

UNE PREMIÈRE PORTE VERS SOI.

CLEF 0

Le miroir oublié

Carnet d'accompagnement du parcours

Retrouver le regard que je pose sur moi

Le miroir ne te demande pas de changer.

Il t'invite simplement à te reconnaître.



LA PLUME ET L'ÉCORCE

Porteuses de mémoires, semeuses d'histoires.

LE SEUIL

La première rencontre

Avant même d'ouvrir les portes de ton histoire, il y a un miroir.

Il ne juge pas. Il ne questionne pas. Il reflète ce que tu es dans la douceur de l'instant.

Ce carnet ne te demande pas de te corriger ni de devenir une autre personne. Il t'invite à ralentir assez longtemps pour remarquer le regard que tu poses sur toi.

Peut-être que ce regard est exigeant, fatigué ou brouillé. Peut-être qu'il porte déjà une douceur que tu n'avais pas encore reconnue. Tu n'as rien à décider maintenant. Tu peux simplement commencer par être là.

Avant de commencer

1. Choisis un endroit calme et prends ce carnet avec de quoi écrire.
2. Si tu le souhaites, allume une bougie, pose une main sur ton cœur et respire doucement.
3. Accueille les mots qui viennent sans chercher à les corriger, ni à les ordonner.

Tu n'as pas à te voir clairement. Tu as seulement à être présente à ce qui est là.

TON RYTHME

Comment utiliser cette Clef

Tu peux traverser ce carnet d'un seul élan ou y revenir sur plusieurs jours. L'important n'est pas d'aller vite, mais de rester proche de ce qui est vrai pour toi aujourd'hui.

1. Installe-toi dans un endroit calme avec ce carnet et de quoi écrire.
2. Lis Le message du miroir sans chercher à l'analyser.
3. Écris la Phase 1 en laissant venir ce qui est déjà présent.
4. Avance vers la Phase 2 afin d'ouvrir un regard plus bienveillant.
5. Complète le Passage de réécriture avec tes propres mots.
6. Si tu le souhaites, utilise les Clefs 1 et 2 pour recevoir deux Reflets d'âme.
7. Termine par le Rituel du miroir afin de laisser ce nouveau regard se déposer.

À propos des Reflets d'âme

Si tu utilises ChatGPT pour la première fois, consulte le guide séparé « Utiliser ChatGPT avec les parcours ». Il t'accompagne pas à pas et pourra servir avec les autres Clefs.

ChatGPT ne détient pas ta vérité. Il t'aide seulement à regarder autrement ce que tu as déposé sur la page.

Ne partage que ce que tu te sens à l'aise de transmettre.

Si ce qui remonte devient trop intense, arrête-toi. Reviens à ta respiration, à ton environnement et à une personne de confiance ou qualifiée si tu en ressens le besoin.

PHASE 1

Regarder ce qui est là

Ferme les yeux un instant. Laisse venir l'image que tu as de toi aujourd'hui. Tu n'as pas besoin de l'expliquer. Remarque simplement les mots, les sensations ou les émotions qui se présentent.

Questions guidées

1. Quand je me regarde aujourd'hui, qu'est-ce que je remarque ?
2. En ce moment, à quoi ressemble mon état intérieur ?
3. Qu'est-ce que je juge le plus rapidement chez moi ?
4. Qu'est-ce que j'ai du mal à reconnaître ou à accueillir ?
5. Quelle petite lumière en moi demande à être reconnue ?

Écris ici librement

ENTRE LES DEUX REGARDS

Le message du miroir

Avant même d'ouvrir les portes de ton histoire, il y a un miroir. Il ne juge pas. Il ne questionne pas. Il reflète ce que tu es dans la douceur de l'instant.

Cette première Clef ne demande rien, sinon une présence sincère à toi-même. Elle précède le pas. Elle devance l'intention. C'est un murmure, un regard tendre posé sur l'âme, une façon de dire :

« Me voici. Même floue. Même ébranlée. Même encore cachée... Je suis là. »

Avant toute transformation, toute écriture ou toute révélation, le miroir te permet de te reconnaître sans masque ni défense.

Et si ce premier reflet révélait déjà une lumière que tu avais oubliée ?

PHASE 2

Voir autrement

Voir autrement ne veut pas dire nier ce que tu ressens, ni remplacer une vérité difficile par une phrase lumineuse. C'est choisir de poser sur toi un regard qui laisse aussi une place à la douceur.

