

BISSIL KING



DNP

Le cahier d'entraînement

Exercices, situations du quotidien et fiches à remplir pour
pratiquer la méthode PLEIN

Bonus offert aux lecteurs de « DNP · La Dimension Non Physique de votre
activité professionnelle »

Tout est et va.

Sommaire

1. Mode d'emploi
2. Partie 1 · S'entraîner à la méthode
3. Partie 2 · Votre quotidien, profil par profil
4. Partie 3 · Les fiches à remplir
5. Les corrigés
6. Et maintenant

Entrepreneur ou indépendant

Salarié

Encadrer une équipe

Fonctionnaire ou agent public

Métiers de l'humain

Étudiant ou en formation

En transition

Retraité ou autre

Vie personnelle et famille

Mode d'emploi

Le livre vous a donné la méthode. Ce cahier vous donne de quoi la pratiquer. Une méthode ne change rien tant qu'elle reste une idée : elle transforme quand elle devient un réflexe, et un réflexe s'installe par la répétition.

1. Commencez par la partie 1

Trente exercices courts pour exercer votre regard : distinguer un fait d'une interprétation, trouver le plein, choisir un vrai geste, changer de récit, reconnaître la voix de l'intuition. Les corrigés sont à la fin.

2. Allez à votre profil dans la partie 2

Les situations, les outils et les préoccupations de votre quotidien, lus côté vide et côté plein. Lisez aussi « Vie personnelle et famille » : elle concerne tout le monde.

3. Remplissez les fiches de la partie 3

Imprimez-les ou recopiez-les dans votre carnet : relectures PLEIN, journal des preuves, Niveau sur 90 jours, croyances, intuitions.

La méthode PLEIN en une page

P

Poser *Tout est.*

Décrire la situation en une phrase, sans jugement : ce qu'une caméra pourrait filmer.

L

Lire le plein *Ce qui est déjà là.*

Qu'est-ce qui fonctionne déjà, qui est acquis, qui est vrai ?

E

Étendre *Et va.*

Si ce plein doublait, que deviendrait la situation ?

I

Investir *Un geste aujourd'hui.*

Une seule action, concrète, petite, dans vos mains.

N

Noter *La preuve.*

Le soir, noter ce qui a fonctionné grâce à vous.

Le test de la caméra

Si une caméra pouvait filmer ce que dit la phrase, c'est un fait. Si elle ne le peut pas (un jugement, une intention prêtée, un « toujours », un « jamais »), c'est une interprétation.

Le plein n'est pas le déni

On garde les faits, même difficiles. La partie vide a une fonction : elle montre où travailler. Lire le plein, c'est seulement refuser de ne voir qu'elle.

Les trois moments du jour

L'ancrage du matin (une intention en une phrase), les transitions de 60 secondes (avant chaque rendez-vous, choisir son état), la clôture du soir (le Niveau et trois preuves).

PARTIE 1

S'entraîner à la méthode

Cochez votre réponse, puis vérifiez avec les corrigés en fin de cahier. Une erreur n'est pas un échec : c'est exactement là que le regard s'affûte.

Fait ou interprétation ?

Le test de la caméra : si une caméra pouvait filmer ce que dit la phrase, c'est un fait. Si elle ne le peut pas (un jugement, une intention prêtée, un « toujours »), c'est une interprétation.

1 Ma responsable a déplacé notre point de 15 h à jeudi.

- ☐ Un fait
 - ☐ Une interprétation
-

2 Je suis nul en maths.

- ☐ Un fait
 - ☐ Une interprétation
-

3 Personne ne m'aide jamais à la maison.

- ☐ Un fait
 - ☐ Une interprétation
-

4 J'ai eu 9 sur 20 au partiel de statistiques.

- ☐ Un fait
 - ☐ Une interprétation
-

5 Trois des huit membres de l'équipe ont rendu leur rapport après la date prévue.

- ☐ Un fait
 - ☐ Une interprétation
-

6 Mon équipe se moque des délais.

- ☐ Un fait
 - ☐ Une interprétation
-

7 Ce matin, quarante-deux personnes attendaient à l'ouverture du guichet.

- ☐ Un fait
 - ☐ Une interprétation
-

8 Les usagers sont tous agressifs aujourd'hui.

- ☐ Un fait
 - ☐ Une interprétation
-

Trouver le plein

Quelle lecture trouve un plein vrai, appuyé sur des faits ?

9 Un client important annule sa commande. Lecture vide : « On va perdre l'année. »

- ☐ Ce n'est pas grave, tout va très bien, inutile d'en parler.
- ☐ Le client a précisé que la qualité n'était pas en cause, et nos trois autres gros clients restent fidèles.
- ☐ Le commercial aurait dû le voir venir.

10 Vous avez eu 9 sur 20 à un partiel. Lecture vide : « Je ne validerai jamais mon année. »

- ☐ Le sujet était injuste, ce n'est pas ma faute.
- ☐ Les notes ne veulent rien dire, je n'ai pas à m'en occuper.
- ☐ J'ai eu 7 sur 10 à la partie de cours ; ce sont les exercices qui m'ont coûté des points.

11 Une réponse négative après un entretien d'embauche. Lecture vide : « Je ne suis bon à rien. »

- ☐ J'étais dans les deux derniers candidats, et le recruteur a souligné mon expérience de terrain.
- ☐ De toute façon, ce poste ne m'intéressait pas du tout.
- ☐ Ils avaient sûrement déjà choisi quelqu'un en interne.

12 Une personne de votre équipe démissionne. Lecture vide : « L'équipe va s'effondrer. »

- ☐ Les gens ne sont plus fidèles, c'est comme ça aujourd'hui.
- ☐ Elle part dans deux mois, et deux collègues connaissent déjà une bonne partie de ses dossiers.
- ☐ Une de perdue, dix de retrouvées : rien ne change.

13 Une classe agitée toute l'heure. Lecture vide : « Je n'arrive à rien avec eux. »

- ☐ Cette classe est impossible, et les parents ne suivent pas.
- ☐ C'était un très bon cours, tout le monde a adoré.
- ☐ Le travail en groupe a pris, et deux élèves discrets ont posé des questions.

Un vrai geste ?

Lequel de ces gestes est vraiment faisable aujourd'hui ?

14 Un dossier est en retard parce qu'il manque deux pièces.

- ☐ Être plus organisé à partir de maintenant.
- ☐ Avant 11 h, j'envoie à ma responsable la liste des deux pièces manquantes.
- ☐ Refondre tout le système de classement du service ce mois-ci.

15 Un examen dans trois semaines, et un chapitre qui vous inquiète.

- ☐ Ce soir, je refais les trois exercices du chapitre 4 en trente minutes.
 - ☐ Obtenir du professeur qu'il dise ce qui tombera à l'examen.
 - ☐ Me motiver davantage.
-

16 Une tension avec un collègue au sujet du planning.

- ☐ Qu'il change d'attitude.
 - ☐ Essayer d'être plus zen au travail.
 - ☐ Je lui propose un café demain à 10 h pour parler du planning.
-

17 Une recherche d'emploi qui stagne depuis un mois.

- ☐ Reprendre entièrement des études pour changer de métier.
 - ☐ Avant midi, j'écris à une ancienne collègue pour lui demander dix minutes d'échange.
 - ☐ Rester positif.
-

18 Votre équipe semble démotivée depuis quelques semaines.

- ☐ Obtenir une augmentation pour toute l'équipe.
 - ☐ Créer une meilleure ambiance.
 - ☐ Ce matin, je demande à chacun ce qui le freine le plus cette semaine.
-

Changer le récit

Quelle version garde les faits et vous rend le choix ?

19 « On m'impose ce nouveau logiciel. »

- ☐ Le service adopte ce logiciel ; je choisis d'apprendre cette semaine les trois fonctions dont j'ai besoin.
 - ☐ J'adore ce logiciel, c'est le meilleur changement de ma vie.
 - ☐ Encore un logiciel qu'on me force à utiliser, je n'ai pas le choix.
-

20 « Mon chef me noie sous les dossiers. »

- ☐ Je n'ai pas trop de travail, tout va bien.
 - ☐ J'ai onze dossiers ouverts ; je choisis de demander à mon chef lesquels passent en premier.
 - ☐ J'ai onze dossiers et je dois tous les faire, c'est comme ça.
-

21 « Je suis obligé de réviser tout le week-end. »

- ☐ J'ai deux examens lundi, donc mon week-end est fichu.
 - ☐ Les examens, ce n'est rien, je n'ai pas besoin de réviser.
 - ☐ J'ai deux examens lundi ; je choisis de réviser samedi matin et de garder dimanche après-midi libre.
-

22 « Les clients me font perdre mon temps avec leurs questions. »

- ☐ Des clients posent souvent les mêmes questions ; je choisis de préparer une réponse type.
 - ☐ Je dois répondre aux mêmes questions toute la journée, je n'y peux rien.
 - ☐ Je n'ai jamais de questions répétitives, mes clients sont parfaits.
-

23 « Mes enfants me rendent fou le matin. »

- ☐ Les matins sont tendus et je subis, il n'y a rien à faire.
 - ☐ Les matins sont tendus ; je choisis de préparer les affaires la veille avec eux.
 - ☐ Nos matins sont parfaits, il n'y a aucune tension.
-

Peur, désir ou intuition ?

Quelle voix parle ici ?

24 Une offre d'emploi arrive. Une voix crie : « Signe tout de suite, tu ne trouveras jamais rien d'autre ! »

- ☐ Peur
 - ☐ Désir
 - ☐ Intuition
-

25 On vous propose un poste. Une voix s'emballe : « Ce poste va tout changer, je serai enfin reconnu et tout sera parfait. »

- ☐ Peur
 - ☐ Désir
 - ☐ Intuition
-

26 Depuis trois jours, une phrase revient, calme : « Ce n'est pas le bon moment pour lancer ce projet. »

- ☐ Peur
 - ☐ Désir
 - ☐ Intuition
-

27 Avant votre présentation, une voix insiste : « Annule tout, tu vas te ridiculiser devant tout le monde. »

- ☐ Peur
- ☐ Désir
- ☐ Intuition

28 Un ami propose d'ouvrir une boutique en ligne ensemble. Une voix s'exclame : « C'est l'idée du siècle, on va tout casser dès le premier mois ! »

- ☐ Peur
- ☐ Désir
- ☐ Intuition

Remettre dans l'ordre

Remettez les cinq étapes dans l'ordre de la méthode.

29 Un client annule sa commande du mois.

Remettez les étapes dans l'ordre de la méthode (P, L, E, I, N) :

- a. Si deux entreprises du même secteur nous découvraient, la perte serait compensée.
- b. Ce soir, je note le rendez-vous obtenu ou ce que j'ai appris.
- c. Le client annule sa commande de mars, soit 12 % de notre chiffre.
- d. Aujourd'hui avant 16 h, j'appelle deux entreprises de ce secteur.
- e. Il précise que la qualité n'est pas en cause et garde son contrat d'entretien.

Votre ordre : P = ___ L = ___ E = ___ I = ___ N = ___

30 Un partiel raté.

Remettez les étapes dans l'ordre de la méthode (P, L, E, I, N) :

- a. Si je maîtrisais les exercices autant que le cours, je passerais au-dessus de la moyenne.
- b. Avant de dormir, je note combien d'exercices j'ai réussis seul.
- c. J'ai eu 9 sur 20 au partiel de statistiques.
- d. Ce soir, je refais trois exercices pendant trente minutes.
- e. J'ai eu 7 sur 10 à la partie de cours ; ce sont les exercices qui ont coûté des points.

Votre ordre : P = ___ L = ___ E = ___ I = ___ N = ___

PARTIE 2

Votre quotidien, profil par profil

Pour chaque profil : dix situations courantes, huit outils du quotidien et six préoccupations qui font baisser l'énergie, avec la manière de les transmuter. Commencez par le vôtre, puis lisez les autres : vous y reconnaîtrez vos collègues, vos proches, vos clients.

Entrepreneur ou indépendant

Quand on est à son compte, le verre se vide souvent la nuit : un chiffre qui inquiète, un client qui ne répond pas, une décision que l'on porte seul. Les faits sont réels, et ils disent aussi ce que vous avez déjà construit. Voici dix moments, huit outils et six préoccupations de votre quotidien, lus côté vide puis côté plein, avec un geste pour aujourd'hui.

Les situations courantes

Le lundi matin, seul face à la liste

VIDE

Tout repose sur moi, et je ne sais pas par où commencer.

PLEIN

Personne ne m'impose l'ordre : je choisis la tâche qui fera avancer la semaine.

La question • Quelle tâche, faite avant midi, allégerait toute la semaine ?

Le geste • Choisir trois priorités, commencer par celle qui rapporte, et couper les notifications une heure.

Un prospect qui ne répond plus après le devis

VIDE

Il a trouvé moins cher ailleurs, c'est perdu.

PLEIN

Il a pris le temps de demander un devis : l'intérêt était réel, il attend peut-être un signe.

La question • Quelle question simple pourrait relancer la conversation ?

Le geste • Envoyer un message court : « Est-ce toujours d'actualité pour vous ? » et proposer un créneau d'appel.

Un client qui en demande toujours plus

VIDE

On abuse de moi, et je n'ose pas dire non.

PLEIN

Un client qui me fait assez confiance pour vouloir plus : le moment de cadrer et de chiffrer.

La question • Qu'est-ce qui est inclus, et qu'est-ce qui mérite un devis ?

