



CARNET D'EXPLORATION

Lâcher le pilote

Programme de 4 semaines : poser la part de soi qui contrôle, descendre, écouter, puis vouloir sans s'agripper.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

SEMAINE 1 · SE DÉPOSER OU LA GRANDE DÉTENTE, POSER LE PILOTE (25 à 35 min, chaque jour)

Reconnaître le pilote, jusqu'à la pression avant les mots.

Séance 1

Date _____

☐ Séance « Se déposer » ☐ ou « La grande détente » ☐ Séance « Poser le pilote » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Ai-je senti la pression avant les mots ?

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 2

Date _____

☐ Séance « Se déposer » ☐ ou « La grande détente » ☐ Séance « Poser le pilote » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Ai-je senti la pression avant les mots ?

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 3

Date _____

☐ Séance « Se déposer » ☐ ou « La grande détente » ☐ Séance « Poser le pilote » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Ai-je senti la pression avant les mots ?

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 4

Date _____

☐ Séance « Se déposer » ☐ ou « La grande détente » ☐ Séance « Poser le pilote » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Ai-je senti la pression avant les mots ?

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 5

Date _____

☐ Séance « Se déposer » ☐ ou « La grande détente » ☐ Séance « Poser le pilote » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Ai-je senti la pression avant les mots ?

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 6

Date _____

☐ Séance « Se déposer » ☐ ou « La grande détente » ☐ Séance « Poser le pilote » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Ai-je senti la pression avant les mots ?

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 7

Date _____

☐ Séance « Se déposer » ☐ ou « La grande détente » ☐ Séance « Poser le pilote » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Ai-je senti la pression avant les mots ?

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

SEMAINE 2 · LA PLUME, LAISSER RÉPONDRE (20 min, en alternance)

Descendre, puis écouter.

Séance 8

Date _____

☐ Séance « La plume » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 9

Date _____

☐ Séance « Laisser répondre » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Ma question

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Le dialogue, s'il y en a eu

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 10

Date _____

☐ Séance « La plume » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 11

Date _____

☐ Séance « Laisser répondre » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Ma question

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Le dialogue, s'il y en a eu

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 12

Date _____

☐ Séance « La plume » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 13

Date _____

☐ Séance « Laisser répondre » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Ma question

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Le dialogue, s'il y en a eu

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

SEMAINE 3 · LE SINGE ET LE BOCAL, LÂCHER CONSCIEMMENT (20 et 12 min, en alternance)

Vouloir sans s'agripper.

Séance 14

Date _____

☐ Séance « Le singe et le bocal » ☐ « Lâcher consciemment » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Mon intention

Où ma main serrait, ce qui a changé en ouvrant

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

Ce que j'essayais de contrôler, et le geste à ma portée

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 15

Date _____

☐ Séance « Le singe et le bocal » ☐ « Lâcher consciemment » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Mon intention

Où ma main serrait, ce qui a changé en ouvrant

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

Ce que j'essayais de contrôler, et le geste à ma portée

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Séance 16

Date _____

☐ Séance « Le singe et le bocal » ☐ « Lâcher consciemment » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Mon intention

Où ma main serrait, ce qui a changé en ouvrant

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

Ce que j'essayais de contrôler, et le geste à ma portée

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Séance 17

Date _____

☐ Séance « Le singe et le bocal » ☐ « Lâcher consciemment » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Mon intention

Où ma main serrait, ce qui a changé en ouvrant

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

Ce que j'essayais de contrôler, et le geste à ma portée

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

SEMAINES 3 ET 4 · LE GRAND CALME (30 min, deux ou trois fois)

Habiter l'espace sans pilote, sans s'endormir.

Séance 18

Date _____

☐ Séance « Le grand calme » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Le signe que j'ai reçu

Séance 19

Date _____

☐ Séance « Le grand calme » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Le signe que j'ai reçu

Séance 20

Date _____

☐ Séance « Le grand calme » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Le signe que j'ai reçu

Séance 21

Date _____

☐ Séance « Le grand calme » ☐ Écriture libre avant (10 min)

Quand le pilote est revenu

Profondeur : légère, pleine, profonde, ou torpeur _____

Ce qui est venu quand il s'est posé

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Le signe que j'ai reçu

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

Est-ce que je reconnais plus vite le pilote, parfois même avant les mots ?

Jusqu'où suis-je descendu avec la plume, et à quels signes l'ai-je reconnu ?

Qu'est-ce qui est venu quand j'ai posé ma question ?

Où ma main serrait-elle, et qu'est-ce qui a changé en l'ouvrant ?

Quand je lâche consciemment, qu'est-ce que je cessais de contrôler ?

Le signe du grand calme m'aide-t-il dans la journée ?

Quel programme ai-je envie d'explorer ensuite ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.