



BAROMÈTRE YIN-YANG

Ton outil d'auto-observation quotidienne



Comment utiliser ce baromètre ?

Ce baromètre n'est pas un test de personnalité.

C'est un outil d'observation pour sentir ton équilibre énergétique à l'instant T.

Utilise-le :

- Le matin (pour démarrer la journée ajustée)
- Le soir (pour comprendre comment tu as navigué)
- Quand ça tangué (pour savoir quel mur pratiquer)

Pas besoin de le remplir parfaitement.

L'objectif, c'est d'affiner ta capacité à te lire.

PARTIE 1 : Où suis-je maintenant ?

Date : ----- Heure : -----

Check-in corps :

Où est mon énergie en ce moment ?

- Tête (mental actif, pensées en boucle)
- Cœur (émotions présentes, sensations poitrine/gorge)
- Ventre (ancrage, sensations bassin/jambes)
- Nulle part (dissociation, flottement)

Check-in sensation :

Comment je me sens, là, maintenant ?

- Calme, posée
- Tendue, contractée
- Fatiguée, éteinte
- Agitée, speed
- Autre : -----

PARTIE 2 : Baromètre Yin-Yang

Je suis plutôt :

Trop YIN ↓

(Retrait, inertie, repli)

Très Yin

Un peu Yin

Équilibrée

Un peu Yang

Très Yang

Trop YANG ↑

(Tension, agitation, contrôle)

Signes que je suis trop YIN :

- Je rumine, je tourne en boucle dans ma tête
- Je me retire, j'évite les interactions
- Je procrastine, je repousse l'action
- Je me sens lourde, sans élan
- Je m'isole, je me coupe du monde
- Je sur-analyse au lieu d'agir
- J'attends que quelque chose change, sans bouger
- Autre : _____

Signes que je suis trop YANG :

- Je suis speed, je vais trop vite
- Je contrôle, je planifie à outrance
- Je me justifie, je sur-explique
- Je suis tendue (mâchoire, épaules, ventre)
- Je fais sans écouter mes besoins
- Je parle beaucoup, sans vraiment respirer
- Je m'agite au lieu de poser une action juste
- Autre : _____

PARTIE 3 : Micro-ajustement

De quoi j'ai besoin maintenant pour revenir juste ?

Si je suis trop YIN, j'ajoute du YANG :

- Un mouvement (marche, étirement, Qi Gong)
- Une parole (appeler quelqu'un, dire ce que je ressens)
- Une action simple (1 chose concrète que je repousse)
- Une présence au monde (sortir, fenêtre, contact social)
- Autre : _____

Si je suis trop YANG, j'ajoute du YIN :

- Un souffle (4-6, cohérence cardiaque)
- Un silence (10 secondes sans rien faire)
- Un regard intérieur (observer sans agir)
- Une pause (arrêter de faire, juste être)

□ Autre : -----

Mon micro-ajustement choisi (1 seul) :

Je le fais MAINTENANT (pas dans 10 min).

PARTIE 4 : Suivi sur 7 jours

Jour	Matin	Soir	Déséquilibre Principal	Ajustement fait
Lun	Yin / Équilibre / Yang	Yin / Équilibre / Yang		
Mar	Yin / Équilibre / Yang	Yin / Équilibre / Yang		
Mer	Yin / Équilibre / Yang	Yin / Équilibre / Yang		
Jeu	Yin / Équilibre / Yang	Yin / Équilibre / Yang		
Ven	Yin / Équilibre / Yang	Yin / Équilibre / Yang		
Sam	Yin / Équilibre / Yang	Yin / Équilibre / Yang		
Dim	Yin / Équilibre / Yang	Yin / Équilibre / Yang		

Ce que tu peux observer au bout de 7 jours :

- Y a-t-il un pattern ? (toujours trop Yin le matin ? toujours trop Yang en fin de journée ?)
- Quels ajustements fonctionnent le mieux pour toi ?
- Y a-t-il des moments où tu t'équilibres naturellement ?



Rappel important

Tu n'es pas en train de te "corriger".

Tu es en train de t'affiner.

Le Yin n'est pas "mauvais".

Le Yang n'est pas "mauvais".

L'objectif, c'est l'équilibre fluide :

pouvoir basculer quand c'est nécessaire,

sans rester figée dans un extrême.

♥ Tu veux aller plus loin ?

Si ce baromètre t'a aidée à te lire plus finement...

Si tu veux continuer à affiner ta capacité à t'ajuster au quotidien...

Je prépare quelque chose pour continuer l'entraînement ensemble.

Et quand ça arrivera, tu le sauras.

En attendant...

Tu peux me suivre :

- Sur Facebook, je publie tous les jours : facebook.com/PeyronMarie
- Sur Instagram pour le fun : [@mariepeyroncoach](https://instagram.com/mariepeyroncoach)
- Et sur le podcast pour plus de profondeur : [Bien avec Soi](#)

*"Tu ne cherches pas à être parfaite.
Tu cherches à être juste.
Et ça commence par t'ajuster, maintenant."*