The background of the book cover is a vertical rectangular painting. It depicts a misty, atmospheric landscape. In the foreground, a winding path or road leads from the bottom center towards the middle ground. To the right of the path, a single, dark, leafy tree stands prominently. The background consists of rolling hills or mountains, all shrouded in a thick, pale mist or fog. The color palette is muted, featuring various shades of green, blue, and brown, creating a somber and contemplative mood.


LE CARNET DES TRANSITIONS INTÉRIEURES

Un carnet pour les âmes
en traversée intérieure

ZÉPHYR AVENEL

Le Carnet des Transitions Intérieures

“Écouter les fractures du monde comme les battements d’une transformation”

 *Un espace pour accueillir l’angoisse du présent et semer les germes d’un futur vivant*

Introduction — Quand le monde vacille, l’âme écoute autrement

Ce carnet est né d’un vertige.

Celui que beaucoup ressentent aujourd’hui, sans toujours savoir le nommer :

Crises climatiques, effondrement social, solitude croissante, fatigue démocratique...

Ces bouleversements extérieurs réveillent en nous des **tensions intérieures profondes**.

Un mélange de peur, de confusion, de colère parfois. Mais aussi d’espoir diffus.

Ce carnet est un **espace d’accueil et d’alchimie**.

Un lieu poétique et politique où l’anxiété ne sera ni fuie, ni jugée — mais **transformée**.

Transformée en question, en symbole, en récit, en mouvement.


Structure du carnet


Le carnet s’articule en **5 étapes**, inspirées des cycles intérieurs de transition, avec pour chaque étape :

- Un **texte poétique d’introduction**
 - Un **rituel d’écriture introspective**
 - Une **question symbolique**
 - Un **geste d’ancrage ou d’imaginaire actif**
-

1. Le Frisson — Sentir l’instabilité

“Tout tremble. Mais si le tremblement était une respiration oubliée ?”


 **Rituel** : Listez les choses du monde qui vous angoissent aujourd’hui. Puis, pour chacune, demandez-vous : *Quelle part de moi se sent concernée ? Pourquoi ?*


 **Question** : Que révèle mon anxiété sur ce que j’aime profondément ?

Geste : Dessinez une faille. Puis, dans cette faille, imaginez une source de lumière.

2. La Fissure — Reconnaître ce qui ne tient plus

“Ce qui se brise n’est pas la fin. C’est la vérité d’un ancien pacte qui ne peut plus être tenu.”


 **Rituel** : Écrivez une lettre à une croyance que vous êtes en train de perdre (croissance infinie, mérite individuel, neutralité du progrès...).


 **Question** : Qu’ai-je accepté trop longtemps par confort ou par peur ?

Geste : Choisissez un objet quotidien. Offrez-lui une autre fonction, un autre usage. Symbolisez la bascule.

3. La Brèche — Habiter l’incertain

“Entre l’ancien et le nouveau, il n’y a pas de carte. Il y a du souffle, du silence et un choix.”


 **Rituel** : Décrivez un monde en transition. Pas parfait, pas dystopique. Juste... en mutation. Quelles valeurs y respirent ? Quelles tensions y demeurent ?


 **Question** : Quel type d’humain ai-je envie de devenir dans ce monde en gestation ?

Geste : Créez un symbole personnel de passage (dessin, collage, mot-clé). Gardez-le près de vous pendant 7 jours.

4. La Graine — S’autoriser un élan

“Ce n’est pas l’assurance d’y arriver. C’est l’audace de commencer.”


 **Rituel** : Imaginez une action concrète — intime ou collective — que vous pourriez initier. Même minuscule. Écrivez-la comme si vous l’aviez déjà faite.


 **Question** : Qu’est-ce que je peux semer aujourd’hui qui n’aura peut-être d’effet que dans 10 ans ?

Geste : Plantez une graine (vraie ou symbolique). Donnez-lui un nom. Laissez-la pousser.

5. La Vision — Choisir son étoile

“Une vision n’est pas un plan. C’est un feu discret que l’on alimente sans l’imposer.”

