

# Carnet d'observation intérieure



## Pourquoi ce carnet est né ?

Ce carnet est né doucement, presque sans bruit.  
Au fil du temps, des échanges et des accompagnements, quelque  
chose s'est dessiné en creux.

Une sensation persistante, difficile à nommer au départ, mais  
pourtant bien présente. Celle que beaucoup de choses se vivent à  
l'intérieur, intensément, profondément... sans toujours trouver  
d'endroit où être déposées.

Comme si tout restait là, en suspens, dans un coin de soi, entre  
deux pensées, entre deux silences.

Parce que ce n'est pas toujours simple d'en parler. Parce que cela  
demande du temps, une forme de sécurité, et parfois même  
d'oser s'approcher doucement de ce qui se vit, sans se brusquer.

C'est de là qu'est née l'envie de créer cet espace.



Un espace simple, accessible, que l'on peut ouvrir quand on en ressent le besoin, sans attente, sans pression, sans regard extérieur.

Un espace que l'on peut s'approprier à son rythme, dans son intimité.

Ce carnet a été pensé comme un lieu où l'on peut simplement déposer, observer, regarder autrement.

Sans chercher à modifier, sans chercher à faire "bien", mais plutôt pour commencer à voir, à comprendre, à mettre de la conscience là où, parfois, tout semblait flou.

Comme une présence discrète, à laquelle on peut revenir.

Il ne remplace rien, il n'impose rien. Il accompagne, à sa manière. Il est là pour offrir un espace. Un point d'appui. Une trace.

Et peut-être, avec le temps, permettre quelque chose de différent... presque imperceptible au début, mais suffisamment présent pour ouvrir la porte à une autre manière de se rencontrer.



## Comment utiliser ce carnet ?

Il n'existe pas une seule manière d'utiliser ce carnet.

Chacun s'en saisit à sa façon, en fonction de ce qu'il traverse, de ce qu'il ressent, de l'endroit où il se trouve aujourd'hui.

Il peut être ouvert par moments, quand quelque chose se présente, quand une émotion apparaît, quand une situation interroge... puis refermé, laissé de côté, repris plus tard, sans obligation ni continuité imposée.

Ce carnet n'a pas été pensé comme un cadre à suivre, ni comme une méthode à appliquer.

Il est là pour accompagner, pour offrir un espace où l'on peut simplement observer, ralentir, et laisser émerger ce qui, parfois, reste flou ou diffus à l'intérieur.

Au fil des pages, sans même s'en rendre compte, quelque chose peut commencer à se dessiner.

Une forme de compréhension, plus subtile, plus nuancée, qui ne se force pas, mais qui se découvre peu à peu.



Et peut-être que, naturellement, l'envie viendra d'aller un peu plus loin. De prolonger cet espace ailleurs.

Dans un autre carnet, choisi par toi, pour toi.

Un carnet que tu prends le temps de choisir, non pas au hasard, mais en fonction de ce qu'il t'inspire, de ce qu'il évoque, de l'élan qu'il crée quand tu le regardes ou que tu le tiens entre tes mains.

Qui donne envie d'être ouvert, d'être investi, d'être habité.

C'est dans cet espace-là que tu pourras déposer plus librement, écrire sans retenue, garder une trace de ce qui se vit, des prises de conscience qui émergent, des liens qui se font, des exercices que tu croieras ici et que tu choisiras de t'approprier.

Ce carnet que tu tiens entre les mains reste un point d'appui, un fil conducteur, une présence discrète. Mais l'autre devient ton espace à toi, celui que tu construis au fil du temps, celui qui te ressemble, celui qui évolue avec toi.



Parce qu'au fond, l'observation ne se remplit pas. Elle ne se  
force pas non plus.

Elle se vit, elle se découvre, elle se rencontre... doucement.  
Peut-être qu'au fil des pages, une sensation particulière va  
commencer à émerger.

Comme si ce carnet ne se lisait pas seulement... mais se  
parcourait.

