Caroline
LEROUX
PSYCHOPÉDAGOGUE & COACH
EN PSYCHOLOGIE POSITIVE
TETE | COEUR | CORPS
COMPRENDRE • ACCUEILLIR • ACCOMPAGNER

À la (re)découverte de ma boussole intérieure

Apprendre à écouter ce qui se passe en soi pour avancer dans une direction qui nous ressemble.



Job & Joy

Introduction

Ah, cette fameuse boussole intérieure ! Si précieuse et pourtant si méconnue !

Parce que oui : nous avons toutes et tous, à l'intérieur de nous, **cet inestimable outil** qui nous permet de naviguer sur les eaux parfois tumultueuses de la vie et de faire des **choix bons pour nous**. Par "bons pour nous", j'entends "**qui nous rapprochent peu à peu de ce que nous souhaitons vivre, ressentir et expérimenter**".

Le hic, qui n'est pas des moindres, c'est que personne ne nous apprend vraiment à nous connecter à cette boussole, ni à l'utiliser !

Alors - si vous avez déjà suivi l'un de mes accompagnements, vous le savez déjà - **c'est toujours par là que je commence.**

Dans ce livret, je vous propose de **partir à la rencontre de votre propre boussole**. Pas à pas, vous allez apprendre à écouter vos émotions, à identifier vos besoins, à observer les messages de votre corps et à repérer ce qui compte vraiment pour vous.

L'objectif ? Mieux vous comprendre pour pouvoir **faire des choix plus alignés** avec vos envies, vos valeurs et vos aspirations.

Pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. Il s'agit simplement de **prendre un temps pour vous**, avec curiosité et bienveillance.

Je vous souhaite un joli voyage à la découverte de vous-même !

Caroline

Comment je me sens, là tout de suite ?

Avant de chercher une direction, encore faut-il **savoir où l'on se trouve** !
Prenez quelques instants pour observer votre **état émotionnel** du moment.
Dans la liste ci-dessous, repérez les mots qui correspondent le mieux à ce que vous ressentez.
Vous pouvez en choisir plusieurs. Et si aucun ne vous convient, trouvez vos propres mots !

CONTENT

Positif · joyeux · satisfait · ravi · reconnu · confiant · inspiré · soulagé · rassuré · touché · épanoui · fier · gonflé à bloc

HEUREUX

Gai · enjoué · revigoré · enthousiaste · optimiste · stimulé · plein de vie · rêveur · aventureux · pétillant · blagueur

SEREIN

Tranquille · calme · paisible · détendu · relaxé · zen · centré · aligné · en confiance · apaisé

AIMÉ

Rempli de tendresse · compatissant · reconnaissant · nourri · ouvert · amoureux · émerveillé · attaché · proche

FRAGILISÉ

Fragile · choqué · endeuillé · vulnérable · seul · en manque · nostalgique · blessé · en perte de confiance · déstabilisé

TRISTE

Découragé · en détresse · le cœur noué · abattu · mécontent · impuissant · les larmes aux yeux · d'humeur sombre

FÂCHÉ

En colère · énervé · exaspéré · furieux · hors de moi · agacé · contrarié · saturé · irrité · amer · dégoûté

PERDU

Perplexe · hésitant · troublé · dépassé · inconfortable · embrouillé · tiraillé · partagé · déchiré · embarrassé · frustré · bloqué

EXCITÉ

En mode zébulon · enthousiaste · explosif · intenable · hyperactif · le cerveau qui bouillonne · plein d'énergie · foufou · impatient · pétillant

CHARGÉ

Débordé · accablé par la charge mentale · submergé · démuni · les épaules lourdes · plein le dos · sous pression · paniqué par les échéances

FATIGUÉ

Épuisé · ramolli · en PLS · démotivé · sans énergie · endormi · cramé · le cerveau KO · le corps HS · à plat

APEURÉ

Craintif · alarmé · anxieux · tendu · sous pression · effrayé · terrifié · angoissé · paniqué · inquiet

STRESSÉ

Angoissé · la boule au ventre · dépassé · en boucle · à cran · incapable de lâcher prise · à imaginer les pires scénarios

À L'ÉCART

Seul · isolé · incompris · exclu · différent · honteux · pas à ma place · blessé · en décalage

Les mots que j'ai choisis : .....

