

KINTSUGI
HABITER SA MAISON

Carnet

Le Carnet KINTSUGI



*Des expériences pour
habiter sa maison*

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.

04 • Les petits papiers

Inviter le corps dans une question que la tête retourne dans tous les sens.

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 pourrions 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.

Les petits papiers

Il y a parfois une question que notre tête retourne dans tous les sens.

Elle analyse. Compare. Cherche la bonne réponse.

Et si, cette fois, nous invitions aussi le corps dans la conversation ?

*Une expérience à vivre à ton rythme,
avec quelques feuilles de papier...*

Avant de commencer

Choisis un moment où tu peux disposer d'un peu d'espace autour de toi. Prévois trois ou quatre petits papiers, un stylo et, si tu le souhaites, ce carnet.

Si quelque chose devient trop intense, tu peux interrompre l'expérience à tout moment.

01 • Choisir une question

Pars d'une question qui t'habite aujourd'hui.

Une question que ta tête connaît déjà bien. Une question qu'elle analyse, pèse, retourne — parfois sans parvenir à la faire bouger.

Écris-la ici sans chercher à la rendre parfaite.

Une question suffit.

02 · Préparer les papiers

Choisis trois ou quatre éléments qui appartiennent à cette question : des personnes, des possibilités, des lieux, des élans, des choix...

Écris un seul élément sur chaque papier, puis plie-les de manière à ne plus voir ce qui est écrit.

Ne cherche pas à fabriquer la bonne expérience. Prépare simplement les papiers, puis mélange-les.

Les éléments que j'ai choisis :

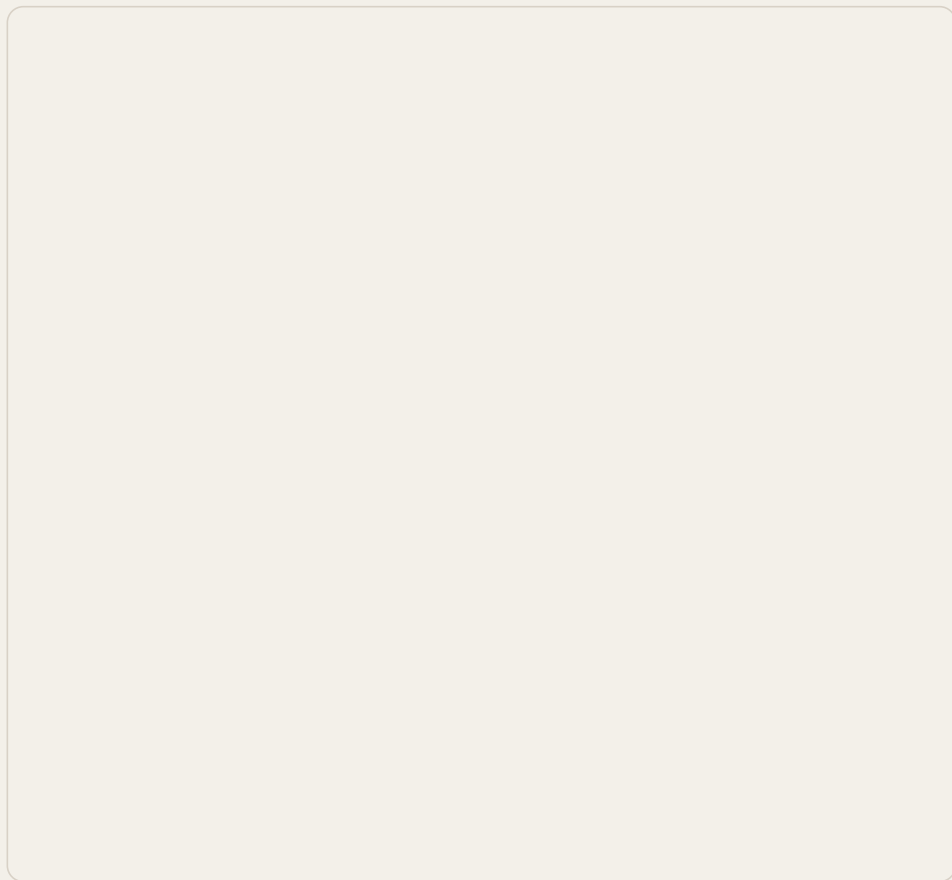
03 · Leur trouver une place

Place maintenant les papiers dans la pièce.

Sans les ouvrir, laisse chacun trouver l'endroit qui te semble juste. Tu peux aussi imaginer qu'un papier a des yeux : dans quelle direction regarde-t-il ? Vers quoi — ou vers qui — se tourne-t-il ?

Quand tout est posé, prends un instant pour regarder l'ensemble.

Tu peux dessiner ici la disposition des papiers :



04 · Prendre leur place

Approche-toi successivement de chaque papier et prends sa place.

Avant de savoir ce qu'il représente, remarque ce qui se passe lorsque tu te tiens là.

Ne cherche pas à interpréter. Observe.