 **Rituel** : Dessinez ou décrivez votre *société équilibrée*. Pas pour convaincre, mais pour sentir. Quels gestes y sont honorés ? Quelle place y prend le soin, l'art, le vivant ?

 **Question** : Quelle est *ma* manière de participer au monde qui vient, sans me trahir ?

Geste : Créez une *carte poétique d'engagement*. Pas des objectifs, mais des intentions : “je veux œuvrer pour... je veux ralentir face à... je veux ouvrir un espace pour...”

Conclusion — L'anxiété comme boussole inversée

Ce carnet n'est pas une réponse. C'est **une chambre d'écho**.
Un lieu où vos peurs deviennent fécondes. Où le chaos devient langage.
Où la fragilité devient passage.

Quand l'anxiété est traversée avec attention, elle **désigne un excès de lucidité, pas un défaut**.
Elle est un signal : quelque chose en vous **sait déjà** qu'un autre monde est possible — et **refuse de faire semblant**.

Ce carnet est un compagnon de voyage

À utiliser seul·e, en cercle de lecture, en atelier, ou au cœur d'un projet de transformation (personnelle ou collective).

Annexes du *Carnet des Transitions Intérieures*

Pour accompagner le chemin sensible, avec douceur, engagement et confiance

Guide de navigation émotionnelle

Ce carnet n'est pas fait pour être maîtrisé.
Il se lit avec le souffle, pas avec l'urgence.
Il se traverse comme une brume : doucement, à pas d'âme.

Si vous vous sentez bouleversé·e, confus·e ou fatigué·e pendant la lecture :

- Lisez à votre propre rythme. Une seule page peut suffire pour une semaine.
- Revenez en arrière si un mot vous a touché. C'est un chemin, pas une course.
- Posez le carnet. Fermez les yeux. Respirez. Revenez quand le silence vous appelle.
- Tout ressenti est légitime. Laissez-le exister.


♦ Mantras de réassurance

— Il est normal de ne pas savoir.
— Tu n'as rien à prouver ici.
— Ton rythme est juste.

Gestes d'écho collectif

Chaque transformation intérieure peut devenir une impulsion collective.
Voici quelques pistes pour relier vos élans intimes au monde autour de vous :

- Écrivez une lettre à votre maire, votre député, votre collectif : partagez ce qui vous touche.
- Rejoignez un cercle local (éco-lieu, atelier de transition, bibliothèque, école...).
- Créez ou partagez un texte, une fresque, une œuvre inspirée de vos passages intérieurs.
- Soutenez un projet coopératif, solidaire ou artistique.
- Proposez un atelier, une lecture collective, un espace d'échange dans votre quartier.


 *Et souvenez-vous : un geste minuscule, incarné, peut ouvrir une brèche immense.*


Correspondances : de l'intime au collectif

| Étape intérieure | Transformation vécue | Geste concret associé |
|-------------------|--------------------------------|--|
| Le Frisson | Accueillir l'angoisse du monde | Écouter une conférence, écrire ce qui vous bouleverse |
| La Fissure | Nommer ce qui ne tient plus | Partager une critique constructive, s'exprimer dans un cercle citoyen |
| La Brèche | Habiter l'incertitude créative | Imaginer un projet de transition, rejoindre une initiative locale |
| La Graine | Oser formuler une intention | Initier un micro-projet, écrire un rêve ou une charte collective |
| La Vision | Choisir un cap symbolique | Créer une œuvre, publier une parole d'engagement, semer un récit du possible |

Une dernière invitation

Ce carnet n'a pas pour but de vous dire quoi penser ni comment agir.
Il vous invite à vous **reconnaître dans le monde qui tremble**, à faire de vos émotions **des alliées conscientes**, et à laisser émerger des gestes qui vous ressemblent.

 *L'anxiété n'est pas un échec. C'est souvent la première secousse d'une vocation plus grande.*

 *Merci de l'avoir écoutée avec présence.*

— **Zéphyr Avenel**

Auteur de récits symboliques et d'imaginaires du vivant