Parce qu'au fond, il n'a pas été pensé comme un simple  
support. Il a pris forme autrement, presque naturellement,  
comme une carte que l'on déplie peu à peu, sans vraiment  
savoir à l'avance ce que l'on va y découvrir.

Une carte singulière, qui ne mène pas vers un lieu extérieur,  
mais qui invite à un déplacement plus intime, plus discret...  
à l'intérieur de soi.

Au départ, rien n'est vraiment visible. Il n'y a pas de chemin  
tout tracé, pas de direction imposée. Seulement des repères,  
des points d'attention, des espaces à explorer.



Et puis, au fil de l'observation, quelque chose commence à apparaître, des liens, des nuances, des compréhensions plus fines. C'est dans cet esprit que ce carnet a été imaginé.

Comme une forme de **chasse au trésor intérieure**.

Non pas une quête à réussir, ni un objectif à atteindre, mais une manière différente d'entrer en relation avec ce qui se vit.

Une façon plus douce, plus curieuse, presque plus légère, d'approcher ce qui, parfois, peut sembler complexe ou difficile à regarder.

Au fil des pages, tu rencontreras différents espaces, comme autant de "coffres" à ouvrir. Certains seront liés aux pensées, d'autres aux émotions, à l'environnement, ou encore à ce qui se joue plus subtilement.

Chaque coffre n'est pas là pour donner une réponse, mais pour offrir un angle, une porte d'entrée, une possibilité d'observer autrement.



Et comme dans toute exploration, il n'y a rien à trouver  
absolument.

Seulement des indices qui apparaissent, des fragments qui  
s'assemblent, des prises de conscience qui émergent, parfois  
là où on ne les attendait pas. Peu à peu, la carte se précise.

Non pas parce qu'elle était déjà écrite... mais parce qu'elle se  
révèle à mesure que tu avances.

Ce carnet ne cherche pas à t'emmener quelque part.  
Il t'invite simplement à partir à ta rencontre, doucement,  
sans te presser, en laissant chaque découverte prendre sa  
place.

Je te souhaite une belle chasse au trésor intérieure,  
faite de découvertes, de douceur  
et de rencontres sincères avec toi-même.

Charline M.





Coffre de la  
clarté

Coffre des  
pensées

Coffre de l'envie

Coffre de  
l'environnement


Coffre des  
émotions

## ❖ Quand l'envie apparaît

Il y a des moments où quelque chose se met en mouvement à l'intérieur, presque sans prévenir, comme une vague qui se forme et qui, peu à peu, prend de la place, parfois rapidement, parfois de manière plus diffuse, presque imperceptible au départ, jusqu'à s'installer sans que l'on sache vraiment à quel moment tout a commencé.

Dans ces instants-là, il n'est pas toujours possible de s'arrêter, de réfléchir ou de prendre du recul, comme si tout allait plus vite que soi, comme si quelque chose était déjà en train de se dérouler.


Peut-être que ce mouvement t'est familier, peut-être qu'il t'a toujours semblé évident, presque automatique, comme une réponse qui s'impose, sans laisser beaucoup d'espace pour autre chose, parce qu'on t'a souvent expliqué qu'il s'agissait d'une envie irréprensible, liée à certains mécanismes du cerveau, quelque chose de presque mécanique, difficile à approcher autrement.



Ces explications existent, elles permettent d'éclairer une partie de ce qui se joue, elles viennent mettre des mots, donner du sens, et elles peuvent être aidantes à certains moments.

Mais elles peuvent aussi, parfois, refermer la perception, donner l'impression que ce qui se passe en toi est déjà défini, déjà écrit, comme si cela ne laissait pas de place à autre chose, ni à l'observation, ni à la découverte..

Et pourtant, si l'on prend le temps de s'en approcher autrement, quelque chose de différent peut commencer à apparaître, même lorsque l'envie est là, qu'elle soit intense, envahissante, ou simplement présente en arrière-plan, car il se passe en toi tout un ensemble de mouvements, de sensations, de pensées, de variations parfois très subtiles, qui ne demandent pas à être changées, mais simplement à être perçues.



