



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 :



La boussole des valeurs

Vos valeurs et vos décisions

À utiliser avec la leçon du guide

Environ vingt minutes, puis un point avant ou après une décision.

1 L'outil en bref

Une valeur est un repère important pour vous : liberté, respect, entraide, honnêteté... Un même mot peut avoir des sens différents selon les personnes. Je vous invite à préciser les vôtres à partir de situations vécues.

Cette boussole vous aide à examiner une décision et ses compromis. Deux valeurs peuvent entrer en tension ; vos besoins, vos moyens et vos engagements comptent aussi. Le but est de comprendre votre arbitrage, pas de trouver une décision parfaitement alignée sur tout.

2 Comment l'utiliser

- Repensez à trois décisions dont vous êtes satisfait et à trois qui vous ont laissé un malaise. Vous pouvez commencer par une de chaque.
- Notez ce qui comptait dans ces situations. Retenez jusqu'à cinq valeurs pour cette fiche et définissez-les avec vos propres mots.
- Examinez une décision actuelle : quelle valeur trouve une place ? Quelle valeur est moins respectée ?
- Nommez les contraintes et les autres priorités. Choisissez ce que vous maintenez, ajustez ou souhaitez encore explorer.

3 Les points d'attention

- Choisir les mots qui semblent valorisants plutôt que ceux qui vous parlent.
- Confondre une valeur et une règle unique : le respect peut se traduire de plusieurs façons.
- Vous reprocher un compromis : cherchez plutôt s'il est choisi, nécessaire ou à revisiter.

Un pas de côté

Le malaise vient-il d'une valeur bousculée, de deux valeurs en tension ou d'une contrainte que je ne peux pas encore modifier ?



Votre espace d'exploration

La boussole des valeurs

Mes décisions satisfaisantes ou inconfortables, et ce qui comptait pour moi :

Jusqu'à cinq valeurs	Ce qu'elles signifient pour moi

La décision que j'examine :

Les valeurs qui trouvent une place et celles qui sont bousculées :

Les contraintes ou autres priorités ; ce que je maintiens, ajuste ou explore :



L'audit d'une semaine

Le rôle tenu ; être occupé et avancer vers ce qui compte

À utiliser avec la leçon du guide

Une semaine d'observation, quelques minutes par jour.

1 L'outil en bref

Une journée peut être remplie sans vous donner le sentiment d'avancer vers ce qui compte. Je vous propose d'observer où va votre temps, et ce que les activités vous apportent ou vous demandent.

Cette observation inclut les tâches nécessaires, les relations, le repos et vos activités choisies. Leur valeur ne se réduit pas à un résultat visible. Elle peut révéler une charge réelle, un rôle devenu envahissant ou un manque d'espace pour un besoin important.

2 Comment l'utiliser

- Chaque soir, estimez les heures par grands blocs : activité ou études, vie quotidienne, liens et proches, temps pour vous, repos.
- Comptez chaque période une seule fois, dans la catégorie qui vous paraît la plus pertinente. Adaptez les intitulés si besoin.
- Notez un moment qui a compté pour vous et, si vous le souhaitez, ce qui vous a manqué. Un moment de repos peut compter.
- En fin de semaine, regardez ce qui prend de la place et ce qui en manque. Repérez un ajustement possible ou un besoin de soutien.

3 Les points d'attention

- Tout remplir de mémoire à la fin : notez au fil des jours, même approximativement.
- Mesurer votre valeur à votre productivité : cette fiche observe votre vécu, pas votre performance.
- Comparer votre semaine à un idéal inaccessible ou ignorer les obligations réelles.

Un pas de côté

Qu'est-ce qui manque surtout : du temps, de l'énergie, du soutien, ou une place donnée à ce qui compte pour moi ?



Votre espace d'exploration

L'audit d'une semaine

Heures approximatives, sans compter deux fois le même temps. Adaptez les catégories à votre vie.

Jour	Activité / études	Vie quotidienne	Liens / proches	Temps pour moi	Repos
Lun.					
Mar.					
Mer.					
Jeu.					
Ven.					
Sam.					
Dim.					

Jour	Un moment qui a compté / ce qui m'a manqué
Lun.	
Mar.	
Mer.	
Jeu.	
Ven.	
Sam.	
Dim.	

