

A photograph of a weathered wooden boat resting on a pebbly beach. The boat is made of dark, aged wood and is positioned in the center of the frame. The background is a clear blue sky with some light clouds. The foreground is a pebbly beach with some green grass. The overall mood is serene and somewhat melancholic, fitting the theme of 'abandon'.

# GERER L'ABANDON

**18 BLOGUEURS**  
VOUS DONNENT DES PISTES

Présenté par **CourirUnTrail.fr**

Le simple fait de lire ce livre vous donne le droit de l'offrir à qui vous voulez !  
Vous êtes autorisé à l'utiliser sous les mêmes conditions commerciales, c'est à dire à l'offrir sur votre blog, votre site web, à l'offrir en bonus, à qui que vous voulez, même votre voisine, mais pas à le vendre directement, que ce soit sous forme imprimée ou numérique.  
Chaque article reste la propriété de son auteur respectif.  
Ce livre est sous la licence Creative Commons 4.0 « Paternité – pas de modification » ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Mickaël Sondag-Husser et d'inclure un lien vers <https://couriruntrail.fr>



## Introduction

Ce livre est le résultat de l'événement inter-blogueur organisé par Courir un Trail le 16 août 2018. La date limite était fixé au 21 septembre.

C'est le premier événement que j'organisais, et je ne savais pas du tout combien de blogueur allait participer.

Vous comprenez donc ma grande satisfaction au vu des résultats : 18 blogeurs !

Nous avons des sportifs, bien sûr, mais aussi du développement personnel, des passionnés de natures, des coachs dans divers domaines et même une prof d'anglais !

Ce mélange des genres est une richesse pour traiter ce thème, non pas avec exhaustivité, mais avec diversité.

Pour profiter pleinement de ce livre, ne vous sentez surtout pas obligé de tout lire d'une traite, ni même de vouloir le lire en entier.

Lisez-le plutôt le cœur léger, en piochant en fonction de votre intuition.

Vous pouvez retrouver [tous les articles originaux en cliquant ici](#).

Merci à chaque auteur des articles pour leur partage et leur disponibilité.

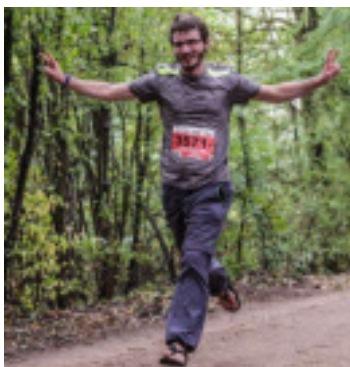
Un événement blogueur est avant tout pour les lecteurs : c'est l'occasion d'avoir au même endroit une compilation de conseils sur un thème donné. Pour les blogeurs, cela permet de bénéficier de plus de visibilité.

Vivement le prochain !

Merci à tous et bonne lecture;)

P.S. : Si vous souhaitez participer au prochain événement (et même si vous n'avez pas de blog), vous pouvez aller directement à la dernière page de ce livre.

Mickaël



Mickaël Sondag-Husser, alias M.Mih, est l'écrivain derrière Courir un Trail et l'organisateur de l'événement.

## Tables des matières

### Table des matières

Introduction.....	3
Tu as échoué ? Félicitations ! Par Mickaël de Courir un Trail !.....	5
Comment j'ai surmonté mon échec ? Par Alex d'Osez Courir.....	9
J'ai abandonné l'éducation nationale, et vous ? Par Framagirl d'Education-Hacking.....	14
Comment anticiper la gestion de l'abandon ? Par Jérémy Runner.....	19
Que faire si vous trouvez un animal sauvage abandonné ? Par Flore de Découvrir-la-Nature.....	22
Gérer l'abandon quand on change de vie Par Caroline de Devenir-nomade-digital.....	32
Gestion de l'abandon dans ma pratique sportive Par Benjamin de la Team Raidlight Collaborative.....	36
Solopreneur, comment gérer l'abandon ? Par Cyrine de CyrineDigital.....	39
Devez-vous abandonner pour être heureux ? Par Sophie de Sophie-Aynaud.....	51
Gérer l'abandon Par Manon de Manon Bernard Photo.....	55
Les 10 causes d'abandon d'un ultra Par Franck d'Objectif Trail.....	59
Gérer l'abandon – pourquoi vous allez abandonner vos principes et comment vous allez vous relever. Par Leïla de Chien-Ludique.....	64
Never give-up ! N'abandonne jamais ! De Nathalie de Je Comprends l'Anglais.....	70
Gérer l'abandon # Entre humilité et spectacularisation... Par Morgan de Joggeur qui râle.....	74
5 raisons d'abandonner un trail Par Jérôme de Rêveur de trail.....	79
Gérer l'abandon Par Pierre-Louis de Comélien.....	83
Gérer l'abandon Par Julien de Fat Fuel Run.....	85
Comment gérer l'abandon en Trail ? Par Timothée de Blog Course en Montagne.....	88
Votre article dans un livre ?.....	92

## Tu as échoué ? Félicitations ! Par Mickaël de [Courir un Trail !](#)

Vous voulez augmenter votre taux de réussite ? Doublez votre taux d'échec.  
Thomas J. Watson, cité dans [L'apprentissage de l'imperfection](#) de Tal Ben-Shahar

### L'une des fois où j'ai échoué...

#### Marathon du vignoble alsacien, 2018.

C'est un marathon festif, où on peut courir au côté des schtroumpfs, des nonnes, d'Astérix, de Pamela en maillot de bain entre autres...

Les ravitaillements sont, au choix, sportifs ou gastro-viniques (avec tartes flambées et dégustation de vin).

Dans le sas de départ, c'est un sacré bazar avec tous ces énergumènes déguisés.

#### C'est mon deuxième marathon.

Je me sens plutôt bien, après un mois de repos suite à un trail éprouvant de 32km et de 1650m+.

Ayant eu une douleur au genou après ce trail lorsque j'ai à nouveau couru, je me suis offert un petit mois sans course à pied. De toute manière, dès que j'essayais, mon genou droit me grattouillait sur l'extérieur. **Repos.**

Je suis donc là dans le sas, en forme et bien reposé. Le départ est donné, je m'élance sans trop traîner, pour trouver ma place dans le peloton. 42km, il ne devrait pas y avoir de surprise : ce sera dur, mais j'y arriverai.

2ème km, la douleur commence à se faire sentir. Je vérifie ma posture, mes appuis : je suis bon. Ce n'est pas le moment de douter, j'accepte la douleur, je m'en occuperai à la fin de la course. Ce qui compte, c'est d'avancer. **Cependant, le 2ème km, c'est quand même vachement prématuré.**

Vous pouvez imaginer la suite...

À la moitié du parcours, au 21km, je m'arrête, ce n'est pas la peine de continuer. La douleur n'a fait qu'empirer, **la course devient impossible, et la marche difficile.**

Le lendemain matin, je ne peux pas marcher.

Direction les urgences, un verdict tombe, sans certitude : **une tendinite du fascia-latta, autrement dit, le syndrome de l'essuie-glace, bien connu des coureurs, à cause des mouvements répétitifs, avec mauvaises contraintes bio-mécaniques.**

## **Et ce que j'en ai fait...**

J'ai deux choix possibles :

- me lamenter et accepter mon sort en arrêtant la course à pied (et en y revenant de temps en temps pour être à nouveau bloqué)
- **Me regarder en face, trouver ce qui ne va pas, et prendre les mesures qui s'imposent.**

Évidemment, ce serait plus simple de se dire que la course à pied n'est pas pour moi. **Mais le plus enrichissant est d'accepter avec humilité que je me sois trompé dans mes expérimentations.**

J'ai manqué de progressivité (le mois d'arrêt n'était pas une bonne idée, et surtout, le 32km était de trop au vu de ma préparation).

Alors, après une séance chez l'ostéopathe, je décide de reprendre progressivement. Vraiment progressivement. 5 minutes par jour, 5 fois par semaines. Et chaque jour, je rajoute une minute de course.

**Progressivité, régularité. Et une attention particulière à la pose de mon pied et de mon genou.**

J'en suis à 40 minutes par jour, je n'ai plus de douleurs.

**Je suis content d'avoir eu cette douleur au marathon.** Mon corps m'a fait comprendre que j'ai fait des erreurs. Et le plus tôt, c'est le mieux.



**L'échec n'est pas un mal. L'échec n'est pas une erreur de parcours. L'échec n'est pas opposé à la réussite. L'échec est ce qui permet le succès.**

Je ne dis pas que l'échec est agréable. Une course manquée, 50€ dépensés pour souffrir, un dimanche de pris... Sans compter le lundi aux urgences.

**Mais voilà, l'échec fait partie de la vie.** Pour apprendre à marcher, il faut tomber.  
Pour avoir une chance de sortir avec quelqu'un, il faut oser – et se prendre des  
râteaux.

Fuir l'échec, qu'importe le domaine, c'est être perfectionniste. Le perfectionniste est  
coincé : condamné à être toujours parfait, ou à ne pas agir, par peur de rater. **Le  
perfectionniste se remarque par le refus de l'échec, le refus des émotions  
douloureuses et le refus de reconnaître la réussite. Autrement dit, le refus de la  
réalité.**

**Pour réaliser notre potentiel, nous avons besoin d'échouer.**

### **Une alternative au perfectionnisme**

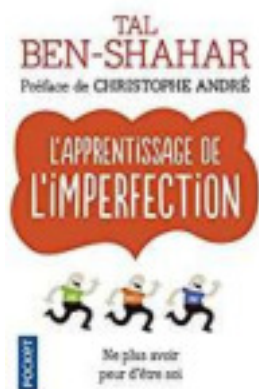
**Vouloir fuir les échecs, c'est donc nier la vie, nier la réalité.** Tal Ben-Shahar, dans  
son livre *l'apprentissage de l'imperfection*, propose la figure de **l'optimaliste**, pour  
contrer le **perfectionniste** qui sommeille en nous.

**L'optimaliste** accepte ce que la vie lui offre, et en tire le meilleur parti.

Pour le perfectionniste, l'échec n'a aucun rôle à jouer dans le parcours vers le sommet  
de la montagne; le trajet idéal est le plus court – la ligne droite. [...]

Alors que pour l'optimaliste, **l'échec fait au contraire partie intégrante de ce même  
parcours, du chemin qui va le mener vers ce qu'il désire.**

À ses yeux, le parcours optimal n'est pas la ligne droite mais plutôt une espèce de  
spirale ascendante tortueuse ; celle-ci est aussi orientée dans une direction précise (son  
objectif), mais il sait qu'il devra faire de nombreux détours en route.



Si la problématique de l'échec et du perfectionnisme vous concerne  
– et on sait à quel point une pression malsaine peut être mise dans les compétitions  
(et dans la vie), qu'elle vienne de l'entourage ou de soi -, **je vous conseille  
grandement le livre de Tal Ben-Shahar : [L'Apprentissage de l'imperfection](#).**

## Le Perfectionniste face à l'Optimaliste

- Parcours en ligne droite / Parcours en spirale accidentée
  - Peur de l'échec / Apprentissage à partir de l'échec
- Concentration sur la destination / Concentration sur le parcours et la destination
  - Angle du "tout ou rien" / Approche complexe et nuancée
  - Attitude défensive / Ouverture aux opinions extérieures
  - Attitude tatillonne / Recherche des bénéfices éventuels
    - Dureté / Indulgence
- Rigidité, attitude statique / Attitude adaptable, dynamique.

## Un outil pratique : le PRP

Je me donne la permission d'être humain, je procède à la reconstruction de la situation et j'y gagne une plus vaste perspective.

- **Permission d'être humain** : tout d'abord, accepter le fait que je me sens mal, que je suis en situation d'échec.
- **Reconstruction de la situation** : pourquoi cela est arrivé ? Ne pas se lamenter ou chercher des coupables, mais l'origine pour mieux la cerner.
- **Perspective** : ensuite, je peux décider de la meilleure conduite à tenir, pour ne pas reproduire l'échec et continuer à avancer.

*Alors, sur ce, je vous souhaite de connaître beaucoup d'échecs... Et au moins le double de réussite !*

**Vous êtes libre de raconter en commentaire un échec qui vous a été profitable, que ce soit dans le domaine du trail, de la famille, du travail...**

*Cet article participe à l'événement "[Gérer l'abandon](#)" dont Courir un Trail est l'organisateur.*

# Comment j'ai surmonté mon échec ?

## Par Alex d'[Osez Courir](#)

Hey mon cher ami des plaines du nord, comment tu vas ?

Comme tu le sais, il n'y a pas si longtemps que ça, j'ai connu un bel échec sur [les 10 km d'Echirolles](#), est comme tu le sais aussi, pour moi **la course à pied** passe avant tout, même avant ma femme, que je néglige chaque jour pour aller vivre en secret cette belle histoire d'amour avec [ma paire de Asics](#) par exemple.

Je néglige également mon chat, je préfère largement nourrir [mon sac de trail](#) en remplissant sa poche d'eau, l'emmenant faire de belles petites balades dans la montagne, que cette petite boule de poils qui tente d'imiter le bruit du moteur d'une voiture.

Bref, tout ça pour te dire que les voir tous les deux me quitter ne me causa aucun chagrin, alors que l'échec sur cette **course** m'a quasiment anéanti. À tel point que je me suis même demandé si continuer de **courir** était réellement une bonne chose...

Heureusement, depuis, j'ai repris le contrôle de mon corps et **les entraînements** s'enchaînent de nouveau à un rythme régulier. Pour éviter que toi aussi tu sombres dans les méandres de la déprime, je vais aujourd'hui te révéler les astuces qui m'ont permis de ne pas baisser les bras !

### 1) Ne pas rester seul dans sa bulle !

La première des choses à faire est de ne surtout pas rester seul dans son appartement, un verre de vin à la main, assis dans un coin de la pièce, bercé par la voix de James Blunt !

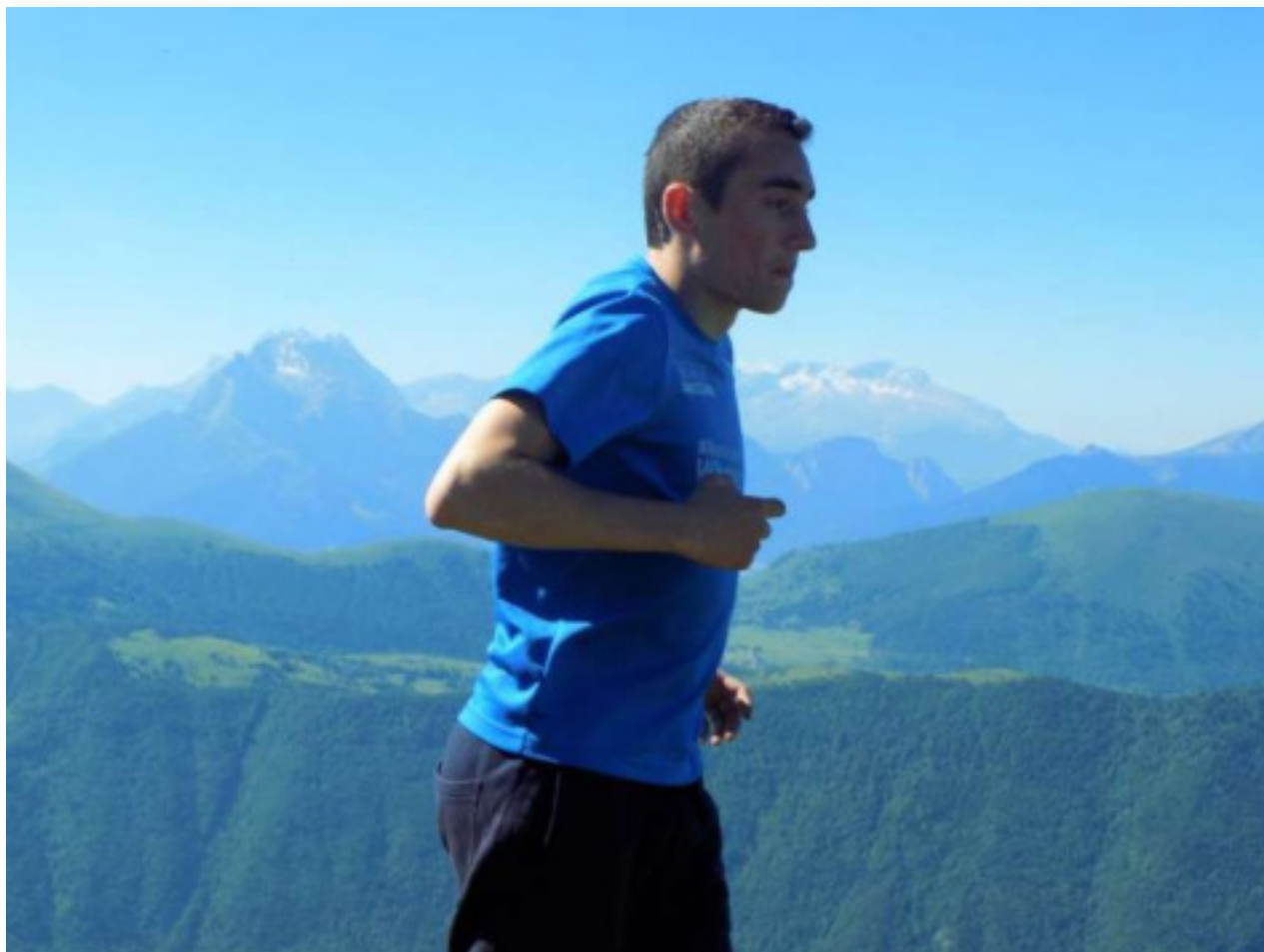
Pour ma part, trois jours après **la course**, j'ai accepté d'accompagner un ami sur une sortie découverte de **la course à pied** afin [de l'aider à apprendre les bases](#). Et bien devinez quoi ?

Au final c'est moi qui ai pris une belle leçon. Pourquoi ? Comment ? Mais je te pose autant de questions moi ?

La vérité est que **courir** avec lui m'a soudainement rappelé moi, à mes débuts, quand je faisais à peine deux tours de stades avant de cracher tous mes poumons sur le sol en criant « Helllllllllp » ! Et voir tout le chemin que j'ai pu parcourir depuis. Et

finalement, ne pas avoir réussi à battre mon chrono pour deux secondes m'a paru tellement ridicule, car j'ai réellement progressé depuis mes débuts.

N'oubliez jamais une chose : l'échec est une obligation pour progresser. Même dans l'échec, tu progresses, et puis, tu as déjà parcouru tellement de chemin depuis tes débuts !... N'aies pas honte de regarder un peu en arrière de temps en temps, et te lancer quelques fleurs car tu le mérites !



## 2) Le feu sacré qui est en toi !

Ce que j'aime bien faire également après un échec, c'est me changer les idées, pratiquer **un autre sport ou une autre activité**, histoire de ne plus penser à **la course à pied**. Quelque chose de tranquille qui me permettra également de réfléchir sur moi-même !

Et ça tombe bien car dimanche dernier, j'ai décidé de grimper en haut d'une petite montagne de 1 700 et quelques mètres. J'étais en haut, sur le sommet, un aigle royal sur mon bras gauche et Usain Bolt juste sur ma droite !

