

ME DÉCOUVRIR EN VOYAGE

Carnet guidé pour partir, ressentir, grandir

CARNET INTROSPECTIF

KEVIN BERNIER



Quelques mots avant de partir

J'ai imaginé ce carnet comme un compagnon de route. Pas comme une méthode à suivre parfaitement, ni comme une liste d'exercices à remplir pour bien voyager.

Mon intention

Je voulais créer un espace simple, intime et rassurant pour t'aider à écouter ce que le voyage réveille en toi.

Ton rythme

Certaines pages t'appelleront tout de suite, d'autres resteront peut-être vides. C'est très bien ainsi.

Ce carnet

Il est là pour t'accompagner avant le départ, pendant les jours flous, dans les rencontres, les silences et le retour.

Comment utiliser ce carnet ?

Il n'y a rien à réussir ici. Ce carnet est un espace pour ralentir, déposer ce qui traverse et garder une trace plus intime du voyage.

Avant

Clarifier ce qui t'appelle, ce qui t'inquiète et ce que tu veux oser.

Pendant

Observer les lieux, les rencontres, les doutes et les petits déplacements intérieurs.

Après

Relire ce que le voyage a ouvert et choisir ce que tu veux ramener dans ta vie.

Ma carte avant de partir

Avant de chercher le bon itinéraire dehors, je regarde ce qui bouge déjà dedans.

Ce que je viens chercher

Ce que je quitte pour un temps

Ce qui me fait peur

Ce qui me donne envie

AVANT LE DÉPART

Entrer dans son voyage

Prendre le temps de comprendre ce qui appelle avant de préparer ce qui se réserve.

Pourquoi ce voyage maintenant ?

Un départ arrive rarement par hasard. Il répond souvent à quelque chose de plus ancien.

Ce qui m’appelle dans ce voyage

Ce que j’espère sentir, comprendre ou retrouver

Mon intention de voyage

Une intention n'est pas une obligation. C'est une boussole douce.

Je pars pour...

J'aimerais me sentir...

Je veux faire de la place à...

Je m'autorise à...



RESPIRATION

*Partir n'est pas disparaître. C'est parfois
revenir à soi par un autre chemin.*

Rencontres & Horizons

VOYAGER SEUL

Se découvrir sans bruit

La solitude peut devenir un lieu habitable.

Ma solitude du jour

Elle peut être douce, lourde, libre, inconfortable. Elle mérite d’être nommée.



Aujourd’hui, être seul m’a fait sentir...

Ce que cette solitude m’a permis

SLOW TRAVEL

Ralentir pour mieux ressentir

Voir moins, mais être plus présent.

Aujourd’hui, je ralentis

Ralentir n’est pas perdre du temps. C’est choisir une autre qualité d’attention.



Ce que je choisis de ne pas faire

Ce que je peux mieux sentir grâce à ce renoncement

Un instant

Un moment minuscule peut parfois contenir tout le voyage.

Ce que je vois

Ce que j'entends



LA SUITE DU CARNET

Ce n'était que le premier pas.

Le carnet complet contient 76 pages pour accompagner l'avant, le pendant et le retour : solitude, rencontres, doutes, moments suspendus et traces à conserver.

Découvrir Me découvrir en voyage

payhip.com/b/C1LW4

Partir. Ressentir. Grandir.