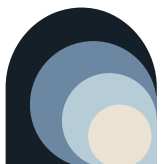


Carnet d'Intentions Douces

Un refuge d'écriture pour
poser des intentions
alignées à ton cœur



L'Alcôve
des
Emotions

TABLE DES MATIERES

03	Avant d'ouvrir ce carnet...
04	Mot d'accueil
05	Comment utiliser ce carnet
06	Étape 1 : Se déposer
07	Étape 2 : Accueillir sa saison intérieure
08	Étape 3 : Mettre en lumière ce qui compte
09	Étape 4 : Offrir de l'espace à tes intentions
10	Étape 5 : Refermer le carnet, ouvrir l'espace
11	Bonus : cartes à imprimer
12	Empreinte douce
13	Et si le voyage ne faisait que commencer...
14	Merci pour ta présence
15	Mentions légales

Avant d'ouvrir ce carnet...

Ce carnet est un espace de douceur.

Il a été pensé pour t'ouvrir à l'écoute intérieure, te relier aux saisons sensibles de ta vie.

Il propose des gestes, des mots, des invitations à ressentir autrement.

À ralentir. À revenir à soi. À engager une démarche d'introspection douce et guidée, pour retrouver de la clarté, du calme intérieur et une connexion plus authentique à soi.

Mais il n'a pas vocation à remplacer un suivi médical ou psychologique.

Il ne diagnostique rien. Il n'induit aucun état modifié de conscience.

Il éclaire, il soutient, il ouvre des chemins. Il ne soigne pas.

Il ne constitue ni un avis médical, ni un traitement, ni une pratique d'hypnose ou de psychothérapie.

Si ce que tu traverses dépasse ce que ce carnet peut contenir...

Si le silence devient trop lourd, trop profond...

Si l'émotion déborde au point d'empêcher le quotidien...

Si tu ressens une confusion intérieure ou une détresse qui t'empêche de te repérer...

Alors ce n'est pas une faiblesse de demander de l'aide.

C'est un acte courageux.

Tu peux te tourner vers un professionnel de santé, un thérapeute, un médecin.

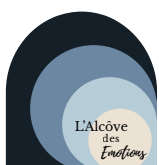
Ce carnet n'est pas recommandé dans les cas de vulnérabilité psychique aiguë ou non accompagnée.

Tu mérites une écoute adaptée à ton besoin.

Et si ce que tu traverses demande un accompagnement spécialisé, je t'invite à t'en entourer.

Ce carnet te tiendra toujours la main, mais certaines traversées demandent un autre type de phare.

Gaëlle Plume, fondatrice de *l'Alcôve des Émotions**.



Mot d'accueil

Bienvenue dans ce Carnet d'Intentions Douces.

Il n'est pas une to-do list, ni un plan de route.

C'est un espace pour déposer, écouter, ressentir.

Ici, tu n'as rien à prouver, rien à forcer.

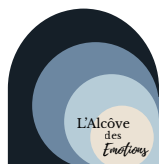
Seulement à te mettre à l'écoute de ce qui vit en toi.

Tes intentions ne seront pas des injonctions. Elles seront comme des graines : posées en terre, offertes au temps et aux saisons intérieures.

Tu peux parcourir ce carnet d'un seul élan, ou le laisser infuser et revenir plusieurs fois.

Prends un stylo, un carnet, un coin calme, une tasse de thé peut-être. Et laisse-toi guider.

Gaëlle Plume



Comment utiliser ce carnet

Ce carnet est une invitation, pas un mode d'emploi rigide.
Chaque page est une ouverture, un espace que tu peux habiter à ta façon.

Tu peux l'ouvrir en entier ou juste en partie.
Tu peux y revenir plusieurs fois, ou le laisser reposer.
Tu peux écrire, lire, respirer, ou simplement te laisser traverser.



Liberté créative :

Tu peux bien sûr écrire ton cheminement, mais aussi griffonner, peindre, coller une image, tracer des formes ou laisser parler les couleurs. Ce qui compte, c'est de répondre instinctivement à l'élan intérieur, pas de « bien faire ».



Ton rythme :

Avance doucement. Une page aujourd'hui, une autre demain, ou plusieurs d'un coup. Il n'y a pas de rythme imposé. L'important est de rester à l'écoute de ton corps, de ton cœur et du moment présent.



Petit secret :

Plus tu t'autorises à être libre dans ta manière d'exprimer, plus ce carnet deviendra vivant, relié à toi.



