# Une feuille à votre mesure

### AVANT D'IMPRIMER

Ce PDF réunit les 108 planches du livre, chacune sur une page A4. Le cadran conserve exactement ses dimensions ; seuls les espaces blancs autour de la page changent. Le numéro PLANCHE reste votre repère, même si le petit folio en bas renvoie à la page du livre.

### GARDEZ LA TAILLE RÉELLE

Choisissez A4 et une échelle de 100 %. Désactivez « Ajuster à la page » et toute réduction automatique. Imprimez d'abord cette page, puis mesurez le trait témoin ci-dessous : il doit faire 100 mm. Vous pouvez ensuite sélectionner uniquement les planches utiles.

### PRÉPAREZ VOTRE LECTURE

Posez la feuille à plat. Les planches 001 et 003 ont une bande centrale neutre ; sur les autres cadrans, un axe sur une séparation laisse la lecture ouverte. Les cercles présentent la même réponse aux deux extrémités d'un axe. Préparez toutes les légendes personnalisables avant de prendre le pendule.

### POUR VOS ESSAIS

Commencez par la planche 001, puis essayez l'alphabet 085 et les six possibilités de la 100. Les éventails pairs, les petits secteurs et le confort de votre prise méritent une observation en conditions réelles. Le guide du livre accompagne les premiers gestes.

**TRAIT TÉMOIN · 100 mm**



*Reproduction pour votre usage personnel non commercial. Le fichier et les planches ne peuvent pas être revendus ou redistribués.*

© 2026 La Bibliothèque d'Or · ISBN 979-13-88033-50-6

# Oui / Non

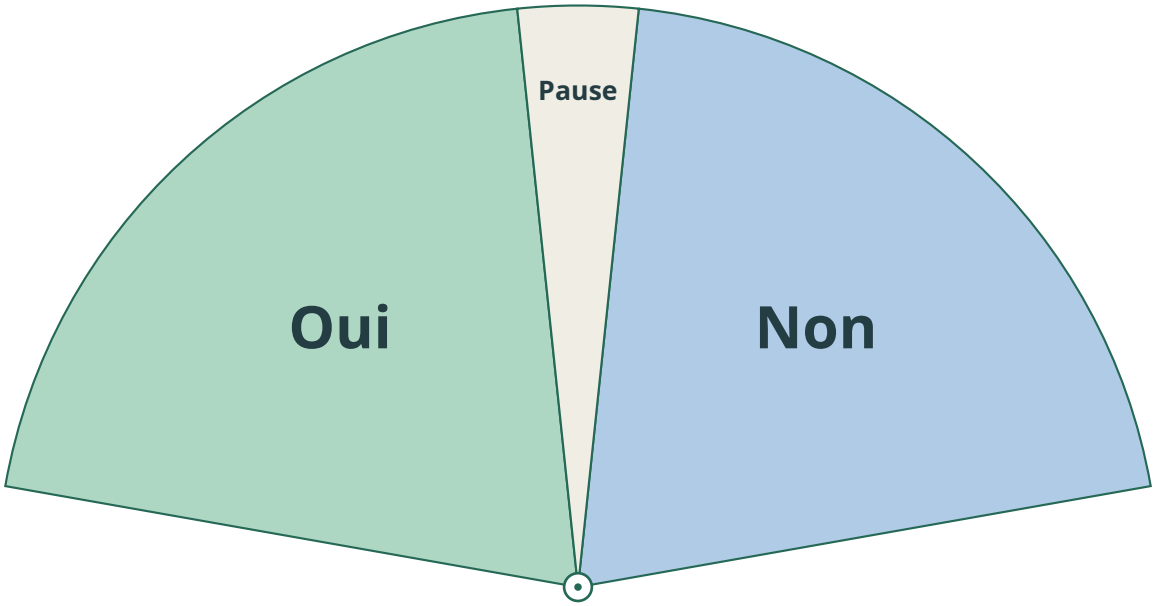
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Ai-je envie de commencer cette pratique aujourd'hui ?*
*Ai-je envie de donner une chance à ce projet ?*

Une question courte et deux réponses pour explorer une envie.

**POUR ESSAYER** Reprenez le cadran avec une question portant sur un autre domaine de votre vie.

Lecture par axe. Bande centrale : pause, lecture ouverte.




POINT DE DÉPART

Ma question et ma réponse

# Oui, non, reformuler ou pause

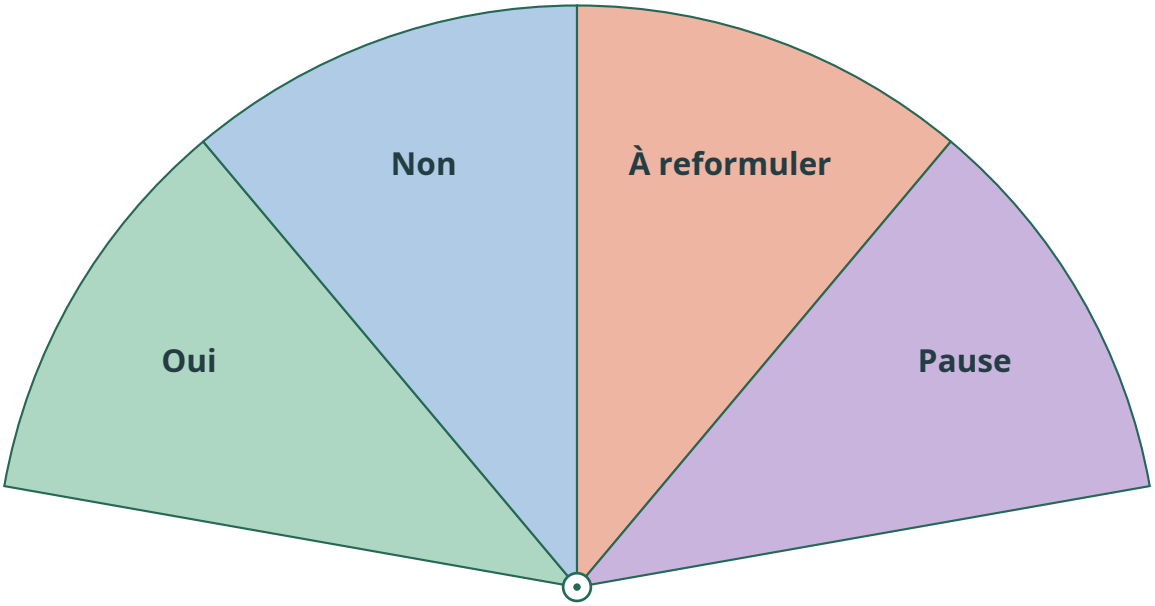
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Cette formation m'attire-t-elle dans les conditions proposées ?*
*Ai-je envie d'aborder ce sujet dans mon couple ?*

Quatre possibilités pour accueillir votre question telle qu'elle se présente.

**POUR ESSAYER** Si vous reformulez, notez la nouvelle question avant de reprendre la lecture.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma question et mes notes

# Oui / Non avec nuances

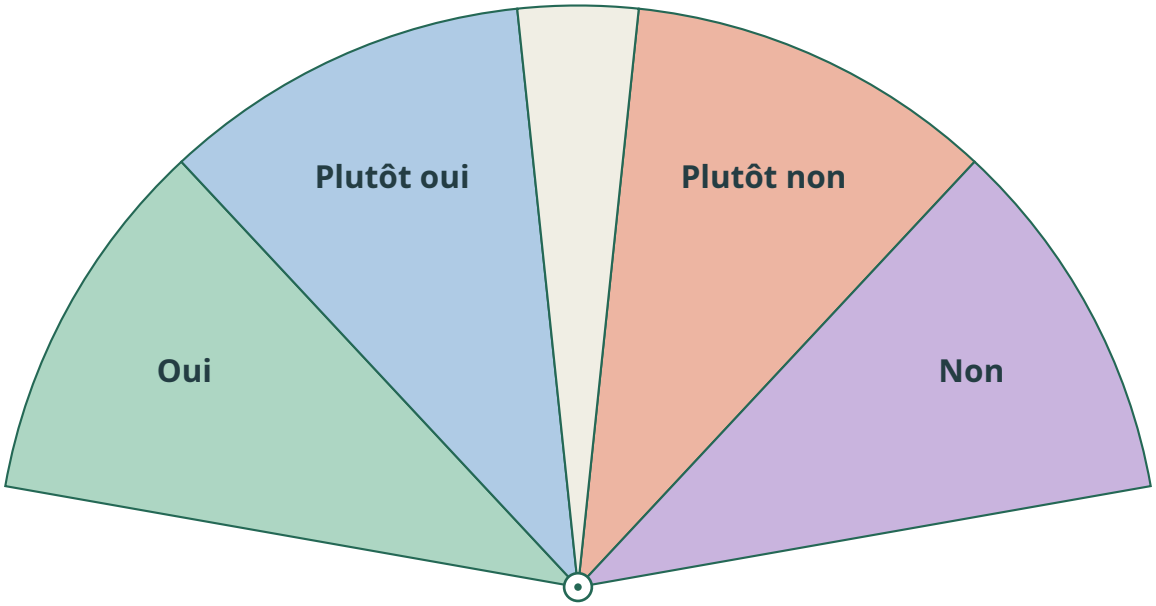
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Suis-je prêt à montrer cette création ?*
*Ai-je envie de me rapprocher de cette personne ?*

Entre l'élan franc et le refus, laissez une place aux réponses nuancées.

**POUR ESSAYER** Complétez la réponse par quelques mots : ce qui me plaît, ce qui me retient.

Lecture par axe. Bande centrale : lecture ouverte.




POINT DE DÉPART

Ma réponse et ses nuances

# Essayer, garder, adapter, laisser

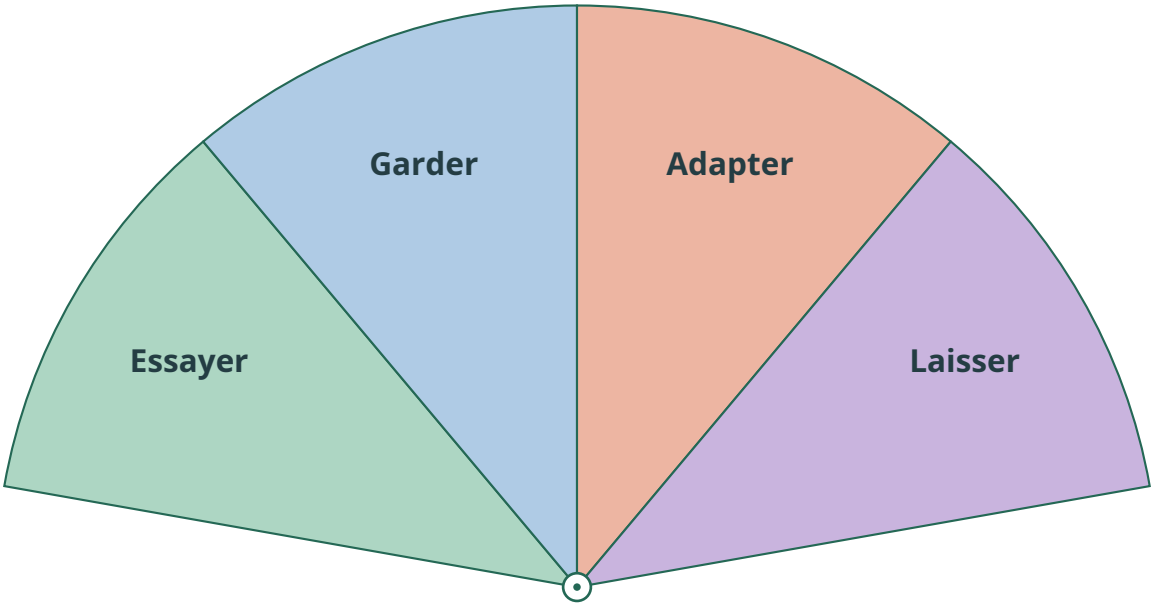
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle place donner à cette nouvelle habitude ?*
*Que faire de cette idée qui revient dans mes moments calmes ?*

Un objet, une habitude, une idée : explorez la place que vous voulez lui donner.

**POUR ESSAYER** Décrivez un petit geste qui donnerait une forme concrète à votre réponse.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ce que je garde ou fais évoluer

# Agir, partager ou déléguer

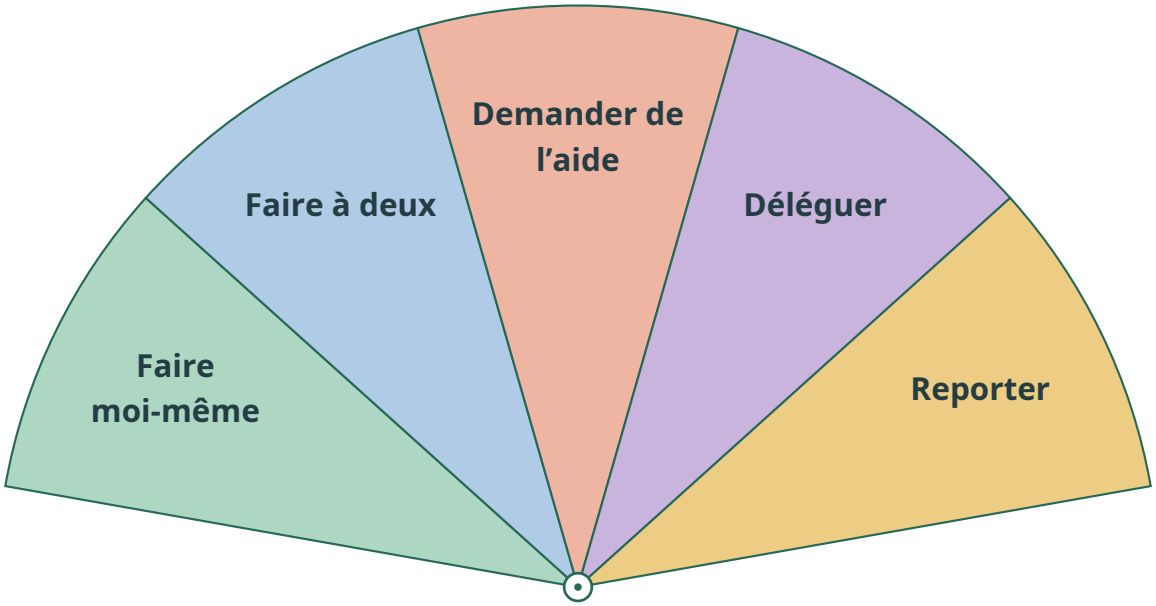
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Comment participer à ce projet au travail ?*
*Quelle part ai-je envie de prendre dans cette aventure commune ?*

Choisissez comment vous souhaitez prendre part à la tâche.

**POUR ESSAYER** Associez la piste à une personne ou à un moment précis, selon votre situation.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma façon de participer

# Répondre à une proposition

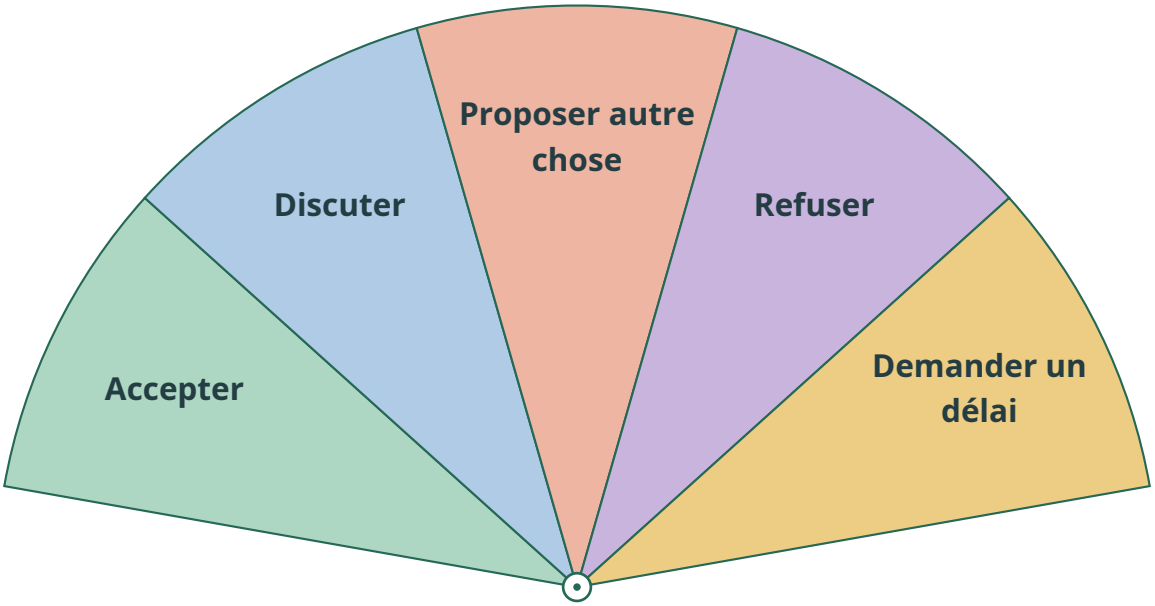
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Comment répondre à cette proposition de sortie ?*
*Quelle réponse aimerais-je donner à cette collaboration ?*

Une proposition peut ouvrir plusieurs réponses : trouvez celle à explorer.

**POUR ESSAYER** Préparez la première phrase de votre réponse, avec vos mots à vous.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma réponse à préparer

# Ouvrir ou resserrer le choix

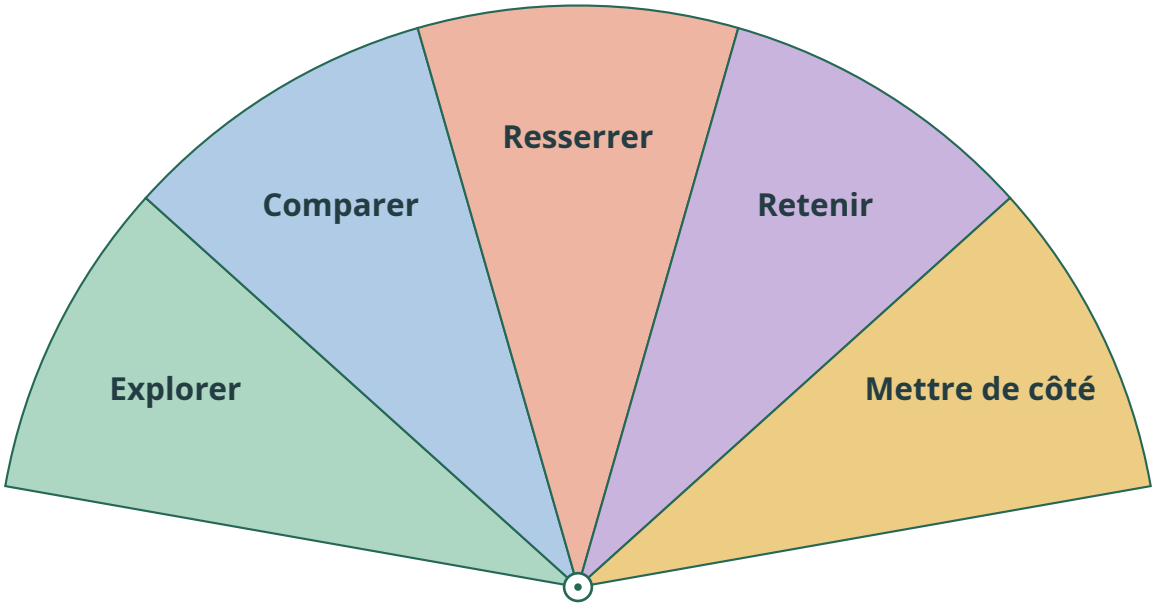
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Comment aborder mon choix entre ces formations ?*
*Comment aborder les pistes que mon intuition m'inspire ?*

Agrandir le champ ou faire le tri : chaque mouvement a son moment.

**POUR ESSAYER** Appliquez le mouvement à votre liste, puis regardez ce qui devient plus clair.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon choix en mouvement

# Préparer une décision

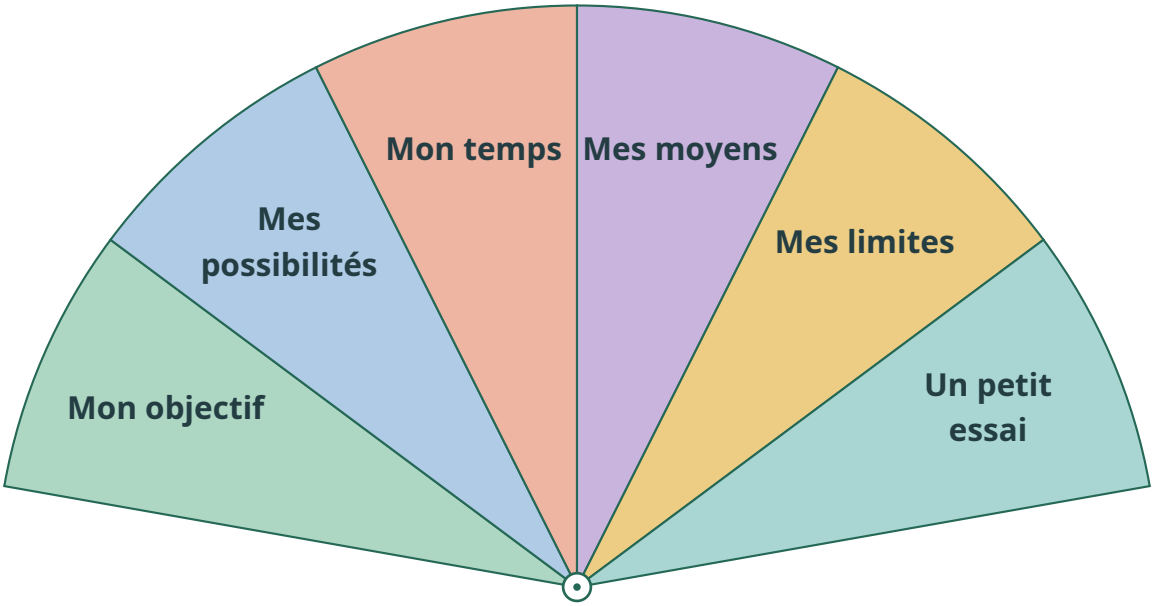
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Que préciser avant de changer mon espace de travail ?*
*Quel point éclaircir avant de m'engager dans cette relation ?*

Donnez un peu de place à ce qui mérite encore votre attention.

**POUR ESSAYER** Écrivez une question concrète sur le point retenu et cherchez comment y répondre.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ce que je souhaite préciser

# Mes critères de choix

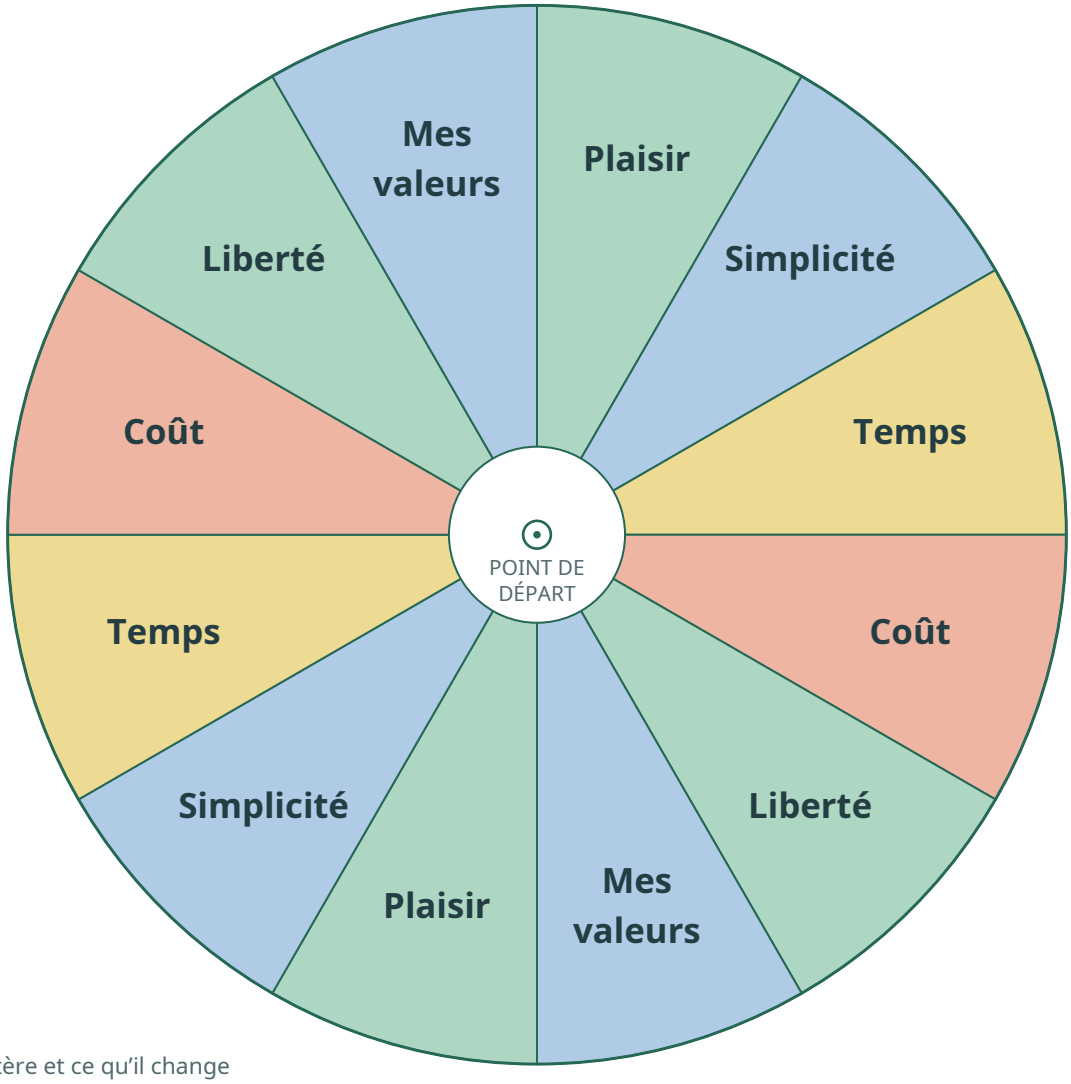
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel critère privilégier pour choisir cet atelier ?*
*Qu'est-ce qui compte le plus dans ce nouveau projet de vie ?*

Faites apparaître le critère auquel vous souhaitez donner davantage de place.

**POUR ESSAYER** Comparez vos possibilités à partir du critère retenu, avec des détails concrets.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Mon critère et ce qu'il change

# Mes appuis pour décider

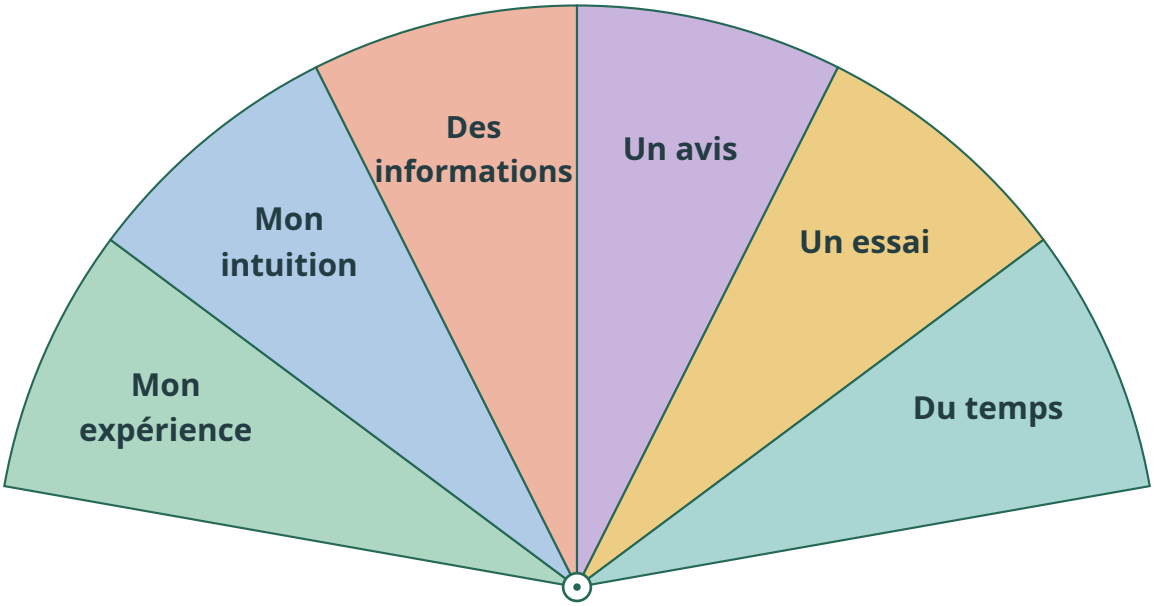
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Sur quoi m'appuyer avant cet entretien ?*
*Quel appui mobiliser pour explorer mon intuition sur ce choix ?*

Explorez les différentes façons de nourrir votre réflexion.

**POUR ESSAYER** Nommez un souvenir, une source ou une personne qui pourrait soutenir cet appui.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




L'appui que je choisis

# Que simplifier ?

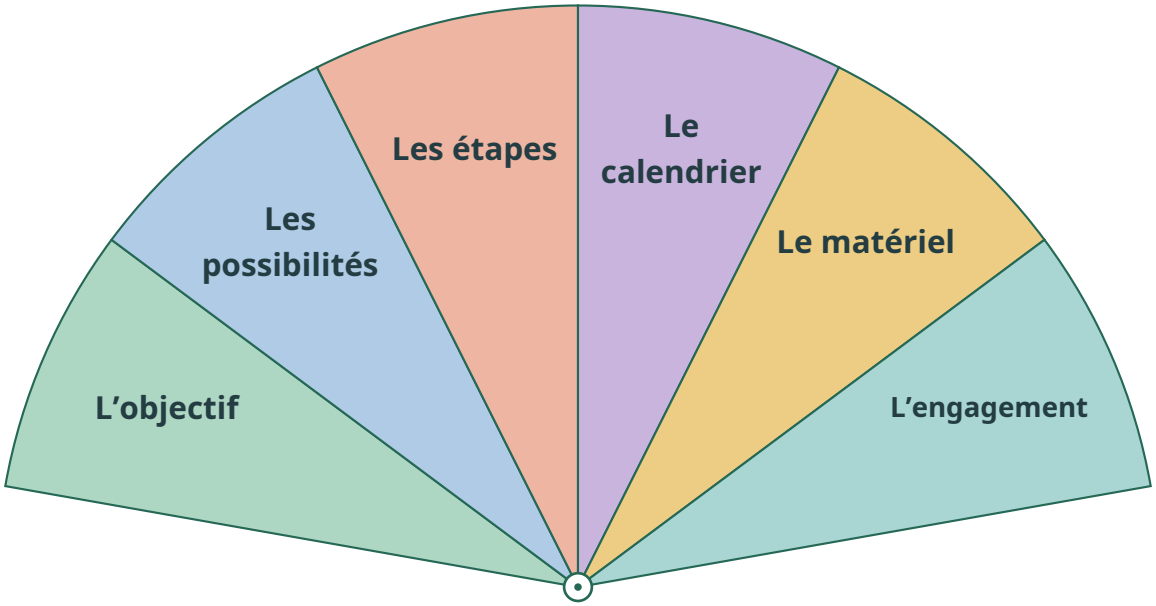
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Que simplifier dans la préparation de ce repas partagé ?*
*Quel aspect de mon engagement ai-je envie d'alléger ?*

Gardez l'essentiel et choisissez un aspect à rendre plus simple.

**POUR ESSAYER** Cherchez ce que vous pourriez retirer, raccourcir ou rendre plus facile.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ce que j'allège

# Ma prochaine vérification

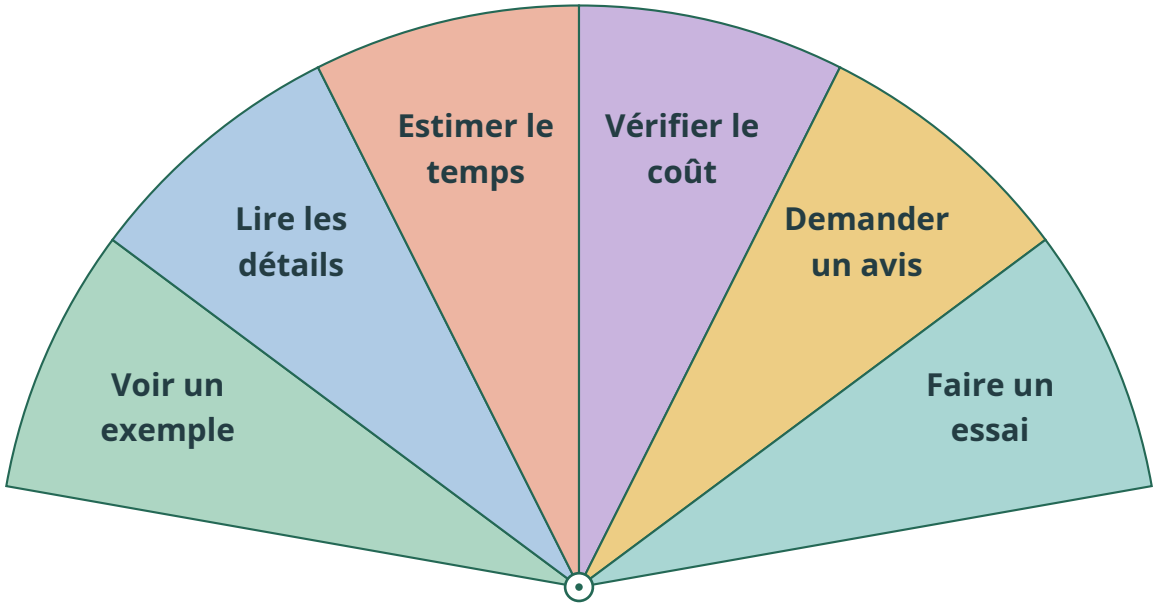
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Que vérifier avant de m'inscrire à ce cours ?*
*Quelle vérification concrète préparerait cette décision personnelle ?*

Choisissez une petite recherche à faire avant de décider.

**POUR ESSAYER** Prévoyez où trouver cette information et notez ce que vous aurez appris.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma vérification et son résultat

# Échelle de 0 à 10

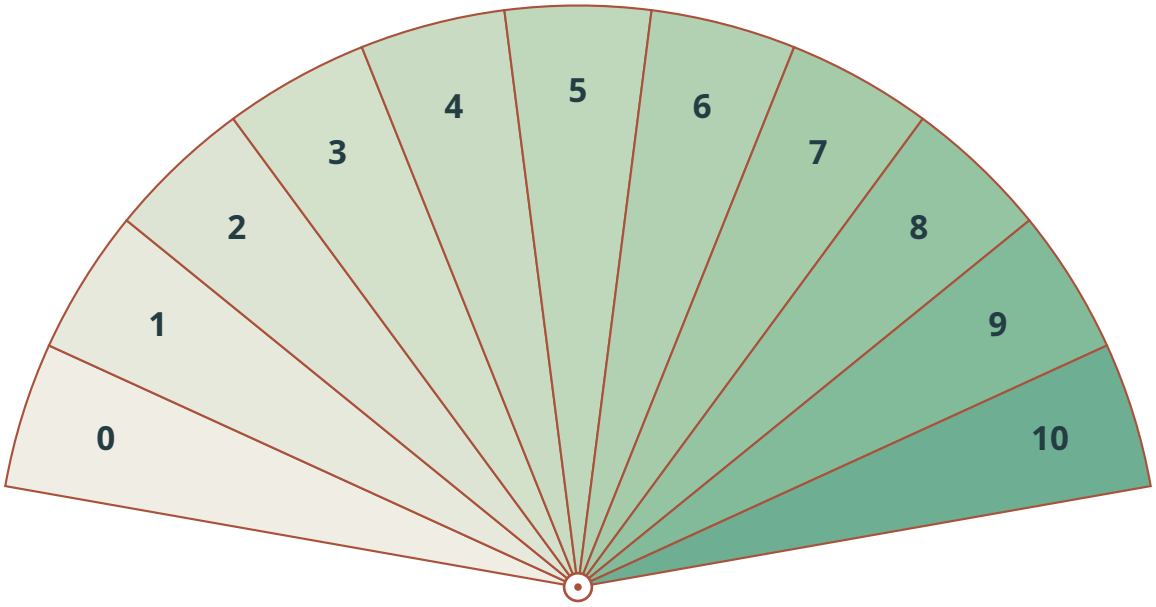
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*À quel point ai-je envie de reprendre la musique ?*
*Quelle confiance ai-je dans cette décision ?*

Nommez ce que vous explorez et donnez un sens à 0 et à 10.