C'est à cet endroit précis que ce carnet vient se poser, non pas pour interrompre ce qui se passe, ni pour le transformer, mais pour offrir un espace dans lequel il devient possible de regarder autrement, de laisser émerger ce qui, jusque-là, passait inaperçu.

Peu à peu, sans chercher à provoquer quoi que ce soit, une forme de clarté peut se dessiner, non pas comme quelque chose que l'on crée, mais comme quelque chose qui se révèle à mesure que l'on commence à voir, à ressentir, à reconnaître ce qui est déjà là.

Et si le déclic n'était rien d'autre que l'écoute de tes propres signaux, ceux qui, depuis toujours, te permettent de retrouver de la clarté à l'intérieur de toi ?

## ❖ Le scan intérieur

Si c'est possible pour toi à cet instant, prends un court moment pour tourner ton attention vers l'intérieur.

Observe doucement :

### Dans ton corps

Où est-ce que cela se manifeste en premier ?

Une tension, une agitation, une chaleur, un vide, un poids, une accélération ?

Y a-t-il un endroit plus présent que les autres ?

Qu'est-ce que ces mots ont réveillé en toi ?

Note-le ici

## Dans tes émotions

Qu'est-ce qui est là à ce moment précis ?

Une émotion identifiable... ou quelque chose de plus diffus,  
plus flou ?

## Dans tes pensées

Y a-t-il des phrases qui tournent en boucle ?

Des pensées permissives, envahissantes, urgentes, rassurantes ou  
menaçantes ?

Tu peux simplement noter ce que tu observes, même avec  
quelques mots.

Qu'est-ce que ces mots ont réveillé en toi ?

