

" Je relevais la tête et j'étais dans le brouillard. Vous savez, ce genre de brume épaisse qui, lorsque vous tendez la main au travers, la fait disparaître presque complètement.

Je me rappelle que je venais d'en arrière et que je devais aller en avant.

Mais, par où exactement ?

Je sentis dans mon cœur l'inquiétude grandir et l'effroi m'envahir : vers où me diriger, comment m'en sortir ?

Je tombais à genoux et, alors que mon esprit s'égarait dans une voix sans issue, mes yeux s'attardaient sur le sol. Des graviers en recouvraient la surface.

Des graviers ? Un chemin ! Je suivais des yeux la direction proposée et, au loin, en plissant le regard, je crus distinguer la lumière d'un phare.

J'avais ainsi une voie à suivre, le reste finirait bien par arriver. "

# BROUILLARDS ET BOUSSOLES

Etape 1 : Se (re)mettre en marche dans les brumes

Brouillards et Boussoles

Fanny Monod-Mitrev & Mélanie Lacayrouze

brouillardssetboussoles.fr

CC by SA

CE CARNET APPARTIENT A :

BRAVO, VOUS VOILA SORTI(E)  
DU BROUILLARD !

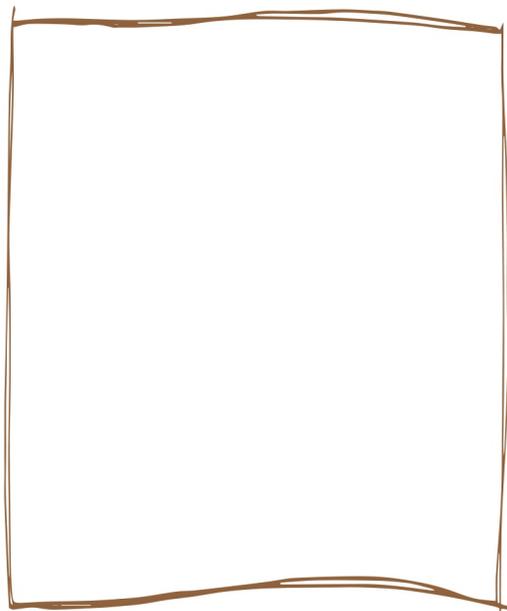


Mon acolyte :

Coordonnées :

Date et lieu du prochain rendez-vous :

Avatar :

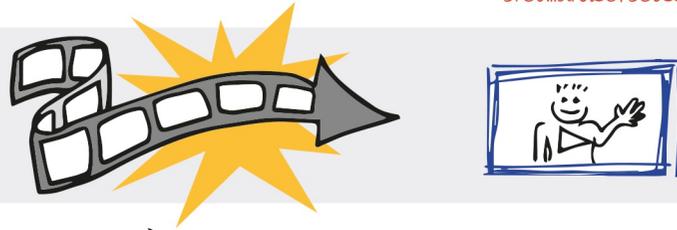


*Vous faites parti.e.s maintenant des aventurier.e.s de Brouillards et boussoles,  
retrouvez votre témoignage dans la rubrique "Mur des héros"*

*A bientôt, sur le chemin!*

# L'ALCHIMISTE

Des vidéos pour continuer l'aventure sur :  
[brouillardsetboussoles.fr](http://brouillardsetboussoles.fr)

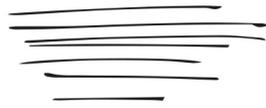


À la recherche de la  
formule magique ?  
Explorez les recettes  
réussies du passé et  
réalisez votre propre  
remède !

## 1. MON BROUILLARD

# A CHACUN SON BROUILLARD

Nous rencontrons tous, un jour, cette brume qui nous efface l'horizon. Nous ne voyons pas ce qui est au-delà, mais cette brume, elle, est sous nos yeux. Alors, comment est ce brouillard ?



Régulier et horizontal ?



Avec des vents circulaires ?



Hétérogène ?

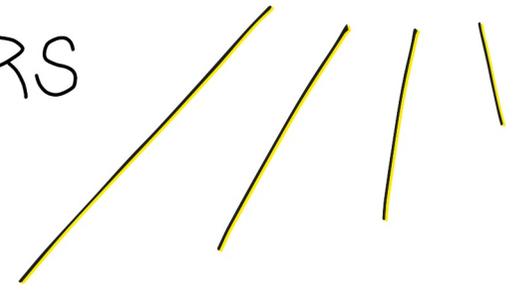


Étendu ? Moite ?  
Dense ? Froid ?  
Doux ? Épais ?

EXERCICE 1 : Je dessine mon brouillard

# DES SAVOIRS

2/ Le soleil : qu'est-ce qui vient de l'extérieur et que je peux mettre en place pour faire pousser ces compétences ?



3/ L'eau : qu'est-ce que je peux faire à mon niveau pour commencer ?

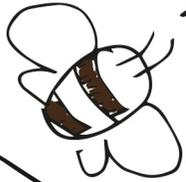


4/ Le terreau : quelles ressources je mobilise pour faire grandir ces compétences ?

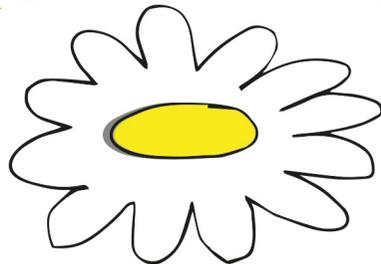
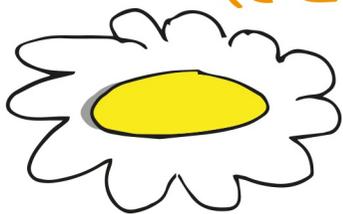
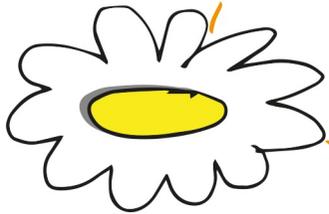


# LES FEUILLES

1/ Quelles compétences souhaitez-vous acquérir ?