Le geste • Répondre : « Avec plaisir, je vous envoie un complément de devis pour cette partie. »

Augmenter mes prix

VIDE

Mes clients vont partir si j'augmente.

PLEIN

Mes clients restent pour ce que je leur apporte, et mes coûts, eux, ont déjà augmenté.

La question • Quel résultat concret mes clients obtiennent-ils grâce à moi ?

Le geste • Écrire trois résultats obtenus pour des clients, puis appliquer le nouveau tarif au prochain devis.

Une journée où le téléphone ne sonne pas

VIDE

Pas d'appel, pas de commande : c'est mauvais signe.

PLEIN

Une journée libre pour travailler sur mon activité plutôt que dans mon activité.

La question • Quels anciens clients n'ai-je pas recontactés depuis six mois ?

Le geste • Appeler ou écrire à trois anciens clients, simplement pour prendre de leurs nouvelles.

La paperasse du soir

VIDE

Des heures volées à mon vrai métier.

PLEIN

La trace écrite de tout ce que j'ai vendu et produit ce mois-ci.

La question • Qu'est-ce que ces papiers racontent de mon mois ?

Le geste • Bloquer une plage fixe chaque semaine pour l'administratif, et noter le total facturé du mois.

Un client qui pèse lourd dans mon chiffre

VIDE

Si je le perds, je coule.

PLEIN

La preuve que je sais servir un grand compte, et une référence sur laquelle bâtir.

La question • Quelles autres entreprises ressemblent à ce client ?

Le geste • Lister trois entreprises proches de ce client et en contacter une cette semaine.

Les congés que je ne prends jamais

VIDE

Si je m'arrête, tout s'arrête.

PLEIN

Ce que j'ai construit tient quand je respire, et je reviens avec un regard neuf.

La question • Qu'est-ce qui peut tourner sans moi pendant trois jours ?

Le geste • Poser trois jours dans l'agenda, prévenir les clients clés, et préparer un message d'absence.

Un concurrent s'installe près de chez moi

VIDE

Il va me prendre mes clients.

PLEIN

La preuve que la demande existe ici, et l'occasion de dire clairement ce qui me distingue.

La question • Pourquoi mes clients fidèles viennent-ils chez moi plutôt qu'ailleurs ?

Le geste • Demander à deux clients fidèles ce qu'ils apprécient le plus, et le mettre en avant.

Une erreur sur un chantier ou une livraison

VIDE

J'ai mal fait, ma réputation est en jeu.

PLEIN

Une occasion de montrer comment je répare :
c'est souvent là qu'un client décide de rester.

La question · Que puis-je proposer pour réparer, dès aujourd'hui ?

Le geste · Appeler le client avant qu'il appelle, reconnaître l'erreur et proposer une solution avec une date.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
Le compte bancaire	Je l'ouvre en retenant mon souffle.	Un tableau de bord honnête : chaque entrée est un client qui m'a dit oui.	Le consulter à heure fixe, une fois par jour, en regardant d'abord les encaissements.
Le devis	Un travail gratuit qui finira peut-être à la corbeille.	Une porte ouverte : quelqu'un envisage de me confier son projet.	Envoyer chaque devis avec une date de rappel, et appeler ce jour-là.
La facture	Une relance de plus à faire, et l'argent qui tarde.	Du travail fait et accepté : la preuve écrite de la valeur livrée.	Facturer le jour même de la livraison, avec une échéance claire.
Le logiciel de comptabilité	Des colonnes que je ne comprends pas et que je repousse.	La mémoire de mon activité : il sait mieux que mes inquiétudes ce qui marche.	Y passer quinze minutes par semaine, et repérer mes trois meilleurs clients de l'année.
Le fichier clients	Une liste de noms que je n'entretiens pas.	Des centaines de relations déjà gagnées, la ressource la plus sous-estimée de mon activité.	Chaque vendredi, envoyer quelque chose d'utile à deux clients, sans rien leur vendre.
Le téléphone	Il sonne au mauvais moment et me coupe sans cesse.	Le fil direct avec les personnes qui font vivre mon activité.	Fixer deux plages de rappel par jour, et décrocher avec le sourire dans la voix.
La page sur les réseaux sociaux	Peu de likes, personne ne me voit.	Une vitrine ouverte jour et nuit, où quelques personnes fidèles me suivent déjà.	Publier un vrai projet de la semaine, avec une photo et une phrase sur le client servi.
L'agenda	Rempli par les autres, sans place pour moi.	L'endroit où je décide de ce qui compte avant que les urgences le fassent.	Bloquer dès lundi deux heures pour développer mon activité, comme un rendez-vous client.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

La peur de ne pas payer les factures

« Si ça continue, je ne pourrai pas payer ce qui tombe à la fin du mois. »

Ce que ça me coûte · Je dors mal, je baisse mes prix et je décide dans la panique.

P Poser le fait

J'ai tel montant sur le compte, telles sommes à payer et telles factures à encaisser d'ici trente jours.

L Lire le plein

Des clients qui me doivent de l'argent pour du travail déjà fait, et des mois difficiles déjà traversés.

I Un geste aujourd'hui

Lister sur une page les entrées et sorties du mois, puis appeler le client du plus gros retard de paiement.

À se redire · *Un chiffre est un fait, ma lecture est un choix.*

La solitude du patron

« Je porte tout seul, et personne ne comprend ce que je vis. »

Ce que ça me coûte · Je rumine mes décisions le soir et je n'ose plus demander d'avis.

P Poser le fait

Je prends seul les décisions de mon activité, et je n'en ai parlé à personne ce mois-ci.

L Lire le plein

Des pairs, d'anciens clients et des proches qui m'ont déjà proposé leur aide ou leur écoute.

I Un geste aujourd'hui

Proposer cette semaine un café ou un appel à un autre indépendant, pour échanger sur nos situations.

À se redire · *Seul aux commandes ne veut pas dire seul au monde.*

Le sentiment d'imposture

« Je ne vaudrais pas ce prix, et un jour quelqu'un va s'en rendre compte. »

Ce que ça me coûte · Je sous-facture, j'en fais trop et je refuse des projets à ma portée.

P Poser le fait

J'exerce ce métier depuis des années ; des clients m'ont payé, et certains sont revenus.

L Lire le plein

Des clients qui reviennent, me recommandent et me remercient : ce sont des faits, pas de la chance.

I Un geste aujourd'hui

Relire trois messages de clients satisfaits et les ranger dans un dossier de preuves.

À se redire · *Mes clients paient pour un résultat, et je le livre.*

La surcharge permanente

« *Je n'y arriverai jamais, il y a toujours plus de travail que d'heures.* »

Ce que ça me coûte · Je travaille tard, je délaisse mes proches et la fatigue rend mes choix moins bons.

P Poser le fait

J'ai beaucoup de tâches ouvertes, et trois arrivent à échéance cette semaine.

L Lire le plein

Une activité qui a de la demande, et des tâches que je pourrais déléguer, regrouper ou reporter.

I Un geste aujourd'hui

Choisir une tâche à déléguer ou abandonner cette semaine. Si l'épuisement dure, en parler à un proche ou à un médecin.

À se redire · *Ce que j'ai construit tient quand je respire.*

La peur de manquer de travail demain

« *Ce mois-ci ça va, mais après ? Rien n'est garanti.* »

Ce que ça me coûte · Je dis oui à tout, même aux projets qui ne me conviennent pas.

P Poser le fait

J'ai des projets signés pour les deux prochains mois, et deux devis en attente.

L Lire le plein

Des clients qui m'ont déjà trouvé une fois, et des recommandations qui arrivent sans publicité.

I Un geste aujourd'hui

Prendre trente minutes aujourd'hui pour demander une recommandation à un client satisfait.

À se redire · *Chaque client est venu de quelque part : je peux refaire le chemin.*

La peur de dire non à un client

« *Si je dis non, je perds le client et ma réputation.* »

Ce que ça me coûte · J'accepte des délais intenable, j'en veux au client et je travaille à contrecœur.

P Poser le fait

Le client demande une livraison vendredi ; le délai réaliste est mardi.

L Lire le plein

Un client qui tient à travailler avec moi, et mon savoir-faire pour dire ce qui est faisable.

I Un geste aujourd'hui

Répondre avec une proposition : « Vendredi, je ne peux pas le faire bien. Mardi, c'est garanti. »

À se redire · *Un non clair protège le oui que je donne.*

Salarié

Quand on est salarié, le verre se vide souvent par ce que l'on ne choisit pas : la charge, les décisions venues d'en haut, le manque de reconnaissance. Vous ne contrôlez pas tout, mais vous choisissez où va votre regard et quel geste vous faites. Voici dix moments, huit outils et six préoccupations de votre quotidien, lus côté vide puis côté plein.

Les situations courantes

Le lundi matin

VIDE

Encore une semaine à tenir jusqu'au vendredi.

PLEIN

Une semaine neuve, avec au moins une chose que j'ai envie de réussir.

La question • Qu'est-ce que je serais fier d'avoir fini vendredi ?

Le geste • Avant d'ouvrir les mails, écrire une intention pour la semaine et la première tâche qui la sert.

Une réunion qui déborde

VIDE

Une heure perdue, et mon travail qui s'accumule.

PLEIN

Les bonnes personnes réunies : l'occasion d'obtenir la décision qui me débloque.

La question • Quelle décision dois-je obtenir avant de sortir ?

Le geste • Poser ma question clé dans les dix premières minutes, puis annoncer poliment mon heure de départ.

Une demande urgente à 17 h 30

VIDE

On me prend pour acquis, ma soirée est fichue.

PLEIN

On compte sur moi, et j'ai le droit de dire ce qui est possible ce soir.

La question • Qu'est-ce qui est vraiment urgent, et qu'est-ce qui peut attendre demain matin ?

Le geste • Demander : « Pour quelle heure en avez-vous besoin ? », puis proposer un délai réaliste.

L'isolement en télétravail

VIDE

Je travaille seul, plus personne ne me voit.

PLEIN

Du calme pour me concentrer, et des collègues à un message de distance.

La question • Avec qui pourrais-je échanger dix minutes, sans ordre du jour ?

Le geste • Proposer à un collègue un appel de dix minutes, caméra allumée, juste pour prendre des nouvelles.

Une réorganisation annoncée

VIDE

Encore un changement imposé, et je ne sais pas où je serai.

PLEIN

Une période où les places se redessinent, et où mes compétences restent les miennes.

La question · Qu'est-ce qui ne change pas, et qu'est-ce que je peux proposer ?

Le geste · Lister mes compétences et mes résultats de l'année, puis demander un échange à mon responsable.

Quelqu'un s'attribue mon travail

VIDE

On récupère le mérite à ma place, et je reste invisible.

PLEIN

La preuve que mon travail a de la valeur, assez pour qu'on veuille le montrer.

La question · Comment rendre mon travail visible, sans attaquer personne ?

Le geste · Envoyer à mon responsable un court point sur ce que j'ai livré, et en parler calmement au collègue.

Une erreur que j'ai faite

VIDE

Tout le monde va douter de moi.

PLEIN

Une information sur un point fragile du processus, et l'occasion de montrer comment je répare.

La question · Qui dois-je prévenir, et quelle solution puis-je apporter ?

Le geste · Signaler l'erreur vite avec une solution, puis noter ce qui évitera qu'elle se reproduise.

Demander une augmentation ou une évolution

VIDE

On va me dire non, et je passerai pour quelqu'un d'exigeant.

PLEIN

Une conversation sur la valeur que je produis déjà, avec des faits à poser sur la table.

La question · Quels résultats concrets et chiffrés puis-je montrer ?

Le geste · Rassembler cinq preuves concrètes de l'année, puis demander un rendez-vous dédié à mon responsable.

Le trajet du retour

VIDE

Je ramène toute la journée avec moi à la maison.

PLEIN

Un sac entre le travail et chez moi, pour déposer la journée.

La question · Qu'est-ce qui a fonctionné aujourd'hui grâce à moi ?

Le geste · Pendant le trajet, nommer trois preuves de la journée, puis dire « tout est et va » avant d'entrer.

L'arrivée d'un nouveau responsable

VIDE

Il faut tout reprouver, mes acquis ne comptent plus.

PLEIN

Une personne qui a besoin de comprendre l'équipe, et je connais le terrain.

La question · Qu'est-ce qui aiderait mon nouveau responsable à réussir ses premières semaines ?

