

# FEUILLE DE ROUTE DÉ-CONFINEMENT

## SITUATION

**Les UP**  
mes réflexions  
mes émotions, mes relations

moments scintillants  
mes actions

## Les DOWN

Ce qui m'a affecté, attristé, énervé, effrayé, écoeuré...

## SOUHAITS

### Mes envies, mes rêves

- ▶ Être plus/moins
- ▶ Faire plus/moins
- ▶ Autre

### Mes RESSOURCES

- Ce sur quoi je peux m'appuyer etc. niveau
- ▶ Personnel (qualités...)
  - ▶ Relationnel
  - ▶ Techniques - matériel

### Mes Freins

- Ce qui me bloque...
- ▶ Perso
  - ▶ Relatio
  - ▶ Pratique

## PISTES D' ACTIONS

Ce qui fait sens me donne de l'énergie

Je vais.....  
Je décide de.....

- ▶ dès maintenant...
- ▶ ... avec un peu d'effort...
- ▶ ... et de l'audace!

LA DEVISE POUR REBONDIR