

LES CARTES DE LUCIDITÉ ADR[®]

5 CARTES DE NAVIGATION ÉMOTIONNELLE

Quand le brouillard tombe,
retrouve ton cap.

Il y a des moments où l'on ne manque pas de volonté.

On manque simplement de clarté.

Les Cartes de Lucidité ADR[®] t'aident à retrouver un repère
concret lorsque l'émotion, la fatigue, l'hésitation ou le décalage
brouillent ta lecture de la situation.



À imprimer

À plier

À emporter
partout

À utiliser
quand tu en as besoin



JE RETROUVE MON CAP



DES REPÈRES SIMPLES. DES PRINCIPES CONCRETS. DES ACTIONS IMMÉDIATES.



Fichiers et Podcasts protégés par empreinte numérique Sha-256
0a0dc0e0b736edcd152bac78fc81689b9d04fe5e9025c69add27cb77fbe08f6

LES CARTES DE LUCIDITÉ ADR®

5 cartes de navigation émotionnelle.



*Un pas de côté.
Et je me réaligne.*

CONCEPT

Chaque carte est pensée pour être imprimée, pliée en 3 parties, puis utilisée comme une vraie carte de poche.

À garder. À plier. À utiliser.



IMPRIMEZ
en recto



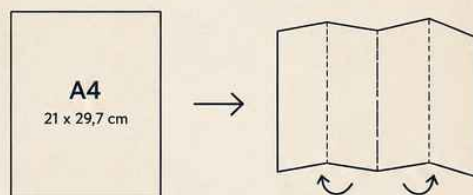
PLIEZ
en 3 parties



EMPORTEZ
partout avec vous

FORMAT FINAL

Carte pliée : 7,2 x 9,5 cm (format carte)



MODE D'EMPLOI

1. Imprimez chaque carte en recto.
2. Pliez selon les pointillés.
3. Gardez-la sur vous.
4. Utilisez-la dès que vous en avez besoin.



UN FORMAT PENSÉ POUR ÊTRE UTILISÉ



DANS VOTRE PORTEFEUILLE

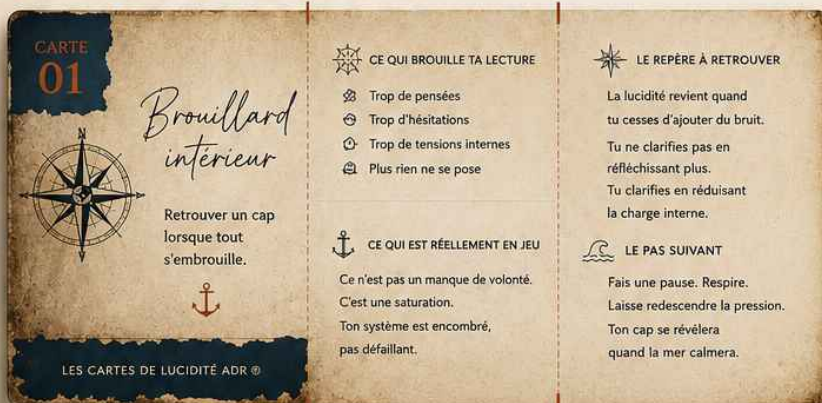


DANS VOTRE VESTON

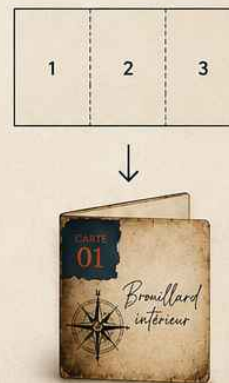


DANS VOTRE CARNET

EXEMPLE DE CARTE - RECTO À IMPRIMER



PLIAGE EN 3 PARTIES



OUTIL CONCRET



UTILISATION IMMÉDIATE



SANS BLA-BLA



POUR RETROUVER TON CAP



lorsque tout
s'embrouille.

LES CARTES DE LUCIDITÉ ADR®

PLIER ICI

ॐ



La lucidité revient quand
tu cesses d'ajouter du bruit.
Tu ne clarifies pas en
réfléchissant plus.
Tu clarifies en réduisant
la charge interne.

**FAIS UNE PAUSE.
RESPIRE.**

Laisse redescendre
la pression.

