

VIS TAVIE BORDEL !

un docu de
Bastien Laure



UN ROADTRIP INITIATIQUE POUR DÉCOLONISER NOS ESPRITS.

Journal d'intégration

Transformer l'élan du film en actes concrets, en 7 jours.

Pourquoi ?

Pour ancrer ce que le film a réveillé : clarté, courage, gestes simples.

Quand ?

10 à 15 min/jour, matin ou soir, pendant 7 jours.

Comment ?

Écris sincèrement, sans te corriger. Un petit acte chaque jour > grands discours.

Matériel:

Ce PDF + un stylo.

Téléphone en mode avion.

Rituel d'ouverture (1 min)

Main sur le cœur. 6 respirations lentes (inspire 4 / expire 6).

Dis à voix basse :

“Je choisis la vérité, la douceur et l'engagement. Je choisis la mise en mouvement.”

Rituel de clôture (1 min)

Une phrase d'engagement + une gratitude.

Un verre d'eau ou 3 respirations pour sceller.

Jour 1 - Revenir au souffle

Intention : Ralentir. Sentir. Partir du corps.

1: Ce que le film a remué en moi, (sans filtre) :

2. Comment mon corps réagit. Sensation lourde ou légère ?

3. Si je ne faisais qu'une chose pour me faire du bien maintenant, ce serait :

Micro-acte (5 min) : 30 respirations consciente et présente.

Jour 1:



Jour 2 - Défaire les chaînes invisibles

Intention : Voir ce qui bride mon élan (peurs, loyautés, habitudes).

1. La peur la plus présente en ce moment :

2. La croyance qui me bride :

“Je dois ...

sinon ...

→ Je la remplace par :

Je préfère ...

parce que ...

3. Une micro-désobéissance douce aujourd’hui, si je devais faire un petit pas de côté ce serait:

Micro-acte (5 min) : Dire une vérité simple à quelqu’un (ou à moi).

Jour 2:



Jour 3 — Ton foutu pourquoi

Intention : Retrouver le feu, pas l'effort.

1. Ce qui me fait vibrer sans permission :

2. À qui ça sert si je m'autorise ce feu ? (moi / proches / vivant) :

3. Un acte 15 min aligné aujourd'hui (même petit) :

Micro-acte (15 min) : Bloquer un créneau pour écrire “mon pourquoi” cette semaine:

Je mets [ton talent/signature]

au service de [cause/public]

en [moyen]

pour [résultat concret]

guidé par [valeurs].

Jour 3: 

Jour 4 - Courage doux

Intention : Le courage sans violence.

1. La conversation que j'évite : ...

2. La limite que je pose (claire, bienveillante) :

3. Le premier pas que je prends (5–10 min) :

Micro-acte (10 min) : Écrire & envoyer un message simple / fixer un rendez-vous.

Jour 4:



Jour 5 - Amour & liens

Intention : Nourrir le tissu humain.

1. Qui j'ai envie d'aimer mieux (ou autrement) ?

2. Ce que je peux offrir sans me trahir : ...

3. Ce dont j'ai besoin et que je peux demander : ...

Micro-acte (15 min) : Un message de gratitude ou d'excuse sincère.

Jour 5:



Jour 6 - Coopérer avec le vivant

Intention : Passer du discours au geste régénératif.

1. Un endroit de ma vie à “reverdir” (corps, maison, relations, travail) :

2. Un petit rituel quotidien pour l’honorer le vivant (≤ 10 min) :

3. Passer 20 minutes, sans distraction dans un lieu vert et vivant, accueillir les bienfaits de la nature.

Micro-acte (10 min) : Recueillir les idées, les enseignements de cet instant vert:

Jour 7 — Offrande & passage

Intention : Partager, consacrer, transmettre.

1. Ce que j'ai reçu cette semaine :

2. Ce que je veux offrir (savoir, présence, geste, œuvre) :

3. Le prochain pas public (même modeste) :

Micro-acte (30 min) : Créer un moment de partage avec une ou plusieurs personnes au sujet de cette semaine.

Jour 7: 

Plan d'action: 7 gestes (à cocher)

- ☐ Un geste pour mon corps (sommeil, mouvement, nourriture simple)
- ☐ Un geste pour mon cœur (gratitude, appel, pardon)
- ☐ Un geste pour mon esprit (lecture, silence, pas d'écran)
- ☐ Un geste pour ma maison (désencombrer 10 min)
- ☐ Un geste pour la nature (ramasser, planter, économiser)
- ☐ Un geste pour la communauté (participer, donner)
- ☐ Un geste pour créer (écrire, filmer, jouer)

Date de démarrage :

Signature :

Bilan éclair, après 30 jours

Ce qui a changé concrètement : ...

Ce que je veux continuer (1 rituel, 1 lien, 1 geste) : ...

Ce que je laisse ici : ...

Pour ne pas conclure : Ancrer pour transformer

Un film peut ouvrir une porte, mais c'est l'intégration qui te fait traverser le seuil.

Sans elle, l'émotion s'évapore. Avec elle, elle devient gestes, liens et habitudes.

Écrire, respirer, poser un micro-acte chaque jour : c'est ainsi que le paysage intérieur change, et que le monde autour suit doucement, mais sûrement.

Ce journal n'était pas un exercice : **c'était un engagement envers ce qui est vivant en toi et en dehors.**

Garde-le simple, fidèle et répétable.

Garde 3 choses pendant 30 jours :

- un rituel (1 minute de souffle),
- un lien (un message de gratitude par semaine),
- un geste (10 minutes pour créer, réparer ou prendre soin).

Ce que tu nourris grandit. Ce que tu répètes devient toi.

Tu veux prolonger l'élan, sans te brusquer ?

**Je t'accompagne 7 jours avec une audio par jour (15 min).
Tu transformes l'émotion en gestes simples et tenables.**

 **Commencer l'audio 7 Jours**