Un bon ami à moi, vous savez, avoir quelques centaines de lecteurs, ça ouvre quelques portes, cela fait bien longtemps que je ne suis plus du même milieu que toi !  
(s'il teeeee plaitttt un petit like pour le blogueurrrrrr !).

Je me suis aperçu que peu importe mes résultats , peu importe que je devienne le numéro 1 ou que je reste dans le milieu de classement ou encore même que je sois dernier !

Peu importe ces choses-là ! Ce qui compte réellement, c'est d'avoir cette flamme en toi.

**On ne devient pas coureur, on naît coureur !** Depuis toujours, l'homme sait courir. Il y a quelques milliers d'années, cela lui servait pour ne pas finir aux menus de quelques dinosaures, aujourd'hui cela te permet de fuir Ronald McDonald !

Si tu aimes réellement ce que tu fais, si chaque matin, tu te lèves avec un sourire niais juste à l'idée de pouvoir pratiquer **ton sport**, alors rien ni personne ne pourra te stopper.

Comme le dit si bien Martin Luther King :

« Si je ne peux courir, je marcherai. Si je ne peux marcher, je ramperai. Mais peu importe ce qu'il arrivera, je continuerai à avancer car la course à pied est ma raison de vivre, et que rejoindre [la page Facebook](#) et [Instagram](#) de *osezcourir* est mon but ultime et permet un monde un peu moins raciste ! ».

Ps : Il est possible que quelques erreurs se soient introduites dans cette citation !...



### 3) Reprendre l'entraînement !

Quand j'étais plus jeune, mon père me disait toujours que lorsque que quelque chose nous fait peur, le seul moyen de vaincre cette peur est de l'affronter.

C'est ainsi que je l'ai écouté à la lettre, et j'ai tenté de vaincre ma peur du feu dans un champ en plein été avec un paquet d'allumettes. Et pendant que tout le village est venu tenter de vaincre le feu pendant que mon père me courait après pour me mettre une correction dont je me souviendrai toute ma vie mais qui était amplement méritée !

J'ai pris conscience que ma peur du feu avait totalement disparu !

Alors non, mon petit Joey, je ne t'invite pas à mettre le feu à un champ près de chez toi. Pose ce cocktail Molotov tout de suite !

Ce que je veux te dire est que la seule façon de vaincre ta peur, celle qu'un échec provoque (tu sais, quand tu n'oses plus te présenter sur **la piste d'athlétisme** de peur de croiser le regard de tes coéquipiers, que tu penses rongés par la déception au vu de ton résultat), et bien c'est de retourner **s'entraîner**, de faire face à tes démons.

**Chaque entraînement, chaque course est différente.** Il y a tellement de facteurs externes à prendre en compte que finalement, tu ne peux pas tout contrôler !

Alors retourne à l'**entraînement**, retourne prouver aux autres mais surtout à toi-même que tu as connu une petite faiblesse, mais que tu es toujours aussi doué et aussi inarrêtable, [un vrai séducteur de la course](#) !

J'aime beaucoup cette citation qui dit « Entraîne-toi dur en silence, laisse ton succès faire du bruit et ne parle que pour promouvoir *Osezcourir* ».

### **Pour conclure sur l'échec :**

Pour terminer cet article, je te dirais qu'il est normal **de connaître l'échec** et d'autant plus normal de se démotiver juste après.

Aujourd'hui je fais le fier, mais la semaine dernière je broyais du noir, j'étais à deux doigts de laisser tomber ce blog, **la course à pied...**

Et peu importe que tout le monde me dise que je pouvais être fier de mon temps, de mon parcours, je n'arrivais pas à me pardonner moi-même cet échec ! Et je comprends complètement que toi aussi, tu sois dans cet état !

Mais n'oublie pas tout ce que tu as accompli, vas-tu vraiment laisser quelques minutes décider des milliers d'heures qui te reste à vivre ? Ou vas-tu réellement te relever et faire face à l'adversité ?

Pour ma part, j'ai fait mon choix. Et toi, quel est donc ton choix ?

Je terminerai par une nouvelle citation qui, cette fois je te le promets, est totalement véridique :

« La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute ». Confucius.

**Cet article participe à l'évènement "Gérer l'abandon" du blog [Courir un Trail](#) !**

## J'ai abandonné l'éducation nationale, et vous ? Par Framagirl d'[Education-Hacking](#)

Abandon ? Comprenez-moi bien, je ne parle pas d'abandonner le concept de l'enseignement. Je parle d'abandonner le métier de manière individuelle, lorsqu'un.e prof s'avère être malheureux ou malheureuse. Et puis, à vrai dire... Je parlerai ici de la possibilité pour n'importe qui d'abandonner n'importe quoi, lorsque le moment est venu.

Note : Si tu veux sauter directement au paragraphe qui t'intéresse, voilà le programme :

- [1. Mon plus gros abandon : le métier de prof.](#)
- [2. Qu'y-a-t-il après l'éducation nationale ?](#)
- [3. L'abandon, une opportunité de renaître ?](#)
- [4. Ce que j'ai appris en quittant l'Education Nationale](#)
  - [5. Liens Utiles](#)

### Mon plus gros abandon : le métier de prof.

J'étais prof, entre 2005 et 2009. Prof d'arts plastiques en collège. La première année, celle de mon stage, a été assez délicate. Zone difficile, pas « ZEP », mais tout de même : de grosses disparités sociales dans mes classes, avec des conflits entre les élèves, et aussi entre moi et les élèves. **Un tuteur qui faisait de son mieux, mais qui n'était pas non plus un pédagogue inspiré.**

Je me souviens d'un conseil en particulier : « *Personne ne te remerciera si tu viens en classe alors que tu es malade. Ni les élèves, ni la direction. Alors si ça ne va pas, reste chez toi* ». OK... Bienveillant mais pas toujours aidant. Un formateur, la même année :« **Vous, les jeunes profs, vous ne passerez pas votre carrière sans avoir un**

**procès au moins** ». [Moi :     ]

Le souci, c'est que pendant les trois années qui ont suivi, il y a eu beaucoup de jours où ça n'allait pas. Tout simplement parce que le métier d'enseignant, ça ne devrait pas s'apprendre sur le tas, et il devrait y avoir plus de garde-fous pour **vérifier que les personnes qui « réussissent » le concours aient par ailleurs l'envie de gérer tout ce qui va avec la vie de prof.** Et dans mon cas, il y avait clairement incompatibilité d'humeur.

Inciter des élèves intéressés à découvrir les merveilles offertes par les arts plastiques, oui, c'est génial. Mais le reste... Disons que si on ne s'y attend pas, ça pique les yeux. Et **les enfants méritent mieux que des profs qui « supportent » leur métier.** Comment générer de l'enthousiasme là où vous êtes vous-même à cours de jus ?

Lors de ma troisième année de titulaire, un basculement s'opère : une collègue part à la retraite. J'ai 25 ans, et je me mets à rêver de la mienne, de retraite. Cela me permet une belle prise de conscience : **si je rêve de la retraite à 25 ans, quelque chose ne va pas.** Alors j'ai décidé d'arrêter. Je ne savais pas encore comment, mais je savais que cette année de prof serait ma dernière.

### Qu'y-a-t-il après l'éducation nationale ?

Je me mets à poser des questions, à droite, à gauche. Je réalise que je ne suis pas la seule à avoir envie de prendre la tangente, mais que la réponse à ce problème est souvent : « **mais pour faire quoi à la place ?** ». Il y a quelque chose d'important à comprendre à propos des études de prof : **elles ne sont pas conçues pour vous aider à le devenir, et elles ne sont pas conçues non pour vous aider à cesser de l'être.** On peut faire quoi avec un diplôme universitaire niveau licence, aujourd'hui ? (Le CAPES n'est pas reconnu partout comme un bac +4) Et dans mon cas une **licence d'arts plastiques** ? Artiste-peintre ? Quand on a une famille, une maison à rembourser ? Bon, ce n'était pas mon cas, coup de chance.

**Ma solution a été la formation.** J'avais envisagé l'apprentissage, pour avoir des revenus, mêmes peu importants, et finalement je me suis dirigée vers une école de Communication et Médias. Cette école a jugé mon CAPES comme étant un pré-requis suffisant pour m'admettre au concours d'entrée de son Master 2. **Après un concours réussi et une année d'études, j'avais donc en poche un diplôme Bac+ 5 de [Sciencescom](#).** Au bout de trois mois, j'avais mon premier job de rédactrice web.

Cela dit, j'avais un compagnon et des parents qui m'ont soutenue financièrement pendant cette année de reprise d'études. Alors quelles solutions s'offrent à tous ceux et celles qui ne peuvent pas s'autoriser cette souplesse ?

**Voilà les options que j'imagine... je serais ravie que vous ajoutiez des items à**

**cette liste, en commentaires.** 😊

1. La formation en [apprentissage](#).
2. **L'entrepreneuriat après les heures de cours et pendant les vacances, pour tester et lancer un business:**

- Écrivain public, professeur privé (dans sa propre discipline), [concepteur ou conceptrice de contenus pédagogiques](#).
- Et pour des choses plus spécifiques à certaines disciplines : traducteur ou traductrice (profs de langue), relecteur-correcteur profs de français), guide (pour les profs d'histoire ou d'arts plastiques)...

Bref. Des pistes existent. Et surtout, **en tant qu'entrepreneur, personne ne vous demande de justifier d'un diplôme. Il « suffit » de trouver des personnes qui ont besoin de vos compétences.** (Pour prendre confiance en vos aptitudes entrepreneuriales, je vous conseille les formations courtes en ligne de [Damien Fauché](#) ou [Olivier Roland](#), tous les deux très intéressants dans leur domaine)

**3. La reprise d'une formation initiale post bac + 3 ou bac +4**, si vous pouvez vous permettre de quitter l'Éducation Nationale et de financer un ou deux ans d'études.

### **L'abandon, une opportunité de renaître ?**

Je rédige cet article suite à la proposition de Mickaël, de [Courir un Trail](#), (que certains connaissent sous le nom de Monsieur Mih ^^) qui organise un événement inter-blogueurs sur le thème de **l'abandon**. Pour ma part, j'ai abandonné l'Éducation nationale, et j'aimerais revendiquer l'abandon comme étant un choix possible, et parfois le meilleur des choix.

Poursuivre dans une voie qui ne nous convient pas ou plus n'est pas la meilleure manière de s'épanouir. **Je ne parle pas de manque de persévérance, mais de savoir reconnaître une voie sans issue.** Parfois, il est intéressant de se dire : tiens, ça, j'arrête, parce que ça ne fait de bien ni à moi ni aux autres. Une porte se ferme, plein d'autres portes s'ouvrent.

Dans le cadre de l'Éducation Nationale, je pense que **c'est se rendre service à soi, aux élèves et à l'institution que de ne pas persister si on n'y est pas (un minimum) épanoui.** Et dans tous types de contextes, décider d'abandonner une activité, un challenge, une course, un job... Ce n'est pas nécessairement un constat d'échec. **C'est avant tout l'opportunité de se demander : et après, je fais quoi ?**

- Quel travail pourrait me convenir mieux ?
- Quel autre entraînement me ferait mieux progresser ?
- Quel prochain défi pourrait me motiver ?
- Quelle entreprise pourrais-je créer ?
- Comment faire pour ne pas être découragé.e la prochaine fois ?

Et en se posant ces questions, en remettant à l'œuvre notre imagination, nous créons de nouveaux possibles, **nous sommes vivant.e.s et en mouvement**. Je ne prône pas l'abandon comme « choix de vie » en opposition à la persévérance, pas du tout. Mais je pense que nous pourrions **valoriser la sagesse de ceux qui savent quand il est temps de passer à la suite**. « Persévérance » oui, « entêtement aveugle »... peut-être que non.

### **Ce que j'ai appris en quittant l'Education Nationale**


– que la sécurité de l'emploi n'était pas un critère important pour ma qualité de vie, chose que j'ignorais avant de l'avoir ressenti pour la première fois en effectuant ce saut dans l'inconnu.

– que j'aime être en situation d'apprentissage, me challenger régulièrement. Aujourd'hui je travaille à mon compte et je me forme en continu, un peu chaque jour, sur des sujets liés à mon métier (ou complètement hors-sujet, ce qui m'ouvre des horizons...)

– que mes compétences sont transférables, que je ne suis pas « coincée » par mon CV, bien au contraire. Toute expérience est une valeur à apporter à la suite de votre parcours.

Lorsqu'on a connu un abandon, un échec ou même plusieurs, **on a construit une expérience de vie qui a beaucoup de valeur**. Lorsqu'on a expérimenté et arrêté quelque chose, en général, il y a une histoire à raconter. Des leçons à en tirer. **Et les histoires sont la meilleures des manières de partager ce que l'on a appris, à mon avis.**

Et vous, avez-vous déjà abandonné en étant heureux.se de le faire ? Donnez-moi

votre avis en commentaire ici plutôt que sur Facebook 

### **Liens Utiles**

- **[Un prof heureux peut changer le monde](#)**, Thich Nhat Hanh : « *Lumineux et inspirant, cet ouvrage ouvre la voie vers une éducation bienveillante et heureuse, et vers un monde meilleur.* »
- **[60 000 rebonds](#)** : accompagne les entrepreneurs post-faillite pour se lancer dans un nouveau projet professionnel. » *60 000 rebonds se positionne*

*également comme un laboratoire permanent du rebond post échec, avec pour volonté de faire évoluer en profondeur le regard sur l'échec en France. »*

- Recevoir la [Newsletter d'Education Hacking](#).
- [J'ai vendu ma voiture, et ça me fait penser...](#)

## Comment anticiper la gestion de l'abandon ?

Par **Jérem Runner**

Alors que ma participation approche à grand pas, c'est-à-dire un peu plus de 24h au moment où ces lignes se publient sur le blog, je me dis que je n'ai parlé avec vous d'un sujet hautement important dans notre pratique des sports d'endurance... L'abandon ! De plus, cet article participe à l'évènement « Gérer l'abandon » du blog [Courir un trail](#).

Qu'est-ce qui peut-nous pousser à abandonner après plusieurs mois de préparation ? Comment nous préparer ? Comment anticiper l'après ? Nous sommes tous différents face à ce sujet. Il n'y a pas vraiment de solution miracle pour « bien vivre » un abandon. Même avec la meilleure préparation mentale sur ce sujet, il est difficile d'anticiper entièrement notre réaction. Il y a ceux qui ne l'envisagent pas du tout et il y a ceux qui s'y préparent un minimum.

Pour illustrer ces propos, rien de mieux que de vous donner des témoignages en plus de mon approche. J'ai tout d'abord demandé à mon ami Matthieu Mayence (*triathlète*) de m'expliquer comment il vivrait un abandon et comment il s'y prépare. Pour ensuite vous expliquer comment j'imagine l'éventualité d'un abandon, ce que cela représente à mes yeux.

### **Matthieu Mayence, Aix-en-Provence, triathlète**

*« La blessure, la fatigue, la peur... plusieurs raisons qui poussent parfois à abandonner. Au cours de différentes courses, il arrive qu'un moment donné les conditions font que l'abandon me traverse l'esprit.*

*Ce qui est difficile car on se dit : « Je me suis entraîné pour ça, tout se passait bien durant les entraînements je ne comprends pas. »*

*On n'est jamais prêt à abandonner, mais parfois il est préférable de le faire notamment en cas de blessure ou d'épuisement physique.*

*Le plus difficile c'est le post abandon, on retourne tout ça dans notre tête et on refait la course, on se dit si j'avais fait ça... Mais malheureusement, on ne peut pas revenir en arrière. Je reste souvent 1-2 jours ou je suis dans le négatif, après je me boost pour en sortir et passer à autre chose.*

*Car au fond, je me dis qu'après ces 2 jours dans le dur, c'est une course parmi d'autres et les échecs nous permettent de grandir.*

*Je vous l'accorde, certains échecs sont plus ou moins difficiles à gérer même. On est des machines de guerre, mais parfois le corps lâche.*

*Une fois remis sur pied, je me focalise sur mon prochain objectif ! Et la bonne humeur revient. »*

### **Jerem Runner, Strasbourg, traileur**

D'un point de vue personnel, j'imagine l'abandon comme une forme d'apprentissage. Un apprentissage sur ce qui nous pousse à prendre cette décision. Et qui sait, un apprentissage de la vie également. J'emploie bien l'imagination car je n'ai pas encore vécu l'abandon.

Je pense qu'il ne faut pas se laisser morfondre une fois la décision prise et qu'il faut se préparer à l'avance aux différentes possibilités d'abandon. Car il y a bien entendu plusieurs possibilités pour nous pousser à couper notre effort, rendre notre dossard et passer à autre chose.

Pour prendre une telle décision, il faut être serein avec soi-même, ses convictions et sa pratique du trail ou de tous autres sports. Il faut savoir admettre ses propres limites et savoir quand on est en mesure de les dépasser ou non. Et pour cela, il faut avoir une pratique dans le respect de notre corps. Construire intelligemment ces entraînements et préparation de course en prenant en compte les phases de repos, c'est donner toutes les armes à notre corps pour être présent le jour J. Et si on pratique comme cela, la tête suivra forcément.

Alors oui, pour la tête, il y a des facteurs externes au sport qui peuvent intervenir comme des événements dans votre vie privée. Dans cette situation, mieux vaut vraiment s'écouter et ne pas essayer de cacher nos problèmes dans le sport. Car quand le corps et l'esprit se rencontre. Tout peut s'effondrer du jour au lendemain. Et si cela arrive en course, c'est l'abandon assuré sans s'y être préparé.

Mais d'une manière générale, si vous pratiquez dans le respect de vous-même, vous avez envie de pratiquer votre sport le plus longtemps possible. Vous ne mettez donc pas cette envie en péril en tentant d'aller jusqu'au bout en prenant des risques ou en traînant une blessure jusqu'à la ligne d'arrivée. Je pense qu'il est préférable d'arrêter sur blessure au lieu de vouloir à tout prix finir en serrant les dents. Ne vaut-il mieux pas être en repos 2 semaines que de subir les conséquences d'une blessure aggravée par une attitude jusqu'au-boutiste ?

Ce raisonnement est précisément le mien depuis 2015 et ma blessure au dos qui m'a immobilisé 5-6 mois. À vouloir en demander trop à mon corps, c'est lui qui m'a dit stop.

Après, quand c'est un abandon pour autre chose qu'une blessure, il faut aller plus loin dans la réflexion. En plus du fait d'accepter pour les raisons ci-dessus, il faut réfléchir au pourquoi avant de se lancer sur un nouvel objectif. Il faut tout d'abord réfléchir au pourquoi sur le jour J et les jours qui précèdent. Ai-je changé quelque chose à mes habitudes ? Le sommeil ? La nourriture ? Puis dans un second temps, je pense qu'il faut aussi revenir sur sa préparation (*s'il y en a eu une...*). C'est là où l'abandon prend une forme d'apprentissage.

Il ne faut pas hésiter à se faire accompagner dans l'analyse, surtout pour ceux qui s'entraînent en club ou qui se font coacher. Mais il peut être possible qu'aucunes explications n'existent. Et dans ce cas, il faut se dire que ce n'était tout simplement notre jour et qu'il y aura plein d'autres occasions de s'épanouir dans notre sport.

