



7 JOURS POUR OBSERVER SANS FORCER

Le carnet des heures miroir

Une heure vous interpelle. Prenez une page pour retrouver le contexte, nommer votre ressenti et choisir ce qui vous serait utile.



Observer

sans surveiller l'horloge



Écrire

sans chercher de verdict

AVANT LA PREMIÈRE NOTE



Un fait, une lecture, un choix

Une même scène peut donner lieu à plusieurs lectures. Séparer ce qui s'est passé de ce que vous imaginez vous aide à garder votre liberté.



01 Le fait

« *J'ai vu 12:21 après une conversation.* »

Décrivez ce qu'une autre personne aurait pu voir ou entendre.



02 La lecture

« *Cela m'évoque un besoin de réciprocité.* »

C'est une interprétation personnelle. Une autre lecture reste possible.



03 Le choix

« *Je vais expliquer ce qui m'a manqué.* »

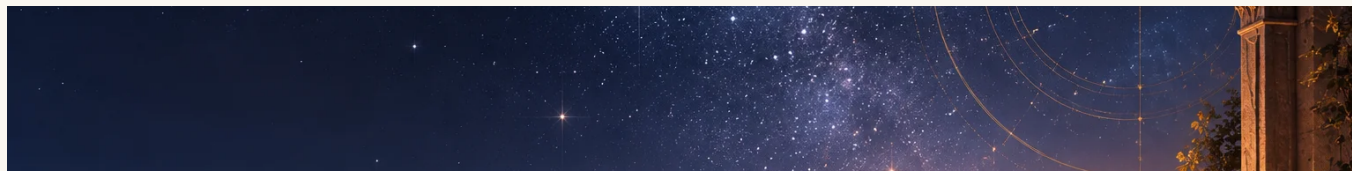
Choisissez une action utile, même si l'heure n'avait aucun sens particulier.

À votre rythme

Une observation naturelle suffit. Ne programmez pas de rappel pour regarder l'heure. Si rien ne vous marque, vous pouvez laisser une page vide.

JOUR 1 / 7

Retrouver le contexte



Date : _____

Heure remarquée : _____

Ce que je remarque

Où étiez-vous ? Que faisiez-vous juste avant de voir l'heure ?

Le détail que je souhaite garder

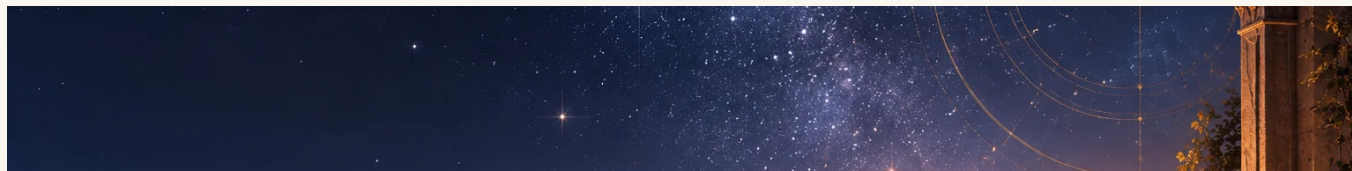
Décrivez une scène plutôt qu'un message supposé.

Je peux laisser cette page vide. Je n'ai rien à provoquer ni à prouver.



JOUR 2 / 7

Nommer le ressenti



Date : _____

Heure remarquée : _____

Ce que je remarque

Quel mot décrit votre émotion ? Vous pouvez aussi ne rien ressentir de particulier.

Ce dont j'aurais besoin maintenant

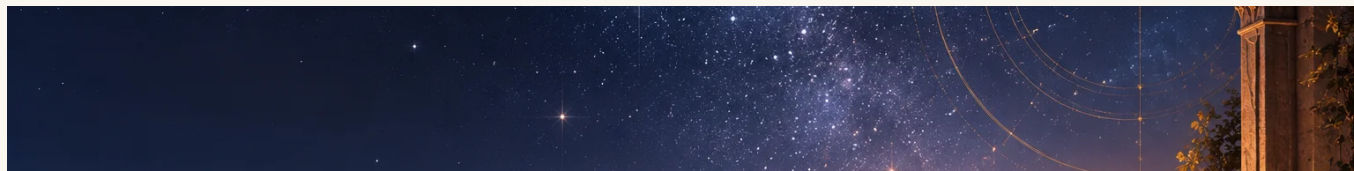
Repos, information, conversation, temps : écrivez votre propre réponse.

Je peux laisser cette page vide. Je n'ai rien à provoquer ni à prouver.



JOUR 3 / 7

Séparer espoir et observation



Date : _____

Heure remarquée : _____

Ce que je remarque

Qu'avez-vous réellement constaté ? Qu'espérez-vous qu'il se produise ?

Ce qui pourrait nuancer ma lecture

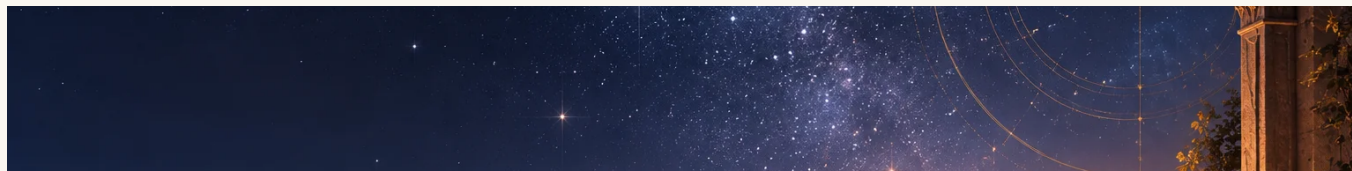
Un élément va-t-il à l'encontre de votre première interprétation ?

