

ARRÊTER DE TOUT CONTRÔLER

*Tu portes tout sur tes
épaules depuis
longtemps ... si tu
t'autorisais enfin à
VIVRE pleinement ?*

LE GUIDE POUR LÂCHER PRISE SANS CULPABILISER

WWW.CHOISIR-TA-VIE.COM

Copyright 2026 - Carole BALDACCI - Tous droits réservés

Sommaire



ARRETER DE TOUT CONTROLER

LE GUIDE POUR LÂCHER PRISE SANS CULPABILISER

RECONNECTE A TES ENVIES

PETIT BILAN DE TOI A TOI

RECONNECTE A TES EMOTIONS

POURQUOI TU CONTRÔLES TOUT ? - TOXIQUE OU SAINE

SWITCH - COMMENCE A LACHER PRISE

ALLER PLUS LOIN ENSEMBLE - MON PARCOURS

WWW.CHOISIR-TA-VIE.COM

Copyright 2026 - Carole BALDACCI - Tous droits réservés



RECONNECTE A TES ENVIES

SITU ASSOUHAITE CE GUIDE, C'EST SUREMENT QUE...

Après des années à répondre aux attentes des autres, à penser à tout pour tout le monde, tout le temps, à courir partout et à t'oublier en chemin, l'arrivée vers 50 ans et + réveille un besoin de renouveau dans ta vie :

- **te recentrer sur toi, te prioriser,**
- **remettre de saines habitudes de vie en place,**
- **retrouver ta vitalité et ta joie,**
- **VIVRE, te choisir**

Sauf que ... **cela vient souvent avec un cocktail d'émotions désagréables : culpabilité, honte, tristesse, colère, ...**
"ça ne se fait pas", "y a pire", "vu le contexte" ...

Tu as le droit d'avoir des besoins, des envies, des rêves !

Ce guide va **t'aider à commencer à lâcher prise sans culpabiliser et à t'ouvrir**, en commençant par te demander :

→ Qu'as-tu envie de VIVRE PLUS dans ta vie ?





PETIT BILAN DE TOI A TOI

Prends quelques minutes pour te poser
et observer ce qui se passe à l'intérieur de toi

COMMENT VA TON CORPS ?

QUELLES EMOTIONS SONT LA ?

QUE TE DONNENT-ELLES ENVIE DE FAIRE ?



RECONNECTE A TES EMOTIONS

LES ÉMOTIONS T'INDIQUENT TES BESOINS ET LIMITES

La **culpabilité** est une émotion sociale, morale.

Culpabilité de ne pas en faire assez, de ne pas savoir dire non, d'encaisser ou de ne pas savoir prendre sur soi ...

Elle arrive souvent avec de la colère, tristesse, honte, ...

Elle devient **toxique** quand elle est **démesurée** :

la personne se croit non seulement **fautive**, de tout **et** tout le temps, mais aussi **RESPONSABLE** du vécu émotionnel de l'autre, de répondre aux **attentes, besoins, limites d'autrui**.

→ **Le danger** : s'occuper en priorité du bien-être des autres et **négliger de tenir compte de nos besoins, de nos limites et de notre bien-être à NOUS**.



POURQUOI TU CONTROLES TOUT

SANS T'EN RENDRE COMPTE

Quand tu portes une **blessure de culpabilité**, tu vis une **peur exagérée de l'échec, de l'erreur, du regard et jugement des autres ...** Alors **pour éviter** les reproches, les jugements, l'humiliation, le dénigrement ... **tu redoubles d'efforts pour être aimée, validée par l'extérieur :**

- perfectionnisme, performance, 0 détente, 0 plaisir ...
- tendance à minimiser tes succès → *j'ai eu de la chance*
- tendance à dramatiser tes échecs → *j'y arriverai jamais*

- tendance à **PRENDRE TOUTE LA RESPONSABILITE** des problèmes et souffrances des autres
→ *tu te nies et cela fausse la communication*

- **ou bien** tendance à **REJETER TOUTE LA RESPONSABILITE** de ton vécu et de tes difficultés sur les autres
→ *tu cherches à changer l'autre et tu vis de la frustration*



LE RISQUE D'ENTREtenir UNE ATTITUDE DE COUPABLE ?