**POUR ESSAYER** Changez de question : envie, confiance, intérêt ou place accordée à une relation.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma question, mes repères et mon chiffre

# Une durée à consacrer

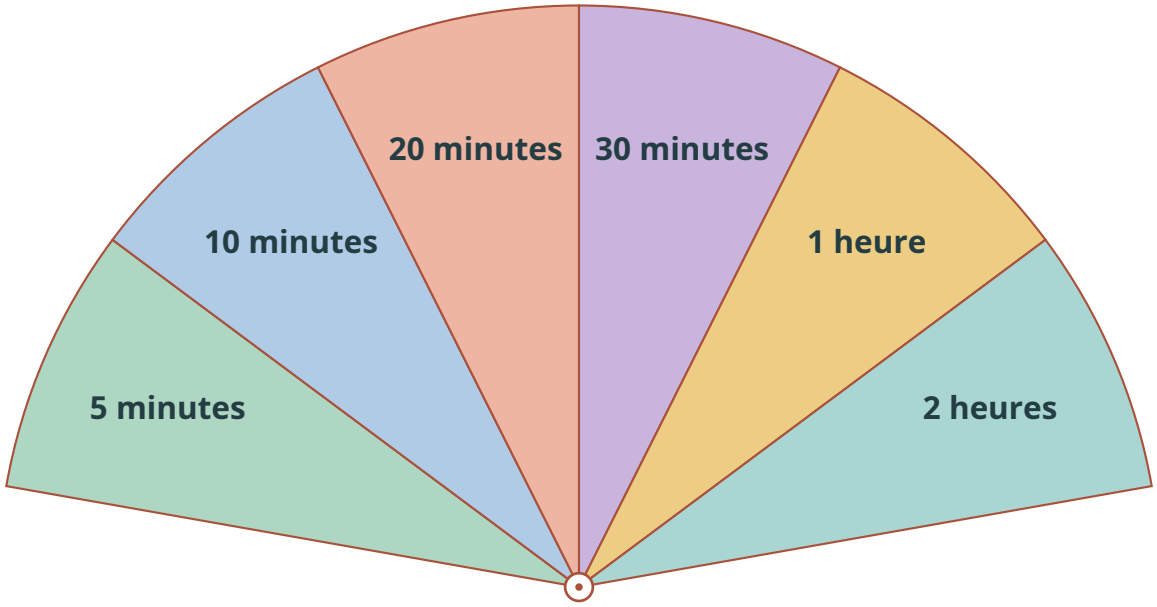
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle durée réserver à ma pratique aujourd'hui ?*
*Combien de temps aimerais-je consacrer à cette création ?*

Choisissez un créneau à essayer dans le temps dont vous disposez.

**POUR ESSAYER** Inscrivez le créneau dans votre journée et regardez comment il s'y installe.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Le temps que je choisis de réserver

# Une fréquence à essayer

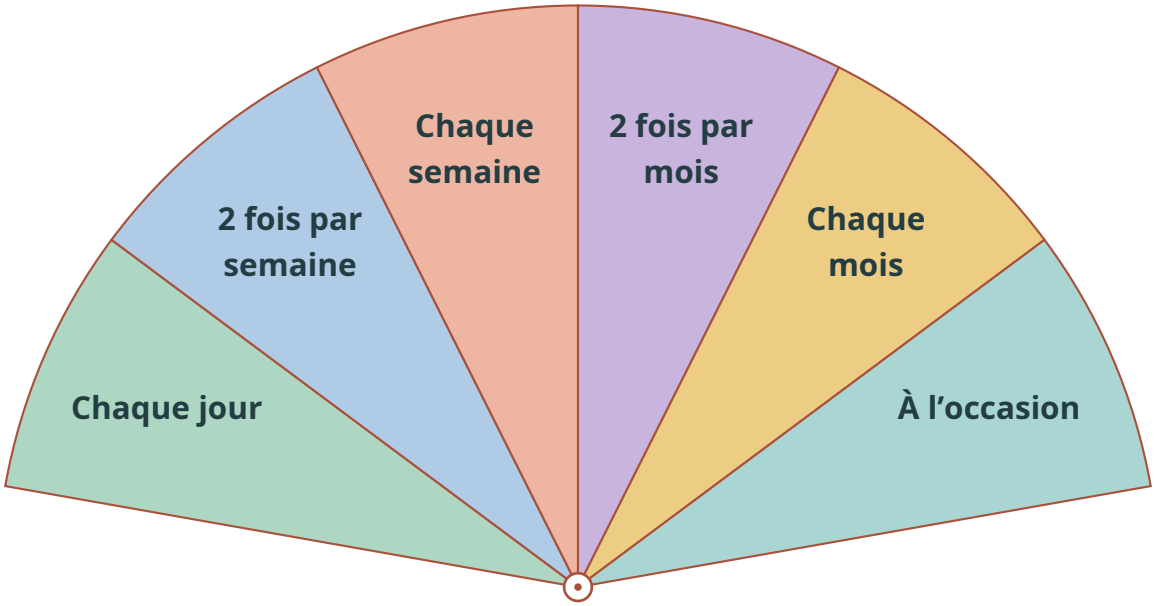
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*À quelle fréquence aimerais-je pratiquer le pendule ?*
*Quel rythme essayer pour préserver ce temps à moi ?*

Choisissez une fréquence que vous avez envie d'essayer pendant un temps défini.

**POUR ESSAYER** Fixez une courte période d'essai, puis faites le point à son terme.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma fréquence et ma période d'essai

# Pourcentage de 0 à 100

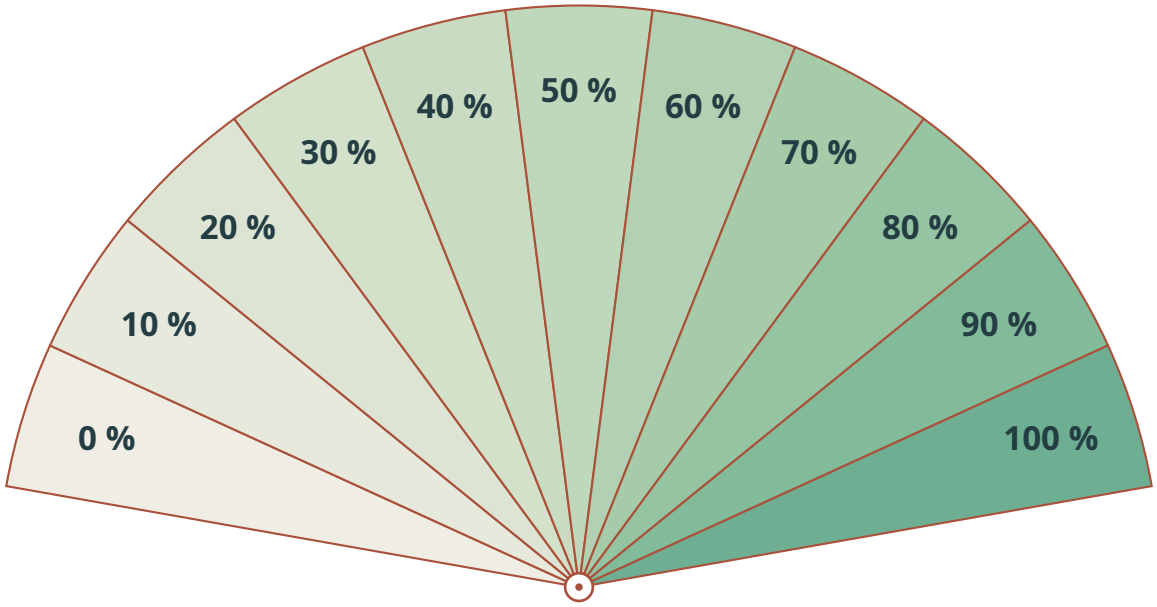
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel pourcentage de mon temps libre ai-je envie de réserver à ce projet ?*
*À quel pourcentage situer mon envie actuelle, de 0 à 100 ?*

Onze repères pour exprimer une proportion ou situer une envie.

**POUR ESSAYER** Nommez ce que représentent 0 et 100 avant la lecture.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma question et le sens du pourcentage

# Chiffres de 0 à 9

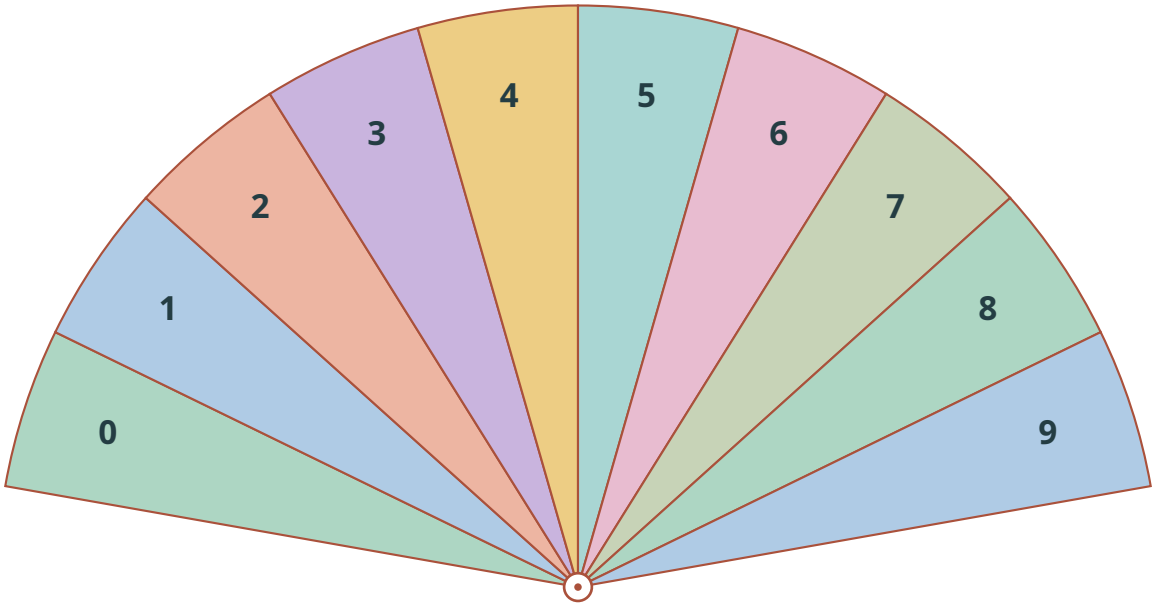
## EXEMPLES DE QUESTIONS

*Quel chiffre prendre comme point de départ d'un jeu ?*
*Quel chiffre associer librement à mon intention du jour ?*

Un chiffre à la fois, pour vos jeux, vos associations et vos suites personnelles.

**POUR ESSAYER** Pour une suite de chiffres, posez le pendule et notez chaque lecture séparément.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon chiffre et ce que j'en fais

# Jours de la semaine

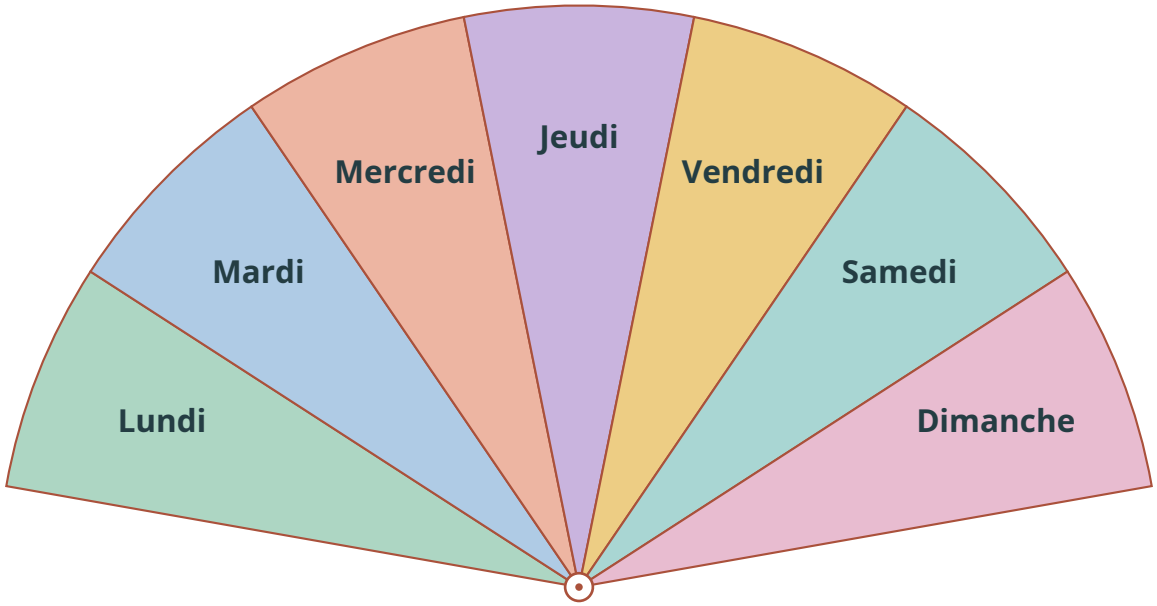
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel jour libre choisir pour commencer cet apprentissage ?*
*Quel jour aimerais-je réserver à un rendez-vous avec moi-même ?*

Sept jours pour choisir un moment à essayer ou nourrir une association.

**POUR ESSAYER** Définissez la semaine concernée et regardez les créneaux réellement disponibles.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Le jour choisi et mon intention

# Les douze mois

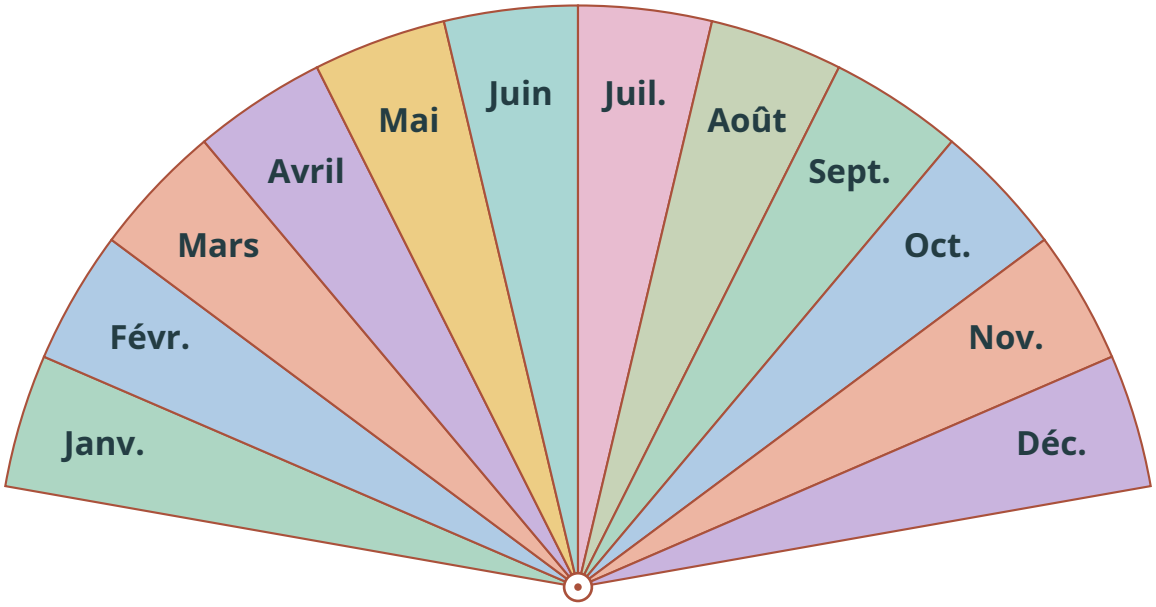
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel mois envisager pour préparer cette exposition ?*
*Quel mois choisir comme horizon pour ce projet personnel ?*

Un mois pour donner un horizon à une intention ou explorer un thème.

**POUR ESSAYER** Choisissez l'année et précisez s'il s'agit d'un projet ou d'une association symbolique.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon mois, mon année et mon idée

# Points cardinaux

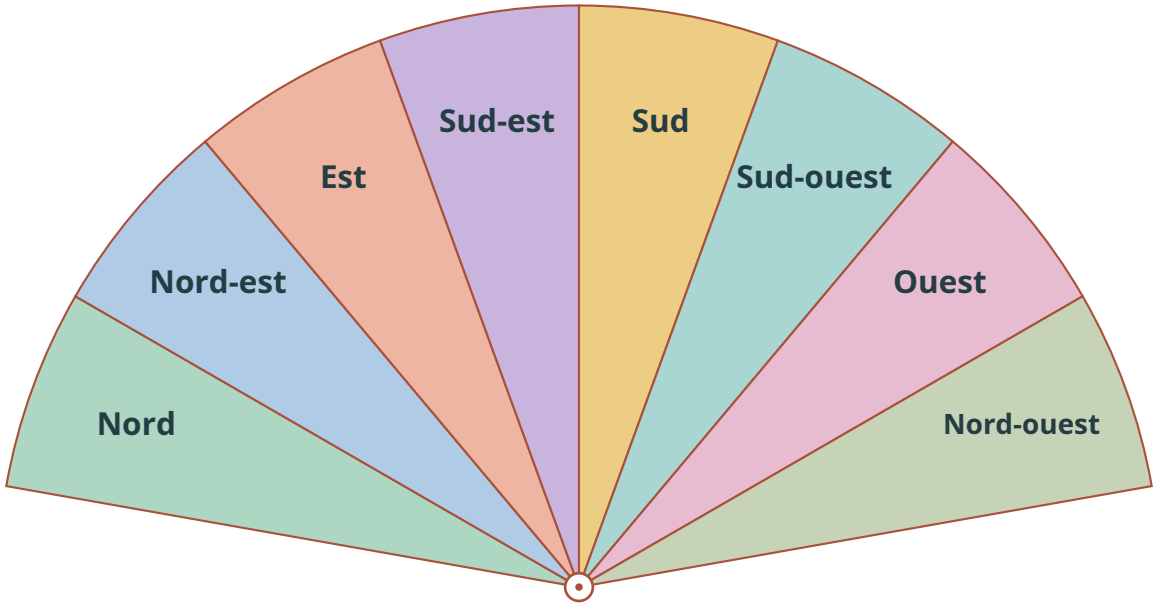
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel point cardinal choisir comme thème pour une création ?*
*Quelle direction nommer pour mon parcours sur un plan déjà orienté ?*

Huit noms de directions à choisir pour un plan, un motif ou une association.

**POUR ESSAYER** Sur un plan, repérez d'abord le nord avec une carte ou une boussole.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




La direction nommée et mon usage

# Objet égaré : par où chercher ?

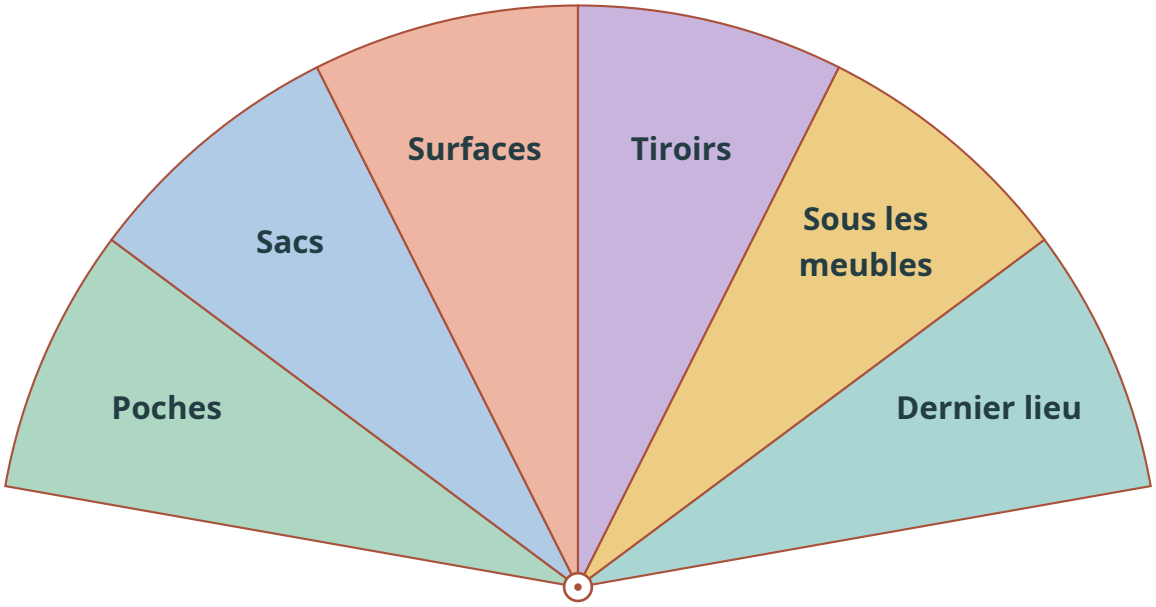
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Par quel endroit accessible commencer à chercher mes clés ?*
*Quelle piste vérifier d'abord pour retrouver cet objet égaré ?*

Six pistes concrètes pour reprendre une recherche, une zone après l'autre.

**POUR ESSAYER** Vérifiez la piste choisie sur place et cochez les endroits déjà examinés.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon objet, ma piste et ma vérification

# Mon énergie ressentie

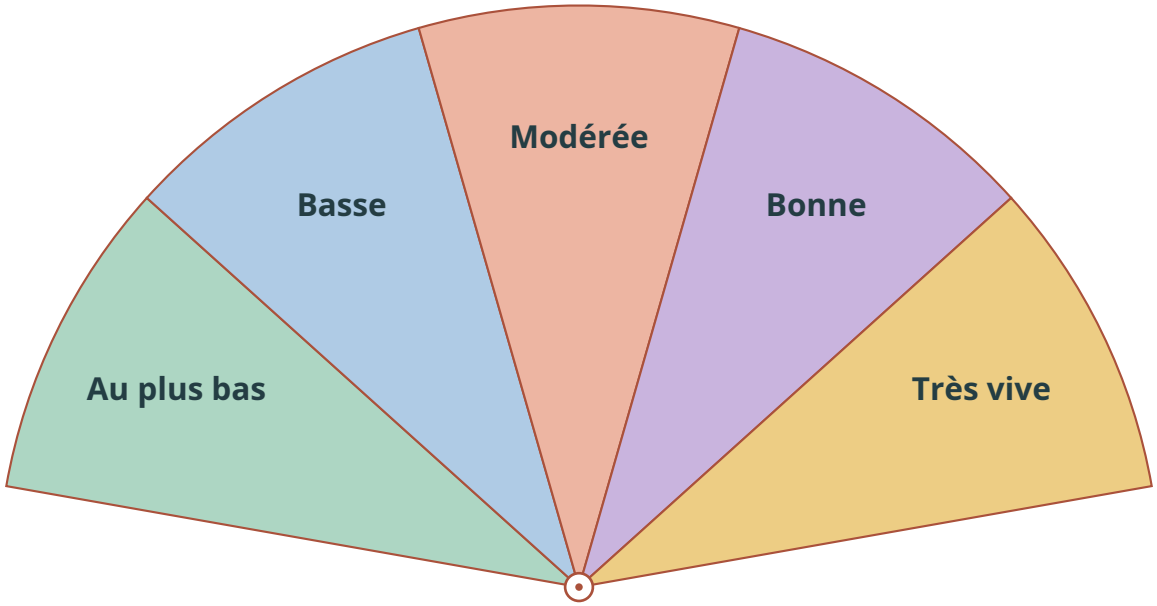
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Comment décrirais-je mon énergie après cette journée ?*
*Quel mot évoque l'énergie que je ressens avant ce nouveau départ ?*

Cinq mots pour décrire votre élan du moment, dans vos propres termes.

**POUR ESSAYER** Ajoutez ce qui accompagne ce ressenti : votre contexte, votre envie, votre rythme.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon énergie ressentie et son contexte

# Faire une place à mon intuition

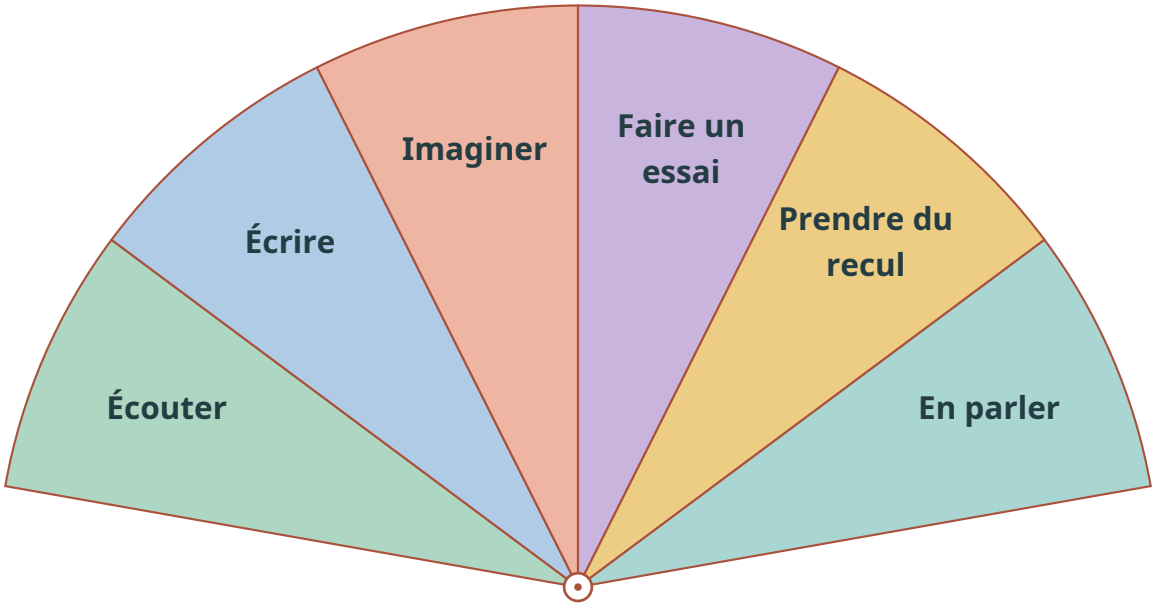
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Comment accueillir mon intuition sur cette proposition ?*
*Quelle piste essayer pour donner une place à mon ressenti amoureux ?*

Une intuition se précise parfois lorsqu'on lui donne une forme simple.

**POUR ESSAYER** Complétez la piste par un geste que vous avez envie d'essayer.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon intuition et la piste retenue

# Priorité de 1 à 5

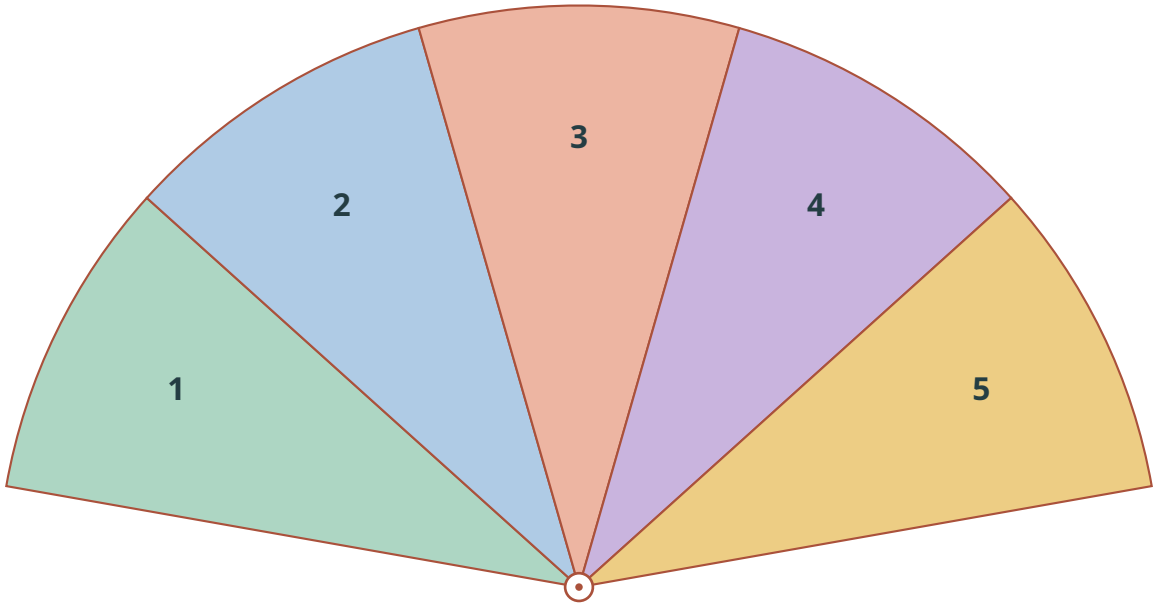
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle priorité donner à cet apprentissage cette semaine ?*
*Quelle priorité ai-je envie d'accorder à cette relation cette semaine ?*

Cinq repères pour situer une priorité dans un cadre que vous choisissez.

**POUR ESSAYER** Définissez 1 comme faible priorité et 5 comme forte priorité, pour une période précise.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma priorité et la période concernée

# Les sept chakras

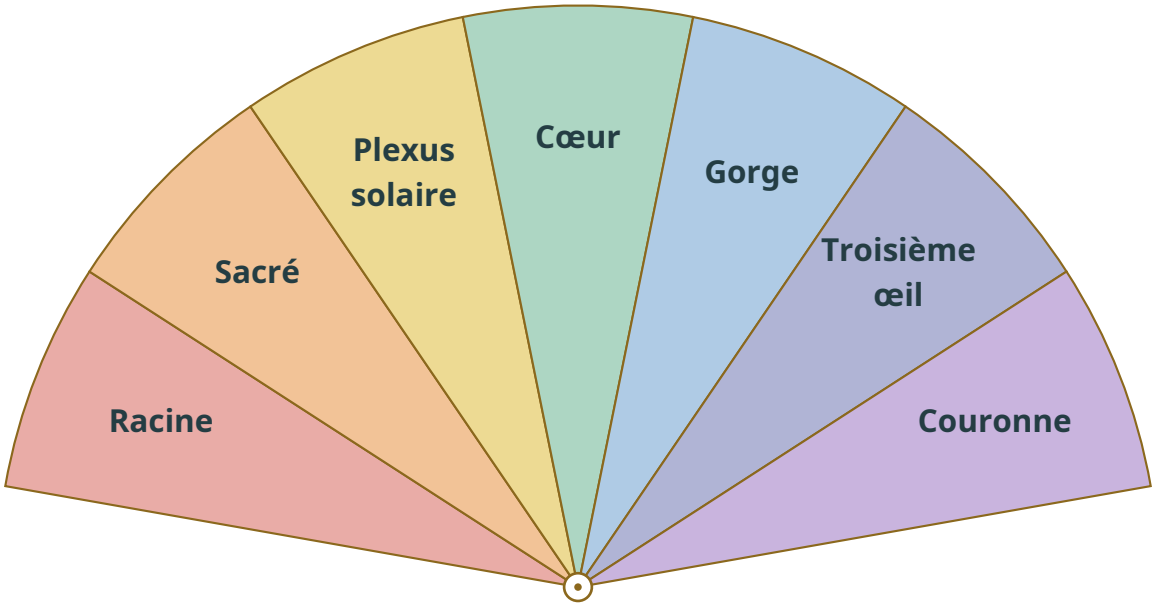
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel chakra ai-je envie d'explorer pendant cette séance ?*
*Quel chakra associer symboliquement à mon intention du mois ?*

Les sept chakras du modèle courant ouvrent un vocabulaire symbolique à explorer.

**POUR ESSAYER** Associez le mot retenu à une qualité que vous souhaitez faire vivre aujourd'hui.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon chakra symbolique et mon association

# Pierres I

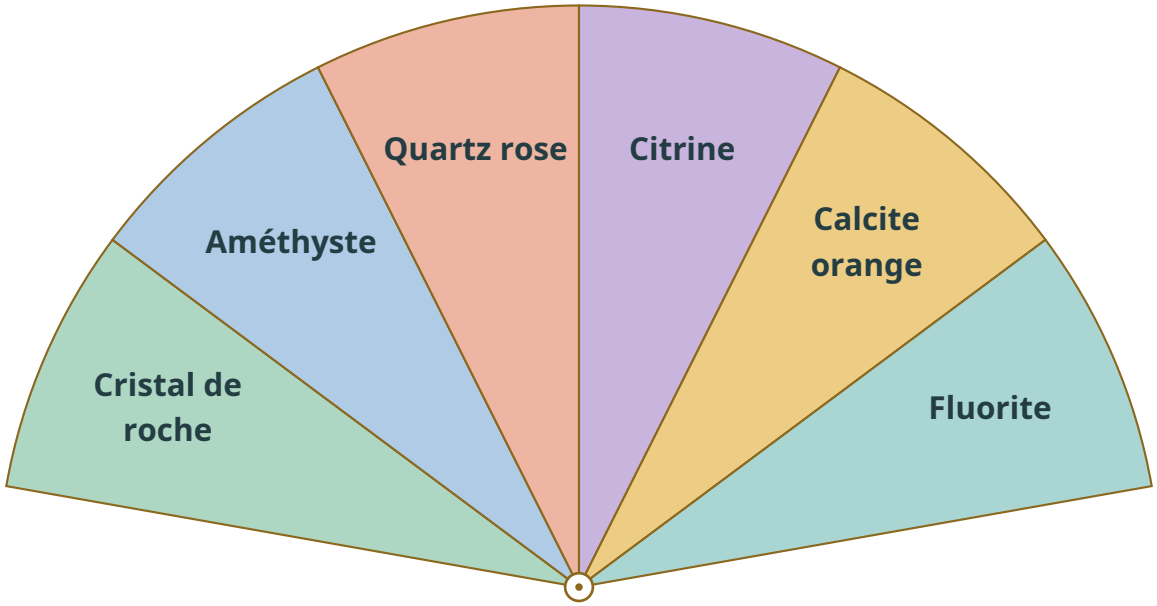
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle pierre ai-je envie d'associer à ma pratique aujourd'hui ?*
*Quelle pierre associer à une qualité que j'ai envie de cultiver ?*

Couleur, matière, souvenir : laissez une pierre vous suggérer une association.

**POUR ESSAYER** Observez une image de la pierre et ajoutez trois mots qui vous viennent.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma pierre et les mots qu'elle m'inspire

# Pierres II

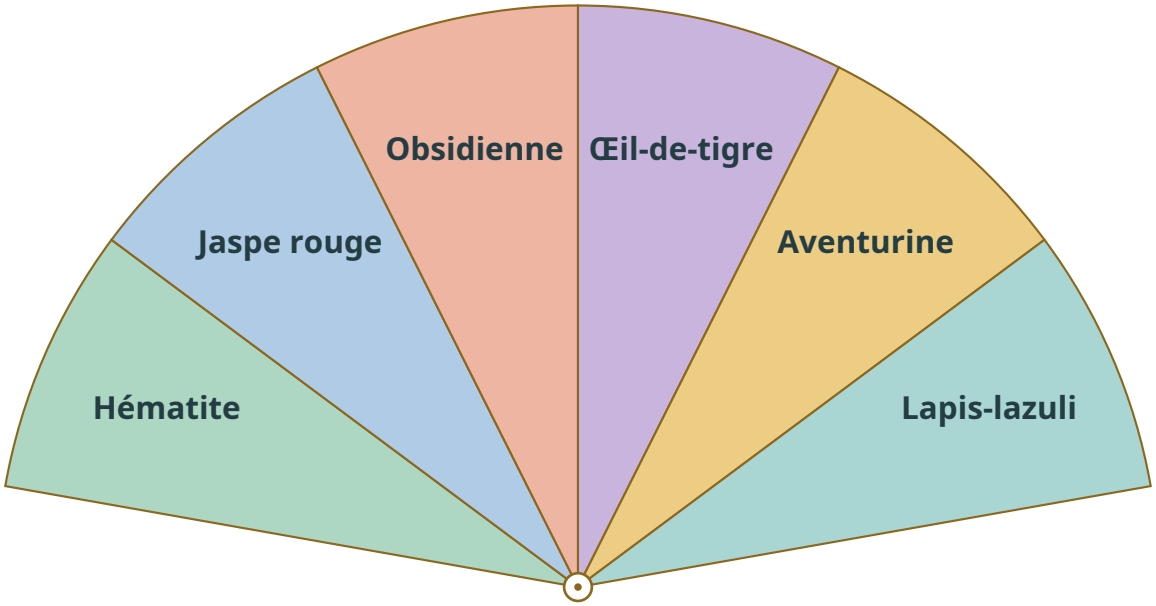
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle pierre choisir comme symbole pour mon espace de pratique ?*
*Quelle pierre évoque pour moi la manière dont je souhaite avancer ?*

Six autres pierres pour enrichir votre palette de motifs et de symboles.