5/ Les fruits : comment je récolte et fais partager ces nouvelles compétences ?



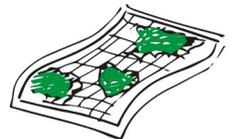
EXERCICE 2 : Où êtes-vous situé-e par rapport à votre brouillard ? Au début, une grande étape est franchie, au milieu, cela dépend des jours... ?

Je me dessine à l'intérieur de mon brouillard.

EXERCICE 3 : De quoi est fait votre brouillard ? D'où provient-il ? Peur, incertitude, situation familiale, changement professionnel... ?

EXERCICE 4 : De quoi auriez-vous besoin pour dissiper votre brouillard ?

↳ Suggestions :



Pourquoi ?

EXERCICE 5 Formulez une demande à vous-même, à quelqu'un ou à l'univers (chez vous) :

ET concrétisez-la sous forme de rituel



Exemples :



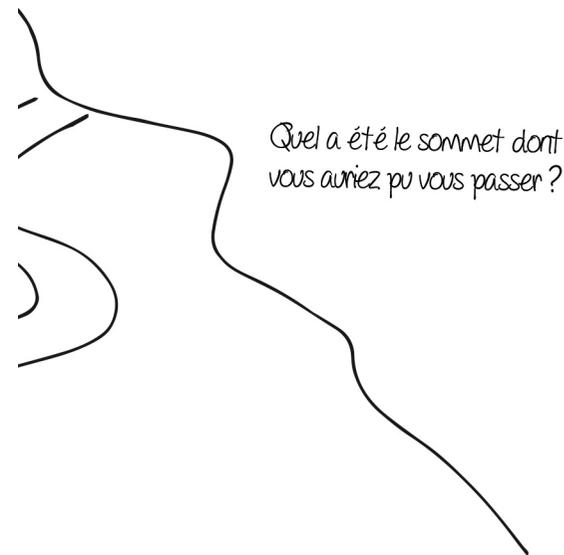
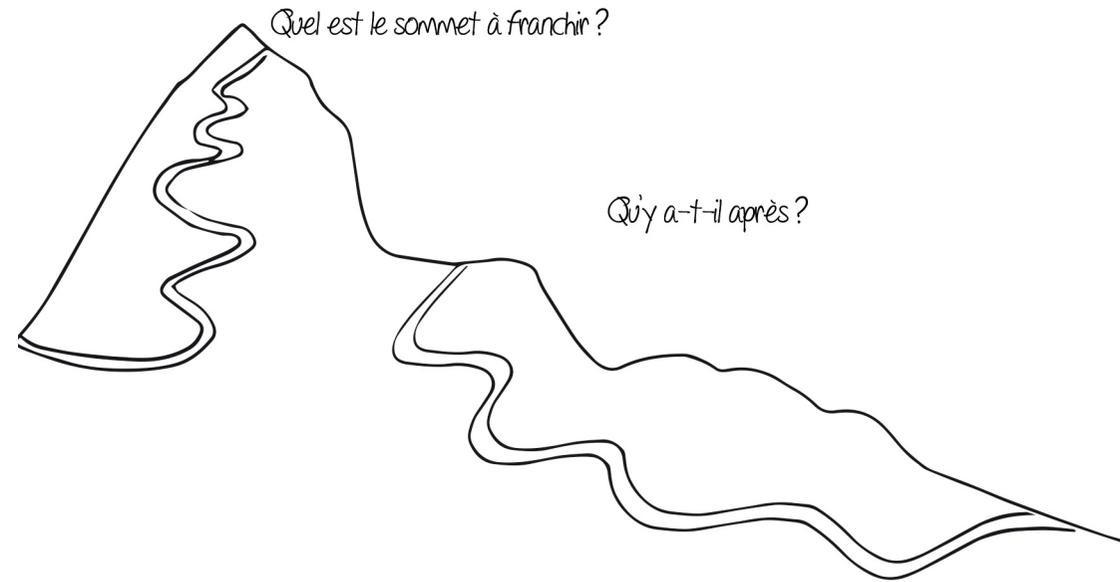
- L'écrire sur un bout de papier et le placer dans un arbre ou un rocher

- L'écrire sur un bout de papier et l'installer sur un petit bateau à place sur l'eau