L'intensité de ce que je ressens : ★☆☆☆☆☆☆☆☆☆

de 1 à 10 avec 1 = très faible et 10 = très intense

Cet exercice m'a semblé plutôt : *Facile / Difficile / Surprenant*

Pas toujours évident d'y voir clair en soi ! Et c'est normal. Plus vous vous entraînerez à mettre des mots sur vos ressentis, plus vous affinerez votre perception de vous-même.

Écouter ses émotions et savoir les identifier est une **première étape importante**. En effet, nos émotions sont de **précieux indicateurs**.

- Lorsqu'elles sont **agréables** (joie, sérénité, enthousiasme...), elles nous signalent que certains de nos besoins sont satisfaits, que quelque chose nous convient ou que nous vivons une expérience qui nous nourrit.



Le voyant est au vert

- A l'inverse, lorsqu'elles sont **désagréables** (tristesse, colère, angoisse...), elles attirent notre attention sur un besoin qui demande à être écouté, une limite qui a été dépassée ou une situation qui mérite que nous nous y arrêtions.



Le voyant passe au rouge

Toutes ont leur utilité et méritent notre attention. À mon sens, nos émotions sont l'**un des précieux instruments** de notre boussole intérieure. Elles nous donnent des indications pour mieux comprendre ce qui se joue en nous et avancer vers ce qui nous correspond.



Besoins non satisfaits

Emotion désagréable



Emotion agréable

Besoins satisfaits



De quoi ai-je besoin, là tout de suite ?

Derrière nos émotions se cachent parfois des **besoins qui cherchent à être entendus**. Un besoin, c'est quelque chose d'important pour notre équilibre et notre épanouissement. Il peut être satisfait, partiellement satisfait ou ne pas l'être du tout.

Dans la liste ci-dessous, repérez **les besoins qui vous semblent importants** en ce moment. Vous pouvez en choisir plusieurs !

SURVIE
Abri · cocon · respiration · alimentation · hydratation · lumière · soleil · repos · mouvement · respect de mon rythme · prendre soin de mon corps

SÉCURITÉ
Confiance réciproque · harmonie · engagement · paix · protection · réconfort · sécurité affective · sécurité matérielle · soutien · stabilité · préservation

LIBERTÉ
Autonomie · indépendance · émancipation · moment à moi · libre arbitre · spontanéité · pouvoir décider · oser

RÉCRÉATION
Défoulement · détente · voyage · jeu · loisirs · rire · ressourcement · cocooning · défis · humour · activités · tester de nouvelles choses

LIEN HUMAIN
Appartenance · attention · complicité · compagnie · contact · échanges · empathie · intimité · partage · proximité · délicatesse · respect · sincérité

LIEN AMOUREUX
Engagement · surprises · moments de qualité · partage · mots doux · initiatives · tendresse · intimité · projet commun · rencontre

IDENTITÉ
Être en accord avec mes valeurs · savoir qui je suis · affirmation de moi · authenticité · confiance en soi · estime de soi · évolution · être reconnu pour qui je suis

PARTICIPATION
Être acteur de mon bien-être · coopération · concertation · projet commun · cocréation · interdépendance · engagement · contribuer

PRODUCTION
Création · réalisation · faire des choix · mener des actions · accomplir · faire de mes mains · concrétiser · constater un résultat

EXPLORATION
Réfléchir à mes potentiels · faire le point sur moi · lire · écrire · m'inspirer · rêver · apprendre · découvrir · comprendre · nourrir ma curiosité

