



KINTSUGI
HABITER SA MAISON

Carnet d'exercices

Des expériences pour mieux se rencontrer

ÉCOUTER · EXPLORER · EXPÉRIMENTER
CULTIVER · AVANCER

Un carnet à habiter

Ce carnet n'est pas un programme à réussir. Il rassemble des expériences proposées dans l'univers Kintsugi pour pouvoir les reprendre, à votre rythme, loin de l'écran.

Certaines demanderont quelques minutes. D'autres mériteront davantage de temps. Rien ne presse.

Vous pouvez écrire, dessiner, laisser une page vide, revenir plus tard. L'important n'est pas de trouver la bonne réponse, mais de rester attentif à ce qui se présente.

Une expérience ne remplace pas un accompagnement médical, psychologique ou psychiatrique. Si ce qui émerge devient trop intense, vous pouvez vous arrêter et prendre soin de vous.

LES EXPÉRIENCES

01 • Une première rencontre avec une part

S'approcher, faire connaissance, écouter.

02 • Apprivoiser la rencontre

Respecter la distance, chercher la porte d'entrée, installer suffisamment de sécurité et laisser du temps au temps.

03 • Quand plusieurs voix se font entendre

Écouter deux parts qui ne veulent pas la même chose, puis découvrir un endroit d'où les entendre toutes les deux.

Une première rencontre avec une part

Avant toute rencontre importante, il y a un moment où l'on se rend disponible.

Rien à réussir.

Rien à obtenir.

Juste quelques instants pour être là, avec curiosité et bienveillance.

01 • Créer un espace en soi

Accordez-vous le temps de cette rencontre. Laissez le rythme ralentir. Sentez votre corps, ici et maintenant.

Qu'est-ce qui est là ? Une pensée, une émotion, une sensation, une tension...

Il n'y a rien à provoquer. Seulement à remarquer.

02 • Faire sa connaissance

Une part de vous se présente. Prenez le temps de l'accueillir.

Vous pouvez aussi vous présenter à elle :

« Voilà qui je suis... aujourd'hui. »

Remerciez-la simplement d'avoir accepté de se présenter.

03 • Lui poser quelques questions, avec douceur

Avec la curiosité presque naïve d'un enfant, vous pouvez lui demander :

Pourquoi tu fais ce que tu fais ?

Prenez le temps d'écouter ce qui vient.

Et si cela semble juste de poursuivre...

Que crains-tu qu'il arrive si tu arrêtais de faire ce que tu fais ?

Écoutez sa réponse sans la corriger. Prenez le temps. Même si le silence s'invite.

04 • Avant de se quitter

Remerciez-la encore une fois pour ce qu'elle a accepté de partager.

« Je t'ai entendue.

Je suis là.

Nous pourrions nous reparler. »

Puis prenez encore un instant. Remarquez simplement ce qui est là maintenant.

Ce que j'ai rencontré

Sans chercher à interpréter, vous pouvez noter quelques traces de la rencontre.

Ce qui s'est présenté...

Ce que j'ai remarqué dans mon corps...

Ce que j'ai entendu

À la question « Pourquoi tu fais ce que tu fais ? »...

À la question « Que crains-tu qu'il arrive si tu arrêtais de faire ce que tu fais ? »...

Laisser la rencontre ouverte

Il n'est pas nécessaire de conclure. Vous pouvez simplement garder une trace de ce que vous souhaitez retrouver lors d'une prochaine rencontre.

**Je t'ai entendue. Je suis là.
Nous pourrons nous reparler.**

Apprivoiser la rencontre

Une part ne se montre pas toujours parce qu'on l'appelle. Elle peut rester loin, se taire, se cacher, ou avoir besoin de vérifier longtemps si la rencontre est suffisamment sûre.

Ici, il ne s'agit pas de la faire venir. Il s'agit de découvrir la manière dont elle accepte d'être rencontrée.

01 • Trouver la juste distance

La part choisit où elle souhaite être.

« Je reste là.

Je ne m'approcherai que si c'est OK pour toi.

Nous avancerons à ton rythme. »

02 • Trouver sa porte d'entrée

Peux-tu la voir ? Et elle... peut-elle te voir ?

Peut-elle t'entendre ?

Peut-elle sentir ta présence, ta chaleur, ta proximité ?

Découvre comment elle accepte d'être rencontrée...

03 • Installer suffisamment de sécurité

Tu peux lui demander :

« Est-ce que cette distance te convient ?
Y a-t-il quelque chose que je puisse faire — ou que je doive éviter — pour que ce soit plus confortable pour toi ? »

Accueille aussi les réponses qui demandent davantage de distance : « reste loin », « ne me regarde pas », « tais-toi », « pas aujourd'hui »...

Il n'y a rien à obtenir. Respecter sa limite fait déjà partie de la rencontre.

