- « Accusée, levez-vous. Jurez de dire toute la vérité, rien que la vérité! »
- « Je le jure, votre Gravure. »
- « Est-il vrai que vous êtes, je cite : trop différente et trop sensible? Répondez!
Ou taisez-vous à jamais! »
- « Vrai, votre Gravure. Parfois je suis un peu trop émotive, mais c'est normal pour une planète. »
- « Objection, votre Gravure, l'accusée porte des jugements infondés et sans preuves. »
- « Objection acceptée, répondez simplement par une phrase! »

Il fait le Conseil des Anciens, le juge et l'avocat, à lui tout seul. Il pose la question, et il fait objection à sa propre question.

Extrait du chapitre 25 — Conseil en défaveur

Piège

Tu ne pars pas, justement parce qu'il a l'air d'être de ton côté. On ne quitte pas quelqu'un qui vous défend. Alors tu restes, tu t'expliques, et à chaque phrase tu recules.

Tu as des arguments, ils sont bons, tu as même des preuves. Mais à chaque fois que tu marques un point, la règle change.

Ce n'est pas une discussion, c'est un procès

« Sur sa plaque nominative, je lis : *Conseil en défaveur.* »

Il ne cherche pas à te comprendre, il cherche un verdict. Tu ne perds pas parce que tu as tort : tu perds parce que gagner n'était pas l'objet.

Comment sortir ?

Tu plaides coupable, et tu sors.

- 1 **Plaide coupable.** Coupable d'être trop sensible, trop imparfaite, trop libre. Prends la condamnation, remercie poliment.
- 2 **Demande la sortie.** « Je peux y aller ? » Et vas-y.
- 3 **N'alimente plus.** Pas de dernier mot. Pas de “mais quand même”. Pas de message à 23 h pour remettre les choses au clair.

— « *Je préfère être libre qu'avoir raison.* »

Plaider coupable, ce n'est pas abandonner

Tu ne reconnais aucun tort et tu ne cèdes rien. Tu refuses de jouer. Ce que tu abandonnes, c'est l'idée qu'il finira par te donner raison. Il ne le fera pas, et tu n'en as pas besoin.

Comment savoir si c'est piégé, ou si c'est toi qui es de mauvaise foi ?

Regarde une seule chose : est-ce que le sujet est resté le même depuis le début ?

Dans une vraie discussion, tu peux avoir tort et le sujet ne bouge pas. Dans un procès, le sujet se déplace à chaque fois que tu marques un point.

Et s'il dit que tu fuis ?

Il le dira. C'est même prévu au programme. Partir, ce n'est pas fuir un sujet, c'est refuser un format. Tu peux le dire tel quel — « *je veux bien en reparler, mais pas comme ça* » — et sortir quand même.

Ce que ça change

Tu récupères les heures que tu passais à plaider. Et la charge tombe : tant que tu plaides, c'est toi qui portes le dossier. Dès que tu sors, il le porte tout seul.

À retenir

Regarde où tu en es, pas ce qu'il dit vouloir pour toi.

Si le sujet bouge à chaque fois que tu marques un point, c'est un procès.

Je n'ai pas perdu. J'ai quitté la salle.

Fiche pratique 05 — Quitte la salle

« *Ma plume, c'est mon NON.* »

Roman [Le Hamac et les Colibris](#), de Karine Baridon.

 [Fiche 04 — Écris la preuve](#)

[Toutes les fiches pratiques](#)

[Fiche 06 — Reprends ta place d'adulte](#) 



ON TE TRAITE ENCORE COMME UNE ENFANT, COMMENT REPENDRE TA PLACE ?

Reprends ta place d'adulte

Garde le lien, et lâche ta culpabilité. Leur inquiétude n'est pas ta responsabilité.

L'étau se referme

Samedi soir, chez une amie. Tu viens de raccrocher devant tout le monde.

« Mes parents sont des agents secrets hyper zélés, en mission : Surveillance ta fille 24/7. »

— « Mais t'as 50 ans ! »

— « Merci, c'est gentil. 54, en fait. »

— « Tes parents t'appellent encore tous les soirs ? »

— « Oui, et parfois plusieurs fois par jour. »

— « Tu n'as plus 12 ans, OH LA HONTE ! »

Extrait du chapitre 7 — [Dring, mes parents](#)

Piège

Leurs appels te coûtent ta crédibilité.

Sept appels en absence. Ta sœur postée devant ta porte, prête à identifier ton corps.

— « Elle décroche pas ? Elle a été kidnappée par des extraterrestres ! »

— « Ils appellent ma sœur, engagée d'office en mission commando, détective

privée, pour retrouver la fugitive internationale. »

Tu décroches devant tes amis, tu t'excuses, tu plaisantes pour faire passer. À force, plus personne ne te prend au sérieux, quel que soit le sujet.

Dois-tu leur répondre tout de suite ?

Non. Leur inquiétude leur appartient.

Ils ne t'appellent pas pour te parler, ils t'appellent pour se rassurer, eux. Leur peur n'est pas justifiée. Tu peux les aimer sans être joignable 24 h sur 24.

Comment reprendre ta place ?

Prépare tes phrases avant d'en avoir besoin, si tu ne trouves pas la bonne sur le moment, celle qui arrive trois heures plus tard, sous la douche.

- 1 **Écris 3 phrases** qui répondent à ce qui t'arrive le plus souvent.
 - « *Je vais bien, j'étais occupée.* »
 - « *N'appellez plus ma sœur pour savoir où je suis.* »
 - « *On est tous des adultes. On peut se faire confiance, et s'aimer sans se surveiller.* »
- 2 **Dis-le avec douceur**, sans reproche, avec naturel. Le ton fait tout, et l'humour aussi : dédramatiser fait passer une limite mieux qu'un reproche.
- 3 **Puis tais-toi.** Ton silence pose ta limite, pas ta phrase. **Décroche, réponds, raccroche.**

Tu ne sors plus d'un appel en te disant “j'aurais dû dire ça”.

À ne pas faire

Ne t'excuse pas devant les autres, et ne te moque pas de toi-même pour faire passer l'appel : c'est là que tu perds ta place.

N'enchaîne pas tes 3 phrases d'un coup. Dis une seule phrase, et laisse du silence.

Pourquoi ça recommence tous les jours ?

Pour eux, s'inquiéter est une preuve d'amour. Surveiller est leur façon d'être présents : ils confondent aimer et se rassurer, donc vérifier.

Tu réponds pour les rassurer, ça marche, et ça recommence le lendemain, un cran plus fort. Les habitudes ont la vie dure.

Tu culpabilises ?

C'est normal, ça arrive les premières fois. Ce n'est pas le signe que tu as mal fait : c'est le bruit que fait une vieille habitude quand elle se déplace.

Ne confonds pas les aimer et les rassurer, toi non plus. Il y a des degrés à respecter : la santé, la survie, tu donnes des nouvelles. Au cinéma, tu t'abtiens.

La constance change une relation, pas le coup d'éclat

Tiens la même ligne d'une fois sur l'autre. Le faire une fois ne change rien.

À retenir

Garde le lien, lâche ta culpabilité.

Dis une phrase, puis tais-toi.

On peut s'aimer sans se surveiller.

Fiche pratique 06 — Reprends ta place d'adulte

« Ma plume, c'est mon NON. »

Roman [Le Hamac et les Colibris](#), de Karine Baridon.



IL T'INCLUT DANS SA DÉCISION SANS T'AVOIR DEMANDÉ TON AVIS ?

Son “nous” n'existe pas

Dénonce sa posture, pas sa décision. Tu n'es pas d'accord, et personne ne t'a rien demandé.

L'étau se referme

Il t'invite au restaurant. Vous cherchez où aller.

— “Et si on allait au village?”

— “Non, je n'aime pas.”

— “Et dans la station?”

— “Non plus. J'ai une meilleure idée : si on allait juste à côté?”

— “Je ne pense pas que ce soit une bonne idée. Je travaille ici.”

— “Si, c'est la meilleure option. Voilà, j'ai commandé, allez viens dans mes bras!”

« On a placé notre table — ou plutôt son ego — au milieu du couloir. »

Une heure plus tard, au milieu de la salle, il se lève :

— “On s'en va, suis-moi!”

Extrait du chapitre 16 — [La dinde aux marrons](#)

Pourquoi ce “nous” te coince

“On a décidé.” Non : il a décidé. Il transfère sa responsabilité sur toi, et te fait porter un choix qui n'est pas le tien.

Et si tu contestes après coup, tu ne refuses plus une décision : tu casses l'ambiance.
Il compte dessus, il se dit que tu n'oseras pas.

Ce n'est pas ton patron. Et même ! Tu as le droit de dire non.

À faire tout de suite

Dénonce sa posture : il te manipule.

- « *Ton “nous” n'existe pas. Il n'y a pas de consensus sans consentement. »*
- « *Tu ne m'as pas demandé mon avis. Je ne suis pas d'accord. C'est non. Point. »*

À faire avant : pose ta règle

Poser la règle une fois la décision annoncée, c'est déjà se défendre. Poser la règle avant, c'est ne pas avoir à le faire.

- « *Ne parle pas en mon nom. Demande-moi mon avis avant. »*
- « *Et respecte-le si je ne suis pas d'accord. Ça s'appelle un couple, pas un fan-club. »*

Une phrase courte, dite tôt, économise une soirée entière.

À ne pas faire

Ne t'embarque pas dans le sujet. N'en discute pas, ne te justifie pas, ne négocie pas.

Il n'y a pas de sujet : tu n'es pas d'accord. C'est non. Point.

Comment reprendre ta place ?

Une phrase courte suffit. Moins tu en dis, moins il a de prise.

1 Il dit “on a décidé”.

- « *Parle pour toi, pas pour moi. »*

2

Il insiste, c'est mieux pour tout le monde.

— « *Mieux pour nous, non. Juste mieux pour toi.* »

3

Il te suppose d'accord sans te l'avoir demandé.

— « *Je m'en tiens à ce qui était décidé d'un commun accord. Pas à ce que tu as décidé tout seul.* »

4

Et quand c'est un “nous” de majesté, réponds avec humour.

— « *Tu veux le trône royal aussi ?* »

À retenir

Il n'y a pas de consensus sans consentement.

Tu ne m'as pas demandé mon avis. Je ne suis pas d'accord.

C'est non. Point.

Fiche pratique 07 — Son “nous” n'existe pas

« *Ma plume, c'est mon NON.* »

Roman [Le Hamac et les Colibris](#), de Karine Baridon.



[Fiche 06 — Reprends ta place d'adulte](#)

[Toutes les fiches pratiques](#)

[Fiche 08 — Arrête de t'adapter](#)





COMMENT GÉRER QUELQU'UN QUI CHANGE D'AVIS TOUT LE TEMPS ?

Arrête de t'adapter

Renvoie-lui la responsabilité, prends ton temps, et écris ce qui est décidé. Tu n'as pas à t'adapter à son indécision.

L'étau se referme

« — *Chérie, j'ai eu une super idée. Je vais retourner en Soumerland avec le drak-car pour acheter une caravane.*

— *Non.*

— *Si.*

— *Non.*

— *Si. Trop tard.*

2 jours après : *finalement j'ai changé d'avis, je ne vais pas acheter une caravane. Deux heures de contre-arguments plus tard : je vais acheter un bateau.*

Il se met à chercher un bateau en métal, comme un vrai détective marin : bateau acier, bateau qui peut aller aux îles Canaries, bateau qui se gare seul, bateau sans ex-femme à bord.

Dans ma tête, je m'imagine déjà revenir du boulot avec les courses, traverser à la nage avec mes affaires dans un sac hermétique, monter sur un bateau en chantier sans eau ni douche. Et rebelote le lendemain pour partir travailler. Je viens de trouver le nom du bateau : La galère !