Le geste · Proposer un échange de vingt minutes pour présenter mon travail, mes résultats et une idée.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
La boîte mail	Chaque matin, la pile a grandi pendant la nuit.	Un fil de demandes qui montre où l'on a besoin de moi, et que je peux trier.	Ouvrir les mails à trois moments fixes, et archiver tout ce qui n'appelle pas d'action.
L'agenda	Des réunions collées, aucune place pour travailler.	Une carte de ma semaine que je peux défendre, créneau par créneau.	Bloquer deux plages de travail concentré cette semaine et les traiter comme des réunions.
Teams, Slack et la messagerie	Des notifications qui me coupent sans arrêt.	Un accès rapide aux collègues qui peuvent me débloquer en une minute.	Couper les notifications pendant une heure de travail profond, en l'indiquant dans mon statut.
La liste de tâches	Elle ne fait que s'allonger, je n'en vois jamais le bout.	Tout ce que l'on me confie, sorti de ma tête et posé sur une page.	Chaque soir, rayer ce qui est fait et choisir les trois tâches de demain.
Le badge et le trajet	Le trajet, le badge, la même routine qui m'use.	Un seuil quotidien : le moment où je choisis dans quel état j'entre au travail.	Au passage du badge, respirer trois fois et nommer mon intention du jour.
La fiche de paie	Toujours le même chiffre, pendant que tout augmente.	Un revenu régulier qui me laisse le temps de construire la suite.	Ce mois-ci, noter une compétence nouvelle, à faire valoir lors du prochain entretien annuel.
Les objectifs annuels	Des chiffres fixés par d'autres, sur lesquels on me jugera.	Une définition claire de ce qui compte, et une base pour montrer mes résultats.	Relire mes objectifs, cocher ce qui avance, et interroger mon responsable sur celui qui bloque.
L'ordinateur	L'outil qui rame et me retient à mon poste.	Tout mon savoir-faire réuni : documents, contacts, travaux déjà livrés.	Créer un dossier « Preuves » et y glisser une réussite par semaine.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

Ne pas être reconnu

« *J'en fais beaucoup, et personne ne le remarque.* »

Ce que ça me coûte · Je m'investis moins, je deviens amer et je parle de mon travail avec lassitude.

P Poser le fait

Cette semaine, j'ai livré un dossier et réglé un problème ; personne ne l'a mentionné.

L Lire le plein

Des résultats bien réels, des collègues que j'ai aidés, et des effets qui existent même sans merci.

I Un geste aujourd'hui

Envoyer vendredi à mon responsable un court bilan de la semaine, avec trois résultats.

À se redire · *Mon travail compte, même quand personne ne le nomme.*

La surcharge

« *Je n'y arrive plus, on m'en demande toujours plus.* »

Ce que ça me coûte · Je dors mal, je deviens irritable et je fais des erreurs que je ne faisais pas.

P Poser le fait

J'ai douze tâches ouvertes, dont quatre urgentes, et une seule semaine.

L Lire le plein

Des tâches qui ne sont pas toutes urgentes, et un responsable qui peut m'aider à prioriser.

I Un geste aujourd'hui

Montrer ma liste à mon responsable et demander : « Laquelle passe en premier ? » Si la fatigue dure, en parler à un médecin.

À se redire · *Je ne peux pas tout faire, je peux faire l'essentiel.*

La peur de perdre mon emploi

« *Avec ce qui se passe, je serai peut-être le prochain sur la liste.* »

Ce que ça me coûte · Je me crispe, je n'ose plus proposer d'idées et chaque rumeur devient une menace.

P Poser le fait

L'entreprise a annoncé des économies ; aucune décision ne me concerne à ce jour.

L Lire le plein

Des compétences, un réseau et des réussites que je garderai, quoi qu'il arrive ici.

I Un geste aujourd'hui

Mettre à jour mon CV avec trois réussites récentes, puis revenir pleinement à mon travail du jour.

À se redire · *Ce que je sais faire m'appartient.*

Une tension avec un collègue ou un responsable

« *Cette personne me cherche, et ça va mal finir.* »

Ce que ça me coûte · Je rumine nos échanges, j'évite certaines réunions et la tension me suit jusqu'à la maison.

P Poser le fait

Mardi, en réunion, cette personne a critiqué mon rapport devant l'équipe.

L Lire le plein

Une personne sous pression elle aussi, et un désaccord sur le travail, pas sur ce que je vaux.

I Un geste aujourd'hui

Demander un échange à deux et commencer par : « Je voudrais qu'on trouve comment bien travailler ensemble. »

À se redire · *Je réponds aux faits, pas au ton.*

L'ennui et la perte de sens

« *Je fais la même chose tous les jours, et ça ne mène à rien.* »

Ce que ça me coûte · Je compte les heures, je perds mon élan et je doute de mes choix.

P Poser le fait

J'occupe ce poste depuis trois ans ; mes tâches ont peu changé cette année.

L Lire le plein

Une vraie maîtrise de mon poste, et des personnes qui profitent chaque jour de ce que je fais.

I Un geste aujourd'hui

Écrire pour qui mon travail compte, puis proposer à mon responsable une amélioration ou un nouveau sujet.

À se redire · *Même tâche, autre regard.*

Ne pas oser prendre la parole

« *Mon idée n'est sans doute pas assez bonne, quelqu'un l'aurait déjà eue.* »

Ce que ça me coûte · Je garde mes idées pour moi, puis je les entends défendues par d'autres.

P Poser le fait

J'ai une idée sur le sujet de la réunion de jeudi ; je ne l'ai encore partagée avec personne.

L Lire le plein

Une connaissance du terrain que d'autres n'ont pas, et des idées qui ont déjà marché.

I Un geste aujourd'hui

Écrire mon idée en deux phrases, et la proposer dès le début de la prochaine réunion.

À se redire · *Une idée gardée pour moi ne peut servir à personne.*

Encadrer une équipe

Quand on encadre, le verre se vide des deux côtés : les attentes venues d'en haut, les besoins de l'équipe, et peu de temps pour soi. Or votre état règle la température de l'équipe, dans un sens comme dans l'autre. Voici dix moments, huit outils et six préoccupations de la vie de manager, lus côté vide puis côté plein, avec un geste pour aujourd'hui.

Les situations courantes

Une personne de l'équipe annonce son départ

VIDE

Je perds quelqu'un de précieux, et la charge va retomber sur l'équipe.

PLEIN

Une personne que j'ai aidée à grandir, et un départ qui m'apprend ce qui retient ou fait partir.

La question · Qu'est-ce qui l'a fait rester jusqu'ici, et que manquait-il ?

Le geste · La remercier sincèrement, organiser la passation, et lui demander ce qui aurait pu la retenir.

Annoncer une décision que je n'ai pas prise

VIDE

Je dois défendre ce que je n'approuve pas.

PLEIN

Je peux traduire la décision pour l'équipe, avec ses raisons et la marge qui reste.

La question · Qu'est-ce qui reste entre nos mains après cette décision ?

Le geste · Annoncer les faits, expliquer le pourquoi, puis demander à l'équipe comment l'appliquer au mieux.

Une personne qui n'atteint pas ses objectifs

VIDE

Le travail n'est pas fait, je vais devoir recadrer.

PLEIN

Une personne recrutée pour de vraies qualités, et un écart qui signale un besoin précis.

La question · Qu'est-ce qui l'empêche de réussir, concrètement ?

Le geste · Ouvrir l'échange par une chose qu'elle fait bien, puis demander : « Qu'est-ce qui vous bloque ? »

La première semaine d'une nouvelle recrue

VIDE

Encore du temps à former, alors que je n'en ai pas.

PLEIN

Un regard neuf sur nos habitudes, et une force de plus dans quelques semaines.

La question · Qu'est-ce qui l'aiderait à réussir sa première semaine ?

Le geste · Lui confier une petite mission réalisable dès le deuxième jour, et faire le point vendredi.

La pression de ma propre hiérarchie

VIDE

Coincé entre ce qu'on exige de moi et ce que l'équipe peut donner.

PLEIN

Une position qui me permet de relier les deux : je connais les deux réalités.

La question · Quelle information manque à ma direction pour comprendre le terrain ?

Le geste · Envoyer à ma direction trois faits chiffrés sur la charge actuelle, avec une proposition.

Une erreur signalée par l'équipe

VIDE

Encore un problème, et c'est moi qui devrai en répondre.

PLEIN

Quelqu'un a eu le courage de le dire tôt : c'est une équipe qui me fait confiance.

La question · Comment réagir pour que la prochaine erreur soit signalée aussi vite ?

Le geste · Répondre d'abord « Merci de me l'avoir dit », puis chercher la solution ensemble.

Une période de rush

VIDE

Tout le monde est à bout, et je ne peux rien alléger.

PLEIN

Une équipe qui tient ensemble, et des efforts que je peux nommer chaque jour.

La question · Quel effort d'aujourd'hui mérite d'être nommé ?

Le geste · Chaque soir de la période, remercier une personne par son prénom pour un effort précis.

Déléguer une tâche importante

VIDE

Ce sera plus vite fait si je le fais moi-même.

PLEIN

Une occasion de faire grandir quelqu'un, et du temps libéré pour mon vrai rôle.

La question · Qui, dans l'équipe, est prêt à franchir cette marche ?

Le geste · Confier la tâche avec le résultat attendu et une date, puis fixer un seul point d'étape.

Deux personnes veulent les mêmes jours de congé

VIDE

Je vais forcément décevoir quelqu'un.

PLEIN

Deux personnes qui m'en parlent à l'avance et font confiance à mon arbitrage.

La question · Quelle règle juste et claire puis-je expliquer aux deux ?

Le geste · Les recevoir ensemble, poser la contrainte, et leur demander une proposition avant de trancher.

Une journée sans avoir touché à mes dossiers

VIDE

Toute ma journée est passée à répondre aux autres.

PLEIN

Chaque question à laquelle j'ai répondu a débloqué quelqu'un : c'est aussi mon travail.

La question • Qui ai-je aidé à avancer aujourd'hui ?

Le geste • Noter trois personnes débloquées aujourd'hui, puis réserver demain une heure pour mes propres dossiers.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
L'entretien individuel	Un rendez-vous de plus que je finis par décaler.	Trente minutes où une personne se sent vue, et où j'apprends ce que je ne vois pas.	Le maintenir coûte que coûte, et l'ouvrir par : « Qu'est-ce qui a bien marché pour vous ? »
La réunion d'équipe	Un tour de table où chacun attend que ça finisse.	Le seul moment où toute l'équipe entend la même chose, en même temps.	Terminer chaque réunion en faisant dire à chacun sa prochaine action, en une phrase.
Le tableau de bord et les indicateurs	Des voyants rouges qu'on me reprochera.	Des chiffres qui montrent aussi ce qui tient, et où mettre l'énergie.	Lire d'abord les indicateurs au vert, puis choisir un seul rouge à traiter cette semaine.
Le planning	Un casse-tête où chaque absence fait tout tomber.	L'outil qui montre que l'équipe tourne, avec des personnes prêtes à se relayer.	Pour chaque poste clé, identifier une personne capable de prendre le relais, et le lui dire.
Le budget	Une enveloppe trop serrée qui m'interdit tout.	Des moyens réels, à placer là où l'équipe produit le plus.	Demander à l'équipe quelle petite dépense lui ferait gagner le plus de temps.
L'entretien de recrutement	La peur de me tromper et de le payer pendant des mois.	Une rencontre où je cherche les forces de quelqu'un, pas seulement ses failles.	Demander au candidat de raconter une réussite concrète, et écouter ce qu'il a fait personnellement.
Le feedback	Un moment gênant que je repousse.	Une information offerte, qui aide quelqu'un à réussir.	Appliquer trois pleins pour un vide : trois choses qui marchent, puis une seule à améliorer, avec un exemple.
L'organigramme	Des cases et des lignes qui figent chacun à sa place.	Une carte des personnes sur qui je peux compter, au-delà de mon équipe.	Repérer une personne d'un autre service qui pourrait aider l'équipe, et l'inviter à prendre un café.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

La peur du conflit

« Si je dis ce qui ne va pas, je vais abîmer la relation. »

Ce que ça me coûte · Je laisse traîner les problèmes, l'équipe le voit et la tension monte.

P Poser le fait

Le rapport de cette personne est arrivé en retard pour la troisième fois ce mois-ci.

L Lire le plein

Une relation assez solide pour une conversation franche, et des qualités que je peux nommer d'abord.

I Un geste aujourd'hui

Fixer l'échange cette semaine, et le préparer en trois phrases : le fait, l'impact, la question.

À se redire · *Dire les faits avec respect, c'est prendre soin de l'équipe.*

La solitude du manager

« Je ne peux me confier ni à mon équipe, ni à ma direction. »

Ce que ça me coûte · Je garde tout pour moi, je tranche seul et je rentre vidé.

P Poser le fait

Depuis des semaines, je n'ai parlé à personne de mes difficultés de manager.

L Lire le plein

D'autres managers qui vivent la même chose, et des personnes de confiance hors du travail.

I Un geste aujourd'hui

Proposer un déjeuner à un manager d'un autre service, pour échanger sur nos équipes.

À se redire · *Encadrer seul ne veut pas dire tout porter seul.*

Le sentiment d'illégitimité

« On m'a confié ce poste, mais je doute d'être à la hauteur. »

Ce que ça me coûte · Je contrôle tout, j'hésite à trancher et je m'épuise à faire mes preuves.

P Poser le fait

J'encadre cette équipe depuis huit mois, et ce poste m'a été confié pour des raisons précises.

L Lire le plein

Des personnes qui viennent me voir quand elles bloquent, et des décisions qui ont déjà porté leurs fruits.

I Un geste aujourd'hui

Écrire trois décisions prises depuis ma nomination, et ce qu'elles ont donné.

À se redire · *J'apprends à encadrer à ma façon, preuve après preuve.*

Être tiraillé de toutes parts

« *Je passe ma vie en réunion et à éteindre des incendies.* »

Ce que ça me coûte · Je n'ai plus le temps de réfléchir, je réagis au lieu de décider, et je rentre à bout.

P Poser le fait

Cette semaine : dix-huit heures de réunion et vingt demandes imprévues.

L Lire le plein

Une équipe qui sait déjà faire beaucoup sans moi, et des sujets que je peux confier.

I Un geste aujourd'hui

Choisir une réunion à quitter ou déléguer, et une tâche à confier dès demain. Si l'épuisement dure, en parler à un médecin.

