



Ce qui se voit, ce que je vis

La vie qui semble réussie et votre fragilité intérieure

À utiliser avec la leçon du guide

Environ quinze minutes, puis un échange si vous le souhaitez.

1 L'outil en bref

Votre vie peut paraître aller bien alors que vous ressentez de la fatigue, du doute, de la tristesse ou une solitude difficile à dire. Le regard extérieur et votre expérience intérieure ne se recouvrent pas forcément.

Ces deux colonnes vous permettent de reconnaître ce qui est visible et ce qui reste peu partagé. Vous gardez le choix de ce que vous voulez dire, à qui et à quel moment. Une conversation peut être une piste, sans devenir une obligation de vous dévoiler.

2 Comment l'utiliser

- Dans la première colonne, notez ce que les autres voient ou ce que vous pensez leur montrer : activités, relations, apparence de sérénité...
- Dans la seconde, notez ce que vous vivez et partagez peu : ressenti, doute, charge, besoin ou difficulté.
- Choisissez un élément que vous aimeriez mieux reconnaître ou, éventuellement, partager.
- Si vous souhaitez en parler, choisissez une personne et un cadre qui vous conviennent. Précisez ce que vous attendez : de l'écoute, une aide concrète ou une réflexion ensemble.

3 Les points d'attention

- Confondre ce que vous montrez et ce que les autres pensent réellement.
- Vous sentir obligé de tout raconter : vous pouvez choisir un seul élément ou garder cette fiche pour vous.
- Attendre d'un échange qu'il résolve tout : observez d'abord ce qu'il vous apporte.

Un pas de côté

Qu'aurais-je besoin que quelqu'un comprenne, sans devoir tout expliquer ni justifier mon ressenti ?



Votre espace d'exploration

Ce qui se voit, ce que je vis

Ce que je pense montrer n'est pas forcément ce que les autres perçoivent. Je choisis ce que je garde pour moi ou partage.

Ce qui se voit / ce que je pense montrer	Ce que je vis et partage peu

Ce que j'aimerais reconnaître ou partager ; avec qui et ce que j'attends de cet échange :

Après un éventuel échange : ce que cela m'a apporté et ce dont j'ai encore besoin :