**POUR ESSAYER** Décrivez la qualité que vous associez personnellement à la pierre retenue.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma pierre et ma qualité associée

# Phases de la lune

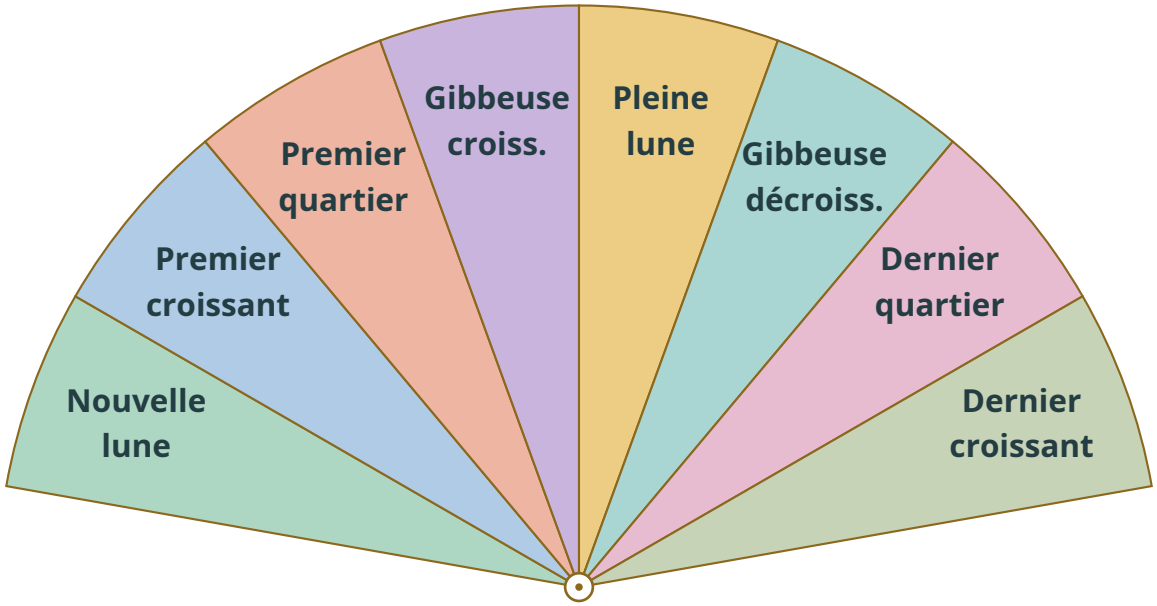
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle phase de lune choisir pour illustrer cette nouvelle étape ?*
*Quelle image lunaire associer au rythme de mon projet ?*

Huit phases lunaires, de la nouvelle lune au dernier croissant.

**POUR ESSAYER** Développez librement ce que la phase évoque pour votre intention.

Lecture par axe. Croiss. : croissante ; décroiss. : décroissante.




POINT DE DÉPART

Ma phase lunaire et son évocation

# Animaux symboliques

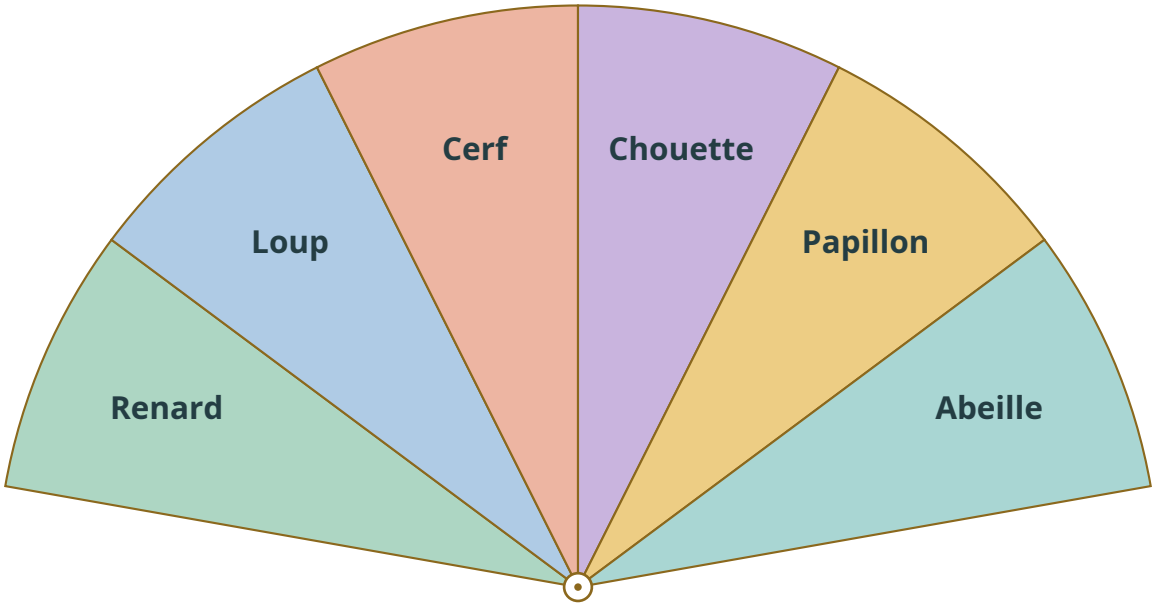
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel animal associer à mon intention du jour ?*
*Quel animal symbolique évoque une qualité que je souhaite exprimer ?*

Six animaux pour imaginer un emblème ou explorer une qualité personnelle.

**POUR ESSAYER** Choisissez un détail de l'animal et transformez-le en image ou en phrase.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon animal et la qualité que j'y vois

# Arbres symboliques

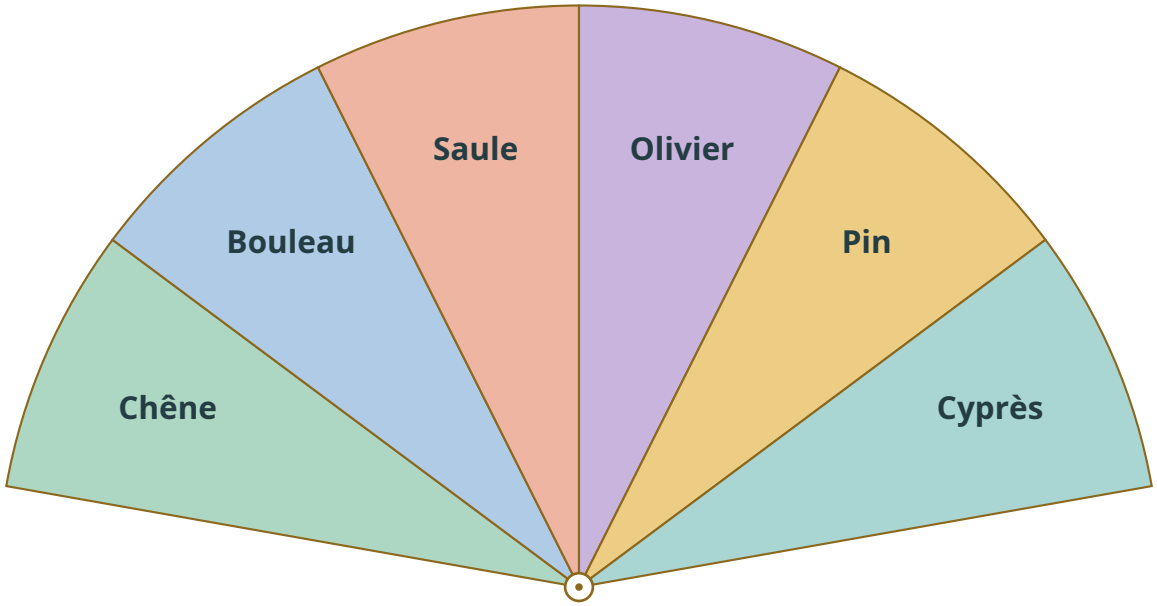
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel arbre choisir comme image d'ancrage pour cette séance ?*
*Quel arbre pourrait représenter mon envie de renouveau ?*

Racines, branches, feuillage : les arbres offrent des images riches à habiter.

**POUR ESSAYER** Rappelez-vous un arbre réel, puis reliez ce souvenir au nom retenu.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon arbre et ce qu'il représente pour moi

# Astres symboliques

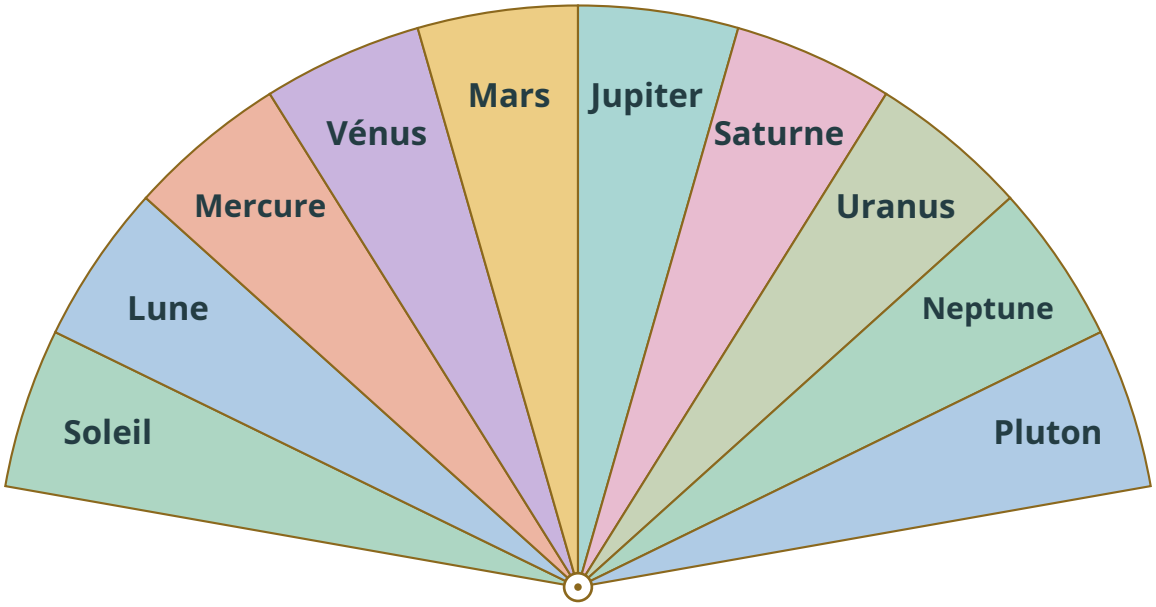
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel astre choisir comme fil visuel pour une création ?*
*Quel astre associer symboliquement à mon intuition du moment ?*

Des figures célestes pour une création, une intention ou une association personnelle.

**POUR ESSAYER** Associez l'astre à une image, une couleur ou un souvenir qui vous appartient.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon astre et mon association

# Nombres symboliques de 1 à 9

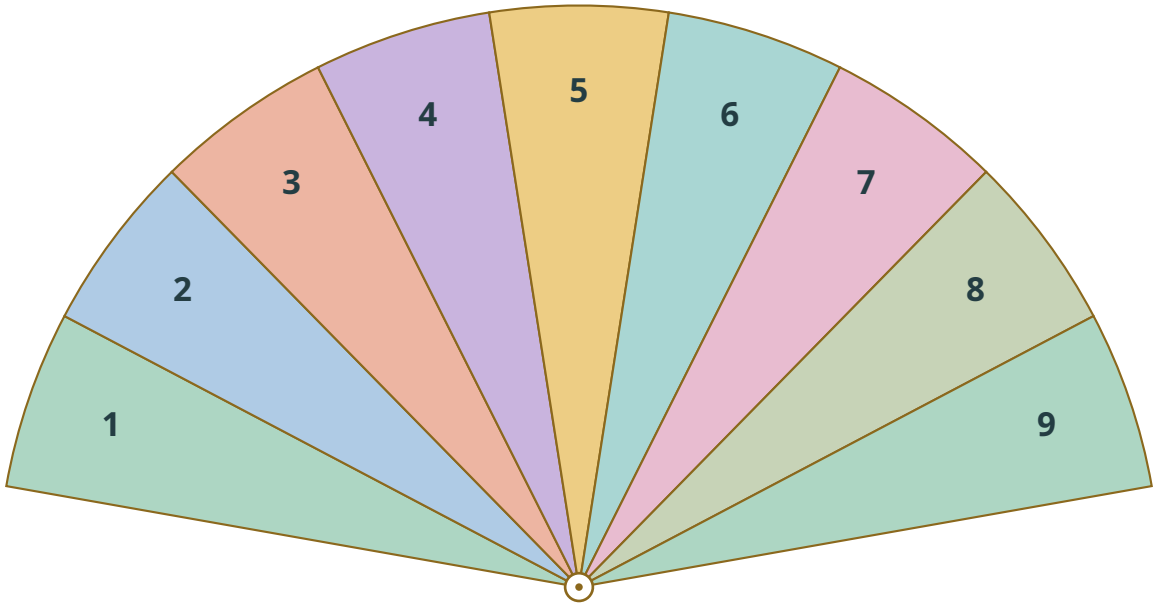
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel nombre prendre comme motif pour ce petit projet ?*
*Quel nombre symbolique choisir pour donner un titre à ma période actuelle ?*

Neuf nombres pour choisir un motif ou laisser émerger une association.

**POUR ESSAYER** Notez le nombre, puis inventez une courte phrase qui lui donne un sens pour vous.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon nombre et mon sens personnel

# Arcanes majeurs I

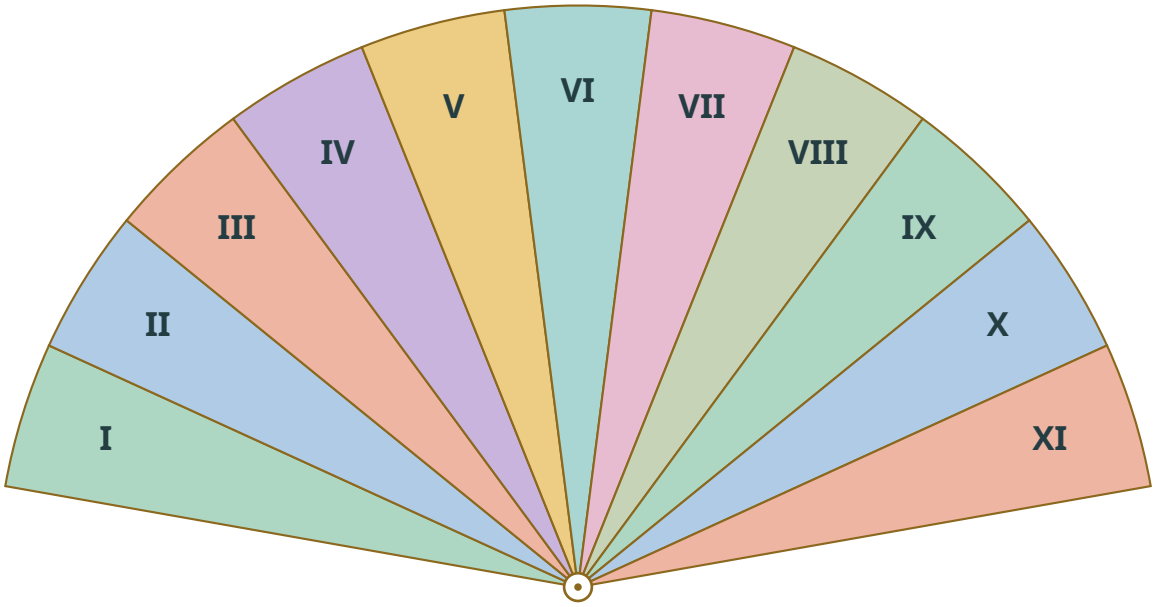
## EXEMPLES DE QUESTIONS

*Quelle figure de ce premier groupe choisir pour ma séance ?*
*Quel arcane de ce groupe évoque mon état d'esprit actuel ?*

Du Bateleur à la Force, onze figures du tarot de Marseille à explorer.

**POUR ESSAYER** Décrivez ce que le nom ou l'image de la carte évoque dans votre situation.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

## LES ARCANES DU CADRAN

| | | | |
|---|---|---|---|
| **I** | Le Bateleur | **II** | La Papesse |
| **III** | L'Impératrice | **IV** | L'Empereur |
| **V** | Le Pape | **VI** | L'Amoureux |
| **VII** | Le Chariot | **VIII** | La Justice |
| **IX** | L'Hermite | **X** | La Roue de Fortune |
| **XI** | La Force | | |

Mon arcane et mon association

# Arcanes majeurs II

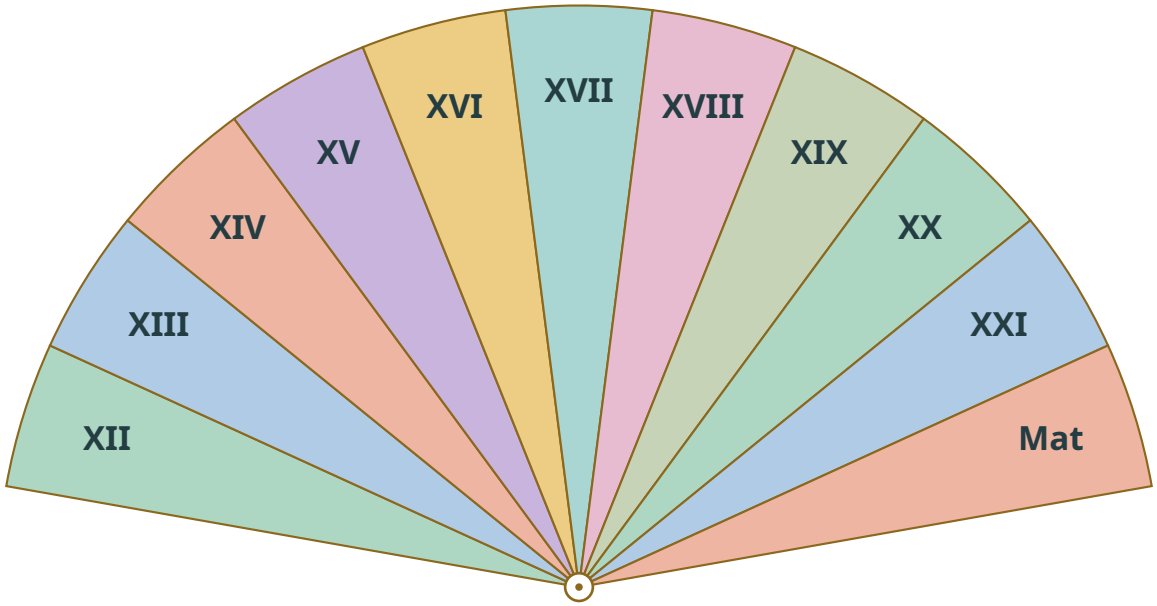
## EXEMPLES DE QUESTIONS

*Quelle figure de ce second groupe associer à mon intention ?*
*Quel arcane de ce groupe évoque mon expérience d'un changement ?*

Du Pendu au Monde, puis le Mat sans numéro, onze autres figures symboliques.

**POUR ESSAYER** Choisissez une image ou un mot de la figure et prolongez-le en quelques lignes.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

## LES ARCANES DU CADRAN

**XII** Le Pendu
**XIII** Arcane XIII
**XIV** Tempérance
**XV** Le Diable
**XVI** La Maison Dieu
**XVII** L'Étoile
**XVIII** La Lune
**XIX** Le Soleil
**XX** Le Jugement
**XXI** Le Monde
**Mat** Le Mat

Mon arcane et ce qu'il m'inspire

# Archétypes à explorer

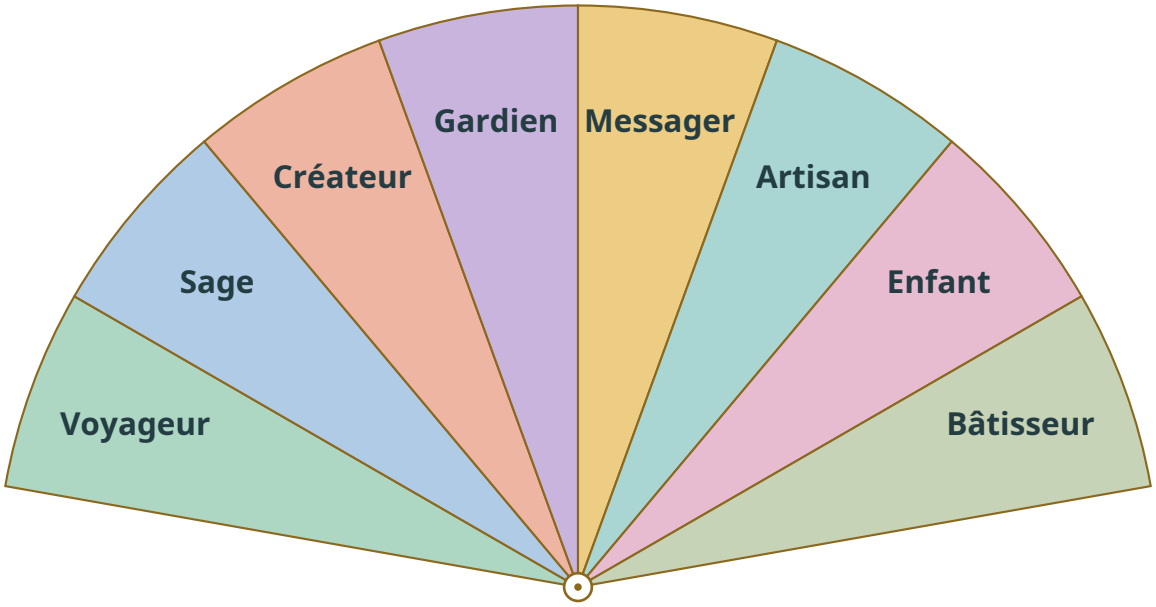
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel archétype explorer dans mon prochain personnage ?*
*Quelle figure imaginaire évoque une facette de moi à découvrir ?*

Huit figures imaginaires pour regarder une facette de vous ou inventer un personnage.

**POUR ESSAYER** Terminez la phrase : « Dans cette situation, cette figure m'invite à… ».

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma figure et la facette que j'explore

# Palette de douze couleurs

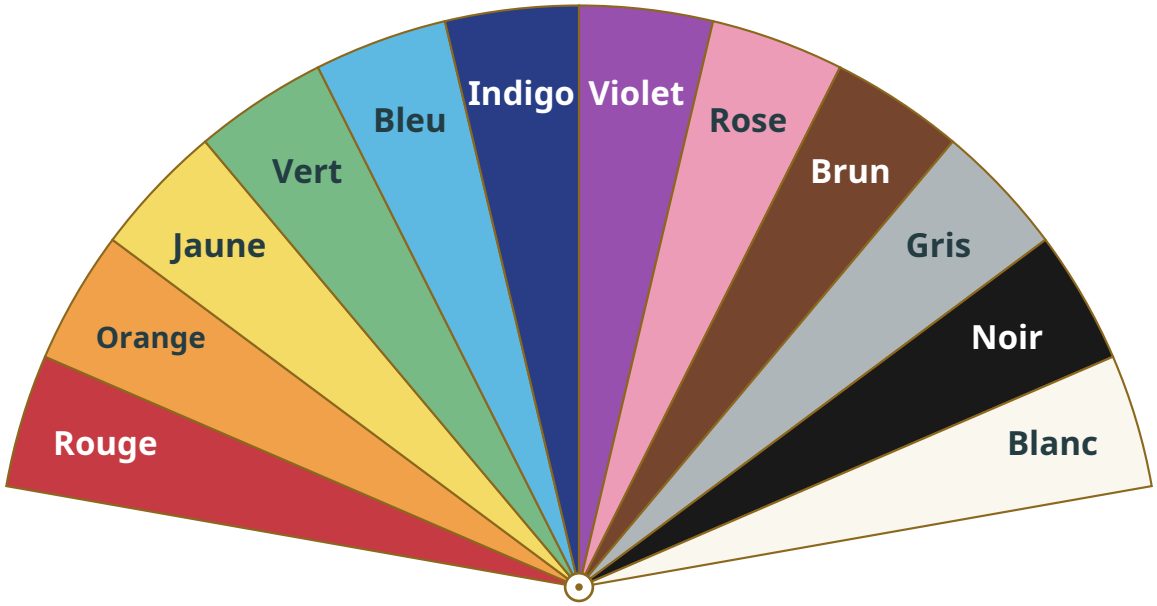
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle couleur choisir pour cet objet que je vais personnaliser ?*
*Quelle couleur associer à mon sentiment amoureux du moment ?*

Douze couleurs pour vos créations, vos intentions et vos associations symboliques.

**POUR ESSAYER** Cherchez une nuance précise, puis notez le souvenir ou le sentiment qu'elle éveille.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma couleur et sa nuance personnelle

# Créer avec mon intuition

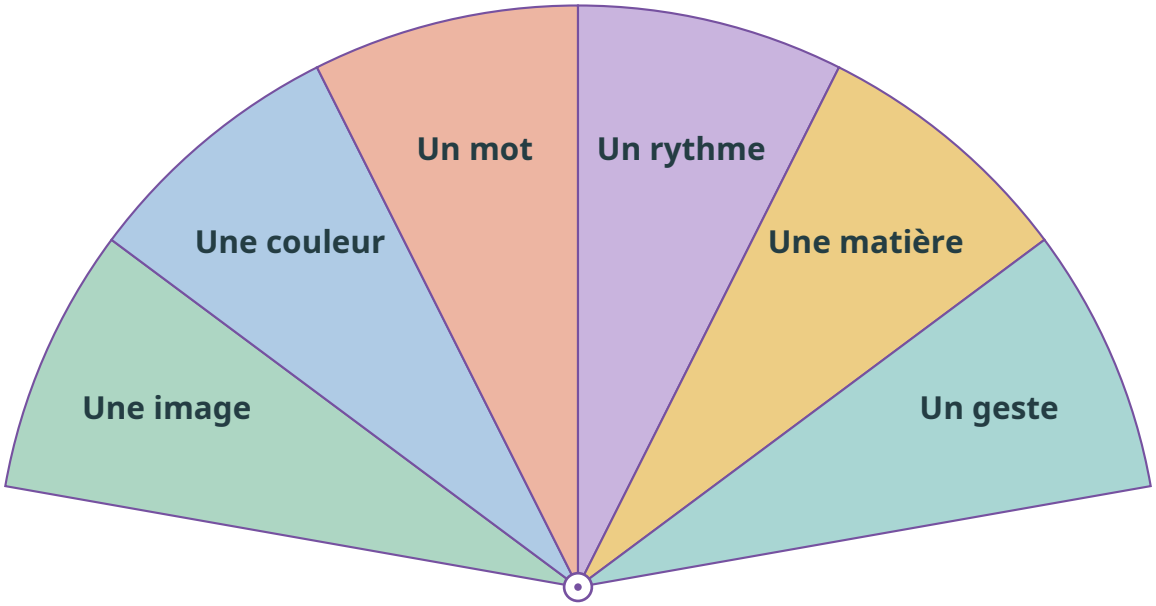
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle première piste explorer pour personnaliser ce carnet ?*
*Quel langage créatif donner à une impression encore difficile à nommer ?*

Donnez une première forme à une impression, même encore légère.

**POUR ESSAYER** Faites un essai de quelques minutes à partir de la piste retenue.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon impression et sa première forme

# Une façon de créer

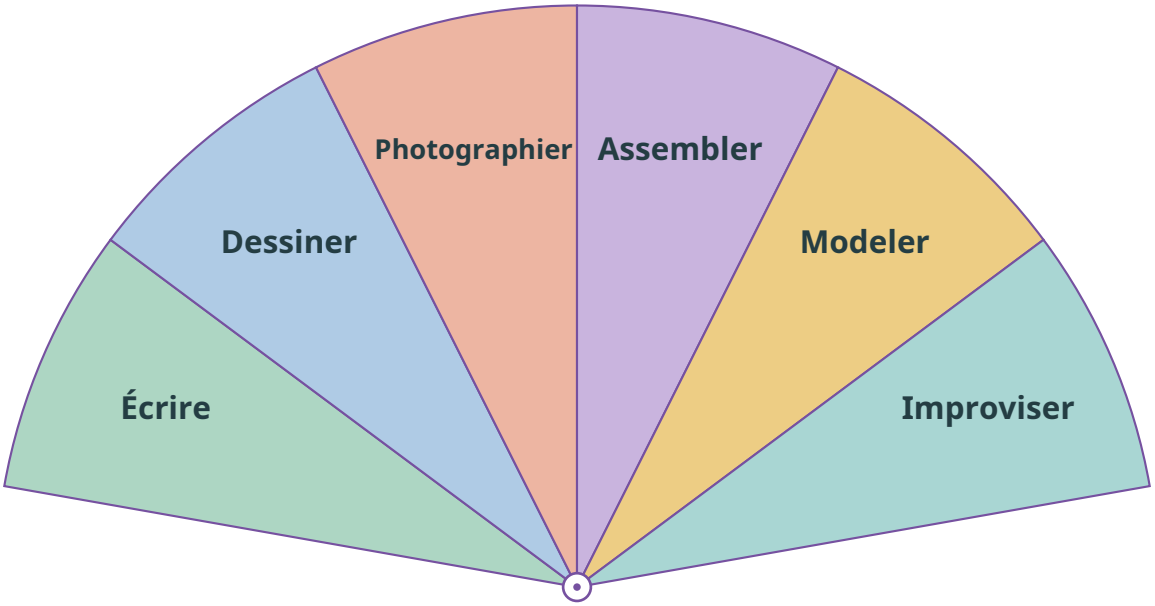
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle activité créative essayer pendant ma pause ?*
*Quelle forme donner à cette idée qui me tient à cœur ?*

Une même idée peut prendre plusieurs formes. Explorez celle qui vous attire.

**POUR ESSAYER** Gardez le même sujet et imaginez comment cette forme le ferait évoluer.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon idée, sa forme et mes notes

# Sources d'inspiration

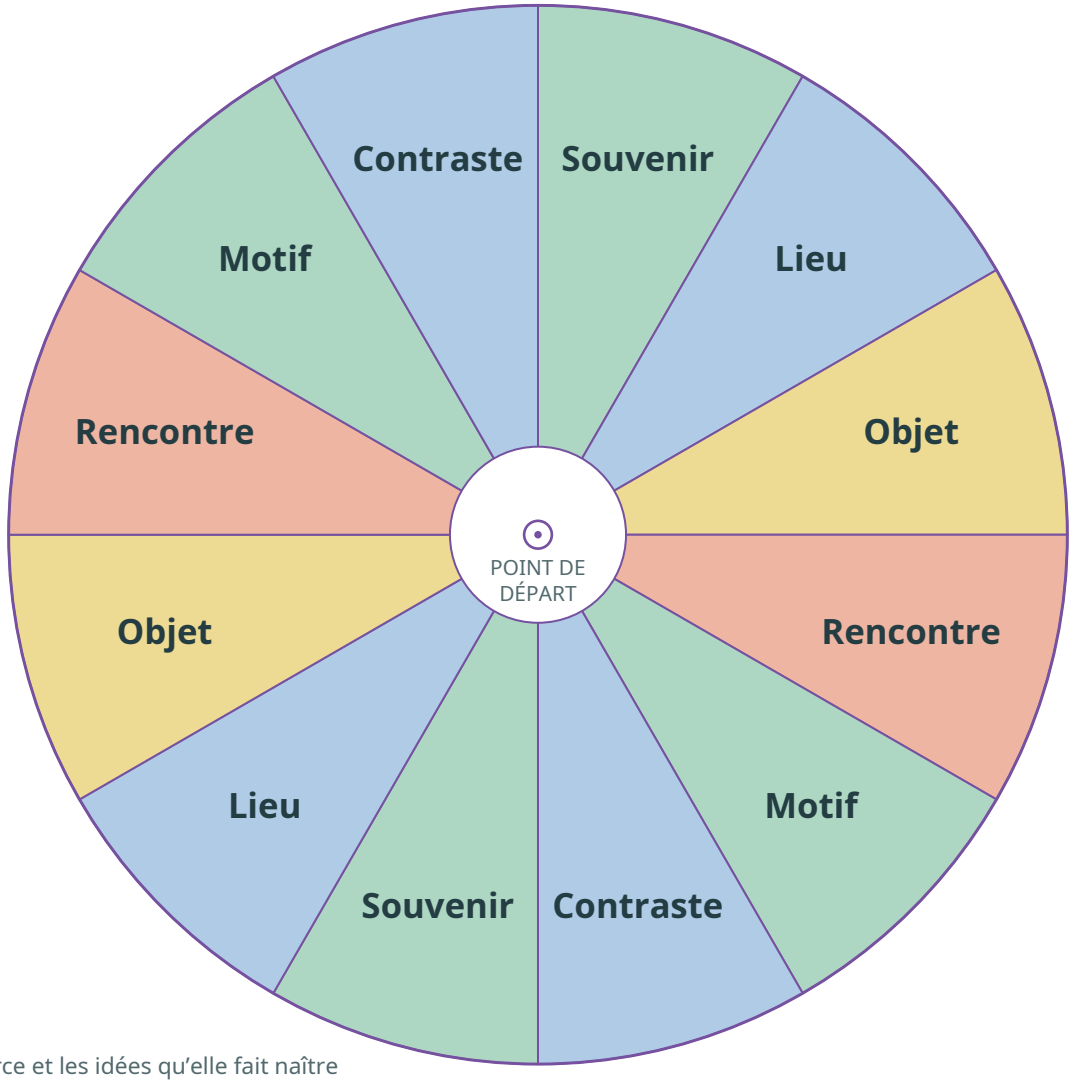
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle source d'inspiration choisir pour ma présentation ?*
*Par quoi nourrir la création qui m'accompagne en ce moment ?*

Les idées poussent aussi à partir de ce que vous connaissez déjà.

**POUR ESSAYER** Reliez la piste à un détail précis : une image, une forme ou une histoire.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Ma source et les idées qu'elle fait naître

# Prochaine étape du projet

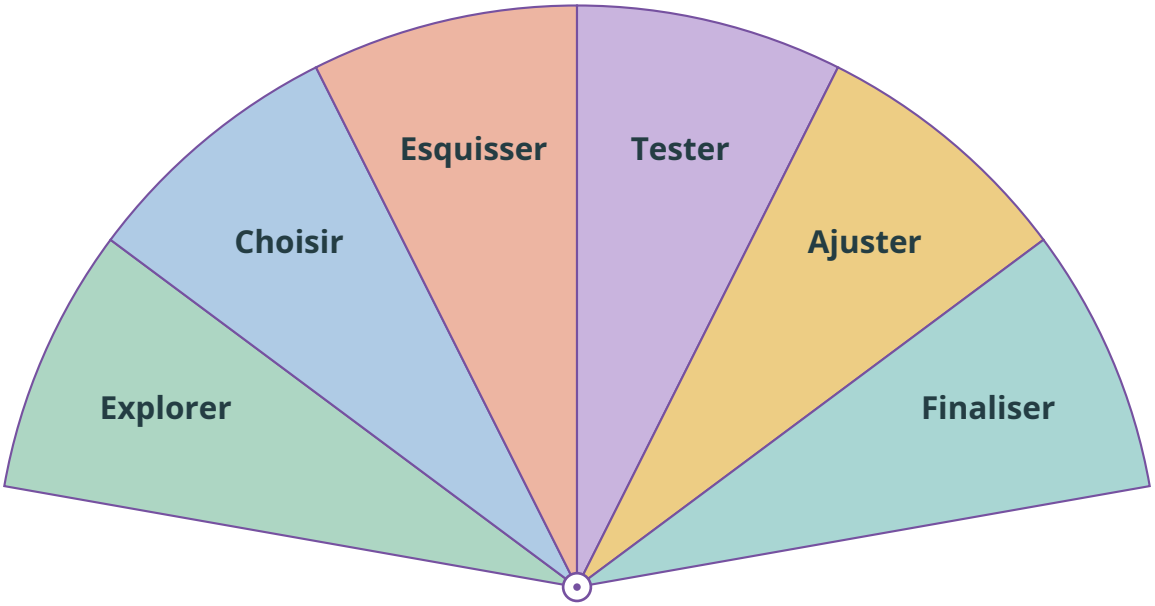
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle étape reprendre dans la préparation de cet atelier ?*
*À quelle étape donner mon attention dans mon projet de reconversion ?*

Revenez au projet tel qu'il est aujourd'hui, avec ses avancées et ses détours.

**POUR ESSAYER** Transformez le verbe lu en une action assez petite pour commencer.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon projet et une prochaine action

# Point à éclaircir

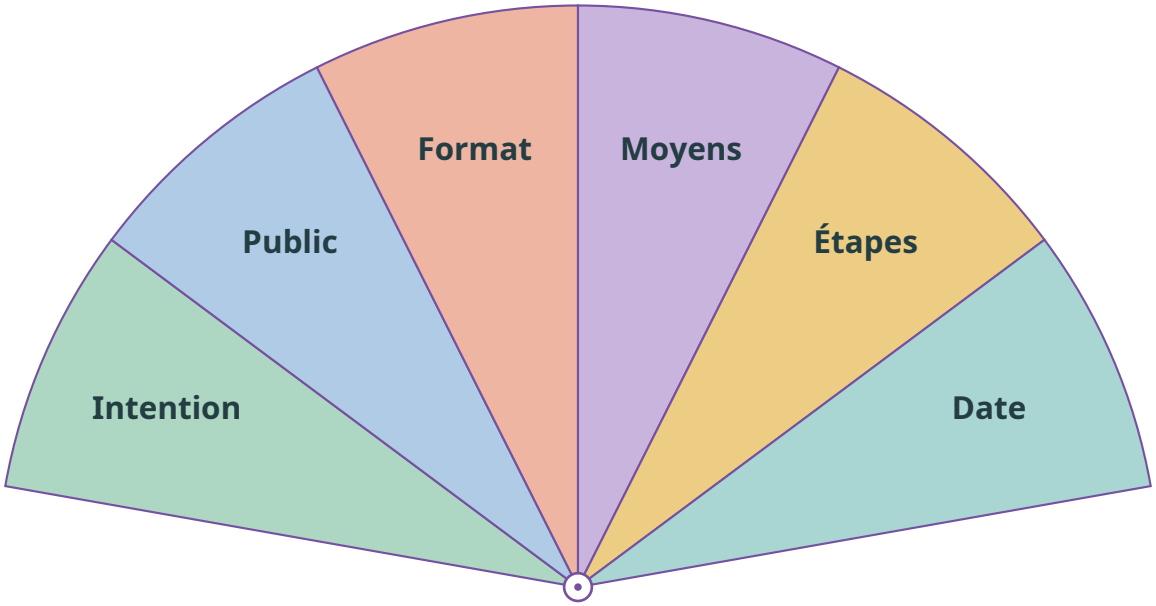
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel point préciser avant de proposer cet événement ?*
*Que clarifier avant de donner vie à cette envie ancienne ?*

Quand une idée reste floue, un seul point plus clair peut aider à avancer.