À se redire · *Mon rôle est de faire grandir l'équipe, pas de tout porter.*

Être jugé sur les résultats de l'équipe

« *Si l'équipe rate ses chiffres, c'est moi qui serai jugé.* »

Ce que ça me coûte · Je mets la pression, je surveille tout et l'équipe se crispe.

P Poser le fait

L'équipe est à 82 % de son objectif trimestriel, à trois semaines de la fin.

L Lire le plein

82 % déjà réalisés, des personnes engagées, et des leviers repérés pour ce qui reste.

I Un geste aujourd'hui

Réunir l'équipe, nommer ce qui a permis ces 82 %, puis choisir ensemble une action pour la suite.

À se redire · *Je pars de ce qui marche pour atteindre ce qui manque.*

Une personne de l'équipe en difficulté

« *Je vois qu'une personne de l'équipe ne va pas bien, et je ne sais pas quoi faire.* »

Ce que ça me coûte · Je m'inquiète en silence, j'évite le sujet, et la situation risque de s'aggraver.

P Poser le fait

Depuis deux semaines, cette personne arrive fatiguée, parle peu et a manqué deux échéances.

L Lire le plein

Un lien de confiance déjà là, et un rôle simple : remarquer et orienter, pas soigner.

I Un geste aujourd'hui

Proposer un échange calme : « J'ai remarqué des changements ces temps-ci, comment allez-vous ? » Écouter, et suggérer un médecin si besoin.

À se redire · *Je ne peux pas tout réparer, mais je peux être présent.*

Fonctionnaire ou agent public

Dans le service public, le verre se vide rarement d'un coup : il s'use, entre les procédures qui changent, les moyens comptés et les usagers à bout. Le cadre est fixé par les textes ; votre regard, lui, vous appartient. Cette section relit vos moments, vos outils et vos soucis du quotidien pour retrouver la personne derrière le dossier et la marge dans le cadre.

Les situations courantes

La file d'attente du lundi matin

VIDE

Une file qui ne finit pas, et des visages déjà fermés.

PLEIN

Chaque personne repartira avec une réponse, et c'est moi qui choisis le ton de la première.

La question · Quelle phrase d'accueil apaise le plus vite ?

Le geste · Saluer chaque personne en la regardant, et annoncer le délai d'attente réel.

Une nouvelle procédure à appliquer

VIDE

Encore tout réapprendre, sans qu'on m'ait demandé mon avis.

PLEIN

Mon expérience du terrain me permet de repérer vite ce qui marchera et ce qui coïncera.

La question · Qu'est-ce que cette procédure simplifie, même un peu ?

Le geste · Tester la procédure sur trois dossiers et noter deux remarques précises pour mon responsable.

Une demande restée sans réponse de la hiérarchie

VIDE

J'ai posé la question il y a trois semaines. Silence.

PLEIN

Ma demande existe par écrit, et je sais exactement ce qu'il me faut pour avancer.

La question · Quelle décision simple peut-on me donner en une ligne ?

Le geste · Relancer en une ligne avec deux options au choix, pour qu'il suffise de répondre A ou B.

Un dossier bloqué entre deux services

VIDE

Personne ne s'en sent responsable, et l'utilisateur attend.

PLEIN

Je sais où il bloque, et un appel direct va souvent plus vite que dix mails.

La question · Qui, dans l'autre service, peut débloquer cela aujourd'hui ?

Le geste · Appeler la bonne personne, convenir ensemble de qui fait quoi, puis le confirmer en deux lignes.

Un budget réduit

VIDE

On n'a plus les moyens de bien faire.

PLEIN

Une équipe qui connaît son public, et des idées qui ne coûtent rien.

La question • Que pouvons-nous mieux faire avec ce qui existe déjà ?

Le geste • Proposer quinze minutes en réunion d'équipe pour lister trois idées sans coût.

Une absence non remplacée dans l'équipe

VIDE

Sa charge tombe sur nous, et rien n'est prévu.

PLEIN

Une équipe qui tient, et l'occasion de clarifier ce qui est vraiment prioritaire.

La question • Qu'est-ce qui peut attendre sans nuire à personne ?

Le geste • Lister avec l'équipe les trois urgences du jour, et faire valider le reste comme différé.

Un appel téléphonique tendu

VIDE

On me crie dessus, et je n'y suis pour rien.

PLEIN

Quelqu'un d'inquiet qui a pris la peine d'appeler : cette personne compte encore sur le service.

La question • Quel fait précis l'inquiète, derrière la colère ?

Le geste • Reformuler sa demande en une phrase, puis donner une action précise et son délai.

Une réunion de service qui tourne en rond

VIDE

Une heure de plaintes, et rien ne change.

PLEIN

Tout le monde est là, dans la même pièce, et les problèmes sont enfin dits.

La question • Quelle seule décision pourrait sortir de cette réunion ?

Le geste • Demander en fin de réunion : « Qui fait quoi d'ici vendredi ? », et noter les réponses.

Une réorganisation du service

VIDE

Je perds mes repères, et peut-être mon équipe.

PLEIN

Mes compétences me suivent partout, et de nouvelles personnes vont compter sur elles.

La question • Quelles compétences emporterai-je, quoi qu'il arrive ?

Le geste • Écrire trois choses que je fais particulièrement bien, et les mentionner à mon futur responsable.

Le vendredi soir, rien n'est fini

VIDE

La pile est toujours là, j'ai l'impression de n'avoir rien fait.

PLEIN

Des dossiers avancés, des personnes reçues, des réponses données : une vraie semaine de travail.

La question · Combien de personnes ai-je aidées cette semaine ?

Le geste · Noter trois personnes aidées, écrire la première tâche de lundi, puis fermer la session.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
Le guichet	Une barrière entre moi et des gens pressés.	Le lieu où le service public a un visage, et aujourd'hui c'est le mien.	Ranger le guichet avant l'ouverture et préparer les trois documents les plus demandés.
Le formulaire	Des cases que personne ne comprend.	Une demande complète du premier coup évite des semaines d'attente à l'utilisateur.	Préparer une fiche d'aide avec les cinq erreurs les plus fréquentes, et la remettre à l'accueil.
Le logiciel métier	Lent, rigide, il plante au mauvais moment.	Une trace de tout ce que j'ai fait, et les informations au même endroit.	Noter les trois bugs qui me coûtent le plus de temps, et les envoyer au support avec des captures.
Le dossier incomplet	Il manque une pièce : encore un retard.	Tout le reste est là, et je sais exactement quoi demander.	Demander la pièce manquante en une phrase claire, avec un exemple de document accepté.
La réglementation	Un carcan qui m'empêche d'aider.	Un cadre qui protège l'utilisateur de l'arbitraire, et qui me protège des pressions.	Repérer dans le texte une marge réelle : un délai, une option, une exception prévue.
Le planning	Des horaires subis, des permanences qui tombent mal.	Des horaires connus à l'avance, qui me permettent d'organiser le reste de ma vie.	Inscrire dans mon agenda un vrai moment pour moi sur chaque jour de repos.
La note de service	Encore une consigne descendue d'en haut.	Une information écrite, la même pour tous, sur laquelle je peux m'appuyer.	La lire une fois en entier, souligner ce qui change pour mon poste, et poser une seule question.
Le courrier de réponse	Un modèle froid que je recopie sans fin.	La seule trace que l'utilisateur gardera de nous : une phrase claire peut tout changer.	Réécrire la première phrase du modèle en langage simple, et la proposer à l'équipe.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

Me sentir inutile dans un système trop grand

« *Quoi que je fasse, ça ne change rien : je ne suis qu'un rouage.* »

Ce que ça me coûte · L'élan qui m'a fait choisir ce métier s'éteint, et je compte les heures jusqu'au vendredi.

P Poser le fait

Aujourd'hui, j'ai traité douze dossiers et reçu huit personnes.

L Lire le plein

Au moins une de ces personnes est repartie avec une réponse qu'elle n'avait pas en arrivant.

I Un geste aujourd'hui

Ce soir, écrire la situation d'une personne aidée aujourd'hui, en une phrase.

À se redire · *Je ne compte plus les dossiers, je compte les personnes.*

Le manque de reconnaissance

« *Personne ne voit ce que je fais ; on ne remarque que les erreurs.* »

Ce que ça me coûte · Je m'engage moins, j'attends un merci qui ne vient pas, et l'amertume s'installe.

P Poser le fait

Cette semaine, aucun retour de ma hiérarchie sur mon travail.

L Lire le plein

Le travail est fait, les dossiers ont avancé, et je sais ce que cela m'a demandé.

I Un geste aujourd'hui

Noter trois preuves concrètes de la semaine, et remercier un collègue pour une chose précise.

À se redire · *Je reconnais mon travail sans attendre qu'on le fasse pour moi.*

Les usagers en colère

« *Je prends des coups pour des décisions que je n'ai pas prises.* »

Ce que ça me coûte · Je rentre sous tension, je rejoue les scènes le soir et je redoute le guichet du lendemain.

P Poser le fait

Une personne a haussé le ton à 10 h, parce que son versement est en retard.

L Lire le plein

Sa colère visait la situation, pas moi ; j'ai gardé mon calme et donné une suite.

I Un geste aujourd'hui

En parler aujourd'hui à un collègue ou à mon responsable ; face à une menace réelle, appliquer la procédure de sécurité.

À se redire · *Je reçois la demande, je ne prends pas la violence.*

Les changements permanents

« À peine maîtrisé, déjà remplacé : à quoi bon s'investir ? »

Ce que ça me coûte · Je résiste à chaque nouveauté, je m'épuise et j'apprends moins vite.

P Poser le fait

Trois procédures ont changé depuis janvier.

L Lire le plein

J'ai déjà absorbé deux de ces changements : je sais m'adapter, j'en ai la preuve.

I Un geste aujourd'hui

Choisir un seul aspect du dernier changement et le maîtriser cette semaine, sans chercher à tout savoir.

À se redire · *Tout est et va : je m'adapte une étape à la fois.*

L'impression d'être bloqué dans ma carrière

« Je suis là pour trente ans, rien ne bougera. »

Ce que ça me coûte · J'arrête d'apprendre et de proposer, et chaque journée ressemble à la précédente.

P Poser le fait

J'occupe le même poste depuis six ans.

L Lire le plein

Six ans d'expertise que les nouveaux n'ont pas, et des formations internes auxquelles j'ai accès.

I Un geste aujourd'hui

Consulter aujourd'hui le catalogue de formations interne et noter une formation qui m'attire.

À se redire · *Mon poste est fixe, mon regard ne l'est pas.*

La charge qui ne baisse jamais

« J'en fais toujours plus, et la pile ne baisse jamais. »

Ce que ça me coûte · Je saute mes pauses, je dors mal et je finis la semaine sans énergie.

P Poser le fait

Quarante-deux dossiers en attente ce matin, dont cinq urgents.

L Lire le plein

Cinq urgences identifiées : je sais par où commencer, et le reste a un ordre.

I Un geste aujourd'hui

Traiter les cinq urgences, prendre ma vraie pause, et signaler la charge par écrit à mon responsable.

À se redire · *Je ne vide pas la pile, je fais avancer des personnes.*

Métiers de l'humain

Enseignants, formateurs, soignants, travailleurs sociaux, professionnels de la petite enfance : vous donnez toute la journée, souvent plus que ce que le système vous rend. Le verre se vide dans la fatigue, le manque de temps et les remerciements qui ne viennent pas. Cette section vous aide à voir ce que votre présence produit déjà, et à vous redonner une part de ce que vous donnez.

Les situations courantes

La rencontre parents-professeurs

VIDE

Des parents qui viennent chercher un coupable.

PLEIN

Des adultes qui tiennent à leur enfant autant que moi : des alliés possibles.

La question · Quel progrès précis puis-je montrer à chaque famille ?

Le geste · Ouvrir chaque rendez-vous par une réussite concrète de l'enfant, avant les difficultés.

La garde de nuit

VIDE

Le corps à contretemps, et tout le monde dort sauf nous.

PLEIN

Un service plus calme, où ma présence rassure ceux qui ne dorment pas.

La question · Qu'est-ce qui m'aide vraiment à tenir jusqu'au matin ?

Le geste · Prévoir un vrai repas et cinq minutes de pause assise dans l'organisation de la nuit.

Un élève qui perturbe le cours

VIDE

On me teste, et toute la classe perd du temps.

PLEIN

Un élève qui cherche de l'attention, et qui me montre ainsi ce dont il a besoin.

La question · À quel moment de l'heure décroche-t-il ?

Le geste · Lui confier une petite responsabilité au début du prochain cours, et le remercier une fois faite.

La famille inquiète d'un patient

VIDE

Encore des questions, alors que j'ai dix chambres.

PLEIN

Des proches qui veillent, et qui peuvent devenir de précieux relais.

La question · Quelle information les rassurerait le plus ?

Le geste · Leur accorder deux minutes au calme, sans bouger, et leur dire quand je repasse.

Le sous-effectif, encore

VIDE

On est deux pour le travail de quatre.

PLEIN

Une équipe soudée qui sait s'organiser, et des priorités qui deviennent claires.

La question • Qu'est-ce qui est vraiment essentiel aujourd'hui ?

Le geste • Répartir les priorités à voix haute en début de poste, et signaler le sous-effectif par écrit.

Les écrits contre le temps auprès des personnes

VIDE

Je passe plus de temps devant l'écran qu'avec les personnes.