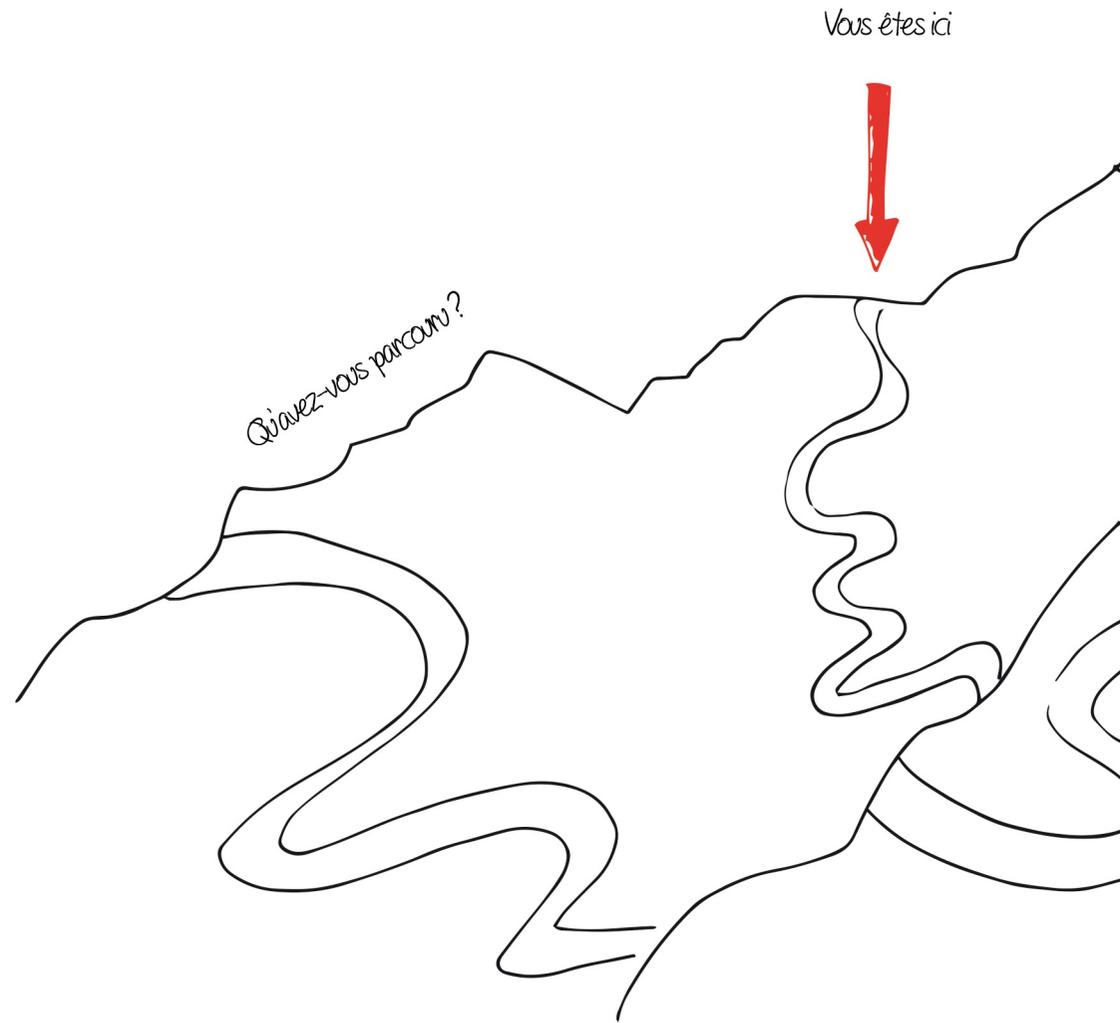
- L'écrire sur une carte postale à envoyer à :  
Univers, 1 rue du Grand tout  
12345 Monde