**POUR ESSAYER** Écrivez la question concrète que vous aimeriez résoudre sur ce point.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon point à préciser et ma question

# Ressource à mobiliser

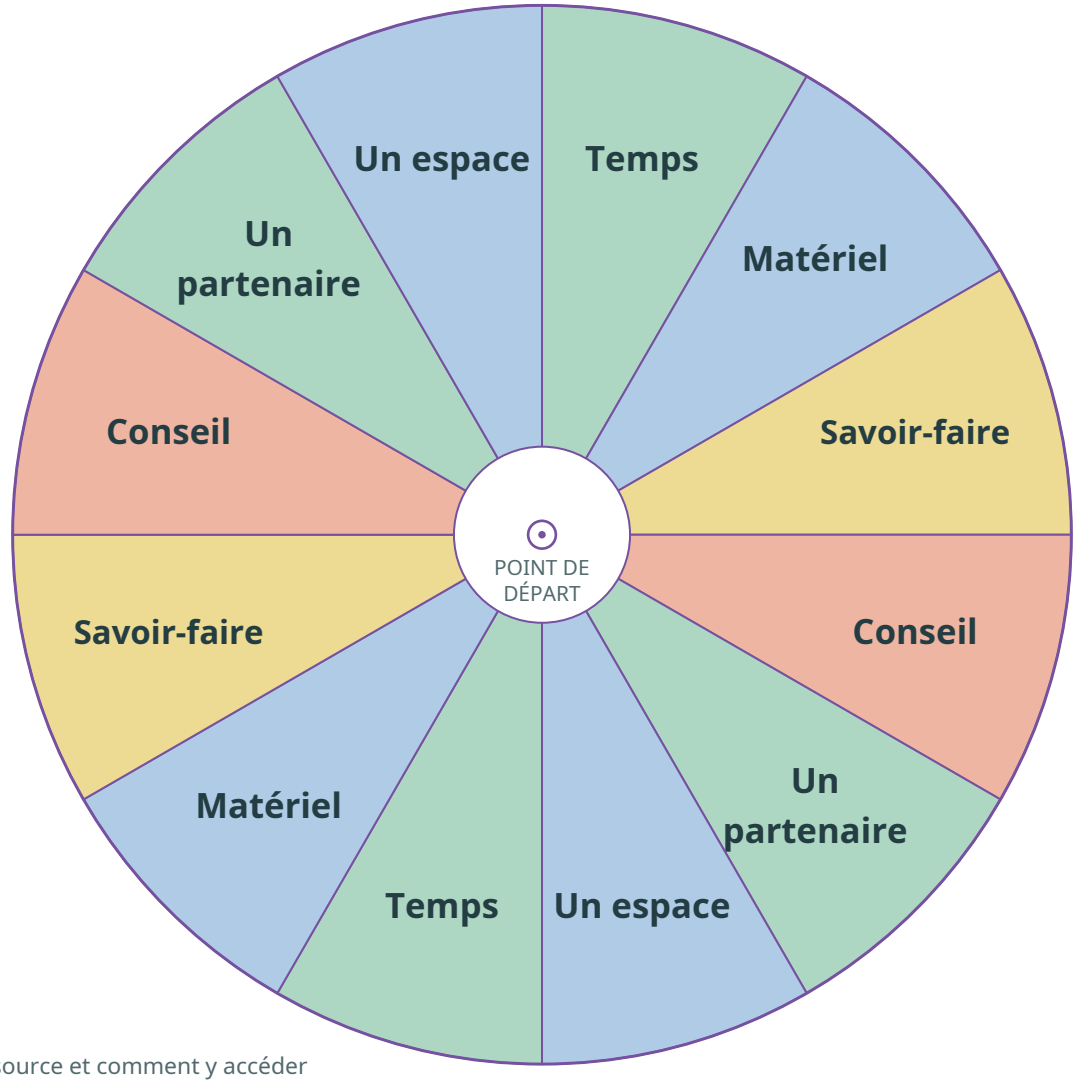
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle ressource mobiliser pour commencer ce rangement ?*
*Sur quel appui concret faire grandir mon projet personnel ?*

Faites le tour de ce qui pourrait soutenir votre projet, à votre mesure.

**POUR ESSAYER** Nommez une ressource réelle, disponible ou que vous pourriez demander.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Ma ressource et comment y accéder

# Un premier essai

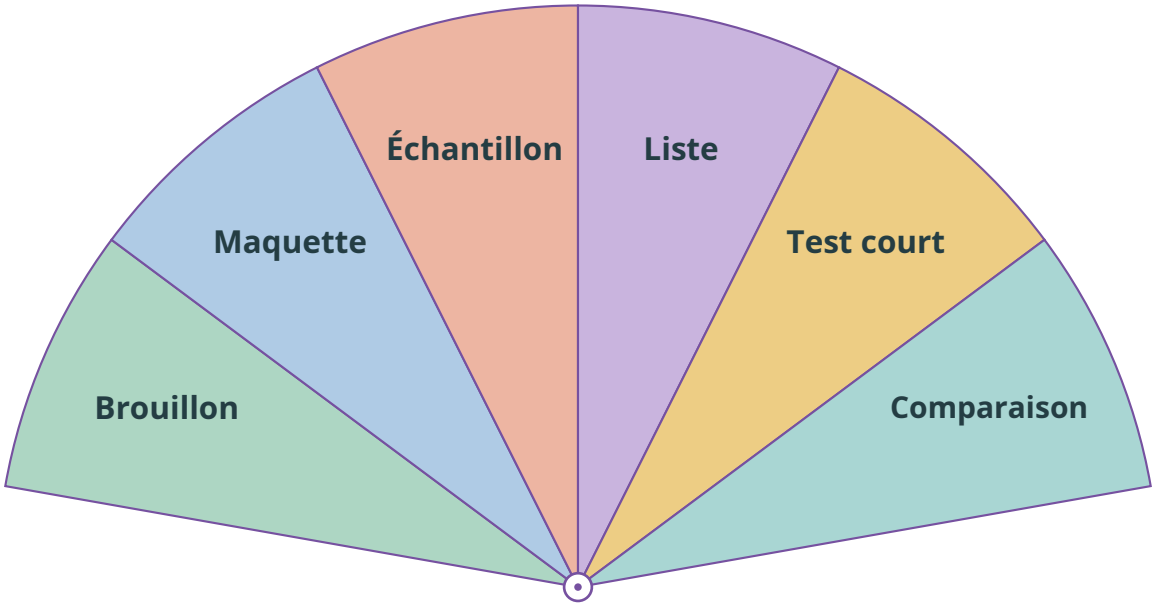
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel petit essai préparer avant ce cours ?*
*Quelle première version donner à cette idée que j'hésite à montrer ?*

Un petit essai laisse de la place à la surprise et aux ajustements.

**POUR ESSAYER** Choisissez ce que cet essai vous permettra d'observer concrètement.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon essai et ce que j'aimerais observer

# Retrouver de l'élan

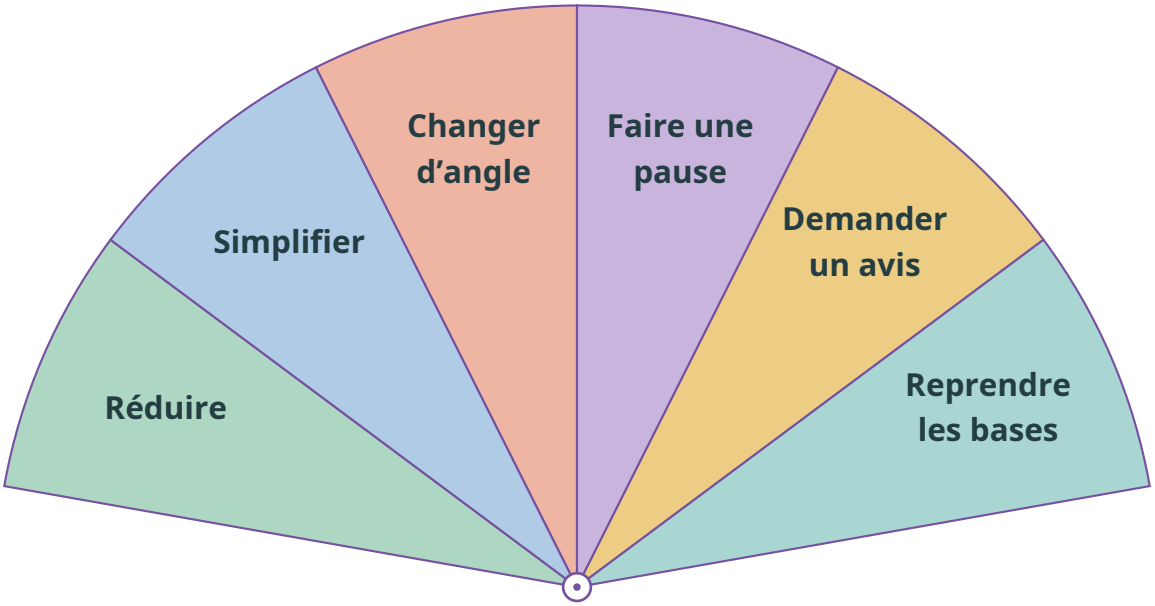
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle piste essayer pour reprendre ce texte laissé en attente ?*
*Comment retrouver de l'élan dans ce projet qui me tient à cœur ?*

Il existe souvent plusieurs portes pour revenir à une idée laissée en attente.

**POUR ESSAYER** Imaginez une version de la piste qui respecte votre temps disponible.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma piste pour reprendre le fil

# Une touche à changer

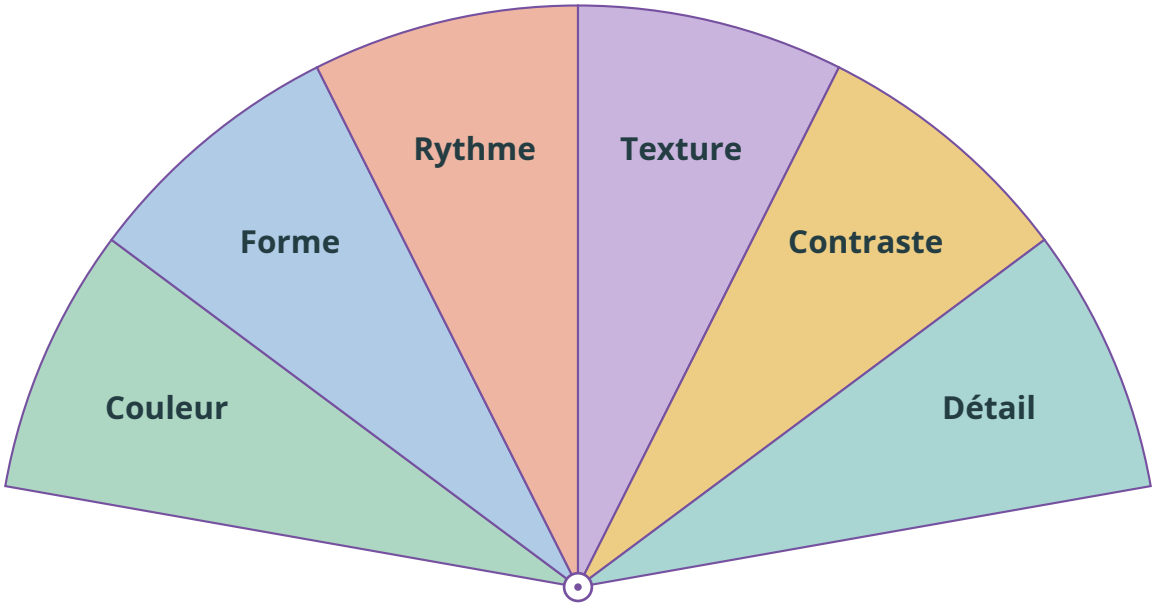
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle touche modifier dans cette photo ?*
*Quel aspect faire varier pour donner ma patte à cette création ?*

Un détail différent peut suffire à ouvrir une nouvelle version.

**POUR ESSAYER** Gardez le reste tel quel et imaginez deux variantes de cette seule touche.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma touche à explorer et mes variantes

# Un regard sur le résultat

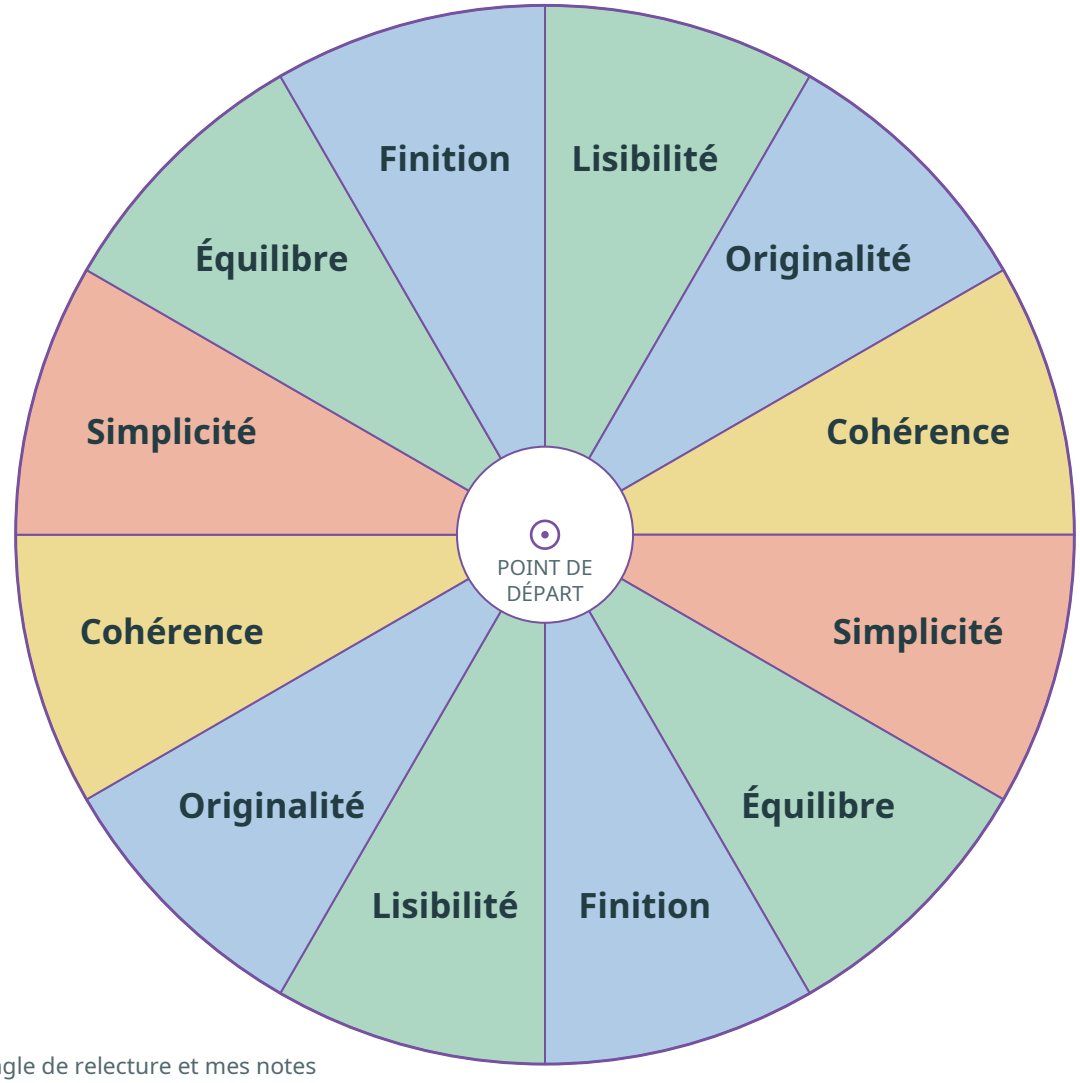
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel aspect regarder avant de présenter ce travail ?*
*Sur quoi porter mon attention pour mieux reconnaître mon style ?*

Prenez un peu de recul pour regarder votre réalisation sous un angle précis.

**POUR ESSAYER** Relevez un point qui vous plaît et un détail que vous aimeriez ajuster.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Mon angle de relecture et mes notes

# Une matière à explorer

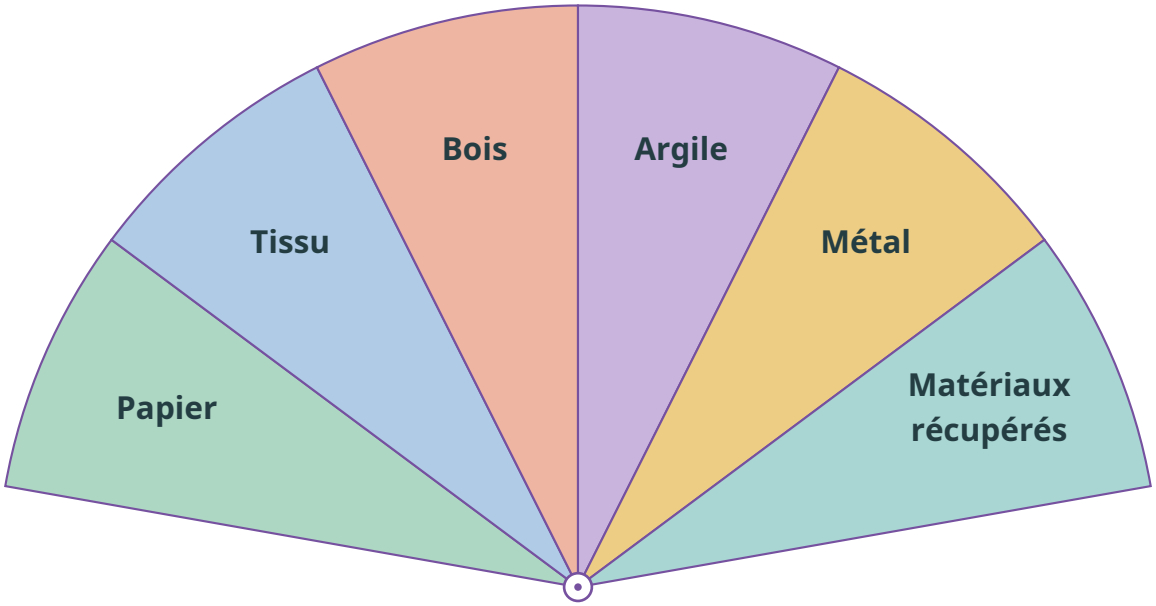
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle matière essayer pour fabriquer ce cadeau ?*
*Quel matériau associer à l'émotion que j'ai envie d'exprimer ?*

Pensez à l'objet que vous souhaitez fabriquer et aux matières disponibles.

**POUR ESSAYER** Notez une propriété utile de la matière et un petit essai à réaliser.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma matière et les associations qu'elle ouvre

# Une contrainte pour créer

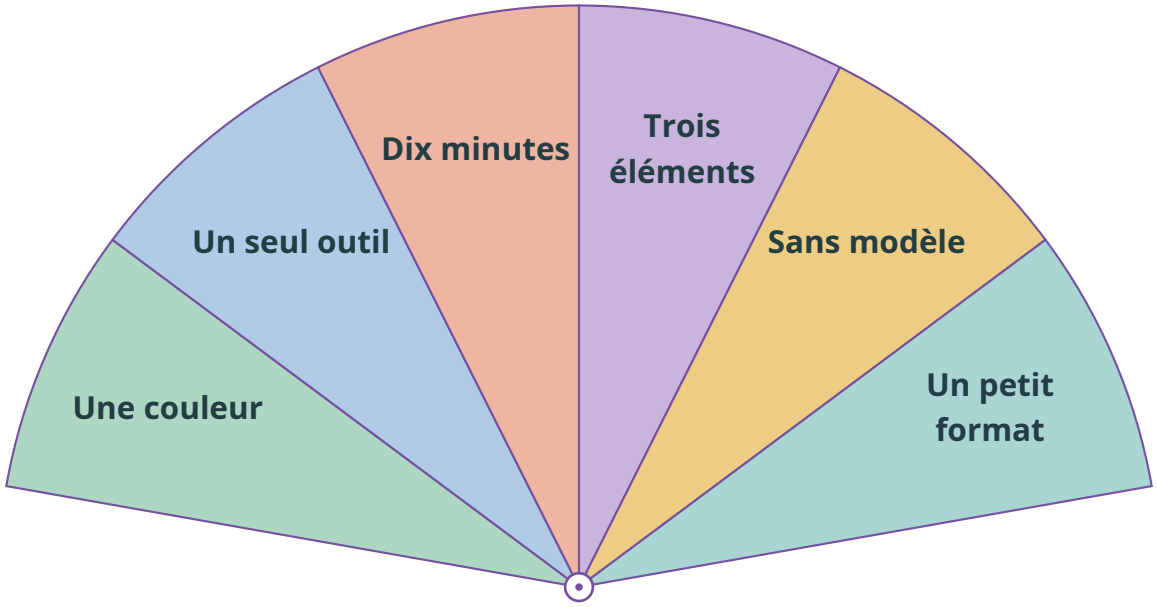
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle règle amusante essayer pour cette création ?*
*Quelle contrainte pourrait ouvrir un nouvel espace à mon intuition créative ?*

Une règle choisie peut devenir un terrain de jeu plutôt qu'un obstacle.

**POUR ESSAYER** Adaptez la règle à votre activité, puis gardez votre première idée.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma règle et une idée pour la mettre en jeu

# Pistes pour un échange

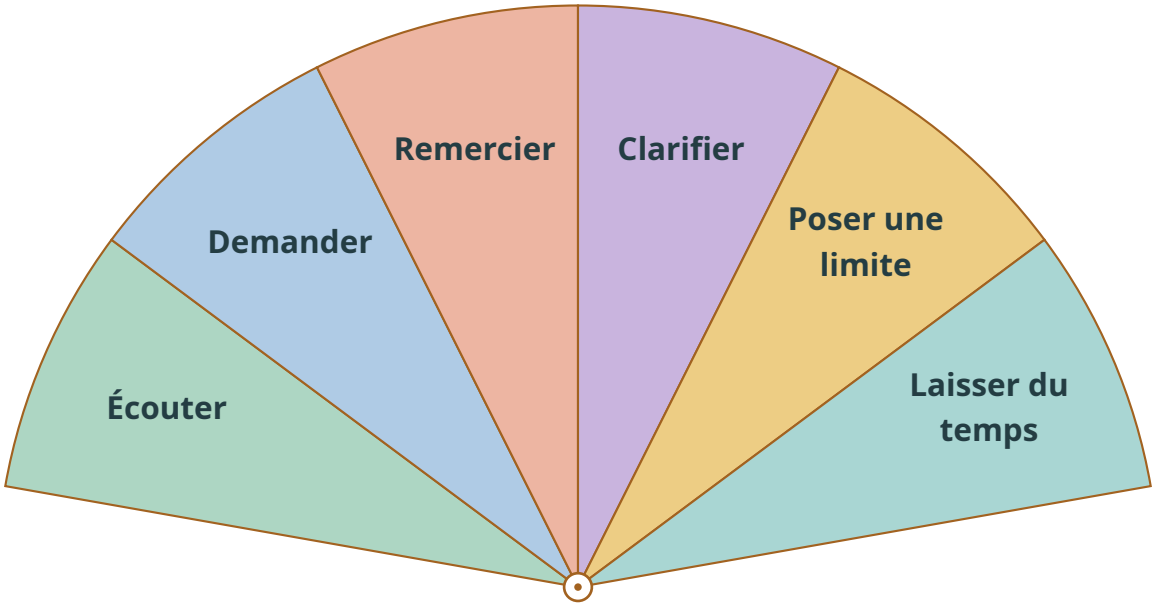
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle attitude explorer pendant cette réunion ?*
*Comment aborder cette conversation dans mon couple ?*

Pensez à ce que vous pouvez apporter à la conversation.

**POUR ESSAYER** Faites de la piste lue un geste ou une phrase qui vous ressemble.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon échange, ma piste et mes notes

# Mon sentiment amoureux

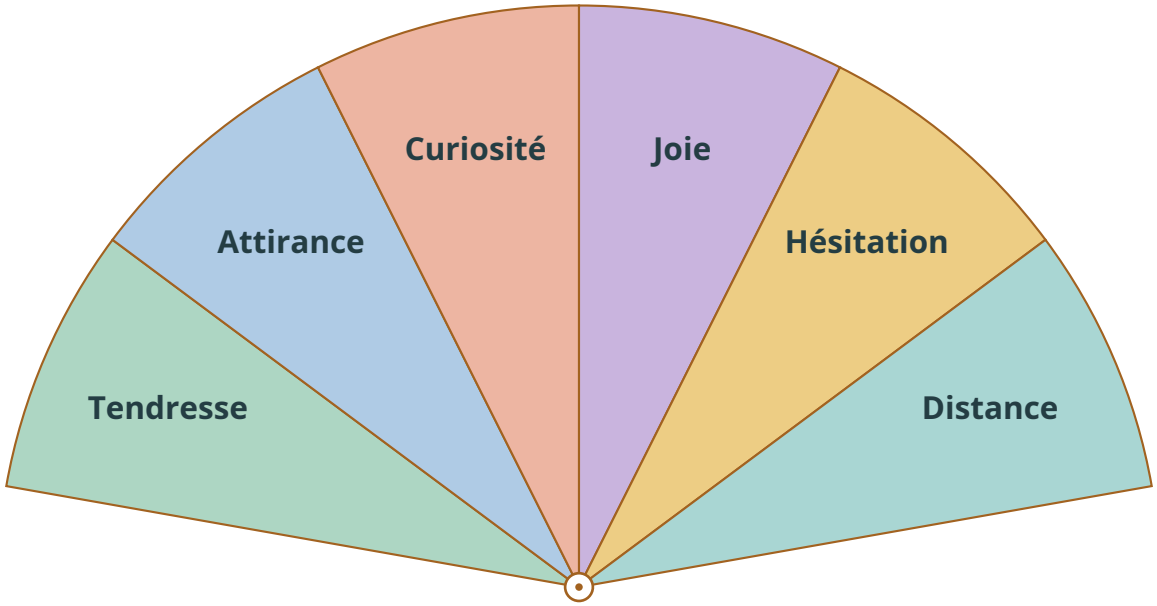
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel mot évoque ce que je ressens avant ce rendez-vous ?*
*Quelle nuance reconnais-je dans mon sentiment amoureux aujourd'hui ?*

Six nuances pour mettre des mots sur votre sentiment, ici et maintenant.

**POUR ESSAYER** Complétez le mot par une phrase qui parle de votre propre expérience.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ce que je ressens aujourd'hui

# Ce que j'apporte au lien

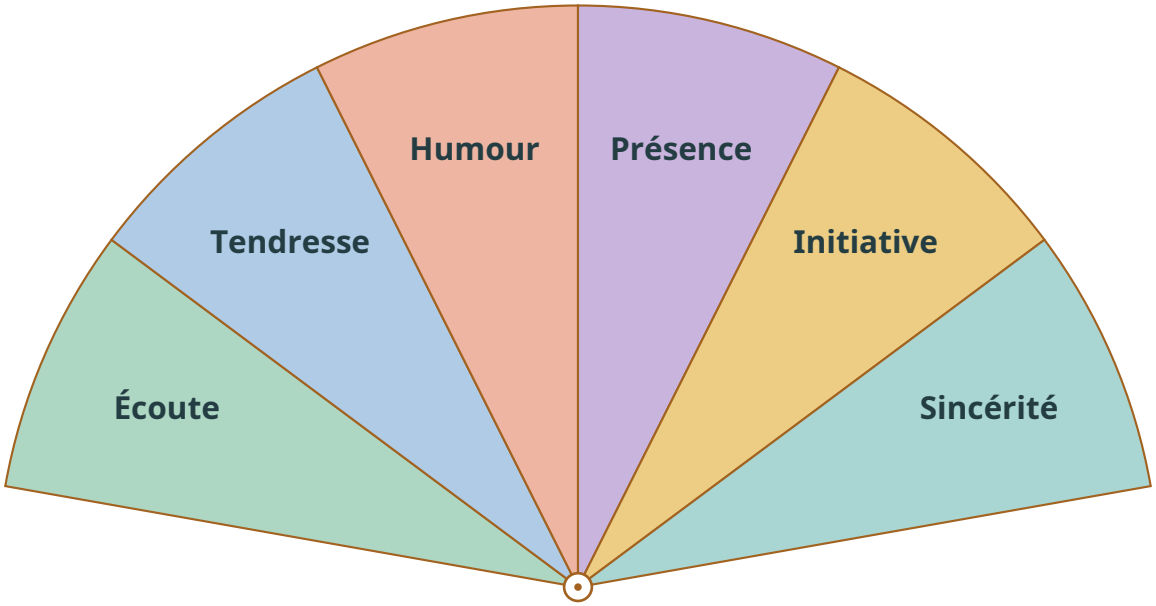
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle qualité ai-je envie d'apporter à cette rencontre ?*
*Qu'est-ce que je souhaite offrir de moi dans mon couple ?*

Regardez ce que vous avez envie d'offrir de vous dans une relation.

**POUR ESSAYER** Choisissez une manière concrète d'exprimer cette qualité, avec vos mots et vos gestes.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

La qualité que j'ai envie d'offrir

# Mes besoins en couple

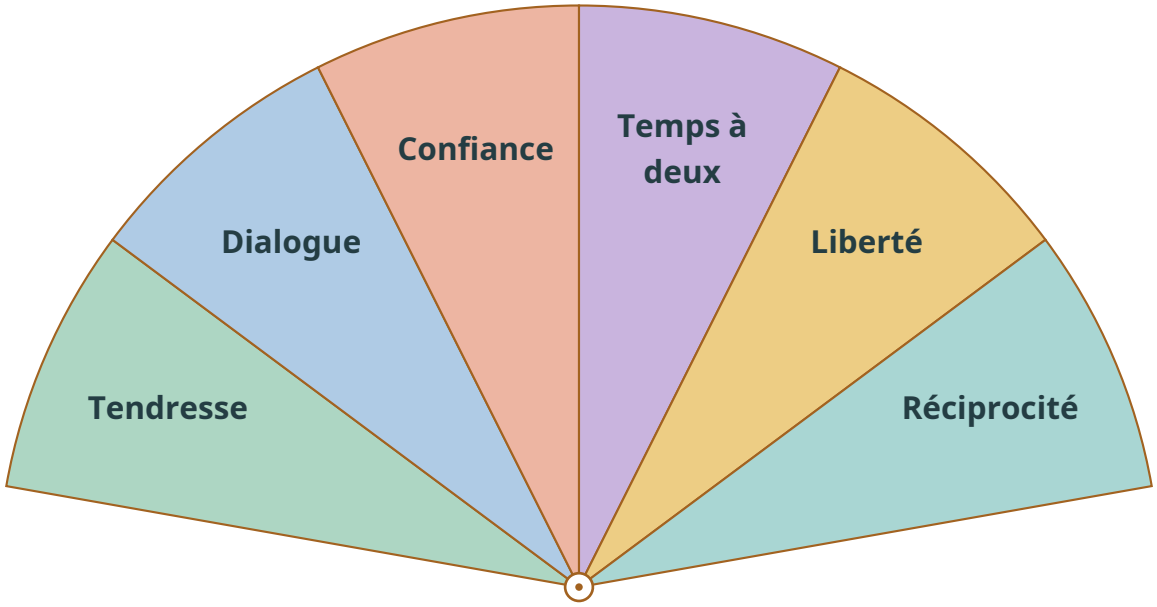
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel besoin aimerais-je exprimer avant ce week-end à deux ?*
*De quoi ai-je besoin pour me sentir à ma place dans cette relation ?*

Des mots pour accueillir ce dont vous avez besoin dans la relation.

**POUR ESSAYER** Préparez une phrase commençant par « J'aimerais… » ou « J'ai besoin de… ».

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon besoin et les mots pour le dire

# Une manière de remercier

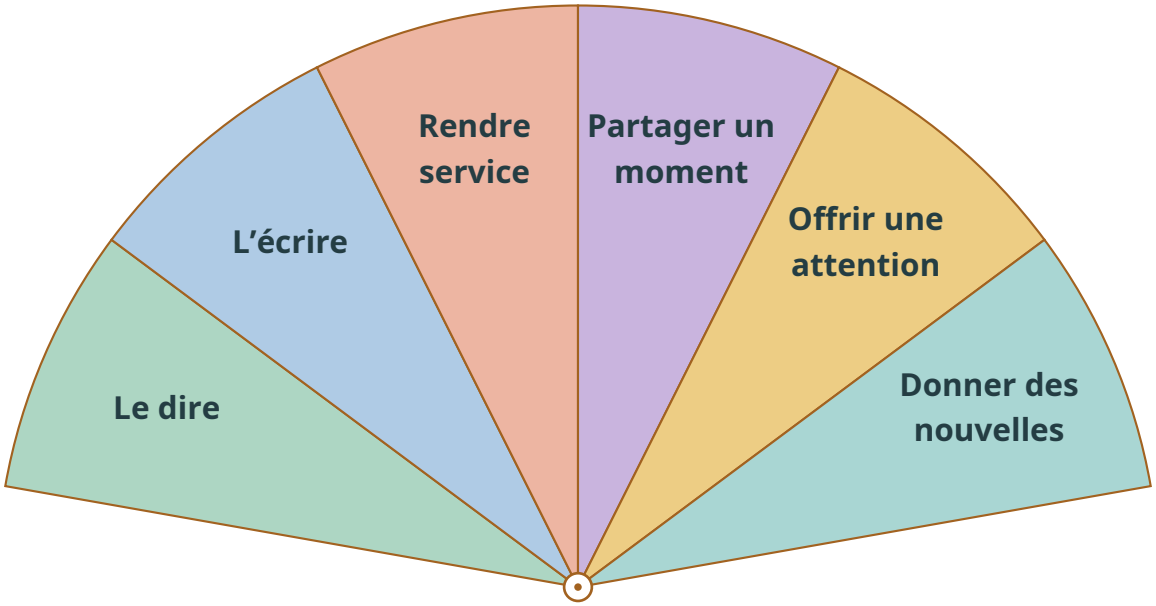
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Comment remercier un collègue pour son aide ?*
*Quelle forme donner à ma gratitude envers cette personne chère ?*

Un merci peut prendre plusieurs formes, même très discrètes.

**POUR ESSAYER** Pensez à un geste précis, à votre mesure et adapté à votre lien.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon merci et la forme que je lui donne

# Du temps pour mon couple

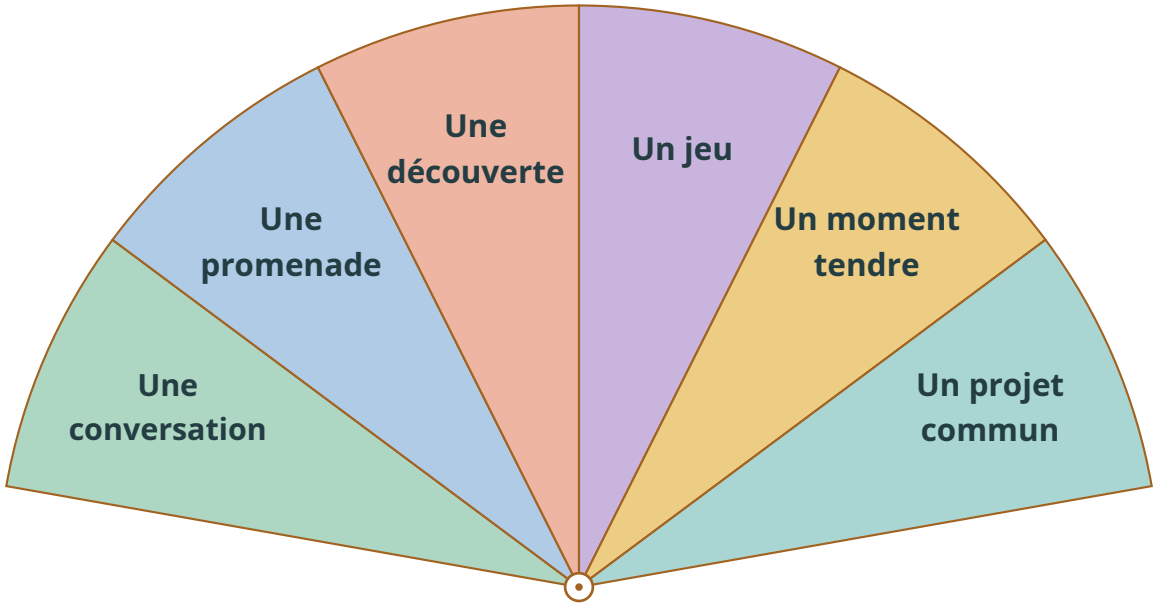
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel moment à deux ai-je envie de proposer cette semaine ?*
*Quelle expérience partagée me ferait plaisir dans mon couple ?*

Six façons de proposer du temps partagé, selon votre envie du moment.