Je peux laisser cette page vide. Je n'ai rien à provoquer ni à prouver.



JOUR 4 / 7

Regarder une heure ordinaire



Date : _____

Heure remarquée : _____

Ce que je remarque

Notez une heure sans motif particulier si vous la remarquez naturellement.

Ce que la comparaison change

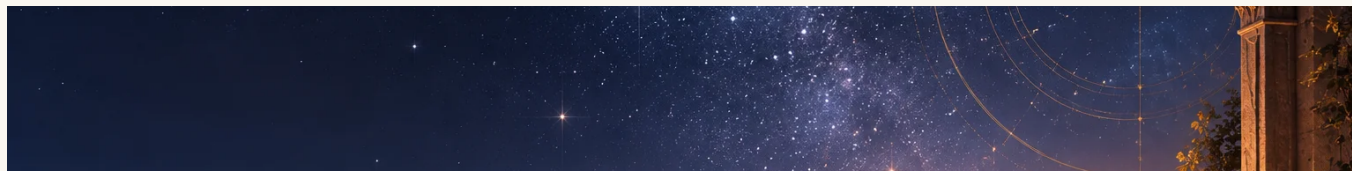
L'heure a-t-elle attiré votre attention ou l'émotion existait-elle déjà ?

Je peux laisser cette page vide. Je n'ai rien à provoquer ni à prouver.



JOUR 5 / 7

Revenir aux relations réelles



Date : _____

Heure remarquée : _____

Ce que je remarque

Si vous pensez à quelqu'un, quels actes ou paroles explicites avez-vous observés ?

Une question à poser avec respect

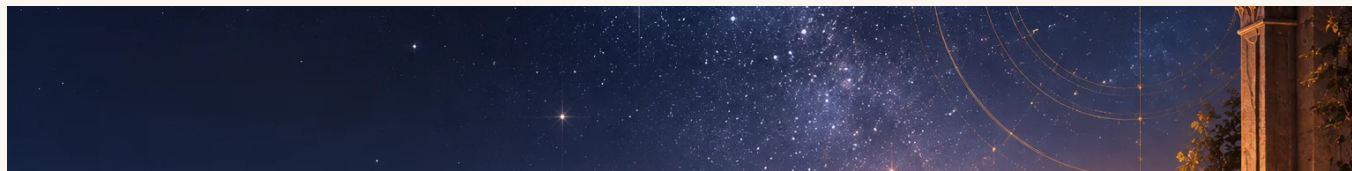
L'autre personne reste libre de répondre, de refuser ou de ne pas souhaiter de contact.

Je peux laisser cette page vide. Je n'ai rien à provoquer ni à prouver.



JOUR 6 / 7

Choisir un petit geste



Date : _____

Heure remarquée : _____

Ce que je remarque

Quel geste simple dépend de vous et répond au besoin que vous avez identifié ?

Comment reconnaître son utilité ?

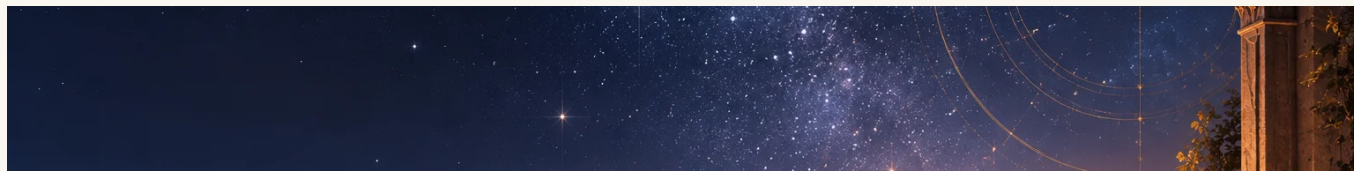
Cherchez un signe concret : tâche faite, besoin exprimé, information obtenue.

Je peux laisser cette page vide. Je n'ai rien à provoquer ni à prouver.



JOUR 7 / 7

Faire le point sans verdict



Date : _____

Heure remarquée : _____

Ce que je remarque

Qu'est-ce qui revient : une routine, une émotion, une question ?

Ce que je garde pour la suite

Vous pouvez garder une question et laisser le reste ouvert. Aucune répétition n'est attendue.

Je peux laisser cette page vide. Je n'ai rien à provoquer ni à prouver.



APRÈS LA SEMAINE

Ce que je garde, ce que je laisse



Un fait que je connais mieux

Qu'avez-vous appris sur votre quotidien, plutôt que sur un avenir supposé ?

Une question et un prochain pas

Quelle information, conversation ou action libre pourrait vous aider ?



Retrouvez votre carnet numérique

Calculateur, observations et export gratuit sur le site. Scannez le code ou ouvrez l'adresse ci-dessous.

resfmiroir.org/outils-heures-miroir/

Édition et conception : équipe ResfMiroir. Identité et illustrations : visuels du site. Ce carnet est un support de réflexion personnelle ; il ne prévoit pas l'avenir et ne remplace pas un avis professionnel. Gardez vos notes privées.