# MONTAGNE

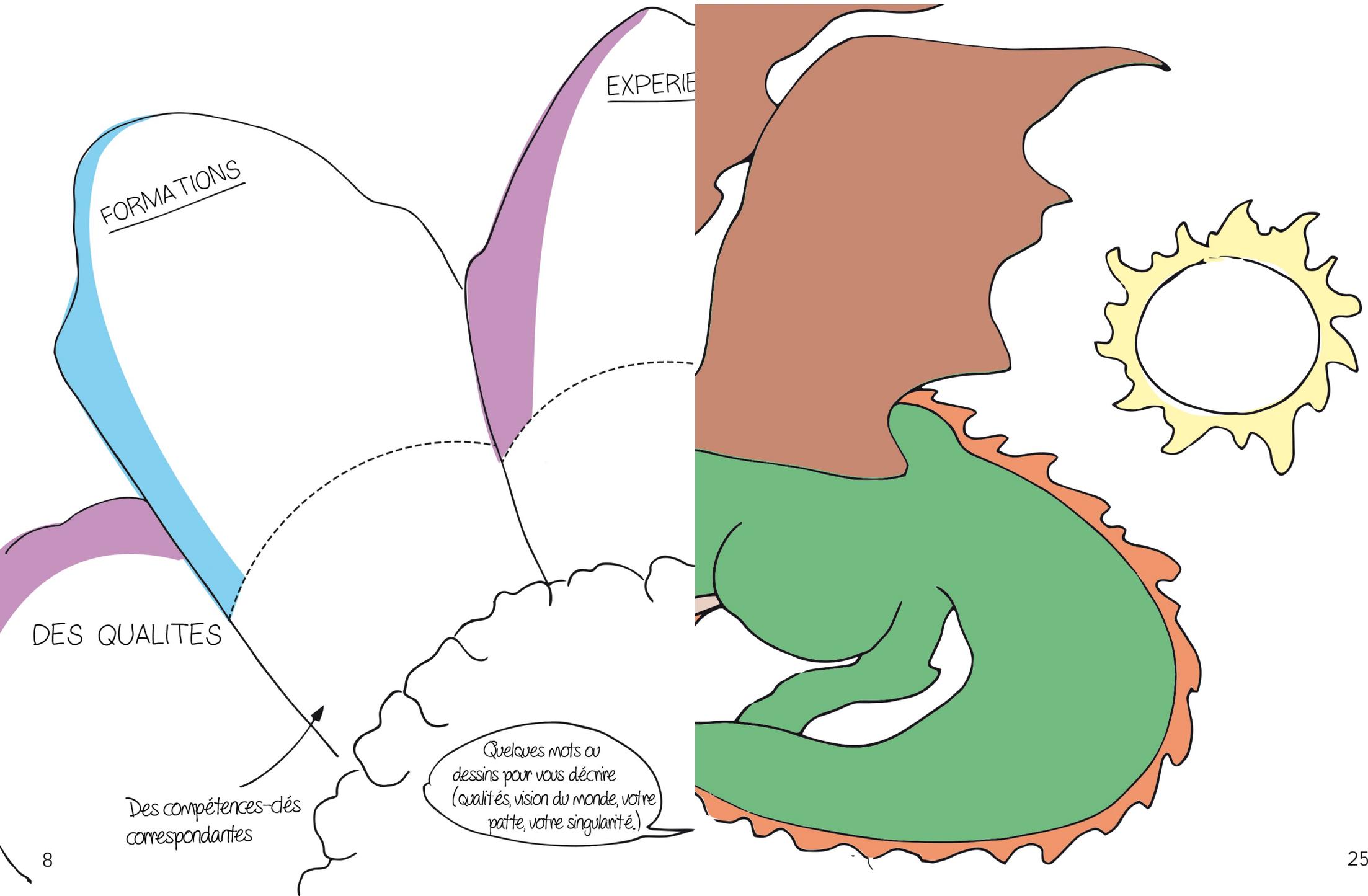


# MARCHE EN



## 2. PAS-A-PAS SUR LE CHEMIN

# LE CHAMPS DE FLEUR ET L'ILLUSION



DES QUALITES

EXPERIENCE

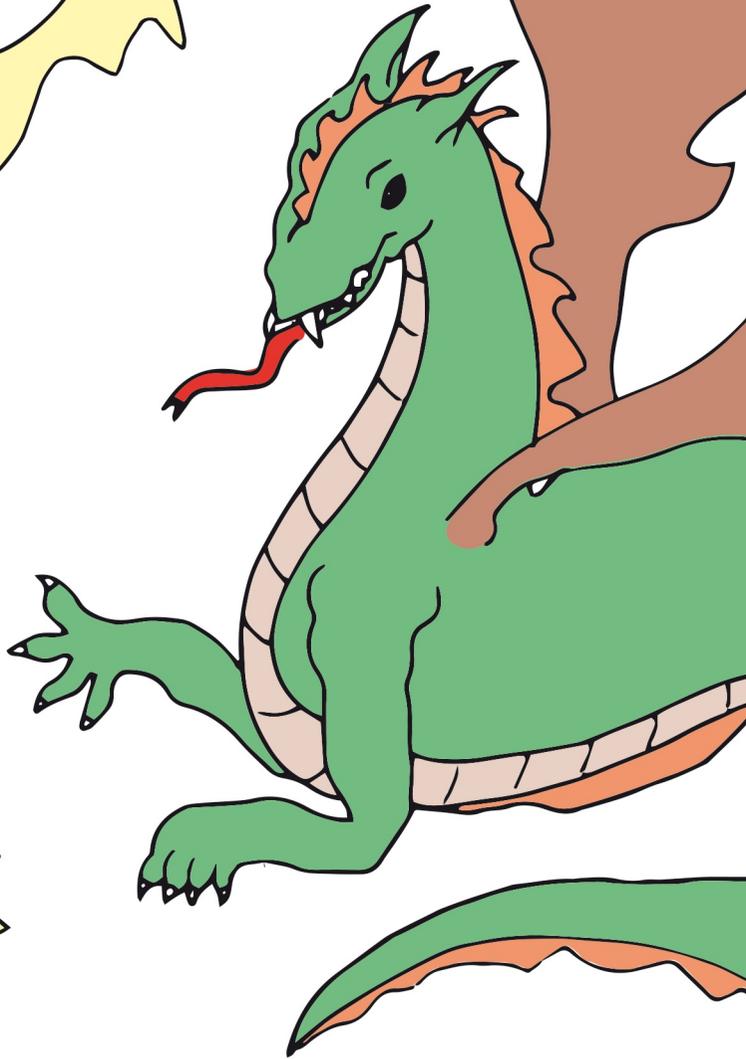
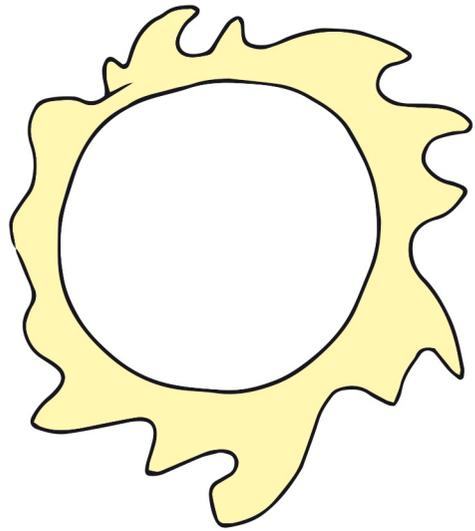
FORMATIONS

Des compétences-clés correspondantes

Quelques mots ou dessins pour vous décrire (qualités, vision du monde, votre patte, votre singularité.)

# DRAGON DRS-CV

AT DES LIEUX DE CE SUR QUOI JE PEUX COMPTER



ENCES

LOISIRS/INTERETS

DES DEFAUTS



# HISSE ET HAUT, VOYAGE

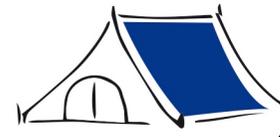
S'ÉQUIPER, SE PRÉPARER

## 3. AIDES A LA NAVIGATION



GPS, co-pilote, carte papier ?

## 4. LIEUX D'ETAPES



Camping, gîte, chez des potes ?