En une semaine, il a changé quatre fois d'avis. Et moi, avec mon nouveau job, j'ai dû m'adapter à chaque fois, pour trouver des solutions et dormir quelque part. »

Extrait du chapitre 28 — Mode aléatoire activé, du roman Le Hamac et les Colibris.

Pourquoi c'est toujours toi qui t'adaptes

Il ne sait pas ce qu'il veut. Il vit chaque nouvelle idée comme un présent tout neuf, sans mémoire de la précédente. Toi, tu portes la continuité pour deux : tu te souviens, tu réorganises, tu ré pares.

Et chaque revirement te coûte un déménagement. Lui, ça ne lui coûte rien : il part du principe que c'est normal que tu t'adaptes.

Il hésite, tu paies.

Comment lui renvoyer la responsabilité ?

Ce n'est pas à toi de porter ses changements d'avis.

Il change d'avis, d'accord. Il assume les conséquences aussi.

— « *Et concrètement, tu vas faire quoi ?* »

— « *C'est ta responsabilité, tu règles ça sans moi.* »

— « *Tu me refais le même coup, je te donne la même réponse.* »

S'il argumente pour t'embarquer : « *Fais ce que tu veux, c'est ton choix. Moi je choisis autre chose.* »

Comment ne pas s'engager trop vite ?

Que faire quand ton conjoint change d'avis sans arrêt ? Attendre.

Tant qu'il n'est pas clair, tant que vous n'avez pas décidé ensemble, ne t'engage pas. Tu as le droit d'attendre.

— « *Tu changes souvent d'avis. Avant de m'engager, j'attends que tu sois plus clair. On décidera ensemble à ce moment-là.* »

Tu peux très bien dire oui à quelque chose de clair, plus tard. Pas à chaque idée qui passe.

Faut-il écrire ce qu'on a décidé ?

Vérifie qu'il n'a pas décidé tout seul. Un texto de 3 lignes suffit.

- 1 Ce qu'on fait, en une phrase.
- 2 Jusqu'à quand, avec la date.
- 3 Ce que ça change si l'un des deux se rétracte.

Tu notes pour vous deux, et chacun s'engage en conséquence. C'est la base.

Quand c'est écrit, tu as une preuve qu'il était d'accord. S'il change d'avis plus tard, c'est à lui d'assumer. Pas à toi.

À ne pas faire

Ne fais pas les choses à sa place. N'assume pas sa responsabilité pour lui. Ne refais pas les plans à sa place. Ne préviens pas tout le monde pour lui. Ne supporte pas la charge toute seule, ni la mémoire de vos accords.

Chacun porte ce qui lui appartient : toi le tien, lui le sien.

Arrête de t'adapter à ses changements d'humeur, à son indécision, à sa peur de se poser. C'est sans fin.

Ce n'est pas ton rôle de réparer, ni de porter la charge de ses variations. Chaque fois que tu ré pares, tu confirmes que réparer est ton rôle.

Changer d'avis n'est pas un crime

Tout le monde change d'avis. On a le droit de se raviser une fois, **ce n'est pas un problème à traiter.**

Regarde à quel rythme il change d'avis. Et surtout : qui en paie les conséquences ?

Garde toujours la petite phrase magique en tête :

— « *C'est dans l'intérêt de qui ? De nous deux ? De lui seul ? De moi seule ?* »

Réponds à cette question, et décide en conséquence.

Et s'il dit que tu ne lui fais pas confiance ?

Tu as confiance en son intention. Pas en sa mémoire.

— « *Je te crois. Mais je ne veux pas avoir à départager nos deux souvenirs dans trois semaines.* »

— « *Si tu écris ton choix, tu t'engages à en assumer les conséquences.* »

— « *Si tu changes d'avis, c'est ta responsabilité, pas la mienne.* »

Et s'il refuse d'écrire son choix, c'est sa réponse en soi, et elle est claire.

— « *Je n'assumerai pas les conséquences à ta place.* »

À retenir

« *Au lieu de m'adapter à son tourne-vire, j'aurais dû préserver ma paix en restant chez moi. Maintenant, quand je suis calme et équilibrée et que l'autre apporte sa bourrasque, je ferme les fenêtres et ma porte pour préserver ma paix.* »

Face à quelqu'un qui change d'avis comme de chemise, sois prudente : ne t'engage pas.

Un accord qui n'est pas écrit n'est pas un accord.

À lui d'assumer ses changements d'avis, pas à toi.

Tu as le droit d'attendre que ses choix soient clairs, avant de décider si tu veux t'engager.

Fiche pratique 08 — Comment gérer quelqu'un qui change d'avis tout le temps ?

« *Ma plume, c'est mon NON.* »

Roman [Le Hamac et les Colibris](#), de Karine Baridon.

 [Fiche 07 — Son “nous” n'existe pas](#)

[Toutes les fiches pratiques](#)

[Fiche 09 — Ne plus ruminer après une scène blessante](#) 

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com



Comment ne plus ruminer après une scène qui m'a blessée ?

Journal humoristique

On n'y écrit pas ce qu'on a subi. On y écrit ce qu'on aurait pu répondre.

LA CLÉ

Écris la réplique que tu n'as pas eue.

Quand ça t'arrive

La scène est finie depuis trois heures et tu la rejoues encore. Tu trouves enfin la bonne réponse — trop tard, sous la douche. Et ça recommence demain.

“L'humour est mon armure et mon épée.”

Chapitre 22 — Rikiki l'asticot

Règle à retenir

Ce qui se raconte se subit. Ce qui s'écrit se travaille.

Comment faire, en 3 lignes par soir

1. **La scène, en une phrase.** Les faits, très court. “Il est parti sans prévenir au milieu du dîner.”
2. **La réplique que tu n'as pas eue.** Celle qui t'est venue trop tard. Écris-la telle quelle, même exagérée.
3. **Rends-la plus drôle.** Une deuxième version, plus courte, plus absurde. C'est ce passage-là qui change tout.

Tu ne rumines plus : tu fabriques. Et la prochaine fois, la réplique sera déjà prête.

⚠ On se moque de la situation, jamais de la personne. Un carnet qui démolit quelqu'un entretient la rancune ; un carnet qui rend la scène absurde te rend ta liberté. Ton carnet devient ton atelier, pas une poubelle.

Je ne digère plus. Je fabrique.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacettescolibris.com

QUE RÉPONDRE À QUELQU'UN QUI ME DIT CE QUE JE PENSE ?

Il projette, je ressens

Deux mécaniques différentes. Une seule des deux se remet en question, et ce n'est pas la sienne.

LA CLÉ

Tu n'as pas à prouver ce que tu ressens. Reviens aux faits et arrête-toi là.

“Je ne suis pas responsable de tes interprétations.”

Chapitre 40 — [Le Roi soleil](#)

Quand ça t'arrive

Il te dit ce que tu penses, ce que tu ressens, ce que tu as voulu faire. Et il en est certain. Toi, au bout de 20 minutes, tu commences à douter de ta propre version — alors que tu y étais.

Pourquoi tu finis par douter de toi

Il projette, tu ressens : ce ne sont pas deux versions d'un même fait, ce sont deux mécaniques différentes. Une seule des deux se remet en question. Tant que tu essaies de corriger la sienne, tu lui donnes la tienne à examiner.

Règle

Ce qu'il projette n'est pas ce que je ressens. Et je n'ai pas à jouer le sauveur pour le prouver.

Comment tenir ta version, en 4 gestes

- 1 **Il te dit :** “T'es trop sensible” · “t'as mal compris” · “c'est toi qui inventes” · “tu me pousse à bout” · “toi, tu minimises la grandeur de

ce que je vis”. Reconnais qu'il t'invalide, alors arrête de te corriger.

- 2 **Reviens aux faits, pas aux intentions.** “Je m'en tiens aux faits.” · “Ce que tu dis a changé depuis hier.”
- 3 **Garde ta place.** “Je pense différemment, et j'en ai le droit.” · “Ce n'est pas mon intention, c'est ton interprétation.”
- 4 **3 secondes de recul** à chaque fois qu'il change de version. Tu respires, tu notes, et tu ne réponds pas tout de suite.

⚠ **Ne jamais jouer le sauveur avec quelqu'un qui brûle**

C'est la règle qui coûte le plus cher quand on l'oublie. Tu ne l'éteins pas : tu prends feu. Tu peux capter son rayonnement, l'écouter, et rester à distance. Regarder le soleil, oui — jamais en face, et jamais sans lunettes.

Ce que ça change pour toi

Tu sors de la boucle où tu passes tes soirées à rassembler des preuves de ta bonne foi. Ton ressenti n'a pas besoin d'être validé par lui pour exister, et c'est ce qui te rend le sommeil.

Comment t'entraîner

Une semaine, note simplement les phrases du catalogue quand elles tombent. Ne réponds rien de plus que d'habitude. Le seul fait de les reconnaître change déjà ce que tu ressens en les entendant.

À retenir

Il projette. Je ressens. Ce n'est pas un crime, c'est ma nature.

Tu te demandes

► Et s'il a raison, si j'ai vraiment mal compris?

► Est-ce qu'il le fait exprès?

► Comment je fais si c'est mon patron ou mon frère?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

COMMENT SAVOIR CE QUE JE VEUX VRAIMENT ?

L'Univers, ce n'est pas Amazon

Tu commandes. Il ne livre pas. Il te répond — et sa réponse est une liste de choses à faire.

LA CLÉ

Écris ta demande, puis écris la réponse. C'est la réponse qui t'apprend quelque chose.

“L'univers, ce n'est pas Amazon. C'est un miroir.”

Chapitre 35 — Une bouteille à la mer...

Quand ça t'arrive

Tu tournes en rond. Tu sais que quelque chose ne va pas mais tu n'arrives pas à dire quoi, alors tu fais des listes de ce qui te manque. Les listes s'allongent et rien ne bouge.

Pourquoi la liste de courses ne suffit pas

Demander est facile : ça se fait en 10 minutes et ça ne change rien. Ce qui coince est toujours de l'autre côté — ce qu'il faudrait arrêter de faire pour que la place soit libre. Tant que tu écris seulement la commande, tu ne vois pas cette moitié-là.

Règle

Ce n'est pas ce qui manque qui bloque. C'est ce qui occupe déjà la place.

Comment écrire les deux lettres, en 4 gestes

- 1 **Ta lettre.** Tu écris à l'Univers tout ce que tu veux, sans te censurer et sans trier. Personne ne la lira. 20 minutes.

- 2 **Sa réponse.** Tu la rédiges toi-même, à la première personne, comme si l'Univers t'écrivait. La règle est simple : il n'accorde rien sans conditions. Il liste ce que tu dois arrêter de faire.
- 3 **Tu lis sa liste à voix haute.** C'est là que ça se passe : tu découvres que tu connaissais déjà les réponses, et que tu ne les avais jamais écrites.
- 4 **Tu en gardes une seule,** la plus petite, et tu la fais cette semaine. Pas les sept. Une.

⚠ **La liste n'est pas une liste de courses**

L'exercice sert à voir ce que tu tiens en place sans t'en rendre compte, pas à commander une nouvelle vie. Si ta lettre parle surtout de ce que devraient faire les autres, relis-la : la seule ligne utile est celle qui commence par “j'arrête”.

Ce que ça change pour toi

Tu passes de “il me manque quelque chose” à “je sais ce que j'ai à lâcher”. C'est infiniment plus inconfortable et infiniment plus efficace, parce que la deuxième version se fait dès demain matin.

Comment t'entraîner

Une fois par saison, pas plus. Range les lettres et relis-les six mois plus tard : c'est la seule façon de voir que tu as bougé, parce que de l'intérieur on ne le sent jamais.

À retenir

L'univers ne livre rien. Il renvoie un geste à faire aujourd'hui.

Tu te demandes

► Il faut croire en quelque chose pour le faire?