Pour terminer, je suis d'accord sur le fait que l'on puisse perdre un peu confiance en nous, même en prenant les devants sur la possibilité d'abandon. Personnellement, je pense que je m'orienterai vers une course bien plus petite par rapport à l'effort que je viens de faire plus ou moins rapidement (*sauf dans le cas d'une blessure*). Pourquoi ? Pour m'aider à reprendre confiance rapidement en moi et en mes capacités de traileur.

**Voilà, je pense avoir tout dit sur ma conception de l'abandon, sur mon approche de l'apprentissage de ce moment parfois difficile. J'espère, au travers de ces lignes, vous avoir apporté quelque chose pour mieux aborder ce dur moment ou que vous vous êtes reconnu dans certains points. Le témoignage de Matthieu est intéressant sur son approche. Mais avant de vous laisser définitivement vaquer à vos occupations, je vous laisse sur ces derniers mots. Le témoignage poignant de Céline contrainte à l'abandon lors de la dernière édition du trail des Passerelles.**

### **Céline Keith, Saverne, traileuse**

*« En prenant le départ du trail des passerelles, je savais que j'avais une chance sur deux de devoir abandonner dû à ma déchirure aggravé lors de mon 90 km du trail des vallées des lacs ... Lors des 4 premiers kilomètres, je n'ai ressenti aucune douleur et cela me procura une joie immense ! Je me dis : « Cool ! Je suis guérie ! Enfin ! » Mais dès le 6ème kilomètre, dans une montée, mon point refait surface...*

*Etant de nature optimiste, je me dis que c'est juste une petite douleur dû au manque d'entraînement car je n'ai aucune douleur sur le plat. Je me dis que ça va passer mais à la seconde montée la douleur plus forte. Puis lors de la descente qui suit, la douleur me lâche plus... Là, je sais qu'il faut que je prenne LA décision, celle d'abandonner...*

*Une petite voix me dit de continuer, une autre qu'il faut arrêter !!! Dur, très dur la dernière montée vers le ravito du 10ème km... C'est à cet endroit où je sais qu'il faudra que je m'arrête... Les larmes coulent. Pourquoi ? Pourquoi est-ce aussi dur ? Dur de prendre cette décision alors que j'étais persuadé d'y être préparée... Il faut croire que devant le fait accomplie nous ne sommes pas prêt... Pourquoi ? Difficile d'expliquer pourquoi notre esprit n'accepte pas... est-ce l'esprit de combativité ? Est-ce notre fierté ? Je ne serais vous dire...*

*Arrivée au ravito, mes potes me demandent si ça va. Et là je m'effondre en larmes. Je n'arrive pas à poser les mots... C'est un déchirement... Mes potes me font un câlin collectif... Merci à eux, j'en avais besoin... Quand je les vois repartir, es larmes coulent encore dégoûtée... Le médecin sur place à qui je montre mon échographie me dit que j'ai très bien fait... J'appelle mon coach qui me reconforte et me dit également y que j'ai bien fait de prendre cette décision et qu'il fallait du courage pour la prendre. Ça fait du bien à entendre mais malgré tout, je me sens vide...*

*Un goût d'inachevé... J'attends mes potes près de l'arrivée... Le fait de voir passer les autres concurrents, je me projeté en me disant que cela aurait pu être moi ... Mes potes m'envoies des photos et petit SMS tout le long du trail. Ça m'a fait un bien fou... Un à un mes potes arrivent. Je suis contente pour eux... Heureusement qu'ils étaient là, leurs soutient était vraiment nécessaire... Les messages sur Facebook de mes proches aussi.*

*Avec du recul, je sais que j'ai pris la bonne décision... Mais malgré cela, je ne suis vraiment pas sûr de mieux vivre cette prise de décision si cela devait se reproduire... Je croise les doigts de ne jamais revivre cela... »*

**À bientôt.**

**Jerem Runner**

## Que faire si vous trouvez un animal sauvage abandonné ? Par Flore de [Découvrir-la-Nature](#)



Je comptais vous parler du cas du petit animal sauvage abandonné seulement au printemps prochain. Oui, mais voilà, j'ai eu très envie de participer au **carnaval d'articles** proposé par Mickaël donc ça va se faire tout de suite! 😊

Un carnaval d'articles, c'est lorsque plusieurs blogueurs, à l'initiative de l'un d'entre eux, écrivent sur le même thème. Tous les articles sont résumés par la personne à l'origine de l'événement et sont ensuite réunis sous la forme d'un ebook. Cela permet à tout le monde de varier ses lectures, d'accéder à de nouveaux blogs et c'est amusant de découvrir les approches totalement différentes qui sont développées par chacun à partir d'un thème commun.

Mickaël s'occupe du blog [couriruntrail.fr](http://couriruntrail.fr). Je vous encourage à aller le consulter, il raconte son histoire qui montre que nous sommes tous capables de nous dépasser. Vous pouvez la lire [ici](#). Il donne des conseils pour s'entraîner à la course à pied et au trail et écrit des chroniques de livres sur ces sujets. Ne partez pas en courant\* si vous êtes aussi peu sportif que moi et que cela ne vous tente pas, vous pourrez y trouver de l'inspiration pour vous motiver en général. J'aime bien l'un des slogans de Mickaël :  
"Humain ordinaire cherche à réaliser de grandes choses".

*\*jeu de mot!* 😊

Alors, le thème de ce carnaval? Il s'agit de "**gérer l'abandon**". Vous pourriez me dire : quel rapport avec la nature? Mais, en vrai, vous avez déjà compris le rapport que j'ai trouvé! Nous allons voir ensemble les bons gestes à adopter lorsque l'on trouve **un jeune animal sauvage abandonné**.

### **Animal sauvage abandonné : le cas du faon**



#### **1) La découverte**

Vous vous promenez dans la campagne ou vous vous entraînez pour votre prochain semi-marathon en forêt lorsque, tout à coup, vous voyez un mouvement dans les herbes. Vous vous approchez et là, surprise, vous découvrez un **faon** couché à terre.

Vous ne savez pas s'il s'agit du petit d'une biche ou d'une chevrette (femelle du chevreuil) mais cela ne change pas grand-chose. Vous le regardez, il est trop mignon et votre petit cœur se serre en pensant qu'il est tout seul et que la nuit va tomber dans quelques heures. Vous ne savez pas quoi faire mais votre instinct maternel/paternel s'est activé et il vous faut absolument sauver ce petit animal sauvage abandonné!

Vous êtes une personne sensible (c'est chouette), vous aimez les animaux (c'est formidable) et vous voulez faire du bien à la nature (ça y est, je vous aime! ❤️❤️❤️).

## 2) La bonne réaction

Alors, je vous donne tout de suite le meilleur geste à faire pour respecter la nature :

**NE FAITES RIEN ET REPARTEZ TRANQUILLEMENT!**

Oui, je sais, ça choque la première fois, désolée... Je vous explique tout, ne paniquez pas!

Dans le monde animal, très souvent, les mâles ne sont pas présents lorsque les femelles mettent bas et élèvent leur(s) petit(s). C'est le cas du cerf et du brocard (chevreuil mâle), pour reprendre notre exemple. Les femelles s'occupent seules de leur rejeton qu'elles allaitent mais elles ont besoin de passer beaucoup de temps à chercher leur propre nourriture. Du coup, elles laissent leur petit tout seul, caché au milieu des hautes herbes. La nature a prévu deux astuces pour protéger cet être vulnérable : sa tenue de camouflage qui lui permet d'être très discret et son **absence d'odeur corporelle** qui l'aide à échapper au flair des prédateurs.

Même si elle n'est pas visible, la mère **reste proche** de son petit, elle le rejoint régulièrement -en faisant des détours afin de tromper l'ennemi- pour s'en occuper et le faire téter.

## 3) La mauvaise réaction

Si vous vous approchez du faon, vous le **stressez** forcément. Si vous le touchez, vous lui **transmettez votre odeur**. Si vous le déplacez, vous risquez de le **blessé** ou qu'il vous blesse. Quant à la mère, vous allez l'affoler et, si elle retrouve votre odeur sur son petit, il y a de grandes chances pour qu'elle l'abandonne "pour de vrai", cette fois.

Donc pas de caresses, pas de cris pour prévenir tous les promeneurs du coin, pas de séance de selfies et que sais-je encore! Vous remettez les herbes en place et vous vous éloignez doucement, le sourire aux lèvres, parce que cette rencontre inattendue est tout de même un beau cadeau de la vie! 😊

Il est fréquent que les gens ramassent un faon en croyant bien faire, en pensant lui sauver la vie. J'ai lu que certaines personnes qui travaillent dans les centres de soins aux animaux sauvages appellent ça "**le syndrome Bambi**". Elles essaient de reposer le plus vite possible le faon à l'endroit où il a été trouvé mais la mère le rejette souvent. Alors, maintenant que vous êtes au courant, passez le message à vos amis et à votre famille afin d'éviter qu'ils fassent, sans le savoir, cette bêtise assez répandue.

#### 4) Même fonctionnement : le cas du levraut

Précisez-leur aussi que la **hase** (femelle du lièvre) agit comme la biche et la chevrette. Elle met bas de plusieurs **levrauts** (photo du haut de l'article) qui n'ont aucune odeur corporelle et qui sont déjà dotés d'un pelage complet pour se réchauffer. Ils ont également la faculté de se déplacer très tôt après leur venue au monde et ils naissent avec les yeux ouverts. Tout cela leur permet de fuir devant un danger malgré leur jeune âge. La hase peut même séparer ses petits de quelques dizaines de mètres les uns les autres afin de multiplier leurs chances de survie. Elle reste **dans les parages** mais se rend très peu auprès de ses bébés qui peuvent se contenter d'une seule tétée par jour. Donc, encore une fois, un levraut isolé n'est pas un animal sauvage abandonné et il vaut mieux le laisser tranquille, d'autant plus que le lièvre est extrêmement sensible à toute forme de stress.

Au fait, je vous signale au passage que si vous voulez apprendre à **différencier** une biche d'un chevreuil ou un lapin d'un lièvre, tout est expliqué dans mon guide *Pour que le lièvre et le lapin arrêtent de se moquer de vous!* 😊

#### Animal sauvage abandonné : le cas de l'oisillon



Trouver un oisillon à terre, voilà quelque chose qui arrive souvent dès le début du printemps, à la campagne ou à la ville.

## 1) L'oisillon est tout jeune

Si vous trouvez un tout jeune poussin presque nu ou un oisillon paré de duvet ou de quelques plumes, il y a des chances pour qu'il soit tombé du nid.

Depuis que nous sommes enfants, on nous répète qu'il ne faut jamais toucher des œufs dans un nid -ni des oisillons- parce que les parents les rejetteraient.

Évidemment, nous sommes d'accord, on doit éviter de manipuler des œufs et de déranger des animaux sauvages, encore plus lorsqu'ils sont bébés. Cependant, contrairement aux idées reçues, **les oiseaux n'abandonnent pas si facilement leurs petits.**

Dans le cas de notre oisillon, si vous savez où se trouve son nid (a priori au-dessus de l'endroit où vous l'avez trouvé), le mieux est de le reposer délicatement dedans et de s'éloigner doucement. Vous pouvez surveiller de loin le retour des parents qui devrait avoir lieu dans les 30 minutes qui suivent. Les oiseaux ayant un **odorat peu développé**, ils ne devraient pas s'offusquer du parfum de leur progéniture, surtout si vous avez mis des gants (conseillé) et que vous avez été rapide.

Si le nid est détruit, trop haut ou non visible, vous pouvez construire un **substitut de nid** avec un petit récipient garni d'herbes que vous attacherez solidement dans un arbre proche. Il y a de grandes chances pour que les parents viennent nourrir leur petit qui criera famine, même s'il a changé de chambre sans demander l'autorisation!

## 2) L'oisillon est grand

Si vous voyez un oisillon **bien emplumé** qui se déplace avec maladresse (comme a priori celui de la photo du dessus), il s'agit certainement d'un juvénile qui est sorti un peu tôt du nid par excès de curiosité ou pour faire ses premiers vols. Cela arrive souvent avec les chouettes, par exemple. Là encore, ne vous inquiétez pas, ses parents entendront ses cris et lui apporteront à manger. Laissez-le vivre ses expériences tranquillement.

Toutefois, vous pouvez estimer que la situation est **vraiment délicate** pour lui : il est au bord d'une route, votre voisin a une douzaine de chats... Dans ce cas, contentez-vous de le mettre à l'abri en le posant doucement sur une branche un peu haute ou un muret.

Sachez que le taux de mortalité des oisillons est assez élevé dans la nature et que le stress est mauvais pour nos amis à plumes. Tous les "sauvetages" ne se terminent pas le mieux du monde. Cet été, par exemple, j'ai installé un petit moineau dans un semblant de nid au cœur d'un arbuste très fréquenté par les oiseaux de cette espèce.

Comme il était déjà bien emplumé et assez gros, j'étais assez optimiste sur son avenir. Malheureusement, j'ai constaté sa mort le lendemain. Il faut dire qu'il m'avait été livré vivant par ma chatte, ce qui n'est pas la meilleure façon de voyager...

### **3) Une exception**



Les hirondelles et les martinets sont difficiles à remettre dans leur nid. Les **martinets** ne se posant jamais au sol, les adultes ne viendront pas nourrir leurs petits trop bas. Ils font partie des oiseaux qui sont les plus confiés aux centres de soins et c'est ce que je vous conseille de faire si vous trouvez un jeune martinet. Le nourrir vous-même serait compliqué et très contraignant.

J'ajoute qu'un adulte à terre, même s'il ne semble pas blessé, a également besoin de vous! Un martinet peut difficilement décoller du sol, il se jette seulement dans le vide. Prenez-le délicatement dans les mains, placez-les en hauteur et attendez qu'il s'envole de lui-même, sans le lancer.

## **Animal sauvage abandonné : les bons réflexes, les bons interlocuteurs**

### **1) Comment savoir si c'est bien un animal sauvage abandonné?**

Vous l'avez sans doute compris, il vaut souvent mieux **s'abstenir** plutôt qu'avoir à une réaction inappropriée qui peut condamner le jeune animal à une vie en captivité, au réel abandon ou à la mort.

Évidemment, il y a des exceptions et il arrive que les petits soient effectivement livrés à eux-mêmes. Pour vous en assurer, vous pouvez repasser plus tard et évaluer l'état de l'animal. Vous le trouverez peut-être sale, affaibli, affamé... Vous pouvez également faire un tour rapide et discret afin de vérifier qu'aucune femelle morte ne se trouve à proximité.

Bien sûr, il est aussi tout à fait possible que vous constatiez avec certitude que l'animal qui se trouve devant vous, jeune ou adulte, est blessé ou malade.

Si c'est le cas, essayez de **prendre du recul** avant d'agir. Vous avez certainement un smartphone sur vous avec lequel vous allez pouvoir trouver des informations utiles et prévenir les **autorités** adéquates. Les autorités? Et oui, la loi française protège la faune sauvage et on ne fait pas ce que l'on veut avec elle...

### **2) Qui contacter si l'on trouve un animal sauvage abandonné ou en danger?**

En France, la loi interdit de nourrir, de déplacer et de détenir un animal sauvage sans autorisation. Même s'il est mort. Oui, même s'il est mort.

Avant de faire quoique ce soit avec un animal sauvage en danger, vous devez contacter :

- **l'Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage ([ONCFS](#))**
- **le centre de sauvegarde de la faune sauvage** le plus proche de chez vous ([liste ici](#))
  - éventuellement la gendarmerie ou la mairie

Vous pourrez obtenir des conseils fiables de la part :

- d'un vétérinaire
- de la **Ligue pour la Protection des Oiseaux ([LPO](#))**
  - de toute autre association naturaliste

Si vous n'arrivez à joindre personne, essayez les réseaux sociaux! La plupart des associations et des centres de sauvegarde de la faune sauvage tiennent une page

Facebook. En dernier recours, tournez-vous vers les groupes Facebook de passionnés de la nature mais ne faites pas confiance au premier venu, recoupez les informations avant de passer à l'action!



Mon article étant déjà bien long, j'ai laissé de côté un **animal protégé** qui a souvent besoin d'aide : le petit **hérisson**. Il vous faut intervenir rapidement si vous êtes certain que sa mère est passée sous les roues d'une voiture ou si vous le trouvez isolé. Il aura immédiatement besoin d'être réchauffé et protégé des mouches. Précisons que tout hérisson, bébé ou adulte, visible en pleine journée est un animal **en danger** à cause des pontes des mouches (une fois nés, les asticots le dévorent).

Là encore, vous pouvez vous tourner vers le centre de sauvegarde de la faune sauvage le plus proche et/ou prendre contact avec [le sanctuaire des hérissons](#).

### **3) Comment capturer et transporter un animal sauvage abandonné ou en danger?**

Si l'on vous demande de transporter l'animal jusqu'au centre de soins ou que vous n'avez d'autre choix que de le prendre avec vous, des précautions s'imposent.

Bien sûr, il est toujours préférable de porter des **gants**. Les rapaces ont des serres acérées, les mammifères mordent (risque de rage, notamment avec les chauves-souris), les oiseaux possèdent un bec pointu... Pour capturer l'animal, il est conseillé de le recouvrir d'un tissu puis de le prendre calmement en le tenant à bout de bras. Il doit être ensuite placé dans un **carton** adapté à sa taille, bien fermé mais troué pour permettre à l'air de se renouveler. Une cage n'est pas recommandée, l'animal affolé risquerait de s'y blesser. Vous pouvez placer le chiffon dans le carton s'il ne fait pas de peluches, votre petit protégé sera peut-être content de s'y pelotonner ou de s'y cacher.

A partir de là, vous allez secouer et ouvrir **le moins possible** ce carton car un animal sauvage a naturellement peur de l'homme. De plus, l'obscurité et le calme le rassurent. Ne lui donnez **ni à boire ni à manger** tant qu'un spécialiste ne vous a pas donné le feu vert pour le faire. Vous pourriez aggraver la situation s'il est blessé ou si vous vous trompez dans le type de nourriture qu'il consomme (les oiseaux, notamment, n'ont pas tous le même régime alimentaire). En revanche, placer une bouillotte (ou une bouteille remplie d'eau chaude) entourée d'un tissu près de lui peut être utile. Les petits ont besoin de chaleur, idem pour un adulte en état de choc.

#### **4) Quels soins apporter à un animal sauvage abandonné ou en détresse?**

Ce titre est un piège, je ne donnerai pas de conseils sur les soins à apporter à un animal sauvage abandonné récupéré dans la nature! D'abord, parce que je ne souhaite pas vous encourager à rentrer dans l'illégalité. Ensuite, parce que je n'en ai pas les compétences. Enfin, parce que ce serait beaucoup trop long. Renseignez-vous, encore une fois, auprès de **personnes qualifiées**. (cf. paragraphe précédent)

Dans tous les cas, n'oubliez pas qu'il s'agit d'une grosse responsabilité qui peut demander beaucoup de temps et que vous devrez **éviter au maximum les contacts** avec lui (seulement les soins et le nourrissage) afin de lui permettre de retourner à la vie sauvage le plus facilement possible. Il ne doit pas devenir votre petite mascotte ou le nouveau toutou de la maison! Il y a des **condamnations** tous les ans de particuliers qui ont "adopté" illégalement un animal sauvage abandonné et celui-ci leur est presque systématiquement retiré.