Ce qui prend de la place, ce qui en manque, et un ajustement ou soutien possible :



Le test de l'objectif

L'objectif affiché et votre désir réel

À utiliser avec la leçon du guide

Environ quinze minutes, au calme.

1 L'outil en bref

Un objectif peut rester présent alors que vos envies, vos besoins ou votre situation ont évolué. Il peut aussi garder du sens tout en demandant une autre manière d'y avancer.

Je vous propose d'imaginer cet objectif atteint : ce qui changerait dans votre quotidien, ce que vous ressentiriez et ce qui resterait identique. Cette projection apporte une piste ; elle ne prouve pas à elle seule qu'un objectif est bon ou mauvais pour vous.

2 Comment l'utiliser

- Écrivez votre objectif en une phrase concrète : une activité, un changement de vie, un projet personnel ou une réorientation.
- Explorez d'où il vient : un désir actuel, une comparaison, une attente extérieure, un engagement ou une envie plus ancienne. Plusieurs origines peuvent coexister.
- Imaginez-le atteint. Décrivez une semaine ordinaire : ce que vous faites, avec qui, à quel rythme, et ce que cela vous demande.
- Notez votre ressenti, puis ce que vous voudriez réellement voir changer. Choisissez ce qui mérite d'être précisé avant de décider.

3 Les points d'attention

- Rester dans une image idéale : regardez aussi le quotidien et les contraintes.
- Prendre la fatigue ou l'inquiétude pour la preuve d'une absence de désir.
- Abandonner ou poursuivre sur un seul ressenti : laissez une place à la vérification.

Un pas de côté

Est-ce l'objectif lui-même qui m'attire, ce qu'il représente aux yeux des autres, ou ce que j'espère qu'il me permettra de vivre ?



Votre espace d'exploration

Le test de l'objectif

Imaginez une semaine ordinaire, pas seulement le moment où vous atteignez votre objectif.

L'objectif que je poursuis aujourd'hui :

D'où il vient ; ce qui me parle encore dans cet objectif :

S'il était atteint, ce qui changerait dans ma semaine et ce qui resterait identique :

Ce que je ressens en l'imaginant, y compris si c'est ambivalent ou flou :

Ce que je voudrais voir changer, et ce que je souhaite vérifier avant de décider :



Le test de cohérence

Vos paroles et vos actes

À utiliser avec la leçon du guide

Dix minutes pour observer, puis une semaine pour un essai.

1 L'outil en bref

Vous pouvez dire qu'une chose compte et agir autrement : souhaiter du temps ensemble tout en restant absorbé par votre téléphone, ou demander du respect sans réussir à exprimer vos limites.

Je vous invite à examiner un écart concret entre ce que vous exprimez et ce que vous faites. Il peut traduire une habitude, une difficulté, une priorité concurrente ou une attente mal définie. Vous pourrez ajuster votre action, votre formulation ou les deux.

2 Comment l'utiliser

- Notez jusqu'à quatre intentions ou attentes que vous exprimez dans vos relations ou pour vous-même.
- Décrivez un comportement concret récent en regard, sans vous attribuer une étiquette générale.
- Pour chaque écart, précisez le contexte : fatigue, manque de temps, difficulté à dire les choses, attente implicite...
- Choisissez une intention et un geste réalisable pour la semaine. Si l'attente n'est plus juste, reformulez-la et discutez-en si nécessaire.

3 Les points d'attention

- Chercher à prouver que vous êtes incohérent : observez une situation, pas votre valeur.
- Supposer que les autres ont compris une attente qui n'a pas été exprimée.
- Vouloir tout aligner à la fois : un geste et une observation suffisent pour commencer.

Un pas de côté

L'écart appelle-t-il un changement d'action, une attente plus réaliste ou une conversation que je n'ai pas encore eue ?



Votre espace d'exploration

Le test de cohérence

Partez de comportements récents et de leur contexte. Votre intention peut aussi avoir besoin d'être reformulée.

Ce que je dis vouloir ou attendre	Ce que je fais concrètement	Ce qui explique ou complique l'écart

L'intention que je retiens et le geste réaliste que j'essaie cette semaine :

Ce que j'ai observé, et ce que j'ajuste dans mon action ou mon attente :



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 :



Obligation, peur ou choix ?