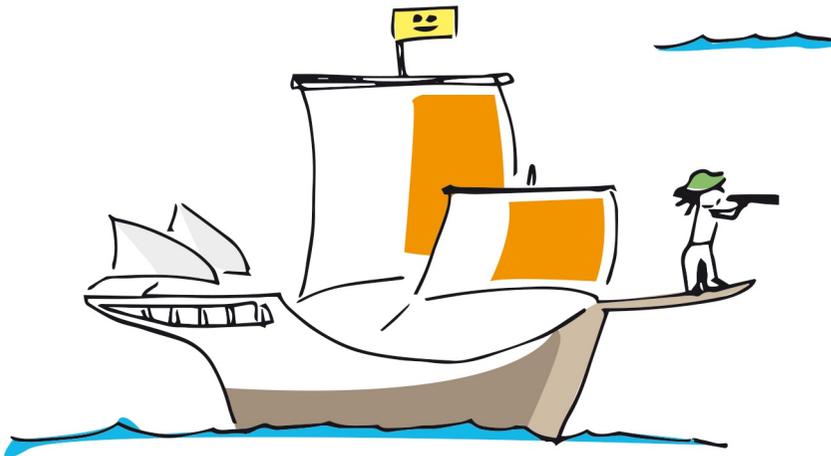


## 5. DESTINATION



Précise ou générale ? Laquelle ?

A quoi ressemble votre bateau ? L'équipage ?

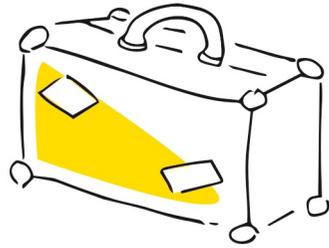


# PREPARATIFS DE Ô MON BATEAU

Quelle est l'étoile qui vous guide ?



## 1. BAGAGES

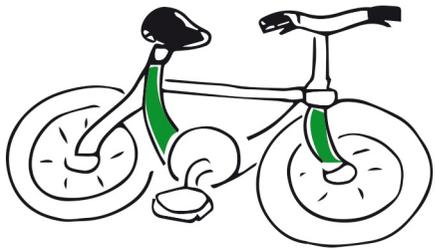


Sac à dos ou valise ?

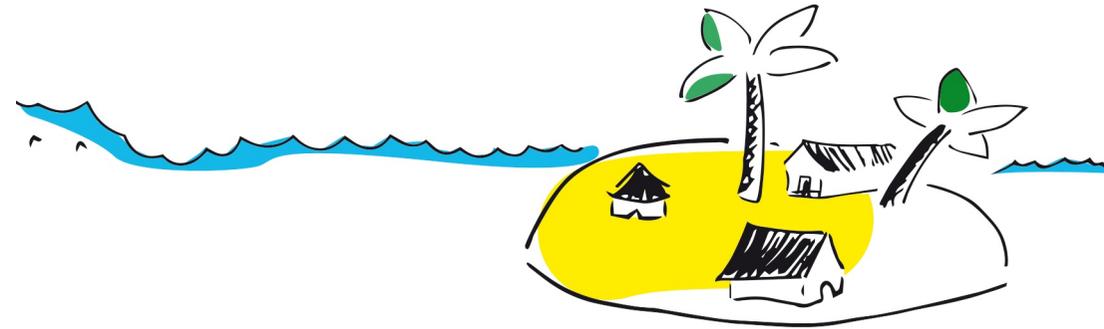
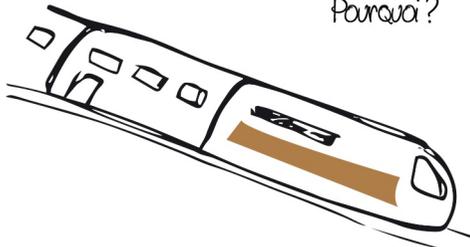
Que contiennent-ils ?



## 2. MOYENS DE TRANSPORT

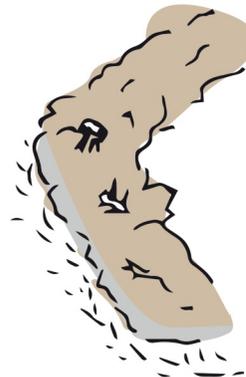


Vélo, voiture ou train/bus ?  
Pourquoi ?