J'espère que cet article vous a été utile et que vous saurez ce qu'il faut faire (et ne pas faire) si vous vous retrouvez dans ce genre de situations. Heureusement, cela n'arrive pas tous les jours! 😊

Je ne peux terminer sans souligner le **travail formidable** réalisé par tout un tas de bénévoles à travers la France dans les centres de sauvegarde, les associations et les refuges. Ces passionnés consacrent beaucoup de temps et d'énergie à aider les animaux. Si le cœur vous en dit, vous pouvez les **soutenir** en donnant une somme d'argent, du matériel ou un peu de votre temps (quelques heures de nettoyage, de bricolage, de soins aux animaux...). À ma connaissance, il n'y a pas de structure près de chez moi mais j'aimerais beaucoup visiter un tel endroit et, pourquoi pas, y intervenir.

Et vous, vous en pensez quoi? Vous êtes plutôt du genre à laisser faire la nature ou à vouloir recueillir chaque animal sauvage abandonné que vous croisez? Vous avez des anecdotes à nous raconter? La partie commentaires vous attend! 😊

*Crédits photos : toutes les photos sont libres de droits et viennent du site [pixabay.com](http://pixabay.com)*

## **Gérer l'abandon quand on change de vie** **Par Caroline de [Devenir-nomade-digital](#)**

*Cet article, ayant pour thème « Gérer l'abandon », participe à l'événement inter-blogueur du blog [Courir un trail](#). Pour en savoir plus je t'invite à visiter le site de Mickaël, et à lire en particulier [cet article](#) que j'ai trouvé très inspirant.*

*Je dois t'avouer qu'au début, je ne savais pas trop ce que j'allais écrire. J'ai donc décidé de laisser libre court à mes pensées. C'était une bonne idée, je pense, car cela m'a permis de structurer un peu plus celles-ci, et de comprendre certaines choses. Cependant, je te préviens d'avance, cet article est beaucoup plus intime que ceux que*

*j'ai pu écrire jusqu'à présent* 😊

L'abandon... On y est tous confronté à un moment donné. Que ce soit abandonner un emploi, une activité, un projet. Pour certains, ce sera même une personne...

Pour ma part, c'est quelque chose que je connais bien. Ayant une personnalité multipotentielle (à ne pas confondre avec personnalité multiple !), je me passionne pour tout un tas de choses, ce qui m'amène à me lancer dans pleins de projets. Et inévitablement, à en délaissé certains un jour ou l'autre.

Cependant, même si l'abandon n'est pas très valorisé dans notre société, est-ce une si mauvaise chose ?

### **Abandonner, c'est une question de priorité**

Au départ, lorsque l'on décide de changer de vie pour quelque chose qui nous semble mieux, on est dans la joie. Cela nous semble évident, c'est ce nouveau chemin qu'il nous faut emprunter pour continuer à être heureux(se).

**Puis l'excitation du début laisse place aux doutes.** Est-ce une si bonne idée ? Est-ce qu'on va y arriver ? Comment vont le vivre les enfants ?

Mettre fin à ma carrière de joaillière a également soulevé beaucoup de questions en moi. Pourquoi ai-je fait tout ces efforts pour finalement tout abandonner ? D'autant plus que mon entreprise commençait à bien aller et que ce métier semblait tout indiqué pour moi. En toute modestie, j'étais plutôt douée. Mes créations ont même gagné quelques concours.

Mais quelque chose de plus fort me pousse à faire ce choix. Avec un peu de recul, je me rends compte que c'est simplement **une question de priorité**. Mes enfants sont encore jeunes, et si je veux en profiter, c'est maintenant. La joaillerie elle, elle sera toujours là dans 10 ans. Mes filles, quant à elles, n'auront peut-être plus envie de passer autant de temps avec leurs parents lorsqu'elles auront 16 et 18 ans.

En fait, à bien y réfléchir, peu importe le choix. Je dois abandonner quelque chose : ma carrière ou mon rêve (d'aventures en famille).

Si tu lis ceci, il se peut fort bien que tu te questionnes à ce propos également. Où du moins, que tu te retrouves dans une situation semblable. Dans ce cas, je n'ai qu'une question à te poser : « **Qu'est-ce que tu regretteras le plus de ne pas avoir fait dans 10 ans ?** »

Pour moi, c'est évident !

### **Gérer l'abandon ou le regard des autres ?**

Au-delà de nos propres doutes, il y a ceux des autres. C'est pourquoi j'ai préféré ne pas en parler tout de [suite](#) à mon entourage. En effet, annoncer à sa famille que l'on souhaite tout quitter pour [voyager](#) sans avoir forcément de date de retour, ça peut faire son petit effet.



Tout le monde ne comprend pas cela. Pour certains, c'est même un peu trop. **Ça remet en cause l'ordre établi.** Tu sais : trouver un boulot stable, s'acheter une maison, se marier, avoir des enfants, travailler dans la même boîte jusqu'à la retraite, puis finalement prendre sa retraite. Et la fin, on la connaît tous.

Après, il n'y a rien de mal à vouloir ce genre de vie. Mais pour ma part, ça me rend anxieuse. Rien que le fait de devoir choisir l'endroit où m'établir me fait paniquer. Et pourtant, c'est pas faute d'avoir essayé. On en a passé en revue des pays dans lesquels on pourrait vivre. Mais finalement, j'en revenais toujours au même point : « Qu'est-ce qu'il va se passer quand je ressentirai à nouveau le besoin de bouger ? »

Du coup, lorsque l'on a décidé de vivre un mode de vie nomade, du moins pour quelque temps, la pression est retombée. Nous n'étions plus obligés de choisir. En fait, **on a fait le choix de ne pas choisir tout simplement.**

Puis, lorsqu'on a été en mesure d'assumer un peu plus notre décision, nous avons commencé à en parler. Enfin, surtout moi ! Au début, je l'ai annoncé à des amis que je savais ouverts d'esprit. Et cela a fait un bien fou, car leur enthousiasme m'a donné des ailes.

Il n'y a eu que deux personnes qui n'avaient pas l'air de comprendre, mais qui n'ont rien dit. Finalement, ce regard des autres que j'appréhendais tant n'a pas eu trop d'impact sur nous.

### **Abandonner, c'est faire de la place à autre chose**

Après tout, quand on y pense bien, **abandonner, c'est faire du vide dans sa vie.** En lâchant prise, on fait de la place à autre chose.

De ce point de vue-là, l'abandon semble tout de [suite](#) moins négatif. Et personnellement, je préfère le voir comme cela.

De toute façon, à quoi cela sert-il de continuer dans une voie qui ne nous convient plus ? À vrai dire, cela relève de la folie. Tu ne crois pas ?

**Il faut apprendre à se faire confiance.** Après tout, nous sommes les mieux placés pour savoir ce qui nous convient. Donc si tu penses que toi aussi, tu dois abandonner quelque chose pour faire place à de nouveaux projets, fonces !

J'espère que cet article t'aura aidé à y voir plus clair, si tu te trouves toi aussi dans une situation semblable. Si c'est le cas, n'hésite pas à me le partager dans les commentaires. Cela me fera plaisir de discuter avec toi 😊

# **Gestion de l'abandon dans ma pratique sportive**

## **Par Benjamin de [la Team Raidlight Collaborative](#)**

Cet article participe à l'évènement "Gérer l'abandon" du blog [Courir un Trail](#) que j'ai découvert via l'article sur Joan Roch ([Ma vie est un ultra trail](#)). Plus d'infos sur l'évènement ([ici](#))

Avant de parler de la manière dont j'aborde l'abandon, un petit mot sur moi : gamin montagnard, sportif à l'adolescence, traileur depuis 5 ans, triathlète depuis 2 ans, j'ai appris au fur et à mesure à me connaître et me lancer de nouveaux défis.

Quelques expériences significatives : UT4M Chartreuse (40km, 2500D+), Tour des Glaciers de la Vanoise (70km, 3600D+), SkyRace Mont Genève (60km, 4000D+), Traversée de Chartreuse en solitaire et autonomie (60km, 4000D+), Bloc en Belledonne autonomie (50km, 4000D+), Triathlon Half Iron du Semnoz, Ultra tour du Beaufortain (100km, 6000D+).

Je n'ai jamais abandonné de courses officielles mais comme beaucoup bien connus de gros passages à vide et cogité à ce sujet voir passé à 2 doigts.

J'espère apporter de bon conseils ou des axes de progressions et de réflexions.

### 1) Motivation

Tout d'abord, je souhaite parler motivation. Je trouve que plus le niveau de motivation est fort, plus l'abandon ou même le simple fait d'y penser est rare ou lent à se mettre en place.

Cependant, il convient de voir aussi que plus l'enjeu est fort plus l'abandon fait mal. Il faut voir ça comme une balance bénéfice risque. Quelqu'un de peu motivé pourra abandonner facilement, ne voyant pas de raisons de pousser la machine, il ressentira une gêne moyenne, après tout ce n'est pas "grave". Quelqu'un de sur motivé, abandonnant le vit le plus souvent comme un échec et a dû mal à repartir ensuite, il peut se sentir brisé...

Cependant le cas se présente moins que pour le premier car il luttera jusqu'au bout.

Il convient donc de travailler sa motivation. En se posant les bonnes questions : pourquoi je fais telle ou telle course, ce que ça m'apporte personnellement. Bien souvent on oublie de penser à comment je vivrais l'abandon ? Pourquoi ne pas mettre tous ça sur le papier afin d'avoir les idées bien claires.

Sans cette réflexion on perd de vue le 'risque' et donc le contre-coup. Par ailleurs, évitez aussi de vous comparer aux autres

Les personnes n'ont pas les mêmes attentes (Finisher, classement, temps, découvrir des paysages, autres... ) et l'ego mal placé est un boulet aux pieds. Avec cette motivation qui vous est propre, vous pourrez vous projeter dans votre course et suivre une préparation dans les meilleures conditions .

### 2) Préparation

C'est la phase d'anticipation et d'ajustement en trois axes que ce soit physique, mental ou matériel ...

L'ordre n'est pas anodin, le physique est primordial pour un sportif mais souvent sur la longue distance la différence va venir du mental et de la gestion de son matériel et des aléas.

*Veillez aussi à vous entourer des bonnes personnes, celles qui arrivent à vous soutenir, encourager.  
À plusieurs le travail compte double et les moments durs passent plus vite.*

#### *Le physique :*

*Sans rentrer dans les détails : je donne juste des clefs à travailler : alimentation, entraînements réguliers et spécifiques, garder de la récupération.*

*Votre physique est une ressource, il faut le gérer au mieux et pas accumuler une sorte de dette quelque soit le domaine.*

#### *Le mental :*

*Comment se forger un mental d'acier. Pour moi ça passe d'abord par ne pas se restreindre à sa zone de confort lors des entraînements.*

*Je prépare des jours 'au mental' sous la pluie, la neige, dans l'orage, la nuit, le froid, par temps chaud, avec du vent.*

*Un endroit que je connais dans des conditions hasardeuses, forme à la gestion des aléas. À l'opposé allez dans un endroit inconnu et des conditions clémentes travaillera l'orientation et la vigilance.*

*On peut ensuite travailler dans des conditions non propices à la performance, par exemple travailler avec de la fatigue. L'idée est de voir la différence anticiper les signes.*

*Avec tous ces éléments, on apprend énormément sur soi et on gère mieux les situations.*

*Pourquoi pas ensuite ce lancer des sortes de jeux défis/récompenses : si je termine telle zone sans marcher, j'aurai le droit de...*

*Encore plus radical : si tu ne termines pas cette course, tu n'auras le droit de faire ...*

*En général les gens n'aime pas les clauses restrictives mais on se pousse souvent plus si on se sent privé de quelque chose.*

*Sachez quand même rester raisonnable .*

#### *Le matériel :*

*Bien connaître son matériel et ne pas innover le jour de la course. Prévoir des doublons pour se rassurer et pallier une panne/perde/casse.*

*Il y a pas mal d'abandon pour cause de matériel défaillant et c'est assez bête alors on soigne cet aspect pour se mettre à l'abri.*

*En particulier quand les durées de courses sont longues. On ne prépare pas une belle voiture si c'est pour tomber en panne d'essence !*

#### *Bonus ciblez une épreuve et soyez prudent :*

*Ne pas planifier trop de gros objectifs dans l'année, s'en donner 1 ou 2 max et mettre le paquet pour les réussir.*

*Connaître l'épreuve, préparer le terrain, le tracé, les allures, se renseigner sur l'organisation et logistique, voir des photos, des comptes rendus.*

*Ce renseigner sur les éditions précédentes, les temps de passages, les barrières horaires afin de ne pas être trop gourmand.*

*Certain aime reconnaître le parcours, d'autres le découvrir. Allez-y à votre sauce, dans le but d'optimiser vos chances sans vous tuer à la tâche.*

*Ne tomber pas dans la boulimie de courses bâclées, abandonnant après 3h-4h car on a plus de*

*"jus" aujourd'hui ou qu'on s'est cramé les ailes à suivre X ou Y.*

### 3) Gestion à l'instant T

*On a tout bien préparé en amont, mais le jour J ne se passe pas forcément comme prévu .*

*Des scénarios d'abandons peuvent se mettre en place avec souvent des excuses types :*

*"je suis fatigué" -> se reposer(dormir) un peu, ralentir l'allure, s'alimenter et boire, se caler dans le rythme d'un concurrent, une concurrente*

*"j'ai mal" -> mesurer la gravité et manier l'humour, tu crois que ça allait être une promenade de santé, c'est juste une égratignure... l'idée est de passer outre*

*"j'en ai marre" -> essayer de profiter du paysage, des bénévoles ou autres coureurs, pensez à un truc que vous aimez, à de la famille, préparer votre retour triomphale à la maison*

*"pourquoi je continuerai" -> revoir sa motivation initiale, ne pas avoir fait tous ça pour s'arrêter là*

*Essayer de ne pas parler abandon, car on s'accroche ensuite à l'idée. Si l'idée vient quand même, j'ai trois petites astuces*

*1- Se répéter en boucle qu'on va terminer ou qu'il ne reste pas tant de chemin à parcourir (A adapter à la situation)*

*2- Voir l'abandon comme la récompense immédiate mais subir les conséquences au long terme. Alors qu'au contraire résister c'est endurer temporairement pour une récompense au long terme.*

*3- (Radical) Vous avez sûrement rabattu les oreilles de votre entourage pendant au moins 3 mois avec votre préparation et ils ne vont pas supporter vos gémissements 3 mois de plus alors, on se sort un peu les tripes*

*Évidemment évitez de prendre des risques inconsidérés, ne pas hésiter à voir le médecin course pour un avis externe, ou se poser (parfois on est pas assez lucide sur l'instant, ni objectif).*

*Ne vous fichez pas en l'air pour une course. Il faut savoir lâcher prise, accepter de ne pas tenir les délais prévus et qui sait arrêter complètement.*

*Le choix doit juste être murement réfléchi pour l'aborder le plus sereinement .*

### 4) Prise de recul

*Chaque expérience bonne ou mauvaise doit être utilisée comme feedback sur ça méthode de préparation. Qu'est ce que j'ai réussi et qu'est-ce que j'ai raté.*

*Ce que je devrais changer, le but est de progresser, être confiant en ces capacités pour pouvoir se projeter dans ses prochains défis et aller de l'avant.*

*Il ne faut pas se cantonner à ce que l'on sait faire ou se résigner après un échec mais viser ce que l'on veut faire sans perdre de vue le chemin à prendre.*

*Quelque soit l'objectif, savoir se laisser le temps et la préparation nécessaire.*

*Personnellement, je pense que le point déterminant pour y arriver et de garder l'envie de faire les choses et ne pas vouloir faire comme d'autres .*

*Bonne préparation pour vos futurs courses*

## Solopreneur, comment gérer l'abandon ?

Par Cyrine de [CyrineDigital](#)

**Un solopreneur se sent souvent tel un marathonien qui prépare sa course en amont, qui se lance et qui, peut-être en plein milieu du chemin, sent son corps l'abandonner et souhaite abandonner à son tour.**



Tu auras compris que, dans cet article, je vais te parler de l'abandon du solopreneur.  
Mais qu'est-ce que l'abandon exactement ?

Selon [Larousse](#), l'**abandon** se définit comme :

« l'**action d'abandonner** quelque chose ou quelqu'un ou encore comme l'**état qui en résulte** ».

Comme tu le sais, ce [blog](#) s'adresse aux solopreneurs nouvelle génération, que sont les freelances, blogueurs et youtubers.

Ainsi, cette définition appliquée au solopreneur, elle nous apprend que lorsque nous évoquons la question de la gestion de l'abandon, il est nécessaire de l'analyser de deux manières possibles:

- soit c'est le solopreneur qui abandonne quelque chose ou quelqu'un (action) -> partie I
- soit c'est lui-même qui est abandonné (état) -> partie II.

Nous aborderons ces deux aspects dans cet article.

En effet, lorsque tu entreprends, tu dois faire face à **de nombreux obstacles**.

**Le premier est administratif.** Cela correspond à la **première phase** de préparation du marathon. Face à ce mastodonte de paperasse administrative à traiter, tu peux te sentir démuni et fatigué d'avance. Tu le sais, si tu abandonnes à ce stade, c'est que finalement tu n'es pas fait pour entreprendre seul. Alors tu te motives et tu continues.

**Le deuxième obstacle est lié à ton activité.** Tu dois en dessiner les contours et préparer un business plan et un plan marketing. C'est la **seconde phase** de préparation du marathon. Celle-ci est déterminante pour la suite. Tu dois trouver la valeur que tu souhaites apporter à tes clients, tes lecteurs, tes internautes.

**Une fois lancé dans ton activité, d'autres obstacles t'attendent. Un véritable marathon commence pour toi.** Le risque d'abandonner augmente de plus en plus, surtout que tu entreprends seul.



Et lorsque tu entreprends seul, tu dois apprendre à t'en sortir seul également. Dès lors, abandonner peut te paraître être **la seule option** raisonnable qui se présente à toi. Seulement, tu le feras forcément à contrecœur après t'être autant investi dans ton projet.

Dans cet article, tu auras les clés pour t'en sortir.

~~~~~

L'abandon du solopreneur n'est pas que cela.

En tant que solopreneur, tu peux aussi être **abandonné** par tes proches (familles, amis, ...) ou encore tes clients. Tu l'as peut-être vécu ?

Tu te démènes pour attirer de nouveaux clients mais ces derniers peuvent ne pas chercher à renouveler l'expérience avec toi voire annulent tout simplement leur engagement en cours.

Je sais que c'est dur à vivre mais je vais te donner les clés pour réagir intelligemment à cette situation.

Aussi, lorsque tu lances un nouveau projet, tu es forcément **passionné** par ce que tu fais. Ce n'est pas un supérieur hiérarchique qui te demande de le faire. La démarche vient de toi donc c'est ton envie qui te motive.

Dès lors, travailler sur ce projet devient une passion, si bien que tu peux y consacrer des heures et des heures sans relâche, délaissant tes proches.

Ces derniers peuvent ne pas comprendre ton nouveau mode de vie. Ils pourront même finir par penser que tu es devenu prétentieux, que tu prends la grosse tête comme on dit.

Résultat ? Ils t'abandonnent un à un, jusqu'à ce que **tu te retrouves seul et dans ton business et dans ta vie...** C'est le drame !