► Qu'est-ce que je fais des lettres?

► Ma liste de conditions ressemble à une punition.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

Écris la pire version possible

Vraiment la pire. C'est une consigne, pas une figure de style.

LA CLÉ

Tant que tu vises le bon texte, tu n'écris aucun texte. Vise le mauvais.

“On ne commence pas expert. On commence curieux.”

Hors chapitre — d'après un entretien de Jacob Collier, musicien et arrangeur britannique.

Quand ça t'arrive

Tu es devant la page, le clavier, le carnet. Tu sais ce que tu veux dire, mais rien ne sort — parce que ce qui sortirait ne serait pas assez bien.

Pourquoi ce n'est pas la panne

C'est la peur de la mauvaise première marque. Tant que la page doit être bonne, chaque phrase est un jugement, et on n'écrit pas sous jugement. Ceux qui savent exactement ce qu'ils font, d'ailleurs, font rarement du travail intéressant.

Règle

Quand la consigne est de rater, il n'y a plus rien à protéger.

Comment démarrer, en 4 gestes

- 1 Donne-toi la consigne inverse : **écris la pire version possible**. La plus plate, la plus bête, la plus mal fichue.

- 2 Vas-y franchement. Pas un brouillon sérieux déguisé en mauvais — **vraiment mauvais, exprès**. Si tu te surprends à soigner une phrase, c'est raté.
- 3 Relis. À chaque fois, il y a **3 lignes qui tiennent**, et elles ne seraient jamais venues autrement.
- 4 Garde les 3 lignes, jette le reste sans état d'âme. Elles sont ton vrai début.

⚠ **Ce n'est pas une méthode pour publier vite**

La pire version reste un exercice de gammes : elle sert à débloquer, pas à être montrée. Ne confonds pas “j'ai osé écrire” et “c'est prêt”. Le tri vient après, et il est sévère — c'est ce qui rend l'exercice sûr.

Ce que ça change pour toi

Tu arrêtes d'attendre l'idée qui justifierait de commencer. Tu récupères aussi la matière que ta prudence gardait sous clé : tes idées inconscientes n'ont plus de raison de rester cachées, alors elles sortent.

Comment t'entraîner

Une fois par semaine, 10 minutes chrono, la pire chose du monde. Une publicité, un poème, une scène. On ne montre à personne et on ne garde que ce qui surnage.

À retenir

On ne commence pas expert. On commence curieux.

Tu te demandes

► **Je n'arrive pas à écrire mal, ça me gêne.**

► Et si rien ne surnage ?

► Ça marche pour autre chose que l'écriture ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

On ne discute pas avec le ciel

On s'habille en conséquence.

LA CLÉ

Ne cherche pas à changer ton état. Choisis le travail qui va avec.

“Il y a toujours quelque chose à dire depuis l'endroit où on est.”

Hors chapitre — d'après un entretien de Jacob Collier, musicien et arrangeur britannique.

Quand ça t'arrive

Tu t'assieds pour travailler et tu t'en veux : hier ça coulait, aujourd'hui rien. Alors tu te forces, tu passes trois heures à te battre avec la même phrase, et la journée est perdue de toute façon.

Pourquoi se forcer ne marche jamais

Tu essaies de créer contre ton état au lieu de créer avec. Or ton état n'est pas un défaut de volonté à corriger, c'est une donnée du jour, au même titre que la pluie. On ne discute pas la pluie, on change de chaussures.

Règle

Où est-ce que je me retrouve aujourd'hui, sans essayer de me changer ?

Comment travailler avec le temps qu'il fait, en 4 gestes

- 1 Avant de commencer, **regarde le ciel intérieur** comme tu regardes par la fenêtre. Grand vent ? Brouillard ? Plat ?

- 2 Choisis le travail qui va avec.** Journée molle : ranger, renommer, relire. Journée électrique : écrire la scène qui fait peur. Journée fragile : la lettre, le journal.
- 3 Change d'instrument, pas d'objectif.** Si la page ne prend pas, passe à l'image, à la voix, à la liste. Le projet avance quand même.
- 4 Et il y a les jours sans.** Ceux-là, tu ne travailles pas, et ce n'est pas un échec — c'est de la mesure.

⚠ La météo n'est pas une excuse permanente

Si tous les jours sont des jours sans depuis des semaines, ce n'est plus la météo : c'est le climat, et ça ne se règle pas avec cette fiche. Regarde plutôt du côté de la fiche 25 — le corps a peut-être déjà répondu à ta place.

Ce que ça change pour toi

Tu arrêtes de perdre des journées à te bagarrer contre toi, et tu récupères celles que tu croyais nulles. Beaucoup de travail utile se fait les jours mous : c'est là qu'on range, qu'on relit et qu'on voit ce qu'on ne voyait plus.

Comment t'entraîner

Une ligne le matin, avant d'ouvrir quoi que ce soit : le temps qu'il fait, et la tâche qui va avec. Une semaine suffit pour reconnaître tes climats.

À retenir

On ne discute pas avec le ciel. On s'habille en conséquence.

Tu te demandes

► **Comment je sais quel temps il fait ?**

► Et si je n'ai pas le choix, s'il y a une date ?

► C'est pas une façon de se trouver des excuses ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

POURQUOI JE ME METS EN COLÈRE POUR DES CHOSES MINUSCULES ?

Tu croyais avoir un caractère. Tu as une liste.

Trois ou quatre déclencheurs, pas trente. C'est une très bonne nouvelle.

LA CLÉ

Savoir ce qui déclenche ta colère, pour cesser de la subir.

“Avant... je vivais comme en mission commando. Une casserole qui tombe ? Alerte rouge. Un texto qui tarde ? C'est la guerre froide.”

Chapitre 23 — Jazz côté sombre

Quand ça t'arrive

Une casserole tombe : alerte rouge. Un texto tarde : c'est la guerre froide. Ton voisin sort sa perceuse à 8 h et tu envisages des choses que la loi réprime. Et après, tu te demandes ce qui t'a pris.

Pourquoi ta colère arrive avant toi

Le temps que la partie de ton cerveau qui sait qu'il s'agit d'une perceuse reçoive l'information, l'alarme a déjà sonné. Tu n'es pas en retard sur ta réaction : ta réaction est en avance sur toi. Et tant que ça reste dans ta tête, tu crois que le problème est le voisin.

Règle

On ne désamorce pas ce qu'on n'a pas nommé.

Comment tenir le carnet, en 4 gestes

1 3 colonnes. Le déclencheur, l'émotion, ce que tu as fait à la place.

- 2 **Écris le déclencheur précisément.** Pas “il m'énervé”, mais “le bruit de la perceuse à 8 h”. Vague, ça ne se repère pas ; précis, tu le reconnaîtras la fois suivante.
- 3 **Donne-lui un nom de code.** Opération Perceuse. Alerte Gobelet Renversé. Incident Chaussette Orpheline. Ce n'est pas de la décoration : quand ta colère porte un nom ridicule, elle devient un objet que tu regardes au lieu d'un état que tu subis.
- 4 **Relis au bout de 10 jours.** Tu verras que ce sont toujours les mêmes déclencheurs. Trois, quatre, pas trente.

⚠ **On parle d'une colère, pas de l'autre**

Ceci vaut pour la colère qui part pour un oui ou pour un non et se décharge sur les autres. Pas pour la colère saine, celle qui te fait poser un stop et sortir d'une situation mauvaise. Celle-là, on ne la désamorce pas : on l'écoute.

Ce que ça change pour toi

Trois choses, et la troisième vaut le déplacement. Tu ne te fais plus surprendre, donc tu peux agir avant — prévenir, t'organiser autrement, sortir de la pièce. Et surtout tu découvres que le déclencheur t'appartient : tant que tu crois que c'est le voisin, tu n'as que deux options, l'éviter ou te fâcher.

Comment t'entraîner

Deux semaines, souvent moins. Tu ne montres ce carnet à personne : il ne sert pas de pièce à conviction. Au début tu noteras après coup ; le jour où tu te surprends à noter pendant, tu n'es déjà plus dedans.

À retenir

Je croyais avoir un caractère. J'avais une liste.

Tu te demandes

► **Ça ne va pas empirer, de noter mes colères ?**

► **Combien de temps avant de voir quelque chose ?**

► **Et si mes déclencheurs sont des gens ?**

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

Capitaine fantôme, on peut parler ?

Il a un grade, il donne des ordres, et il a quitté le service depuis des années.

LA CLÉ

Reconnais que la voix qui te juge n'est pas la tienne. Donne-lui un nom.

“Merci pour ton avis, capitaine fantôme... mais aujourd'hui, c'est moi le commandant en chef.”

Chapitre 23 — Jazz côté sombre

Quand ça t'arrive

Il y a quelqu'un qui commente dans ta tête. Il ne dit jamais rien d'agréable : “tu ne seras jamais assez”, ou une variante — le répertoire est court, tu remarqueras. Et le plus embêtant, c'est qu'il a un grade. Tu lui obéis sans t'en apercevoir.

Pourquoi tu crois que c'est toi qui parles

Tant qu'une voix reste à l'intérieur, elle passe pour de la lucidité : tu crois que c'est toi qui juges, alors tu appliques. Sur le papier, c'est autre chose. On voit un vocabulaire, des tics, une mauvaise foi — bref, quelqu'un. Et ce quelqu'un n'est pas toi.

Règle

Tant qu'elle n'a pas de nom, c'est toi qui parles. Une fois qu'elle en a un, c'est elle.

Comment reprendre le grade, en 4 gestes

- 1 **Donne-lui un grade.** Capitaine Fantôme fait très bien l'affaire. C'est ridicule exprès : personne n'a jamais tremblé devant quelqu'un qui

s'appelle Capitaine Fantôme.

- 2 **Écris ce qu'elle dit.** Une page, sans te retenir, dans ses mots à elle. Tu vas voir qu'elle se répète énormément — les fantômes ne renouvellent pas leur matériel.
- 3 **Réponds-lui ligne par ligne.** Fermement, et en riant. Pas pour gagner le débat : pour reprendre le grade.
- 4 **Lis ta réponse à voix haute, debout.** Le corps y croit avant la tête, et il n'y a que lui pour faire passer l'information.

⚠ **Ce n'est pas un dialogue à entretenir**

L'exercice se fait une fois, puis on referme. Le but est de séparer sa voix de la tienne, pas de lui installer un bureau et des horaires de réception. Si tu passes tes soirées à discuter avec ton capitaine fantôme, il a gagné un rendez-vous fixe.

Ce que ça change pour toi

Tu casses la fausse croyance qui te faisait agir et te juger à ton insu. Le mot important est “à ton insu” : tant que c'est invisible, ce n'est pas une opinion qu'on examine, c'est une évidence qu'on applique. Écrite, elle redevient une opinion — et une opinion, tu as le droit de ne pas être d'accord avec.

Comment t'entraîner

Une page, une fois. Puis 2 lignes sur le frigo : “être moi-même” et “ne pas écouter les fantômes”. Relis-les quand la voix reprend du service.

À retenir

Le fantôme a pris sa retraite. Il n'a même pas eu de pot de départ.

Tu te demandes

► Et si je reconnais la voix de quelqu'un de précis ?

► Ça revient au bout de quelques jours.

► Je me sens ridicule à parler tout seul debout.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

Hache invisible

Tu ne poses pas les armes. Tu choisis quand tu frappes.

LA CLÉ

On ne raisonne pas une tempête. On respire dedans.

“Je sais encore manier la hache. Je choisis simplement quand.”

Chapitre 23 — Jazz côté sombre

Quand ça t'arrive

Ça monte. Tu le sens dans la mâchoire, dans les épaules, dans le souffle qui raccourcit. Dans 3 secondes tu vas dire quelque chose que tu ne pourras pas reprendre.