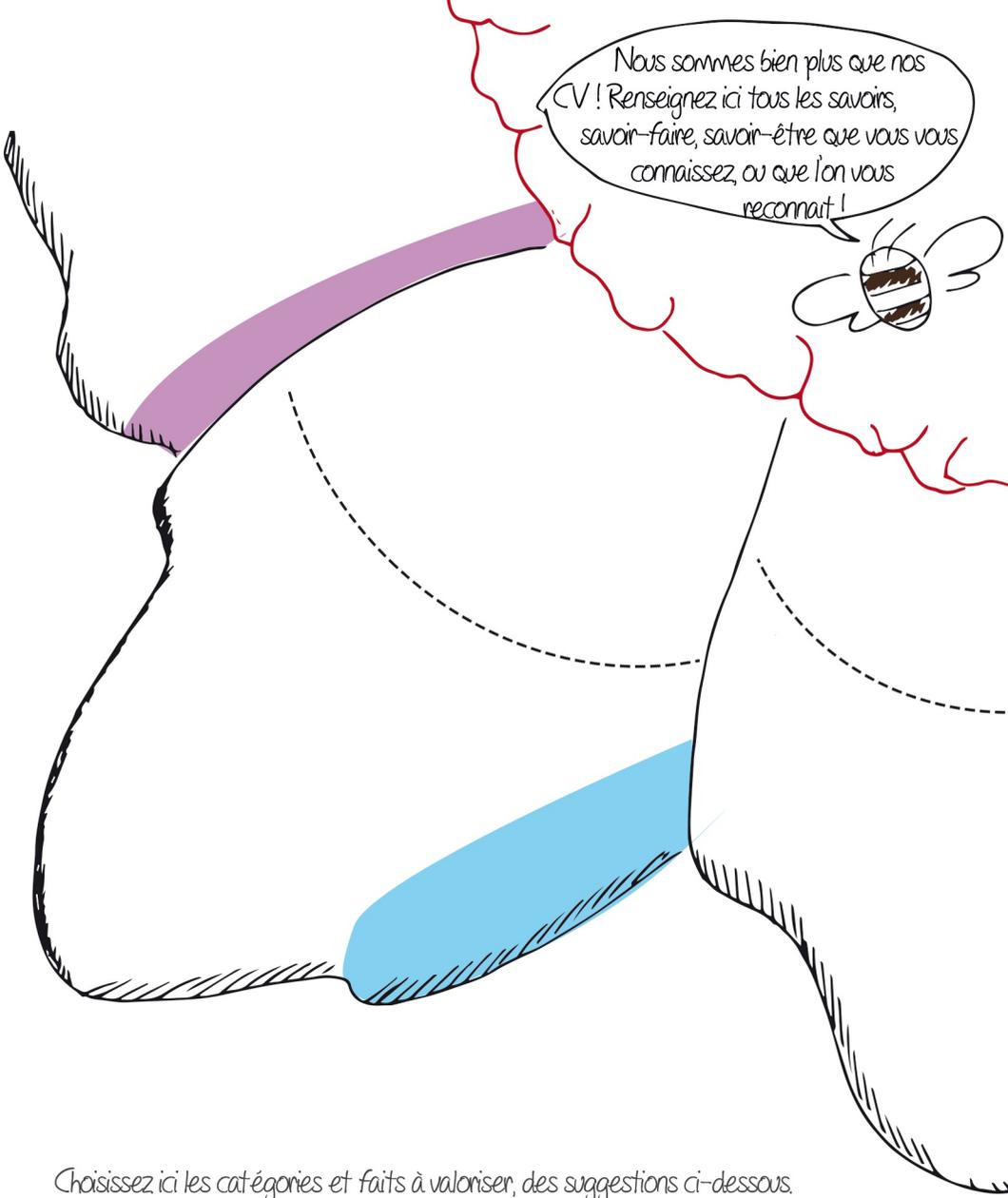
Où se situe l'île de ravitaillement et qu'y trouvez-vous ?

Quels sont les écueils à éviter ?



Que sont les monstres marins ?



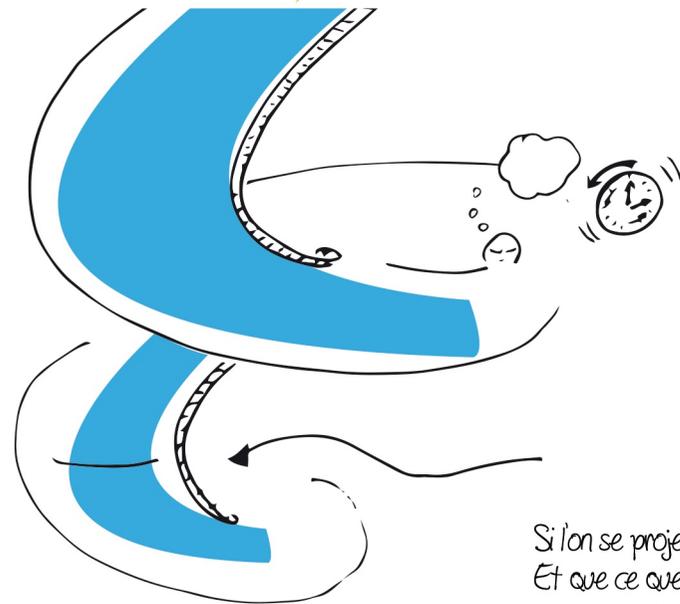


Choisissez ici les catégories et faits à valoriser, des suggestions ci-dessous.

# LE CHAMPS DES

# L'ASTROLOGUE

Des vidéos pour continuer l'aventure sur : [brouillardsetboussoles.fr](http://brouillardsetboussoles.fr)

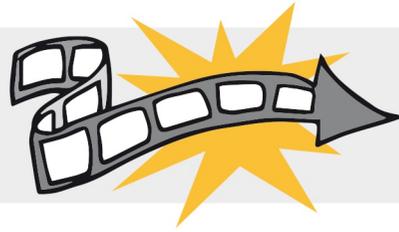


Si l'on se projetait dans le futur.  
Et que ce que l'on souhaite sincèrement est arrivé.  
Comment cela s'est-il passé ?