~~~~~

Dans cet article, tu vas découvrir les clés pour éviter l'abandon et le cas échéant, pour savoir comment gérer cet abandon.

- Que faire lorsque tu te sens vouloir abandonner ?
- Que faire lorsque tu es abandonné par ton entourage ou tes clients ?
  - Comment dépasser cette situation ?

## **PARTIE I**

### **LE SOLOPRENEUR ABANDONNE**

#### **#1 Comment gérer l'abandon de sa vie d'avant ?**

Lorsque tu as décidé de te lancer en solopreneur, tu devais te trouver dans **l'une de ces trois situations** :

- soit tu étais **sans emploi**, tu étais à la recherche d'un emploi et tu en as eu assez d'attendre qu'un employeur veuille bien voir le potentiel de tes compétences. Tu décides alors de te mettre à ton compte;
- soit tu étais **étudiant** ou **jeune diplômé** et tu avais constaté lors de tes stages que le monde du salariat n'était pas fait pour toi;
- soit tu étais **salarié** et tu avais envie de changer de vie. Alors tu as sauté le pas et est devenu micro-entrepreneur.

Dans tous ces cas, **tu as abandonné** ta vie passée (que tu connais), **ta zone de confort, pour rejoindre un futur incertain.**



Tu peux alors être en proie aux **doutes**, à la remise en question :

- As-tu fait le bon choix ?

- Est-ce un choix raisonnable ?
- Ne dois-tu pas tout arrêter maintenant pour revenir en arrière, dans ce que tu connais et que tu as abandonné ?

En fait, il est légitime de te poser toutes ces questions. L'inverse aurait été plus étonnant.

Tous les entrepreneurs qui ont réussi ont eu des moments de doutes, parfois passagers parfois récurrents. Ce qui doit compter, c'est ta **motivation** et ta **détermination** à aller au bout de ton projet.

**Une fois lancé dans ton projet, il est inutile de regarder en arrière, car de toute manière, ce n'est pas ta direction.**

Maintenant, il est grand temps de foncer, sans hésitation.

## **#2 Comment gérer l'abandon de son projet ?**

Si tu en es à lire cette deuxième partie, c'est que tu fais partie de ceux qui ont continué sur leur lancée et poursuivi leur activité de solopreneur. Je t'en félicite. C'est déjà un grand-pas !

Malheureusement le risque d'abandonner te guette toujours. Je te dirais même qu'il s'intensifie au fur et à mesure que tu t'obstines à faire croître ton activité. Chaque nouveau niveau atteint demande encore plus de défis à relever.



Reste encore !

Ça y est, ton projet de freelance, de blogging ou de chaîne Youtube est bel et bien lancé. Il semble même avoir attiré des personnes, de potentiels clients (ce qu'on appelle un prospect) ! **C'est ta première victoire.**

Cependant, tu pourras constater qu'il n'est pas aussi simple de convertir des prospects en clients.

**À cet effet, je te recommande vivement de télécharger le guide « comment convertir des prospects en clients ». Il te suffit pour cela de t'abonner à la newsletter du blog, en renseignant ton nom et ton email, juste à droite.**

Le découragement peut commencer à pointer le bout de son nez...

Tu peux vivre, à cet instant de ton parcours de solopreneur, une véritable crise existentielle.

Et si tu avais fait fausse route depuis le début.

Et si tu n'étais pas fait pour entreprendre seul. Après tout, si tu étais compétent et fait pour être freelance, tu aurais déjà dû avoir plein de clients mais ton agenda reste vide... Pourquoi ???

Tu peux même te demander si ta spécialisation te plaît vraiment. Tu peux même regretter d'avoir fait ce métier, surtout en freelance. Tu vis un véritable tourment intérieur !

Pour t'aider à gérer cette crise qui peut te mener à l'abandon, je te propose quelques pistes de réflexion:

- dans ces moments de crise, rappelle-toi toujours de **ta motivation première** lorsque tu t'es lancé en tant que solopreneur et écris-la sur un post-it que tu accrocheras à un endroit visible
  - **Analyse ta stratégie pour trouver tes clients:**
    - Utilises-tu les bons canaux de communication (mails, plateformes pour freelance, ton site web ou blog...) ?
      - Es-tu présent sur les bons réseaux sociaux (LinkedIn, Twitter et Pinterest) ?
      - Ta communication est-elle efficace et adaptée à chaque canal de communication ?
    - Sais-tu te vendre ? Mettre en avant tes compétences, ton parcours, ton portfolio...? (Lis l'article sur [l'art du storytelling pour mieux \(se\) vendre](#) pour améliorer ce dernier point)
  - Ensuite **fais un bilan de cette analyse** et vois les **actions correctives** que tu peux apporter aux points négatifs
- Si malgré cela, tu en arrives à te poser des questions sur tes propres choix de profession, alors je t'invite à faire un **bilan de compétences** ou à faire appel à un **coach**. Un regard extérieur te fera le plus grand bien et te donnera le recul nécessaire pour mieux te décider à poursuivre ou non ton activité.

*Dis-moi dans les commentaires si tu as déjà vécu cela et comment as-tu fait pour t'en sortir ? As-tu déjà utilisé ces pistes que je viens de te donner ? Cela m'intéresse de connaître ton avis et ton expérience.*

~~~~~

L'abandon peut aussi provenir des autres. Toi, tu n'abandonnes pas ton projet ni ton activité de solopreneur mais les autres peuvent t'abandonner.

Quels sont ces autres ? Pourquoi t'abandonnent-ils ? Comment gérer cet abandon ?

## **PARTIE II**

### **LE SOLOPRENEUR EST ABANDONNÉ**

Cet abandon peut venir des clients voire de tes proches. Voyons ensemble les deux cas séparément.

#### **#3 Comment gérer l'abandon de ses clients ?**

Tu es motivé. Tu travailles d'arrache-pied pour réussir tes missions et délivrer de la **valeur** à tes clients.

Pourtant, en face, ce n'est pas forcément ressenti de la même manière pour certains de tes clients. Ils peuvent alors se mettre à déserrer ton planning de missions ou tes ventes.

La déception est là. C'est normal.

Tu as alors l'impression d'être comme un **hamster dans sa cage**. Tu te donnes à fond mais tu restes sur place. Rien n'avance. Tu gagnes des clients puis tu les perds. Ils t'abandonnent.

## Comment réagir dans ce cas ?

- **Dans un premier temps**, aie confiance dans tes **compétences** et dans tes capacités à accomplir avec succès tes futures missions.
- **Dans un deuxième temps**, contacte tes anciens clients et demande-leur pourquoi ils ne souhaitent plus travailler avec toi. Cela te permettra d'être **critique** envers toi-même et d'avoir une **démarche constructive** pour la suite.
- **Dans un troisième temps**, fort de ces éléments, tu vas pouvoir avoir un retour sur ton expérience et **construire une meilleure offre**. Surtout tu vas éviter de reproduire les mêmes erreurs pour devenir encore plus performant et compétitif.

**Dans toute expérience, même négative, une leçon est à prendre. Il s'agit maintenant d'aller de l'avant sans faire l'autruche.**

L'erreur consisterait à faire comme si ces clients n'avaient jamais existé et à ignorer ces incidents. Il faut que tu fasses une rétrospective sur le déroulé de tes missions et surtout sur **l'expérience-client** autour de ton offre.

Tu en sortiras grandi.

Je te l'assure.

## **#4 Comment gérer l'abandon de ses proches ?**

**Lorsque tes clients t'abandonnent, c'est ton business qui en pâtit. Mais lorsque ce sont tes proches qui t'abandonnent, c'est ta vie privée qui en pâtit. La blessure de cet abandon est plus grande, plus difficile à comprendre, donc à surmonter.**

Soyons clairs. Il existe peu de solutions pour surmonter cela. L'abandon de ses proches est la pire épreuve qu'un solopreneur puisse vivre.

Si tu le peux, essaie d'avoir du recul sur la situation. Je sais que c'est compliqué lorsqu'il s'agit des proches. Avoir du recul devient moins facile.



Ne te décourage pas. Tu peux toujours faire en sorte que tes proches comprennent mieux ton nouvel emploi du temps.

Tu peux leur expliquer qu'être à son compte exige plus de travail et de responsabilités. Tu dois tout faire tout seul. Personne pour t'aider. Et tu dois le faire bien, même super bien.

Alors pour y arriver, tu as besoin de travailler deux fois plus.

Tu dois faire des recherches par toi-même sur les sujets que tu ne maîtrises pas. En plus de tes missions, tu dois aussi te former par toi-même, être un véritable autodidacte. Or, tout cela demande du temps, beaucoup de temps...

Dis-leur simplement que si tu passes moins de temps avec eux, ce n'est pas que tu ne souhaites pas être en leur compagnie mais c'est que tu ne peux pas. Ce n'est donc pas une question de volonté mais de possibilité.

Si tes proches semblent restés sourds à tes explications, c'est qu'ils ne te méritent pas.

**Il est certes dommage d'en arriver là mais ce n'est pas normal d'être rejetés pour avoir voulu poursuivre ses rêves.**

Ensuite, de mon point de vue, je ne pense pas que cette situation soit la norme. Donc ne t'en fais pas, tu as peu de risques de subir cela.

*En revanche, je serai extrêmement curieuse de recevoir des témoignages de solopreneurs qui ont vécu l'abandon de leurs proches (famille, amis, ex-collègues, etc.). Comment l'avez-vous vécu ? Quelle a été votre réaction ? Avez-vous résolu cette situation aujourd'hui ?*

N.I.

~~~~~

Cet article participe à l'événement "Gérer l'abandon" du blog [Courir un Trail](#) dont j'apprécie beaucoup [cet article sur Joan Roch qui peut inspirer bien des solopreneurs.](#)

## Devez-vous abandonner pour être heureux ? Par Sophie de [Sophie-Aynaud](#)

Dans le cadre de ma participation à l'événement inter-blogueur sur le thème « **gérer l'abandon** » de Mickaël du blog <https://couriruntrail.fr/> j'ai décidé de présenter dans cet article comment utiliser l'abandon de manière positive. Peu importe si cela concerne l'activité sportive ou une autre situation. **Abandonner à souvent un écho négatif.** Je vous prouve le contraire aujourd'hui. Si vous voulez en savoir plus sur cet événement je vous conseille de lire cet article : <https://couriruntrail.fr/evenement-inter-blogueur-gerer-labandon/>

Abandonner, prendre du recul, est une opportunité pour mieux évoluer. **Il ne faut pas abandonner à la première difficulté.** Mais il faut évoluer et sortir d'une situation qui ne nous rend plus heureux.

### Le sentiment 'd'abandonner'

De nombreuses personnes culpabilisent des mois, voire des années, quand elles ont le sentiment d'avoir abandonné. Cette culpabilité est souvent due à un abandon de projet ou de bonnes résolutions. Les différents thèmes pour lesquels nous avons des remords sont donc souvent liés : à l'arrêt de l'activité sportive que nous avons commencé, un projet professionnel, le domaine d'étude dans lequel nous imaginions faire toute notre carrière, une personne (dans une relation amoureuse par exemple).

Les enfants n'ont jamais ce sentiment d'avoir abandonné quelque chose. Pourquoi ? Car ils vivent dans le présent, ce qu'ils n'aiment plus faire, ils ne le font plus. S'ils ne s'entendent plus avec des copains de leur classe, ils vont rencontrer de nouvelles personnes. Ils n'ont pas peur du regard des autres au sujet de leur choix ou de leur envies.

Essayez de vous poser ces questions :

- Avez-vous peur des personnes qui vous jugent en cas d'échec ?
  - Est-ce que cette situation est un véritable 'échec' ?
- Avez-vous déjà eu du mal à avouer votre échec au cas d'abandon ou de mauvais résultat ?
  - Pourquoi cela vous a autant touché ?

‘L’abandon’ n’est pas vraiment ‘l’abandon’, il le devient si quelqu’un vous juge ou vous fait remarquer que vous avez renoncé.

Souvent, quand vous avez abandonné quelque chose, ou quelqu’un, c’est que cela ne vous rendait pas suffisamment heureux, ou qu’une erreur a été faite.

Retenez cette phrase : le progrès, ce sont 1000 pas en avant et 900 pas en arrière. Pour avancer, nous avons besoin de reculer. Si vous avez fait une erreur, c’est l’occasion d’apprendre.



Je vous cite ci-dessous des

**phrases qui influencent souvent négativement.** Elles empêchent de vivre, de revivre ou de commencer des projets. Elles peuvent être utilisées par des personnes de votre entourage, amis, connaissances etc. Leur but n’est pas de nous faire de la peine, souvent l’intention de ces personnes est bonne, mais le résultat peut être négatif :

« C’est dommage que tu te sois arrêté, c’était ce que tu aimais faire. »  
Souvent ce n’était plus le cas, même si vous n’en aviez rien dit !

« Que vas-tu faire sans ça maintenant ? »  
Alors que désormais, vous avez toutes les possibilités !

« Les seules personnes qui réussissent, c’est celles qui n’abandonnent jamais »  
Et combien de personnes sont malheureuses, justement, car elles n’abandonnent jamais ? Beaucoup plus encore !

Attention, je ne dis pas qu’il faut commencer quelque chose sans jamais persévérer, ou abandonner à la première difficulté. Mais l’évolution est naturelle, les envies évoluent avec nous et au fil des années. Nos rêves et nos objectifs d’hier, ne sont pas ceux de demain.

Je vous propose de voir l’abandon comme une sorte de chance d’évolution.

## **Quelques pensées positives pour mieux avancer**

Prendre du recul et lâcher prise. Être dans l'action tout en se 'laissant aller', ne pensez pas que vous devez tout recommencer. Arrêter donc de recommencer, continuez ! Vous avez de nombreuses possibilités, et les erreurs passés vous apprendrons à mieux faire vos choix. N'essayer pas de faire les choses pour accomplir quelque chose, faites-les parce qu'elles vous inspirent. L'accomplissement viendra naturellement.

Ne vous demandez pas : pourquoi je suis fait ? Vous êtes fait entièrement pour ce que vous faites aujourd'hui.

Voici quelques sentiments à avoir envers soi-même et envers les autres, surtout dans des étapes difficiles :

### **La gratitude**

Ce n'est pas de nier le tragique de l'existence qu'il faut. Ce n'est pas de fermer les yeux ce qui vous fait souffrir. C'est de vous nourrir de ce qui va bien, de ce qui vous fait du bien, de savourer ce qui vous est donné.

Il n'y a pas à chercher pourquoi on existe, mais plutôt de donner le maximum aujourd'hui et dans ce qui nous inspire. Une vie n'est pas loupée car elle n'est pas à réussir. La vie est à vivre.

### **L'amour**

Pourquoi aimez-vous telle ou telle personne ? Que lui souhaitez-vous ? Surement une chose : d'être heureux ! et non pas : d'avoir de l'argent, d'avoir une voiture de luxe ou d'avoir le poste le plus important d'une entreprise.

Souhaitez-vous la même chose : le bonheur ! Cela n'empêchera pas les personnes qui vous aiment vraiment, de vous aimer.

Tu peux faire n'importe quoi, tu ne peux pas faire que je ne t'aime pas.

### **La bienveillance**

En voici la définition : vouloir le bien de l'autre sans lui imposer sa propre version du bien. Et c'est une belle définition de l'amour aussi. Commencez à être bienveillant avec vous, avant de l'être avec les autres.

Demandez-vous cela : est-ce que j'agis pour moi ? Est-ce que je joue un rôle quand je fais telle ou telle action ? Est-ce que cela me rend heureux, ou est-ce que j'ai besoin d'un regard d'approbation pour me rassurer ?

La rose est sans pourquoi, elle fleurit parce qu'elle fleurit. N'a pour elle-même aucun soin. Ne demande pas « suis-je regardée ? » Angelus Silesius

### **Abandonner : une étape compliquée ?**

Dans les situations difficiles, voilà ce que vous pouvez vous dire et qui puisse vous aider :

– Ce n'est ni grave, ni compliqué.

Revenez au présent, au réel et à l'immédiat. Si vous avez baissé les bras, si vous avez échoué à un examen, si vous pensez que vous n'êtes pas assez bien pour ceci ou cela : dites-vous cette phrase : ce n'est ni grave, ni compliqué. Détendez-vous et respirez un moment. Ce n'est pas si grave.

Abandonner n'est pas 'grave' et un nouveau départ n'est pas 'compliqué'. Essayez de faire une liste des choses VRAIMENT grave ou compliquées...

La calamité de votre quotidien, n'est pas vraiment une calamité. Trouvez ce qu'il vous rend heureux aujourd'hui et ce pourquoi vous voulez réussir demain.

### **L'influence des réseaux sociaux**

Pour finir, ce qui accroît notre souffrance, c'est souvent la comparaison avec telle ou telle personne. À l'air des réseaux sociaux il devient de plus en plus difficile de trouver sa véritable identité sans être influencé. C'est en vous comparant que vous allez éprouver du manque :

- je n'ai pas ça.
- je ne suis pas comme lui ou elle.
- j'aimerais lui ressembler.

Recentrez-vous sur vous-même, pour trouver ce qui vous rend heureux !



## Gérer l'abandon

### Par Manon de [Manon Bernard Photo](#)

Le soleil est maintenant levé. Il est magnifique, tous comme les montagnes et la forêt qui m'entourent. Pourtant, c'est l'obscurité totale dans ma tête.

La dernière montée a été longue et difficile. J'ai négocié avec moi-même. « *Je vais prendre le temps qu'il faut pour atteindre le sommet de cette montagne, question de me refaire une santé pour la suite, en essayant de rester positive... et ensuite, je reprendrai de la vitesse...* »

Je sais que je perds un temps précieux, mais j'ai bon espoir de respecter le premier *cut off* qui est dans 5 heures, à un peu plus de 30 km, dans le Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie. Ce ravito se trouve à la mi-parcours du 125 km de la course de l'UT Harricana.

Au sommet des Morios, il neige et il vente. Les végétaux sont rabougris à cette altitude. Je n'aime pas particulièrement la neige, mais il faut dire qu'il y a quelque chose de magique dans ce paysage... et de froid... surtout en short!

Après le plateau arrive la descente qui se passe à merveille. L'énergie revient, je me réchauffe, je dépasse des coureurs, et j'arrive au prochain point de ravitaillement où j'apprends la nouvelle... j'ai perdu trop de temps dans la dernière section et selon les projections, je ne ferai pas le *cut off*... on me permet tout de même de continuer et l'on réévaluera au prochain ravito, dans 15 km, si je peux poursuivre ma course...

Je repars, je veux y arriver, mais c'est là que l'obscurité mentale me frappe. Je me sens sur un siège éjectable. « *Je suis poche, je n'ai pas ma place ici, comment j'ai pu penser être bonne dans quelque chose comme l'ultra-trail...* ». Les trois lettres DNF (*did not finish*) commencent à apparaître et ma tête me dit que ce sera ces lettres qui seront inscrites à côté de mon nom sur la liste des résultats de course. C'est la honte. Je travaille pour cet objectif depuis plusieurs mois!! Ce n'est pas ça qui était prévu!!