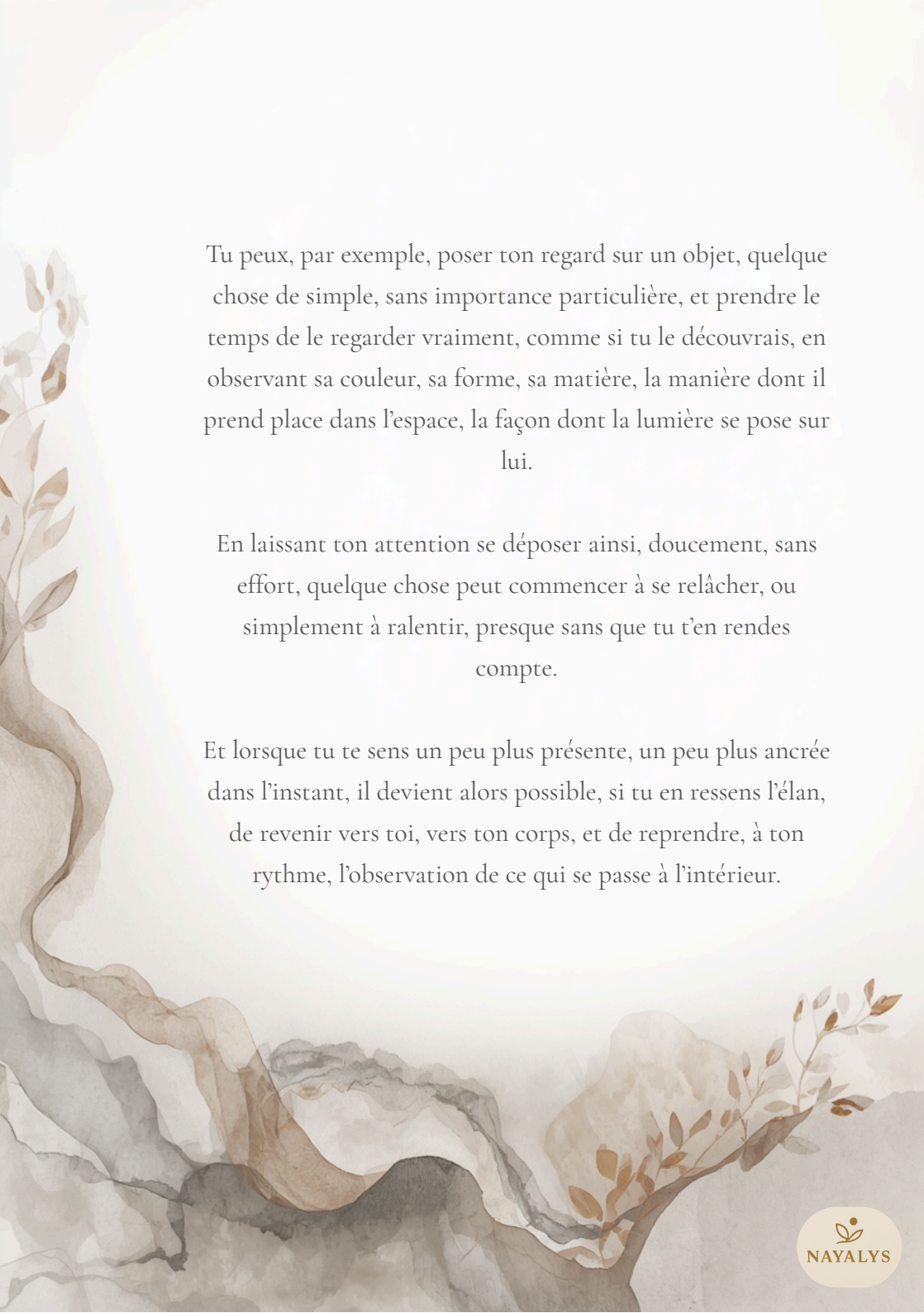
**Note-le ici**

## ❖ Si c'est trop difficile à ce moment-là

Il peut arriver que, dans certains moments, l'envie prenne toute la place, que les pensées deviennent plus envahissantes, plus présentes, au point de ne plus laisser d'espace, et que revenir à l'intérieur semble alors difficile, voire complètement inaccessible, comme si tout se passait trop vite pour pouvoir simplement s'arrêter.

Dans ces instants-là, il n'y a rien à forcer, rien à réussir, et certainement rien que tu aurais mal fait, car ce que tu vis fait partie du mouvement, et il est déjà suffisant tel qu'il est.


Plutôt que d'essayer de te tourner vers toi à tout prix, il peut être plus simple, plus doux, de commencer ailleurs, en revenant à ce qui est là, autour de toi, à ce qui t'entoure concrètement, ici et maintenant.



Tu peux, par exemple, poser ton regard sur un objet, quelque chose de simple, sans importance particulière, et prendre le temps de le regarder vraiment, comme si tu le découvrais, en observant sa couleur, sa forme, sa matière, la manière dont il prend place dans l'espace, la façon dont la lumière se pose sur lui.

En laissant ton attention se déposer ainsi, doucement, sans effort, quelque chose peut commencer à se relâcher, ou simplement à ralentir, presque sans que tu t'en rendes compte.


Et lorsque tu te sens un peu plus présente, un peu plus ancrée dans l'instant, il devient alors possible, si tu en ressens l'élan, de revenir vers toi, vers ton corps, et de reprendre, à ton rythme, l'observation de ce qui se passe à l'intérieur.



Il arrive que, malgré tout ce qui peut être observé, malgré l'attention que l'on essaie de porter à ce qui se passe à l'intérieur, l'envie reste très présente, très envahissante, comme si elle occupait tout l'espace et ne laissait que peu de place pour autre chose.

Dans ces moments-là, il peut être plus juste de ne pas chercher à rester à l'intérieur, mais plutôt de changer la dynamique, de déplacer légèrement le regard, de passer par le corps, par l'environnement, par le mouvement.