“

“Les mots, les formes, les couleurs, ... Tout peut devenir langage dans ton monde intérieur”

Étape 1 : Se déposer

Pour commencer, prends un instant pour sentir ton souffle.

Ferme les yeux. Pose ta main sur ton ventre ou ton cœur. Inspire profondément, expire lentement.

Avant de chercher à formuler une intention, il est essentiel de faire de la place.

Un espace en toi, clair et apaisé, d'où pourront émerger les mots justes.

Prends un instant. Respire. Laisse ton corps s'asseoir pleinement dans le présent.

Comme si tu déposais un sac trop lourd, rempli de pensées, d'attentes ou de "il faut".

Ici, il n'y a rien à réussir. Juste un rendez-vous avec toi.



Pose-toi ces questions :

- Qu'est-ce qui occupe mon esprit en ce moment ?
- Quelles émotions sont présentes, même si elles se bousculent ?
- Qu'est-ce que je voudrais déposer, ne serait-ce que pour quelques instants ?



Exercice d'écriture :

Note librement, sans te censurer, ce qui traverse ton monde intérieur.

Tu peux écrire des mots isolés, une liste, ou laisser couler des phrases entières.

Imagine que ces pages sont un récipient qui recueille ce que tu n'as plus besoin de porter seule.

Petit rappel : ici, rien n'est à analyser. Tout est à accueillir.

Étape 2 : Accueillir sa saison intérieure

Avant de poser des intentions, il est essentiel d'accueillir ton état actuel et ce dont tu as profondément besoin.

Ton corps, ton cœur et ton esprit t'envoient des signaux, parfois subtils, parfois évidents, qu'il est possible d'apprendre à écouter avec douceur.

Les besoins intérieurs évoluent comme des saisons :

- ❄️ Parfois, c'est l'hiver intérieur : tu ressens le besoin de repos, d'intimité, de protection
- 🌸 Parfois, c'est le printemps intérieur : l'élan, la curiosité et l'ouverture t'appellent
- ☀️ Parfois, c'est l'été intérieur : tu es pleine d'énergie, tournée vers le monde, dans la floraison
- 🍂 Parfois, c'est l'automne intérieur : tu récoltes, tu fais le point, tu laisses aller



Questions douces pour toi :

- Qu'est-ce qui me pèse en ce moment ?
- Qu'est-ce qui me nourrit ?
- Quelle saison intérieure suis-je en train de traverser ?



Exercice d'écriture :

Commence par : « En ce moment, j'ai besoin de... » et laisse venir les mots.

Écris librement, même si ça semble flou ou répétitif.

Choisis ensuite 3 besoins essentiels pour cette période.

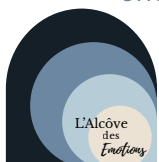
Pour chacun, associe un petit geste concret de ton quotidien (exemple : besoin de calme → marcher seule 10 minutes).



Option créative :

Illustre ce moment par une image, une couleur ou un mot-clé qui symbolise ton besoin central.

Petit rappel : ton état intérieur n'est ni bon ni mauvais. Il est le point de départ de ton cheminement.



Étape 3 : Mettre en lumière ce qui compte

Après t'être déposée, après avoir tendu l'oreille à tes émotions et à tes besoins intérieurs, vient le temps de la clarté.

Les intentions naissent quand on se demande : qu'est-ce qui est essentiel pour moi, là, maintenant ?

Un peu comme lorsqu'on laisse décanter une eau troublée : peu à peu, le fond se dépose et ce qui reste devient limpide.

Mettre en lumière ce qui compte, c'est accepter de distinguer :

- Ce qui résonne vraiment dans ton cœur
- Ce qui t'appelle à continuer d'y consacrer ton énergie
- Ce qui, au contraire, ne te nourrit plus autant qu'avant

Ici, il ne s'agit pas encore d'agir, mais d'éclairer.

Nommer, reconnaître, hiérarchiser avec douceur.



Invitation à écrire :

- Si je ne gardais qu'une seule chose de ce moment de vie, qu'est-ce qui resterait ?
- Qu'est-ce que mon cœur me chuchote, que je n'entends pas toujours ?
- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'apporte un sentiment d'ancrage et de sens ?
- De quoi ai-je vraiment envie de prendre soin dans les jours ou les semaines à venir ?

