

MindCercle — Un voyage intérieur

Une invitation à plus de conscience et de souveraineté ! Un parcours individuel pour cartographier votre souveraineté intérieure – en 5 étapes concrètes.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

MÉTHODE DÉPOSÉE INPI

Création Stéphanie Febvre – Fondatrice de Mindcara, Créatrice de MindCercle



Comment utiliser ce livret

Ce document n'est pas un énième guide de développement personnel à lire passivement, c'est un livret d'observation et de cartographie intérieure. Munissez-vous d'un stylo : au fil de votre lecture, vous serez invité(e) à cartographier votre propre souveraineté.



Le Brief de départ

Pourquoi vous n'êtes (peut-être) pas le seul maître à bord...



Le Scanner du quotidien

Découvrez votre score actuel de "Séparation"



Boîte à Outils (5 Dimensions clés)

Valeurs, Ressources, Intentions, Obstacles et Confiance



Atelier Cartographie (3 Terrains de Jeu)

Remplissez votre matrice : Vous, Vos proches, Votre Projet.



Votre Plan de Vol

Le petit pas immédiat et les prochaines escales

Deux modes d'utilisation



Version ÉCRAN

Cliquez directement sur le formulaire intégré ci-dessous pour compléter votre cartographie en ligne

[→ Accéder au formulaire en ligne](#)



Version IMPRESSION

Imprimez ce livret et complétez-le avec un stylo lors de votre atelier d'équipe

POURQUOI VOUS N'ÊTES (PEUT-ÊTRE) PAS LE SEUL MAÎTRE À BORD...

Étape 1 — Le Brief de départ

Imaginez que vos pensées soient comme les nuages dans le ciel. Ils passent, ils changent de forme. Mais la question est : **Qui pilote l'avion ?**

Bien souvent, sans nous en rendre compte, nous laissons les commandes à des copilotes automatiques : notre éducation, la peur du jugement ou les attentes de la société.

Le but du MindCercle n'est pas de changer l'avion, mais de vous réinstaller confortablement dans le siège du capitaine : c'est cela, la **souveraineté intérieure**.

📄 🖋️ **Question pour vous :** Y a-t-il un moment où j'ai eu la sensation de perdre les commandes ?



Diagnostic individuel — Score de Séparation

Quand vous perdez vos repères, une distance s'installe entre ce que vous ressentez et ce que vous pensez devoir être. Cochez les affirmations qui vous décrivent en ce moment :

1

Le syndrome du caméléon

Suradaptation

J'anticipe tellement les attentes des autres que j'en oublie mes propres désirs.

2

L'oncre invisible

Statufié

J'ai un élan pour créer ou changer les choses, mais je reste immobile, figé par le doute.

3

Le radar extérieur

Légitimité

J'ai du mal à valider mes propres réussites sans que quelqu'un d'autre me dise « bravo ».

4

Le pilote automatique

Automatisme

Mes décisions sont rationnelles et sécurisantes, mais elles manquent de saveur ou de sens.

☐ Analyse du scanner : Plus vous avez de coches, plus votre boussole intérieure a besoin d'être recalibrée grâce aux 5 dimensions qui suivent.

Étape 3 — Boîte à Outils (5 Dimensions clés)

Chaque dimension explore un levier fondamental de votre souveraineté intérieure. Ensemble, elles forment la carte de votre alignement personnel.



Valeurs

Votre Carburant

Une valeur n'est pas juste une jolie idée, c'est ce qui donne du sens et de l'alignement à vos actes.



Ressources

Votre malle aux trésors

Vos forces ne sont pas seulement vos diplômes, ce sont vos réussites passées, votre sensibilité et vos intuitions.



Intentions

Votre Cap

L'objectif cherche à « obtenir » quelque chose, l'intention définit « qui vous voulez être » en chemin.



Obstacles

Les zones de turbulences

Vos peurs et croyances limitantes ne sont pas des ennemis, ce sont des systèmes de protection devenus trop étroits.



Confiance

Votre parachute

La confiance n'est pas la certitude de réussir, c'est savoir que vous saurez rebondir peu importe les vagues.

Les 5 défis — Passez à l'action

1 Héritage vs Choix (Valeurs)

Pensez à votre valeur principale (ex: la Liberté). Est-ce une valeur que vous avez choisie consciemment, ou vous a-t-on appris qu'il « fallait » qu'elle soit importante ?

2 Super-Powers (Ressources)

Notez une épreuve ou une difficulté que vous avez surmontée par le passé. Quelle force invisible (créativité, écoute, résilience) avez-vous utilisée sans vous en rendre compte ?

3 Boussole (Intentions)

Pour votre projet du moment, quelle est l'intention cachée ? Est-ce pour prouver votre valeur (réaction) ou pour exprimer votre élan créateur (souveraineté) ?

4 Monstre sous le lit (Obstacles)

Complétez spontanément cette phrase : « *Je n'ose pas aller au bout de ce projet parce que j'ai peur de...* »

5 Petit Pas (Confiance)

Quel micro-engagement pouvez-vous prendre aujourd'hui envers vous-même pour prouver que vous vous faites confiance ?

Étape 4 — Atelier Cartographie

Voici votre espace de jeu central. Évaluez votre situation actuelle dans chaque case (vous pouvez noter de **1 à 5** ou utiliser des mots-clés).

	Vos valeurs	Vos ressources	Vos intentions	Vos obstacles	Votre confiance
Cercle 1 – Vous avec Vous (Relation à soi, intuition)	-- / 5	-- / 5	-- / 5	-- / 5	-- / 5
Cercle 2 – Vous avec vos Proches (Famille, amis, limites)	-- / 5	-- / 5	-- / 5	-- / 5	-- / 5
Cercle 3 – Votre Projet Pro (Activité, vision, impact)	-- / 5	-- / 5	-- / 5	-- / 5	-- / 5

 Observation flash : Quel est le Cercle qui comporte le plus de « zones d'ombre » ou de blocages en ce moment ?



Étape 5 — Votre Plan de Vol

Félicitations ! Vous avez complété cette première cartographie MindCercle. Vous venez de poser un acte de conscience fort. Une carte est utile, mais elle ne remplace pas le voyage.

Envol immédiat

Quel micro-engagement pouvez-vous prendre aujourd'hui envers vous-même ? Notez une action réalisable dans les 48h.

Prochaines escales

Pour continuer à explorer votre souveraineté et transformer vos zones de blocage en forces motrices : décollez avec un copilote. Réservez votre Session Clarté de 30 minutes offerte.

Félicitations — Première cartographie complétée !

Envie d'aller plus loin ?

 17 Réservez votre Session Clarté — **30 min offertes**

Sur la base de votre cartographie, Stéphanie vous propose une analyse personnalisée et un plan d'action adapté à votre situation. Ensemble, nous analyserons vos zones de blocage pour définir votre premier plan d'action concret.

→ Prendre rendez-vous sur mindcara.fr

  contact@mindcara.fr |  www.mindcara.fr



Stéphanie Febvre
Fondatrice de Mindcara | Créatrice de MindCercle

Méthode MindCercle

Déposée auprès de l'INPI – une approche unique pour réaligner vos équipes.

Mindcara

© 2026 Société Mindcara. Tous droits réservés.