**POUR ESSAYER** Transformez la piste en une invitation simple, à discuter à deux.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Le moment à deux que je propose

# Une limite à exprimer

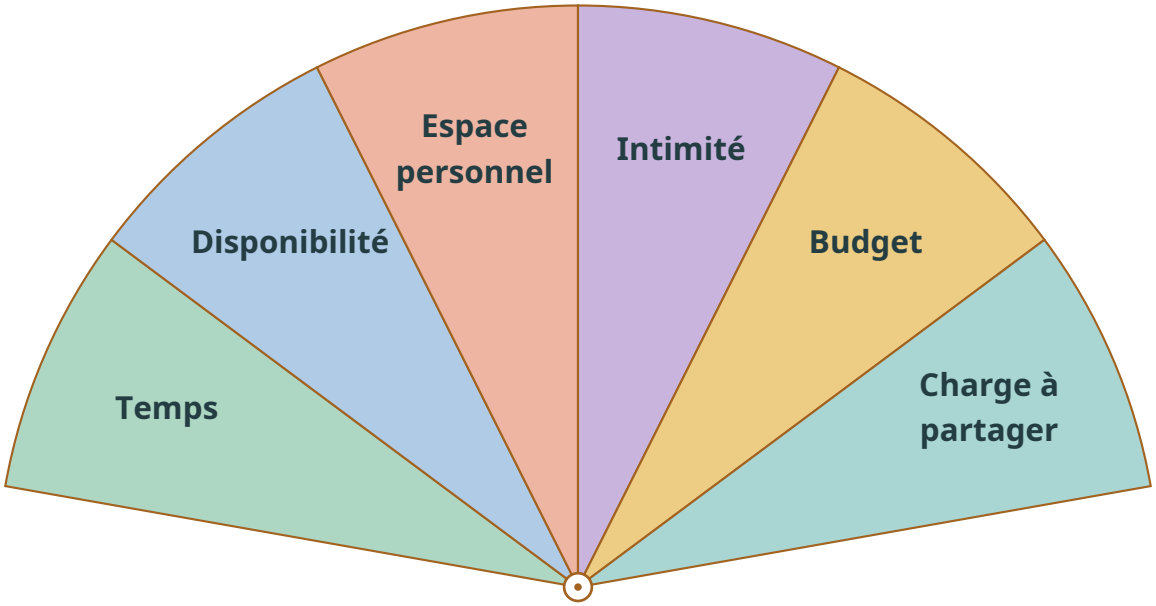
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle limite préciser avant d'accepter cette demande ?*
*Sur quel point ai-je envie de mieux exprimer mon espace personnel ?*

Une limite peut se dire avec des mots simples et une demande précise.

**POUR ESSAYER** Commencez une phrase par « Pour moi, c'est important de… ».

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ma limite et comment je souhaite la dire

# Un geste d'amour

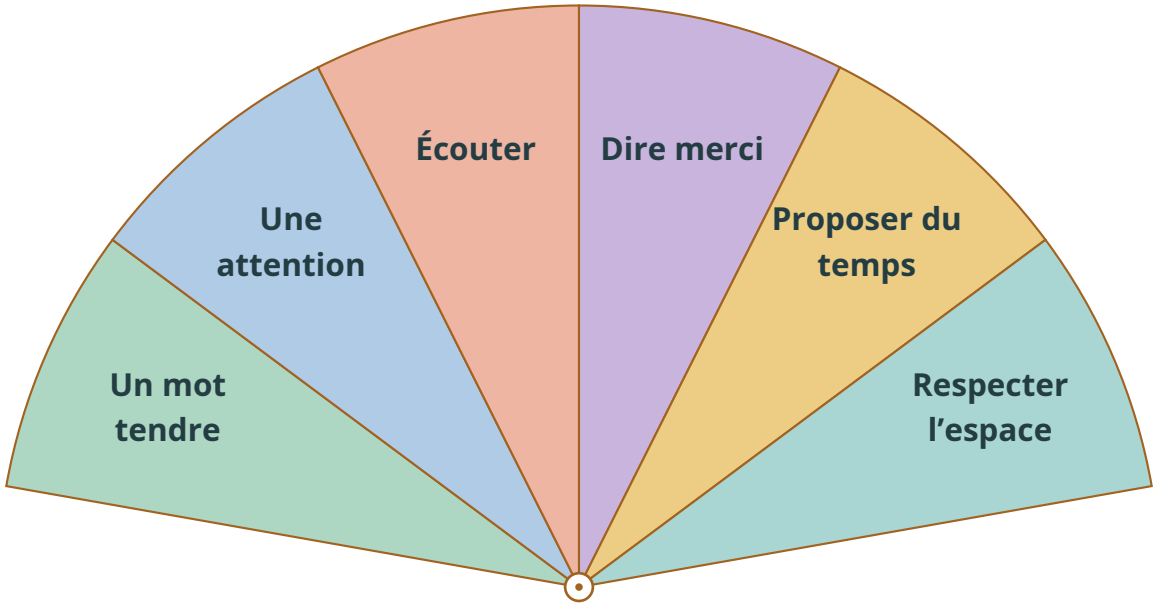
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel geste d'amour simple ai-je envie d'offrir aujourd'hui ?*
*Quelle petite action choisir pour prendre soin de ma part du lien ?*

Un petit geste peut donner une forme visible à ce que vous souhaitez offrir.

**POUR ESSAYER** Décrivez le geste que vous choisissez de faire et la place laissée à l'autre.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon geste et mon intention

# Après un désaccord

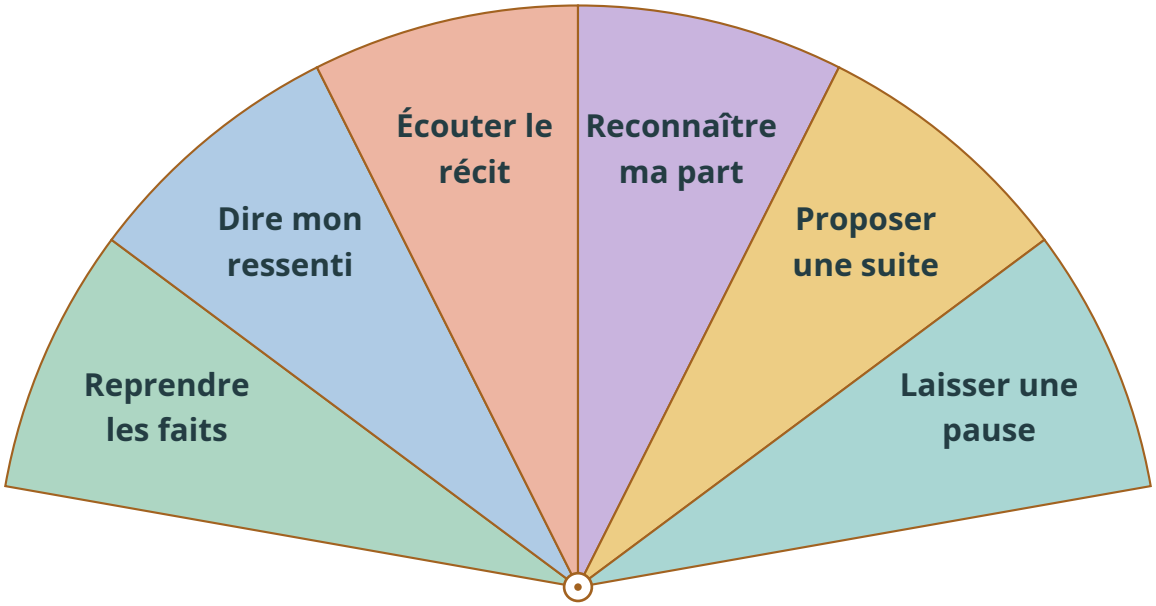
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Par quoi reprendre après ce désaccord au travail ?*
*Quelle démarche personnelle essayer pour rouvrir le dialogue dans mon couple ?*

Pensez à votre prochain geste, avec le temps dont vous avez besoin.

**POUR ESSAYER** Préparez une phrase à la première personne, sans prêter d'intention à l'autre.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma démarche et mes premiers mots

# Ma place dans l'échange

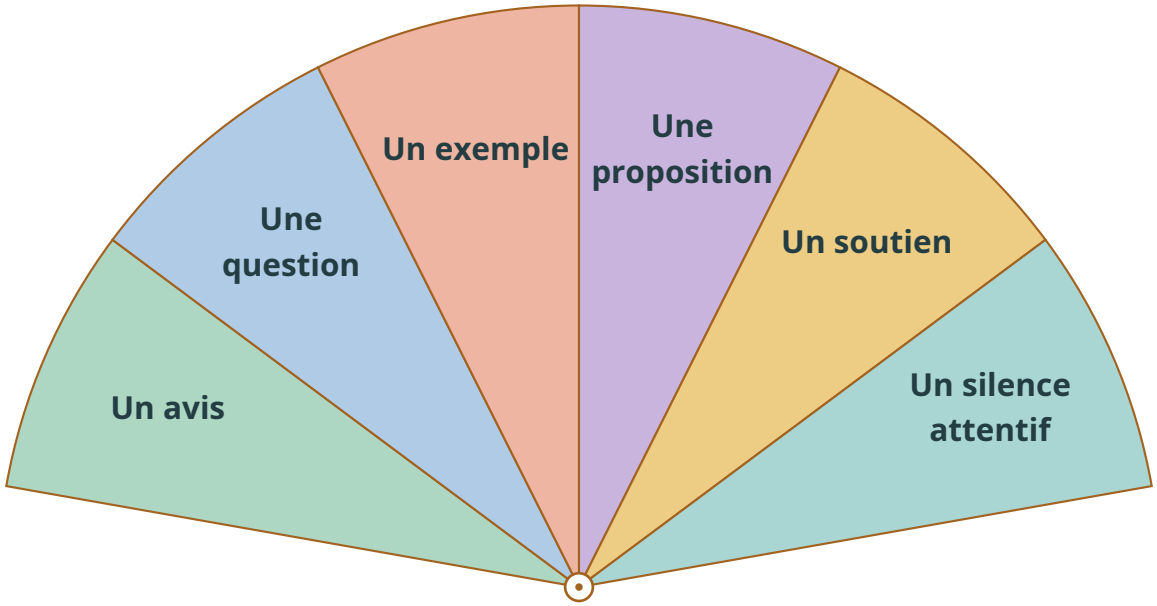
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Qu'aimerais-je apporter à cette discussion de groupe ?*
*Comment ai-je envie de prendre ma place dans cet échange intime ?*

Prendre part à un échange peut se faire de plusieurs façons.

**POUR ESSAYER** Reliez votre piste au sujet précis de la conversation.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Ce que j'aimerais apporter et mes notes

# Mon envie de relation

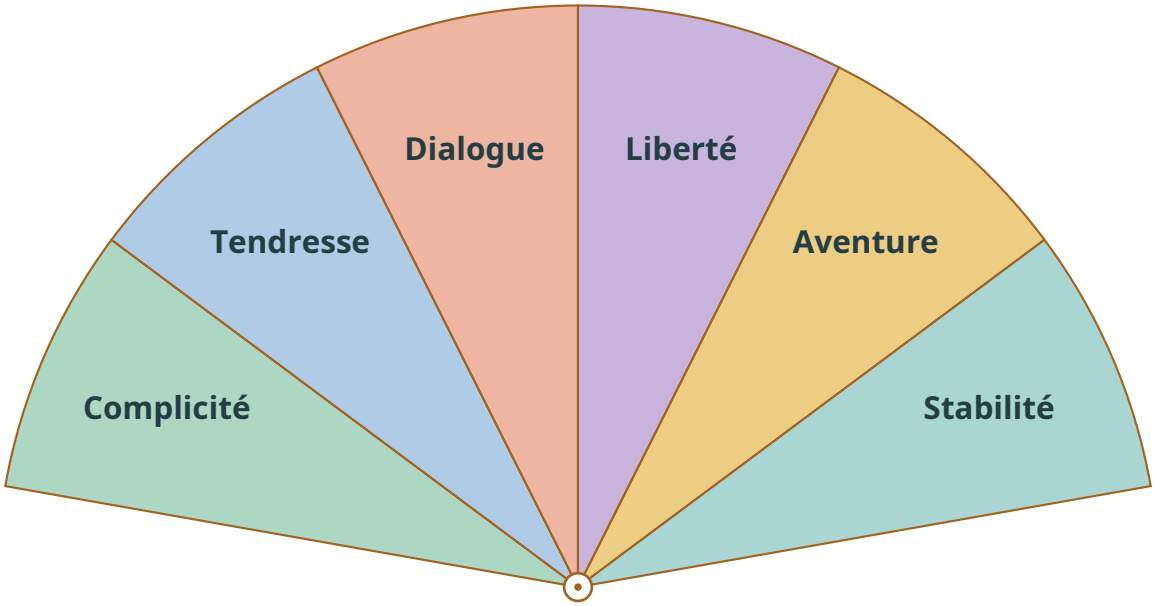
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle qualité de relation ai-je envie de découvrir ?*
*Qu'est-ce qui compte pour moi dans une relation amoureuse ?*

Explorez une qualité de lien qui compte pour vous, en couple ou célibataire.

**POUR ESSAYER** Racontez une situation concrète où vous aimeriez vivre cette qualité.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

La qualité de relation qui m'attire

# Une attention à partager

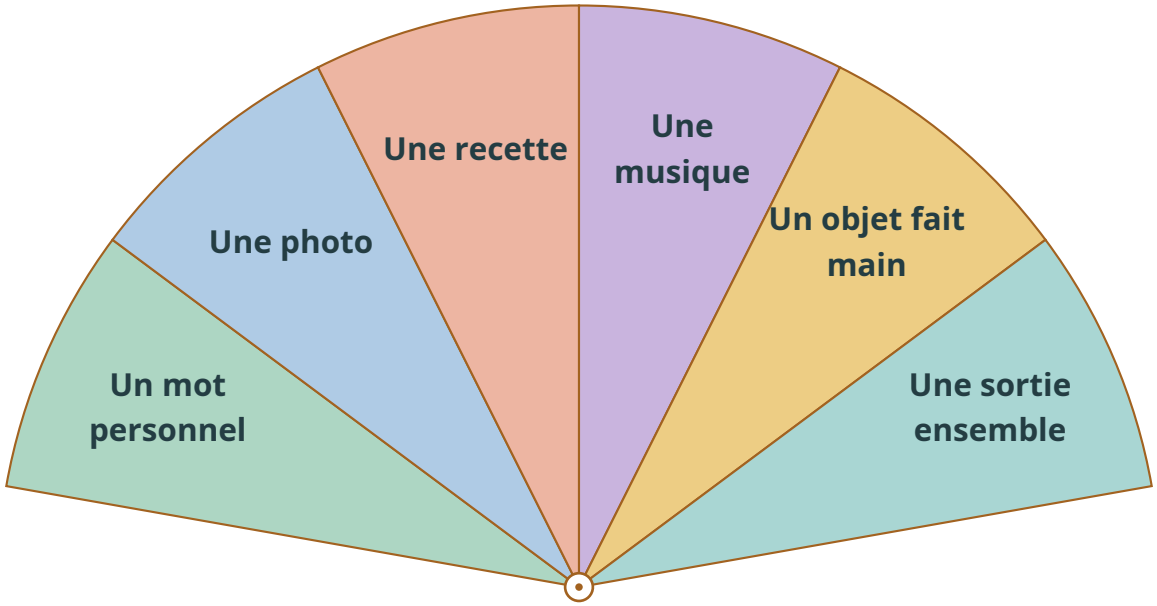
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle petite attention proposer pour cet anniversaire ?*
*Quelle attention choisir pour exprimer ce que ce lien représente pour moi ?*

Une attention peut raconter quelque chose de simple de votre relation.

**POUR ESSAYER** Ajoutez un détail qui relie cette attention à un souvenir commun.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon attention et le détail qui lui donne du sens

# Mots pour mon humeur

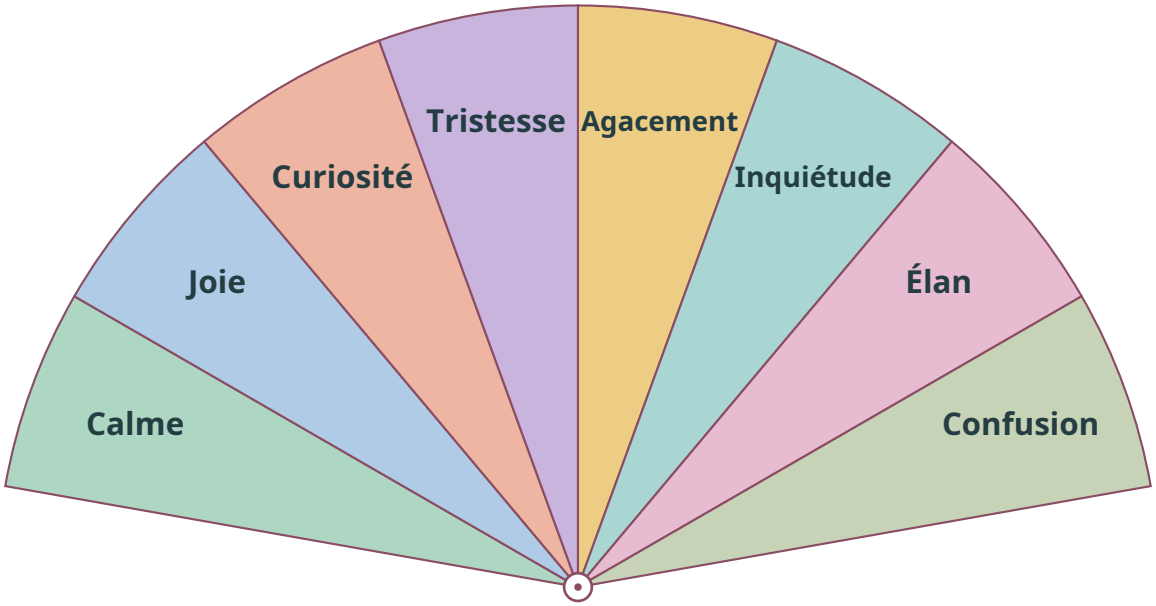
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel mot évoque mon humeur après cette réunion ?*
*Quel mot essayer pour nommer mon ressenti dans cette relation ?*

Choisissez un moment précis et explorez les mots qui pourraient lui convenir.

**POUR ESSAYER** Complétez « En ce moment, ce mot m'évoque… » avec un détail vécu.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon moment, mon mot et mes notes

# Un besoin à accueillir

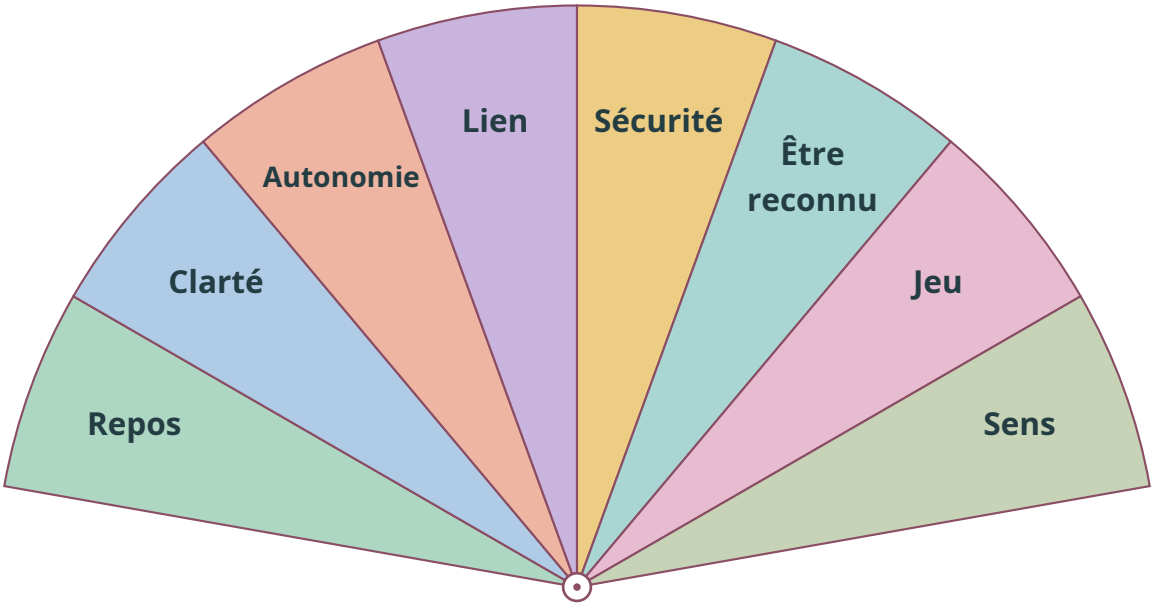
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*À quel besoin donner une place dans ma soirée ?*
*Quel besoin aimerais-je mieux exprimer dans mon couple ?*

Ces mots ouvrent des pistes pour mettre en forme ce que vous souhaitez.

**POUR ESSAYER** Décrivez une petite chose qui ferait une place concrète à ce besoin.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon besoin et une façon de l'accueillir

# Une forme de repos

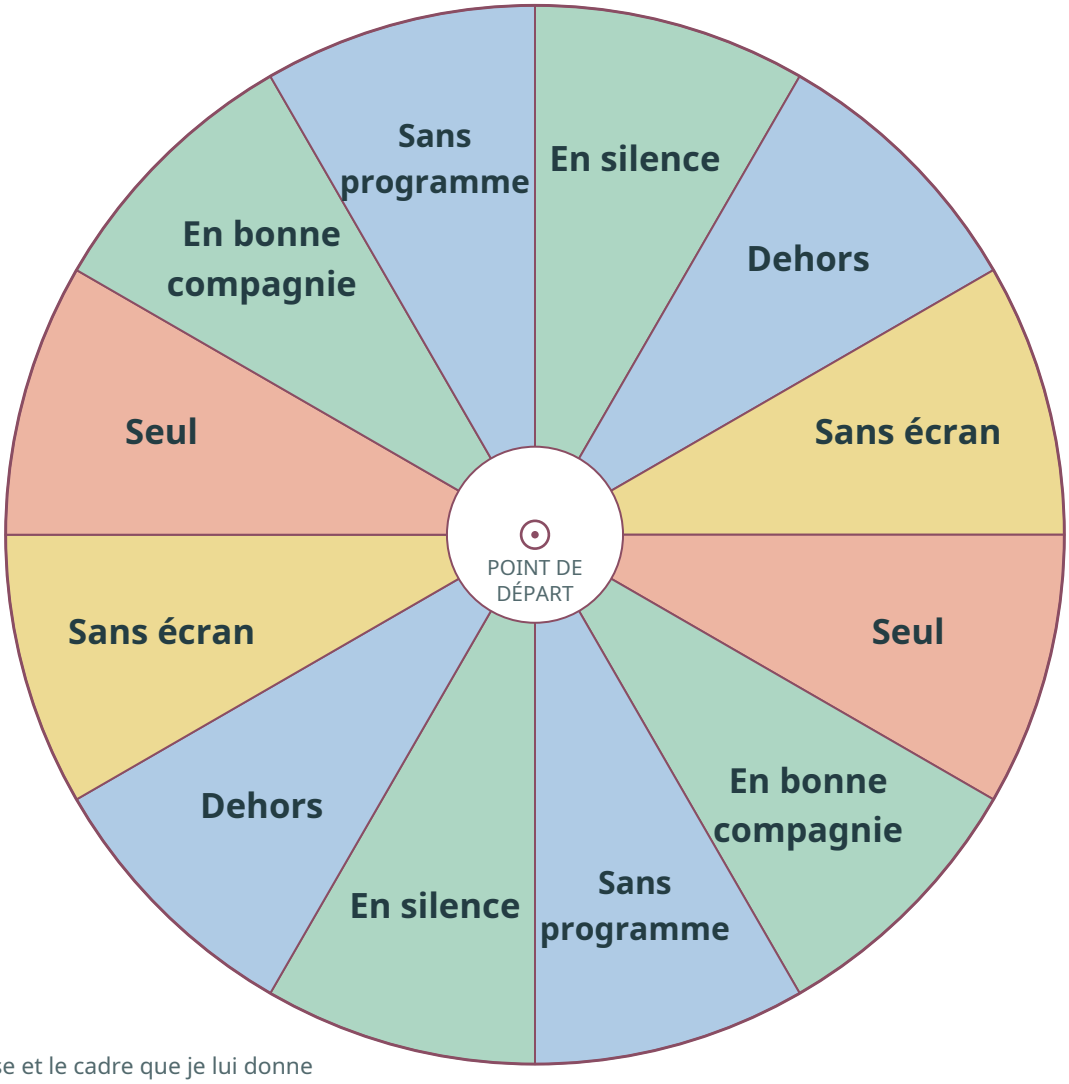
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle forme donner à ma pause entre deux tâches ?*
*Quel cadre de repos ai-je envie de préserver dans cette période intense ?*

Explorez l'ambiance d'une pause qui vous ferait plaisir.

**POUR ESSAYER** Imaginez le lieu, la durée et un détail agréable de cette pause.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Ma pause et le cadre que je lui donne

# Le plaisir des sens

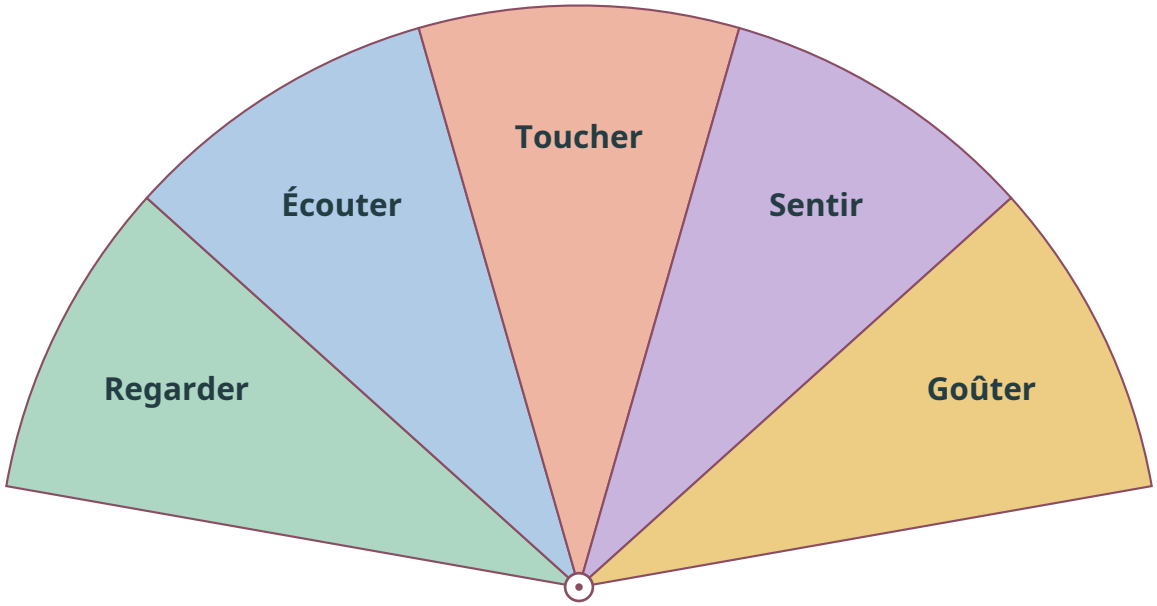
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*À quel sens faire une place pendant cette visite ?*
*Par quel sens explorer un souvenir amoureux qui me fait sourire ?*

Une sensation familière peut ouvrir tout un monde d'associations.

**POUR ESSAYER** Notez un détail précis : une lumière, un son, une texture ou une saveur.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon sens et les détails qu'il m'évoque

# Mon espace personnel

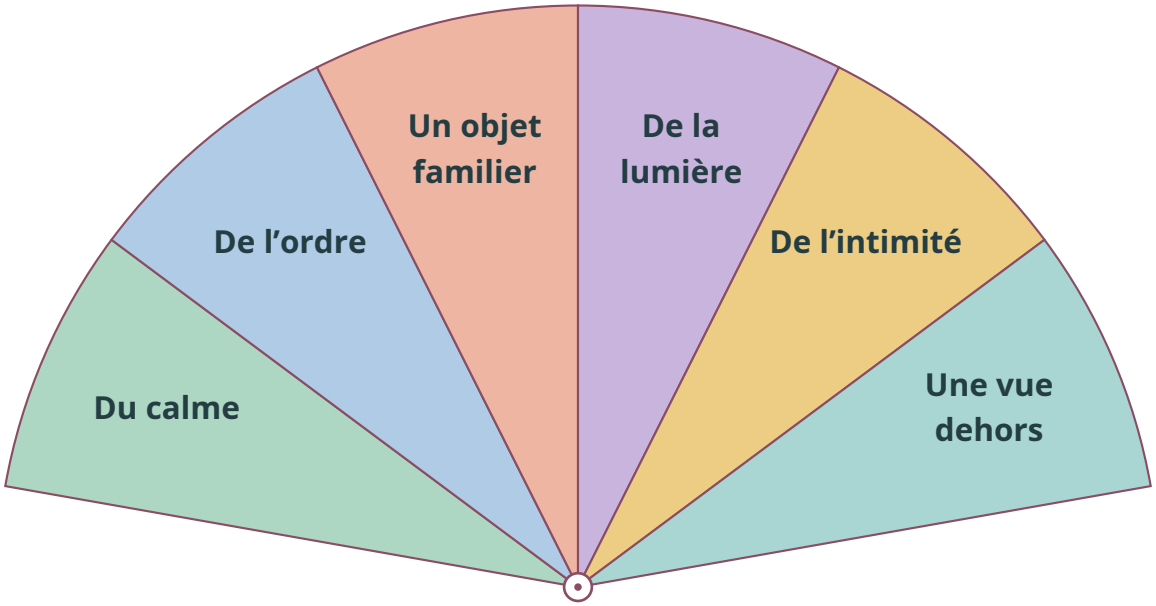
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel détail privilégier dans mon espace de travail ?*
*Qu'est-ce qui rendrait mon lieu de pratique plus accueillant ?*

Pensez à un lieu pour vous, même tout petit, et à ce que vous aimez y trouver.

**POUR ESSAYER** Repérez un aménagement simple qui donnerait davantage de place à ce détail.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon espace et le détail à lui apporter

# Un appui pour aujourd'hui

**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*À quel appui penser avant cet entretien ?*
*Quel appui aimerais-je retrouver dans cette période de changement ?*

Faites une place à ce qui vous accompagne déjà, parfois discrètement.

**POUR ESSAYER** Donnez un nom précis à cet appui et notez comment le retrouver.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Mon appui et la façon d'y revenir

# Faire place à une émotion

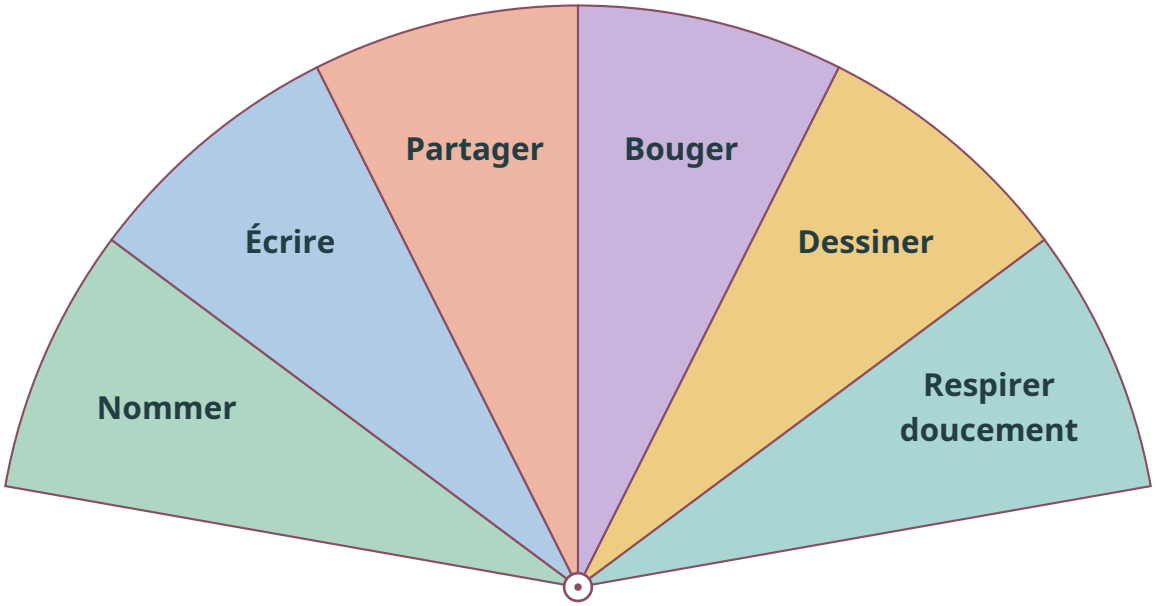
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel geste essayer pour accueillir ma déception de ce matin ?*
*Comment ai-je envie d'exprimer l'émotion liée à cette séparation ?*

Choisissez un geste simple pour accompagner ce que vous ressentez.

**POUR ESSAYER** Imaginez une version courte de ce geste, dans un cadre qui vous convient.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon émotion, mon geste et mes notes

# Une envie à reconnaître

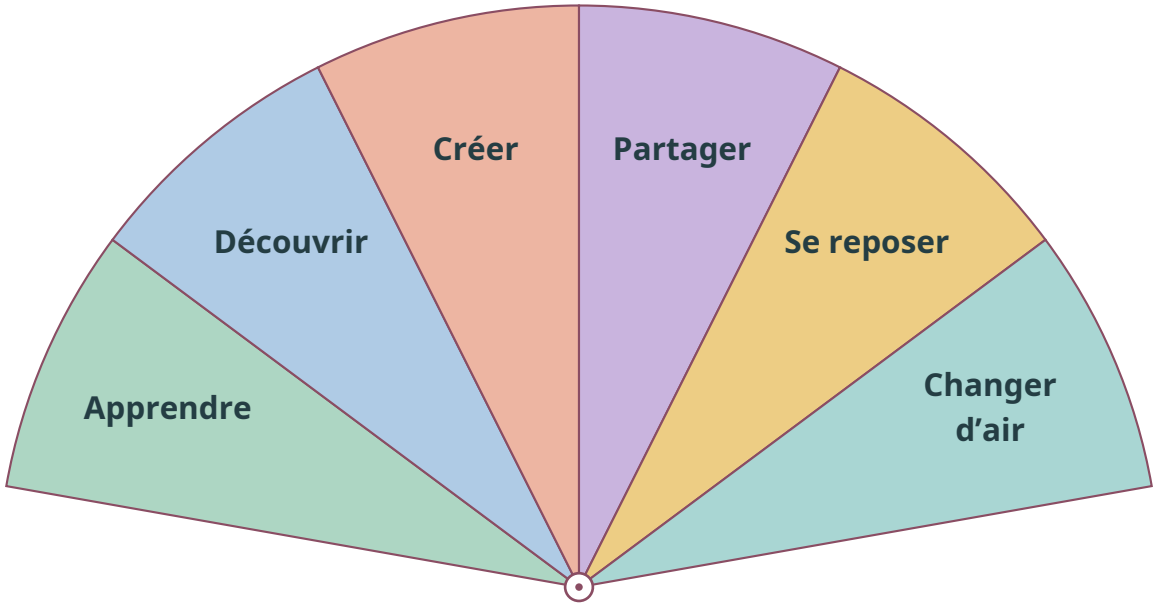
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*À quelle envie faire une place pendant mon jour libre ?*
*Quelle envie personnelle aimerais-je écouter davantage ?*

Une envie peut rester petite, légère, et mériter tout de même votre attention.