Ce n'est pas une liste exhaustive, ni une obligation. C'est une lumière qui s'allume à l'intérieur, parfois discrète, parfois éclatante.

Et cette lumière sera ton guide, pour poser des intentions alignées et profondément tiennes.

Petit rappel : ce qui compte pour toi n'a pas besoin d'être grand pour être précieux.

Étape 4 : Offrir de l'espace à tes intentions

Une intention, une fois posée, a besoin de silence et de souffle.

Elle n'a pas vocation à être surveillée comme une tâche ou contrôlée comme un objectif. Elle se déploie lorsqu'on lui laisse un terrain fertile : un peu d'attention, une présence douce, une confiance dans le temps.

Offrir de l'espace, c'est accepter que tes intentions ne soient pas toutes visibles tout de suite. Certaines s'incarneront dans un geste simple du quotidien, d'autres demanderont plusieurs saisons avant de fleurir.

✓ Tu peux choisir de :

- Créer un petit rituel hebdomadaire (reprenre ton carnet le dimanche soir, par exemple, et relire tes intentions)
- Déposer tes mots sur un post-it visible
- Ou simplement laisser infuser en toi, en revenant à ton intention lorsque ton corps ou ton cœur le réclame

Tes intentions n'ont pas besoin d'être poussées pour exister. Elles savent trouver leur chemin si tu leur donnes un peu d'espace et de tendresse.

Petit rappel : certaines intentions se déploient vite, d'autres prennent le temps d'une saison. Les deux sont justes.

Étape 5 : Refermer le carnet, ouvrir l'espace

Ton Carnet d'Intentions Douces arrive ici à sa fin.

Mais tes intentions, elles, commencent seulement leur chemin.

En les déposant sur ces pages, tu as offert une forme, une voix, une direction à ce qui vivait en toi.

Quand tes intentions sont alignées à ton monde intérieur, leur mise en mouvement devient naturelle.

Pas besoin de forcer : la vie se met en cohérence avec elles, pas à pas.

Et même si tes intentions évoluent avec le temps, tout ce que tu as écrit ici restera à tout jamais comme une trace intime d'un moment de vérité intérieure.

Ce qui compte, ce n'est pas de tenir un cap rigide, mais de te rappeler que tu as en toi la boussole la plus juste : ton ressenti.

Alors, laisse ce carnet se reposer. Et laisse ton cœur garder en mémoire ce que tu as écrit.

Les intentions, comme les saisons, savent éclore au bon moment.



Rituel de clôture :

Pour refermer ce Carnet d'Intentions Douces, je t'invite à un petit rituel simple, que tu pourras refaire à chaque fois que tu poseras de nouvelles intentions.

1. **Assieds toi confortablement.** Ferme doucement les yeux et prends trois respirations profondes. Inspire par le nez, expire par la bouche
2. **Pose tes mains sur tes écrits.** Comme si tu enveloppais tes mots. Remercie toi intérieurement d'avoir pris ce temps pour toi, d'avoir offert un espace d'écoute à ce qui vit en toi
3. **Souffle doucement.** Imagine que tu insuffles de la douceur et de la confiance dans tes pages, comme pour dire à tes intentions : "Je vous confie à la vie."
4. **Un geste de clôture.** Tu peux fermer ton carnet avec délicatesse, poser une pierre, une fleur séchée ou un ruban dessus, comme pour sceller tes intentions dans un écrin symbolique
5. **Reviens à toi.** Pose tes deux mains sur ton cœur, et prends un instant pour ressentir la paix d'avoir semé. Pas besoin de forcer, ni de pousser : **tu as fait ta part, laisse la vie faire la sienne**

Bonus : carte à imprimer

Si tu le désires, imprime ces cartes, découpe-les, et dépose-les dans une enveloppe, une boîte ou entre les pages de ton carnet d'écriture par exemple.

Quand tu en ressens le besoin, tire-en une au hasard, ou laisse ta main choisir celle qui t'appelle doucement.

Lis le texte sans chercher un sens précis. Laisse-le plutôt créer un écho, un ressenti, une couleur intérieure.

C'est un jeu pour ralentir, pour te relier, pour éclairer l'instant, sans interprétation ni verdict.

