

À EXPÉRIMENTER CETTE SEMAINE

Passer en **Mode Être** dans mon quotidien

Des situations de tous les jours pour s'entraîner à basculer du mode
Faire vers le mode Être.



Le **Mode Être**, c'est diriger son attention vers le moment présent — ce qu'on ressent, entend ou voit — sans chercher à changer quoi que ce soit. Ce n'est pas toujours facile au début, c'est normal !

Comment utiliser ce document ?

Choisissez une ou deux situations de la semaine pour essayer de passer en Mode Être.

1 Je reconnais la situation

2 Je remarque mon mode Faire

3 J'essaie de passer en mode Être

4 J'observe ce que je ressens

SITUATIONS À EXPÉRIMENTER



Dans les transports

Bus, tram, train, voiture... les trajets peuvent être des moments de rumination.

⚙ Mode Faire habituel :

Penser à ce qu'il faut faire, rejouer des conversations, s'inquiéter de l'arrivée.

✳ ESSAYER LE MODE ÊTRE

- 👁 Regarder ce qui défile par la fenêtre.
- 👂 Écouter les sons du trajet.
- 👐 Sentir le contact du siège sous soi.



Manger un repas

Un moment souvent fait en pilote automatique ou en pensant à autre chose.

⚙ Mode Faire habituel :

Manger devant un écran, planifier la suite, ne pas vraiment goûter.

✦ ESSAYER LE MODE ÊTRE

- 👄 Remarquer le goût, la texture des aliments.
- 👃 Sentir l'odeur du plat.
- 🔥 Sentir la chaleur ou le froid.



La douche ou le bain

Un moment souvent envahi par les pensées de la journée.

⚙ Mode Faire habituel :

Rejouer la journée, préparer ce qu'on va dire, s'inquiéter.

✦ ESSAYER LE MODE ÊTRE

- 💧 Sentir l'eau sur sa peau.
- 🔥 Remarquer la chaleur de l'eau.
- 👃 Sentir l'odeur du savon ou du shampoing.



Marcher

Aller d'un endroit à l'autre : une transition souvent faite en automatique.

⚙ Mode Faire habituel :

Penser à la destination, aux tâches à faire, aux préoccupations.

✦ ESSAYER LE MODE ÊTRE

- 👣 Sentir le sol sous ses pieds à chaque pas.
- 👃 Remarquer l'air sur son visage.
- 👂 Écouter les sons autour de soi.



Se coucher le soir

Un moment où les pensées s'accroissent souvent et empêchent de dormir.

⚙ Mode Faire habituel :

Revoir la journée, s'inquiéter du lendemain, ne pas pouvoir arrêter de penser.

✧ ESSAYER LE MODE ÊTRE

- 🧘 Se concentrer sur sa respiration.
- 🛏 Sentir le contact des draps, l'oreiller.
- Remarquer le calme, l'obscurité.



Une pause boisson

Thé, café, eau... Un micro-moment de pause dans la journée.

⚙ Mode Faire habituel :

Boire machinalement, regarder son téléphone, penser à autre chose.

✧ ESSAYER LE MODE ÊTRE

- ☕ Sentir la chaleur de la tasse dans ses mains.
- 👅 Remarquer le goût à chaque gorgée.
- 👁 Observer ce qui est autour de soi.

📅 Mon journal de la semaine — qu'est-ce que j'ai remarqué ?

- ☐ J'ai essayé de passer en Mode Être dans la situation : _____
- ☐ J'ai remarqué que c'était : ● plus facile que prévu | ● difficile mais possible | ● difficile
- ☐ Ce que j'ai ressenti : _____
- ☐ Ce qui m'a aidé à rediriger mon attention : _____

💡 Pas besoin d'y rester longtemps ! Même **30 secondes en Mode Être** c'est une vraie pratique. Le but n'est pas d'être parfait, mais d'**essayer et d'observer ce qui se passe**.