Selon ce qui te semble accessible à cet instant, tu peux simplement sortir prendre l'air, sentir l'extérieur, marcher quelques minutes, laisser ton corps avancer sans avoir besoin de réfléchir, ou enfiler des baskets et aller courir si le mouvement vient naturellement, comme une façon de laisser circuler ce qui est là.




Parfois, il peut s'agir de gestes plus simples encore, comme bouger ton corps, t'étirer, respirer un peu plus profondément, ou même te lever et changer de pièce, juste pour modifier l'espace dans lequel tu te trouves.

Et puis, il y a aussi ces moments où rien de tout cela ne semble possible, où l'envie reste là, présente, insistante, et où le comportement habituel s'impose comme la seule manière de traverser ce qui se vit.

Si c'est le cas, là aussi, il n'y a rien à juger, rien à corriger.

**Ce moment fait partie du chemin.**



Et même après coup, lorsque l'intensité est passée, il reste toujours un espace pour revenir, doucement, sur ce qui s'est vécu, non pas pour analyser ou se remettre en question, mais simplement pour observer, avec un regard différent, plus ouvert, plus curieux.

Comme si chaque expérience, quelle qu'elle soit, pouvait devenir une porte d'entrée, une manière de mieux comprendre, de mieux se rencontrer, sans pression, sans attente, simplement en laissant apparaître ce qui est là.

**Fais-toi confiance.**

## ❖ L'envie n'est pas une pensée

Lorsque l'envie apparaît, quelque chose d'autre se met souvent en mouvement presque au même instant, comme une présence qui s'invite en arrière-plan et qui, peu à peu, prend de la place, parfois très rapidement, parfois de manière plus diffuse, sans que l'on sache vraiment à quel moment cela a commencé.

Ce sont des pensées qui émergent, qui se forment, qui se succèdent, comme si elles accompagnaient ce qui est en train de se vivre, comme si elles venaient entourer l'expérience, lui donner une forme, un sens, ou simplement la rendre plus familière.

Certaines peuvent apparaître comme rassurantes, presque apaisantes, d'autres cherchent à convaincre, à justifier, à rendre l'élan plus acceptable, tandis que d'autres encore anticipent, projettent, imaginent ce qui pourrait suivre, au point que tout semble parfois se mélanger, se confondre, et donner l'impression d'un même mouvement.

Il arrive même que ces pensées soient déjà là avant que l'envie ne soit clairement ressentie, comme une première trace, un signal discret qui précède ce qui va ensuite se déployer plus intensément.

Et pourtant, en prenant le temps de s'en approcher autrement, quelque chose peut commencer à se préciser, non pas de manière forcée, mais comme une distinction qui apparaît d'elle-même, au fil de l'observation, lorsque l'attention se pose avec un peu plus de présence.

Car même si tout semble se produire en même temps, même si cela paraît indissociable sur le moment, les pensées et l'envie ne se confondent pas totalement, et c'est dans cet espace, parfois très fin, presque imperceptible au début, qu'il devient possible de regarder autrement ce qui se passe.

Il ne s'agit pas ici d'analyser, ni de chercher à contrôler ce qui apparaît, mais simplement de laisser les pensées se manifester telles qu'elles viennent, tout en commençant à reconnaître leur présence, leur mouvement, leur manière d'émerger et de se transformer.

Peu à peu, sans effort particulier, une forme de recul peut s'installer, non pas comme une distance qui coupe, mais comme une ouverture qui permet de ne plus être entièrement emporté, et de rester, même légèrement, en lien avec soi au cœur de ce qui se vit.

## ❖ À ce moment-là

En revenant doucement sur ce qui s'est passé, peut-être qu'il devient possible de laisser apparaître les pensées qui étaient présentes, simplement telles qu'elles ont émergé.

Quelles pensées étaient là, en toi ?

Certaines étaient peut-être directement liées à l'envie, comme si elles en suivaient le mouvement, en accompagnant l'intensité.

