

Marie Fruteau – Mummy

AUTRICE DE LA VIE

J'écris par la vie, sur la vie et pour la vie.

CARNET DE PILOTAGE DE SOI

Observer • Choisir • Agir • Ajuster

Un guide pour mieux se connaître,
prendre du recul et avancer à son rythme



Marie Fruteau – Mummy Autrice de la vie

Carnet de pilotage de soi

Observer • Choisir • Agir • Ajuster

© Marie Fruteau – Mummy Autrice de la vie, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1816-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À ma fille,
Tu as rêvé de voler.
Puis, un jour, tu as pris ton envol.
En te regardant trouver ta voie et faire de ton rêve une réalité, j'ai eu envie
d'aider d'autres personnes à chercher la leur.
Ce livre est aussi né de ton envol.*

BIENVENUE

Ce livre est né d'un chemin que j'ai d'abord parcouru moi-même.

Je ne l'ai pas créé parce que j'avais trouvé toutes les réponses.

Je l'ai créé parce qu'à un moment de ma vie, j'ai ressenti le besoin de mieux me connaître.

De comprendre ce qui comptait vraiment pour moi.

De faire un peu moins de bruit à l'intérieur.

De trouver davantage de calme, de sérénité et de paix.

Je suis une mère de famille qui a connu l'isolement. Je n'entrerai pas ici dans mon histoire, parce que ce livre n'a pas vocation à raconter ma vie.

Mais certaines expériences nous amènent à regarder notre existence autrement.

Avec le temps, une envie a grandi en moi :

devenir la personne que j'aurais aimé rencontrer plus jeune.

Pas quelqu'un qui aurait décidé pour moi.

Pas quelqu'un qui aurait eu toutes les réponses.

Pas quelqu'un qui serait venu me sauver.

Plutôt une personne qui aurait pu être là, quelques instants, pour m'aider à prendre du recul, me poser certaines questions et me rappeler que j'avais moi aussi une capacité d'action sur ma propre vie.

J'ai progressivement compris quelque chose d'essentiel :

personne ne pouvait faire mon chemin à ma place.

Je n'étais pas responsable de tout ce qui m'était arrivé.

Je ne pouvais pas tout contrôler.

Je ne pouvais pas choisir les réactions des autres, modifier le passé ou empêcher

tous les imprévus.

En revanche, je pouvais devenir davantage responsable de mon évolution.

Je pouvais apprendre à observer ce que je vivais.

À reconnaître ce qui dépendait de moi.

À comprendre ce qui comptait vraiment.

À faire des choix.

À essayer.

À me tromper.

À recommencer.

À changer de direction.

Et parfois simplement à m'arrêter.

C'est de cette expérience qu'est né le Pilotage de Soi.

Piloter ne veut pas dire tout contrôler

Le mot piloter pourrait laisser penser qu'il faudrait maîtriser sa vie.

Ce n'est pas ce que je vous propose.

La vie ne se contrôle pas entièrement.

Elle comporte des événements que nous n'avons pas choisis, des rencontres, des séparations, des réussites, des déceptions, des contraintes et des imprévus.

Piloter, dans ce livre, signifie apprendre à faire quelque chose avec la part qui nous appartient.

La méthode repose sur quatre mouvements :

Observer

Regarder ce qui est là avant de chercher à le modifier.

Choisir

Identifier ce qui compte pour soi et décider de la direction que l'on souhaite explorer.

Agir

Transformer progressivement ses intentions en expériences concrètes.

Ajuster

Observer ce que l'expérience nous apprend et modifier notre trajectoire lorsque cela devient nécessaire.

Observer • Choisir • Agir • Ajuster.

Puis recommencer.

Parce que notre vie change.

Et nous aussi.

Ce livre n'est pas un programme à terminer

J'aimerais que vous puissiez conserver ce livre.

Le reprendre dans six mois.

Dans deux ans.

Peut-être dans dix ans.

Une question qui vous paraît sans importance aujourd'hui pourra devenir essentielle à une autre période de votre vie.