Pourquoi raisonner ne marche pas à cet instant

La colère arrive dans le corps avant d'arriver dans la tête. C'est une mauvaise nouvelle, parce que tu ne la vois pas venir — et une excellente nouvelle, parce que le corps se calme par le corps, et que ça ne demande aucune conviction.

Règle

On ne raisonne pas une tempête. On respire dedans.

Comment couper la montée, en 4 gestes

- 1 **Lève une hache invisible.** Oui, vraiment. C'est parce que le geste est un peu absurde qu'il fonctionne : il t'oblige à sortir de la scène une seconde.

- 2 **En la tenant en l'air** : j'inspire — quatre. Je bloque — quatre. J'expire — quatre.
- 3 **Un mot, toujours le même**, dit dans ta tête au moment où tu reposes la hache. “Pause.” Ou “Contrôle.” Choisis-en un et n'en change plus : c'est la répétition qui fabrique le réflexe, pas le mot.
- 4 **Puis tu parles** — ou pas. La hache ne t'oblige à rien. Elle t'a juste rendu les 3 secondes qui manquaient.

⚠ **Ce n'est pas fait pour tout ravalé**

Le geste sert à choisir le moment, pas à ne jamais rien dire. Si tu lèves la hache trois fois par jour depuis un mois et que rien n'est jamais dit, ce n'est plus un outil de calme, c'est un couvercle. La colère répétée demande une réponse, pas une respiration.

Ce que ça change pour toi

Tu récupères la différence entre exploser et décider. Tu ne renonces pas à ta force — c'est bien ce qui rend l'exercice tenable : personne ne tient longtemps un exercice qui lui demande d'être quelqu'un d'autre.

Comment t'entraîner

Ne commence pas sur les grandes colères, tu perdrais. Entraîne-toi sur les minuscules : la file d'attente, la porte qui claque, le mot de travers. Quand le geste est automatique sur les petites, il est disponible sur les grosses.

À retenir

Je sais encore manier la hache. Je choisis simplement quand.

Tu te demandes

► Je ne peux pas lever la main au milieu d'une réunion.

► Trois respirations, ça suffit vraiment ?

► Et si c'est déjà parti ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

Bunker de la paix

15 minutes où il n'y a rien à régler. C'est le "rien à régler" qui soigne.

LA CLÉ

La sécurité ne se décide pas. Elle se répète.

"Ce soir, zéro explosion. Je crois que je deviens civilisé."

Chapitre 23 — Jazz côté sombre

Quand ça t'arrive

Tu es toujours en alerte. Même le soir. Même quand il ne se passe rien. Le corps reste en poste, il attend quelque chose, et tu ne sais même plus quoi.

Pourquoi se rassurer ne suffit pas

Un corps qui a longtemps veillé ne s'arrête pas parce qu'on lui dit que c'est fini. Il s'arrête parce qu'on lui prouve, tous les jours à la même heure, qu'il ne se passe rien. C'est une preuve par la répétition, pas par le raisonnement.

Règle

La sécurité ne se décide pas. Elle se répète.

Comment installer ton quart d'heure, en 4 gestes

- 1** 15 minutes, toujours à peu près à la même heure. L'horaire compte plus que le contenu.
- 2** Une musique douce, une boisson chaude, une lumière basse. Et c'est tout.

- 3 **Ce qui est interdit** : les écrans, les discussions, les décisions, les listes de choses à faire. Rien à régler — c'est justement le fait qu'il n'y ait rien à régler qui soigne.
- 4 **Si quelqu'un frappe** : “C'est mon bunker de la paix. Si tu frappes, je te réponds — après la tisane.”

⚠ 15 minutes, pas une heure

Une heure, tu ne la feras pas trois soirs de suite. Le quart d'heure, si. C'est la répétition qui compte, pas la durée : le corps apprend par le nombre de fois, pas par le temps passé. Et si l'alerte ne baisse pas du tout au bout de plusieurs semaines, ce n'est pas un exercice qu'il te faut, c'est quelqu'un à qui en parler.

Ce que ça change pour toi

Tu récupères des soirées. Et le corps finit par relâcher la garde ailleurs aussi — c'est ce qui surprend le plus : on installe 15 minutes et c'est la journée entière qui descend d'un cran.

Comment t'entraîner

Trois semaines d'affilée, sans sauter. Coche les soirs sur un calendrier : c'est bête et c'est ce qui fait tenir, parce qu'on voit la série.

À retenir

La sécurité ne se décide pas. Elle se répète.

Tu te demandes

► Je n'ai pas 15 minutes.

► Je m'ennuie et je vais chercher mon téléphone.

► Ça marche aussi le matin ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

QUE FAIRE DE MA FORCE QUAND IL N'Y A PLUS DE COMBAT ?

Guerrier qui vit

On ne renonce pas à sa force. On lui donne un autre travail.

LA CLÉ

Compte, chaque soir, trois fois où ta force a servi à autre chose qu'à te battre.

“Avant, j'étais un guerrier qui survivait. Maintenant, je suis un guerrier qui vit.”

Chapitre 23 — [Jazz côté sombre](#)

Quand ça t'arrive

Tu as passé ta vie à te servir de ta force pour tenir, pour te défendre, pour ne pas tomber. Et maintenant qu'il n'y a plus de guerre, tu ne sais plus quoi en faire. Alors tu t'inventes des raisons.

Pourquoi le calme te met mal à l'aise

Ce n'est pas la force le problème, c'est ce à quoi elle a servi jusqu'ici. Tant que le cerveau n'associe la puissance qu'au combat, il fabrique des combats pour se sentir vivant. Il ne lui manque pas une leçon : il lui manque des preuves.

Règle

On ne renonce pas à sa force. On lui donne un autre travail.

Comment tenir le compte, en 4 gestes

- 1 Chaque soir, 3 lignes.** Trois situations de la journée où tu as utilisé ta force pour construire, protéger ou apaiser.

- 2 **Pas des exploits. Des choses minuscules.** J'ai réparé la porte. Je me suis tue alors que j'avais raison. J'ai porté les courses de la voisine. J'ai tenu ma décision sans hausser la voix.
- 3 **Trois, tous les soirs.** Même les jours où tu n'en trouves qu'une : tu cherches les deux autres, et c'est la recherche qui fait le travail.
- 4 **Relis au bout d'un mois.** C'est là que la preuve apparaît, pas au jour le jour.

⚠ **Ne pas confondre avec le journal humoristique**

Le journal humoristique, fiche 09, sert à mettre à distance une scène absurde : il raconte. Celui-ci ne raconte rien, il compte. Si tes 3 lignes deviennent des récits de 2 pages, tu as changé d'exercice sans t'en rendre compte.

Ce que ça change pour toi

Au bout de quelques semaines, le cerveau a une nouvelle preuve : être fort et être en paix ne sont pas contradictoires. C'est cette preuve-là qui manquait, et aucun raisonnement ne peut la remplacer.

Comment t'entraîner

Un mois, 3 lignes par soir. Puis tu peux passer à une fois par semaine — la trace suffit à entretenir le lien.

À retenir

Avant, j'étais un guerrier qui survivait. Maintenant, je suis un guerrier qui vit.

Tu te demandes

► **Je ne trouve rien à écrire les premiers soirs.**

► Est-ce que ça veut dire que je dois arrêter de me défendre ?

► Et si ma journée a été un désastre ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

Marié à la bière

Et là, question fidélité, il est vraiment irréprochable.

LA CLÉ

Ne discute pas le discours. Regarde où passe l'énergie.

“Il est marié à la bière. Et là, question fidélité, il est vraiment irréprochable.”

Chapitre 22 — Rikiki l'asticot et le pti bouton

Quand ça t'arrive

On te jure quelque chose et tu sens que ça ne colle pas. “Je suis présent.” “Tu comptes plus que tout.” Tu ne sais pas quoi répondre parce que, sur le papier, c'est vrai : il le dit avec les yeux sincères, il le pense. Alors tu te demandes si c'est toi qui exagères.

Pourquoi on ne gagne pas un débat contre quelqu'un de sincère

Il ne te ment pas, il se ment. Ce n'est pas un escroc, c'est un aveugle : il croit ce qu'il dit, et ses actes racontent une autre histoire qu'il n'entend pas. Toi tu la vois — c'est pour ça que tu te sens décalée, tu as les deux versions sous les yeux et lui n'en a qu'une.

Règle

Les mots disent l'intention. Les actes disent la priorité.

Comment regarder au bon endroit, en 4 gestes

1 Une semaine, un carnet, 3 colonnes : le temps, l'argent, l'attention.

- 2 **Chaque soir, tu notes où ils sont allés.** Pas d'interprétation, pas de commentaire, pas de procès. Des faits.
- 3 **Au bout de 7 jours, tu regardes ce qui arrive en tête.** C'est là qu'est sa fidélité, pas dans la phrase du dimanche soir.
- 4 **Puis fais-le sur toi.** Le carnet marche dans les deux sens, et c'est souvent le moment le plus instructif de l'exercice.

⚠ **On parle d'une habitude, pas d'un soir**

Quelqu'un peut t'annuler une soirée parce que ses parents sont à l'hôpital : ça ne dit rien sur toi et rien sur lui, sauf qu'il a une vie. Un empêchement reste un empêchement. Ce qu'on regarde ici, c'est la répétition. Un fait n'est pas un signe ; 7 jours, c'est une tendance ; trois mois, c'est une réponse.

Ce que ça change pour toi

Tu arrêtes de chercher la preuve dans la conversation, où elle n'est pas. Tu sors du doute : tu ne te demandes plus si tu exagères, tu as tes colonnes. Et tu décides depuis toi, parce que tu as regardé.

Comment t'entraîner

7 jours d'affilée, 2 minutes le soir. Puis une fois par mois, sur 3 jours, pour vérifier que le décor n'a pas changé.

À retenir

Il t'a dit ce qu'il croit. Ses actes t'ont dit ce qu'il est. Les 2 étaient sincères — un seul était vrai.

Tu te demandes

► C'est de la surveillance, non ?

► Et si les colonnes me donnent tort ?

► Je fais quoi de ce que je vois ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

COMMENT DIRE UNE VÉRITÉ QUI VA BLESSER ?

On peut tout dire, sauf gratuitement

Un vexé se défend. Quelqu'un qui rit se regarde.

LA CLÉ

Tu peux tout dire, à deux conditions : que ça serve à quelque chose, et que ce soit drôle.

“Mais je ne peux pas lui dire ça. C'est vexant, le pauvre.”

Chapitre 22 — [Rikiki l'asticot et le pti bouton](#)

Quand ça t'arrive

Tu as la réplique. Elle est parfaite, elle est vraie, et elle va faire très mal. Alors tu la gardes en bouche, tu souris poliment, et tu la rumines pendant 3 jours.

Pourquoi tes deux sorties habituelles sont mauvaises

Si tu te tais, ça reste sur l'estomac et ressort trois semaines plus tard sur un sujet sans rapport — et là tu passes pour la folle. Si tu la lances sans humour, tu marques un point, tu vexes, et rien ne change : un vexé ne se regarde pas, il se défend.

Règle

La vérité qui ne sert à rien n'a pas besoin d'être dite. Celle qui sert peut presque toujours se dire en riant.

Comment trier avant de parler, en 4 gestes

- 1 Première question : est-ce que ça change quelque chose pour moi ?
Ou est-ce que je veux juste marquer un point ?

- 2 Deuxième question : est-ce que je peux le dire de façon à ce qu'on puisse en rire à deux ?
- 3 Oui aux deux → dis-le. C'est le bon moment et la bonne forme. **Non à la première → ça ne sert à rien** : ça va dans le carnet, pas dans la conversation.
- 4 Oui à la première, non à la deuxième → **c'est trop sérieux pour être drôle**. Alors dis-le court, simple, sans décoration et sans pique.
L'humour n'est pas obligatoire ; la gratuité, elle, est toujours à éviter.