Mais dans les faits, j'ai de l'énergie et si je me pousse, je peux encore y arriver!! Bon, j'ai un mini inconfort à la cheville et plusieurs ampoules aux pieds... mais ça n'a jamais tué personne... Pourquoi je n'arrive pas à me battre et à orienter mes pensées du côté positif? Je m'étais pourtant préparé à cette éventualité. Si je n'avais pas le moral, j'avais des Sankalpas à me répéter (un Sankalpa est la formulation d'une intention afin de nous permettre d'atteindre un but), une liste de musique (affectueusement nommée S.O.S.) motivante et joyeuse sur mon iPod... mais ces solutions ne me viennent même pas à l'esprit.

Je m'enfonce dans la noirceur. J'ai perdu le contrôle de mes pensées.

Je suis triste. Je pleure. Je me juge. Je me sens coupable envers tous ceux qui ont cru en moi et que je vais décevoir, envers l'organisation, envers mon amoureux qui m'attend pour m'assister au 62<sup>e</sup> km...

Je n'ai plus aucun plaisir à être où je suis en ce moment. Je me dis que même si je passe le prochain ravito, je serai serré dans le temps pour les 70 prochains kilomètres! Je ne me sens pas capable de vivre les 15 prochaines heures en me faisant autant de mal et à être aussi angoissée...

Pourquoi écouter ces pensées? Pourquoi ne pas voir ça un petit kilomètre à la fois, me ramener au bonheur de jouer dehors, à la beauté des lieux? Ben non! Je vis un drame dans ma tête!

Pourtant, je n'abandonne pas moi! Je n'ai jamais abandonné. Dans aucun domaine. Je crois que si l'on veut, on peut! C'est seulement une question de volonté... Et de la volonté, j'en ai à revendre... habituellement...

Les paroles dans ma tête sont tellement fortes que je n'entends plus les oiseaux ni le vent. Elles me rendent aveugle à la beauté du paysage.

La douleur à ma cheville prend, elle aussi, de plus en plus de place. Les descentes me font très mal, et plus les kilomètres passent, plus je dois marcher souvent pour arriver à gérer cette douleur...

Déjà, ma tête m'avait lâchée... mais là, mon corps ne veut pas continuer non plus... Avec tout le temps que je perds, et le grand nombre de kilomètres qu'ils me restent à parcourir... je comprends bien qu'aujourd'hui, je ne passerai pas le fil d'arrivée visualisé depuis les derniers mois.

Mon objectif est maintenant d'atteindre le 62<sup>e</sup> km, au parc des Hautes-Gorges, où mon amoureux m'attend. Les 10 derniers kilomètres sont très longs et douloureux. Je n'arrive plus à courir. Je marche lentement.

C'est là que la course se terminera pour moi aujourd'hui.

À ce moment-là, c'est la fin pour toujours. Je ne referai plus jamais de course... en tous cas, pas d'événements officiels... car je n'y ai pas ma place.

J'abandonne. Et, honnêtement, à cet instant, je gère très mal l'abandon.

Les heures qui suivent sont remplies de tristesse, de déception et de culpabilité.

Les encouragements des amis qui m'accompagnent, et de ceux qui suivent mon aventure à distance, me touchent grandement. On fait un deal avec les amis, je peux être méchante envers moi-même et être découragée jusqu'à minuit... Demain est un nouveau jour.

Et c'est souvent comme ça dans la vie. Il survient un événement. Ça semble être la fin du monde. On est anéanti. Au matin, l'obscurité est souvent affaiblie et on voit parfois un peu plus clair dans nos pensées. Et si cela n'arrive pas tout seul, il faut alors y mettre une date limite, établir le moment où c'est assez de mijoter dans le négatif et choisir d'aller de l'avant. Car on peut toujours aller de l'avant. Toujours. Dans toutes situations. Tout dépend de la façon dont on aborde les choses. Je n'ai pas dit que c'est facile par contre... mais c'est POSSIBLE!

C'est seulement une course qui n'a pas tourné comme je l'espérais me direz-vous... c'est vrai. Mais les expériences difficiles (perte d'emploi, rupture amoureuse ou d'amitié, maladie, deuil d'un proche ou d'un rêve, etc.) qui nous conduisent dans nos retranchements les plus profonds représentent un échantillon de ce qui compose notre vie. Une fois vécus, ces événements feront partie de nous pour toujours et ils modifieront notre façon de penser, d'agir et de vivre. Il reste à les utiliser à bon escient.

Les émotions vécues suite à la course et la gestion de ces dernières sont un apprentissage, une nouvelle brique à ma maison comme dirait ma coach. Ça m'aidera pour les prochaines courses, mais aussi pour faire face aux situations difficiles qui pourront survenir dans ma vie.

S'autoriser à arrêter est parfois la meilleure des choses... pas tant d'abandonner... surtout pas si cela signifie de baisser les bras et de se recroqueviller sur soi-même. Arrêter, c'est arrêter aujourd'hui, pour prendre du recul, revoir nos priorités, nos intérêts et ensuite rebondir. Il est possible d'arrêter lorsqu'on ne se sent pas au bon endroit, lorsque ça ne va pas. Ça peut vouloir dire de prendre une pause pour y voir plus clair, de changer de cap ou encore de persévérer dans le même chemin malgré les difficultés. Ça ne veut pas dire de rester immobile, mais plutôt d'agir.

*Cet article participe à un événement Inter-blogueur portant sur le thème de « Gérer l'abandon » et organisé par le blog Courir un Trail, qui comporte plein d'infos intéressantes. Vous pouvez le consulter au lien suivant : <https://couriruntrail.fr/>*



## Les 10 causes d'abandon d'un ultra Par Franck d'[Objectif Trail](#)



### Les 10 causes d'un abandon en ultra

L'abandon provoque des sentiments complètement à l'opposé du plaisir de franchir la ligne d'arrivée. Quels sont les principaux facteurs d'abandons ? Et comment gérer la suite ? c'est que je vais te détailler dans cet article. L'idée de creuser ce sujet fait suite à la proposition de Mickaël du blog [Courir un Trail](#) qui organise une compilation d'articles sur le thème « Gérer l'abandon ». Je diffuserais prochainement une compilation de tous ces articles.

### A partir de quand considérer un abandon ?

Si je prends l'exemple de l'ultra tour du Beaufortain que je raconte dans [Mon meilleur raté](#), je ne considère pas avoir abandonné. Je suis arrivé au-delà des barrières horaires, mais je n'ai pas lâché l'affaire pendant toute la journée. J'ai refusé toutes les propositions des bénévoles de m'arrêter pour aller au bout de ce que je pouvais faire ce jour-là. Par la suite, j'ai dû gérer cette immense déception, cela m'a pris du temps et j'en ai tiré [6 enseignements](#). Un abandon ne se résume donc pas simplement à ne pas avoir terminé la course.

D'ailleurs le dictionnaire donne comme définition pour le sport : « Le fait de renoncer à poursuivre une compétition ». La notion de renoncement implique le choix, parfois contraint, de rendre son dossard.

Si tu ne le sais pas, ne jamais rendre son dossard en arrivant à un ravitaillement en plein coup de moins bien. Il faut prendre le temps de se restaurer, se reposer, d'analyser la situation plus calmement, de passer un coup de fil si possible avant de prendre une décision. Un abandon trop rapide est toujours source de regrets à peine quelques heures plus tard.

### **Les 10 causes d'abandon**

Sur l'UTMB 2018, il y a eu 783 abandons recensés, dont ceux arrivés après les barrières horaires. C'est 28% des partants, un chiffre relativement stable mais très météo dépendant. Tiens on a là un premier facteur : la météo. Trop chaud, trop froid, beaucoup de pluie, sont des éléments qui nous sortent de notre zone de confort, qui perturbent les organismes et provoquent des abandons. On retrouve les effets provoqués par les conditions météorologiques dans l'étude pendant l'UTMB 2009.

Les principales causes d'abandons sont :

- Problèmes orthopédiques : entorse, fracture, déchirure musculaire, tendinite, contracture, crampe, ...
- Problèmes métaboliques : sang dans les urines, déshydratation, fatigue extrême, hypoglycémie, malaise vagal, hypothermie, ...
- Problèmes digestifs : douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées, ...
- Problèmes de peau : plaie, dermatite,...

D'autres facteurs relevés pendant l'étude ne donnaient pas lieu à des abandons, mais cela peut arriver :

- Problèmes respiratoires : essoufflement, augmentation du rythme respiratoire
  - Problèmes neurologiques : migraines, céphalée
  - Autres : palpitations, douleur oculaire,...
  - Allergie

À cela j'ajouterais quelques autres causes d'abandon, qui sont liés avec les précédents. Parfois la question qui peut se poser, d'ailleurs on a le temps de se poser des questions dans le bus qui nous ramènent, qui de la poule ou de l'œuf était le 1er ?  
Quoi à provoquer quoi et dans quel sens ?

Par exemple, j'ai des fortes douleurs à la poitrine, j'ai du mal à respirer. J'abandonne donc à Bertone pour une cause respiratoire. En fait, tout cela était provoqué par une gentille abeille qui m'a piqué avant la course et malheureusement [je suis allergique](#) !

- Pas de jus

Tout simplement, cela peut être un jour « sans ». Pourquoi ce jour-là, est-ce dû à l'entraînement (trop ? Pas assez ?), le repos d'avant course (trop ? Pas assez ?), l'alimentation, des trucs qui tournent dans la tête,... bref pas de rythme, pas de vitesse et soit tu tiens en espérant que la machine reparte à un moment ou que les barrières horaires t'arrêtent, soit tu rends le dossard et tu essayes de profiter du reste du week-end.

- Entraînement

L'entraînement est facteur important de risque d'abandon. Etre en sur-entraînement pour essayer de mettre toutes les chances de réussites de son côté, et c'est la blessure quasi assurée. J'ai connu ça, je n'ai pas eu à abandonner puisque je n'ai même pas pu prendre le départ ([SaintéLyon 2008](#) – [SaintéLyon 2009](#)). C'est devenu très important pour moi, en période d'entraînement, quand il y a des douleurs qui pointent le bout de leurs nez, je me rappelle que le 1er objectif est de prendre le départ.

Si tu penses à d'autres causes d'abandon que j'aurais oublié, n'hésites pas à m'envoyer un message à [franck@objectiftrail.com](mailto:franck@objectiftrail.com) pour que je puisse enrichir cet article.

### **Comment gérer l'après abandon ?**

Le principal conseil est de prendre le temps de faire une analyse objective et factuelle de ce qui s'est passé. Que les causes soient personnelles (chute) ou externes (météo) voici une série de question qui peuvent t'aider envisager la prochaine course plus sereinement.

Chaque course est un apprentissage, et comme chaque ultra comporte sa part d'imprévu ([UTMB 2014](#)). Il est indispensable de savoir analyser sa course, et de savoir en tirer des enseignements. Savoir ce qui fonctionne pour soi est énorme pour réussir.

Il faut prendre le temps de répondre à cette série de question, en étant au calme, tranquille, pour bien rester focaliser sur soi, ses émotions, son ressenti.

• Imaginons que tu as abandonné, voici ce que tu peux te demander :

1. Que souhaites-tu obtenir après avoir répondu à cette série de question ? (par exemple une 1ère idée / une stratégie / une solution) ?
2. Quel est ton objectif dans cette situation (la situation qui a provoquée l'abandon) ?
3. Quand atteindras-tu ton objectif ?
4. Quels bénéfices tireras-tu d'avoir atteint ton objectif ?
5. Qui d'autre en profitera et comment ?
6. Comment seront les choses lorsque tu auras atteint ton objectif ?
7. Qu'est-ce que tu verras / entendras / ressentiras ?
8. Qu'as-tu fait en ce sens jusqu'à présent ?
9. Qu'est-ce qui te pousse à atteindre ton objectif ?
10. Qu'est ce qui te freine ?
11. Quels autres types d'options as-tu pour atteindre ton objectif ?
12. Que pourrais-tu faire d'autre ?
13. Quels sont les principaux avantages et inconvénients de chaque option ?
14. Quelle option vas-tu choisir de mettre en œuvre ?
15. Quand vas-tu commencer chacune des actions que tu as choisi ?
16. Comment pourrais-tu être aidé et quand vas-tu solliciter qu'on le fasse ?
17. Sur une échelle de 1 à 10, quel est ton niveau d'engagement à entreprendre ces actions ?
18. Si tu n'es pas à 10, qu'est-ce qui te permettrait d'y arriver ?
19. Qu'est-ce que tu t'engages à faire ? (nb : ne rien faire et réexaminer le problème plus tard est également une option)

### **Pour conclure**

L'abandon est parfois la meilleure solution pour se préserver. Pour que la course à pied reste un plaisir, il faut rester en état de pouvoir courir. Malgré toute la pression qu'on peut se mettre pour finir un ultra, il arrive que ce soit au-dessus de nos forces ce jour-là. C'est une belle opportunité d'en apprendre un peu plus sur soi, sur ses réactions.

Même si ce 'est pas simple, réussir à vivre un abandon comme une opportunité de s'améliorer reste la meilleure voie pour ne pas cogiter à outrance.

## Gérer l'abandon – pourquoi vous allez abandonner vos principes et comment vous allez vous relever.

Par Leïla de [Chien-Ludique](#)

L'éducation canine, l'investissement dans cette relation chien-maître, ou simplement la vie quotidienne avec mon chien... sont comme toute entreprise : ils nécessitent un certain engagement, une certaine volonté.

Et les jours sans ? Voilà que pointe le "craquage", le "tant pis", le premier petit abandon, celui qui me menace de tout lâcher, qui mine tant l'estime de soi et me remplit d'amertume.

Alors, une bonne fois pour toutes, comment gérer l'abandon ?

**Bien sûr, au départ, quand on prend un chien, on ne pense jamais à ce genre de chose. Aveuglés que nous sommes par le bonheur, pauvres fous ! nous oublions que nous y serons tous confrontés, un jour ou l'autre...**

Peut-on se préparer à l'abandon ? *L'abandon, c'est justement quand on en est à un point ou plus rien n'est gérable, non ?* Alors, bien sûr, je pourrais me dire : *oui, mais je vais tout faire pour que cela n'arrive pas. Sauf que ça va arriver !* Mais pas de panique, parce qu'en fait, **l'abandon, ce n'est pas la fin de tout !**

Et si c'était le commencement ?

Pour aborder ce sujet un peu lourd, je me suis d'abord demandée : **bon, c'est quoi que c'est exactement, abandonner ?**

Je définis l'abandon comme le fait de lâcher un objectif fixé. *J'avais décidé que... Et puis tant pis, je n'y arrive pas, je n'y arriverais pas. Je ne le fais pas.* Merde ! J'avais fait tant d'efforts, tout ça POUR RIEN ! Colère, frustration, amertume. Wouah, difficile d'être constructive, là.

**Pourtant, quand je m'étais fixée cet objectif, j'y croyais : je croyais que je pouvais le faire, et que c'était important de le faire.**

Par exemple, je me suis fixée pour objectif d'avoir un chien qui ne quémande pas à table. Pour n'importe quel exercice d'éducation, le maître mot est : si c'est permis une fois, alors le chien saura que c'est possible, et il réessaiera.

Donc : quand j'ai décidé que quelque chose est interdit, ça doit être interdit tout le temps. Au moins jusqu'à l'acquisition du bon comportement. S'engage alors le duel de volonté entre moi et le chien. Duel qui peut être vraiment fatigant.

**Car il n'y a pas que moi dans l'équation.** Je dois m'assurer que personne ne donne à manger au chien, afin qu'il s'habitue à ce que son manger soit dans sa gamelle, au moment où je le décide. Et imaginez la situation suivante : vous êtes invitée à un barbecue dans un jardin, vous laissez le chien gambader partout, dire bonjour aux invités, aux enfants...

Et vous vous retrouvez tiraillée entre deux mondes opposés :

- celui dans lequel vous restez hyper vigilante à ce que personne ne nourrisse le chien, où vous devez expliquer aux gens pourquoi vous faites ça, et croyez-moi, il y a toujours quelqu'un de plus dur à convaincre dans le lot, ou pire, quelqu'un qui le nourrira dans votre dos, parce que "ce n'est pas grave, et puis ce morceau était tombé par terre". **Cela va mettre votre volonté à l'épreuve, car vous devrez vous justifier** et défendre votre système. Alors qu'à la base vous vous voyez plutôt dans un autre monde :
- celui où vous passez un bon moment, détendue, relax, où vous profitez de vos amis plutôt que d'avoir l'impression de vous battre contre votre chien et tous les humains présents dans ce foutu jardin.

Et arrive ce qui doit arriver : un des gamins a donné son reste de brochette au chien, et maintenant celui-ci tourne auprès de chaque invité, passe sous la table et pose sa truffe sur tous les genoux.

Et vous vous dites : bon, c'est mort, buvons notre rosé pamplemousse en paix, on verra ça plus tard. **Mais vous n'arrivez même pas à l'apprécier, ce moment, car ce n'est pas vraiment un choix, c'est un renoncement.**

C'est la phase où je ne dois pas m'apitoyer. Plutôt que de penser "je suis nulle, je n'arrive à rien", je dois rester critique. **La remise en question bien-fondée** va me permettre de :

- évaluer mes capacités et limites
- évaluer mon/mes objectifs

Car oui, j'ai abandonné, mais à présent je peux réajuster le tir.

Et finalement cet abandon me permet de ne pas me laisser m'entêter dans un projet mal ficelé. **En gros, une fois passée la traditionnelle phase de morfondage, quelle formidable opportunité ! Abandonner, c'est mourir un peu. Maintenant, je peux renaître !**



**2 choses.**

- **Il n'est jamais trop tard** pour reprendre ou même commencer un travail d'éducation. C'est une question de moyens qu'on se donne. Et pour cela, il faut savoir se positionner. **C'est VOUS qui vivez quotidiennement avec VOTRE chien. Ne vous justifiez pas auprès des autres, gardez votre énergie – qui est limitée – pour le dressage.** Vous pouvez toujours dire : *c'est une méthode*

*qui a fait ses preuves, cela a l'air dur mais c'est le temps de son éducation.  
Comme ça il sera bien dans ses pattes tout le reste de sa vie.*

- Car oui, ce n'est qu'une phase ! Vous devrez certes fournir de gros efforts, mais **cela ne dure qu'un temps**, et le jeu en vaut vraiment la chandelle ! C'est un investissement. Vous donnez aujourd'hui pour recevoir tout le reste de la vie de votre chien. **Visualisez le résultat**, ce que sera votre relation sur le long terme. Par exemple : ne plus craindre de croiser d'autres chiens, même lorsque le vôtre sera détaché ! **Quel luxe ce sera, quelle détente !** Cela vaut bien quelques semaines de bataille.

**Il ne faut donc pas craindre de s'y remettre.**

**Ceux qui veulent réussir un projet se donnent les moyens de le mener à bien, les autres trouvent les excuses pour ne pas le faire.**

C'est d'ailleurs l'objectif de ce blog, vous donner des conseils d'éducation, mais aussi vous aidez à **maintenir l'enthousiasme**, à vous encourager à continuer.

