

CHRIS COACHING

CARNET PRATIQUE / DÉPLOIE TES POTENTIELS

Faire de la place à ta vie

Un carnet pratique pour avancer sans tout reporter à demain



Des repères concrets. Des fiches à compléter. Un pas à ta mesure.

Un projet peut laisser de la place au reste

Ce carnet t'aide à organiser une avancée concrète tout en préservant ce qui compte déjà dans ta vie. Tu peux le parcourir d'un trait, puis choisir une seule fiche à utiliser.

Lorsque tu veux vraiment que quelque chose change, tu peux consacrer beaucoup de temps à chercher la bonne voie. Cette mobilisation a du sens. Elle devient plus coûteuse si chaque moment libre sert à penser au projet, à le préparer ou à vérifier que tu n'as rien oublié.

Il n'existe pas de répartition idéale valable pour tout le monde. Un emploi, des responsabilités familiales, des difficultés matérielles ou une période de fatigue réduisent parfois tes marges de choix. Ce carnet part de la marge qui existe aujourd'hui, même petite.

L'objectif est double : rendre ton effort plus lisible et choisir quelque chose que tu souhaites vivre pendant cette période. Pas quand tout sera parfait. Pendant que tu avances.

Les exercices sont des propositions de coaching. Ils ne mesurent pas ton fonctionnement cérébral et ne constituent pas un traitement. Si ta fatigue ou ta détresse persistent, un professionnel de santé peut t'aider à comprendre ce qui se passe.

Ce que je voudrais rendre plus simple dans ma journée

Ce que je veux préserver pendant que je construis la suite

Voir ce qui prend réellement ta place

Pendant une journée, observe avant de corriger. Une trace imparfaite mais honnête est plus utile qu'un emploi du temps idéal.

Repère trois catégories : les obligations, les actions qui font concrètement avancer ton projet et les moments où tu y penses sans produire d'information nouvelle. Ajoute les activités qui te nourrissent ou te permettent de récupérer.

Une recherche peut être utile au départ et tourner ensuite en boucle. La synthèse de Watkins souligne que les pensées répétitives peuvent avoir des effets différents selon leur contexte et leur forme, notamment abstraite ou concrète [1]. Regarde donc le résultat de ta réflexion plutôt que le simple nombre de minutes passées.

Demande-toi ce qui était nécessaire, ce qui aurait pu être plus court et ce qui manquait. Ne cherche pas un coupable. Une contrainte réelle appelle parfois une aide, une négociation ou une adaptation plutôt qu'un effort de volonté supplémentaire.

Moment	Ce que j'ai fait	Ce que cela m'a apporté
Matin		
Après-midi		
Soir		

La boucle que je remarque

La marge de choix dont je dispose vraiment

Choisir une avancée qui possède une fin

Pour la prochaine séance de travail, transforme ton projet en une action observable et proportionnée.

Une action observable peut être décrite sans employer « avancer », « réussir » ou « être meilleur ». Par exemple : écrire cinq lignes, poser une question précise, comparer deux options ou préparer un premier essai. La taille doit être adaptée à la journée que tu as réellement.

Choisis ensuite ton critère de fin. « J'arrête quand j'ai noté trois pistes et choisi laquelle vérifier » est plus clair que « j'arrête quand je me sens rassuré ». Le premier dépend d'un geste ; le second peut reculer sans cesse.

Décide d'un créneau et d'un point de reprise. Le temps prévu est une limite de travail, pas un test de ta valeur. Si l'action n'est pas finie, note le prochain geste. Tu pourras reprendre sans devoir tout reconstruire mentalement.

Exemple fictif : préparer une activité personnelle peut se limiter à choisir une date et lister le matériel déjà disponible. Acheter tout l'équipement ou construire un programme parfait n'est pas nécessaire pour cette première étape.

Mon action observable

Ce qui sera suffisant pour cette fois

Quand je commence et quand je m'arrête

La prochaine étape si je dois interrompre

Réserver un moment qui ne doit rien au projet

Tu peux garder un rendez-vous avec ta vie même lorsque le projet reste inachevé.

Choisis quelque chose d'accessible : prendre l'air, préparer un repas que tu aimes, lire quelques pages, appeler un proche, écouter de la musique. Il n'a pas besoin d'être exceptionnel ni utile à ton projet.

Les travaux sur les micro-pauses observent des bénéfices modestes sur la fatigue et la vigueur, sans gain significatif de performance globale [2]. Une pause n'est donc pas une garantie de productivité. Le besoin de récupération peut aussi demander un repos plus long et une réduction de la charge.

Place ce moment dans ta journée sans en faire une récompense conditionnée à un résultat parfait. Si tu as peu de marge, commence petit. Si tu n'as aucune marge, la question utile peut être : avec qui puis-je parler de cette charge ?

Une idée surgit pendant la pause ? Note une ligne dans une liste unique, puis choisis quand la relire. Il s'agit de pouvoir y revenir, pas de l'exécuter immédiatement.

Le moment que je souhaite préserver

Ce qui risque de l'empiéter

La limite concrète que je peux mettre en place

L'aide ou l'ajustement dont j'aurais besoin

Un essai de sept jours sans tableau de mérite

Ce suivi sert à apprendre ce qui t'aide. Il ne sert pas à obtenir sept journées parfaites.

Chaque jour, note une seule avancée et un moment préservé. Si rien n'a été possible, écris la contrainte rencontrée. En fin de semaine, cherche un réglage utile : une action plus petite, un autre horaire, une pause différente ou une demande de soutien.

Ne compare pas mécaniquement des journées qui n'ont pas la même charge. Une journée avec peu d'actions peut avoir demandé beaucoup d'effort. Une autre peut avoir été fluide. Tu observes ton contexte et tes choix, pas ton mérite.

Jour	Une avancée	Un moment préservé	Un ajustement
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Ce qui m'a aidé cette semaine

Ce que je choisis d'alléger

Repartir avec un cadre qui te ressemble

Garde trois repères simples : une action définie, une fin visible, un moment de vie préservé.

Si ton organisation ne fonctionne pas, commence par modifier une variable. Changer tous tes repères en même temps rend plus difficile l'observation de ce qui t'aide. Tu peux également suspendre un objectif si ta situation l'exige. L'adaptation fait partie du chemin.

Ton projet mérite ton attention. Tes relations, ton repos et les activités qui te font du bien peuvent en recevoir aussi. Tu n'as pas à attendre d'avoir tout réglé pour leur accorder une place.

Tu souhaites être accompagné pour clarifier ce qui compte et construire des actions à ta mesure ? La séance de découverte offerte permet d'échanger sur ta situation et de voir si le coaching est adapté à ton besoin.

Le repère que je garde pour les prochains jours

Réserver ta séance de découverte offerte

[1] Watkins ER, 2008. Constructive and unconstructive repetitive thought. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163. Consulter la source

[2] Albulescu P et al., 2022. Give me a break! doi:10.1371/journal.pone.0272460. Consulter la source

Ces recherches éclairent certains repères. Elles ne valident pas ce carnet comme protocole clinique et ne permettent aucune déduction individuelle sur les neurotransmetteurs.