



aujourd'hui, je me sens...

Je lis les mots et je repère ce qui se rapproche le plus de mon état actuel.

en alerte · figé·e · dépassé·e · sans avenir · sans souffle

→ **je suis en alerte**

en automatique · vidé·e · épuisé·e · lointain·e · étouffé·e

→ **je survis**

en tension · en façade · à bout d'effort · respiration courte · mâchoire serrée

→ **je tiens**

avec des envies · en mouvement · capable de rire · plus ouvert·e · créatif·ve

→ **je vis**

aligné·e · présent·e · entier·ère · clair·e · posé·e

→ **j'existe**

Entre deux zones ? C'est normal.



ce que je peux faire aujourd'hui

Je choisis au moins une action dans ma zone.

je suis en alerte

J'annule ce qui n'est pas vital · Je demande de l'aide · Je me repose

je survis

Je fais le minimum · Je ne me force pas · Je m'accorde du calme

je tiens

Je garde l'essentiel · Je dis non si besoin · Je ralentis

je vis

J'explore doucement · Je profite sans m'épuiser · Je respecte mes limites

j'existe

Je savoure · Je stabilise · Je partage si j'en ai envie

Redescendre n'est pas un échec.



comment les autres peuvent m'aider

Je peux montrer cette carte, sans rien expliquer.

« Je suis en alerte, j'ai besoin d'aide. »

Me proposer une aide concrète (un repas, une présence) · Ne rien attendre de moi · Respecter mon silence

« Je survis, j'ai besoin de calme. »

Me laisser tranquille si c'est mon besoin · Me dire que c'est ok de ne rien faire · M'offrir une présence douce

« Je tiens, mais c'est difficile. »

Me croire quand je dis que c'est dur · Arrêter de dire « mais tu gères » · Accepter que je dise non

« Je vis, on peut essayer des choses. »

Me laisser essayer sans pression · Ne pas me pousser à « profiter à fond » · Respecter mon rythme

« J'existe, je savoure l'ici et maintenant. »

Reconnaître le chemin parcouru · Continuer à me soutenir · Accepter que demain, je serai peut-être à « je survis »

Montrer la carte suffit.



comment ça marche ?

en 3 étapes

1 je me situe

Je lis les mots du volet 1. Dès qu'un mot me parle, je regarde à quelle zone il appartient. Je peux être entre deux zones — c'est normal.

2 j'agis

Je passe au volet 2. Dans ma zone, je choisis au moins une action. Une seule suffit.

3 je communique

Je montre le volet 3 à mes proches ou à mon·ma thérapeute : ils y lisent ce qu'ils peuvent faire pour m'aider.

À SAVOIR · CE QUE MA BOUSSOLE N'EST PAS

Le but n'est pas d'arriver à « j'existe ». Le but est de savoir où je suis et ajuster mon énergie.

- ✓ Mon état change dans la journée : c'est normal.
- ✓ Je peux « redescendre » : ce n'est pas un échec.
- ✓ Rester longtemps dans la même zone : c'est ok.
- Ce n'est pas un diagnostic.

IMPRIMER & PLIER — 3 GESTES



1 · imprimer en A4 recto-verso, « retourner sur les bords courts »



2 · rabattre le volet 3 sur le volet 2



3 · refermer la couverture par-dessus — format poche



le dire simplement

● AVEC MES PROCHES

Je montre le volet 3 et je dis : « Je suis en alerte », « Je tiens, mais c'est dur », « Je vis, on peut essayer ». Je leur indique ce qu'ils peuvent faire.

● AVEC MON·MA THÉRAPEUTE

« Cette semaine, j'ai oscillé entre je survis et je tiens. »

● DES PHRASES QUI SUFFISENT

« J'ai besoin de calme. » — « Je fais ce que je peux aujourd'hui. »

« J'ai besoin qu'on me laisse souffler. » — « J'ai besoin d'un coup de main. »

● QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

- Si je reste plusieurs jours en alerte.
- Si je ne sais plus du tout où je me situe.
- Si je me sens en danger ou dépassé·e.

EN CAS D'URGENCE — 24H/24, GRATUIT

3114 Prévention du suicide — écoute et soutien

15 SAMU — urgence médicale (112 depuis l'Europe)

114 Par SMS — personnes sourdes ou malentendantes

Ma boussole accompagne un suivi thérapeutique. Elle ne le remplace pas.



ma boussole.

Entre « ne pas mourir » et « exister », il y a des états que le mot « vivre » ne suffit pas à dire.

Ma boussole aide à repérer où j'en suis, à ajuster ma journée à mon énergie réelle — et à le faire savoir aux autres, sans avoir à expliquer.

● je suis en alerte

● je survis

● je tiens

● je vis

● j'existe



Un outil créé par Florence Jeux

therapie@florencenjeux.fr

MA BOUSSOLE · V1.0 · 2026 · TOUS DROITS RÉSERVÉS



VERSION EN LIGNE