Combien de fois j'ai entendu : *“avec des chiens comme les vôtres, c'est facile, il n'y a rien à faire !”* Ben, non, enfin ! J'ai beaucoup travaillé avec mes chiens pour en arriver là, et je veux aller plus loin encore !

Mais cela est invisible aux yeux des gens que vous croisez, ou en tout cas qui ne vivent pas avec vous. C'est pour cela qu'il faut avant tout que vous ayez confiance en vous et vos capacités. Voyez les progrès que vous avez déjà accompli. Observez la réalité / lisez des livres / allez vers les bonnes personnes pour améliorer vos compétences.

La seule chose qui reste immuable, ce doit être votre statut de chef de meute, de leader. Si vous n'occupez pas cette place, ce sera au chien de l'assumer. Ce qui n'est pas une bonne chose, car il aura trop de responsabilités.

Donc, gardez le leadership. Cela n'empêche pas la remise en question, quand elle est honnête. Bien au contraire : celle-ci permet d'observer la réalité et donc de pouvoir agir dessus au plus juste. Sinon, on demeure dans l'illusion... Mais avoir une vision claire ne sert à rien sans action.

Soyez conscients de ce que vous mettez en place.

Soyez conscient de ce que vous relâchez.

Vous pouvez avoir de bonnes raisons de le faire ? Alors faites-le. Soyez en adéquation avec vous-même.

Personnellement, **j’esquive certaines contraintes en faisant croire à mon chien que c’est ma volonté.** Par exemple : pour Anakin qui n’est pas à l’aise dans la foule, j’embarque un harnais et on oublie la marche au pied ce jour là. Cela fonctionne car il ne tire pas sur le collier : cela, je ne l’autorise pas. Quand on reprend le collier, en deux minutes il a à nouveau compris le principe et remarche au pied sans soucis. Et moi, pendant cette sortie dans la foule, j’en ai profité sans stress.

La clef, c’est donc d’être conscient que mon énergie est limitée, et qu’il faut que j’ajuste mes prétentions avec cette réalité. Plutôt que d’avoir une multitude de principes rigides qui sont des contraintes autant pour mon chien que pour moi-même, je préfère garder cette attitude : **je suis le leader et je m’adapte à toutes les situations.** Non pas frontalement, mais je trouve toujours le moyen de tourner la situation à mon avantage.

N’oubliez pas : chaque fois que vous voyez un maître qui a un chien “impeccable” et “très facile à vivre”... cela ne s’est pas fait tout seul. Il y a eu derrière une foultitude d’échecs et de remises en question, de moments douloureux... qui demeurent invisibles. Ils sont passés par là, vous allez passer par là. Et votre relation maître-chien en sortira plus forte, plus juste.

### **Pour terminer, une petite histoire...**

Le homard, quand il grandit, est gêné par sa carapace qui jusque là **le protégeait** si bien...

À présent, il ne ressent que de l’inconfort et même une légère douleur. Il va donc se cacher sous des rochers pour s’extirper de son ancienne carapace, et il va s’en créer une nouvelle.

Le temps passe et un beau jour, il ressent à nouveau cet inconfort. Il sait que le temps est venu pour lui de se cacher à nouveau sous les rochers, pour pouvoir grandir encore.

Si les homards avaient des médecins, sans doute ne grandiraient-ils jamais ! À la moindre sensation de gêne, ils iraient se faire prescrire un antidouleur, et **ils continueraient leur vie comme avant**, sans avoir à changer de carapace, sans avoir à grandir...

Nous sommes comme ces homards : **quand surviennent l'inconfort, la gêne ou la douleur, nous devons grandir, changer, évoluer**. Ces souffrances, quelles soient grandes ou petites, sont des **indicateurs** : *les choses ne doivent pas continuer ainsi*. À nous de nous transformer, d'adapter nos comportements !

***J'espère que cet article, qui me tenait à cœur, vous aidera à maintenir votre cap ! Il participe à l'événement "Gérer l'abandon" du blog [Courir un Trail](#) dont je vous encourage à lire : [Courir, c'est pour les fous !](#) qui m'a beaucoup parlé (et bien fait rire aussi). N'hésitez pas à raconter dans les commentaires l'abandon qui vous a le plus touché, et comment vous vous en êtes relevé.***

## **Never give-up ! N'abandonne jamais !** **De Nathalie de [Je Comprends l'Anglais](#)**

Hello everyone!

Pour certains l'apprentissage d'une langue étrangère peut être difficile (*can be a struggle*). Si c'est votre cas, chère lectrice / cher lecteur, je vous dis de ne jamais abandonner car vous y arriverez si vous le voulez vraiment ! J'en ai la certitude.

### **Never give up!**

J'ai vu, j'ai vécu ces difficultés à travers les personnes que j'ai accompagnées, mes élèves, petits et grands, pour qui ce fut plus ou moins difficile mais TOUS ont réussi à progresser en anglais, et souvent même au-delà de leurs espérances.

Moi-même j'ai expérimenté l'apprentissage d'une langue étrangère assez difficile – le tchèque – donc je sais ce que c'est !

Dans cet article un peu spécial je vais traiter de la gestion de l'abandon de manière atypique : en faisant un parallèle entre l'enseignement-apprentissage d'une langue et la pratique sportive.

Ce parallèle avec le sport prend tout son sens car, outre le fait que l'enseignement-apprentissage peut être vu comme un sport d'équipe, cet article participe au carnaval d'articles dont le thème est "Gérer l'abandon", organisé par Mickael du blog [Courir un trail](#). Je sais que parmi vous il y a beaucoup de sportifs et [cet article](#) pourrait vous intéresser !

### **Qu'est-ce que l'abandon ?**

Commençons par le définir. L'abandon c'est, d'après le *Larousse*, l'« action d'abandonner quelque chose ou quelqu'un ; état qui en résulte ».

En anglais, il y a plusieurs façons de dire « abandonner », et notamment :

- **to abandon**
  - to give up : courant / familier.
- to give in qui signifie « donner sa langue au chat » ou encore « craquer » (à la tentation d'un paquet de biscuits par exemple... 😊)

## Comment gérer l'abandon ?

### Se préparer afin de l'éviter

Pour éviter de se trouver en situation d'abandon il faut avoir une bonne préparation, je dirais même plus, une bonne préparation mentale. En effet, quelle que soit l'activité, tout se joue dans la tête. Une conférence devant cent personnes, un entretien d'embauche, une représentation théâtrale... Tout est une question de préparation en amont.

### Langue

Dans l'enseignement-apprentissage, en l'occurrence dans le cadre de cours particuliers, le professeur et l'élève forment en quelque sorte une équipe. Les deux doivent donner du leur pour un cours réussi. Les deux doivent se mettre dans de bonnes dispositions mentales pour être réceptifs et créer une belle interactivité.

L'élève doit arriver en ayant un tant soit peu révisé et le professeur doit avoir préparé son cours. Ainsi, les conditions sont optimales et l'abandon ne peut pas faire partie de l'équation.

### Sport

Dans le sport, c'est encore plus vrai. Je vais l'illustrer avec un exemple concret, vécu en juillet dernier.

Comme vous le savez peut-être, j'adooore la randonnée (*hiking*). Et ce jour-là, nous devons parcourir une distance de 30 kms sous un soleil de plomb (36 degrés) avec un gros sac de rando et pour ma part, j'avais quelques douleurs au genou droit. Nous étions en trekking et avions déjà quelques jours de marche dans les pattes.



Dès la veille au soir, je me suis préparée psychologiquement. J'écartais les pensées négatives en transformant chaque point difficile en challenge, et en me persuadant que je pouvais y arriver, que j'y arriverais. Et cette journée qui aurait pu tourner au vinaigre a peut-être été la meilleure journée du trek !

### L'appréhender avec le bon état d'esprit

Quand, malgré tous les efforts, nous nous trouvons en situation d'abandon, la meilleure façon de l'appréhender est en prenant du recul.

#### Langue

Dans toute ma carrière de formatrice – j'enseigne depuis plus de 17 ans – je peux compter le nombre d'abandons sur les doigts d'une main. Autant dire que c'est minime.

Le dernier s'est produit en début d'année 2018, avec une élève adulte. Cela faisait deux ans qu'elle prenait des cours d'anglais avec moi. Tout se passait très bien mais l'apprentissage de l'anglais était difficile pour elle. Plus que l'anglais seulement, les études étaient quelque chose qui avait toujours été problématique pour elle. Elle continuait malgré tout les cours car elle était vraiment motivée. Mais des changements d'ordre personnel, des changements de vie, sont apparus et elle ne pouvait pas tout gérer à la fois. Elle finit donc par arrêter les cours. Nous étions tristes toutes les deux mais il en fut ainsi.

Parfois, il n'y a rien que l'on puisse faire. *C'est comme ça (that's the way it is)*. Il faut juste se rappeler le chemin parcouru ensemble et tous les progrès déjà effectués, et

espérer que l'élève ne perde pas tout contact avec la langue cible et qu'il maintienne au moins le niveau atteint.

### Sport

Côté sport, l'abandon remonte à deux ans pour moi.

Au cours d'une journée de randonnée déjà bien entamée, j'ai commencé à avoir mal au genou comme jamais auparavant. J'avais très mal mais j'ai forcé pour faire plaisir, pour terminer la grosse rando (~ 35 kms) et que tout le monde soit content : erreur fatale... Ce fut le début d'une longue période de douleur et rééducation du genou droit...

Cela m'a appris qu'il fallait faire de son mieux mais qu'il fallait aussi et avant tout écouter son corps quand il nous crie que *trop c'est trop* (*enough is enough*). Même s'il était déjà trop tard (j'ai terminé en boitant), j'ai demandé à écourter la randonnée un peu avant la fin. Et dans ce cas de l'abandon, il faut juste se dire que ce n'est pas si grave et se reconforter avec tout le chemin déjà parcouru. Il faut le prendre comme une étape vers la prochaine réussite. Ainsi, vous vous fixez un nouvel objectif et vous restez sur une note positive.

### What about you?

Et vous, avez-vous déjà dû faire face à l'abandon ? Si oui, de quel ordre ? N'hésitez pas à partager votre expérience dans les commentaires juste en dessous !

Have a nice day,

Talk to you soon!

## Gérer l'abandon # Entre humilité et spectacularisation...

Par Morgan de [Joggeur qui rôle](#)

Si l'important est de participer comme le disait jadis l'autre, il demeure très délicat de pianoter avec l'abandon!

Torturé sur les sentiers de cette petite course du dimanche, le runner alterne les allures, ralenti, marche, voit les autres le déposer ... ça cogite fort. Les sentiments se bousculent sans courtoisie!

Après une énième récitation de pathos #NoPainNoGain et autres "la douleur c'est dans la tête" ... c'est le stop, le bas coté, l'abandon!

Les encouragements bienveillants des "encore en course" n'y changeront rien! Tu as basculé de l'autre côté! Les premières fois ne sont finalement pas que du bonheur, quoique toujours mémorables!

Vilaine moue à l'arrivée ... tu philosophes au mieux, tu balbuties quelques excuses au pire ...

Bref, tu gères ... ou pas!



*Descendre ou remonter la pente ...*

### L'abandon, ça peut arriver (même aux meilleurs!)

La prudence commande parfois l'abandon quand la bêtise inspire toujours le pire. La douleur ce n'est pas que dans la tête! N'en déplaise aux prédicateurs à #Hashtags!

Cette violente douleur au mollet ou à l'ischio-jambier, ce vertige inhabituel ... ce sont des signaux auxquels il faut savoir prêter l'oreille - à moins que tu ne cours avec ton MP3 - avec intelligence et raison.

La douleur est éphémère et l'abandon définitif ... foutaise. Cette douleur pourrait bien te léguer une vilaine blessure et de longs mois de coupure. Éphémère disait le dicton colporté par les réseaux sociaux de l'indigence ... tu parles!

Non! Tu as quelques courses à ton compteur et tu n'as pas tout à te prouver à toi-même! A moins que cela ne soit le regard des autres, ton ego et ton amour propre qui posent ici problème?

Une saison, c'est du moyen-long-terme ... le court-termisme est une valeur frelatée. Et crois nous, l'abandon, vu ton "niveau", cela ne sera un drame pour personne, tandis qu'une fracture ou un malaise ... Nul besoin par ailleurs de t'inventer d'ésotériques justifications ...

Une vilaine douleur, un peu de Raison et de Prudence, voilà tout.



*Jouer la pièce de nos espoirs vains dans un théâtre d'abandon ...*

## **Écologisme patho-cyber-narcissique**

Il sera question dans cette partie du recyclage de la non-performance (ici l'abandon) en catalyseur de reconnaissance socio-numérique!

Les réseaux sociaux ... cette chambre d'écho mué en dôme de l'ego. Tout le monde scrute tout le monde avec une attention toute relative quoique diffuse. Observé "fantasmagoriquement", le socionaute narcissique gesticule ....

La société moderne postule en principe la reconnaissance par la réussite, la performance ou le geste marquant! Spectacularisation de la générosité, de l'effort et de la douleur désormais, aussi! ... Hélas, pas de place pour tous sur les podiums du dimanche matin ...

Alors?

Et bien, le runner en proie à l'abandon et à l'égocentrisme saura exploiter - recycler - son malheur, enrobé de pathos! Instagram, Youtube et Facebook sont les vecteurs privilégiés de Story mise en scène à la Hash(-tag) pour séduire et émouvoir un public docile face à ces nouveaux paradigmes du spectacle.

Savoir abandonner, c'est parfois être courageux. Abandonner ne l'est pas! La nuance est l'ennemie du déclin cognitif!

Bref, l'abandon est pour certains l'occasion idéal de se faire plaindre, de récolter du likes et des "j'aime". De la reconnaissance numérique factice essentiellement.

"Moi je" coté pile et coté face, en dès pipés où le pathos gagne toujours ... L'humilité en PLS par esthétisme, en réalité défunte.



Les réseaux sociaux: cette spirale infernale ...

## **Abandon et ego ...**

Brèves digressions enfin sur le retour du concret dans la face du *runner* impétueux! Voici l'heure de la synthèse pour clore cette réflexion sur l'abandon ...

Impliqué sur une course et entraîné pour se résigner à l'abandon, c'est dur. Savoir écouter les signaux de son corps et avoir la prudence - écoute et prudence, soit, la Raison - d'en capter les incidences, c'est délicat.

L'ego commande parfois - à travers le prisme des autres, dont l'hôte fait partie - l'irrationnel. Attention, l'ego sait également insuffler un courage et une force salutaires en certaines circonstances. Tout est comme en tout une question d'équilibre, de subtilité.

Si l'abandon bien géré en course permet d'épargner le corps, l'abandon mal géré après course peut meurtrir l'égo! Relativiser ... inscrire sa saison sur le moyen-long-terme ... prendre conscience de son intégrité physique comme élément d'un Tout intégrant l'âme ... oublier l'abstraction de l'Autre numérique des réseaux sociaux ... tirer partie et leçon des aléas de la vie ... L'humilité est le terrain le plus stable pour avancer sereinement.

Un zeste d'ego sur une bonne part de Raison assurera le goût pour un retour en condition prudent et vers de nouveaux objectifs quand l'abus tourmente l'esprit et torture le corps

par la précipitation ...

À l'heure de Strava et des selfies post-séance sur Instagram et Facebook, la domestication de l'ego n'a jamais semblé aussi importante que la maîtrise de rudiments en physiologie (et biomécanique), pour que la course à pied demeure source de Libération et de Plaisir.

L'abandon perturbe encore cette alchimie délicate ...

L'abandon est une mise à l'épreuve sans pitié!

\*

\*\*

Cette brève digression sur la notion d'abandon en course à pied / trail s'inscrit dans l'initiative de " [Courir un trail](#) " ([cliquer pour accéder au site](#)).

\*

\*\*

## **5 raisons d'abandonner un trail**

### **Par Jérôme de [Rêveur de trail](#)**

*Abandonner est souvent une affaire de gestion de notre amour-propre ! Pourtant, avec le recul, ce n'est pas une catastrophe, n'est-ce pas ? Je vous propose de passer en revue dans cet article les 5 principales raisons d'abandon lors d'un trail. Cet article participe à l'évènement "Gérer l'abandon" du blog [Courir un Trail](#).*

#### **Raison n°1: une blessure**

C'est a priori une des raisons les plus louables de jeter l'éponge. Abandonner pour ne pas risquer d'aggraver une blessure c'est une sage décision pleine d'intelligence n'est-ce pas ?

Mais soyons honnête c'est loin d'être aussi simple. On se découvre souvent une âme de guerrier, prêt à souffrir le martyr pour atteindre coûte que coûte ses objectifs. C'est que ça prend du temps de s'entraîner alors pas question de renoncer pour un début de tendinite par exemple.

Alors jusqu'où faut-il aller et quand faut-il décider de renoncer ? Tout va dépendre de la durée restante de la course, de la suite de la saison et bien sûr de la nature de la blessure.

Je suis bien placé pour en parler avec mon expérience du syndrome de l'essuie-glace lors du [trail des Templiers 2016](#). Ce jour-là, après plusieurs hésitations, je suis allé au bout avec une forte douleur au genou qui m'a accompagné durant 6h.

Je ne sais pas si c'était une bonne décision mais cette expérience m'a fait réfléchir. Si demain la situation se reproduit je me résoudrai peut-être plus facilement à l'abandon.

#### **Raison n°2: des conditions de course extrêmes**

Vous êtes parfaitement préparé et bien équipé pour savourer ce trail tant attendu. Mais pas de chance, la météo n'est pas au rendez-vous. Il fait froid, il y a de la pluie et du vent.

Malgré tous vos efforts, vous décrochez un peu et vous êtes en mode survie. Et puis vous finissez par vous rendre compte que cela vous mine le moral et que le plaisir n'est plus trop là.

Pour peu qu'un fait de course vous impose un arrêt de plusieurs minutes, comme cela m'est arrivé lors de l'[Ultra Trail du Vercors 2017](#), c'est fini vous jetez l'éponge.



**Vous êtes déçu mais vous allez renforcer votre mental grâce à cette expérience.** Et vous avez su vous arrêter au temps pour ne pas risquer l'hypothermie.

À l'inverse, une chaleur écrasante peut aussi être éprouvante. Il faut boire régulièrement tout en s'alimentant régulièrement. Nous ne supportons pas tous ces conditions de la même manière. Il faut alors faire face avec aux risques d'insolation et de déshydratation.

En cas de mauvaises sensations, il faut mieux ralentir et rendre le dossard pour ne pas finir à l'hôpital si ça ne s'arrange pas.

Je me souviens d'un de mes premiers trails sous une forte chaleur : [le trail des passerelles de Monteynard 2013](#). J'avais failli abandonner à cause de la chaleur. Ma femme se souvient de mon arrivée en titubant. Ça va que le trail était court mais sur une plus longue distance je jetais l'éponge.



### **Raison n°3: des problèmes gastriques**

J'avoue que c'est un peu ma hantise, tout comme le retour d'un syndrome de l'essuie glace durant une course. Une forte chaleur ou un temps très froid et le ventre risque de venir me gêner.