PLEIN

Ce que j'écris protège la personne et transmet mon travail à ceux qui suivent.

La question • Quel écrit compte vraiment pour la personne ?

Le geste • Rédiger l'essentiel juste après chaque contact, en trois lignes, pour libérer la fin de journée.

Une formation devant un groupe réticent

VIDE

Ils sont là parce qu'on les y oblige.

PLEIN

Ils sont là, et chacun apporte une expérience que je peux utiliser.

La question • Qu'est-ce qui leur serait utile dès demain ?

Le geste • Ouvrir par une question sur leur pratique, et construire la suite à partir de leurs réponses.

Une visite à domicile difficile

VIDE

Une situation trop lourde pour ce que je peux faire.

PLEIN

Une porte qui s'est ouverte : la personne m'a laissé entrer.

La question • Quelle seule chose peut bouger d'ici la prochaine visite ?

Le geste • Convenir avec la personne d'un petit objectif réaliste, et l'écrire devant elle.

L'accueil du matin à la crèche

VIDE

Des pleurs, des parents pressés, tout en même temps.

PLEIN

Des enfants qu'on me confie : la confiance des familles commence ici.

La question • Quel petit rituel apaise le mieux les séparations ?

Le geste • Accueillir chaque enfant par son prénom, et dire au parent une phrase sur la journée prévue.

Un collègue à bout

VIDE

Si les plus solides craquent, comment vais-je tenir ?

PLEIN

Une équipe où l'on peut encore se dire les choses, et se soutenir.

La question · De quoi cette personne a-t-elle besoin, maintenant ?

Le geste · Lui proposer un café à la pause et l'écouter dix minutes, sans chercher de solution.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
Le cahier de notes ou le dossier patient	Des chiffres et des cases qui réduisent les personnes.	Une trace des progrès : on y voit ce qui a avancé depuis le début.	Repérer dans le dossier une personne qui a progressé, et le lui dire.
La préparation de cours ou le plan de soins	Des heures de préparation que personne ne voit.	Le fil qui me permet d'improviser sereinement quand tout bouge.	Garder un plan réutilisable d'une page, et l'améliorer d'un point après chaque séance.
Les transmissions	Dix minutes de liste des problèmes à la relève.	Le moment où l'équipe se passe le relais, et où mon travail continue sans moi.	Ajouter à chaque transmission une chose qui va mieux depuis le poste précédent.
La salle de classe ou le service	Un lieu bruyant, usé, jamais assez équipé.	Mon terrain : j'en connais chaque recoin et tout ce qui s'y joue.	Changer une seule chose dans l'espace cette semaine pour le rendre plus agréable.
L'emploi du temps	Des journées découpées, sans respiration.	Des temps connus, où je peux placer une respiration entre deux personnes.	Repérer la transition la plus courte de la journée, et y placer trente secondes de pause consciente.
L'application de messages aux familles	Des messages à toute heure, parfois agressifs.	Un lien direct avec les familles, que je peux aussi utiliser pour les bonnes nouvelles.	Fixer un créneau de réponse, et envoyer cette semaine trois messages de bonne nouvelle.
Le rapport ou l'écrit professionnel	Une corvée administrative à la fin d'une longue journée.	Ma parole écrite : elle défend la personne quand je ne suis pas là.	Commencer le rapport par les ressources de la personne, avant ses difficultés.
La formation continue	Une journée de plus loin du terrain.	Du temps pour apprendre, et des collègues d'ailleurs avec d'autres idées.	Revenir avec une seule idée à tester la semaine suivante, et la tester.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

La fatigue de compassion

« *Je n'ai plus rien à donner ; je n'arrive plus à ressentir pour ceux que j'aide.* »

Ce que ça me coûte · Je rentre sans énergie, je m'isole chez moi et je me reproche de moins bien faire.

P Poser le fait

Depuis trois semaines, je dors mal et j'ai moins de patience au travail.

L Lire le plein

Ce signal montre combien j'ai donné ; et je l'ai remarqué, ce qui me permet d'agir.

I Un geste aujourd'hui

En parler cette semaine à un collègue de confiance, à l'équipe, à la médecine du travail ou à mon médecin.

À se redire · *Prendre soin de moi fait partie de mon métier.*

Le manque de temps pour bien faire

« *Je bâcle ; ce n'est pas le métier que j'ai choisi.* »

Ce que ça me coûte · Je culpabilise chaque soir et je rumine ce que je n'ai pas pu faire.

P Poser le fait

Aujourd'hui, j'ai eu en moyenne huit minutes par personne.

L Lire le plein

Dans ces huit minutes, il y a eu un regard, un mot juste, un geste bien fait.

I Un geste aujourd'hui

Demain, choisir une personne et lui offrir deux minutes de présence pleine, sans rien faire d'autre.

À se redire · *La qualité de ma présence ne dépend pas de la durée.*

Le sentiment que mon métier est dévalorisé

« *On nous critique partout, et personne ne sait ce qu'on fait vraiment.* »

Ce que ça me coûte · Je doute de mon choix, et je n'ose plus dire avec fierté ce que je fais.

P Poser le fait

J'ai lu un article critique, et une famille s'est plainte cette semaine.

L Lire le plein

Cette semaine, des personnes ont appris, guéri ou avancé parce que j'étais là.

I Un geste aujourd'hui

Noter ce soir trois effets concrets de mon travail, avec un prénom pour chacun.

À se redire · *Mes preuves pèsent plus que les opinions.*

Ramener le travail à la maison, dans ma tête

« *Je n'arrête pas de penser à cet élève, ce patient, cette famille.* »

Ce que ça me coûte · Je suis là sans être là pour mes proches, et mes nuits raccourcissent.

P Poser le fait

Il est 21 h, et je repense pour la troisième fois à une situation du travail.

L Lire le plein

J'ai déjà fait ce qui était possible aujourd'hui, et l'équipe a pris le relais.

I Un geste aujourd'hui

Créer une clôture du soir : écrire sur papier ce qui reste pour demain, puis fermer le carnet.

À se redire · *J'ai fait ma part, la suite attend demain.*

La peur de l'erreur

« *Une seule erreur, et quelqu'un en paiera le prix.* »

Ce que ça me coûte · Je vérifie tout trois fois, je vis sous tension et je m'épuise avant midi.

P Poser le fait

Ce matin, j'ai six personnes à suivre, chacune avec des besoins précis.

L Lire le plein

J'ai une formation, des protocoles, une équipe, et des années de gestes justes.

I Un geste aujourd'hui

Utiliser la check-list prévue pour l'acte le plus sensible, et demander un double contrôle en cas de doute.

À se redire · *La vigilance me protège, la peur m'épuise.*

Les tensions dans l'équipe

« *Ici, c'est chacun pour soi.* »

Ce que ça me coûte · L'ambiance pèse plus que la charge de travail, et j'appréhende chaque prise de poste.

P Poser le fait

Deux collègues ne se parlent plus depuis lundi.

L Lire le plein

Tout le monde veut bien faire pour les personnes accompagnées : c'est un terrain commun.

I Un geste aujourd'hui

Remercier un collègue devant l'équipe, pour une chose précise qu'il a faite.

À se redire · *Je nourris l'équipe que je veux voir grandir.*

Étudiant ou en formation

Au lycée, à l'université ou en alternance, le verre se vide vite : une note, une comparaison, un avenir flou, et tout semble se jouer maintenant. Pourtant, chaque semaine, vous apprenez des choses qui ne disparaîtront pas. Cette section vous aide à voir ce que vous avez déjà acquis, et à faire un pas concret aujourd'hui.

Les situations courantes

La semaine d'examens

VIDE

Trop de matières, pas assez de jours.

PLEIN

Un semestre entier déjà appris, qu'il suffit maintenant d'organiser.

La question • Quel examen arrive en premier, et que sais-je déjà ?

Le geste • Faire un planning jour par jour sur une feuille, avec une seule matière par créneau.

Un travail de groupe avec quelqu'un qui ne fait rien

VIDE

Je vais encore tout porter, comme d'habitude.

PLEIN

L'occasion d'apprendre à organiser un groupe, une compétence que tout employeur recherche.

La question • Quelle tâche précise cette personne pourrait-elle accepter ?

Le geste • Créer une liste partagée avec une tâche et une date par personne, et l'envoyer à tout le groupe.

Un exposé devant la classe

VIDE

Tout le monde va me regarder, je vais bafouiller.

PLEIN

Quelques minutes pour partager ce que j'ai préparé, devant des gens qui veulent aussi que ça se passe bien.

La question • Quelle est la seule idée que je veux qu'ils retiennent ?

Le geste • Répéter la première minute à voix haute trois fois, chronomètre en main.

La recherche de stage

VIDE

Pas de réponse, ou des refus.

PLEIN

Chaque candidature améliore ma lettre, et il suffit d'un seul oui.

La question • Qui, dans mon entourage, connaît quelqu'un dans ce domaine ?

Le geste • Envoyer aujourd'hui deux candidatures personnalisées, et un message à une personne de mon réseau.

Le petit boulot à côté des études

VIDE

Moins de temps pour réviser, et la fatigue qui s'accumule.

PLEIN

De l'autonomie, une vraie expérience, et des compétences à mettre sur mon CV.

La question • Quels créneaux restent vraiment libres pour étudier ?

Le geste • Bloquer deux créneaux d'étude fixes par semaine, aussi sérieusement que mes heures de travail.

Un cours que je ne comprends pas

VIDE

Je décroche, et tout le monde a l'air de suivre.

PLEIN

Je sais précisément où je décroche, et d'autres sont sûrement dans le même cas.

La question • À partir de quelle notion ai-je décroché ?

Le geste • Poser une question précise à l'enseignant ou au tutorat cette semaine.

Une remarque blessante d'un enseignant

VIDE

Cet enseignant ne croit pas en moi.

PLEIN

Une information sur mon travail, pas un verdict sur ma personne.

La question • Une fois la vexation passée, qu'y a-t-il d'utile dans cette remarque ?

Le geste • Relire la remarque demain, à froid, et en tirer une seule chose à corriger.

Le premier jour en alternance ou en stage

VIDE

Je ne connais personne, et je ne sais rien faire.

PLEIN

On m'accueille pour apprendre : mes questions sont attendues.

La question • Qui peut me montrer les bases cette semaine ?

Le geste • Chaque soir, noter trois choses apprises et une question pour le lendemain.

Les réseaux sociaux à minuit

VIDE

Les autres ont des vies parfaites, et moi je suis en retard.

PLEIN

Je vois des extraits choisis ; ma vraie vie a ses propres progrès.

La question • Qu'ai-je fait aujourd'hui qui compte pour moi ?

Le geste • Poser le téléphone hors de la chambre, et noter une preuve de ma journée.

Une réponse d'admission négative

VIDE

Un refus, et l'impression que mon avenir se ferme.

PLEIN

D'autres portes restent ouvertes, et les parcours réussis passent rarement en ligne droite.

La question · Quelles options restent ouvertes, concrètement ?

Le geste · Lister toutes les options restantes sur une feuille, et en parler à un conseiller d'orientation.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
L'agenda	Une liste de retards et de choses pas faites.	La carte de ma semaine : je vois où est le temps, et où le placer.	Chaque dimanche soir, inscrire trois priorités pour la semaine, pas plus.
Mes notes de cours	Des pages en désordre, à peine lisibles.	Tout ce que j'ai déjà entendu et écrit : la moitié du travail est faite.	Résumer le cours du jour en cinq lignes, le soir même.
Le manuel	Trop épais, trop dense, impossible à finir.	Des explications déjà rédigées, et des exercices corrigés pour m'entraîner.	Faire aujourd'hui deux exercices corrigés avant de relire la théorie.
L'espace numérique et les notes en ligne	Une notification, et le cœur qui s'accélère.	Un retour rapide qui me dit où mettre mon énergie.	Consulter les notes une fois par jour, à heure fixe, pas plus.
Le téléphone	Il me vole des heures sans que je m'en rende compte.	Un outil puissant : minuteur, cours en ligne, lien avec mes camarades.	Utiliser son minuteur pour vingt-cinq minutes de travail, téléphone face cachée.
Le CV	Une page presque vide : je n'ai rien à montrer.	Des projets, un job, du bénévolat, des responsabilités : plus que je ne le crois.	Lister tout ce que j'ai fait ces trois dernières années, puis choisir les cinq éléments les plus parlants.
La bibliothèque	Un lieu silencieux où je m'ennuie.	Un espace où l'on se concentre mieux, simplement parce que les autres travaillent aussi.	Y réserver deux heures cette semaine, avec une seule tâche précise.
Le budget étudiant	Le compte à zéro avant la fin du mois.	Je sais ce qui entre et ce qui sort : je peux choisir mes priorités.	Noter mes dépenses pendant sept jours, sans les juger, pour voir où va l'argent.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

La peur d'échouer aux examens

« Si je rate, tout est fichu. »

Ce que ça me coûte · Je dors mal, je révise dans l'angoisse et je retiens moins.

P Poser le fait

L'examen de biologie a lieu dans six jours, et il couvre huit chapitres.

L Lire le plein

J'ai déjà travaillé cinq chapitres, et six jours suffisent pour revoir le reste.

I Un geste aujourd'hui

Revoir aujourd'hui un seul chapitre avec trois exercices, puis me coucher à heure normale.