Certaines pensées parlaient-elles de l'envie elle-même ?

D'autres pouvaient être tournées vers l'organisation, l'anticipation, la manière de faire, de prévoir, de gérer, ou de ne pas manquer.

D'autres pensées concernaient-elles cela ?

En laissant ces pensées revenir, sans chercher à les modifier, quelque chose peut déjà commencer à se préciser, doucement.

Y avait-il des pensées automatiques, presque familières, qui  
revenaient sans que tu aies à les appeler ?

**Tu peux les noter ici.**

## ❖ Ce qui donne naissance à l'émotion

À cet instant-là, une émotion est souvent présente, parfois évidente, comme quelque chose qui s'impose, et parfois plus discrète, plus diffuse, presque en arrière-plan, au point d'être difficile à nommer ou à reconnaître clairement.

En prenant le temps de revenir doucement à ce moment, il devient possible de se rapprocher de ce qui se vit émotionnellement, non pas pour comprendre immédiatement, mais simplement pour laisser apparaître ce qui est déjà là.

Est-ce une émotion en lien avec le comportement visible, comme si elle en accompagnait le mouvement, ?

Est-ce qu'elle semble plutôt reliée à ce que tu vis sur le moment, à ta journée, à une situation particulière qui continue de résonner en toi ?

Parfois, certaines émotions peuvent être associées à du réconfort, à une forme de soulagement, voire à de la joie, comme si elles venaient apporter quelque chose de doux ou d'apaisant, tandis que d'autres peuvent se montrer plus lourdes, plus tristes, plus inconfortables, parfois même difficiles à accueillir, comme celles que l'on a appris à mettre de côté, à masquer, ou à faire taire.

Et en restant avec cela, sans chercher à aller trop vite, une autre question peut doucement apparaître, non pas comme quelque chose à résoudre, mais comme une ouverture.

Qu'est-ce que cette émotion vient t'apporter, t'indiquer, ou te signaler à cet instant précis ?

Qu'est-ce que cette émotion vient t'apporter, t'indiquer ou te signaler à cet instant précis ?

**Note-le ici.**

## ✧ Ce qui entoure le comportement

Le comportement ne se déclenche jamais complètement seul, il s'inscrit toujours dans un environnement, dans un contexte fait de lieux, de présences, d'habitudes, parfois très visibles, parfois plus discrets, mais toujours présents d'une manière ou d'une autre.

En prenant le temps d'y revenir, sans jugement, simplement avec curiosité, il devient possible d'observer ce qui entourait ce moment, comme si l'on venait élargir le regard pour mieux comprendre ce qui se jouait.

Où étais-tu ?

(le lieu, l'espace)

Chez moi  Chez quelqu'un  À l'extérieur

Autre : .....

Précisions si besoin :

.....

Avec qui étais-tu ?

Seule  Avec une personne précise  En groupe

Qui / quelle présence ?

.....

À quel moment cela se passait-il ?  
(le temps, le rythme, le contexte dans lequel tu étais)

- Matin  Après-midi  Soir  Nuit  Fin de journée
- Moment de fatigue  Moment de calme  Moment de tension

Qu'est-ce qui faisait partie du décor ?  
(les objets, les habitudes, les gestes autour de toi)

- Télévision  Téléphone  Canapé / lit
- Musique  Silence

Autre : .....

Habitude ou geste associé :

.....

Ce que tu commences à remarquer  
En prenant un peu de recul sur l'ensemble, peut-être que certains éléments ressortent, comme des points communs, des répétitions, ou simplement des détails qui, jusque-là, passaient inaperçus.

.....

.....

## ❖ Ce qui amène de la clarté

La clarté ne se force pas, elle ne se décide pas, elle ne s'impose pas non plus, elle se construit peu à peu, dans ces moments où il devient possible de regarder ce que l'on vit avec un peu plus d'honnêteté, un peu plus de présence, sans chercher à aller trop vite.