Dans mon corps...

L'émotion ou l'atmosphère présente...

La pensée qui apparaît...

L'envie de bouger, regarder ou me rapprocher...

05 · Retourner les papiers

Lorsque tu as pris le temps d'habiter chaque place, retourne les papiers.

Découvre ce que chacun représentait.

Il n'y a pas de message caché à décoder ni de vérité à révéler. Remarque seulement ce qui te surprend : une distance, une proximité, une sensation, un regard, une envie de mouvement.

Ce qui me surprend maintenant...

Laisser la question bouger

Tu peux revenir à ta question de départ.

Pas pour chercher une conclusion, mais pour remarquer si quelque chose se présente autrement.

Qu'est-ce que cette expérience te fait regarder autrement ?



L'histoire des Petits papiers

Cette expérience a aussi une histoire.

[Écouter le podcast](#)

L'étreinte de mes bras

Une expérience née d'un stage autour de l'auto-compassion, puis devenue un texte, et enfin un podcast.

Le texte intégral, à lire à ton rythme.

Avant de lire

Tu n'as rien à comprendre, réussir ou ressentir d'une certaine manière. Tu peux simplement laisser les mots passer, t'arrêter lorsqu'une phrase te retient, ou refermer le carnet si ce n'est pas le moment.

Cette trace vient d'une expérience personnelle. Elle ne cherche pas à dire comment il faudrait prendre soin de soi.

D'où vient ce texte ?

À la fin d'un stage de huit ateliers autour de l'auto-compassion, Valérie Van Niesten nous avait proposé de venir avec un texte qui nous touchait.

Plutôt que d'en chercher un, j'ai écrit celui-ci.

Ce stage m'avait fait découvrir une autre manière d'être là pour moi lorsque quelque chose devenait difficile. Peu à peu, j'avais cessé de chercher immédiatement à réparer, comprendre ou dépasser ce qui était là.

Quelque chose s'était déplacé : le soutien que je cherchais souvent à l'extérieur pouvait aussi naître de l'intérieur.

« Je me suis offert un regard tendre, celui que je cherchais dans les yeux des autres. »

L'étreinte de mes bras

Le jour où j'ai goûté à l'étreinte de mes bras,

Le monde a ralenti son pas, d'un coup,
Le tumulte extérieur s'est estompé, peu à peu,
Mes épaules se sont relâchées,
Ma respiration a repris sa place,
Alors j'ai enfin pu entendre,
Les désirs timides, les petites voix,
Longtemps noyés dans l'agitation.
Je me suis offert un regard tendre,
Celui que je cherchais dans les yeux des autres,
Et, sans détourner le visage,
J'ai perçu la lumière qui avait toujours été là.

Le jour où j'ai goûté à l'étreinte de mes bras,

J'ai accueilli mes doutes comme des copains d'enfance,
Je leur ai parlé doucement, sans crainte,
Et ils se sont dissous, dans la chaleur de mon amitié.
J'ai cessé de croire qu'il fallait être autrement.
Dans cette étreinte, je me suis retrouvé,
Juste là, au centre de mon être.
Avec mes rêves, mes peurs, mes imperfections,
Alors j'ai pu me dire enfin :
« Je suis complet ! Cela suffit ! »

L'étreinte de mes bras - suite

Le jour où j'ai goûté à l'étreinte de mes bras,

J'ai découvert que la paix venait de l'intérieur,
De cette tendresse nouvelle,
Distillée, goutte à goutte,
Pour apaiser ma soif d'affection,
Je suis devenu mon propre refuge,
Et - dans cet espace - j'ai enfin respiré.

Le jour où j'ai goûté à l'étreinte de mes bras,

J'ai touché ce fil invisible qui nous relie tous,
J'ai compris que mes fragilités sont celles de tant d'autres,
Que nos peines et nos failles se font écho,
Sur une toile bien plus vaste que ma propre histoire,
Sur le chemin de ce retour à moi,
J'ai senti le monde marcher à mes côtés,
Et j'ai goûté à une paix profonde.

À cet instant j'ai su, avec une certitude profonde,
Que j'habitais enfin ma maison.

Laisser une phrase rester

Tu peux refermer le carnet ici. Ou rester encore quelques instants avec ce qui vient d'être lu.

- 1 Quelle phrase du texte t'a retenu, même très légèrement ?
- 2 Qu'est-ce qu'elle fait bouger - ou pas - dans ton corps, dans ton regard, dans ton humeur ?
- 3 Et si, pour quelques instants, tu t'adressais à toi comme tu le ferais à quelqu'un qui compte pour toi ?

Être là pour soi

« Je me suis offert un regard tendre, celui que je cherchais dans les yeux des autres. »

Tu peux reprendre cette page plus tard. Relire le poème. Écrire quelques mots. Ou ne rien faire du tout.

L'expérience peut continuer son chemin sans qu'on lui demande de conclure.

**À cet instant j'ai su, avec une certitude profonde,
que j'habitais enfin ma maison.**