

TROUVER SA PLACE ... SANS SE PERDRE

Carte pour trouver sa place sans se perdre, ni se battre pour des batailles qui ne sont pas les vôtres.

Dr Hibou
vous guide.

♥
Ce n'est pas
fuir que de
choisir sa route.

DÉPART

1. POSER LE CAP

Revenir à soi pour choisir sa direction.

- ✓ Je sens mon corps.
- ✓ J'observe mes émotions.
- ✓ Je clarifie mes besoins.
- ✓ Je me connecte à mes valeurs.

BOUSSOLE INTÉRIEURE

Valeurs, besoins,
limites, rêves :
votre vrai nord.

LÉGENDE

- Chemin aligné
- - -> Chemin à risque
- 🚩 Halte utile
- ⚠ Zone de vigilance
- ↪ Retour possible

RAPPEL DU HIBOU

Vous ne pouvez pas
changer le monde entier,
mais vous pouvez
changer votre regard,
votre position
et vos actions.

COURANTS EXTÉRIEURS

Société, médias,
injustices, crises,
attentes des autres,
bruit du monde.

Vous ne contrôlez
pas ces courants.

2. CHOISIR SON TERRITOIRE

Investir là où votre action
a un impact réel.

- ✓ Mes compétences
- ✓ Mes projets
- ✓ Mon énergie disponible
- ✓ Mon rythme

3. AGIR À SA MESURE

Contribuer sans se sacrifier.

- ✓ Une petite action vaut mieux qu'une grande intention.
- ✓ Je fais ce que je peux, là où je suis.
- ✓ J'accepte l'imperfection.

4. CRÉER DU LIEN

S'entourer de personnes
avec qui l'on peut être vrai.

- ✓ Communautés choisies
- ✓ Échanges sincères
- ✓ Soutien mutuel
- ✓ On avance ensemble.

ZONE DE TEMPÊTE

Se battre contre tout
ce qui nous dépasse
mène à l'épuisement,
à la colère
et à la perte de soi.

6. VIVRE EN ALIGNEMENT

Être à sa place, sans se
perdre ni se renier.

- ✓ J'agis avec sens.
- ✓ Je préserve mon énergie.
- ✓ Je reste fidèle à moi-même.
- ✓ Je contribue à ma façon.

5. RÉAJUSTER LE CAP

La vie change, vos choix aussi.

- ✓ J'apprends de mes expériences.
- ✓ Je lâche ce qui m'épuise.
- ✓ Je célèbre ce qui nourrit.
- ✓ Je reprends ma direction.

HALTES UTILES

Pour souffler, comprendre, choisir.



Écouter
son corps



Écrire



Parler
à quelqu'un



Se reposer



S'inspirer



PRINCIPES DU DR HIBOU

- On ne change pas les autres.
- La fuite est parfois une victoire.
- Comprendre réduit la haine.
- L'inhibition est plus destructrice que l'échec.
- La liberté commence par la connaissance de ses déterminismes.

DESTINATION

UNE VIE À VOTRE MESURE

Ni parfaite, ni spectaculaire,
mais vraie et vivante.

CLARTÉ
PAIX
SENS

À RETENIR

Ne cherchez pas
votre place dans
la société.

Créez votre
morceau de société.

LA BONNE ROUTE N'EST PAS CELLE QUI VA LE PLUS LOIN, MAIS CELLE QUI VOUS RESSEMBLE. ♥