Plus que jamais, il faut faire attention à son alimentation avant et pendant la course. Ne pas trop surcharger le tube digestif à l'approche de la course en forçant trop sur les pâtes par exemple. Il faut bien penser à espacer les prises alimentaires, diluer davantage les boissons énergétiques en cas de forte chaleur etc...

Le stress, le froid et bien d'autres facteurs peuvent vous obliger à y faire face un jour. Cela m'est déjà arrivé. Le premier réflexe est de ralentir et de se dire que ça va passer !

Mais si ce n'est hélas pas le cas, vous risquez de ne plus pouvoir vous alimenter voire pire de ne plus pouvoir vous hydrater...

#### **Raison n°4: Plus de force**

Dans ce cas-là, l'amour propre peut en prendre un coup. Impossible de continuer: vous n'avez plus de force, vous marchez la plupart du temps, les sensations ne sont plus bonnes. À quoi bon vouloir continuer ?

L'analyse de la raison exacte est importante pour pouvoir repartir de l'avant. Vous êtes peut-être arrivé très fatigué le jour J. Ce peut être en raison d'un surentraînement : un excès de sorties longues à l'approche de la course pour vous rassurer par exemple.

Ou alors votre vie personnelle est très fatigante avec du stress au niveau professionnel, des enfants en bas âge qui ne font pas leur nuit.

À l'inverse, vous avez peut-être sous-estimé la difficulté du trail, vous ne vous êtes pas assez entraîné et vous avez mis la barre un peu trop haute.

Et vous n'aviez tout simplement pas l'envie et la motivation d'aller au bout de vous-même coûte que coûte.



**Avec une bonne analyse de la raison de cet échec, vous apprendrez et reviendrez plus fort la prochaine fois.**

#### **Raison n°5: mauvaise gestion de course**

À mon sens, plus la distance est longue et plus une mauvaise gestion de course peut être source d'abandon. Voici un scénario un brin caricatural mais qui peut tout à fait se produire.

Vous êtes très motivé, vous voulez bien vous placer dès la première difficulté. Vous allez donc prendre un départ rapide. Sans vous en rendre compte, vous allez vous mettre vite dans le rouge. Vous allez générer de la fatigue de manière précoce et votre stock de glycogène va vite s'épuiser.

Pour ne rien arranger, vous avez oublié de vous hydrater et de vous alimenter régulièrement. Du coup, vous mangez et buvez de trop grosses doses d'un coup. Cela risque de provoquer des problèmes gastriques.

Et puis les conditions se gâtent, la température chute et vous avez traîné à mettre votre coupe-vent. Résultat: vous avez froid, vous êtes mouillé et avez le morale dans les chaussettes..trempées.

Enfin, vous décidez de faire un break au ravitaillement voire un petit somme si vous êtes sur une longue distance. Finalement vous vous dites que vous seriez mieux dans votre lit !

*Dans tous les cas, l'abandon est une source d'apprentissage qui donne de l'expérience et renforce la motivation pour le prochain trail. Et vous, avez-vous déjà connu l'abandon ?*

## Gérer l'abandon

### Par Pierre-Louis de [Comélien](#)

Cet article participe à l'évènement "Gérer l'abandon" du blog [Courir un Trail](#) dont j'apprécie beaucoup [cet article](#).

Je suis comédien, plus précisément, clown. Être spontané face à l'imprévu en jouant autour d'un plan initial est mon quotidien, et pourtant, j'ai découvert que l'enfermement me pendait au nez... Coupé de l'autre, du monde, comment pourrais-je continuer d'improviser ?

*Personnellement, je suis seul, et je m'en porte très bien. Improviser moi j'en ai pas besoin, j'ai ma routine, mes petites habitudes, j'ai toujours fonctionné comme ça et je vois pas pourquoi il faudrait que je fonctionne autrement.*

Prenons un exemple concret :

Je marche dans la rue, quelqu'un se présente face à moi,

*"Qu'est-ce qu'il me veut celui-là ?"*

nos regards se croisent,

*"Je lui dis bonjour ou pas..."*

*"Vite, je baisse la tête pour ne pas être gêné."*

puis nos chemin se poursuivent, machinalement.

Les idées, jugements et réactions stéréotypées s'entassent dans mon esprit. Je l'ai croisé mais nous sommes nous bien rencontré ?

*Quelle personne malpolie, il aurait pu dire bonjour quand même, je déteste être ignoré de la sorte.*

Une histoire banale, regorgeant pourtant de trésors.

La vision de la réalité est propre à chacun, alors bien sûr, l'imaginaire, ben c'est pareil. Je pense que l'autre est ceci, qu'il va faire cela, et moi dans tout ça ?

*À ce point de la réflexion, il est grand temps de se demander pourquoi vouloir improviser...*

Ma réponse, je la trouve à chaque rencontre, j'entends par là une connexion où passe un échange, peut-être même plus...?!

*Parce qu'en plus d'être poli, il faudrait que je donne quelque chose à quelqu'un que je ne connais ni d'Adam ni d'Ève ?!*

Eh oui, ma deuxième découverte est que, abandonné une petite partie de moi, m'ouvre un champ de créativité infini !

*C'est bien beau tout ça mais qu'est-ce que je pourrais bien abandonner de moi-même, j'espère que je vais pas me retrouver tout nu, sans personnalité, totalement dépendant d'autrui...*

J'ai constaté au fil de mes rencontres que lâcher la pensée me permet de partager, mieux encore, de découvrir !

*Lâcher la pensée, et puis quoi encore, si j'ai l'idée du siècle il faudrait que je la partage, voir pire, que je la laisse filer ?! À ce compte là, autant ne plus faire l'effort de réfléchir.*

J'ai remarqué dans mes jeux que lâcher l'action me permet d'écouter, et pourquoi pas, de ressentir...

*Lâcher l'action, non mais je rêve, en plein travail quelqu'un vient me déranger et il faudrait que je l'écoute ?! À ce compte là, autant ne plus faire l'effort de travailler.*

J'ai observé dans mes voyages que lâcher l'état me permet de suivre, pour enfin, avancer.

*Lâcher l'état, alors là c'est le pompon, j'ai des emmerdes et il faudrait continuer comme ça sans broncher ?! À ce compte là, autant ne plus faire l'effort de s'emporter.*

Guidant mes pas jour après jour, les repères me permettant d'improviser face aux surprises de la vie sont l'Écoute, l'Adaptation et la Créativité.

Dans l'intention que ce témoignage abreuve votre chemin, quelque soit votre foulée !

## Gérer l'abandon

### Par Julien de [Fat Fuel Run](#)

Ohlala 21h58, grosse semaine post trail, sieste de 5 h cet après-midi (j'ai zippé sur l'alarme).

Pourquoi Ohlala ? Je dois faire un truc : Ecrire un article sur le thème de l'abandon.

Ca tombe bien, finissons cet article avant la deadline prévue, 23h59.

Cette article est écrit dans le cadre de l'événement organisé par le cool blog [Courir un Trail](#) (le mec a fait un marathon en sandales !) [BALAISE](#). Nous sommes un groupe de bloggers devant écrire un article sur le thème « **Gérer l'abandon** ». J'y participe avec plaisir même si ma gestion de l'abandon se fait vachement en amont.

« L'abandon » est un mot que je fuis depuis ma plus tendre enfance. La première fois que j'ai entendu ce mot, ça venait de mon père lorsqu'il m'emmenait jouer au foot en catégorie poussins, Picardie dans le village de Clairoix. La dure réalité du sport avec des lignes tordues, de la boue, des tacles assassins et des adversaires maladroits. Il nous arrivait souvent d'y aller avec la pensée de perdre le match avant de le jouer, mon père me disait toujours qu'il ne fallait jamais abandonner tant que tu n'avais pas gagné. **C'est la première fois que j'ai conceptualisé l'abandon.**

Mon père était pour moi un exemple à suivre comme beaucoup sauf que lui, il était champion de France de tir à l'arc 10 ans avant ma naissance. J'ai rêvé de ce passé en voyant des photos de lui aux championnats du monde en tenue équipe de France adidas **trop classe** des 70's. Il a ensuite tout lâché pour le vélo, le duathlon puis le VTT. Entre temps ma mère lui a pondu 3 garçons. Je fus **le dernier**, celui qui aspire toutes les informations.

Le plus grand, 11 ans de plus, a vite pris le pli en étant ceinture noire de judo puis compétitif en natation. Il a ensuite gagné des triathlons en étant même passé par le Racing Club de France. Plus tard, ses Ironman et autres folies m'ont également donné des énormes leçons sur la possibilité **d'aller très loin peu importe son niveau de base.**

L'autre frère a plus « servi » pour ne jamais abandonner dans la musique...

L'abandon me traverse parfois l'esprit et **c'est lui qui me fait réagir** en m'accrochant encore plus. Je n'ai jamais abandonné une marche, un sport, une virée en vélo, une partie de jeux vidéo, de scrabble, de poker. J'ai toujours été l'acharné chiant de la famille ou de mon cercle d'amis (parfois mauvais perdants). Mes potes d'enfance s'agaçait parfois de mon esprit de compétition, ils abandonnaient très vite et moi je voulais encore jouer une partie, sans arrêt. Se dépasser est quelque chose de ludique. Eviter l'abandon c'est ludique. Se dépasser, c'est éviter l'abandon ? Mes parties de jeux vidéos endiablés contre mon musicien de frère de 3 ans de plus ont également beaucoup amélioré mes capacités à m'accrocher. Les défaites au scrabble contre ma mère pendant toute mon enfance, le ping pong contre mon père avec ma mère qui me disait « Julien, ton père lâche rien » en souriant en coin.

On peut aussi abandonner un projet avant de le commencer, ce que j'ai fait concernant l'apprentissage de la belote avec les parents. Je voyais mes frères souffrir face à la diablerie de ma mère, j'avais décidé de ne jamais apprendre pour ne jamais souffrir.

Bref, j'ai aussi abandonné 2 années de fac par fainéantise (j'ai fait de la musique à la place). Je procrastine régulièrement comme pour cet article que je dois finir.

Parfois, abandonner et faire une pause est nécessaire lorsqu'on se blesse. Là, pas de soucis, c'est un abandon qui ne vient pas de ton mental mais d'une blessure concrète qui t'empêche d'aller plus loin. Avec ma sclérose en plaques, j'ai dû évidemment abandonner à certains moments. J'abandonnais l'idée de marcher à l'avenir pour m'y préparer. C'était évident, pas un drame pour moi car l'abandon était logique et pas honteux.

Mais en prenant du recul aujourd'hui, je me rends compte que je n'ai finalement pas abandonné du tout, c'était une pause « mécanique » je faisais au mieux.

L'abandon en course à pied est encore quelque chose d'inconnu pour moi, étant jeune, j'ai pratiqué le sport dans un club de foot, de judo puis de tennis. Des sports où l'abandon vient seulement d'une blessure. J'abandonnerai certainement un jour si je me mets à faire un trail de 170 km mais si j'abandonne au km 50, ça sera toujours un record personnel niveau distance et une étape supplémentaire dans mon parcours. Je n'arrive pas à voir l'abandon comme quelque chose de négatif, ça ne peut qu'être constructif. Les erreurs commises serviront toujours à réussir ensuite.

De manière générale, j'évite l'abandon grâce à mon acharnement, ma niaque, ma dalle, mon obsession, ma détermination et mon envie de compréhension.

Cette attitude d'acharné me pose quelques problèmes quand j'ai un désaccord en société, je « n'abandonne » pas face à l'incompréhension... Mais je trouverai une solution à ce niveau, je ne vais tout de même pas abandonner !

Yohann Diniz : 50 km marche, diarrhée, évanouissement, il finit 8 ème aux JO...

## Comment gérer l'abandon en Trail ?

### Par Timothée de [Blog Course en Montagne](#)

Bienvenue dans ce nouvel article, nous allons aujourd'hui parler de l'abandon en Trail. Cela fait longtemps que je n'ai pas écrit d'article et je m'en excuse, mais ne vous inquiétez pas car aujourd'hui je reviens en force avec un article sur l'abandon.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueur organisé par Mickael du blog <https://couriruntrail.fr> Si son blog vous intéresse et que vous voulez connaître son histoire [cliquez ici !](#) . Je trouve son contenu intéressant et original.

Sans plus attendre, nous allons parler de l'abandon en Trail. 😊

### ***L'abandon en Trail, mon histoire***

J'ai commencé à courir mes premiers Trails en 2017 alors que je pratiquais déjà le Trail depuis 2015-2016. Lorsque j'ai commencé, j'ai trouvé les courses particulièrement épuisantes physiquement mais aussi psychologiquement. Je n'étais pas mauvais et j'aimais repousser mes limites toujours plus loin. C'est une bonne chose en soi, mais je n'ai pas fait attention au surentraînement et je suis tombé malade 3-4 jours avant un Trail.

Je pensais que j'allais être guéri pour cette course. Lorsque j'ai pris le départ j'étais persuadé d'être guéri et en pleine forme, mais...non. J'ai craché mes poumons dès les 3 premiers km. Je n'avançais plus et je n'arrivais plus à courir. J'ai compris que ça allait être la fin lorsque je n'arrivais plus à respirer. Je pouvais respirer 1/3 de ce que je respire d'habitude.

J'ai donc décidé de m'arrêter là, j'ai abandonné. Evidemment sur le coups j'étais triste et je pensais à plein de chose. Comme "est-ce que toutes les prochaines courses vont être comme celle-là ?" C'est deux jours après que je me suis posé la question, qu'est ce que j'aurais pu faire ? Je n'ai pas trouvé de meilleure réponse que : "Ne pas participer à cette course"

Ce que j'en ai retiré : J'étais malade et j'ai quand même voulu courir, c'est inutile car je savais que je n'allais pas être en forme et que je pouvais aggraver mon état. Enfin bref, j'aurais mieux fait de rester à la maison 😊 (en plus ça embête l'organisation de la course). Qu'est-ce qu'il faut en retirer ? Je pense qu'il ne faut pas s'engager sur une course si vous savez qu'elle va mal se passer, même si c'est une course que vous convoitée depuis des années. Si vous n'avez pas fait une bonne préparation, n'allez pas plus loin. 😊



## **Qu'est-ce qui nous fait abandonner ?**

Un abandon peut être dû à plusieurs facteurs : un manque de préparation, une blessure ou une grosse grosse grosse fatigue.

Nous ne pouvons pas supprimer tous ces facteurs mais nous pouvons les anticiper et faire en sorte de réduire le risque d'abandon. Pour cela il y a des techniques que je vais vous partager maintenant. Que ce soit dans la préparation (ici pas de secret), ou prévoir et prévenir une blessure ou encore gérer la grosse fatigue, il y a des méthodes (non miracle) mais qui peuvent faire une différence.

## **La préparation pour éviter l'abandon en Trail**

Voici l'étape la plus importante, pour mettre toutes ces chances de son côté et éviter l'abandon. Effectivement, il y a toujours des facteurs extérieurs qui peuvent vous faire abandonner même si vous avez eu une parfaite préparation des années auparavant.

## **Comment bien se préparer pour éviter l'abandon en Trail ?**

Cela va dépendre de votre objectif, si vous visez une course de 10 km, vous avez besoin au minimum de 3 mois quelque soit votre état de forme. Bien sur si vous cherchez à faire une performance c'est différent, ici je vous parle juste de finir la course en bonne condition.

Par contre si votre objectif est de participer à un ultra-Trail votre préparation sera au minimum de 3 ans, quelque soit votre état de forme(Au minimum).

Bien sur il faudra intégrer l'alimentation à votre préparation, le renforcement musculaire, tous les types d'entraînements (fractionné etc.) je ne vais pas vous parler de tout ça en détails puisque j'en parle déjà dans beaucoup d'autres articles sur ce blog. Mais vous l'aurez compris, avant de s'engager sur une course, il faut être sûr d'avoir une bonne préparation pour mettre toutes les chances de son côté.

### **Comment réagir face à une blessure**

Avant tout, pour prévenir une blessure de type entorse ou musculaire, je vous conseille de faire de la proprioception, qui offre de grands bénéfices au corps. Maintenant vous ne pouvez pas prévoir une chute, ou une blessure tel qu'une tendinite... Ce sera dans ces moments là qu'il va falloir rester humble et accepter l'abandon, car ce sont des facteurs contre lesquelles nous ne pouvons rien faire et il faut l'accepter.

### **Comment réagir face à une grosse fatigue**

Lors d'une course, surtout en ultra, vous passez par différents états, bien ou moins bien. Il arrive souvent d'être démotivé et vouloir arrêté parce que le mentale n'est pas là ou que vous avez la flemme de vous taper encore toute cette distance. Pour que vous passiez de cet état à l'état de motivation ultime et de vouloir finir la course avant tout, voici une technique que j'utilise moi même lorsque j'en ai marre et que je me dis que j'aurais dû m'inscrire dans un club de golf.

Je commence par me rappeler mes objectifs, le pourquoi je fais ça et pourquoi je suis là. J'essaie de me dire que ce sont dans les moments les plus dures que l'on progresse. Après cela, je pense à des bons moments que j'ai vécu en course ou en entraînement ou même dans la vie de tous les jours. J'essaie d'identifier ces moments et de les représenter sur une personne, un mot, une situation ou une image. Cela dépend de ce qui vous impacte le plus, pour ma part je préfère penser à des personnes, ceux qui me motive.

Mais pour vous si c'est une image, un mot ou une situation cela marche aussi. Une fois que vous avez trouvé cette identification, gardez la dans un coin de votre tête. Maintenant, à chaque fois que vous en aurez marre, que l'abandon sera présent dans votre cerveau, souvenez vous de cette identification et repassez la en boucle dans votre tête jusqu'à ce que vous soyez convaincu de continuer. Bien-sûr, ne faites pas cela si vous avez une grosse blessure, restez humble et sachez abandonner au bon moment. Que ce soit en course ou en entraînement, cette technique marche à 100 %

sur moi. Je vous invite à l'essayer et me dire en commentaire si elle vous a apporté quelque chose.

### **Comment l'abandon en Trail peut nous faire progresser**

Je finirais cet article en vous disant que l'abandon n'est pas forcément mauvais, il vous permet de remettre les pieds sur terre. Il permet aussi de vous faire réfléchir et en apprendre plus sur vous et votre corps. Il ne faut pas juger quelqu'un qui abandonne, parce qu'il y a tellement de facteurs, qu'on ne peut pas savoir ce qu'il se passe dans sa tête.

Merci d'avoir lu cet article, n'hésitez pas à me partager votre histoire ou expérience si vous avez vécu l'abandon en Trail dans les commentaires, n'oubliez pas qu'il faut avant tout se faire plaisir et profiter de la montagne. À bientôt 😊

## **Votre article dans un livre ?**

Ce livre a été partagé par chaque blogueur participant, ainsi que sur les réseaux sociaux. J'organiserai régulièrement des événements de ce genre-là. Si vous souhaitez participer au prochain événement, n'hésitez pas à vous inscrire à la newsletter de [Courir un Trail !](#)

**Vous n'avez pas de blog, mais vous avez des choses à dire** sur la course à pied, le sport, le développement personnel, le dépassement de soi, le bien-être? Courir un Trail accueille des articles invités. N'hésitez pas à me contacter :

[mickael@couriruntrail.fr](mailto:mickael@couriruntrail.fr)

Merci à vous !