



Ma boussole de reprise

Objectif : observer ce qui consomme votre énergie à la reprise, sans vous juger, puis choisir un petit pas cohérent avec ce qui compte pour vous.

Utilisez cette fiche à un moment calme ou juste après une situation marquante. Elle peut aussi servir de support lors d'un accompagnement.

1. Mon point de départ aujourd'hui

Date et moment

Contexte de la reprise (travail, famille, santé, rythme, relations...)

Mon énergie globale

0 = épuisée | 10 = disponible

Mon niveau de tension

0 = calme | 10 = très tendu(e)

Ce que je remarque dans mon corps

Les émotions présentes et leur intensité (0 à 10)

Ce dont j'aurais le plus besoin aujourd'hui

Repère : il n'est pas nécessaire de faire disparaître une émotion pour avancer. Commencez par la remarquer, la nommer et lui laisser un peu de place.



Observer un moment difficile

Choisissez un moment précis de la reprise : ouverture de la messagerie, trajet, réunion, demande familiale, retour à la maison, coucher...

1. Que s'est-il passé ? Décrivez uniquement les faits observables.

2. Quelles pensées, phrases ou images mentales sont apparues ?

3. Quelles émotions ai-je ressenties ? Avec quelle intensité ?

4. Quelles sensations physiques ai-je remarquées ?

5. Qu'ai-je fait automatiquement ?

6. Quel a été l'effet immédiat ? Et l'effet quelques heures plus tard ?

Posture d'observation : remplacez « Pourquoi suis-je comme ça ? » par « Qu'est-ce qui se passe en moi, ici et maintenant ? »



Créer un peu d'espace pour choisir

Pause en trois mouvements : 1) je reviens à mes appuis et à ma respiration ; 2) je nomme ce qui est présent ; 3) je choisis une action petite, réaliste et reliée à une valeur.

Je remarque... (pensée, émotion, sensation)

Je peux reformuler : « J'observe que mon esprit me raconte que... »

Ce qui dépend de moi maintenant

Une chose sur laquelle je peux agir

Une chose que je ne peux pas résoudre maintenant

Ce qui compte pour moi dans cette situation

☐

Prendre soin de moi

☐

Être présent(e)

☐

Agir avec respect

☐

Préserver un lien

☐

Faire un travail suffisant

☐

Poser une limite

Une autre valeur importante pour moi

Le plus petit pas utile que je choisis dans les prochaines 24 heures

Le soutien ou la limite qui rendrait ce pas plus réaliste

Une action engagée n'a pas besoin d'être spectaculaire : elle doit surtout être faisable et avoir du sens.

Suivre mon énergie sans me surveiller



Remplissez une ligne en fin de journée. Quelques mots suffisent : l'objectif est de repérer des tendances, pas d'obtenir un score parfait.

Jour	Énergie 0-10	Tension 0-10	Moment marquant	Petit pas / besoin

Ce que j'aimerais apporter en accompagnement

La tendance ou le déclencheur que je remarque

Ce qui m'aide déjà, même un peu

La question que j'aimerais explorer avec Richard Martinel

Retrouver l'article à l'origine de cette fiche

À apporter en accompagnement : vos déclencheurs, réactions automatiques, besoins et priorités peuvent aider le thérapeute à mieux cibler le travail avec vous.

Richard Martinel | pouvouliberer.fr | richard.martinelpro@gmail.com

Cette fiche est un support d'observation non diagnostique. En cas de danger, contactez un professionnel de santé ou les urgences.