⚠ Ce qui n'est pas de l'humour

La pique déguisée en blague. Le “c'était pour rire” qui suit une phrase qui n'était pas pour rire. Le test est simple : est-ce que l'autre peut rire avec toi ? Si le rire ne marche que contre lui, ce n'est pas de l'humour, c'est un caillou avec un nœud dessus.

Ce que ça change pour toi

Tu ne choisis plus entre te taire et faire mal. L'humour fait deux choses qu'aucune autre forme ne fait en même temps : il démasque la chose et il garde le lien. Ce n'est pas une version édulcorée de la vérité, c'est la même vérité sous la seule forme qui a une chance d'être reçue.

Comment t'entraîner

Une fois par jour, sur du minuscule : le voisin, la file d'attente, la réunion. On s'entraîne sur les petites choses pour être prête sur les grosses.

À retenir

La question n'est jamais quoi dire, c'est pour quoi faire — et sur quel ton.

Tu te demandes

► Et si je ne suis pas drôle ?

► Il va quand même le prendre mal.

► Où je mets ce qui ne sert à rien ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacettescolibris.com

COMMENT RESTER EN LIEN AVEC QUELQU'UN D'ÉCRASANT ?

Transat et lunettes de soleil

On ne discute pas avec un astre. On règle sa distance.

LA CLÉ

Décide la durée, le sujet et ce à quoi tu renonces — avant d'y aller.

“Maintenant, je regarde le soleil avec tendresse... mais jamais en face, ou alors avec des lunettes par balles.”

Chapitre 40 — [Le Roi soleil](#)

Quand ça t'arrive

Il y a quelqu'un qui prend toute la place. Ce n'est pas forcément un monstre : c'est parfois un collègue solaire, un parent, un ami qui rayonne fort. Tu ressors de chaque contact vidée, avec le film qui tourne encore à minuit. Et pourtant tu ne veux pas couper.

Pourquoi il n'y a rien à gagner dans la discussion

Il ne se remet pas en question, et ce n'est pas de la mauvaise volonté : il est seul de son espèce, sans aucun autre soleil à qui se comparer. Ce qu'il ressent, il le prend pour la vérité de tout le monde. Tu ne le convaincras pas — pas parce que tu argumentes mal, parce qu'il n'a pas d'organe pour ça.

Règle

On ne discute pas avec un astre. On règle sa distance.

Comment régler la distance, en 4 gestes

- 1 **La durée.** Tu fixes une heure de fin avant d'y aller. 40 minutes, deux heures, peu importe — mais c'est décidé avant, et froidement.
- 2 **Le sujet.** Tu choisis de quoi tu parles. Le reste, tu ne le prends pas, même s'il le pose sur la table.
- 3 **Le renoncement.** Tu ne cherches pas à le convaincre de quoi que ce soit. Tu écoutes, tu captes, tu ne discutes pas sa vérité. Tu peux même admirer le rayonnement, c'est joli de loin.
- 4 **Tu pars à l'heure que tu avais fixée.** Pas quand c'est fini — quand c'est l'heure.

⚠ **Ce n'est pas de la fuite**

Partir à l'heure, ce n'est pas claquer la porte : tu ne rends pas les armes, tu arrêtes une guerre que personne ne peut gagner. Et ce n'est pas de la froideur — tu peux être tendre, drôle et chaleureuse pendant tout le temps que tu as décidé de donner. La distance est dans le cadre, pas dans le ton.

Ce que ça change pour toi

Tu gardes les gens que tu ne veux pas perdre sans y laisser ta peau. Tu rentres chez toi avec ton énergie au lieu de la laisser sur la table. Et le film de minuit s'arrête, parce qu'il n'y a plus de partie à rejouer : tu n'essayais pas de gagner.

Comment t'entraîner

Une fois, sur le prochain contact prévu. Écris tes trois décisions sur un papier avant d'y aller, et regarde après coup si tu les as tenues. Au bout de trois fois, ça devient automatique.

À retenir

Regarde le soleil autant que tu veux. Mets des lunettes, et sors du transat à l'heure que tu as choisie.

Tu te demandes

- ▶ Il va remarquer que je pars toujours à la même heure.

- ▶ Est-ce que ça veut dire renoncer à être comprise par lui ?

- ▶ Et si c'est tous les jours, au travail ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

COMMENT NE PAS DÉCROCHER SANS PASSER POUR UNE INGRATE ?

Le téléphone n'est pas une alarme incendie

C'est juste un bruit qui a l'air d'une urgence.

LA CLÉ

Tu ne décroches pas dans l'instant. Tu finis ce que tu fais, et tu rappelles.

“Non, je ne suis pas en cavale ! Mon téléphone s'est déchargé... je suis chez moi, tranquille. J'ai 56 ans, pas 16.”

Chapitre 7 — [Dring, mes parents](#)

Quand ça t'arrive

Le téléphone sonne. Tu vois qui c'est. Tu es en plein milieu de quelque chose — une phrase, une casserole, une conversation, un moment à toi. Tu décroches quand même, parce que sinon ils vont s'inquiéter. Et tu passes 20 minutes à raconter ta journée pour prouver que tu allais bien.

Pourquoi plus tu rassures vite, plus il faut rassurer souvent

Quand tu décroches à la seconde, tu enseignes une chose sans le vouloir : que l'angoisse de l'autre passe avant ce que tu vis. Et comme ça marche, ça recommence. L'autre ne te manipule pas — il a peur, et tu es son bouton pour arrêter la peur. Confortable pour lui, épuisant pour toi.

Règle

Répondre, oui. Répondre tout de suite, non.

Comment différer, en 4 gestes

- 1 **Tu regardes qui appelle.** C'est tout.
- 2 **Tu ne décroches pas.**
- 3 **Tu finis ce que tu étais en train de faire.** Vraiment jusqu'au bout, pas en accéléré.
- 4 **Tu rappelles et tu dis 2 phrases :** “Je vais bien. J'étais occupée.” Et tu t'arrêtes là — pas de justification, pas de récit détaillé, pas de preuve. Ces trois choses-là ne rassurent personne : elles montrent que tu te sens en faute.

⚠ **Et si c'était grave ?**

Différer n'est pas disparaître : tu rappelles dans l'heure, toujours. Et si tu sais qu'une vraie urgence est possible en ce moment — un proche à l'hôpital, un examen en cours — alors tu décroches. Cette fiche est faite pour les appels ordinaires, pas pour les vrais. Une exception reste une exception : c'est l'habitude qu'on change, pas les cas graves.

Ce que ça change pour toi

Tu gardes le lien sans que la peur de l'autre décide de ton rythme, et tu arrêtes de te justifier. Ça fait aussi baisser leur inquiétude pour de bon : quelqu'un qui rappelle calmement une heure après est bien plus rassurant que quelqu'un qui décroche essoufflé à la première sonnerie.

Comment t'entraîner

Une semaine, sur les appels ordinaires seulement. Le plus dur est le premier. Après, tu découvres que rien ne s'écroule.

À retenir

Rappeler plus tard, ce n'est pas faire attendre. C'est rappeler quand tu es vraiment disponible.

Tu te demandes

► Et s'ils appellent quelqu'un d'autre pour me trouver ?

► Une heure, c'est long ?

► Je me sens quand même coupable.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

Imiter n'est pas tricher

Personne ne saute les deux premières marches.

LA CLÉ

Le doute vient de vouloir être à la troisième marche en étant encore sur la première.

“On ne commence pas original. On finit reconnaissable.”

Hors chapitre — d'après un entretien de Jacob Collier, musicien et arrangeur britannique.

Quand ça t'arrive

Tu veux faire quelque chose à toi. Vraiment à toi. Alors tu attends d'avoir une idée originale, et tu attends. Ou tu commences, tu trouves que ça ressemble trop à quelqu'un d'autre, et tu arrêtes.

Pourquoi tu confonds le point d'arrivée et le point de départ

Personne ne commence par une voix personnelle : ça se fabrique, et dans cet ordre — on imite franchement, on interprète à sa façon, puis on dit ce que personne n'a dit. Le sentiment d'imposture ne vient pas d'un manque de talent, il vient d'une erreur d'étage : tu te juges avec les critères de la marche 3 en étant sur la 1.

Règle

On ne saute pas les 2 premières marches. On les monte plus ou moins vite, c'est tout.

Comment trouver ta marche, en 4 gestes

- 1 **Écris sur quoi tu bloques**, en une phrase.
- 2 **Demande-toi honnêtement sur quelle marche tu es**. Pas celle où tu voudrais être : celle où tu es.
- 3 **Fais le travail de cette marche-là**, exprès et sans culpabiliser. Marche 1 : choisis trois personnes qui t'inspirent et copie-les franchement — copie, pas “inspire-toi de”. Marche 2 : reprends la même chose et change une seule variable, le sujet, le ton, la fin. Marche 3 : elle arrive toute seule, tu ne la décides pas.
- 4 **Note la date à côté de la marche**. Dans six mois tu verras que tu as bougé — et ça, on ne le sent jamais de l'intérieur.

⚠ **Imiter, ce n'est pas copier pour publier**

On imite pour apprendre le geste, pas pour signer le résultat. Ce que tu produis en marche 1, tu le gardes pour toi : c'est un exercice de gammes, pas un livre. La règle est simple et elle ne souffre aucune exception — on ne publie jamais le travail d'un autre, même transformé à moitié.

Ce que ça change pour toi

Tu arrêtes d'attendre l'idée géniale pour commencer, et tu travailles sans te juger parce que tu sais enfin à quel étage tu es. Ça coupe le sentiment d'imposture à la racine : il ne dit pas que tu es nulle, il dit que tu t'es trompée de règle du jeu.

Comment t'entraîner

Une fois par mois, relis ta phrase et regarde si tu as changé de marche. Personne ne monte en une semaine. Tout le monde monte en un an.

À retenir

On ne commence pas original. On finit reconnaissable.

Tu te demandes

► **Comment je sais que je suis passée à la marche suivante ?**

► **Et si je reste bloquée en marche 1 ?**

► **Copier, ça me met mal à l'aise.**

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com



COMMENT RÉPONDRE À QUELQU'UN QUI EMBELLIT TOUT CE QU'IL
RACONTE ?

Et concrètement ?

5 mots qui ramènent les épopées à leur prochain coup de fil.

LA CLÉ

Ne conteste rien. Demande juste le pas suivant.

« J'ai déjà essayé dix fois de joindre le mec mais il ne répond pas. Je prends la route quand même. »

Chapitre 28 — Mode aléatoire activé

Quand ça t'arrive

Il te raconte le tour de la Méditerranée. Le bateau, la traversée de nuit, le copain qui viendra se relayer à la barre.

Et toi tu écoutes, avec ce petit décalage désagréable : ça ne colle pas tout à fait, mais tu ne saurais pas dire où. Alors tu ne dis rien, ou tu poses une question de trop, et la soirée tourne mal.

Pourquoi tu ne trouves pas le mensonge

Parce qu'il n'y en a pas.

Il ne te ment pas : il se raconte. L'histoire est vraie au moment où il la dit, et elle est vraie pour lui. C'est pour ça que tu ne trouves jamais la faille — tu la cherches au mauvais endroit.

Et c'est aussi pour ça que la question “c'est vrai, ça ?” ne marche jamais. Elle l'accuse d'un mensonge qu'il n'a pas commis, il se défend sincèrement, et tu passes pour celle qui doute de tout.

Règle à retenir

On ne discute pas une histoire. On demande le pas suivant.

Comment faire, en une phrase

Tu écoutes jusqu'au bout. Vraiment. Puis tu demandes, sur le ton le plus ordinaire du monde :

Et concrètement, tu vas faire quoi ?

C'est tout. Pas de “mais”, pas de “tu es sûr”, pas de sourcil levé.