Pose les mots,
même flous, ils
savent où aller



Reviens à ce qui
est simple, c'est
souvent là que tu
te retrouves

Tu peux te déposer
sans te justifier



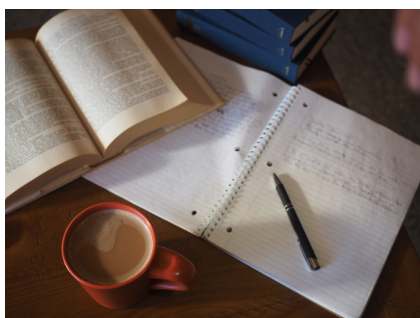
Respire l'instant, il
porte déjà un
éclat de clarté



Empreinte douce

Le carnet ne demande pas de conclusion, seulement une pause.

Un souffle où laisser revenir les traces, les éclats, les contours flous qui ont traversé les pages.



“CE QUE JE RETIENS”

- Un mot, un moment, une sensation qui m’accompagne encore :
 -
- Une image intérieure, un rythme, un silence éclairé :
 -
- Quelque chose qui a pris forme sans que je le force :
 -

“CE QUI M’A ÉTONNÉE”

- Ce que j’ai écrit sans y penser :
 -
- Ce que j’ai senti là où je ne m’y attendais pas :
 -
- Ce que mon corps a su avant moi :
 -

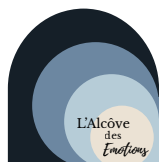


“CE QUE JE LAISSE ENCORE EN MOUVEMENT”

- Une question sans réponse :
 -
- Une émotion en suspens :
 -
- Un espace ouvert pour plus tard :
 -

Tu peux écrire, dessiner, ou juste laisser ces points flotter.

Il n’y a rien à clore, seulement à reconnaître ce qui a eu lieu.



“

“Ton empreinte est unique. Elle est la preuve discrète que tu t’es rencontrée, à ton rythme”

Et si le voyage ne faisait que commencer...

L'Alcôve des émotions, un lieu pour écouter plus loin.

Ce carnet est le premier souffle d'un espace plus vaste : *l'Alcôve des Émotions*, un refuge lent, un lieu pour prendre le temps, où chaque mot est une lueur, chaque silence une invitation à s'approcher.

Si ce moment t'a fait du bien, si tu sens que quelque chose s'est posé, ou a simplement frêmi, sache que d'autres invitations t'attendent.

Le **"Rituel d'écoute lente - 21 jours pour habiter le présent"** t'accompagne dans un cheminement plus profond, plus régulier, pour t'offrir une vraie présence à toi-même, jour après jour.

Tu peux suivre l'évolution du projet, découvrir les prochaines propositions, ou simplement t'immerger quand le monde devient trop bruyant :



Instagram : @alcove.emotions



Site : www.alcovedesemotions.fr



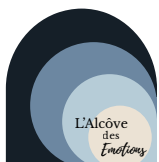
E-mail : alcove.emotion@gmail.com

L'Alcôve des Émotions est encore en germination, mais déjà vivante.

Merci d'avoir habité ces pages.

Reviens quand tu veux. Rien ne presse, tout t'attend 🌸

À bientôt dans *l'Alcôve des Émotions*, un espace qui reçoit ce que l'on ne sait pas dire.



Merci pour ta présence

Merci d'avoir cheminé dans ces pages, avec douceur et sincérité.
Chaque pas posé ici a de la valeur, même le plus petit.

Je souhaite que tu puisses garder en toi cette vibration, cette fréquence d'écoute, cette tendresse pour ce que tu traverses, cette liberté d'écrire sans te corriger.

Et si l'envie t'effleure de recommencer, de prolonger, de transmettre, sache que tu es toujours bienvenue dans cet espace.

Merci d'avoir confié tes gestes intérieurs à ce carnet.
Il est devenu un peu le tien.

Gaëlle Plume



Mentions légales

Gaëlle Plume
L'Alcôve des Émotions*
10 rue de la Paix 🌸, 75002 Paris
Auto-entrepreneur
SIRET : 52985819300020

Propriété intellectuelle :

Le contenu de ce carnet est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction est interdite sans autorisation préalable.



* Le nom "*L'Alcôve des Émotions*" est en train de trouver sa place officielle, doucement, auprès de l'INPI.

Ce projet naît avec soin, et porte en lui une singularité précieuse.

Merci de respecter cette empreinte unique, encore en germination.

Sources des visuels :

Les images utilisées dans ce livret proviennent de banques d'images libres de droits :

- Canva (version gratuite)

Leur utilisation est conforme aux licences respectives.

