

# Carnet de méditation - 30 jours

Trente invitations courtes pour apprendre à revenir, sans se juger.

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 01 | Une durée minimale choisie à l'avance |
| 02 | Un point d'attention simple           |
| 03 | Une trace honnête après chaque séance |
| 04 | Un bilan tous les sept jours          |

Créé par Orabel - usage personnel et pédagogique. Ce document ne remplace pas un avis médical, psychologique ou juridique.

# Avant de commencer

Choisissez une durée modeste, une posture stable et une consigne claire. La méditation n'exige ni vide mental, ni immobilité parfaite, ni expérience spéciale.

## Sécurité

Gardez les yeux ouverts si nécessaire. Interrompez la séance si elle augmente fortement l'anxiété, la dissociation ou des souvenirs traumatiques. Demandez un accompagnement qualifié lorsque la pratique devient difficile.

## Votre contrat

Durée minimale : \_\_\_\_\_ minutes | Moment probable :  
\_\_\_\_\_ | Lieu : \_\_\_\_\_

## JOUR 01

## Sentir trois respirations naturelles

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 02

## Écouter les sons proches et lointains

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 03

## Revenir après une distraction

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 04

## Trouver une posture soutenue

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 05

## Observer sans corriger

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 06

## Compter dix expirations

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 07

## Laisser les pensées passer

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

# Observer le chemin, puis ajuster

Le but n'est pas de remplir toutes les cases. Cherchez ce qui vous aide à poursuivre avec plus de justesse.

Qu'est-ce qui a rendu la pratique possible ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui a été difficile sans être un échec ?

---

---

---

---

Quel ajustement réaliste choisir pour la semaine suivante ?

---

---

---

---

JOUR 08

## Sentir les points de contact

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 09

## Ouvrir le champ de l'écoute

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 10

## Accueillir une émotion avec distance

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 11

## Revenir au corps entier

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 12

## Méditer les yeux ouverts

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 13

## Noter l'envie de bouger

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 14

## Choisir la douceur

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

# Observer le chemin, puis ajuster

Le but n'est pas de remplir toutes les cases. Cherchez ce qui vous aide à poursuivre avec plus de justesse.

Qu'est-ce qui a rendu la pratique possible ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui a été difficile sans être un échec ?

---

---

---

---

Quel ajustement réaliste choisir pour la semaine suivante ?

---

---

---

---

**JOUR 15****Observer le début et la fin d'un souffle**

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

**JOUR 16****Reconnaître l'impatience**

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

**JOUR 17**

## Écouter une minute de silence

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

**JOUR 18**

## Revenir cent fois si nécessaire

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 19

## Laisser le visage se détendre

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

## JOUR 20

## Ne rien obtenir

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 21

## Observer ce qui change

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

# Observer le chemin, puis ajuster

Le but n'est pas de remplir toutes les cases. Cherchez ce qui vous aide à poursuivre avec plus de justesse.

Qu'est-ce qui a rendu la pratique possible ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui a été difficile sans être un échec ?

---

---

---

---

Quel ajustement réaliste choisir pour la semaine suivante ?

---

---

---

---

JOUR 22

## Accueillir une séance difficile

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 23

## Méditer dans les gestes ordinaires

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 24

## Élargir aux sons et au corps

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 25

## Choisir un mot d'intention

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 26

## Rester curieux

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 27

## Réduire plutôt qu'abandonner

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 28

## Remercier son effort

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 29

## Pratiquer sans comparaison

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

JOUR 30

## Décider de la suite

Date : \_\_\_\_\_ Durée réelle : \_\_\_\_\_

**Qu'ai-je réellement observé ?**

---

---

**Qu'est-ce qui m'aiderait demain ?**

---

---

Observation, pas performance : une case peut rester vide.

# Observer le chemin, puis ajuster

Le but n'est pas de remplir toutes les cases. Cherchez ce qui vous aide à poursuivre avec plus de justesse.

Qu'est-ce qui a rendu la pratique possible ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui a été difficile sans être un échec ?

---

---

---

---

Quel ajustement réaliste choisir pour la semaine suivante ?

---

---

---

---