

# LA RECETTE DE JONAS

ENCORE EN CUISSON

## PRÉPARATION

À ma façon

## CUISSON

En cours

## REPÈRE

5 septembre 2026

## MES MATIÈRES

## CE QUE J'EN FAIS

**Repos**

Environ 7 h 30

**ÉCOUTER LE SOMMEIL**

Je vais me coucher quand j'ai sommeil. Le matin, je suis souvent réveillé avant le jour.

**Musique**

Hardstyle / drum &amp; bass

**TROUVER UNE STIMULATION**

Entre 150 et 180 BPM. Une ambiance qui accompagne ce que je fais, pas un rythme à tenir.

**Ordinateur + IA**

Des idées, des pistes, des essais

**CONFRONTER CE QUI COINCE**

Je rencontre un problème, j'explore des directions. Je ne sais pas toujours où ça mène.

**Oiseaux**

Trois présences

**REJOINDRE LEUR GROUPE**

Des gratouilles, de la nourriture, des moments ensemble. Je fais aussi partie de leur quotidien.

**Mains & quotidien**

Selon le besoin

**FAIRE AVEC CE QUI EST LÀ**

Bricoler, nourrir, construire, nettoyer. Passer de l'idée à quelque chose que je peux toucher.

**Curiosité**

Chemins variables

**CONTINUER SANS TOUT SAVOIR**

Une idée me traverse. Je la regarde, je la confronte au réel. La suite reste ouverte.

**DU TEMPS. DES ESSAIS. DU MOUVEMENT.**

Cette feuille peut changer. Elle ne décide pas à ma place.

Une version de mon quotidien. La tienne peut avoir un autre goût.