À se redire · *Ce que j'ai appris est là, et chaque jour en ajoute.*

La comparaison avec les autres

« Les autres sont plus doués, pour eux tout est facile. »

Ce que ça me coûte · Je me dévalorise, j'abandonne avant d'essayer, et j'évite ceux qui réussissent.

P Poser le fait

Quelqu'un de ma classe a eu 16 sur 20 au même devoir, et moi 11.

L Lire le plein

Mes 11 points sont acquis, et cette personne peut me montrer comment elle a travaillé.

I Un geste aujourd'hui

Lui demander sa méthode de révision, et en essayer une partie cette semaine.

À se redire · *Je me compare à qui j'étais hier.*

L'incertitude sur l'avenir

« Je ne sais pas ce que je veux faire, et les autres ont déjà un plan. »

Ce que ça me coûte · Je repousse les choix, je doute de chaque cours et je perds ma motivation.

P Poser le fait

Je dois choisir mes options d'ici le 15 mars.

L Lire le plein

Je connais déjà deux matières qui me plaisent, et une que je veux éviter.

I Un geste aujourd'hui

Contacter cette semaine un étudiant plus avancé, ou un professionnel du domaine qui m'attire.

À se redire · *Je n'ai pas besoin de tout savoir pour faire le prochain pas.*

La procrastination

« *Je n'ai aucune volonté, je repousse tout.* »

Ce que ça me coûte · Tout s'accumule à la dernière minute, avec des nuits blanches et de la culpabilité.

P Poser le fait

Le dossier est à rendre vendredi, et je ne l'ai pas commencé.

L Lire le plein

J'ai encore quatre jours, le sujet est clair, et j'ai déjà des notes dessus.

I Un geste aujourd'hui

Ouvrir le document et écrire le plan en dix minutes, téléphone dans une autre pièce.

À se redire · *Je n'attends pas la motivation, je cherche le premier pas.*

La solitude, l'impression de ne pas être à ma place

« *Tout le monde a déjà ses amis ; je ne suis pas à ma place ici.* »

Ce que ça me coûte · Je m'isole, je sors moins, et l'envie d'aller en cours diminue.

P Poser le fait

Depuis la rentrée, je déjeune sans personne la plupart du temps.

L Lire le plein

J'ai déjà échangé avec deux ou trois personnes, et beaucoup cherchent aussi leur place.

I Un geste aujourd'hui

Proposer cette semaine à une personne de ma classe de réviser ensemble ou de déjeuner.

À se redire · *Une place se construit, une conversation à la fois.*

Courir après le temps entre cours, travail et vie

« *Je n'y arrive pas, je suis toujours en retard sur tout.* »

Ce que ça me coûte · Je sacrifie le sommeil en premier, et ma concentration baisse en cours.

P Poser le fait

Cette semaine : vingt heures de cours, quinze heures de travail, deux devoirs à rendre.

L Lire le plein

Je tiens déjà ce rythme depuis des semaines : je sais m'organiser plus que je ne le crois.

I Un geste aujourd'hui

Fixer une heure de coucher pour les trois prochains soirs, et la respecter.

À se redire · *Le sommeil fait partie de mes révisions.*

En transition

Quand le travail s'arrête, le cadre, les collègues et la réponse à « vous faites quoi ? » disparaissent en même temps. Le verre se vide surtout dans le silence : les réponses qui n'arrivent pas, les journées sans forme, les questions des proches. Cette section vous aide à lire ce qui est déjà plein dans cette période, et à poser chaque jour un geste qui vous rapproche du chapitre suivant.

Les situations courantes

Une candidature sans réponse depuis trois semaines

VIDE

Ils ne veulent pas de moi.

PLEIN

Une candidature envoyée est une preuve d'action ; leur silence parle de leur agenda, pas de ma valeur.

La question • Que puis-je encore faire pour celle-ci ?

Le geste • Relancer une fois par un message court, la noter dans mon suivi, puis passer à la suivante.

L'entretien d'embauche de demain

VIDE

On va me juger, et je vais perdre mes moyens.

PLEIN

Ils ont choisi de me rencontrer : mon dossier a déjà passé le premier tri.

La question • Qu'aimeriez-vous qu'ils retiennent de vous en partant ?

Le geste • Préparer trois histoires courtes, situation, action, résultat chiffré, et les dire une fois à voix haute.

Un refus après le dernier entretien

VIDE

Si près du but, et encore non.

PLEIN

J'étais parmi les derniers candidats : mon profil convainc, il manquait un point précis.

La question • Qu'est-ce qui a fait la différence, selon eux ?

Le geste • Demander deux minutes de retour au recruteur, et noter ce que j'apprends.

Le lundi matin sans bureau où aller

VIDE

Tout le monde part travailler, sauf moi.

PLEIN

Une matinée entière que je peux consacrer à ce qui compte pour la suite.

La question • Quel serait le premier créneau utile de cette journée ?

Le geste • M'habiller comme pour sortir, et commencer à 9 h par la tâche de recherche la plus importante.

« Alors, du nouveau ? »

VIDE

Je n'ai rien à annoncer, et j'ai honte.

PLEIN

Quelqu'un qui pense à moi, et qui pourrait m'aider si je lui dis comment.

La question · Que pourrait faire cette personne pour vous, concrètement ?

Le geste · Préparer une phrase : ce que je cherche, et un service précis que l'on peut me rendre.

Une formation pour changer de métier

VIDE

Repartir de zéro, à mon âge.

PLEIN

Je n'arrive pas les mains vides : des années de savoir-faire viennent avec moi dans ce nouveau métier.

La question · Quelles compétences d'avant vous serviront ici ?

Le geste · Lister trois compétences transférables, et en parler au formateur ou à un futur collègue.

Solliciter son réseau

VIDE

Demander, c'est mendier.

PLEIN

Demander un conseil honore l'autre, et les postes naissent souvent de ces échanges.

La question · Qui pourrait vous donner un avis utile cette semaine ?

Le geste · Écrire à un ancien collègue pour lui demander vingt minutes de conseil, pas un poste.

Le rendez-vous avec le conseiller France Travail

VIDE

Un contrôle où je dois me justifier.

PLEIN

Une personne dont le métier est de m'ouvrir des pistes, des aides et des formations.

La question · Qu'attendez-vous vraiment de ce rendez-vous ?

Le geste · Arriver avec deux questions écrites et la liste de mes démarches du mois.

Un contrat court ou une mission en attendant

VIDE

Un recul, ce n'est pas mon niveau.

PLEIN

Un revenu, un rythme, des collègues, et une ligne de plus sur mon CV.

La question · Que peut vous apporter cette mission, en plus de l'argent ?

Le geste · Noter une compétence ou un contact que cette mission peut m'apporter, et le viser cette semaine.

Le retour après un long congé

VIDE

Tout a changé sans moi, je vais devoir tout rattraper.

PLEIN

Un regard neuf sur l'équipe, et une période qui m'a appris d'autres choses.

La question · Qu'avez-vous appris pendant cette pause ?

Le geste · Demander à un collègue un point de vingt minutes sur ce qui a changé.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
Le CV	Une feuille qui montre mes trous et mes échecs.	Une liste de preuves : chaque ligne raconte quelque chose que j'ai réussi.	Ajouter un résultat chiffré sous chacun de mes trois derniers postes.
Le profil LinkedIn	Une vitrine où les autres brillent plus que moi.	Un endroit où l'on peut me trouver, même pendant que je dors.	Mettre à jour mon titre avec ce que je cherche, et commenter un post utile.
Les sites d'offres d'emploi	Des centaines d'annonces, aucune pour moi.	Une carte du marché : quels métiers recrutent, et avec quels mots.	Limiter la recherche à trente minutes, et retenir trois offres vraiment ciblées.
Le tableau de suivi des candidatures	La liste de tous les non.	La preuve de mon effort, et la mesure de ce qui marche.	Noter chaque envoi, relance et rendez-vous, puis compter mes actions de la semaine.
L'agenda	Des pages blanches qui me renvoient au vide.	Une semaine que je dessine moi-même.	Bloquer trois créneaux fixes chaque jour : recherche, apprentissage, mouvement.
Le téléphone	Il ne sonne pas, ou c'est pour un refus.	L'outil qui transforme un nom en conversation.	Passer un appel par jour avant midi, même court.
Le catalogue de formations	Trop de choix, et la peur de me tromper.	Des portes ouvertes, parfois financées, vers ce que j'ai envie d'apprendre.	Choisir deux formations, et demander l'avis d'une personne qui exerce déjà le métier.
La liste de mes contacts	Des gens que je n'ose plus déranger.	Des années de relations : collègues, clients, amis qui me connaissent au travail.	Écrire vingt noms, et entourer les trois à contacter cette semaine.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

Perdre mon identité

« *Sans travail, je ne suis plus personne.* »

Ce que ça me coûte · J'évite les invitations et je n'ose plus me présenter, alors mon réseau se tait.

P Poser le fait

Depuis trois mois, je n'ai pas de contrat de travail.

L Lire le plein

Mes compétences, mes réussites et mes relations sont toujours là : elles ne tenaient pas au badge.

I Un geste aujourd'hui

Écrire une phrase qui dit ce que je construis, et l'utiliser à la prochaine question.

À se redire · *Je suis entre deux chapitres.*

La peur d'avoir passé l'âge

« *À mon âge, personne ne m'embauchera.* »

Ce que ça me coûte · Je n'ose pas postuler, et je laisse passer des offres pour lesquelles j'étais crédible.

P Poser le fait

J'ai 54 ans. J'ai reçu deux refus ce mois-ci, sans motif donné.

L Lire le plein

Des années d'expérience, un carnet d'adresses, et la fiabilité que beaucoup d'employeurs recherchent.

I Un geste aujourd'hui

Envoyer aujourd'hui une candidature à une offre où mon expérience est un atout évident.

À se redire · *Mon âge est une expérience, pas une date de péremption.*

Les refus qui s'accumulent

« *Encore un non : je ne vauds rien.* »

Ce que ça me coûte · Je postule moins, avec moins de soin, et les réponses se font encore plus rares.

P Poser le fait

J'ai envoyé 40 candidatures : 3 entretiens, aucune offre pour l'instant.

L Lire le plein

Trois entretiens : mon profil intéresse. Chaque refus m'a appris quelque chose sur ce qu'ils cherchent.

I Un geste aujourd'hui

Relire mes trois derniers refus, et changer une seule chose dans la prochaine candidature.

À se redire · *Chaque non me rapproche du oui.*

L'argent qui baisse

« *Je ne tiendrai pas jusqu'au bout.* »

Ce que ça me coûte · Je dors mal, et la peur pourrait me faire accepter n'importe quel poste.

P Poser le fait

Mon épargne et mes allocations couvrent un nombre de mois que je n'ai pas encore calculé.

L Lire le plein

Ce que j'ai me donne des jours d'autonomie : du temps financé pour construire la suite.

I Un geste aujourd'hui

Calculer mes jours d'autonomie, et repérer une dépense à décaler ce mois-ci.

À se redire · *Je compte mes jours, pas mes peurs.*

Le regard des proches

« *Ils pensent tous que je ne fais rien.* »

Ce que ça me coûte · Je m'éloigne de mes proches au moment où j'ai le plus besoin d'eux.

P Poser le fait

Hier, un proche m'a demandé où j'en étais. Personne n'a dit que je ne faisais rien.

L Lire le plein

Des gens qui s'intéressent à moi, et qui ne savent simplement pas comment aider.

I Un geste aujourd'hui

Dire à une personne proche ce que je cherche, et ce qui m'aiderait vraiment.

À se redire · *Ils posent la question parce que je compte.*

Le doute sur la reconversion

« *Ce changement de voie était peut-être une erreur.* »

Ce que ça me coûte · J'avance à moitié, sans m'engager, et je m'épuise à hésiter.

P Poser le fait

Je suis en formation depuis deux mois. Un module me plaît moins que prévu.

L Lire le plein

Les autres modules me plaisent, et les raisons de mon choix tiennent toujours.

I Un geste aujourd'hui

Passer une heure avec quelqu'un qui exerce déjà ce métier, et lui poser mes questions.

À se redire · *Un doute est une question, pas un verdict.*

Retraité ou autre

Retraite, vie au foyer, bénévolat : ici, personne ne vous fixe d'objectifs ni ne vous évalue. Le verre se vide souvent sans bruit : le sentiment d'être invisible, des journées qui se ressemblent, un corps qui ralentit. Cette section vous aide à voir ce que vous apportez déjà, et à choisir chaque jour un geste qui compte pour vous.

Les situations courantes

Les premières semaines de retraite

VIDE

Plus de réveil, plus de collègues, plus de raison de me presser.

PLEIN

Pour la première fois, mon temps m'appartient, et j'ai encore l'énergie d'en profiter.

La question · À quoi ressemblerait une semaine réussie, vue d'ici ?

Le geste · Fixer deux rendez-vous réguliers dans la semaine : une activité, et une personne à voir.

« Et vous, vous faites quoi ? »

VIDE

Rien, aux yeux des autres.

PLEIN

Je fais tourner un foyer, une association ou une famille : organisation, soin, présence, chaque jour.

La question · Qu'avez-vous fait tourner cette semaine ?

Le geste · Préparer une phrase simple qui dit ce que je fais, sans m'en excuser.

Les petits-enfants qui viennent à la maison

VIDE

La fatigue, le bruit, la maison sens dessus dessous.

PLEIN

Une place unique dans leur vie : du temps, de la patience, des histoires que personne d'autre ne raconte.