Avec le temps, ce qui a été vu, reconnu, accueilli, commence à s'intégrer, parfois discrètement, parfois presque sans que l'on s'en rende compte, et lorsque l'envie apparaît à nouveau, cette clarté peut revenir d'elle-même, comme un filtre qui vient doucement modifier la manière de percevoir ce qui, auparavant, semblait évident.

Alors, avant même de chercher à écrire, il peut être juste de laisser un peu de place à cette clarté.

En revenant à ce moment, sans analyser, sans chercher à comprendre parfaitement, peut-être qu'il est possible de laisser émerger ce qui ressort le plus naturellement.

Qu'est-ce qui a été le plus marquant pour toi ?

Qu'est-ce qui t'a le plus touchée, dérangée, ou peut-être même éclairée ?

Il ne s'agit pas de trouver la bonne réponse, mais simplement de laisser apparaître ce qui se présente, tel que c'est.

Qu'est-ce que tu n'as plus envie de nier ou d'oublier ?

Quelques mots suffisent. Note-le ici.

## ✧ Ce que tu choisis de garder

Peut-être qu'au fil de ces pages, quelque chose a commencé à se transformer doucement, presque sans bruit, comme des éléments qui se déplacent à l'intérieur, qui prennent une autre place, qui s'organisent différemment, sans que tu aies eu besoin de forcer quoi que ce soit, simplement parce que tu as pris le temps de regarder, de ressentir, de laisser apparaître ce qui, jusque-là, restait parfois en arrière-plan.

Et dans ce mouvement, il arrive qu'une forme de clarté s'installe peu à peu, non pas comme une évidence soudaine, mais comme quelque chose de plus subtil, qui se construit à partir de ce que tu as reconnu, de ce qui t'a touchée, de ce qui a résonné pour toi, au point de devenir, presque naturellement, plus présent.

Alors, sans chercher à décider avec la tête, sans essayer de faire le tri de manière rigide, il devient possible de sentir ce qui compte réellement pour toi, ce qui a du poids, ce que tu n'as plus envie de laisser de côté ou d'oublier, comme si quelque chose en toi savait déjà, sans avoir besoin de le formuler parfaitement.

C'est à partir de cet endroit que tu peux, si tu en ressens l'élan, laisser émerger une forme qui te ressemble, quelque chose de simple, de personnel, qui ne répond à aucune règle précise, mais qui vient traduire ce que tu choisis de garder en conscience, que ce soit à travers quelques mots, une image, un objet, un symbole, ou toute autre manière qui fait sens pour toi.

Et peut-être que, dans ces moments où l'envie revient, où tout semble se resserrer ou s'accélérer, ce que tu auras posé ici pourra revenir avec toi, non pas comme une injonction, mais comme une présence familière, quelque chose de doux et de stable, un point d'appui auquel te reconnecter, simplement en te souvenant de ce qui, pour toi, compte vraiment.

## ✧ Pour terminer

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que quelque chose en toi a accepté de regarder, de ressentir, peut-être même de te rencontrer autrement, et pour cela, j'ai envie de te remercier.

### **Merci pour ta confiance.**

Merci pour ce temps que tu t'es accordé, pour ces espaces que tu as ouverts, même lorsque ce n'était pas simple, même lorsque cela demandait de t'approcher de ce qui, parfois, restait en silence.

Ce carnet est une première exploration, un point d'appui, et si tu ressens l'élan d'aller plus loin, de continuer ce chemin accompagnée, ou simplement de partager ton expérience, ton ressenti, ce que ce carnet a éveillé pour toi, tu peux m'écrire.

Je serai sincèrement touchée de te lire.

[contact@clarte-interieure.com](mailto:contact@clarte-interieure.com)

Chaque retour compte, parce qu'il permet de faire évoluer, d'ajuster, et de continuer à créer des espaces qui résonnent au plus juste.

© Charline Maugeais – 2026

Tous droits réservés.

Reproduction, diffusion ou utilisation sans autorisation interdite.