04 • Laisser du temps au temps

La rencontre n'a pas à avoir lieu aujourd'hui.

Certaines relations ont besoin de temps pour s'approprier.

Les rencontres intérieures aussi.

« Je serai là.
Tu n'as rien à me montrer.
Nous pouvons prendre le temps. »

**Ne cherche pas la bonne manière de l'approcher.
Découvre la manière dont elle accepte d'être rencontrée.**

La distance juste

Sans chercher à la réduire, représente la distance que la part a choisie aujourd'hui. Tu peux écrire, dessiner, placer deux points, tracer une ligne... ou laisser la page presque vide.

Qu'as-tu remarqué en respectant cette distance ?

Sa porte d'entrée

Qu'est-ce qui a permis — ou aurait peut-être permis — un premier contact ?

Un regard ? Une image ? Une voix ? Un silence ? Une sensation de chaleur ou de proximité ? Autre chose ?

Y a-t-il une porte qu'elle ne voulait pas ouvrir aujourd'hui ?

Ce qui l'aide à se sentir en sécurité

Note seulement ce que la part a laissé comprendre. Pas ce que tu penses qu'elle devrait vouloir.

Et ce qu'elle te demande de ne pas faire...

Laisser le temps faire partie de la rencontre

Il n'est pas nécessaire que la distance ait diminué. Il n'est pas nécessaire qu'une réponse soit venue.

Tu peux simplement garder une trace de ce que tu souhaites respecter lors d'une prochaine rencontre.

**Je serai là.
Tu n'as rien à me montrer.
Nous pouvons prendre le temps.**

Quand plusieurs voix se font entendre

Il arrive que deux parts de nous ne veuillent pas la même chose. L'une pousse dans une direction. L'autre nous retient, ou nous entraîne ailleurs.

Et si, plutôt que de chercher laquelle a raison, nous prenions le temps d'écouter les deux ?

01 • Trouver les deux voix

Pense à une situation dans laquelle tu te sens partagé.

« Une part de moi voudrait...

Et une autre part voudrait... »

Place deux chaises face à face, avec suffisamment d'espace entre elles.

02 • Prendre la première chaise

Assieds-toi sur la première chaise et laisse cette part s'exprimer.

« Qu'est-ce que tu veux me dire ?

Qu'est-ce que tu veux me montrer ?

Que crains-tu qu'il arrive si tu ne faisais pas ce que tu fais ? »

Ne cherche pas encore à répondre à l'autre part. Écoute celle-ci jusqu'au bout.

03 · Changer de chaise

Passes maintenant sur l'autre chaise. Laisse la seconde voix prendre toute sa place. Pose-lui les mêmes questions.

« Qu'est-ce qu'elle veut te dire, te montrer ?

Que craint-elle qu'il arrive si tu ne l'écoutes pas ? »

Puis remarque ceci :

**Ces deux parts semblent peut-être s'opposer...
et pourtant chacune essaie, à sa manière, de prendre soin de
toi.**

04 · Ajouter une troisième chaise

Place une troisième chaise, légèrement à distance des deux autres. Puis assieds-toi.

Regarde la première chaise. Puis la seconde.

« Qu'est-ce que tu comprends maintenant de la première ?

Et de la seconde ?

Peux-tu entendre ce que chacune cherche à préserver ? »

**Parfois, ce n'est pas une voix qu'il faut faire taire.
C'est un endroit en nous qu'il faut retrouver
pour pouvoir les entendre toutes les deux.**

Mes deux voix

Choisis une situation réelle dans laquelle tu te sens partagé. Donne à chaque voix quelques mots, sans chercher encore à les réconcilier.

La première part voudrait...

La seconde part voudrait...

Depuis la première chaise

Laisse cette part parler à la première personne. Écris comme si elle tenait le crayon.

Ce qu'elle veut me dire ou me montrer...

Ce qu'elle craint si je ne l'écoute pas...

Depuis la seconde chaise

Change réellement de place si tu le peux. Puis laisse l'autre voix parler à son tour, sans lui demander de répondre à la première.

Ce qu'elle veut me dire ou me montrer...

Ce qu'elle craint si je ne l'écoute pas...

Depuis la troisième chaise

Installe-toi maintenant légèrement à distance des deux autres. Tu n'as pas à décider immédiatement laquelle a raison.

Ce que je comprends mieux de la première...

Ce que je comprends mieux de la seconde...

Ce que chacune cherche peut-être à préserver...

Les entendre toutes les deux

Observe ce qui change — ou ne change pas — lorsque tu n'essaies plus de faire disparaître l'une des deux voix.

Qu'est-ce que cet endroit en toi permet d'entendre autrement ?

**Aucune des deux voix n'a besoin de disparaître
pour pouvoir être entendue.**

Ce carnet grandira avec les expériences Kintsugi.