La question · Que voulez-vous qu'ils gardent de ces journées ?

Le geste · Choisir une seule activité à partager avec eux, et garder le reste simple.

Un bénévolat qui déçoit

VIDE

On ne me confie que des tâches sans intérêt.

PLEIN

Une équipe qui compte sur moi, et une place que je peux faire évoluer.

La question · Quelle compétence pourriez-vous proposer ici ?

Le geste · Proposer au responsable une mission précise où mon expérience serait utile.

Un corps qui ralentit

VIDE

Je ne peux plus faire ce que je faisais.

PLEIN

Un corps qui me porte encore chaque jour, et qui m'indique comment le ménager.

La question · Que vous permet encore votre corps, avec plaisir ?

Le geste · Marcher vingt minutes aujourd'hui à mon rythme, et noter une chose que j'ai vue.

Ensemble toute la journée, à deux

VIDE

On se marche sur les pieds du matin au soir.

PLEIN

Du temps partagé que nous n'avions jamais eu, à organiser à deux.

La question · De quel temps à soi chacun a-t-il besoin ?

Le geste · Convenir ensemble d'un moment à soi pour chacun, et d'une activité à deux cette semaine.

Une journée où personne n'appelle

VIDE

Personne ne pense à moi.

PLEIN

Mon téléphone marche dans les deux sens, et plusieurs personnes seraient contentes de m'entendre.

La question · Qui serait content d'avoir de vos nouvelles ?

Le geste · Appeler une personne aujourd'hui, sans raison particulière.

Les enfants qui quittent la maison

VIDE

La maison est vide, et mon rôle aussi.

PLEIN

Ils partent parce que je les ai rendus capables de partir.

La question · Qu'avez-vous envie de reprendre pour vous ?

Le geste · Écrire trois choses que j'aimais faire avant, et en reprendre une cette semaine.

Apprendre quelque chose de nouveau

VIDE

C'est trop tard pour apprendre, ma mémoire n'est plus la même.

PLEIN

J'apprends sans examen ni pression, avec une curiosité intacte et une vie d'expérience.

La question · Qu'aimeriez-vous savoir faire dans un an ?

Le geste · M'inscrire à un atelier, un cours ou un club près de chez moi.

Tout le monde compte sur moi, parce que j'ai le temps

VIDE

Je deviens la solution de dépannage de tout le monde.

PLEIN

On me fait confiance, et je peux choisir ce que je donne.

La question · Qu'acceptez-vous avec plaisir, et que préférez-vous refuser ?

Le geste · Dire oui à une demande qui me plaît, et proposer une autre date pour celle qui me pèse.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
L'agenda	Des pages vides, ou remplies par les autres.	Ma semaine, que je compose enfin moi-même.	Inscrire chaque semaine un moment pour moi, au stylo, comme un vrai rendez-vous.
Le téléphone	Il ne sonne plus beaucoup.	Des photos, des appels vidéo, des messages : un fil vers ceux que j'aime.	Envoyer une photo de ma journée à quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps.
Les albums photo	Un passé terminé, qui me rend nostalgique.	Les preuves d'une vie riche, et des histoires à transmettre.	Choisir une photo, et raconter son histoire à un proche ou l'écrire au dos.
Le jardin ou l'atelier	Des tâches qui n'en finissent pas.	Un endroit où mes mains créent quelque chose de visible.	Terminer une petite chose aujourd'hui, et la montrer à quelqu'un.
L'association	Des réunions, des tensions, et toujours les mêmes qui font tout.	Un collectif où ma présence change concrètement quelque chose.	Prendre en charge une petite tâche précise, et la mener jusqu'au bout.
Le relevé de retraite	Moins qu'avant, et l'inquiétude pour la suite.	Un revenu régulier, connu d'avance, qui me permet de prévoir.	Noter les dates de versement dans mon agenda, et prévoir les dépenses du mois autour.
La télévision	Elle remplit les heures, et je m'endors devant.	Une fenêtre sur le monde, quand je choisis ce que je regarde.	Choisir à l'avance le programme du soir, et éteindre juste après.
Les chaussures de marche	Elles prennent la poussière dans l'entrée.	Une sortie possible à tout moment, gratuite, dehors, à mon rythme.	Les poser près de la porte, et faire le tour du quartier aujourd'hui.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

Me sentir inutile

« *Je ne sers plus à rien.* »

Ce que ça me coûte · Je refuse les propositions et je reste chez moi, ce qui renforce le sentiment d'inutilité.

P Poser le fait

Je ne travaille plus depuis six mois. Cette semaine, j'ai aidé une voisine à porter ses courses.

L Lire le plein

Mon expérience, ma disponibilité et mon écoute comptent pour des personnes que je peux nommer.

I Un geste aujourd'hui

Écrire le nom de trois personnes à qui j'ai été utile ce mois-ci, et en appeler une.

À se redire · *Mon utilité a changé de forme, pas de valeur.*

Me sentir invisible

« *Personne ne voit ce que je fais.* »

Ce que ça me coûte · J'en fais toujours plus en silence, et la rancœur s'installe.

P Poser le fait

Hier, j'ai préparé trois repas, fait deux trajets et réglé une démarche administrative.

L Lire le plein

Tout a tenu grâce à moi : c'est réel, même sans témoin.

I Un geste aujourd'hui

Écrire ce soir trois choses que j'ai fait tourner, et en partager une avec un proche.

À se redire · *Ce que je fais existe, même quand personne ne le voit.*

La solitude

« *Les journées sont longues, et ça ne changera plus.* »

Ce que ça me coûte · L'énergie baisse, et sortir de chez moi devient chaque jour plus difficile.

P Poser le fait

Je n'ai parlé à personne depuis deux jours.

L Lire le plein

Il y a dans mon entourage et mon quartier des personnes et des groupes accessibles.

I Un geste aujourd'hui

Appeler un proche aujourd'hui, ou repérer une activité de quartier ; si ce pèse dur, en parler à mon médecin.

À se redire · *Un appel suffit à rouvrir la porte.*

Prendre de l'âge

« *Je décline, tout devient plus dur.* »

Ce que ça me coûte · Je renonce à des sorties par crainte, et je bouge encore moins.



Poser le fait

Je monte les escaliers plus lentement qu'il y a cinq ans.



Lire le plein

Je les monte encore, et je connais mieux mes limites et mes ressources.



Un geste aujourd'hui

Faire aujourd'hui une sortie à mon rythme, et noter ce qu'elle m'a apporté.

À se redire · *Je fais avec le corps que j'ai, et il me porte encore.*

Un budget plus serré

« *On va devoir se priver de tout.* »

Ce que ça me coûte · Je refuse les sorties par réflexe, et l'inquiétude gâche les moments simples.



Poser le fait

Mon revenu mensuel est plus bas qu'avant, et je n'ai pas encore listé mes dépenses fixes.



Lire le plein

Un revenu régulier, et beaucoup de plaisirs qui ne coûtent rien : marcher, recevoir, transmettre.



Un geste aujourd'hui

Lister mes dépenses fixes du mois, et repérer un achat à reporter.

À se redire · *Je sais ce que j'ai, et je choisis ce que j'en fais.*

Avoir mis ma carrière de côté

« *J'ai mis ma vie entre parenthèses, et j'ai pris du retard.* »

Ce que ça me coûte · Je me compare sans cesse, et je n'ose plus envisager un projet pour moi.



Poser le fait

Depuis quatre ans, je ne suis plus en emploi, par choix, pour ma famille.



Lire le plein

J'ai développé l'organisation, la patience et la négociation : des compétences que j'utilise tous les jours.



Un geste aujourd'hui

Lister cinq compétences que j'utilise au foyer ou en bénévolat, et les garder par écrit.

À se redire · *Ma vie n'était pas en pause, elle était ailleurs.*

Vie personnelle et famille

La maison est l'endroit où le verre se remplit le plus, et parfois celui où il se vide le plus vite : fatigue, charge mentale, tensions, fins de mois. Quelle que soit la forme de votre foyer, seul, en couple, avec ou sans enfants, recomposé, il ne s'agit pas d'être parfait. Cette section vous aide à lire le plein dans les moments ordinaires, et à poser un geste simple, aujourd'hui.

Les situations courantes

Le matin, tout le monde est en retard

VIDE

Je répète dix fois la même chose, et on part en criant.

PLEIN

Une routine qui fonctionne déjà en partie : chacun finit par partir à l'heure, ou presque.

La question · Quelle seule étape pourriez-vous préparer la veille ?

Le geste · Préparer ce soir sacs et vêtements, et garder une phrase douce pour le moment du départ.

Un repas de famille tendu

VIDE

Les mêmes sujets qui fâchent, les mêmes rôles.

PLEIN

Des personnes qui ont fait l'effort d'être là, autour de la même table.

La question · Quel sujet commun peut rassembler tout le monde ?

Le geste · Préparer deux sujets légers, et changer de pièce quelques minutes si le ton monte.

Le partage des tâches

VIDE

C'est toujours moi qui vois ce qu'il faut faire.

PLEIN

Un foyer qui tourne, et des personnes qui peuvent en prendre une part de plus si on leur dit laquelle.

La question · Quelle tâche précise pourriez-vous confier ?

Le geste · Confier une tâche entière, du début à la fin, sans repasser derrière.

L'ado qui ferme sa porte

VIDE

Mon ado ne me parle plus, je sens le lien se défaire.

PLEIN

Un jeune qui construit son espace, et qui revient quand ma porte reste entrouverte.

La question · À quels moments la parole vient-elle le plus facilement ?

Le geste · Proposer un moment côte à côte, en voiture ou en cuisine, sans interrogatoire.

Des parents qui vieillissent

VIDE

Je les vois ralentir, et je n'en fais jamais assez.

PLEIN

Du temps encore ensemble, et l'occasion de leur offrir de la présence, pas seulement de l'organisation.

La question • Qu'est-ce qui leur ferait plaisir cette semaine ?

Le geste • Appeler pour une raison légère, pas pour un rendez-vous, et leur demander un souvenir.

Un ami qui s'éloigne

VIDE

On ne s'appelle plus, c'est fini.

PLEIN

Des années d'amitié qui ne s'effacent pas, et un lien qu'un message peut relancer.

La question • Qu'aimeriez-vous lui dire aujourd'hui ?

Le geste • Envoyer un message court avec un souvenir commun, sans reproche.

Le week-end qui file

VIDE

Les courses, le ménage, et c'est déjà lundi.

PLEIN

Deux jours qui peuvent contenir des moments à moi, si je les choisis avant qu'ils se remplissent.

La question • Quel moment de ce week-end est rien qu'à vous ?

Le geste • Bloquer deux heures sans tâches, et les protéger comme un rendez-vous.

Une dépense imprévue à la maison

VIDE

Encore une dépense, on n'y arrivera jamais.

PLEIN

Un problème précis, avec un coût que je peux chiffrer et plusieurs options.

La question • Quelles sont vos trois options, de la plus simple à la moins chère ?

Le geste • Comparer trois solutions, réparer, occasion, neuf, avant de décider, et décaler un achat non urgent.

Des vacances qui ne se passent pas comme prévu

VIDE

Il pleut, on se dispute, tout est raté.

PLEIN

Du temps ensemble, loin du quotidien, et des souvenirs qui naissent souvent des imprévus.

La question • Qu'est-ce qui reste possible aujourd'hui ?

Le geste • Changer le programme du jour, et demander une idée à chacun.

Le soir, sur le canapé, avec l'écran

VIDE

Je fais défiler jusqu'à minuit, et je vais au lit sans énergie.

PLEIN

Une soirée encore ouverte, et un corps qui me dit clairement qu'il veut du repos.

La question · Qu'est-ce qui vous reposerait vraiment, ce soir ?

Le geste · Choisir une activité qui repose vraiment : lire, appeler un proche, ou aller au lit plus tôt.

Les outils du quotidien

	VIDE	PLEIN	LE GESTE
Le calendrier familial	Des cases pleines à craquer, et personne ne le regarde.	La preuve d'un foyer vivant, et un outil pour se coordonner sans tout répéter.	Le passer en revue dix minutes le dimanche, ensemble, et y inscrire un moment agréable.
Le frigo	Presque vide le jeudi, et la question : « on mange quoi ? »	Des repas déjà possibles avec ce qu'il contient, si je regarde avant d'acheter.	Lister trois repas faisables avec ce qu'il y a, avant de faire les courses.
Le groupe de discussion familial	Des notifications sans fin, et des malentendus par écrit.	Un fil qui garde tout le monde relié, même à distance.	Y partager une bonne nouvelle ou une photo, et garder les sujets sensibles pour un appel.
La table de la cuisine	Elle croule sous les papiers, le courrier et les devoirs.	L'endroit où l'on se retrouve, au moins un moment par jour.	La débarrasser ce soir, et partager un repas sans téléphone sur la table.
Le budget du foyer	Des chiffres qui m'angoissent, alors je ne regarde pas.	Une carte claire : savoir où j'en suis, c'est déjà reprendre la main.	Noter les dépenses de la semaine sur une feuille, sans juger, juste pour voir.
Le tableau des tâches	Une liste que personne d'autre ne coche.	Un accord visible, qui évite de tout répéter et de tout porter de tête.	Le refaire ensemble, avec une tâche choisie par chacun, même par les plus jeunes.
La voiture	Des trajets, des bouchons, et je fais le taxi.	Un espace calme à plusieurs, où les conversations viennent toutes seules.	Au prochain trajet, couper la radio et poser une question ouverte.
Le rituel du soir	Une bataille pour aller au lit, ou un écran jusqu'à tard.	Le dernier moment de la journée, celui qui donne le ton de la nuit.	Garder le même geste chaque soir : une histoire, une boisson chaude, ou trois preuves notées.