Questions guidées

1. Si je me regardais avec bienveillance, qu'est-ce que je verrais ?
2. Quelle phrase intérieure aurait besoin d'un peu plus de douceur ?
3. À quoi mon corps ou mon cœur essaie-t-il de m'inviter ?
4. Quelle qualité se cache peut-être derrière ce que je juge ?
5. Quel reflet lumineux pourrait accompagner ce que je ressens aujourd'hui ?

Écris ici librement

LE PREMIER GESTE

Passage de réécriture

Ce passage ne cherche pas à effacer ce qui est là. Il marque un premier mouvement : reconnaître tes mots, puis choisir la douceur avec laquelle tu veux les accompagner.

Prends ton carnet et complète les phrases suivantes sans chercher la formulation parfaite. Ce qui est sincère suffit.

Clef du miroir : Passage de réécriture

La phrase que je porte aujourd'hui est...

[écris ici ta phrase]

Ce qu'elle essaie peut-être de me dire est...

[ajoute ici ton ressenti]

Le regard plus doux que je choisis d'ouvrir est...

Ce que je ressens maintenant

Ce que je choisis de regarder avec plus de douceur

La phrase que je veux emporter

PREMIER REFLET D'ÂME

Clef 1 : Accueillir ce qui est là

Après avoir traversé les deux phases et écrit ton Passage de réécriture, tu peux utiliser cette Clef pour recevoir un reflet à partir de tes propres mots. Tu n'as pas à transmettre tout ton carnet.

La Clef à copier

Je viens de parcourir Le miroir oublié de La Plume et l'Écorce.

J'aimerais accueillir ce que mes mots racontent sans les corriger, ni chercher tout de suite une solution.

Voici la phrase que j'ai choisie :

[ajoute ici ta phrase]

Aide-moi à voir avec douceur ce qu'elle exprime, ce dont j'ai peut-être besoin et ce qui demande simplement à être reconnu.

Lis la réponse lentement. Garde ce qui résonne, laisse de côté ce qui ne te ressemble pas, puis reviens à ta propre perception.

Ce que ce reflet m'aide à reconnaître

SECOND REFLET D'ÂME

Clef 2 : Transformer le regard

Cette deuxième Clef part de ce que tu as déjà reconnu. Elle ne cherche pas à nier ce que tu ressens. Elle ouvre un espace où la même phrase peut être regardée avec plus de douceur.

La Clef à copier

J'ai écrit cette phrase :

« [ta phrase] »

Aide-moi à en recevoir un reflet plus lumineux, avec douceur et poésie, comme si mon âme me la montrait autrement.

Ne nie pas ce que je ressens. Aide-moi simplement à poser sur ces mots un regard plus bienveillant.

*Accueille la réponse comme une proposition de regard, jamais comme une vérité imposée.
Ce qui compte est ce que tes propres mots ouvrent en toi.*

Le regard nouveau que je choisis de garder

ANCER LE PASSAGE

Rituel du miroir

Reprends maintenant la phrase que tu as choisie. Le rituel ne cherche pas à te convaincre. Il donne simplement une place au regard plus doux que tu viens d'ouvrir.

1. Allume une bougie si tu en as envie.
2. Pose une main sur ton cœur et respire doucement trois fois.
3. Regarde-toi dans un miroir sans chercher à corriger ce que tu vois.
4. Relis ta phrase, puis le reflet nouveau que tu as choisi de garder.
5. Laisse les mots se déposer en toi. Tu n'as rien à forcer.

« Je me regarde avec douceur. Je n'ai rien à prouver. Je suis là. »

Les mots ou les phrases que je veux emporter

UNE OUVERTURE

Ta première note

Tu as ralenti, observé ton regard, repris ta plume et laissé une autre lumière se poser sur tes mots. Tu n'as pas eu à te transformer. Tu as simplement choisi de te rencontrer autrement.

Tu n'as rien à résoudre aujourd'hui.

Garde simplement ce nouveau regard près de toi et reviens-y lorsque tu en ressentiras le besoin.

Le miroir demeure avec toi comme un rappel : tes zones floues, tes fragilités et ta lumière peuvent exister dans le même reflet.

Plus tard, si une autre part de ton histoire demande à être regardée, tu pourras revenir à ce carnet. Il n'est ni une promesse ni une obligation. Il est une première porte vers toi.

Le mot que je choisis pour refermer ce carnet

La Plume et l'Écorce

Porteuses de mémoires, semeuses d'histoires.

www.laplumeetlecorce.com