Et une réponse qui vous semble évidente aujourd'hui pourra avoir changé.

C'est pourquoi vous ne trouverez pas de grandes zones à remplir dans ces pages.

Ce livre est le guide. Votre trace personnelle se construit à côté de lui.

Vous pourrez ainsi reprendre les mêmes exercices à différentes étapes de votre vie sans effacer les réponses précédentes.

Les questions seront parfois les mêmes.

Vous, peut-être pas.

Choisissez comment garder une trace

Certaines personnes réfléchissent en écrivant.

D'autres réfléchissent mieux en parlant.

Certaines aiment les carnets.

D'autres préfèrent leur téléphone ou leur ordinateur.

Et certaines personnes ne peuvent tout simplement pas écrire facilement.

Aucune de ces façons de faire n'est supérieure aux autres.

Tout au long du livre, les espaces « À vous de répondre » vous inviteront à faire une pause et à vous tourner vers vous-même.

Vous pourrez choisir de :

Écrire dans un carnet personnel ; taper votre réponse dans un document ou une application de notes ; utiliser la saisie vocale pour transformer vos paroles en texte ; ou enregistrer directement votre voix.

Vous pouvez également changer de support selon les moments.

Une seule habitude vous sera régulièrement proposée :

dater vos réflexions.

Si vous revenez un jour à cette question, vous pourrez retrouver votre ancienne réponse et observer ce qui est resté, ce qui a changé et ce que la vie vous a appris entre-temps.

Et si vous changiez simplement d'air ?

Vous n'avez pas besoin d'être assis à une table pour réfléchir.

Certains exercices peuvent vous accompagner dans un parc, sur un banc, dans votre jardin ou lors d'une promenade en forêt.

Vous pouvez emporter votre carnet.

Ou seulement votre téléphone pour enregistrer quelques mots.

Lorsque le temps ou votre situation ne vous permettent pas de sortir, vous pouvez aussi créer un environnement agréable chez vous : ouvrir une fenêtre, vous installer près d'une plante ou écouter, si vous aimez cela, le bruit de la pluie, d'une rivière, des vagues ou des oiseaux.

Cette proposition n'appelle aucune lecture spirituelle particulière.

La nature n'est pas ici porteuse d'un message qu'il faudrait apprendre à entendre.

Elle constitue simplement, pour beaucoup d'entre nous, un environnement dans lequel il peut être agréable de ralentir, de diminuer les sollicitations et de prendre du recul.

Et si ce n'est pas votre cas, choisissez un autre endroit.

Votre lieu préféré est celui dans lequel vous vous sentez disponible.

Ce que vous trouverez dans ce guide

Au fil des douze chapitres, vous rencontrerez plusieurs types de rendez-vous.

UN REPÈRE POUR COMPRENDRE

Quelques éléments accessibles issus de la psychologie, de la philosophie ou des sciences humaines.

Ils ne seront jamais présentés comme des vérités que vous devez adopter.

ET DANS MA VIE ?

Des questions pour passer d'une idée générale à votre propre expérience.

À VOUS DE RÉPONDRE

Un moment pour écrire, dicter, parler ou simplement organiser votre pensée.

À EXPÉRIMENTER

Une petite expérience à essayer dans votre quotidien.

Pas pour réussir un exercice.

Pour voir ce qu'il se passe.

QUELQUES PISTES

Des astuces et des possibilités à tester si elles vous correspondent.

CE QUE J'EN RETIENS

Un moment où vous formulerez vous-même ce que cette étape vous a appris.

MON PROCHAIN PAS

Une invitation à transformer éventuellement votre réflexion en une petite action.

Au fil de ce carnet, vous serez régulièrement invité à choisir un prochain pas : une action simple, concrète et réaliste, qui vous ressemble et que vous pourrez expérimenter à votre rythme. Parfois, ce prochain pas sera une action. Parfois, ce sera simplement prendre le temps d'observer, de laisser mûrir une réflexion ou