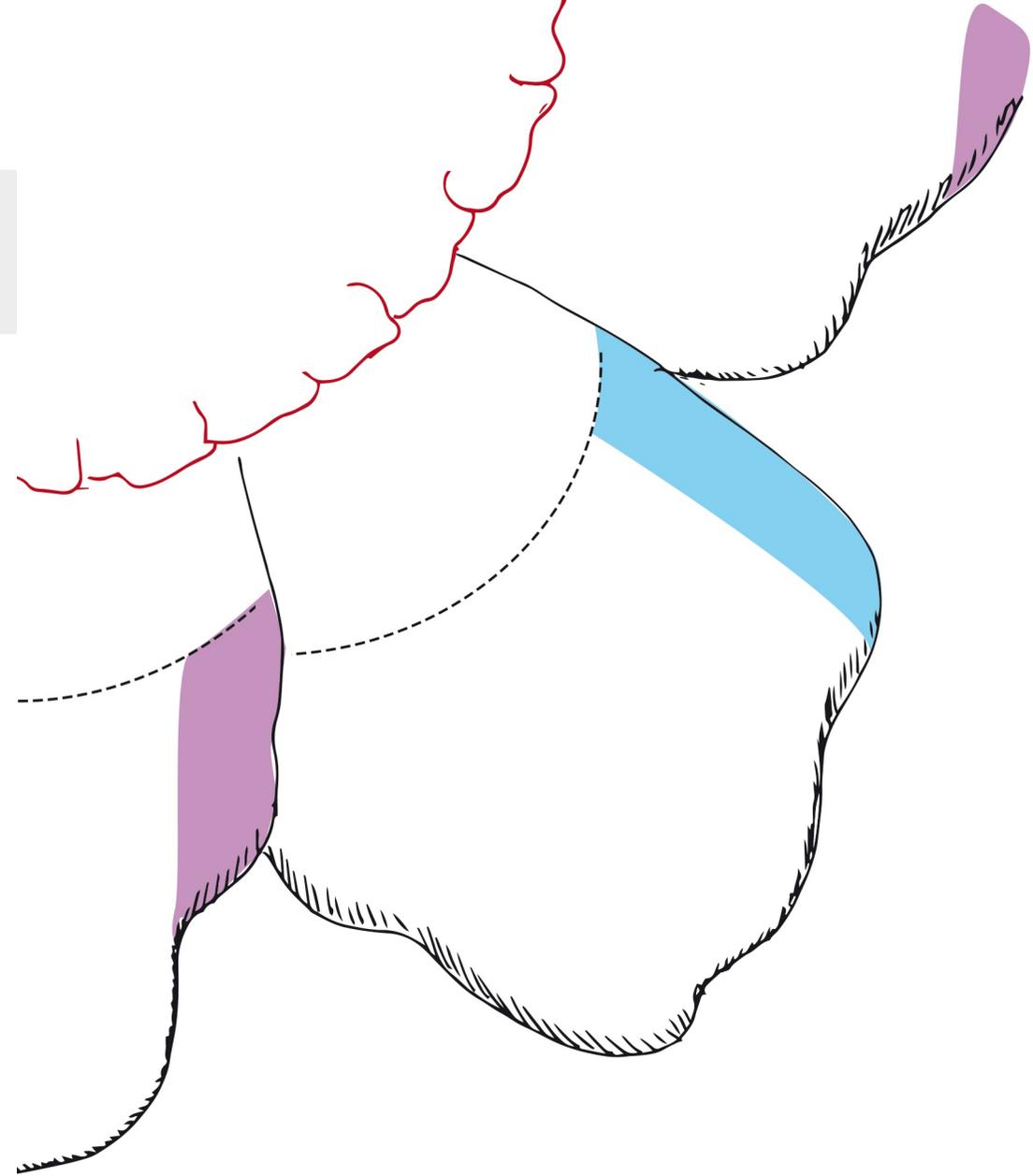


# LE PELERIN

Des vidéos pour continuer l'aventure sur :  
[brouillardsetboussoles.fr](http://brouillardsetboussoles.fr)



Parfois, il s'agit de laisser  
aller les pensées, les attentes,  
les préoccupations,  
De prendre la route,  
et de se retrouver,  
sur le chemin.

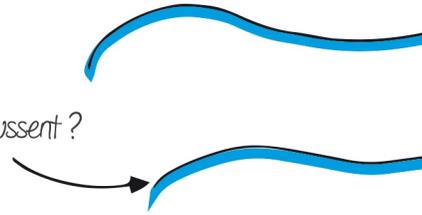


# FLEURS CACHEES

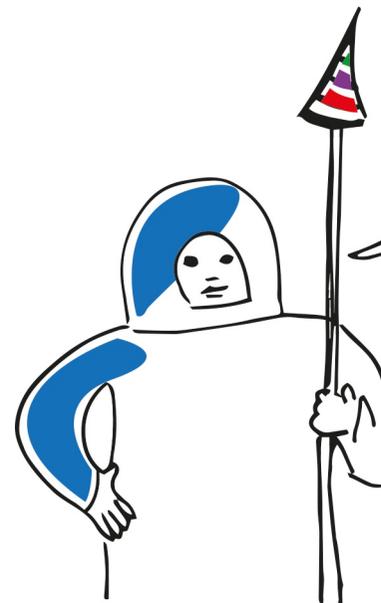
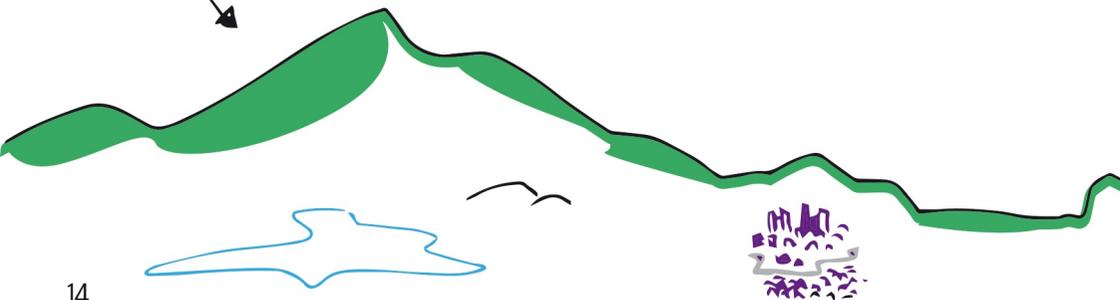
Bon danseur, celui qui sait écouter, qui sait garder un secret, le roi des gâteaux, la main verte, gm  
Toujours prêt à aider, déjourné de ses dix doigts, courageux.

# UN TOUR EN M-ERIE DES HAUTS FAITS

Quels sont les vents qui vous poussent ?