**POUR ESSAYER** Donnez un exemple très concret de ce que cette envie signifie pour vous.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon envie et la forme qu'elle pourrait prendre

# Ce qui compte pour moi

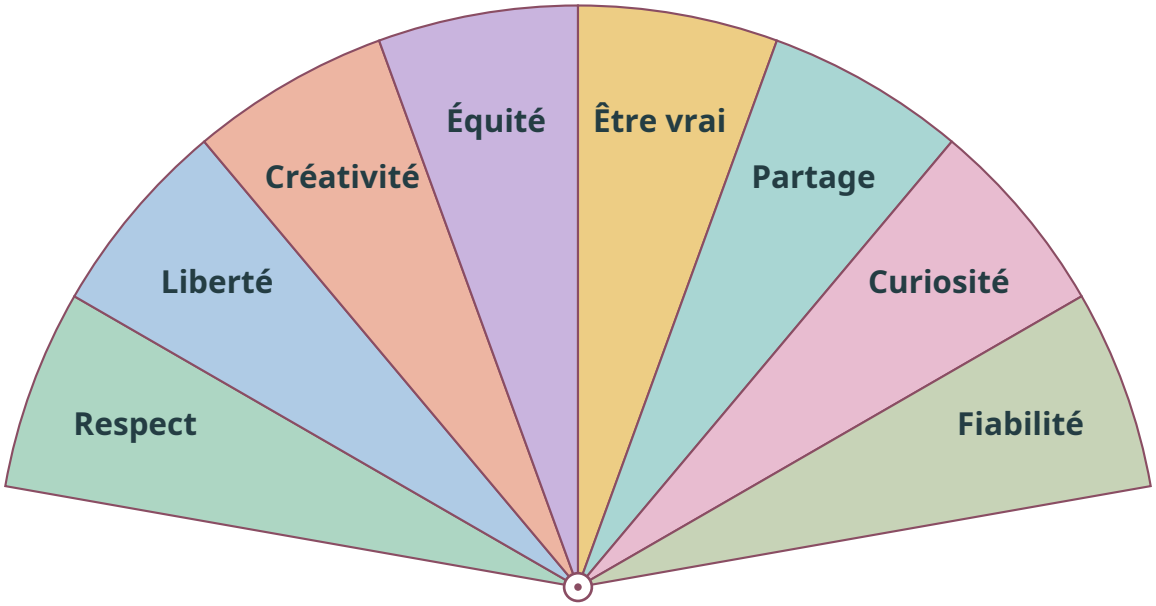
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle valeur ai-je envie de mettre dans ce travail commun ?*
*Quelle valeur aimerais-je mieux incarner dans ma vie amoureuse ?*

Explorez les valeurs auxquelles vous souhaitez donner une place dans vos choix.

**POUR ESSAYER** Reliez le mot lu à un geste que vous aimeriez poser dans cette situation.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma valeur et un geste qui lui ressemble

# Mon rapport au changement

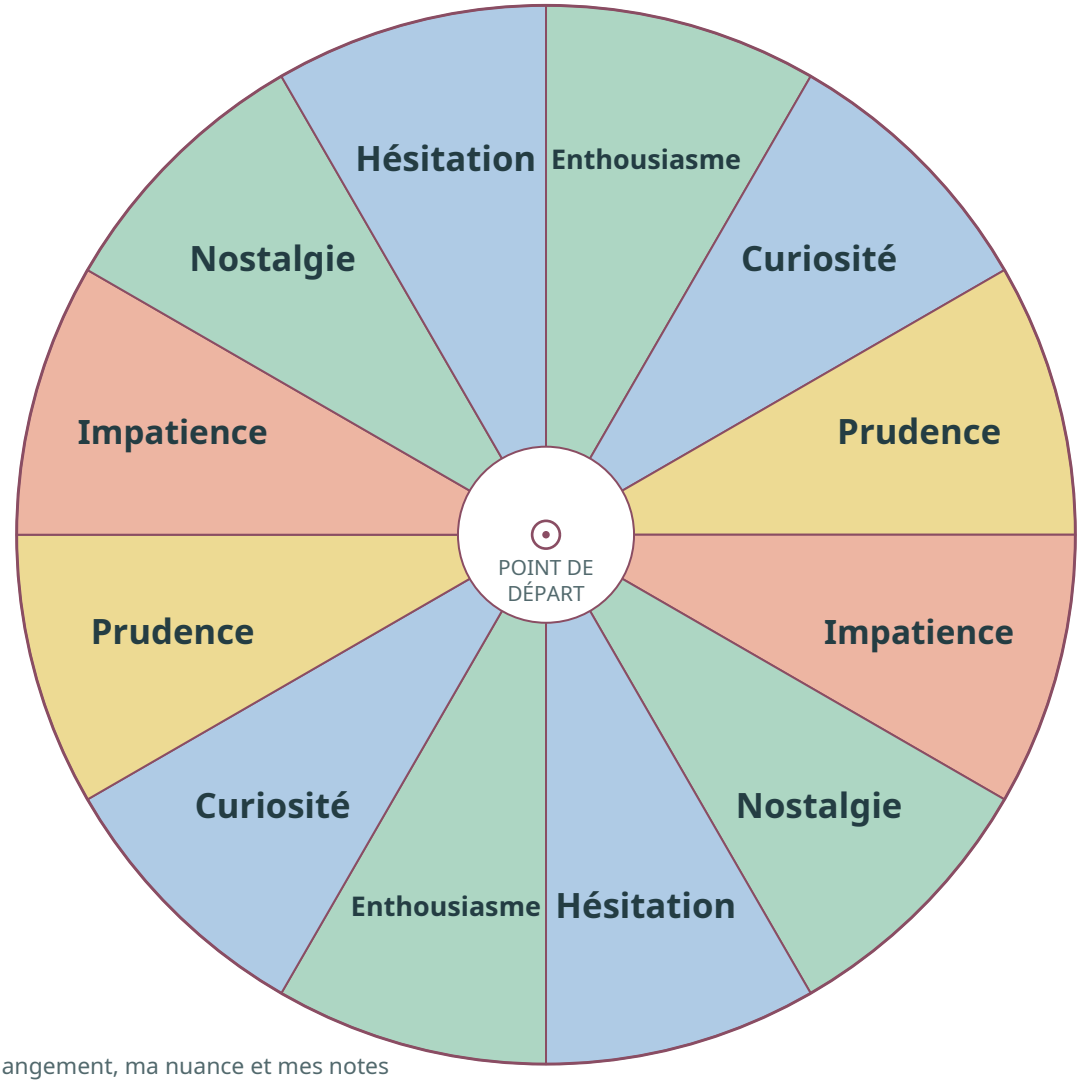
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel mot évoque ma réaction à ce nouveau poste ?*
*Quelle nuance reconnais-je face à ce changement de vie ?*

Un changement peut faire naître plusieurs nuances. Explorez-en une à la fois.

**POUR ESSAYER** Notez ce que cette nuance vous évoque dans votre situation précise.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Mon changement, ma nuance et mes notes

# Une façon de célébrer

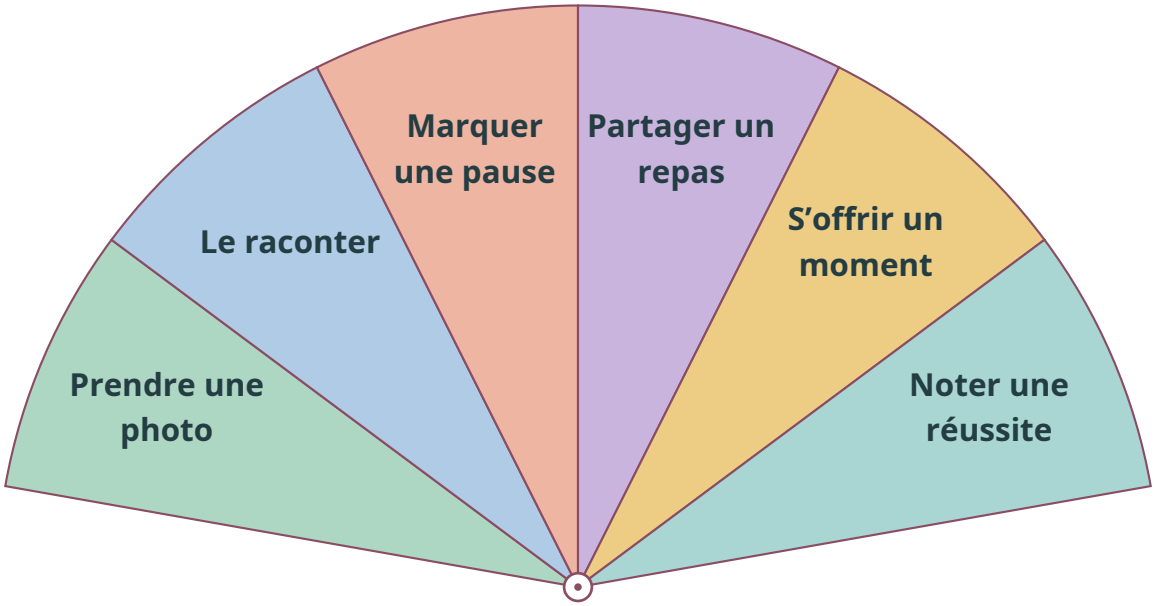
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Comment marquer la fin de ce projet collectif ?*
*Quelle forme donner à la célébration de cette étape personnelle ?*

Une étape mérite parfois un petit signe, même sans grande occasion.

**POUR ESSAYER** Choisissez un détail qui fera de ce geste un souvenir de cette étape.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon étape et la façon de la célébrer

# Le mot de cette période

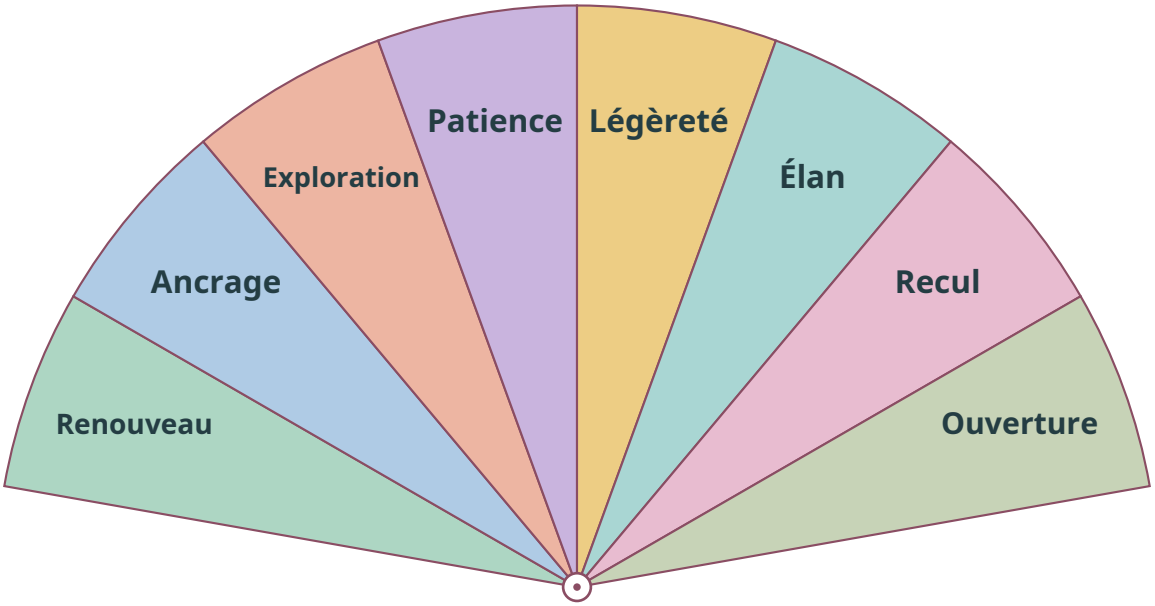
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel mot choisir pour donner un titre à cette semaine ?*
*Quel mot associer au chapitre de vie que je traverse ?*

Ces mots peuvent devenir le titre d'une page, d'une saison ou d'un souvenir.

**POUR ESSAYER** Complétez ce titre par quelques mots qui racontent votre propre période.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon mot et le titre de ma période

# Les quatre éléments

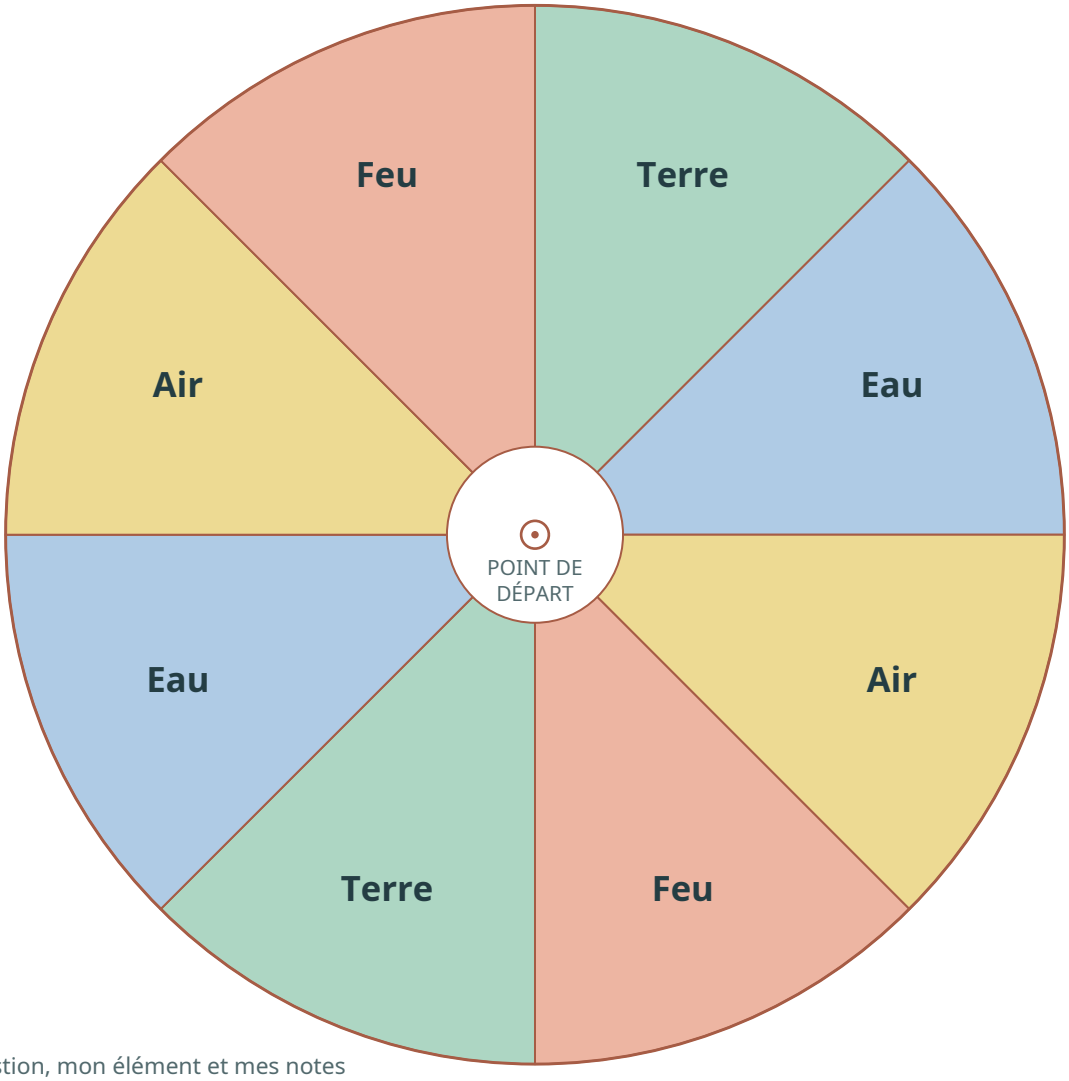
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel élément choisir comme thème pour cette création ?*
*Quel élément associer à mon énergie ressentie du moment ?*

Explorez ces quatre images. Aucune flamme réelle n'est nécessaire.

**POUR ESSAYER** Racontez ce que cet élément évoque pour vous, avec un exemple concret.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Ma question, mon élément et mes notes

# Les quatre saisons

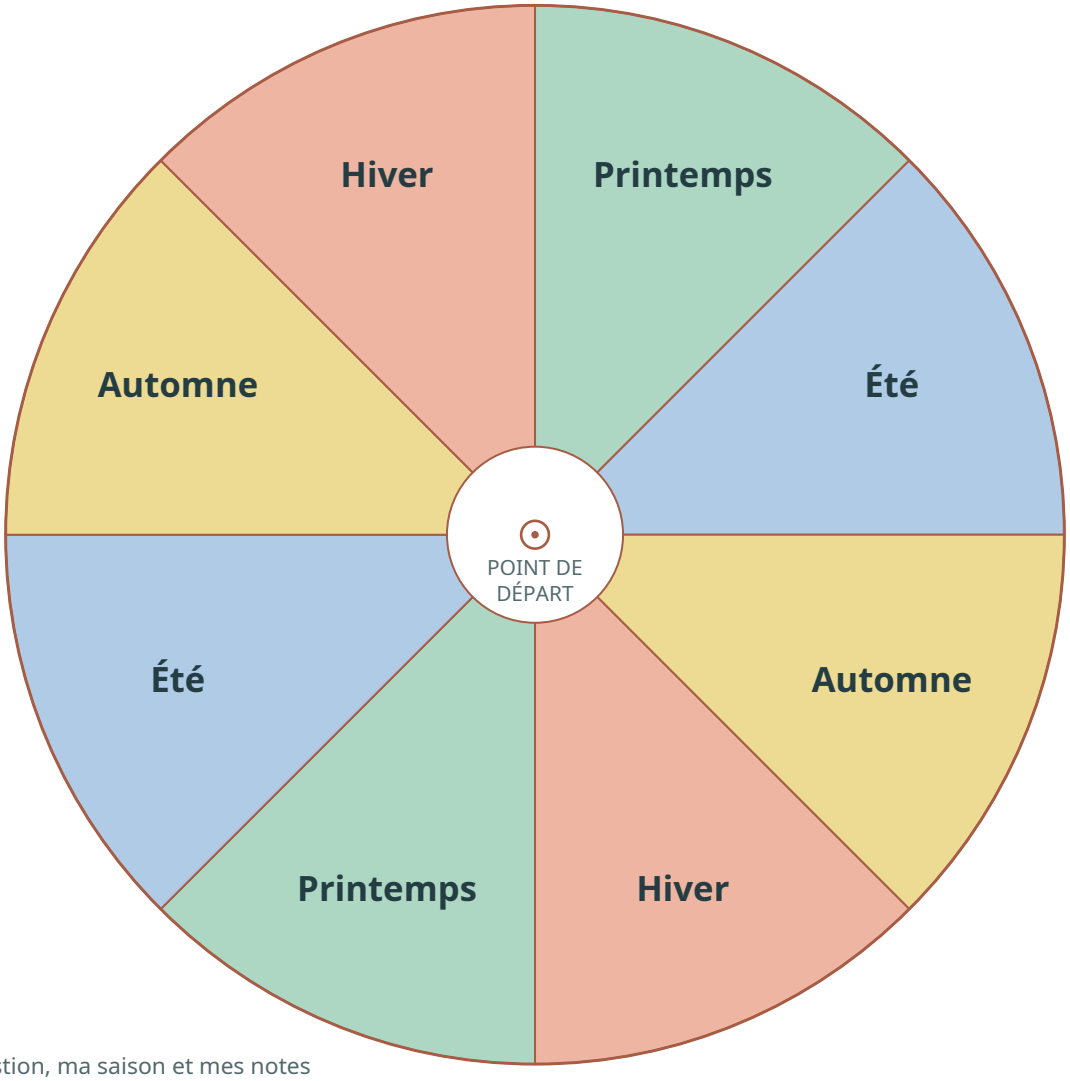
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle saison prendre comme fil pour cette série de dessins ?*
*Quelle saison évoque le rythme de ma vie amoureuse ?*

Accueillez les saisons comme quatre images de rythme et de changement.

**POUR ESSAYER** Associez à la saison une couleur, un souvenir ou une action possible.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Ma question, ma saison et mes notes

# Paysages intérieurs

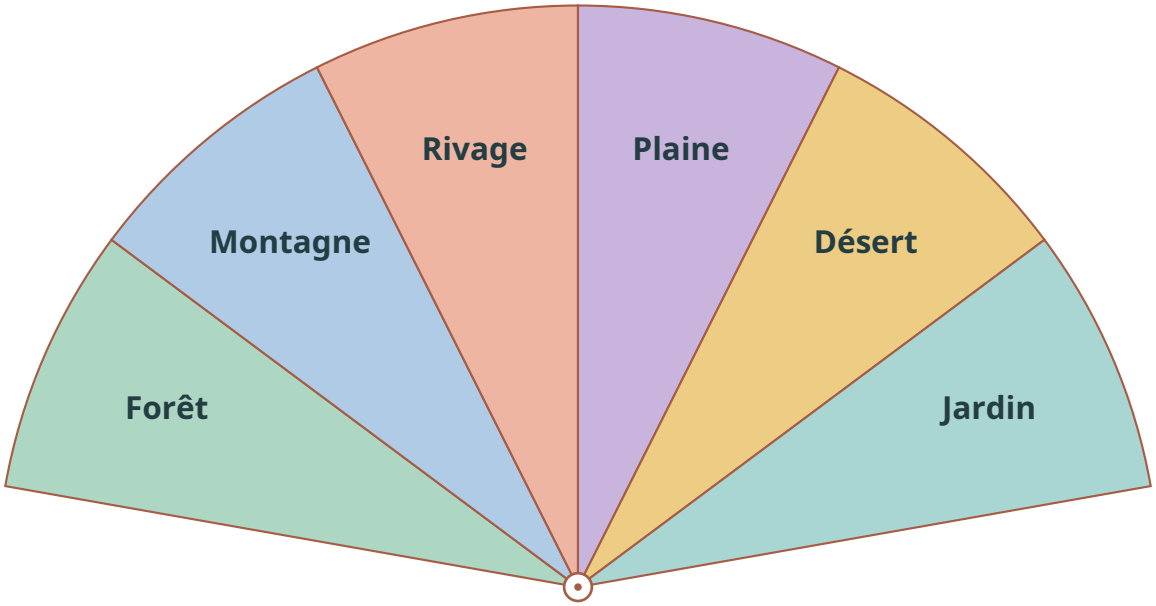
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel paysage imaginer pendant ma pause ?*
*Quel paysage pourrait représenter mon envie de changement ?*

Un paysage peut donner une forme simple à ce que vous souhaitez explorer.

**POUR ESSAYER** Décrivez ce paysage en trois détails : espace, couleur, sensation.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon paysage et mes associations

# Une météo symbolique

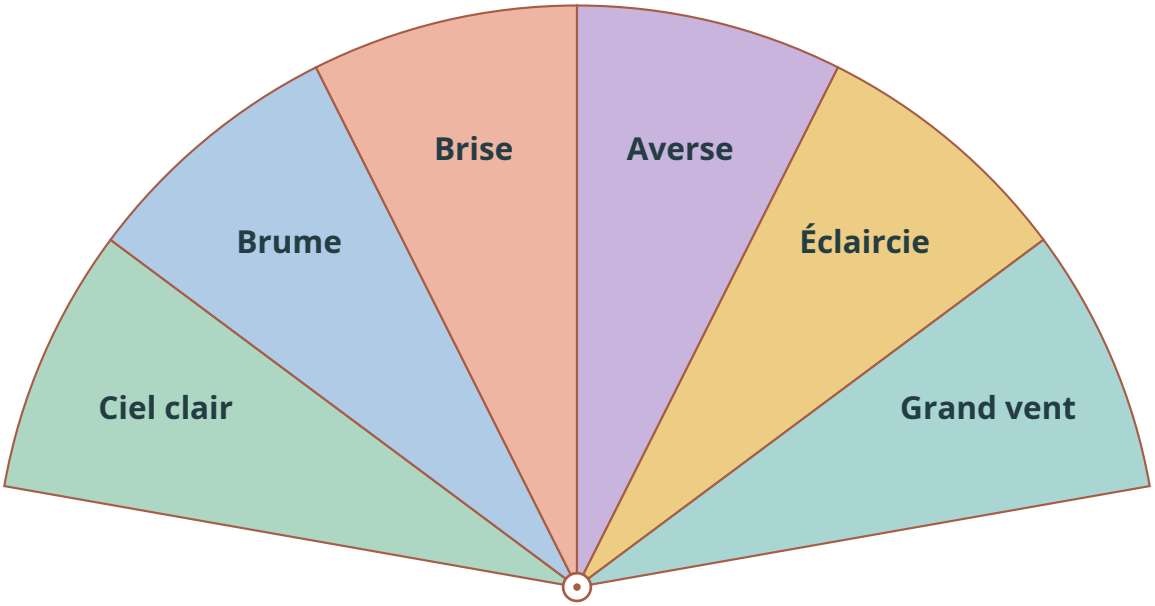
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle météo dessiner pour raconter cette journée de travail ?*
*Quelle météo symbolique choisir comme image de cette transition ?*

Prenez ces météos comme des images à raconter, à dessiner ou à nuancer.

**POUR ESSAYER** Complétez : « Dans cette météo, j'aurais envie de… »

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma météo et ce qu'elle m'évoque

# Formes et élans

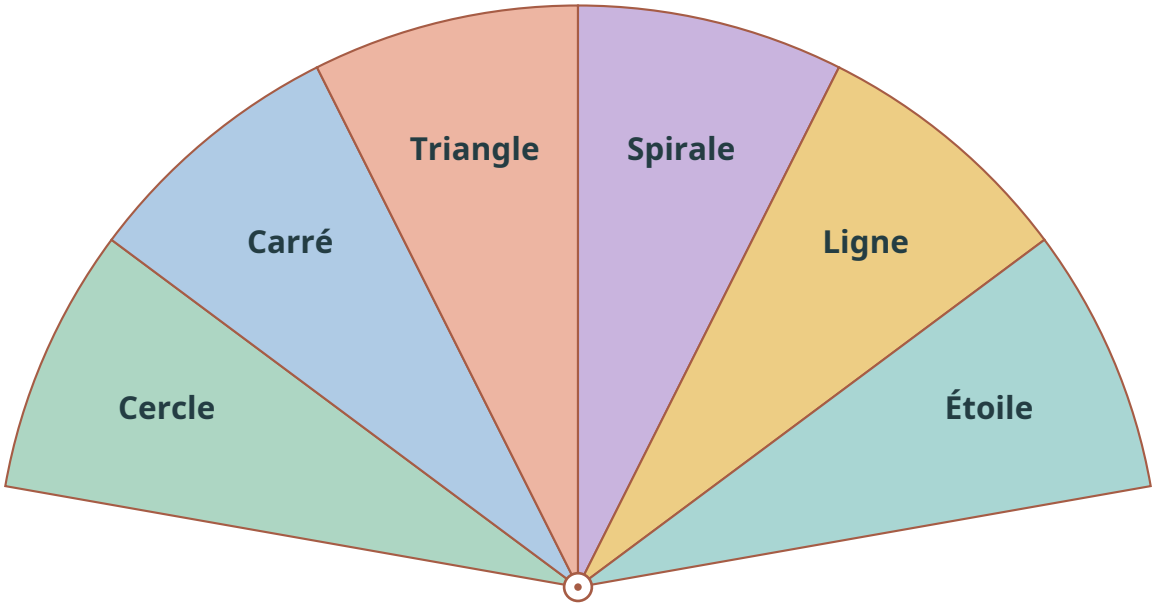
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle forme prendre comme point de départ pour un logo ?*
*Quelle forme associer au mouvement de cette relation ?*

Laissez une forme devenir le départ d'une association personnelle.

**POUR ESSAYER** Tracez la forme, puis ajoutez un mot ou un détail qui vous vient.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma forme et mes associations

# Jeux d'ombre et de lumière

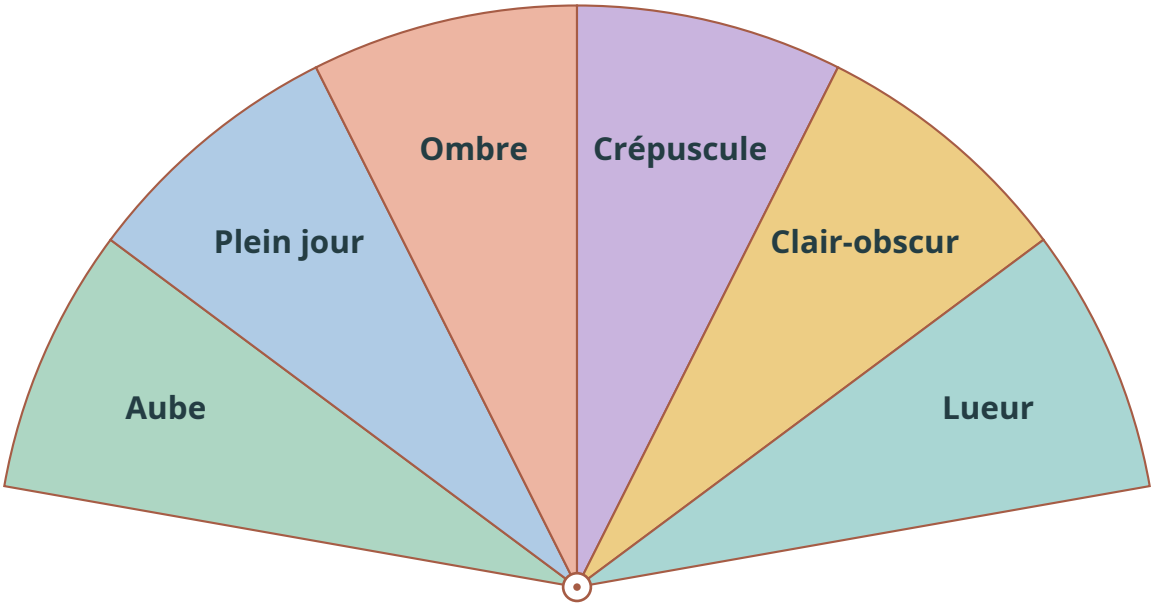
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle lumière évoquer dans la scène que je souhaite peindre ?*
*Quelle lumière pourrait raconter mon intuition d'un nouveau départ ?*

Choisissez une image de lumière pour donner une ambiance à votre question.

**POUR ESSAYER** Imaginez une scène sous cette lumière ; notez le premier détail qui apparaît.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma lumière et la scène qu'elle inspire

# Les textures en image

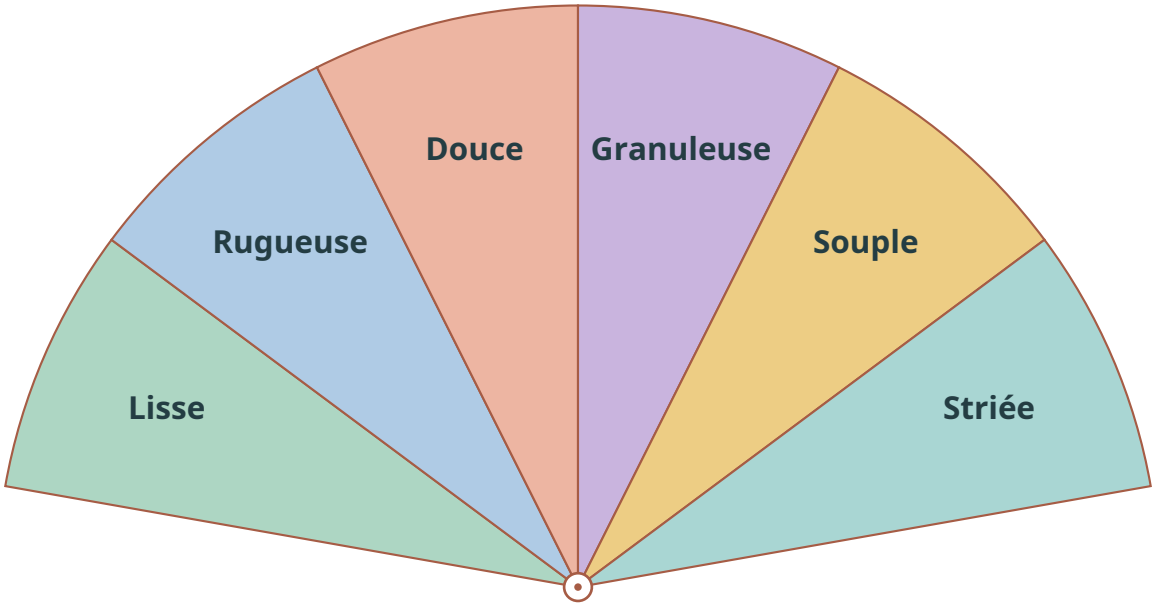
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle texture choisir pour personnaliser cet objet ?*
*Quelle texture pourrait évoquer le sentiment que je traverse ?*

Explorez ce que la surface d'une matière vous évoque.

**POUR ESSAYER** Décrivez la texture, puis reliez une de ses qualités à votre question.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma texture et les images qu'elle évoque

# Un objet pour symbole

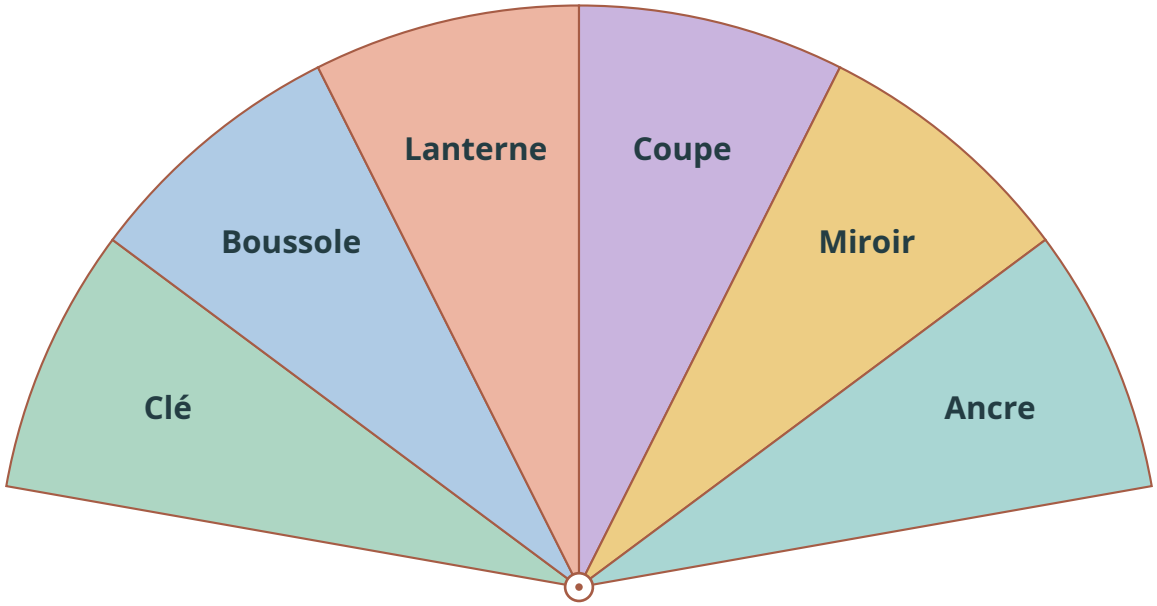
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel objet dessiner pour représenter notre association ?*
*Quel objet choisir comme symbole de mon intention du mois ?*

Ces objets offrent six points de départ pour une histoire qui vous appartient.

**POUR ESSAYER** Complétez : « Cet objet me fait penser à… parce que… »

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon objet et mon interprétation

# Les visages de l’eau

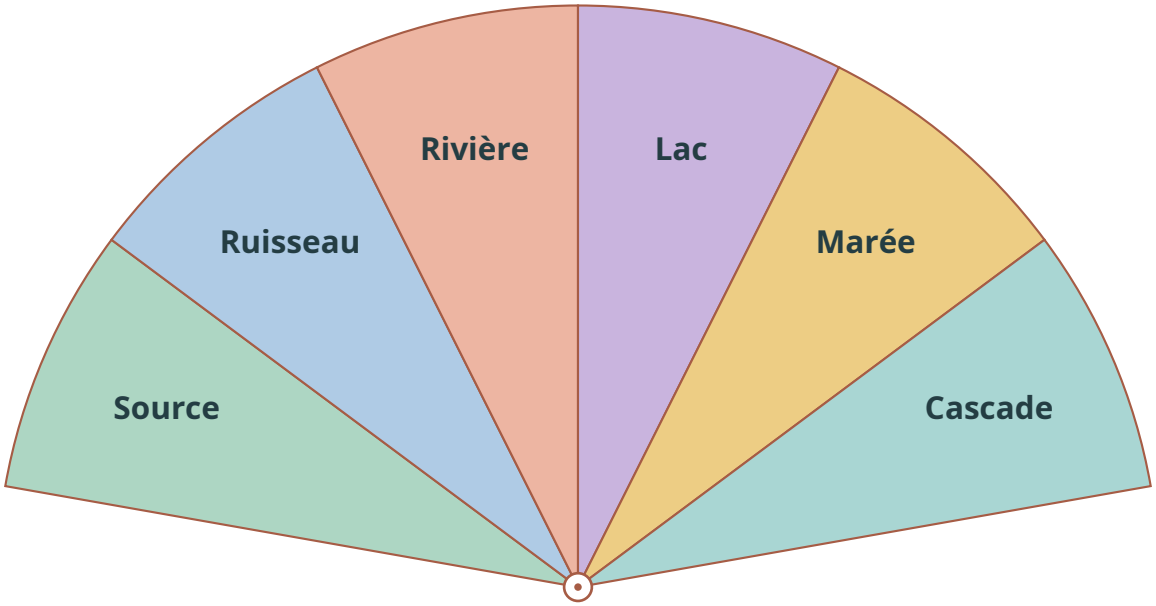
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle image d’eau utiliser pour commencer un poème ?*
*Quelle image d’eau associer à la façon dont mon projet avance ?*

De la source à la marée, laissez l’eau nourrir vos propres associations.