SENS
Clarté · compréhension · discernement · orientation · vision · ambition · partager des idéaux · impact social · agir en cohérence avec mes convictions

CÉLÉBRATION
Partager les joies et les peines · rituels · routines · reconnaissance · gratitude · fête · petits plaisirs · félicitations · marquer les étapes importantes

AUTORISATION
Imperfection · soutien inconditionnel · droit à l'erreur · pouvoir me tromper · oser · tenter · ne rien faire · ressentir mes émotions · être moi-même

INNOVATION
Brainstorming · plan B · nouveauté · faire un pas de côté · créer · inventer · lancer un projet · expérimenter · explorer d'autres possibilités

Les besoins que j'ai choisi de retenir : .....

.....

.....

Vos besoins sont-ils satisfaits ou pas ?

Maintenant que vous avez identifié les besoins importants pour vous, prenez un instant pour observer leur niveau de satisfaction.



Certains sont satisfaits ? C'est parfait. Profitez de cet instant où tout va bien. Respirez pour ancrer ce moment et savourez.



Certains ne le sont pas ? Il est temps de creuser et de s'interroger :

- *Qu'est-ce que je vis en ce moment qui fait que ce besoin n'est pas satisfait ?*
- *Qu'est-ce que j'aimerais plutôt vivre ?*
- *Y a-t-il quelque chose que je puisse faire, là tout de suite ou plus tard, pour satisfaire ce besoin ?*
- *Ai-je besoin de demander de l'aide ou du soutien ?*

Un besoin est différent d'une stratégie : le besoin correspond à ce qui est important pour moi, tandis que la stratégie est une manière possible d'y répondre. ***Il existe souvent plusieurs façons de satisfaire un même besoin.***

Un besoin non satisfait ne peut pas forcément être traité dans l'instant. Le simple fait de l'identifier peut déjà nous aider ***à mieux comprendre notre ressenti*** *et à envisager une autre manière de vivre la situation. L'idée n'est pas de tout résoudre immédiatement, mais de commencer à* ***prendre soin de ce qui compte pour vous****.*

Et dans mon corps, comment ça se passe ?

Qu'on se le dise, **notre corps nous parle**. Savoir écouter les signaux qu'il nous envoie a plusieurs intérêts :

On apprend petit à petit à **décrypter ses messages** :
"Tiens, je remarque que quand je suis soucieux.se, j'ai des tensions dans le dos." ou encore "Là je me sens en joie, ça fait comme des papillons dans mon ventre et j'ai envie de sourire".

On se reconnecte à lui et **on sort du mental**.

- **Prenez quelques minutes pour faire cet exercice de scan corporel.**

*Où que vous soyez, choisissez une **position** la plus **confortable** possible (debout, si vous êtes dans les transports en commun bondés, assis.e si vous êtes au bureau, couché.e si vous êtes dans votre lit...). **Fermez les yeux**, si vous le pouvez.*

*Prenez une **grande inspiration** par le nez, puis **expirez doucement** par la bouche. Portez votre attention sur la sensation de l'air qui entre et qui sort de votre corps, sur votre ventre qui se gonfle et se dégonfle, sur votre cage thoracique qui s'ouvre et se rétracte. Faites-le **trois fois** avant de laisser votre respiration reprendre son rythme naturel.*

*Passez en revue **chaque partie de votre corps**, de haut en bas. Prenez le temps de rester quelques secondes à chaque endroit et **notez ce que vous ressentez** (une tension, un picotement, des fourmillements, l'air froid sur votre peau, le frottement d'un vêtement ou même rien du tout...). Si vous ne ressentez rien de particulier, ce n'est pas grave. Il n'y a rien à réussir.*

Rouvrez les yeux s'ils étaient fermés et reprenez contact avec votre environnement.