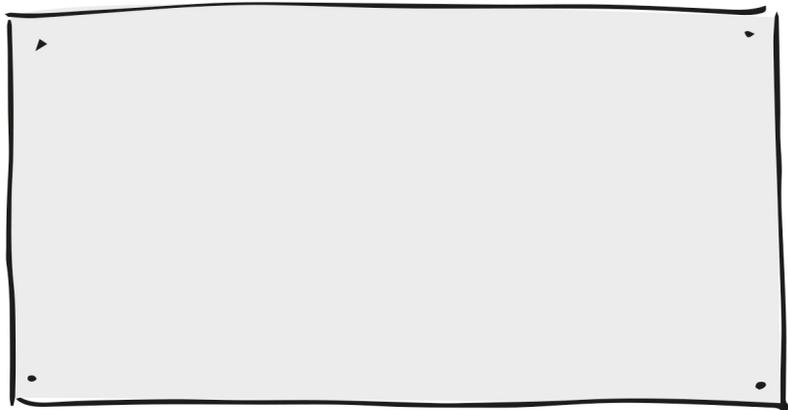
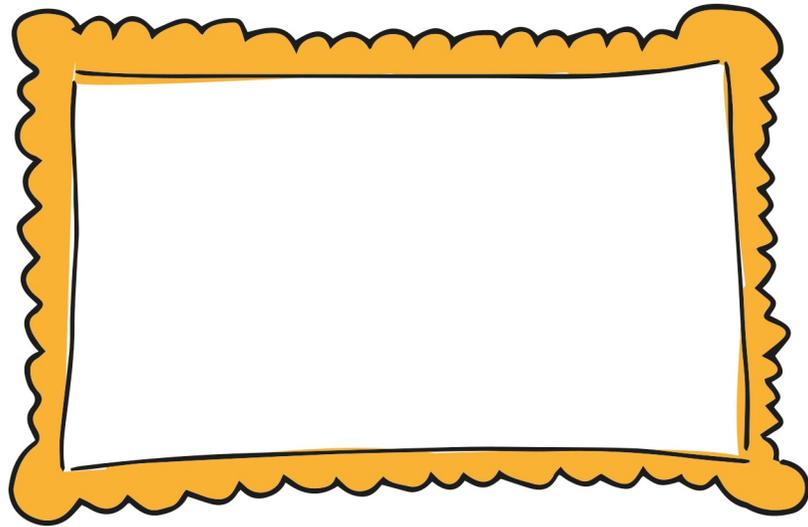


Quels sont les paysages que vous survolez

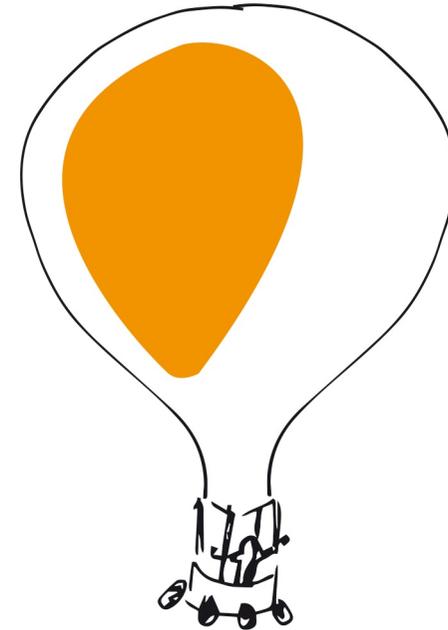
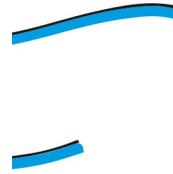
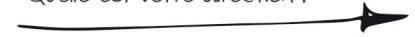


Inscrivez ici trois actions, projets, situations dans lesquels vous vous êtes sentie fier.e épanouie, en sollicitant vos qualités personnelles. Si vous n'aviez pas été là, les choses n'auraient pas été réussies de la même manière. Bravo chevalière !

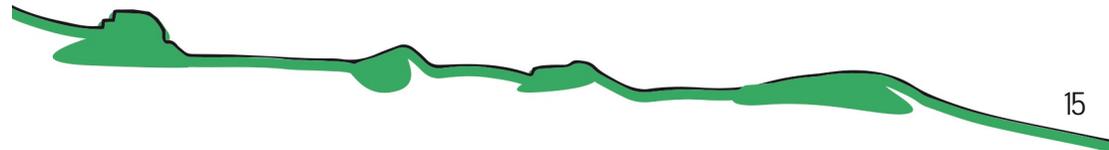
# MUR-MEMOIRE : LA GALONTGOLFIERE



Quelle est votre direction ?



Qu'est-ce qui vous alourdit et dont vous pourriez vous alléger ?  
Lâchez du lest !  
Et qu'est-ce que vous gardez pour vous stabiliser ?



# LES RACINES ANIMEES

1. Observez les différents symboles ci-dessous et classez-les du plus important au moins important pour vous au travail

1  Rémunération	2  Relations sociales	3  Utilité sociale	4  Liberté	5  Créativité
6  Ecologie	7  Apprentissage	8  Reconnaissance	9  Sens	10  Collectif

2. Des valeurs manquent ou sont en trop ? Complétez ici votre jeu de cartes et réorganisez-le.

--	--	--	--

3. Et si vous deviez en choisir 2 ? 1 ?  
Qu'est-ce que cela vous inspire ?

CLASSEMENT



Inscrivez sur les racines 2 à 4 valeurs-sociales

IL EST TEMPS DE PRENDRE UN TEMPS POUR SOI !

1. Faire une balade d'environ 30 minutes



2. Inspirez-vous des sons, senteurs et décors inspirants pour guider vos pas

3. Au cours de votre marche, ramenez 3 objets qui vous plaisent

4. De retour au chaud/frais, formulez 3 activités qui vous font du bien en rapport avec ces 3 objets

5. Organisez-les pour les deux semaines à venir

6. Recommencez autant de fois que vous en avez envie