Ce qui arrive ensuite

Soit il répond quelque chose de précis, avec une date et un nom — et là, bonne nouvelle, c'est un projet.

Soit la phrase reste en l'air. Personne n'a rien démenti, personne n'a perdu la face, et la taille du pas suivant est devenue visible pour tout le monde. Y compris pour lui.

Si l'histoire repart

D'accord. Et la première chose, c'est quoi ?

Toujours la même énergie : calme, curieuse, sans ironie. C'est le ton qui fait tout. Dite avec un sourire en coin, la même phrase devient un piège — et là, ça se retourne contre toi.

⚠ Ce n'est pas un test

On ne la pose pas trois fois dans la même soirée. Une fois suffit ; répétée, elle devient un interrogatoire et tu deviens la police des rêves.

Et surtout : beaucoup de gens rêvent à voix haute pour le plaisir, sans aucune intention de faire quoi que ce soit. C'est permis. Cette fiche ne sert que quand l'histoire te concerne — quand elle décide de ton été, de ton budget ou de l'endroit où tu vas dormir.

Ce que ça change pour toi

À sortir du doute permanent. Tu arrêtes de te demander s'il ment ou si tu deviens folle : ni l'un ni l'autre.

À décider sur du concret. Tu ne t'engages plus sur une histoire, tu t'engages sur un pas suivant — et s'il n'y en a pas, tu n'as rien à refuser.

Et à garder la personne. Tu n'as ni contredit, ni humilié, ni fait de scène. Tu as juste posé une question que n'importe qui aurait pu poser.

Comment t'entraîner

Une fois par semaine, sur quelque chose de sans enjeu — le collègue qui va tout plaquer, l'ami qui va monter une boîte. Tu poses la question, tu écoutes, tu ne commentes pas.

Tu vas être surprise du nombre de fois où elle produit un vrai projet.

À retenir

Il ne me ment pas. Il se raconte. Je demande juste ce qui vient après.

Ce qui coince souvent

► Et s'il le prend mal quand même?

► Est-ce que ça marche par écrit ?

► Il répond toujours quelque chose de précis, mais rien ne se fait.

► Est-ce que je peux me la poser à moi-même ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

COMMENT SAVOIR SI C'EST DE LA FATIGUE OU PLUS QUE ÇA ?

100 % de réussite

Le seul examen où cocher toutes les cases n'est pas une bonne nouvelle.

LA CLÉ

Ne cherche pas ce que tu ressens. Regarde ce que tu n'arrives plus à faire.

“Apparemment, je coche toutes les cases. C'est un bon signe, ça!”

Chapitre 37 — *Douce comme une plume*

Quand ça t'arrive

Tu vas chez le médecin pour des vitamines. Juste des vitamines, parce que tu travailles beaucoup et que tu dors peu en ce moment. “En ce moment” dure depuis sept mois. Tu expliques au ralenti, en cherchant tes mots.

Pourquoi tu es la dernière au courant

Tu t'es habituée par petits crans, et chaque cran est devenu la nouvelle normale. Le corps, lui, ne s'habitue pas : il compte. Et le jour où tu ne retrouves plus ton adresse, il ne te prévient pas — il te présente la facture.

Règle

Le corps tient le compte que tu refuses de tenir.

Comment y voir clair, en 3 gestes

- 1 **Écris trois choses ordinaires** que tu faisais l'an dernier et que tu ne fais plus. Pas des grands projets : appeler une amie, cuisiner, lire 10 pages, rire à une blague.

- 2 **Date-les.** Depuis quand exactement ? Si tu ne sais pas répondre, écris “je ne sais plus” — c'est déjà une réponse.
- 3 **Montre cette liste à un médecin.** Pas ton ressenti, pas ton histoire : la liste. Elle est plus difficile à minimiser qu'un “ça va, je suis un peu fatiguée”.

⚠ **Cette fiche ne diagnostique rien**

Elle sert à repérer un moment, pas à mettre un nom dessus. Cocher des cases ne remplace pas un médecin, et se coller une étiquette ne soigne personne. La seule chose que cette fiche te demande, c'est de prendre un rendez-vous. Si tu vas très mal, n'attends pas cette liste : parles-en aujourd'hui à quelqu'un.

Ce que ça change pour toi

Tu arrêtes de chercher si tu as le droit d'être fatiguée. La question n'est pas de savoir si d'autres tiennent mieux que toi : elle est de savoir ce qui ne marche plus. Une liste de 3 lignes fait ce travail-là mieux que six mois de doute.

Comment t'entraîner

2 minutes, une fois par mois. Tu relis ta liste et tu regardes si elle s'allonge ou si elle raccourcit. C'est le seul tableau de bord dont tu as besoin, et il ne ment pas.

À retenir

Le jour où je ne retrouve plus mon adresse, mon corps a déjà répondu à ma place.

Tu te demandes

► **Est-ce que tout le monde est fatigué comme ça ?**

► Et si j'exagère?

► Je n'ai pas le temps de m'arrêter.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

Ta version t'appartient

Son histoire est à lui. Ce que tu en as vécu est à toi.

LA CLÉ

Raconte ce que tu as vécu, pas ce qu'il est. La frontière passe là.

"Je peux révéler ma vérité sans ruiner sa carrière."

Chapitre 45 — Cas de conscience

Quand ça t'arrive

Tu veux raconter — à une amie, à ta famille, dans un livre. Et tu t'arrêtes, parce que ton histoire est aussi la sienne. Alors tu ne dis rien, et tu portes ça toute seule un an de plus.

Pourquoi le silence n'est pas de la générosité

Se taire pour protéger quelqu'un est le premier réflexe qu'on apprend, souvent enfant, et il finit par devenir la seule option qu'on voit. Mais il ne protège pas grand-monde : il te retire de ta propre histoire, et il laisse l'autre décider seul de ce qui s'est passé.

Règle

On peut dire sa vérité sans détruire personne. Ce n'est pas le silence ou le scandale.

Comment trier ce qui t'appartient, en 4 gestes

- 1 **Sépare 2 colonnes.** À gauche, ce que tu as vécu, ressenti, décidé. À droite, ce qui est à lui : son passé, ses diagnostics, ses secrets, ce

qu'on t'a confié. La colonne de gauche est à toi. Celle de droite, non.

- 2 **Change ce qui identifie, garde ce qui est vrai.** Les prénoms, les lieux, le métier, les dates. Ce que tu as ressenti reste intact — c'est la seule chose qui compte pour ton lecteur.
- 3 **Demande-toi ce que tu veux obtenir.** Être comprise, ou qu'il paye ? Les deux sont humains, mais un seul des deux se publie.
- 4 **Fais relire par quelqu'un qui ne connaît personne.** Si cette personne devine de qui il s'agit, tu n'as pas assez changé.

⚠ **Il y a une limite juridique, pas seulement morale**

Changer les prénoms ne suffit pas toujours : si les détails permettent d'identifier quelqu'un, la protection est illusoire. Pour un texte destiné à être publié, cette fiche ne remplace pas l'avis d'un juriste — elle t'aide à savoir ce que tu veux dire, pas à évaluer un risque.

Ce que ça change pour toi

Tu sors de l'alternative “me taire ou tout casser”. Le tri en 2 colonnes fait apparaître qu'il te reste énormément à dire une fois retiré ce qui ne t'appartient pas — et que c'était justement cette partie-là que tu voulais dire.

Comment t'entraîner

Fais les 2 colonnes sur un épisode précis, pas sur toute ton histoire. Un épisode, 10 minutes. Tu verras tout de suite lequel des deux côtés est le plus rempli.

À retenir

Se taire pour protéger quelqu'un, ce n'est pas de la délicatesse. C'est encore une façon de disparaître.

Tu te demandes

► Et s'il se reconnaît quand même ?

► J'ai peur de sa réaction.

► Est-ce que je dois le prévenir ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

POURQUOI TOUT ME TOMBE DESSUS EN MÊME TEMPS ?

Je ne paierai pas la dette des autres

Loyale, oui. Mais à moi d'abord.

LA CLÉ

Tu ne peux pas empêcher les autres d'être en guerre. Tu peux refuser d'y participer.

“Il est hors de question que je paye la dette des autres. Loyale, oui. Mais à moi d'abord.”

Chapitre 38 — [Douche écossaise, avec essorage](#)

Quand ça t'arrive

Tout lâche la même semaine. Un avertissement au travail, quelqu'un qui part, une facture. Et ta première pensée, immédiate, c'est : qu'est-ce que j'ai fait ?

Pourquoi tu ramasses par réflexe

Quand plusieurs personnes ont un problème et qu'une seule ne se défend pas, le calcul se fait tout seul : c'est plus simple de taper sur celle-là. Ce n'est pas un complot, c'est une facilité. Et tant que tu cherches ta faute, tu fais exactement ce qui arrange tout le monde.

Règle

Ce n'est pas parce que ça te tombe dessus que ça t'appartient.

Comment rendre ce qui n'est pas à toi, en 4 gestes

- 1 Fais la liste de ce qui s'est passé cette semaine.** Un fait par ligne, sans commentaire.

- 2 **Devant chaque ligne, écris à qui ça profite.** Pas qui est méchant : qui gagne quelque chose. Du temps, de l'argent, la paix, un problème réglé.
- 3 **Barre tout ce qui ne dépendait pas de toi.** Il reste en général deux ou 3 lignes. Celles-là sont les tiennes, et elles se traitent.
- 4 **Pour le reste, une phrase, une fois :** “Ce n'est pas mon problème à régler.” Tu ne la dis à personne. Elle est pour toi.

⚠ **Ce n'est pas se dédouaner de tout**

L'exercice sert à faire le tri, pas à ne plus rien reconnaître. Les deux ou 3 lignes qui restent après le tri sont réelles, et elles demandent quelque chose de toi. Une fiche qui te ferait conclure que rien n'est jamais de ton fait ne t'aiderait pas — elle te rendrait seulement plus seule.

Ce que ça change pour toi

Tu récupères une énergie considérable, celle qui partait à instruire ton propre procès. Et tu redeviens capable d'agir : on ne peut rien faire d'une faute imaginaire, alors qu'un problème réel a toujours une prochaine étape.

Comment t'entraîner

La prochaine fois que tout tombe en même temps, prends 10 minutes avant de répondre à qui que ce soit. La liste d'abord, les réponses ensuite.

À retenir

Je laisse derrière moi leurs guerres qui ne sont pas les miennes.

Tu te demandes

► **Comment je sais ce qui est à moi ?**

► **Et si j'ai vraiment fait une erreur ?**

► **Ça ressemble à de la victimisation.**

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacettescolibris.com

COMMENT AIDER QUELQU'UN SANS M'ÉPUISER ?

Je respecte tes blessures. Je me protège.

Comprendre pourquoi il fait ça n'est pas une raison de le subir.

LA CLÉ

Comprendre explique. Ça n'excuse pas, et ça ne t'engage à rien.

“Je respecte tes blessures, mais je me protège.”

Chapitre 13 — Saga “La montagne”

Quand ça t'arrive

Tu as fini par comprendre d'où ça vient. Son enfance, ce qu'il a traversé, pourquoi il réagit comme ça. Et depuis que tu as compris, tu n'arrives plus à te fâcher — ni à partir. Tu encaisses avec de la compassion, ce qui est encore plus efficace pour encaisser longtemps.

Pourquoi comprendre t'a désarmée

Comprendre sert à savoir ce qui se passe, pas à décider ce que tu acceptes. Ce sont 2 questions différentes, et on les confond presque toujours : la première parle de lui, la seconde parle de toi. Répondre à la première ne dispense pas de répondre à la seconde.

Règle

L'explication regarde son passé. La limite regarde ton présent.