Ton cap se révélera
quand la mer calmera.

TA PHRASE MANTRA

"Un pas de côté.
Et je me réaligne."



 Imprime cette carte en recto.
 Plie-la en 3 parties selon les pointillés.
 Garde-la sur toi.
 Utilise-la dès que tu en as besoin.



D. Willard

L. Willard

THE INSIDE COVER OF THE BOOK, SHOWING THE PARCHMENT-LIKE TEXTURE AND THE CENTRAL COMPASS ROSE DESIGN.

2. PLIEZ EN 3 PARTIES



7,2 x 9,5 cm



PLIER ICI
↓

PLIER ICI
↓

CARTE
04

Fatigue
invisible



Comprendre ce qui
t'épuise quand rien
ne l'explique.



LES CARTES DE LUCIDITÉ ADR ®



CE QUI BROUILLE TA LECTURE



Tu dors mais restes vidé



Tout demande un effort



Tu avances sans élan



Même les petites tâches
paraissent lourdes



CE QUI EST RÉELLEMENT EN JEU

Ce n'est pas toujours un manque de repos.
Parfois, c'est une accumulation invisible.
La fatigue émotionnelle épuise souvent
davantage que l'effort physique.



LE REPÈRE À RETROUVER

Tu n'as pas forcément besoin d'en faire plus.
Tu as peut-être besoin d'arrêter
de porter ce qui te vide.



LE PAS SUIVANT

Accorde-toi cinq minutes.

Sans écran.

Sans objectif.

Sans distraction.

Assieds-toi.

Respire.

Reste simplement là.



À NE PAS FAIRE

✗ Te forcer davantage

✗ Chercher immédiatement la performance

✗ Confondre repos et distraction



TA PHRASE MANTRA

"Tu n'es pas cassé.
Tu es sur-sollicité."



MODE D'EMPLOI

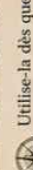
Imprime cette carte en recto.



Ple-la en 3 parties
selon les pointillés.



Garde-la sur toi.



Utilise-la dès que
tu en as besoin.

PLIAGE EN 3 PARTIES



1. IMPRIMEZ
EN RECTO



2. PLIEZ
EN 3 PARTIES

FORMAT CARTE PLIÉE

7,2 x 9,5 cm



3. GARDEZ-LA
SUR VOUS



OUTIL CONCRET



UTILISATION IMMÉDIATE



SANS BLA-BLA



POUR RETROUVER TON CAP

Décalage
intérieur



Transformer ce qui
se sépare en ce qui
t'oriente.



LES CARTES DE LUCIDITÉ ADR®

CE QUI BROUILLE
TA LECTURE

-  Tu ne penses pas comme les autres
-  Tu te censure pour t'adapter
-  Tu doutes de ta légitimité
-  Tu cherches à rentrer dans le cadre

CE QUI EST RÉELLEMENT
EN JEU

Le décalage n'est pas forcément un problème.
Ce n'est pas toujours une faiblesse.
C'est parfois un signal qui indique
une autre façon de voir le monde.

LE REPÈRE À RETROUVER

Tu n'as pas besoin d'être identique
pour être légitime.
Ta différence peut devenir
un point d'appui.

LE PAS SUIVANT

Pose-toi une seule question :

"Qu'est-ce que je sais être ?"

Même si personne ne valide.
Même si personne n'applaudit.
Même si personne ne comprend encore.



⊗ À NE PAS FAIRE

- ✗ Chercher l'approbation à tout prix
- ✗ Te comparer en permanence
- ✗ Confondre adaptation et effacement

TA PHRASE MANTRA

"Se sentir à part,
c'est parfois être en avance."



MODE D'EMPLOI

- Imprime cette carte en recto.
- Plie-la en 3 parties
selon les pointillés.
- Garde-la sur toi.
- Utilise-la dès que
tu en as besoin.

PLIAGE EN 3 PARTIES



1. IMPRIMEZ
EN RECTO



2. PLIEZ
EN 3 PARTIES



3. GARDEZ-LA SUR VOUS



FORMAT CARTE PLIÉE

7.2 x 9.5 cm



**L'art de
ressentir**
FORMATIONS