**POUR ESSAYER** Décrivez l’ambiance de cette eau, puis ce qu’elle vous donne envie d’essayer.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon image d’eau et mes associations

# Les passages et les seuils

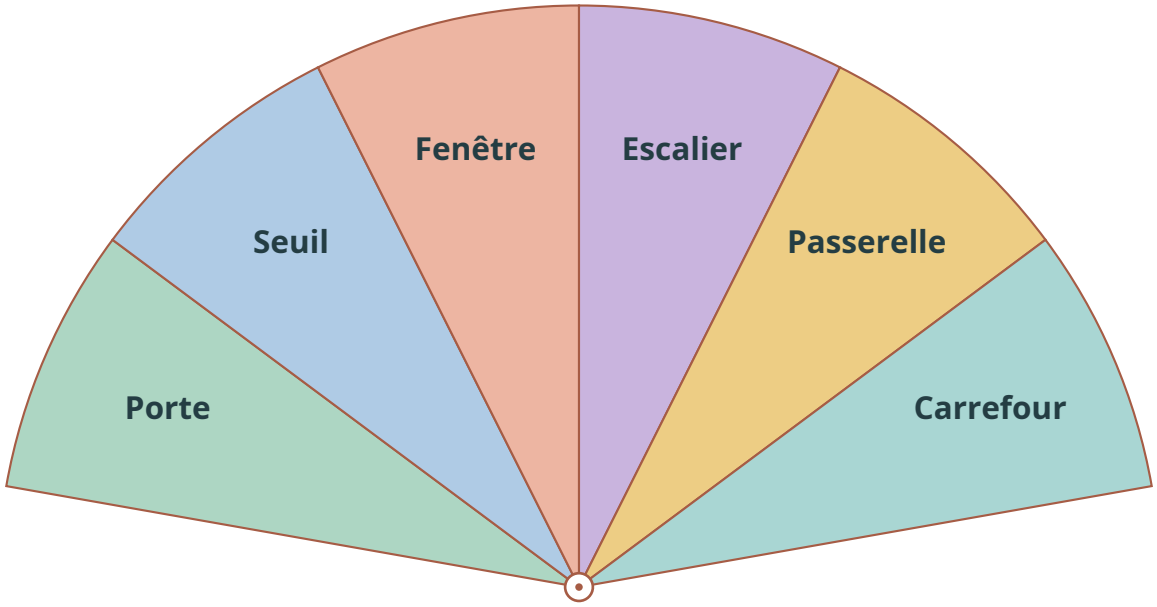
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle image de passage utiliser dans cette affiche ?*
*Quel passage pourrait représenter l'étape que je vis ?*

Explorez le passage comme une image de rencontre, de choix ou de transition.

**POUR ESSAYER** Imaginez ce qui se trouve de chaque côté de ce passage.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon passage et ce que j'y vois

# Les figures du jardin

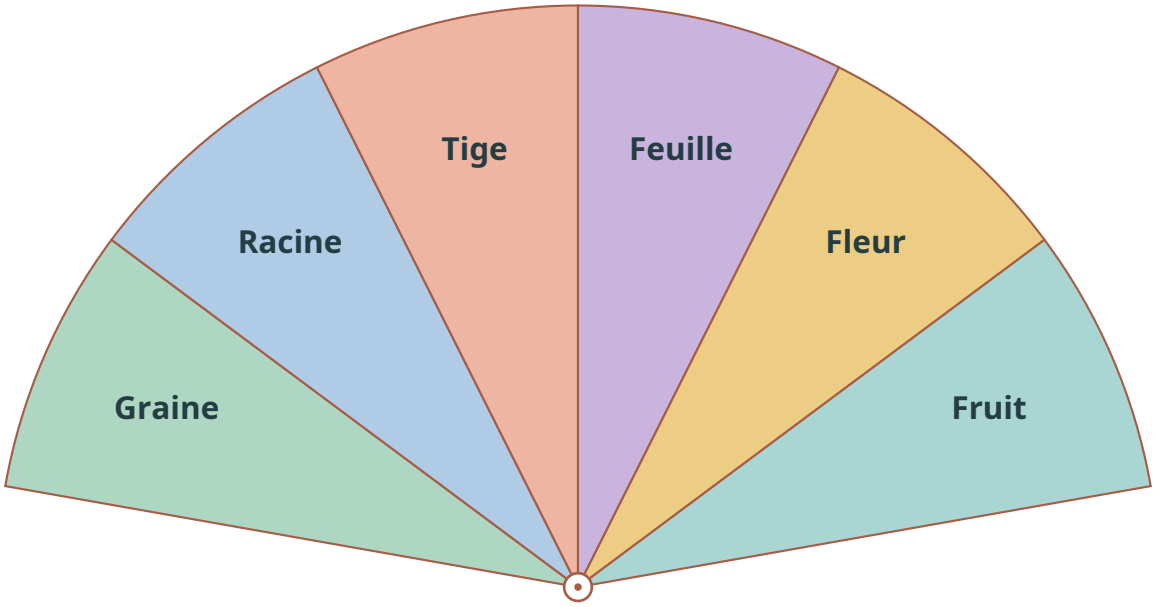
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle forme végétale choisir pour ce motif ?*
*Quelle image du jardin associer à ce que je construis patiemment ?*

Chaque partie du jardin peut devenir une image de votre propre cheminement.

**POUR ESSAYER** Reliez cette image à une chose que vous souhaitez faire grandir.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon image du jardin et mes notes

# Les chemins possibles

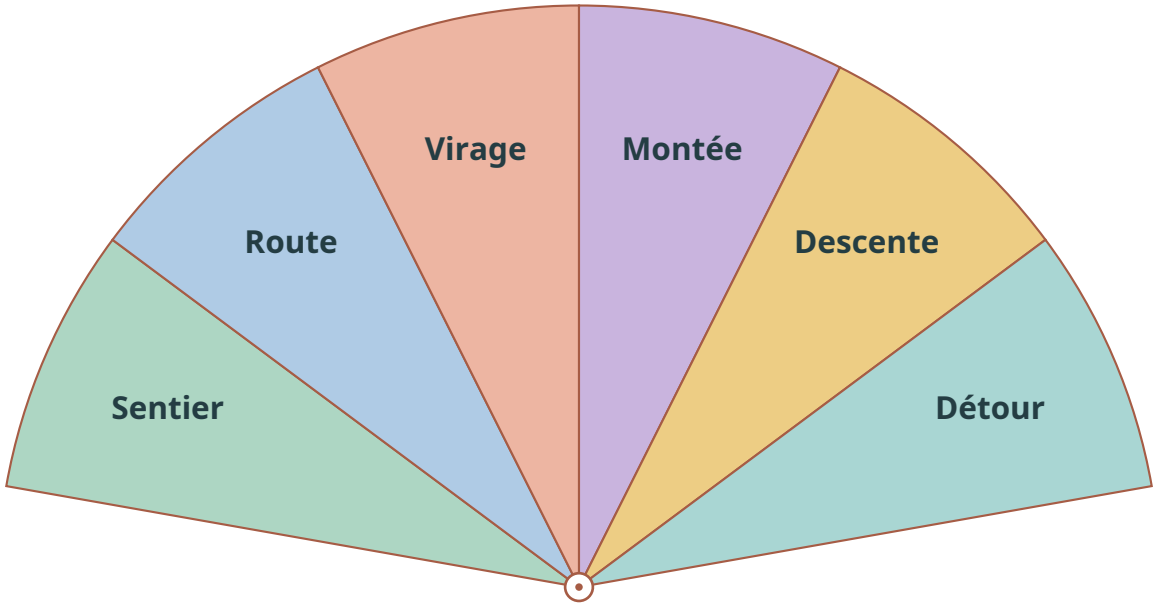
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle image de chemin choisir pour raconter ce voyage ?*
*Quel chemin pourrait représenter ma manière d'aborder cette relation ?*

Observez ce que ces chemins évoquent : détour, rythme, effort ou découverte.

**POUR ESSAYER** Inventez une phrase qui commence par « Sur ce chemin… ».

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon chemin et la phrase qu'il inspire

# Alphabet A–Z

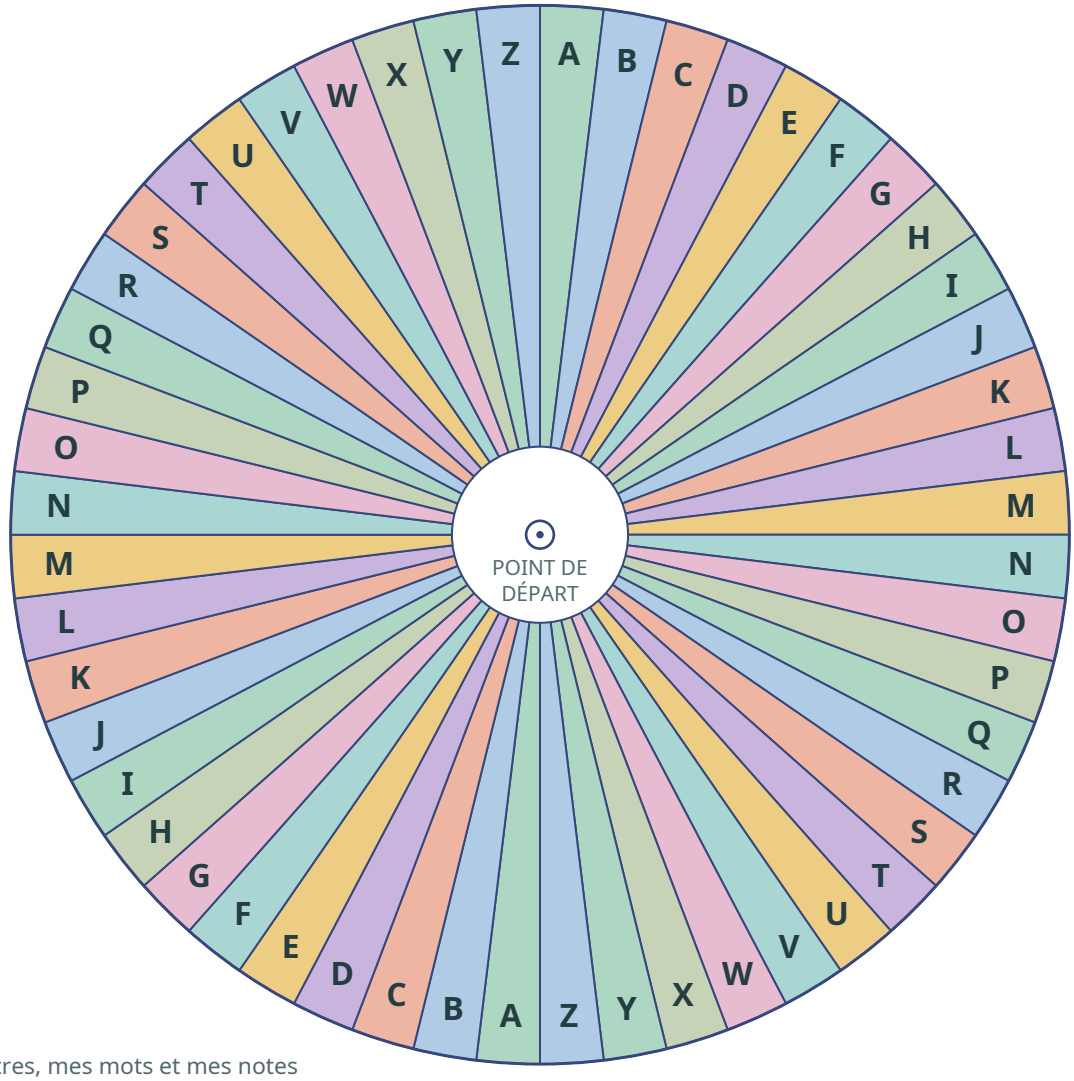
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Par quelle lettre commencer un titre pour cette création ?*
*Quelles initiales inventer pour une intention qui me ressemble ?*

Lisez une lettre à la fois, puis laissez venir vos associations.

**POUR ESSAYER** À partir de deux ou trois lettres, inventez plusieurs mots possibles.

Lecture par axe : les deux côtés donnent la même réponse.




Mes lettres, mes mots et mes notes

# Écrire avec les sens

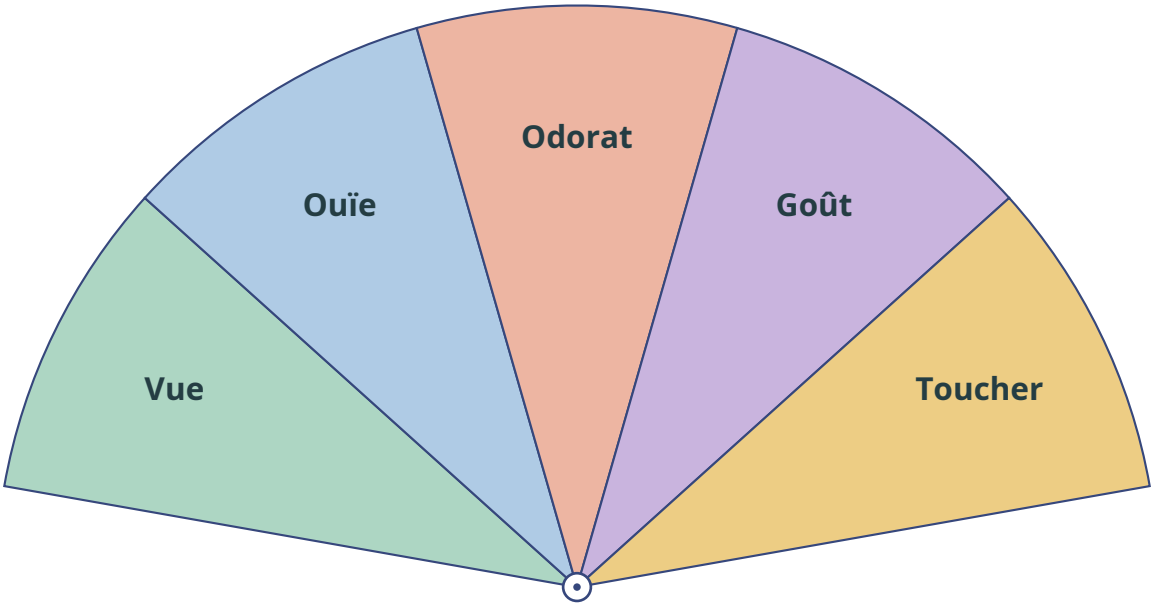
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel sens privilégier pour décrire ce lieu ?*
*Quel sens mettre en mots pour raconter un souvenir heureux ?*

Un sens ouvre une autre manière d'écrire une scène, réelle ou inventée.

**POUR ESSAYER** Écrivez trois détails liés à ce sens, de mémoire ou par l'imagination.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon sens et mes trois détails

# Un mot pour commencer

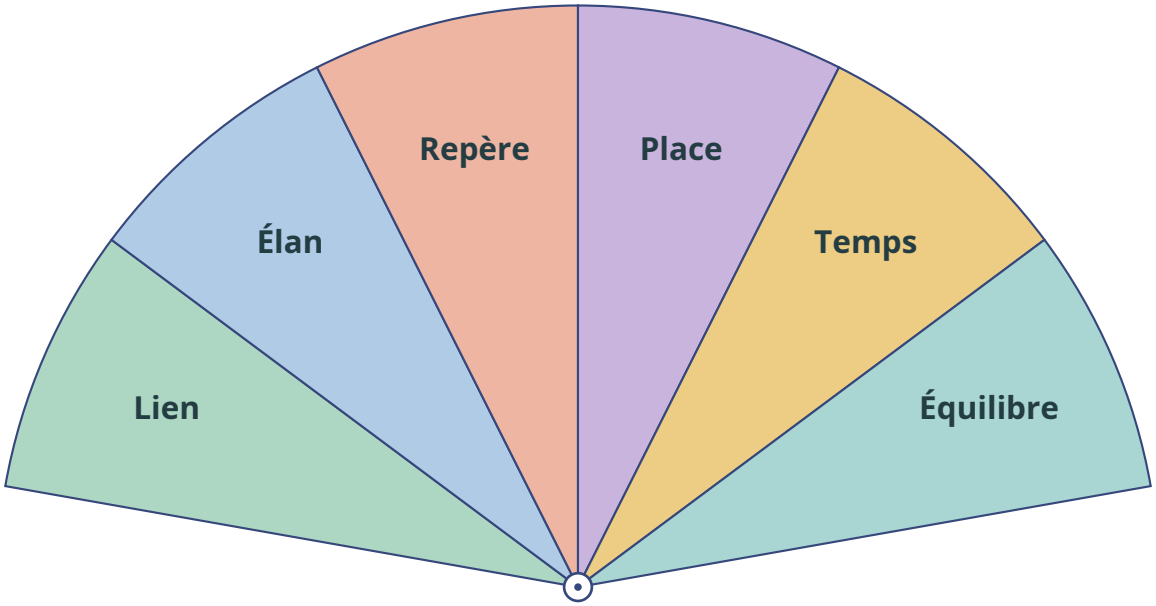
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel mot pourrait inspirer la préparation de cet atelier ?*
*Quel mot prendre comme point de départ pour parler de cette relation ?*

Prenez le mot comme un début de phrase et donnez-lui votre sens.

**POUR ESSAYER** Écrivez une phrase avec ce mot, puis une autre qui lui donne un sens inattendu.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon mot et les phrases qu'il ouvre

# Le verbe d'une intention

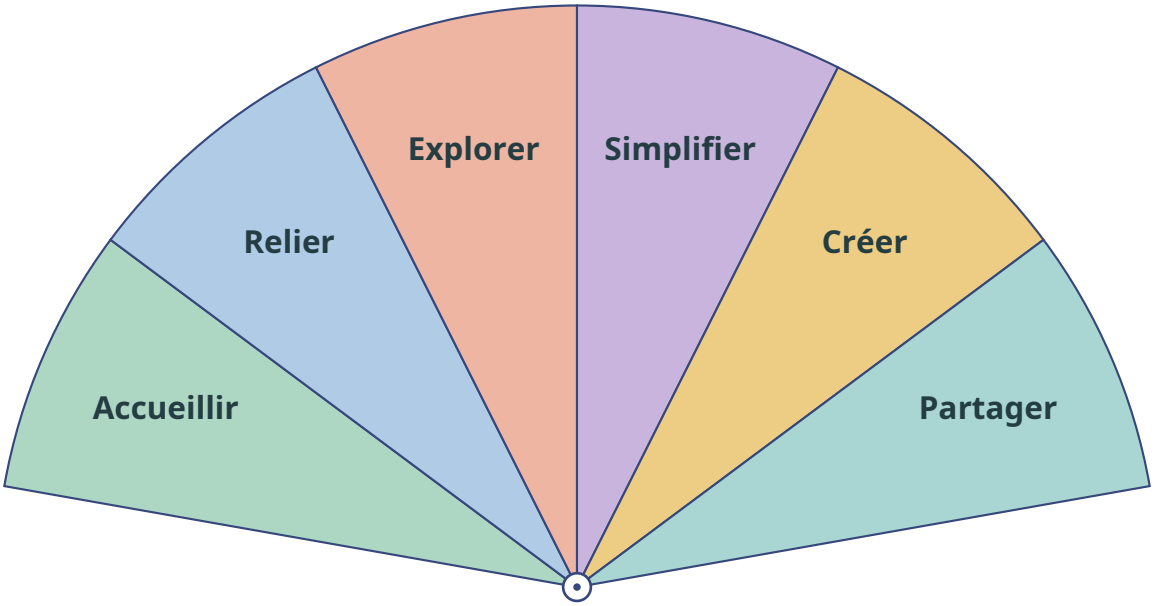
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel verbe placer en tête de mon intention de séance ?*
*Quel verbe pourrait donner une direction à mon projet de vie ?*

Un verbe donne un mouvement à une intention encore un peu floue.

**POUR ESSAYER** Complétez le verbe par un geste précis et à votre portée.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




Mon verbe et mon geste possible

# Des contraires pour une idée

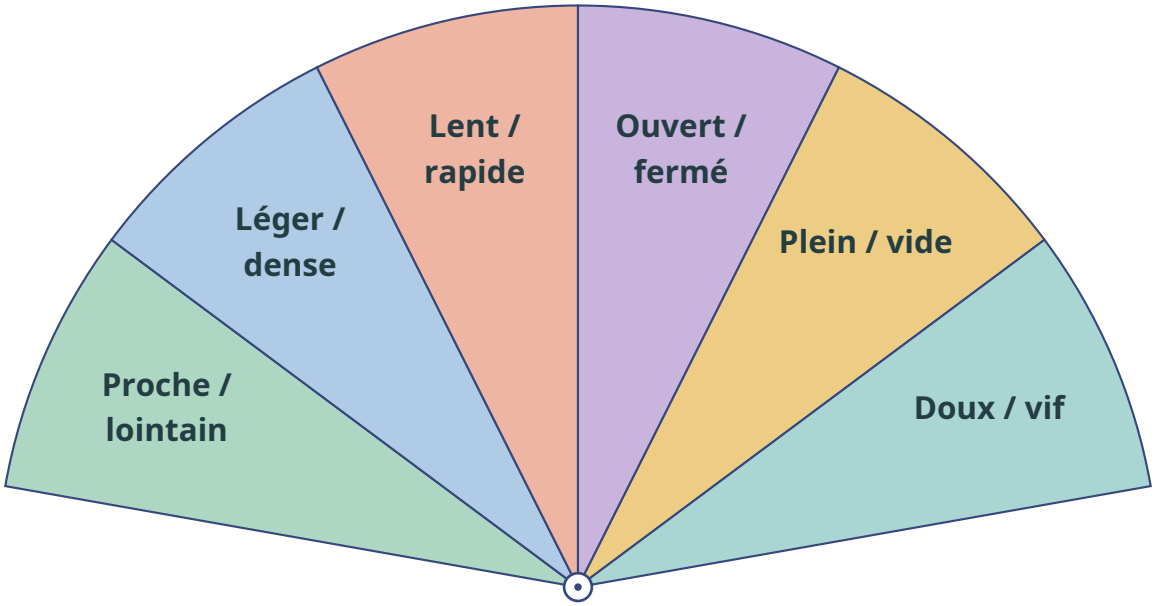
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel contraste explorer dans cette carte d'invitation ?*
*Quel contraste pourrait m'aider à décrire mon ressenti amoureux ?*

Jouez avec les deux côtés du contraste pour faire naître une nouvelle idée.

**POUR ESSAYER** Trouvez une image pour chaque côté, puis imaginez ce qui les relie.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon contraste et mes deux images

# Une image à prolonger

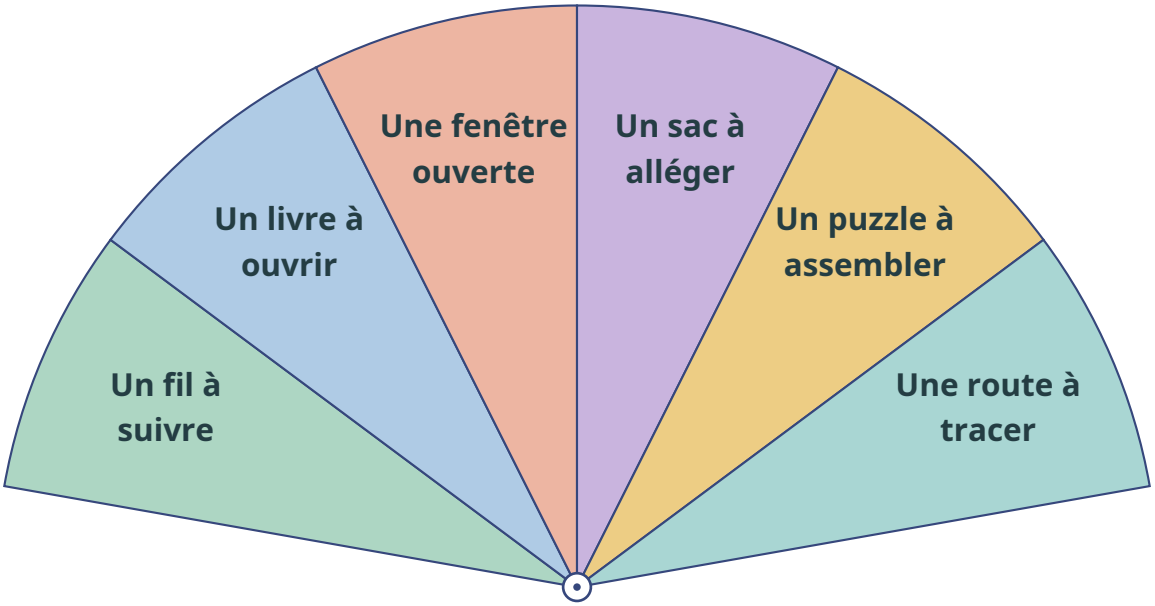
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle image choisir pour expliquer ce travail en cours ?*
*Quelle image pourrait m'aider à parler de ce changement personnel ?*

Prolongez l'image à votre façon : ses détails peuvent ouvrir d'autres idées.

**POUR ESSAYER** Poursuivez : « Si c'était cette image, je pourrais… ».

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon image et les idées qu'elle ouvre

# Un titre à inventer

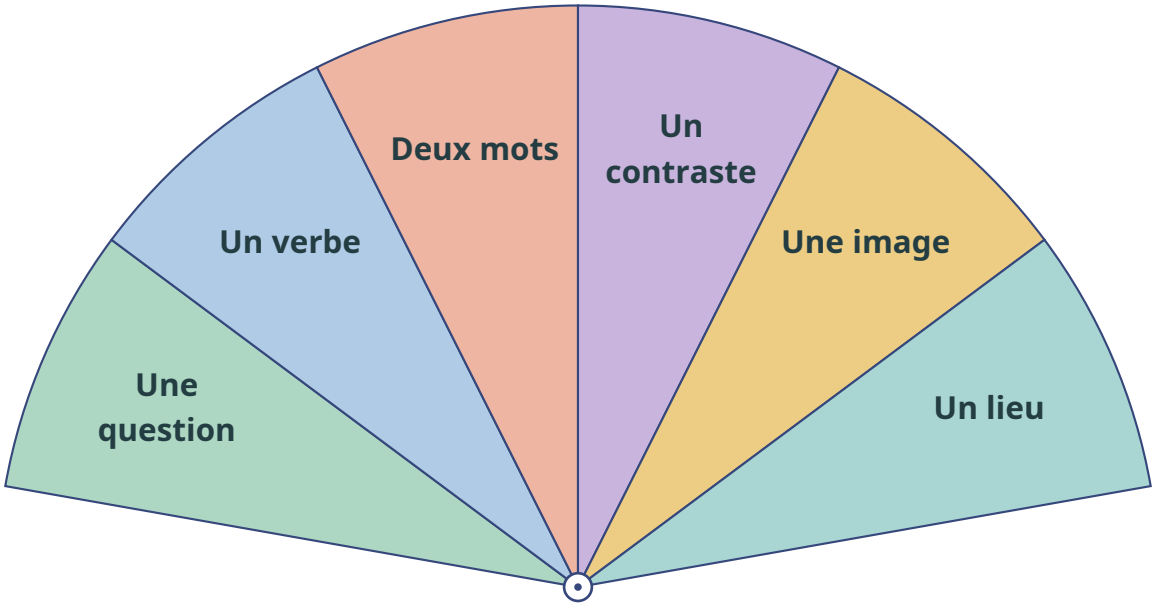
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle forme de titre essayer pour ce récit de voyage ?*
*Quelle forme de titre rendrait cette création plus personnelle ?*

Choisissez une forme, puis inventez plusieurs titres sans chercher le titre parfait.

**POUR ESSAYER** Écrivez trois titres de cette forme, puis gardez celui qui vous plaît.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Ma forme de titre et mes propositions

# Changer de point de vue

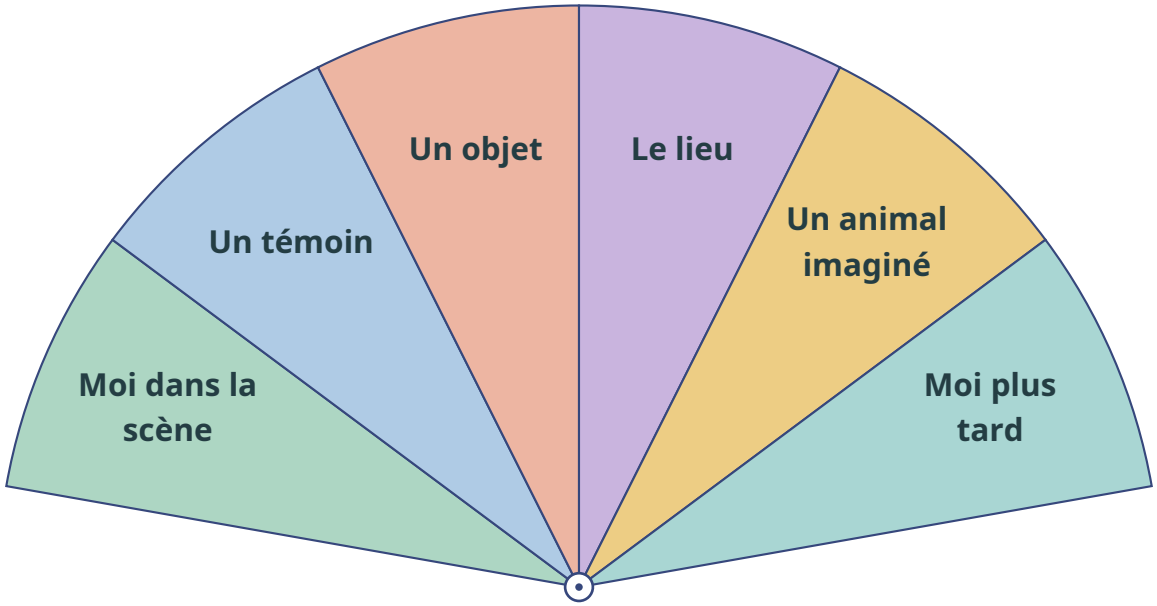
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel point de vue essayer pour raconter une scène inventée ?*
*Quel point de vue imaginaire ouvrirait une autre manière de raconter mon histoire ?*

Pour écrire, adoptez un regard imaginaire et voyez ce qu'il fait apparaître.

**POUR ESSAYER** Racontez la scène en deux phrases depuis ce regard imaginaire.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon point de vue et mes deux phrases

# Une phrase à ouvrir

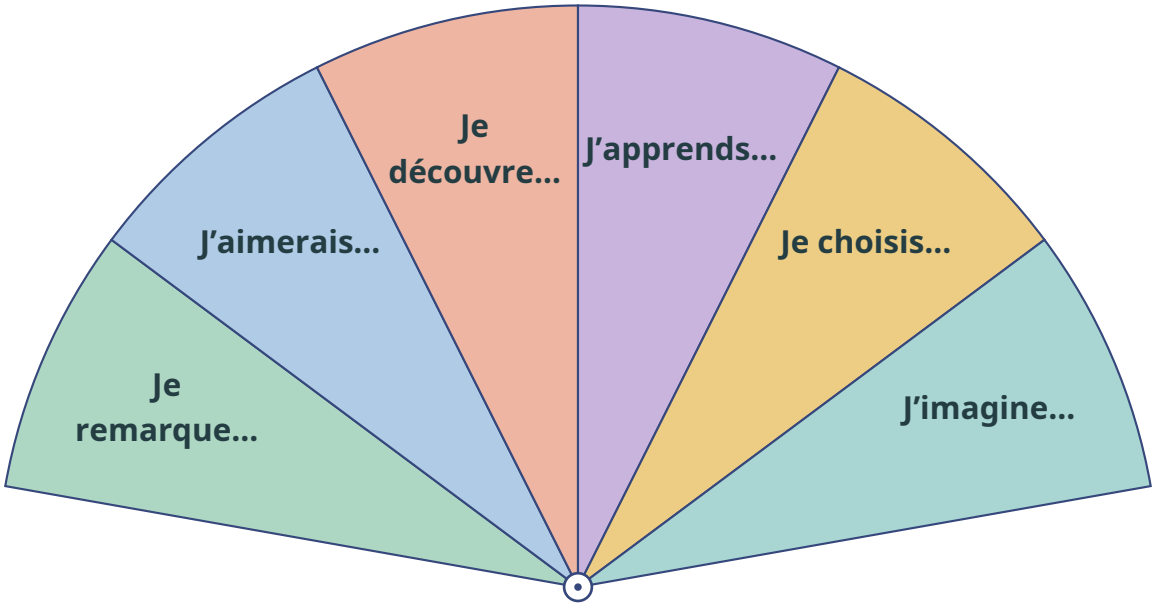
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle amorce utiliser pour commencer ce bilan de projet ?*
*Quelle amorce m'aiderait à exprimer une intuition encore floue ?*

Laissez l'amorce guider une phrase simple, avec vos mots à vous.

**POUR ESSAYER** Complétez la même amorce deux fois, sans chercher à vous répéter.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon amorce et mes deux phrases

# Jeux de langage

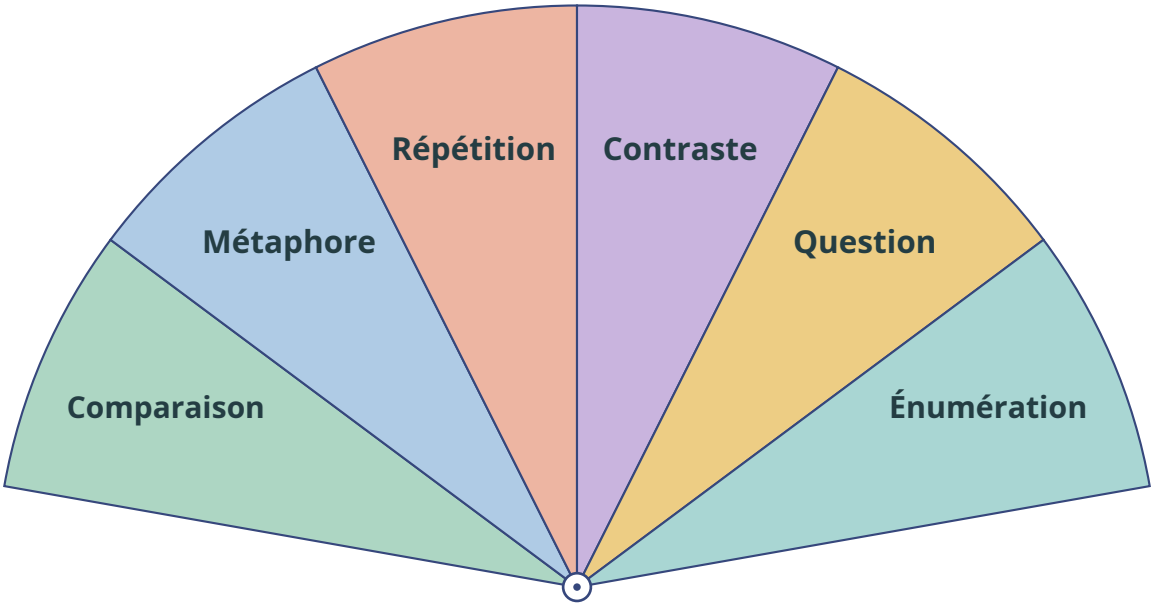
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel jeu de langue essayer pour une légende d'image ?*
*Quel jeu de langue explorer pour donner une voix à mon texte intime ?*

Essayez un petit jeu de langue pour regarder vos mots autrement.