Ce qui fait baisser l'énergie, et comment le transmuter

La charge mentale

« *Si je ne pense pas à tout, rien ne se fait.* »

Ce que ça me coûte · Je m'épuise, je dors mal, et je deviens irritable avec ceux que j'aime.

P Poser le fait

Cette semaine, j'ai géré les rendez-vous, les courses et les inscriptions sans aide.

L Lire le plein

La maison tourne grâce à cette organisation, et d'autres personnes peuvent en prendre une partie.

I Un geste aujourd'hui

Écrire tout ce que j'ai en tête, puis confier une ligne entière à quelqu'un d'autre.

À se redire · *Je n'ai pas à tout porter pour que tout tienne.*

La culpabilité de parent

« *Je n'en fais pas assez pour mon enfant.* »

Ce que ça me coûte · Je compense, je cède sur tout, et je ne profite plus des moments ensemble.

P Poser le fait

Ce matin, j'ai haussé le ton, et je n'ai pas pu assister au spectacle de l'école.

L Lire le plein

Mon enfant est nourri, aimé, accompagné, et ce soir je peux réparer et être là.

I Un geste aujourd'hui

Ce soir, m'excuser simplement pour ce matin, et partager dix minutes de vraie présence.

À se redire · *Un parent présent vaut mieux qu'un parent parfait.*

Les tensions dans le couple

« *On ne se comprend plus, on s'éloigne.* »

Ce que ça me coûte · On ne se parle plus que d'organisation, et chacun se replie de son côté.

P Poser le fait

Nous nous sommes disputés deux fois cette semaine, à propos de l'organisation.

L Lire le plein

Nous tenons tous les deux à notre foyer, et nous savons encore rire ensemble.

I Un geste aujourd'hui

Proposer vingt minutes à deux, sans écran ni planning, pour parler d'autre chose.

À se redire · *Deux personnes qui tiennent à la même chose, chacune à sa façon.*

L'argent à la maison

« On n'y arrivera jamais, et c'est ma faute. »

Ce que ça me coûte · Je dors mal, j'évite de consulter mon compte, et les tensions montent à la maison.

P Poser le fait

Il me reste une somme précise sur le compte, et un nombre de jours avant la prochaine rentrée d'argent.

L Lire le plein

Les dépenses essentielles sont payées, et je peux choisir une partie de ce qui reste.

I Un geste aujourd'hui

Lister les dépenses prévues jusqu'à la fin du mois, et décaler un achat non urgent.

À se redire · *Je regarde mes chiffres en face, et je choisis le prochain pas.*

La fatigue et le soin de soi

« Je n'ai jamais le temps de prendre soin de moi. »

Ce que ça me coûte · Je tiens au café et aux écrans, et mon énergie baisse de semaine en semaine.

P Poser le fait

Cette semaine, j'ai éteint la lumière après minuit cinq soirs sur sept.

L Lire le plein

Les deux autres soirs, j'ai dormi plus tôt, et je l'ai senti le lendemain.

I Un geste aujourd'hui

Ce soir, laisser le téléphone hors de la chambre trente minutes avant de dormir.

À se redire · *Prendre soin de moi, c'est aussi prendre soin des miens.*

Me comparer aux autres foyers

« Chez les autres, tout a l'air plus simple. »

Ce que ça me coûte · Je dévalorise ma propre vie, et je passe à côté de ce qui va bien.

P Poser le fait

Ce soir, j'ai vu des photos de vacances d'amis, et mon humeur a changé.

L Lire le plein

Nous avons nos propres moments forts : un fou rire, un bon repas, une victoire que personne n'a publiée.

I Un geste aujourd'hui

Noter ce soir trois moments de notre semaine qui m'ont fait du bien.

À se redire · *Je regarde notre vie, pas leur vitrine.*

PARTIE 3

Les fiches à remplir

Imprimez ces pages autant de fois que nécessaire, ou recopiez-les dans un carnet dédié.

Relecture PLEIN

La situation : _____

Date : _____

P Poser : les faits, en une phrase (test de la caméra)

L Lire le plein : ce qui fonctionne déjà, ce qui est acquis

E Étendre : si ce plein doublait...

I Investir : mon geste aujourd'hui (concret, petit, dans mes mains)

N Noter : la preuve, ce soir

Tout est et va.

Relecture PLEIN

La situation : _____

Date : _____

P Poser : les faits, en une phrase (test de la caméra)

L Lire le plein : ce qui fonctionne déjà, ce qui est acquis

E Étendre : si ce plein doublait...

I Investir : mon geste aujourd'hui (concret, petit, dans mes mains)

N Noter : la preuve, ce soir

Tout est et va.

Journal des preuves • une semaine

Chaque soir, trois choses qui ont fonctionné grâce à vous. Pas ce que vous avez fait : ce que cela a changé.

Lundi	1
	2
	3
Mardi	1
	2
	3
Mercredi	1
	2
	3
Jeudi	1
	2
	3
Vendredi	1
	2
	3
Samedi	1
	2
	3
Dimanche	1
	2
	3

Mon Niveau sur 90 jours

Chaque soir : énergie, regard et intention de 0 à 10, puis vos preuves (0, 1, 2 ou 3). Niveau = énergie $\times$ 3 + regard $\times$ 3,5 + intention $\times$ 2 + preuves (0, 6, 10,5 ou 15). Reportez le total dans la case du jour. Verre bas : 0 à 39 · à moitié : 40 à 69 · plein : 70 à 100.

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20
J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30
J31	J32	J33	J34	J35	J36	J37	J38	J39	J40
J41	J42	J43	J44	J45	J46	J47	J48	J49	J50
J51	J52	J53	J54	J55	J56	J57	J58	J59	J60
J61	J62	J63	J64	J65	J66	J67	J68	J69	J70
J71	J72	J73	J74	J75	J76	J77	J78	J79	J80
J81	J82	J83	J84	J85	J86	J87	J88	J89	J90

Desserrer une croyance qui vide le verre

La phrase : « Je ne pourrai jamais... »

Est-ce un fait ou une interprétation ? (test de la caméra)

Qu'est-ce que cette pensée me coûte ?

Quelle pensée plus utile peut prendre sa place ?

Un premier geste qui va dans le sens de la nouvelle pensée

Carnet des intuitions

La peur presse, le désir flatte, l'intuition constate. Écoutez, puis vérifiez : deux faits pour, un fait contre, un premier pas que l'on peut annuler.

Date	L'intuition, en une phrase	2 faits pour · 1 fait contre	Premier pas	Ce que ça a donné

Lettre à votre futur moi

Écrivez depuis votre situation dans un an, verre plein : ce qui a changé, ce que vous avez construit, ce dont vous êtes fier. Dated, scellez, rouvrez dans douze mois.

Les corrigés

1 Réponse : Un fait

C'est un fait : une caméra pourrait filmer le changement dans l'agenda. Aucun jugement, aucune intention prêtée.

2 Réponse : Une interprétation

C'est une interprétation : une caméra ne peut pas filmer « nul ». Version factuelle : « J'ai perdu la moitié des points sur les exercices de probabilités. »

3 Réponse : Une interprétation

C'est une interprétation : « personne » et « jamais » sont des mots absolus, une caméra ne les filme pas. Version factuelle : « Cette semaine, j'ai fait la vaisselle six soirs sur sept. »

4 Réponse : Un fait

C'est un fait : une caméra pourrait filmer la note sur la copie. Ce que vous en pensez vient après.

5 Réponse : Un fait

C'est un fait : des dates et des chiffres, qu'une caméra pourrait filmer. C'est une base solide pour en parler avec l'équipe.

6 Réponse : Une interprétation

C'est une interprétation : une caméra ne filme pas ce que les gens pensent. Version factuelle : « Trois rapports sur huit sont arrivés après la date prévue. »

7 Réponse : Un fait

C'est un fait : une caméra pourrait filmer la file et compter les personnes.

8 Réponse : Une interprétation

C'est une interprétation : « tous » et « agressifs » sont un mot absolu et un jugement. Version factuelle : « Deux personnes ont élevé la voix au guichet ce matin. »

9 Réponse : Le client a précisé que la qualité n'était pas en cause, et nos trois autres gros clients restent fidèles.

Oui : ce plein est vrai, vérifiable et utilisable. Le problème reste, mais il y a de quoi s'appuyer.

10 Réponse : J'ai eu 7 sur 10 à la partie de cours ; ce sont les exercices qui m'ont coûté des points.

Oui : c'est vrai, précis, et cela montre déjà où travailler.

11 Réponse : J'étais dans les deux derniers candidats, et le recruteur a souligné mon expérience de terrain.

Oui : un plein vrai, appuyé sur ce qui s'est passé, et qui servira au prochain entretien.

12 Réponse : Elle part dans deux mois, et deux collègues connaissent déjà une bonne partie de ses dossiers.

Oui : du temps et des compétences déjà là. C'est vrai, et c'est sur quoi vous pouvez construire.

13 Réponse : Le travail en groupe a pris, et deux élèves discrets ont posé des questions.

Oui : deux éléments vrais et précis, qui indiquent quoi refaire au prochain cours.

14 Réponse : Avant 11 h, j'envoie à ma responsable la liste des deux pièces manquantes.

Oui : un verbe, un objet, une heure. C'est petit et dans vos mains.

15 Réponse : Ce soir, je refais les trois exercices du chapitre 4 en trente minutes.

Oui : précis, court, faisable ce soir. Et vous saurez si c'est fait.

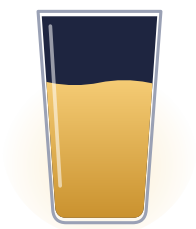
- 16 **Réponse : Je lui propose un café demain à 10 h pour parler du planning.**
Oui : une proposition simple, avec un moment précis, qui ne dépend que de vous.
-
- 17 **Réponse : Avant midi, j'écris à une ancienne collègue pour lui demander dix minutes d'échange.**
Oui : un message, une personne, avant midi. Petit, et déjà un pas.
-
- 18 **Réponse : Ce matin, je demande à chacun ce qui le freine le plus cette semaine.**
Oui : une question concrète, aujourd'hui, qui vous donnera des faits.
-
- 19 **Réponse : Le service adopte ce logiciel ; je choisis d'apprendre cette semaine les trois fonctions dont j'ai besoin.**
Les faits restent les mêmes, et « je choisis de » vous rend un geste.
-
- 20 **Réponse : J'ai onze dossiers ouverts ; je choisis de demander à mon chef lesquels passent en premier.**
Les faits restent les mêmes, et « je choisis de » vous rend un geste.
-
- 21 **Réponse : J'ai deux examens lundi ; je choisis de réviser samedi matin et de garder dimanche après-midi libre.**
Les faits restent les mêmes, et « je choisis de » vous rend un geste.
-
- 22 **Réponse : Des clients posent souvent les mêmes questions ; je choisis de préparer une réponse type.**
Les faits restent les mêmes, et « je choisis de » vous rend un geste.
-
- 23 **Réponse : Les matins sont tendus ; je choisis de préparer les affaires la veille avec eux.**
Les faits restent les mêmes, et « je choisis de » vous rend un geste.
-
- 24 **Réponse : Peur**
C'est la peur : elle presse, crée l'urgence et parle en catastrophes. Prenez une nuit avant de répondre.
-
- 25 **Réponse : Désir**
C'est le désir : il flatte et promet que tout sera formidable. Revenez aux faits du poste avant de décider.
-
- 26 **Réponse : Intuition**
C'est probablement l'intuition : calme, brève, et elle revient identique. Prochaine étape : la noter, chercher deux faits pour et un contre, puis faire un premier pas réversible.
-
- 27 **Réponse : Peur**
C'est la peur : elle dit « fuis » et imagine le pire. Elle mérite d'être entendue, pas obéie.
-
- 28 **Réponse : Désir**
C'est le désir : superlatifs et promesses. Forte au début, cette voix retombe vite. Laissez passer quelques jours et regardez les chiffres.
-
- 29 **Ordre : P = c, L = e, E = a, I = d, N = b**
-
- 30 **Ordre : P = c, L = e, E = a, I = d, N = b**
-

Et maintenant

Un cahier se termine, une pratique commence. Trois rendez-vous pour tenir dans le temps :

- **La lettre DNP** · chaque semaine, une idée, une relecture et une pratique (vous la recevez déjà si vous avez téléchargé ce cahier).
- **L'application DNP** · le Niveau du soir, les relectures guidées et plus de cent exercices corrigés, sur votre téléphone : dnp.me/application
- **Le programme de 90 jours** · observer, installer, rayonner, en groupe : dnp.me/programme

Si le livre vous a aidé, un avis sur Amazon aide d'autres lecteurs à le trouver. Merci.



Tout est et va.

BISSIL KING

DNP est une méthode de développement personnel, pas un soin. Si vous traversez une période très difficile, parlez-en à un médecin. En cas de pensées suicidaires : 3114, gratuit, 24 h/24. Urgence : 15 ou 112.

© Bissil King · dnp.me · Usage personnel. Merci de ne pas diffuser ce cahier : partagez plutôt le lien dnp.me/bonus.