La liberté souhaitée et les obligations qui vous enferment

À utiliser avec la leçon du guide

Environ vingt minutes.

1 L'outil en bref

Vos engagements peuvent venir d'un choix, d'une contrainte concrète, d'une promesse ou de la crainte de décevoir. Ces raisons peuvent se mêler et évoluer. Je vous invite à les distinguer pour retrouver ce qui est réellement discutable.

Il ne s'agit pas de considérer toute obligation comme une peur ni de rompre vos engagements. Vous pouvez chercher une marge de choix dans la manière de les tenir, les réexaminer avec les personnes concernées ou reconnaître ce qui demande du soutien.

2 Comment l'utiliser

- Notez ce que vous aimeriez retrouver : du temps, de la liberté, un rythme différent, une place pour un projet...
- Listez vos engagements réguliers : aide à un proche, organisation familiale, activité, responsabilités, habitudes.
- Pour chacun, notez C (choix), O (contrainte concrète ou engagement explicite), P (peur ou conséquence anticipée). Vous pouvez mettre plusieurs lettres.
- Choisissez un engagement. Distinguez les conséquences probables d'un ajustement de celles que vous supposez ; imaginez un changement limité et les accords à préparer.

3 Les points d'attention

- Classer trop vite : un engagement peut être à la fois choisi et contraignant.
- Minimiser une dépendance réelle, un manque de ressources ou une conséquence importante.
- Tout arrêter pour retrouver de la liberté : commencez par examiner une marge concrète.

Un pas de côté

Puis-je choisir autrement la manière de tenir cet engagement, même si je ne peux pas le supprimer ?



Votre espace d'exploration

Obligation, peur ou choix ?

Ce que j'aimerais retrouver dans ma vie ou mon quotidien :

C : choix · O : contrainte concrète ou engagement explicite · P : peur ou conséquence anticipée. Plusieurs lettres sont possibles.

Mon engagement	C / O / P	Conséquences concrètes / anticipées d'un ajustement

L'engagement que j'examine : ce qui est certain, ce qui reste à vérifier :

Un ajustement possible, les accords ou soutiens à préparer, et mon prochain pas :



La carte de l'entourage

Être entouré et vous sentir seul

À utiliser avec la leçon du guide

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

1 L'outil en bref

Le nombre de personnes autour de vous ne dit pas tout de la qualité des liens. Vous pouvez avoir de nombreux échanges et peu d'occasions de parler de ce que vous vivez réellement.

Je vous propose de distinguer trois types de relations : celles où vous vous sentez écouté, celles où vous partagez certains sujets, et celles surtout liées à un rôle ou à une activité. Une personne peut avoir plusieurs places selon le contexte ; il n'est pas nécessaire de pouvoir tout lui dire.

2 Comment l'utiliser

- Notez quelques personnes que vous côtoyez : proches, amis, connaissances, relations d'activité ou du quotidien.
- Placez-les dans les trois espaces en fonction de votre expérience actuelle, sans vous obliger à remplir chaque espace.
- Repérez ce qui vous manque : une écoute, une activité partagée, du soutien concret, davantage de présence...
- Si vous le souhaitez, choisissez une personne avec qui approfondir un échange, ou un contexte où créer un nouveau lien. Préparez une proposition simple et laissez à l'autre la possibilité de répondre.

3 Les points d'attention

- Classer quelqu'un par politesse, proximité familiale ou ancienneté plutôt que selon le lien vécu.
- Croire qu'une personne doit répondre à tous vos besoins de relation.
- Faire de la prise de contact une épreuve : un échange progressif ou une autre piste peut vous convenir.

Un pas de côté

De quel type de présence ai-je besoin aujourd'hui, et où pourrait-elle trouver une place ?



Votre espace d'exploration

La carte de l'entourage

Notez des prénoms ou des initiales. Une même personne peut figurer dans plusieurs espaces selon le sujet.

Je me sens écouté et peux parler de ce qui compte	Je peux partager certains sujets ou activités	Nos échanges sont surtout liés à un rôle ou contexte

Le type de présence ou de soutien qui me manque aujourd'hui :

Une personne ou un contexte que je souhaite explorer, et un premier contact possible :

Ma proposition, si je souhaite la faire ; ou une autre piste à mon rythme :
