

Le sonar personnel

Calibrer sa boussole intérieure



Un sonar actif envoie un son et écoute l'écho qui revient. Ici, la question oriente votre attention ; sensations, émotions et images deviennent des pistes à explorer.

À vous de jouer !

5 escales • environ 10 min

MENTAL

Choisissez votre cap

Une situation simple. Qu'aimeriez-vous mieux comprendre ?

1

CORPS + ÉMOTION

Écoutez ce qui vient

Une sensation, une émotion, une image... ou rien de net.

2

IMAGINATION + DOUTE

Ouvrez deux pistes

Quelle serait une explication ? Et une autre, toute simple ?

3

VOLONTÉ

Tentez un petit pas

Un essai de cinq minutes. Que pensez-vous observer ensuite ?

4

RETOUR + AJUSTEMENT

Regardez le retour

Qu'est-ce qui s'est passé ? Gardez, ajustez ou laissez ouvert.

5

Un ressenti ouvre une piste. Un petit essai aide à avancer.

Le sonar est une métaphore de l'attention. Le ressenti ne prouve pas son origine.

Mon carnet de bord



Une question, quelques traces, un nouvel éclairage.

Date : _____ Ma situation : _____

1 Ma question du moment

2 Ce que je remarque

Corps, émotion, image ou pensée...

3 Mes deux pistes

Peut-être... _____

Ou bien... _____

4 Mon petit essai

Je vais... _____

Je prévois... _____

Ma confiance : ☐ faible ☐ moyenne ☐ forte

5 Le retour de mon exploration

J'ai observé... _____

☐ je garde ma piste ☐ je l'ajuste ☐ je laisse ouvert

La prochaine escale

Recommencez sur une autre situation simple. Au fil des essais, regardez quand vos attentes se vérifient... et quand elles méritent d'être ajustées.

Choisissez un sujet du quotidien, sans enjeu de santé ou de sécurité. Vous pouvez faire une pause, ne rien ressentir ou ne pas conclure.

Pour les curieux : le sonar réel (NOAA) · les mouvements idéomoteurs (Cantergi et al., 2021) intuition et apprentissage (Kahneman & Klein, 2009). Exercice pédagogique, non test validé.