Comment tenir les deux, en 4 gestes

- 1 Écris les 2 phrases, l'une sous l'autre. “Je comprends pourquoi il fait ça.” Puis : “Voilà ce que je ne veux plus.” Les voir ensemble sur le papier suffit à montrer qu'elles ne se contredisent pas.

- 2 **Dis-les ensemble, dans cet ordre.** “Je vois d'où ça vient, et ce n'est pas rien. Et ça, je ne peux plus.” Le “et” compte : pas de “mais”, qui annule ce qui précède.
- 3 **Sépare ce qui soulage de ce qui répare.** Tu peux soulager quelqu'un ; tu ne peux réparer personne. Ce que tu fais depuis des mois est de la réparation, et c'est pour ça que ça ne finit jamais.
- 4 **Vérifie qui d'autre est là.** Si tu es la seule personne qui l'aide, ce n'est pas de l'intimité : c'est un poste à temps plein que personne n'a candidaté.

⚠ **Comprendre reste précieux**

Cette fiche ne dit pas d'arrêter d'écouter ni de devenir dure. Comprendre l'autre est ce qui rend une relation vivante, et tu ne veux pas perdre ça. Elle dit seulement que la compréhension n'a jamais été une obligation de porter — et que quelqu'un qui souffre a besoin d'un professionnel, pas d'une compagne épuisée.

Ce que ça change pour toi

Tu récupères le droit de dire non à quelqu'un que tu aimes et dont tu comprends l'histoire. C'est précisément ce qui manquait : jusqu'ici, comprendre te retirait ce droit, et donc te retirait le choix.

Comment t'entraîner

Une fois, sur une situation précise : écris ce que tu comprends de lui, puis ce que tu ne veux plus. Deux paragraphes. Relis-les à une semaine d'intervalle.

À retenir

Je respecte tes blessures. Je ne suis pas ton pansement.

Tu te demandes

► Est-ce que ce n'est pas l'abandonner ?

► Il va dire que je ne comprends pas.

► Et si je suis la seule qu'il écoute ?

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

QUE RÉPONDRE À UNE QUESTION POSÉE DEVANT TOUT LE MONDE ?

Je ne décide pas sous menace

Ce n'est pas une demande. C'est une demande avec un public.

LA CLÉ

Ne réponds jamais sur le moment. Une seule phrase, la même à chaque fois.

“Je ne décide pas sous menace.”

Chapitre 13 — Saga “La montagne”

Quand ça t'arrive

C'est un repas, un Nouvel An, une réunion. Il pose la question devant tout le monde, souriant. Douze personnes se taisent et attendent. Tu sais que ta réponse va compter double, et tu sais surtout qu'il le sait.

Pourquoi le public fait tout le travail

Posée seule à seul, la question se discute. Posée devant témoins, elle devient une mise en scène : refuser, c'est l'humilier publiquement, donc tu n'as plus qu'une option. Ce n'est pas une conversation, c'est un décor construit pour obtenir un oui.

Règle

Une question qui exige une réponse immédiate devant témoins n'est pas une question.

Comment ne pas répondre, en 4 gestes

- 1 **Une phrase, toujours la même, dite calmement :** “Je ne décide pas ce soir.” Ou : “On en parle demain, tous les deux.” Et tu t'arrêtes là.

- 2 **Ne te justifie pas.** Chaque explication offre une prise, et devant public elle sera reprise par quelqu'un d'autre. Le silence après ta phrase est ce qui la tient.
- 3 **Si on insiste, tu répètes exactement la même phrase.** Même ton, même mots, sans agacement. La répétition à l'identique est ce qui ferme, pas l'argument.
- 4 **Et tu changes de sujet toi-même.** Tu reprends la conversation, tu ressers ton verre, tu poses une question à quelqu'un d'autre. La table suit presque toujours.

⚠ **Reporter n'est pas refuser**

Tu ne dis pas non, tu dis pas maintenant — et c'est ce qui rend la phrase tenable devant témoins. Mais reporter n'a de valeur que si tu reviens dessus : si tu ne reparles jamais du sujet le lendemain, tu n'as pas posé une limite, tu as gagné du temps.

Ce que ça change pour toi

Tu récupères la seule chose qui manquait : le délai. Presque toutes les décisions qu'on regrette ont été prises devant quelqu'un qui attendait. Vingt-quatre heures suffisent à retrouver ce que tu penses vraiment.

Comment t'entraîner

Apprends ta phrase par cœur, dès maintenant, avant d'en avoir besoin. 4 mots. On ne trouve pas ses mots sous pression, on les a déjà.

À retenir

Je ne décide pas sous menace.

Tu te demandes

► **Tout le monde va trouver ça froid.**

► **Et si c'est une vraie demande, sincère ?**

► **Il va dire que je l'ai humilié.**

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

Il n'y a pas de procès à gagner

Quand l'accusation et le jugement sont dans la même pièce, le verdict est déjà écrit.

LA CLÉ

Arrête de te défendre. Documente, et prépare ta sortie.

“Le bouc est toujours prêt à reconnaître ses torts. Surtout s'il n'a rien fait.”

Chapitre 34 — Une météorite est tombée... BOUM!

Quand ça t'arrive

On te reproche quelque chose. Tu expliques, tu apportes des éléments, tu montres que ce n'est pas ça. Et rien ne bouge. La personne qui t'accuse est aussi celle qui tranche, et elle tranche toujours pareil.

Pourquoi s'expliquer ne peut pas marcher

Une explication ne fonctionne que devant quelqu'un qui n'a rien à perdre à te donner raison. Quand ton juge est aussi partie, chaque preuve que tu apportes lui coûte quelque chose : il ne l'examinera pas, il la neutralisera. Ce n'est pas ton dossier qui est mauvais, c'est le tribunal.

Règle

On ne gagne pas un procès où l'accusateur est aussi le juge. On documente et on sort.

Comment te protéger, en 4 gestes

- 1 Arrête de plaider.** Une phrase suffit désormais : “Je ne suis pas d'accord avec cette version.” Tu ne développes plus. Chaque

développement donne de la matière neuve.

- 2 **Écris tout, tout de suite.** Dates, heures, qui était là, ce qui a été dit. Le jour même, jamais de mémoire une semaine après. Un fichier daté à toi, chez toi.
- 3 **Garde une trace écrite de ce qui compte.** Après un échange important : “Pour être sûre d'avoir bien compris, on a dit ceci.” Un message, court, sans reproche.
- 4 **Prépare la sortie.** Pas forcément la porte : un plan B, un contact, un budget, quelqu'un à l'extérieur au courant. C'est ce qui te rend calme, et le calme change tout le reste.

⚠ Documenter n'est pas se venger

Ces notes servent à te souvenir et à te défendre s'il le faut, pas à préparer un dossier contre quelqu'un. La différence se voit vite : si tu passes tes soirées dessus, elles ne te protègent plus, elles t'occupent. Et pour tout ce qui touche à un contrat ou à un licenciement, cette fiche ne remplace pas un avocat ou un délégué du personnel.

Ce que ça change pour toi

Tu arrêtes de dépenser ton énergie à convaincre des gens qui ne peuvent pas être convaincus. C'est en général le moment où la fatigue tombe d'un coup — parce que ce n'était pas le conflit qui t'épuisait, c'était le plaidoyer permanent.

Comment t'entraîner

Ouvre le fichier aujourd'hui, même s'il n'y a rien à écrire. 3 lignes par événement, pas 3 pages. Ce qui compte est la date, pas le style.

À retenir

Garde tes preuves, garde ton calme, et garde une porte.

Tu te demandes

► Ne rien dire, c'est reconnaître ?

► Et si je n'ai nulle part où aller ?

► Je me sens lâche de ne pas me défendre.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacettescolibris.com



POURQUOI JE N'ARRIVE PAS À DIRE NON ?

Stade du non

Certains l'apprennent à 2 ans. D'autres mettent 40 ans de plus. Ce n'est pas une question de caractère.

LA CLÉ

Si dire non t'a été présenté comme faire du mal, tu n'as pas un problème de fermeté. Tu as une confusion à défaire.

D'où ça vient

Il y a un âge, vers deux ou 3 ans, où l'on dit non à tout. C'est une étape, elle a un nom, et elle sert à quelque chose : découvrir qu'on peut refuser sans que le monde s'écroule.

Sauf que chez certains enfants, quelque chose arrive à ce moment-là — ou plus tard. Un choc dans la famille, quelqu'un qui va mal, une nouvelle qu'il ne faut pas dire. Et on demande à l'enfant de se taire, pour protéger.

L'enfant se tait. Il le fait bien. On le félicite d'être courageux, discret, raisonnable. **Et il apprend, au mauvais moment, que se taire protège les gens qu'on aime.**

À partir de là, une équation se met en place, et elle ne se discute plus.

Dire non = faire du mal.

Comment ça se déroule ensuite

Enfant

On te confie un silence à garder. Tu le gardes. Tu es fier.

Se taire = bien faire.

Adolescent

Tu ne dis rien pour ne pas perdre le lien. Tu encaisses, longtemps. Puis ça sort d'un coup, trop tard et trop fort — et on te dit que tu exagères.

Se taire = garder les gens. Parler = tout casser.

Adulte

Même mécanisme, décors différents : un couple, un travail, une famille. Tu t'adaptes, tu comprends l'autre, tu prends sur toi. Ça marche très bien, très longtemps.

Jusqu'au jour où le corps arrête de suivre.

Comment savoir si c'est ton cas

Trois signes, et ils sont simples :

- Tu prépares tes refus à l'avance, comme une plaidoirie. Un non de 3 mots te demande une demi-heure de préparation mentale.
- Après avoir dit non, tu vérifies que l'autre va bien. Parfois plusieurs fois.
- Tu dis souvent “ce n'est pas grave” alors que si.

Par où on commence

On ne défait pas ça par la volonté. On le défait par la répétition, sur des choses minuscules, jusqu'à ce que le corps enregistre que **personne ne meurt.**

1. **Un non sans enjeu, cette semaine.** Une invitation, un service, un rendez-vous qui ne t'arrange pas. Quelque chose dont tu te fiches

— c'est le but.

2. **Ne pas expliquer.** “Non, ça ne me convient pas.” Point. Chaque explication rouvre la porte.
3. **Ne pas vérifier après.** C'est le geste le plus dur, et c'est celui qui compte. Tu ne rappelles pas pour t'assurer que tout va bien.
4. **Constater.** Le lendemain, regarde ce qui s'est passé. En général : rien. C'est cette absence de catastrophe qui déprogramme l'équation, pas le raisonnement.

Aujourd'hui, je dis non pour me dire oui.

— Coraline, Le Hamac et les Colibris

△ Nuance qui change tout

Se taire pour protéger quelqu'un n'est pas toujours une erreur. Il y a des moments où c'est juste, et des âges où un enfant ne peut pas faire autrement.

Ce dont parle cette page, c'est de ce qui se passe quand ce réflexe reste actif 30 ans plus tard, dans des situations qui n'ont plus rien à voir. C'est le décalage qui pose problème, pas le geste d'origine.

Et si le silence qu'on t'a demandé recouvre quelque chose de lourd, cette page ne suffira pas. Ça se travaille avec quelqu'un dont c'est le métier.

**Dire non ne tue personne.
Il faut parfois 40 ans pour le vérifier.**

Tiré du roman **Le Hamac et les Colibris**, et du texte de travail “le stade du non”.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com



J'AI DEUX HEURES DE COURS, IL ME FAUT QUELQUE CHOSE DE PRÊT

Écrire un chapitre en 4 temps

La structure de tous les chapitres du roman, utilisable sur n'importe quelle situation vécue.

LA CLÉ

Le sketch d'abord. C'est le rire qui autorise tout le reste.

Tous les chapitres du roman sont construits pareil. 4 temps, toujours dans le même ordre. C'est ce qui fait qu'on peut rire d'une situation difficile sans la minimiser : on rit d'abord, on comprend ensuite, et on décide à la fin.

