



La météo intérieure

L'image donnée et le ressenti intérieur

À utiliser avec la leçon du guide

Quelques instants par jour, pendant cinq jours.

1 L'outil en bref

Je vous propose de mettre en regard votre ressenti et l'image que vous avez donnée aux autres. Un mot peut suffire pour commencer ; vous pouvez aussi en noter deux si votre état est partagé.

La différence entre les deux colonnes est une piste de réflexion. Montrer autre chose que ce que vous ressentez peut être un choix de discrétion, une façon de vous protéger ou une habitude. Il s'agit de comprendre ce décalage, pas de vous obliger à tout montrer.

2 Comment l'utiliser

- Choisissez un moment simple de la journée et demandez-vous : « Comment est-ce que je vais, vraiment ? »
- Notez un ou deux mots : fatigué, tranquille, inquiet, soulagé, agacé... Si c'est flou, décrivez brièvement une sensation ou une impression.
- Notez à côté l'image que vous pensez avoir donnée. Si vous ne savez pas, écrivez « je ne sais pas ».
- Après cinq jours, regardez les ressemblances, les écarts et les contextes dans lesquels ils apparaissent.

3 Les points d'attention

- Chercher la formulation parfaite : une approximation peut déjà vous aider.
- Vous juger pour votre ressenti ou votre discrétion : aucun des deux ne doit être corrigé automatiquement.
- Tirer une conclusion générale de cinq jours : cette observation décrit une période, pas toute votre vie.

Un pas de côté

Dans quelle situation garder mon ressenti pour moi me protège-t-il ? Dans laquelle cela me laisse-t-il seul avec ce que je vis ?



Votre espace d'exploration

La météo intérieure

Choisissez cinq jours. Un ou deux mots par case suffisent ; une impression encore floue a aussi sa place.

Jour / date	Comment je vais, vraiment	L'image que je pense avoir donnée

Les écarts ou ressemblances que je remarque, et dans quels contextes :

Ce que j'aimerais mieux reconnaître ou partager ; avec qui, si je le souhaite :
