

La boussole du retour à soi

Une fiche douce pour identifier ce qui
demande plus d'attention dans ta vie.

*Avant de tout changer, il est parfois nécessaire de
simplement écouter ce qui appelle.*

Il arrive que l'on sente un décalage sans savoir précisément d'où il vient.

Tout ne s'effondre pas forcément. Mais quelque chose fatigue, pèse, se répète ou demande plus de présence.

Cette boussole n'a pas pour but de poser un diagnostic définitif ni de résoudre toute une situation. Elle te propose simplement un premier temps d'observation pour repérer les zones de ta vie qui appellent ton attention.

Les portes d'entrée proposées ici ne sont pas exhaustives. Elles servent de repères larges pour commencer à revenir à toi avec plus de clarté, de douceur et de discernement.

Les 6 portes d'entrée

1. Mon corps et mon énergie

Ce qui concerne la fatigue, les tensions, le sommeil, le mouvement, les besoins physiques, le rapport au corps.

Quelques questions que tu peux te poser :

Qu'est-ce que mon corps essaie peut-être de me dire en ce moment ?

Est-ce que je me sens plutôt vidée, tendue, agitée ou déconnectée ?

De quoi mon énergie aurait-elle besoin : repos, mouvement, douceur, rythme, limites ?

2. Mon mental et mes émotions

Ce qui concerne les pensées, la charge mentale, les ruminations, l'anxiété, la clarté intérieure.

Qu'est-ce qui tourne en boucle dans ma tête ?

Quelle émotion revient souvent ces derniers temps ?

Ai-je besoin de comprendre, d'exprimer, de ralentir ou de prendre du recul ?

3. Mon espace et mon quotidien

Ce qui concerne l'environnement, le foyer, les objets, le désordre, les routines, l'ambiance générale.

Est-ce que mon espace me soutient ou me fatigue ?

Quel endroit de mon quotidien semble le plus lourd ou négligé ?

Qu'est-ce qui pourrait me redonner une sensation d'air, même légèrement ?

4. Mes relations et ma place

Ce qui concerne les liens, les rôles, les attentes, les limites, la manière dont on se positionne avec les autres.

Où ai-je l'impression de trop m'adapter ?

Dans quelle relation ou situation est-ce que je me sens moins moi-même ?

Ai-je besoin de poser une limite, de dire une vérité ou de reprendre ma place ?

5. Mes choix et mes limites

Ce qui concerne les décisions, les priorités, les engagements, les oui automatiques, les non difficiles.

Qu'est-ce que je continue à accepter alors que quelque chose en moi résiste ?

Quel choix est-ce que je repousse depuis trop longtemps ?

Où ai-je besoin de retrouver plus de clarté ou de fermeté douce ?

6. Mon sens, mon intuition et mes aspirations

Ce qui concerne l'élan, la direction, les désirs profonds, la spiritualité au sens large, l'intuition, l'appel intérieur.

Qu'est-ce qui m'appelle, même faiblement ?

Qu'est-ce que je sais au fond de moi mais que j'évite peut-être d'écouter ?

Qu'est-ce qui me redonnerait une sensation de sens, d'élan ou de vérité ?

Mini auto-évaluation

Pour chaque porte d'entrée, note de 1 à 5 l'intensité de l'appel ressenti.

1 = cette zone semble plutôt stable

5 = cette zone appelle fortement mon attention

Porte d'entrée	Note de 1 à 5
Corps et énergie	
Mental et émotions	
Espace et quotidien	
Relations et place	
Choix et limites	
Sens, intuition et aspirations	

La zone la plus haute n'est pas forcément « un problème ». Elle indique simplement un point d'entrée possible pour revenir à toi.

Par où commencer ?

Choisis une seule zone.

Pas celle que tu penses devoir choisir. Celle qui appelle le plus clairement.

Puis demande-toi :

Quel petit geste concret pourrait m'aider à lui redonner un peu d'espace cette semaine ?

Il peut s'agir de ranger un endroit précis, écrire ce que tu ressens, poser une limite, prendre un vrai temps de repos, clarifier une priorité ou simplement cesser d'ignorer un signal.

Le retour à soi ne commence pas toujours par une grande décision. Parfois, il commence par un premier geste honnête.

Tu n'as pas besoin de tout résoudre aujourd'hui.

Tu as seulement besoin de commencer à t'écouter plus justement.

Pour recevoir les prochaines ressources Kam Empower et poursuivre ce chemin de retour à soi, tu peux [rejoindre la newsletter](#).