Tu étouffes intérieurement
tu t'éloignes de ta vérité profonde



CULPABILITE TOXIQUE VS CULPABILITE SAINNE

Passer de "je suis pas correcte" à "j'assume ma nature profonde"

Toxique	Saine
Culpabilité démesurée : partout, tout le temps	Rôle d'alerte
Pousse à se refermer, se réduire	Pousse à réparer, grandir, évoluer
Enferme dans un sentiment d'insuffisance	Renforce estime et confiance en soi
Poids sur les épaules, lourdeur, pèse et ronge	Moteur de croissance et de de lien
Centrage sur soi et ses peurs hyperresponsabilisation ou culpabilisation de l'autre	Juste responsabilité Assumer ses besoins et limites

La culpabilité est en lien avec l'environnement :
 culture, injonctions sociales, familiales ...
"Sois parfait.e, sois fort.e, sois sage ..."
"Avec tout ce que j'ai fait pour toi ..."
 Souvent réveillée dans les relations affectives



“La culpabilité dit
« **j’ai fait** quelque chose de mal »

La honte dit
« **je suis** quelque chose de mal »

La 1ere nous aide à évoluer,
la 2e nous enferme.”

BRENE BROWN
EXPERTE SUR LA VULNERABILITE

WWW.CHOISIR-TA-VIE.COM

Copyright 2026 - Carole BALDACCI - Tous droits réservés



LACHER PRISE
CULPABILITE

SWITCH

Change de regard

Emotion désagréable = besoin insatisfait

La culpabilité t'aide à évoluer

Lâche prise sur ce que tu ne peux contrôler

- Tu ne peux pas contrôler l'extérieur
- En t'accrochant, en voulant changer l'autre / la situation alors que tu n'as pas la main, tu t'épuises

La culpabilité t'invite à revenir à toi, tes valeurs, tes idéaux ... et à les **assumer pour gagner en estime de toi**



COMMENCE A LACHER PRISE



QUAND LA CULPABILITE EST LA,
ARRETE TOI 2 MINUTES



RECONNAIS SA PRESENCE EN LA
NOMMANT : JE VIS DE LA CULPABILITE



PREND TA PART DE RESPONSABILITE
ET LAISSE SA PART A L'AUTRE



RESPECTE TES BESOINS ET LIMTES ET
ASSUME-LES, MEME SI CA DERANGE



ALLER PLUS LOIN ENSEMBLE ?

**TU N'ES PAS CE QUI T'EST ARRIVE,
TU ES CE QUE TU CHOISIS DE DEVENIR**

Parfois savoir et comprendre ne suffit pas à transformer une situation.

Alors si tu sens que as besoin d'aide pour :

- **gérer le stress, apprivoiser tes émotions**
- **exprimer tes besoins et limites sans culpabiliser,**
- oser **dire non** et t'affirmer
- retrouver **confiance en toi**
- **changer durablement** ton mode de vie

Je suis là pour te guider et te soutenir :

- **Contact** → <https://choisir-ta-vie.com/contact>
- **Ateliers et Accompagnements** → calendly.com/carolebaldacci
- **Blog & Réseaux sociaux** → <https://choisir-ta-vie.com>





JE SUIS CAROLE

COACH - FORMATRICE - HYPNOPRATICIENNE EMOTIONS & SANTE INTEGRATIVE*

Hypersensible, j'ai longtemps vécu **ma sensibilité** comme un fardeau, jusqu'à comprendre qu'elle était en réalité **ma force**. Ex-cadre dans l'industrie pharmaceutique, **habituée à performer et tout porter seule, je me suis oubliée... jusqu'à ce que mon corps m'oblige à m'écouter**. Ce chemin m'a menée à **redécouvrir ma vraie nature**.

Aujourd'hui, **je suis convaincue que la transformation ne passe pas par le contrôle, mais par la capacité à accueillir et traverser ses émotions pour créer une vie plus libre, alignée et pleinement vécue**. J'en ai fait **ma mission** :

***Remettre l'humain au centre, c'est remettre les émotions au cœur de l'accompagnement.** *(ne remplace pas un suivi médical)*



SANTE -BIEN-ETRE (HORS SOINS)

M2 Education Thérapeutique du Patient
M2 Nutrition, Activité Physique, Prévention et Éducation Santé
M1 Neurobiologie - Neurophysiologie
DESIU de Tabacologie

ACCOMPAGNEMENT

Accompagnement centré émotion,
Coaching, PNL, Hypnose
Ericksonnienne, compétences psychosociales, entretien motivationnel,
Dispenser un atelier d'Education Thérapeutique

TRANSFORMATION PERSONNELLE

Leadership transformationnel
Estime de soi - confiance en soi
Imperative self

COLLABORATIONS

Associations de patients, Centres de soins, professionnels de santé ...

WWW.CHOISIR-TA-VIE.COM



Notes



*Retrouve confiance, sens et vitalité en apprivoisant
tes émotions et en transformant ton mode de vie
Vis pleinement et assume ta vraie nature
grâce au coaching intégratif.*

Carole



WWW.CHOISIR-TA-VIE.COM

Copyright 2026 - Carole BALDACCI - Tous droits réservés