Vous pouvez refaire cet exercice plusieurs fois au cours de la journée. Plus vous serez attentif à vos sensations, plus vous apprendrez à reconnaître votre propre langage corporel.

Et si je rassemble les indices ?

Je prends un peu de recul pour observer ce que j'ai découvert pendant cette exploration.

*Les **émotions** que je ressens actuellement :*

Agréables	*Désagréables*

L'émotion qui prend le plus de place en ce moment : .....

*Mes **besoins** du moment :*

Satisfaits	*Partiellement satisfaits*	*Non satisfaits*

*Comment cela se manifeste-t-il **dans mon corps** ?*

.....

.....

.....

Ce qui me fait du bien :

Ce qui fonctionne déjà dans ma vie, ce qui me nourrit, ce qui me ressource, ce que j'ai envie de préserver

.....

.....

.....

Et maintenant...

Écouter mes émotions et **identifier mes besoins** me permet de mieux comprendre ce que je vis aujourd'hui. Mais ma boussole intérieure ne concerne pas uniquement l'instant présent. Elle peut aussi m'aider à **me rapprocher de ce qui compte vraiment pour moi**.
Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions.

Qu'est-ce que j'aimerais vivre davantage dans ma vie ?
Quelles sont les choses qui me donnent le sentiment d'être à ma place ?
Qu'est-ce qui est particulièrement important pour moi en ce moment ?
Quelles valeurs ai-je envie de respecter davantage dans mes choix ?
Y a-t-il quelque chose que je ne veux plus négliger ?

Parmi les besoins que j'ai identifiés, lequel ai-je envie de prendre particulièrement en compte aujourd'hui ?

.....

Quelles stratégies puis-je imaginer pour répondre à ce besoin :

Ne cherchez pas tout de suite la solution parfaite. Laissez venir les idées, même les plus petites, les plus originales ou celles qui vous semblent un peu farfelues !

Stratégie 1

.....
.....
.....

Stratégie 2

.....
.....
.....

Stratégie 3

.....
.....
.....

Stratégie 4

.....
.....
.....

Et si je demandais de l'aide ? À qui pourrais-je m'adresser ?

.....

Je passe à l'action !

Après cette exploration, vient le moment de **choisir ce que vous avez envie d'expérimenter.**

Pas besoin de révolutionner votre vie en une journée !

Un petit pas, réaliste et adapté à votre situation, peut déjà faire une différence.

Quelle stratégie ai-je envie d'expérimenter ?

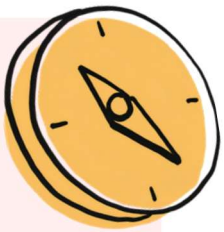
Stratégie N° .....

Étapes	*À réaliser avant le*
1.	*1.* .....
2.	*2.* .....
3.	*3.* .....

Qu'est-ce que j'aimerais observer ou ressentir, une fois cette stratégie mise en oeuvre ? .....

Et si ça ne se passe pas comme prévu, quelles possibilités pourrais-je envisager ? .....

Quand vais-je prendre un moment pour faire le point et voir ce que cette expérimentation m'a apporté ? .....



Votre boussole intérieure ne vous donne pas forcément une direction toute faite.

Elle vous aide à rester à l'écoute de ce qui se joue en vous, ici et maintenant.

Elle vous permet d'avancer pas à pas, d'ajuster votre trajectoire et de changer d'avis, si cela est nécessaire.

Vous n'avez pas besoin de voir tout le chemin pour faire le premier pas.

Prenez soin de vous et faites-vous confiance.

Et si vous souhaitez aller plus loin,
retrouvez-moi par ici :

https://caroline-leroux-psychopedagogue.systeme.io/job-joy

Caroline LEROUX
PSYCHOPÉDAGOGUE & COACH
EN PSYCHOLOGIE POSITIVE
TÊTE · CŒUR · CORPS
COMPRENDRE • ACCUEILLIR • ACCOMPAGNER

Job & Joy