**POUR ESSAYER** Gardez une phrase simple et réécrivez-la avec le jeu lu.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon jeu, ma phrase et sa variante

# Le ton d'une expression

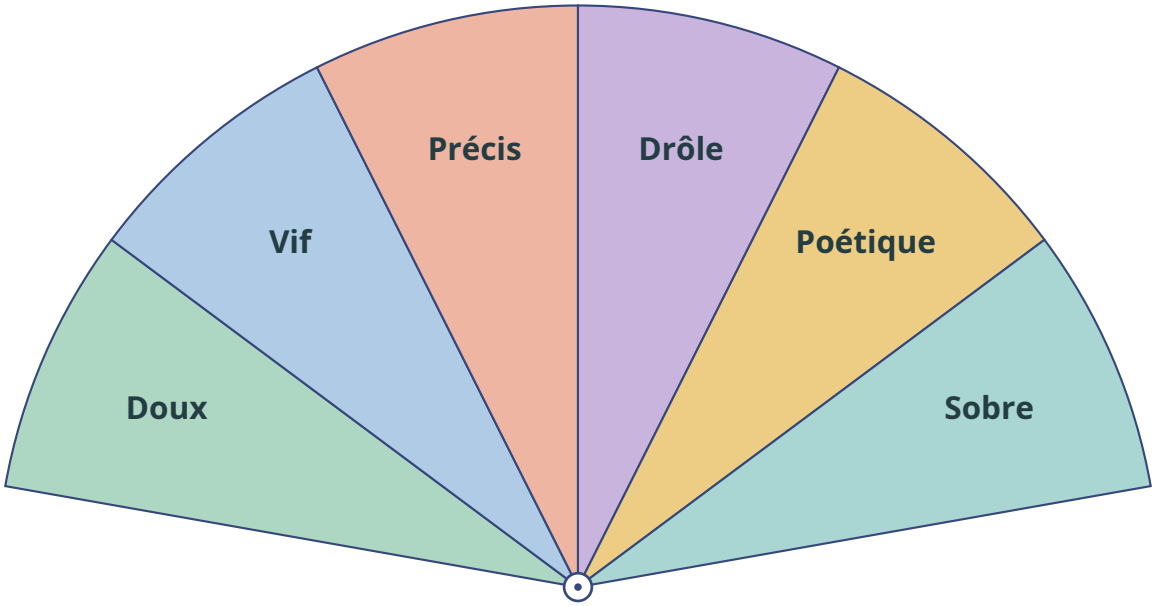
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel ton essayer pour ce mot de remerciement ?*
*Quel ton explorer pour exprimer ce qui compte pour moi ?*

La même idée peut prendre plusieurs voix : essayez celle qui vous attire.

**POUR ESSAYER** Exprimez votre idée dans ce ton, puis ajustez les mots à votre manière.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon ton et mon expression

# Une association à poursuivre

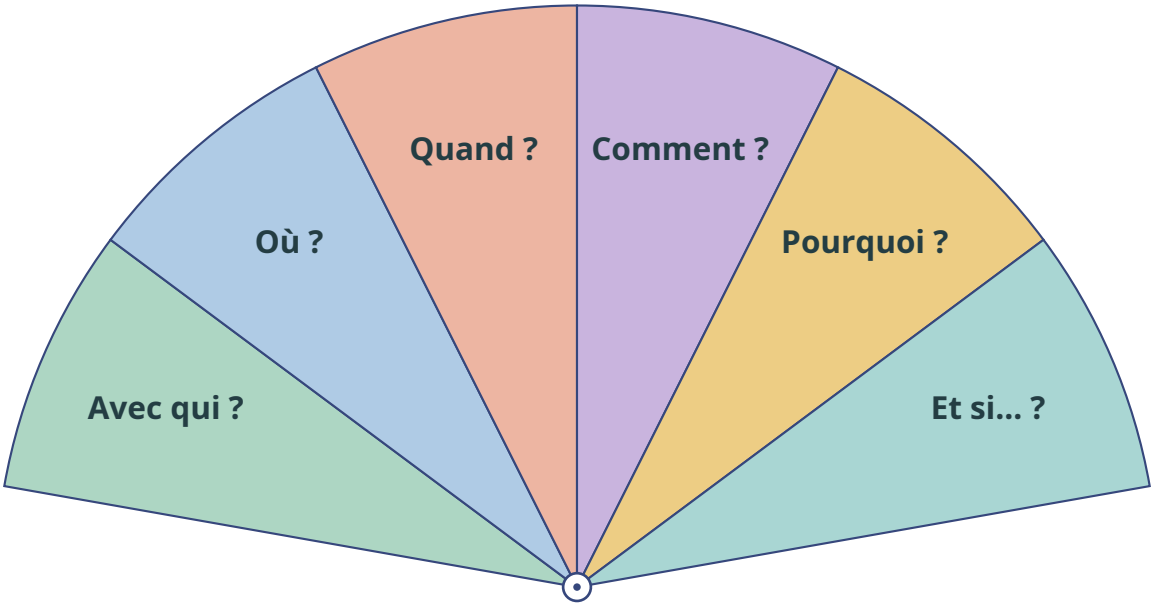
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle question poser pour prolonger cette idée d'atelier ?*
*Quelle question pourrait ouvrir un nouvel angle pour mon récit ?*

Choisissez un mot ou une idée, puis ouvrez la piste avec une question.

**POUR ESSAYER** Répondez librement à la question lue avec trois associations possibles.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

Mon idée, ma question et mes associations

# Deux possibilités

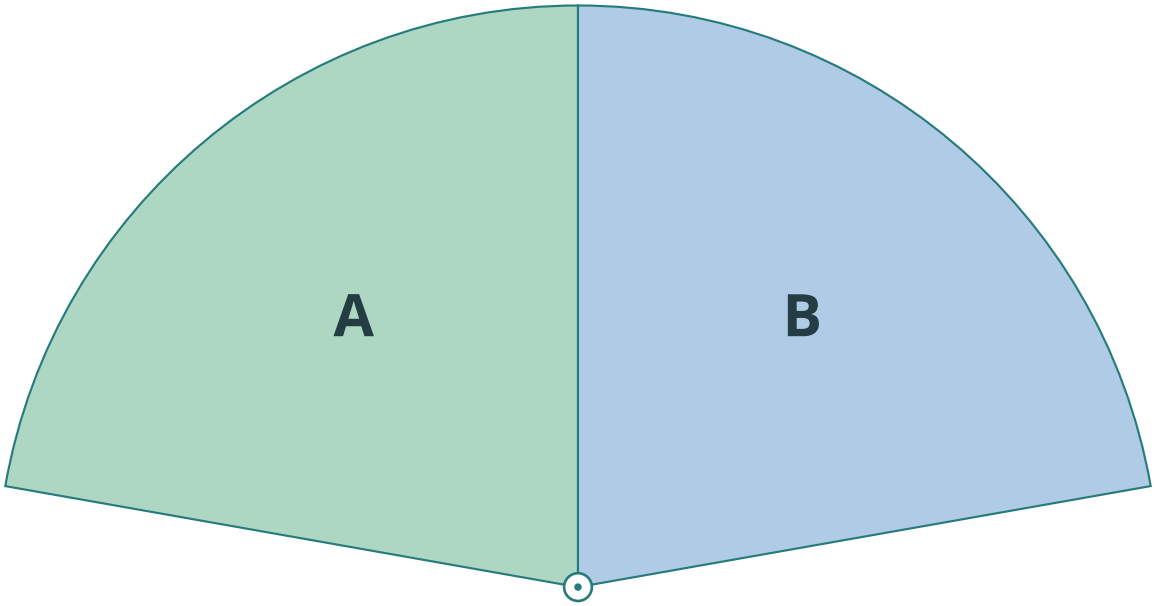
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Laquelle de mes deux idées de création explorer ?*
*Laquelle de mes deux propositions de moment à deux ai-je envie d'essayer ?*

Nommez vos deux possibilités dans la légende avant de prendre le pendule.

**POUR ESSAYER** Donnez à A et B des formulations aussi précises l'une que l'autre.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**A** _____

**B** _____

Ma question et mes notes

# Trois possibilités

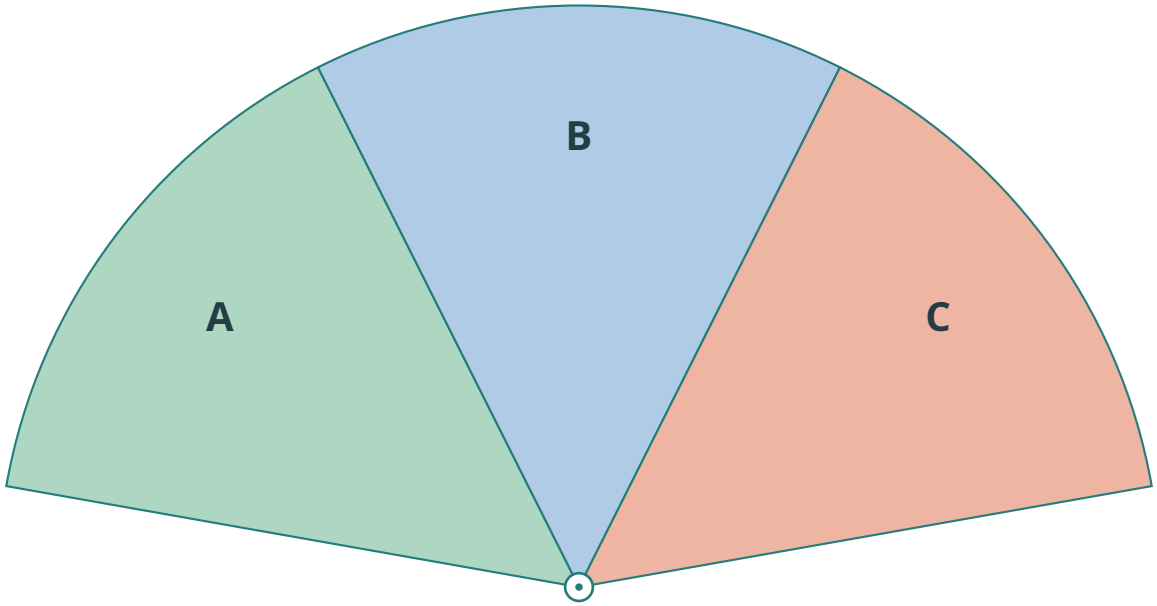
## EXEMPLES DE QUESTIONS

*Laquelle de mes trois formations explorer d'abord ?*
*Laquelle de mes trois pistes choisir pour préparer cet échange personnel ?*

Préparez trois possibilités compatibles avec votre question.

**POUR ESSAYER** Remplissez les trois lignes de la légende avant de commencer.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

## VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE

**A** _____ **B** _____

**C** _____

Ma question et mes notes

# Quatre possibilités

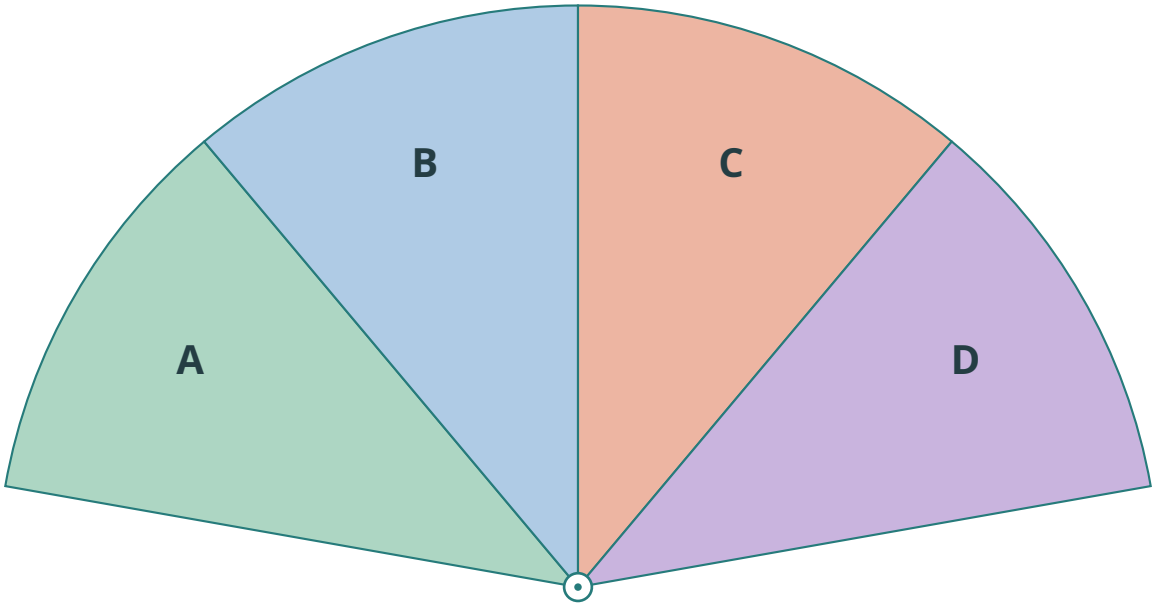
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle piste essayer parmi mes quatre projets associatifs ?*
*Laquelle de mes quatre idées de rituel personnel explorer ?*

Écrivez vos quatre pistes, avec des mots simples qui les distinguent.

**POUR ESSAYER** Réutilisez la planche en changeant toute la légende pour une autre question.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**A** _____ **B** _____

**C** _____ **D** _____

Ma question et mes notes

# Six possibilités

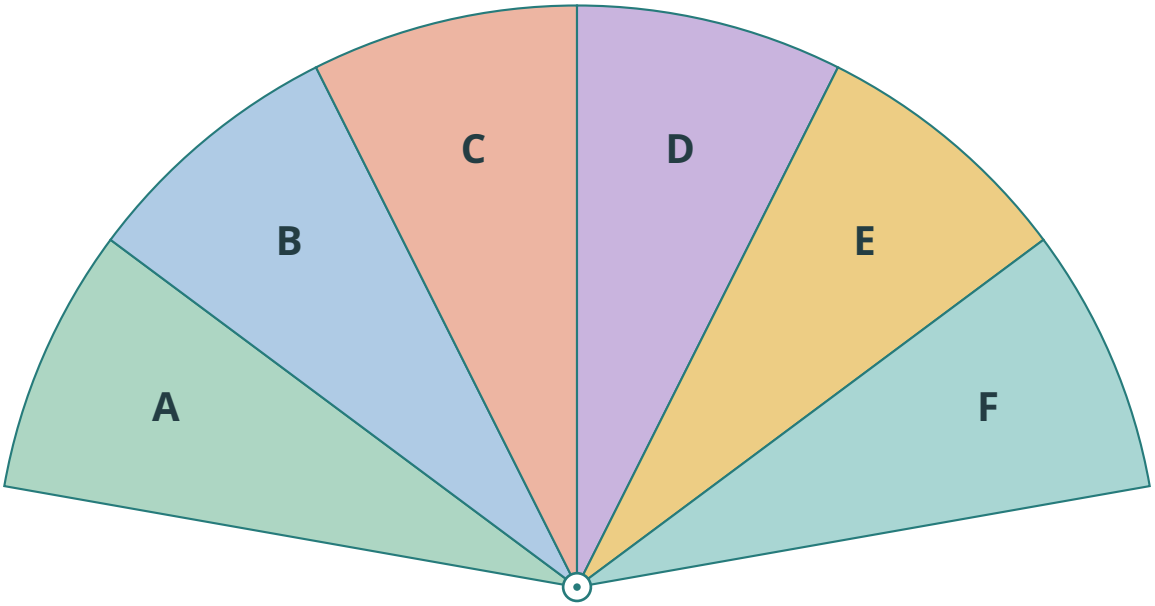
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Laquelle de mes six propositions retenir pour notre atelier ?*
*Quelle petite étape choisir parmi mes six pistes personnelles ?*

Préparez votre liste de A à F avant chaque nouvelle question.

**POUR ESSAYER** Prenez le temps de vérifier que les six pistes répondent à la même question.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**A** _____ **B** _____

**C** _____ **D** _____

**E** _____ **F** _____

Ma question et mes notes

# Huit possibilités

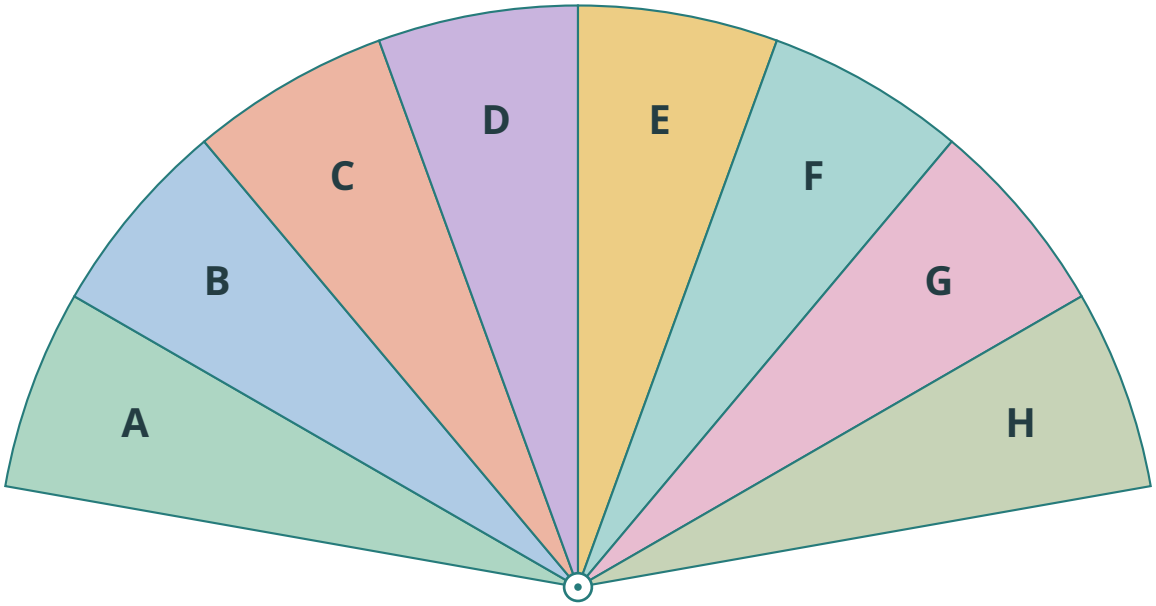
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Laquelle de mes huit images choisir pour cette présentation ?*
*Quelle inspiration retrouver parmi mes huit références symboliques ?*

Nommez huit choix courts dans la légende, puis formulez votre question.

**POUR ESSAYER** Gardez une liste claire : un seul choix concret pour chaque lettre.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**A** _____ **B** _____

**C** _____ **D** _____

**E** _____ **F** _____

**G** _____ **H** _____

Ma question et mes notes

# Les ingrédients d'un essai

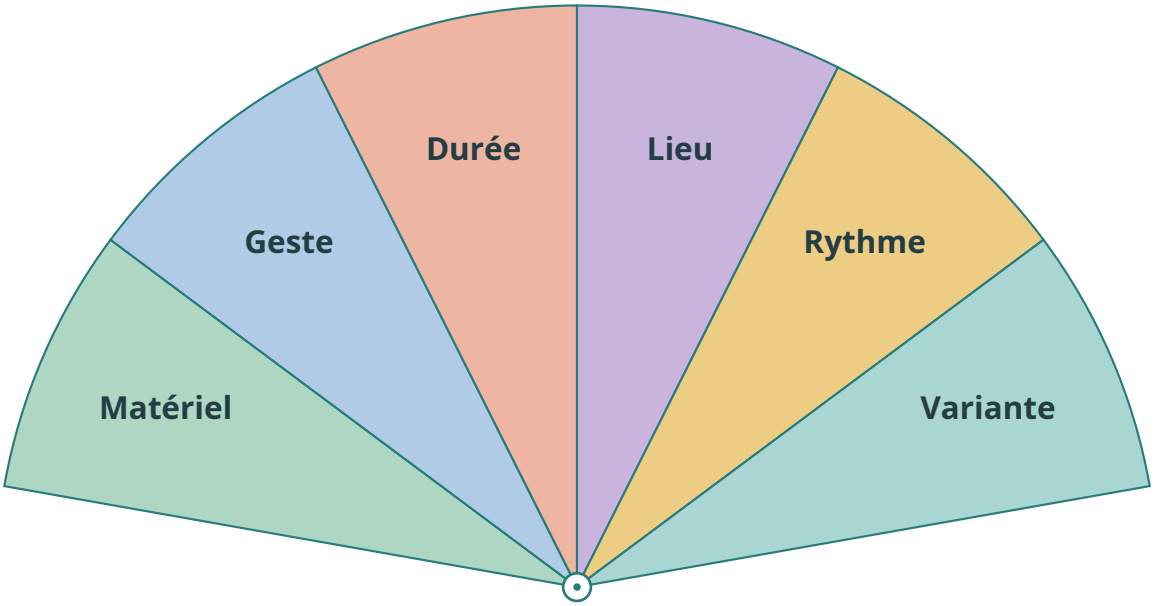
## EXEMPLES DE QUESTIONS

*Quel ingrédient préciser avant d'essayer cette technique créative ?*
*Quel ingrédient travailler pour donner forme à ma pratique personnelle ?*

Décrivez votre essai dans la légende, puis choisissez un ingrédient à préciser.

**POUR ESSAYER** Développez la rubrique lue en un choix précis pour votre prochain essai.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

## VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE

**Matériel** _____ **Geste** _____

**Durée** _____ **Lieu** _____

**Rythme** _____ **Variante** _____

Ma rubrique et ce que je vais préciser

# Une histoire à construire

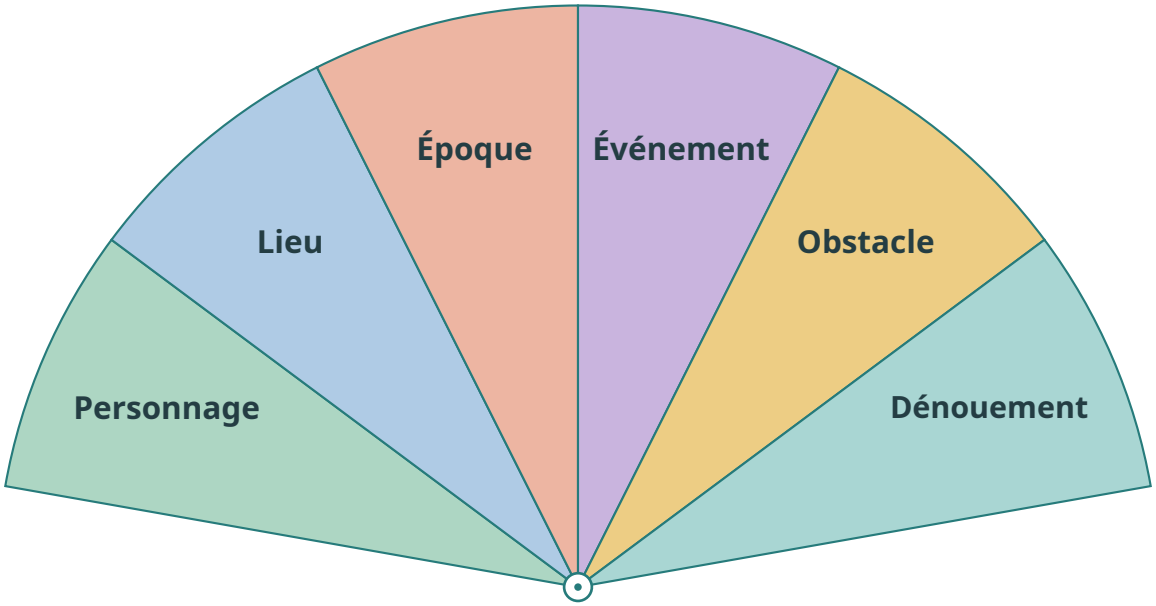
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel élément développer dans cette histoire inventée ?*
*Quel élément préciser dans le récit que je souhaite écrire ?*

Esquissez votre histoire dans la légende, puis choisissez un élément à développer.

**POUR ESSAYER** Ajoutez à l'élément lu un détail qui rend votre histoire plus vivante.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**Personnage** _____ **Lieu** _____

**Époque** _____ **Événement** _____

**Obstacle** _____ **Dénouement** _____

Mon élément et le détail que j'ajoute

_____

_____

_____

# Un parcours de découverte

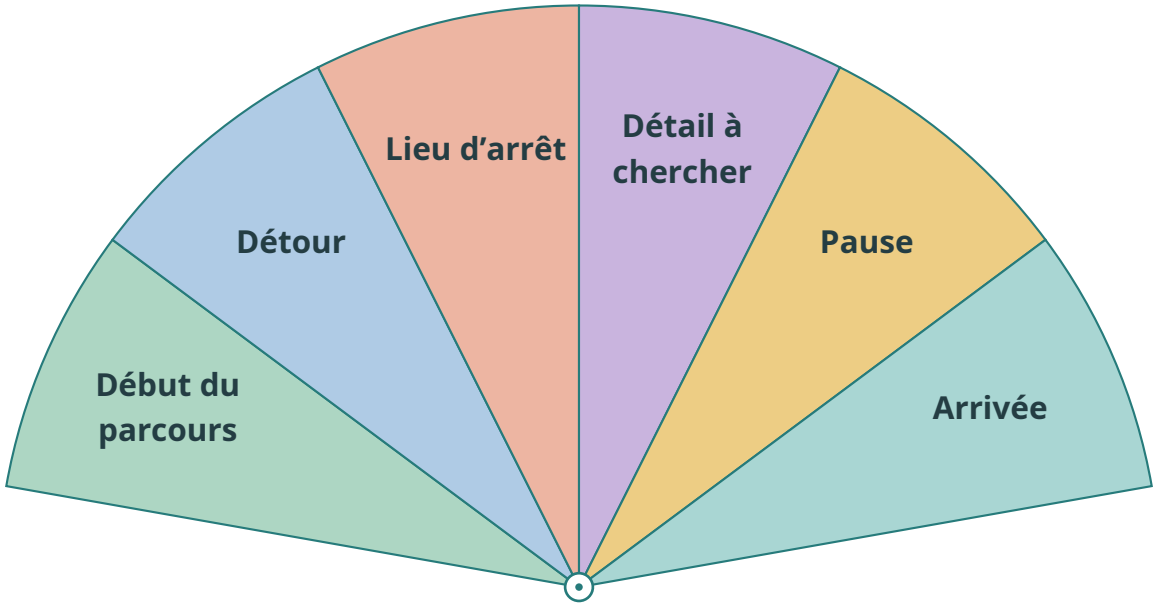
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle étape enrichir dans la visite que je prépare ?*
*Quel repère développer dans le parcours symbolique que je crée ?*

Imaginez un petit parcours, puis choisissez l'étape à enrichir.

**POUR ESSAYER** Ajoutez à l'étape lue une observation ou une découverte à partager.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**Début du parcours** _____ **Détour** _____

**Lieu d'arrêt** _____ **Détail à chercher** _____

**Pause** _____ **Arrivée** _____

Mon étape et l'idée que j'y ajoute

_____

_____

_____

# Une collection personnelle

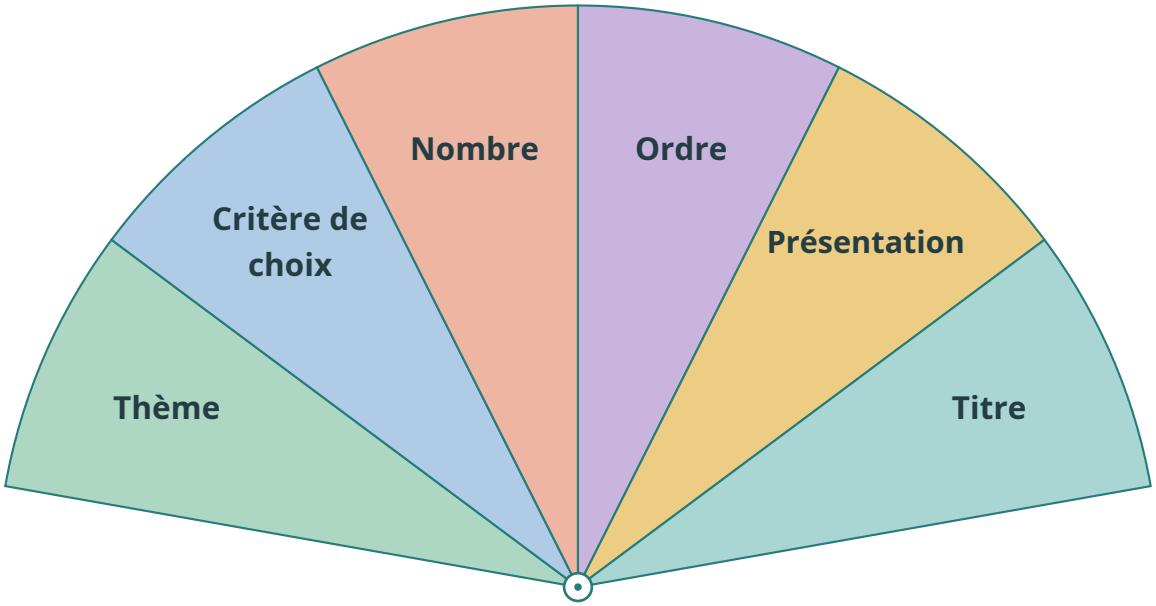
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel aspect préciser pour rassembler ces cartes anciennes ?*
*Quel aspect développer pour donner une unité à ma collection de symboles ?*

Préparez les repères de votre collection, puis choisissez une rubrique à enrichir.

**POUR ESSAYER** Affinez la rubrique lue pour donner plus de caractère à votre collection.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**Thème** _____ **Critère de choix** _____

**Nombre** _____ **Ordre** _____

**Présentation** _____ **Titre** _____

Ma rubrique et mon choix pour la collection

# Le cadre d'une rencontre

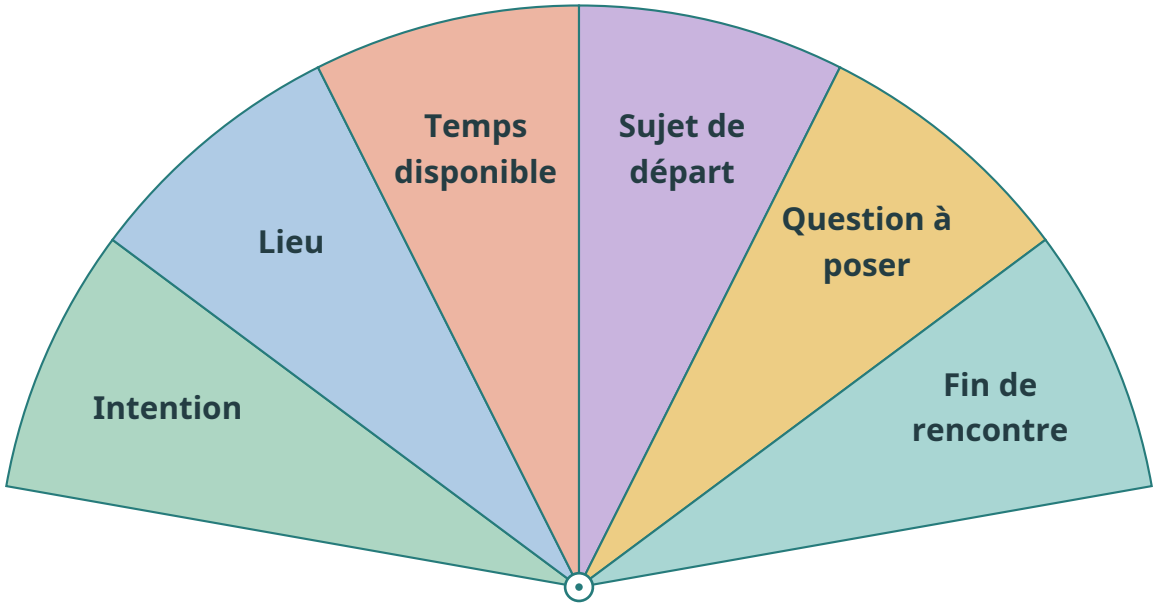
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel repère préparer pour ce rendez-vous professionnel ?*
*Quel repère préciser pour l'échange que je souhaite avoir dans mon couple ?*

Esquissez un cadre accueillant, puis choisissez ce que vous souhaitez préparer.

**POUR ESSAYER** Transformez le repère lu en une proposition que vous pourrez partager.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**Intention** _____ **Lieu** _____

**Temps disponible** _____ **Sujet de départ** _____

**Question à poser** _____ **Fin de rencontre** _____

Mon repère et ma proposition

# Une proposition à présenter

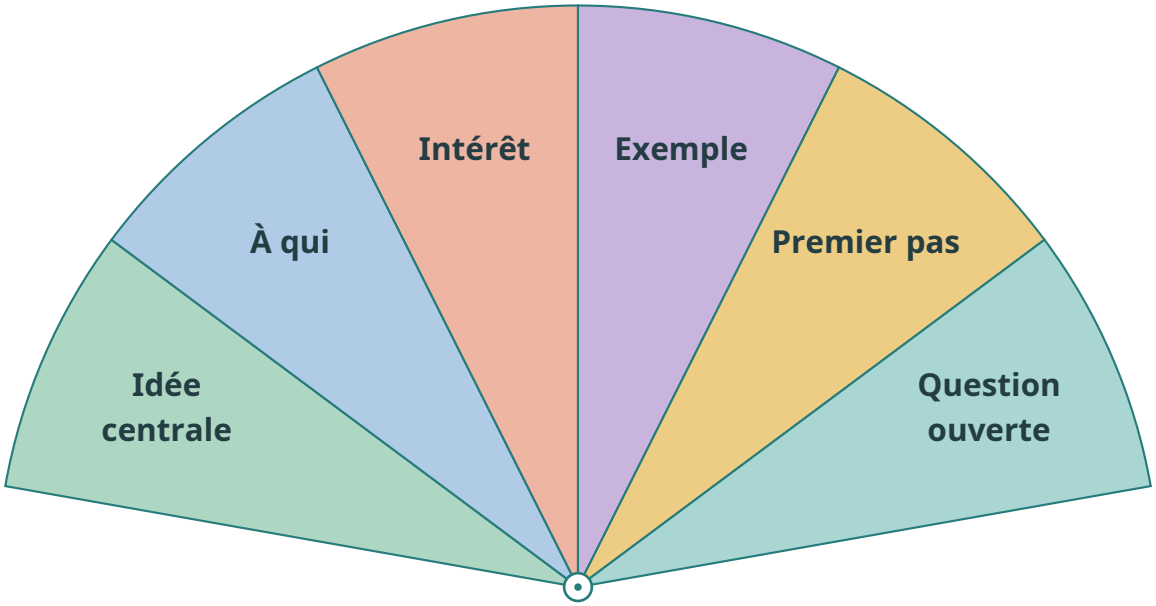
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quelle partie préciser avant de proposer cet atelier ?*
*Quelle partie développer pour présenter mon projet avec mes mots ?*

Posez votre proposition dans la légende, puis développez une de ses parties.

**POUR ESSAYER** Développez la partie lue en une ou deux phrases faciles à dire.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**Idée centrale** _____ **À qui** _____

**Intérêt** _____ **Exemple** _____

**Premier pas** _____ **Question ouverte** _____

Ma partie et la façon de la présenter

_____

_____

_____

# Une routine à votre image

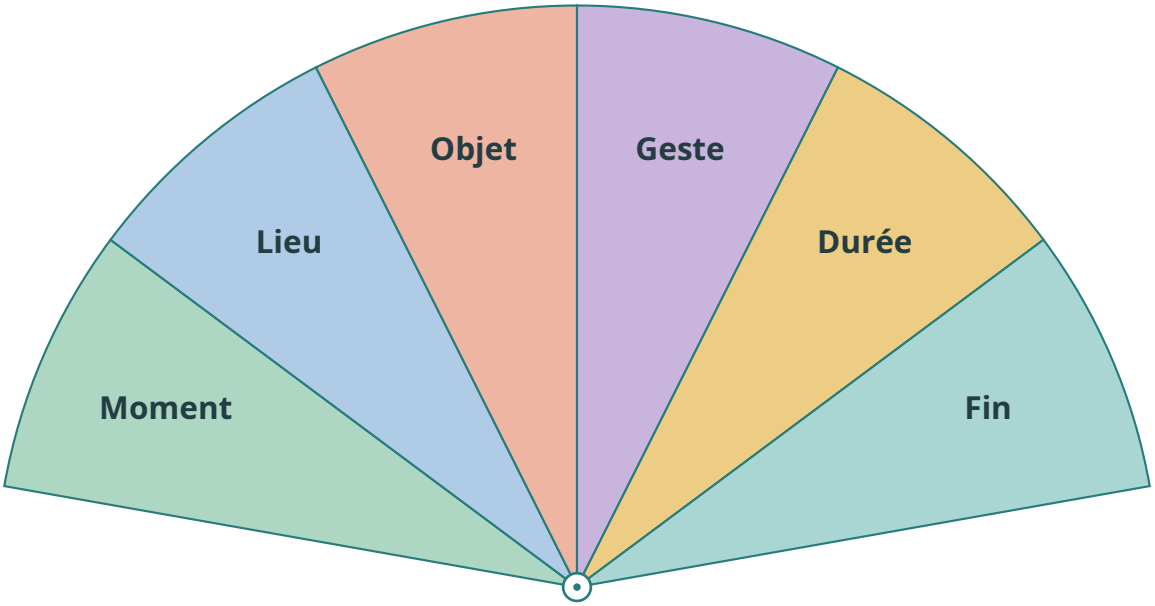
**EXEMPLES DE QUESTIONS**

*Quel détail préciser pour ma pratique du dimanche ?*
*Quel détail développer pour rendre mon rituel personnel plus agréable ?*

Composez une routine simple, puis choisissez le détail à ajuster à votre goût.

**POUR ESSAYER** Précisez le détail lu, puis gardez une routine facile à retrouver.

Lecture par axe, depuis le point de départ.




POINT DE DÉPART

**VOTRE LÉGENDE, AVANT LA LECTURE**

**Moment** _____ **Lieu** _____

**Objet** _____ **Geste** _____

**Durée** _____ **Fin** _____

Mon détail et ma routine

_____

_____

_____