4 temps

1 • Le sketch

On raconte la situation telle qu'elle a été subie — mais en la jouant. Personne ne commente, personne n'explique. On voit la scène.

Ce que ça produit : le lecteur se reconnaît, et il rit. Le rire met la distance qu'aucune explication n'aurait posée.

2 • L'analyse

Après la scène, et seulement après : qu'est-ce qui s'est passé, vraiment ? Chez moi, chez l'autre. Quelles blessures font que ce comportement existe, et pourquoi il ne peut pas marcher.

Ce que ça produit : on comprend à qui on a affaire. On arrête de chercher un coupable.

3 • Le repositionnement

Ce que je change : ma place dans la scène, mon état d'esprit, mon comportement. Pas celui de l'autre — le mien.

Ce que ça produit : on sort du rôle qu'on tenait sans l'avoir choisi.

4 • L'action

Une réponse concrète, dite tout de suite, en situation réelle. Une phrase courte, une limite posée, et de l'humour dedans. On répète les phrases clés jusqu'à ce qu'elles viennent toutes seules.

Ce que ça produit : j'ai compris, donc j'agis vite et clairement.

Pourquoi cet ordre, et pas un autre

Si on commence par l'analyse, le lecteur se met à réfléchir au lieu de ressentir, et rien ne bouge.

Si on commence par le conseil, on lui dit quoi faire avant qu'il ait vu le problème : il obéit ou il résiste, mais il ne comprend pas.

Le sketch d'abord, c'est ce qui autorise la suite. On ne peut pas regarder ce qui fait mal si on n'a pas ri une fois.

Pour l'utiliser en classe

Le schéma fonctionne sur n'importe quelle situation vécue par un élève : une dispute, une injustice, un moment gênant. Il n'a pas besoin du livre pour marcher.

- **20 minutes.** Chacun raconte une scène en la jouant. Interdiction absolue d'expliquer ou de se justifier : on décrit ce qui s'est passé, comme une scène de théâtre.
- **10 minutes.** À l'oral, en groupe : qu'est-ce que chacun voulait, dans cette scène ? Pas qui avait raison. Ce que chacun cherchait.
- **10 minutes.** Chacun réécrit sa scène en changeant une seule chose : sa propre place. Pas les répliques des autres.
- **5 minutes.** Une phrase, une seule, à dire la prochaine fois. Courte. On la lit à voix haute.

△ Règle à tenir, et elle compte

Personne n'est obligé de raconter quelque chose de personnel. Une scène inventée, une scène de film ou une scène vue à la télévision fonctionne exactement pareil.

Et l'exercice s'arrête au troisième temps si le sujet est lourd : on ne demande jamais à quelqu'un de "passer à l'action" sur une situation qui le dépasse.

On rit d'abord.
On comprend ensuite.
On décide à la fin.

Tiré du document de travail "Consignes, plan d'un chapitre" — Le Hamac et les Colibris.

COMMENT ARRÊTER DE RUMINER LA MÊME SCÈNE ?

Si tu n'as pas la clarté, écris

Ce n'est pas une thérapie. C'est une technique de tri.

LA CLÉ

Tant que c'est dans ta tête, ça tourne. Sur le papier, ça s'arrête et tu peux le regarder.

Quand ça t'arrive

Une conversation s'est mal passée. Elle est finie depuis 3 jours, et elle continue quand même : tu refais le dialogue sous la douche, tu trouves la bonne réponse à minuit, tu t'endors avec, tu te réveilles avec.

Tu essaies de passer à autre chose. Ça revient. Tu essaies d'en parler. On te dit “laisse tomber”, et ça ne tombe pas.

Pourquoi ça tourne en boucle

Une pensée non écrite n'a ni début ni fin : elle repasse indéfiniment parce que rien ne signale qu'elle est traitée. Elle occupe la place et reste floue — et tant qu'elle est floue, elle paraît énorme.

L'écrire ne la fait pas disparaître. Ça lui donne des bords. Et ce qui a des bords a une taille : souvent bien plus petite qu'on ne croyait.

LA RÈGLE

Tant qu'une chose est floue, elle est toute-puissante. Dès qu'elle est nommée, elle redevient à taille humaine.

Comment faire, en 4 gestes

- 1 Écris la scène telle qu'elle s'est passée.** Sans analyser, sans expliquer, sans chercher qui a tort. Ce qui a été dit, ce qui a été fait. 10 minutes, en continu, sans relire.

- 2 **Souligne la phrase qui coince.** Il y en a presque toujours une seule — pas toute la scène. C'est elle qui tourne, pas le reste.
- 3 **Réécrit la même scène en comédie.** Mêmes faits, mais tu exagères : donne un surnom ridicule aux personnages, ajoute une voix off, imagine que c'est une série. C'est le geste qui fait le travail — pas parce que c'est drôle, mais parce qu'il t'oblige à regarder la scène de l'extérieur.
- 4 **Referme le carnet.** Tu ne relis pas, tu ne corriges pas, tu ne montres à personne. La séance est terminée.

⚠ Ce que cette fiche n'est pas

Ce n'est pas de l'écriture thérapeutique, et ça ne remplace personne. Le but n'est pas de guérir de quelque chose : c'est de sortir une scène de ta tête pour pouvoir décider quoi en faire.

Et il y a un moment où l'exercice ne convient pas : si écrire la scène te met dans un état pire que celui d'avant, arrête et ferme le carnet. Certaines choses demandent quelqu'un en face, pas une page.

Enfin, transformer en comédie ne veut pas dire minimiser. Ça veut dire changer de place : tu passes de dedans la scène à devant la scène. Ce qui s'est passé reste ce qui s'est passé.

Ce que ça change

La boucle s'arrête, en général le soir même. Et tu récupères quelque chose d'inattendu : une fois la scène écrite en comédie, tu vois enfin ce que tu veux en faire — en parler, laisser tomber, ou poser une limite. Tant qu'elle tournait, tu ne pouvais rien décider du tout.

Pour t'entraîner

Une fois par semaine, sur une contrariété minuscule : la file d'attente, la remarque de travers, le rendez-vous manqué. On s'exerce sur les petites, pour que ce soit disponible sur les grosses.

Ce n'est pas la scène qui épuise. C'est de la rejouer sans jamais l'écrire.

2 fiches qui vont avec :

Le journal humoristique — pour ce qui n'a pas pu être dit.

Écris la pire version possible — quand la page reste blanche.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com

COMMENT STRUCTURER UNE HISTOIRE QUAND ON N'A PAS DE PLAN ?

Dragon, caverne, trésor

Une structure vieille de trois mille ans, et tu l'as déjà racontée sans le savoir.

LA CLÉ

N'écris pas selon la structure. Écris, puis regarde où tu es dedans.

Quand ça t'arrive

Tu as une histoire à raconter. Tu commences, ça part bien — et au bout de 30 pages tu ne sais plus où tu vas. Ou l'inverse : tu passes trois mois à faire un plan parfait, et tu n'écris jamais la première scène.

Entre les deux, il y a une troisième voie, et c'est celle-là dont on parle ici.

Pourquoi ça bloque

Une histoire qui tient debout suit presque toujours le même chemin. Pas parce qu'un manuel l'a décidé : parce que c'est comme ça qu'on raconte depuis toujours, dans tous les pays, avec les mêmes virages. Un chercheur l'a repéré le premier, Joseph Campbell, dans *Le Héros aux mille et un visages*. Un scénariste l'a rendu utilisable, Christopher Vogler, dans *Le Voyage du héros*.

Le problème n'est donc pas qu'il te manque une structure. C'est que tu l'as déjà, sans l'avoir nommée.

LA RÈGLE

La structure ne sert pas à écrire. Elle sert à repérer ce qui manque.

4 repères, en version courte

Si tu ne retiens que quatre choses, retiens celles-là. Elles suffisent pour la plupart des histoires.

 **Dragon**

 **Caverne**

Ce qui fait peur. Souvent ce n'est pas un monstre : c'est un silence, une chose qu'on n'a pas le droit de dire.

Le moment où on est seul et où plus rien ne bouge. C'est le passage obligé, et c'est le plus tentant à sauter.

Trésor

Ce qu'on trouve là-dedans. Presque jamais un objet : une décision, une phrase, un refus.

Retour

On revient au point de départ, mais on n'est plus le même — et on rapporte quelque chose aux autres.

12 étapes, si tu veux le détail

- 1 Le monde ordinaire** — la vie d'avant, celle qu'on ne remarque même plus.
On montre ce qui va être perdu.
- 2 L'appel** — quelque chose arrive et dérange tout.
Une lettre, une rencontre, une phrase de trop.
- 3 Le refus** — le personnage dit non, et il a de bonnes raisons.
Sauter cette étape rend le héros invraisemblable.
- 4 La rencontre avec le mentor** — quelqu'un donne un outil, un conseil, un coup de pied.
Ce n'est pas forcément un sage : parfois un voisin, souvent quelqu'un d'agaçant.
- 5 Le passage du seuil** — il y va. À partir d'ici, on ne peut plus revenir en arrière.
- 6 Épreuves, alliés, ennemis** — la partie la plus longue, et la plus amusante à écrire.
C'est là qu'on découvre qui est vraiment qui.
- 7 L'approche** — on se prépare à ce qu'on redoute.
- 8 L'épreuve centrale** — le pire moment. Quelque chose meurt, même symboliquement.
C'est la caverne. Ne la raccourcis pas.
- 9 La récompense** — ce qu'on gagne en sortant de là.

- 10 **Le chemin du retour** — il faut rentrer, et ce n'est pas gagné.
- 11 **La résurrection** — une dernière épreuve, qui prouve que le changement a tenu.
- 12 **Le retour avec l'élixir** — on rapporte quelque chose qui sert aux autres.

C'est ce qui transforme une aventure en histoire.

Comment t'en servir, en 4 gestes

- 1 **Écris d'abord.** 30 pages, un chapitre, ou même une scène. N'ouvre pas la structure avant d'avoir de la matière : sinon tu écris pour remplir des cases.
- 2 **Repère où tu es.** Relis, et pose une seule question : à quelle étape suis-je arrivé ? En général on est plus loin qu'on ne croit.
- 3 **Cherche ce qui manque.** C'est le vrai usage. Presque toujours, ce sont les mêmes qui sautent : le refus, et la caverne. On veut aller trop vite au trésor.
- 4 **Rends-la méconnaissable.** Change les noms, invente des lieux, donne des pouvoirs. Une structure qu'on reconnaît est une structure ratée.

⚠ Ce n'est pas un moule

Une histoire qui coche les douze cases dans l'ordre est ennuyeuse. Beaucoup de très bons récits en sautent la moitié, en inversent, ou s'arrêtent à la caverne.

Et surtout : ce n'est pas une méthode d'écriture, c'est une grille de relecture. Si tu commences par elle, tu obtiendras une histoire correcte et morte. Si tu finis par elle, tu obtiendras la tienne, en mieux rangée.

Ce que ça change

Tu arrêtes de te demander si ton histoire “tient”. Tu as un moyen de le vérifier, en 10 minutes, sans demander l'avis de personne. Et quand quelque chose cloche, tu sais où regarder au lieu de tout réécrire.

Pour t'entraîner

Prends un film que tu connais par cœur, et retrouve les quatre repères. Puis les 12 étapes. C'est l'exercice le plus rapide pour comprendre — et après, tu ne pourras plus regarder un film sans les voir.

**Tu ne suis pas le chemin.
Tu regardes où tu en es dessus.**

2 fiches qui vont avec :

Écris la pire version possible — pour la matière du geste 1.

Écrire un chapitre en 4 temps — la structure d'un chapitre, quand celle-ci donne la structure du livre.

© 2026 Karine Baridon — Le Hamac et les Colibris — lehamacetlescolibris.com