



CARNET DES POSSIBLES



UNE CARTE VERS VOTRE BONHEUR AUTHENTIQUE



6 POSSIBLES

Reconnaissance et acceptation **de toutes vos émotions**, qu'elles soient positives ou négatives. Chacune d'entre elle est valide et fait partie intégrante de votre expérience.

Aidez-vous du Journal des Humeurs (page 5).

Chaque soir, notez vos émotions de la journée, sans jugement. Cela vous aidera à mieux comprendre et accepter vos ressentis.

Définir **ses propres normes**. Le bonheur est subjectif. Chacun a sa propre définition de ce qu'est une vie épanouissante. En utilisant la matrice en page 8, réfléchissez à ce qui vous rend vraiment heureux, indépendamment des attentes de la société. Fixez-vous des objectifs personnels basés sur ces réflexions.

Retrouvez un outil en page 10.

Éviter la comparaison. Que ce soit sur les réseaux sociaux ou dans la vie quotidienne, nous sommes souvent exposés à des versions idéalisées de la vie des autres. Rappelez-vous que chaque personne a *ses propres défis* et que vous ne voyez souvent que la surface, pas l'ensemble de leur expérience. Retrouvez des exercices en page 13 pour vous aider.



6 POSSIBLES

Cultiver des **relations de qualité**. Investissez du temps et de l'énergie pour bâtir et maintenir des liens solides. Réservez du temps chaque semaine pour appeler un ami ou un membre de la famille. Participez à des activités communautaires ou à des groupes d'intérêt pour rencontrer de nouvelles personnes.

Développer **la compassion et l'empathie**. Ces sentiments renforcent nos liens avec les autres, malgré nos différences. Pratiquez l'écoute active. Lorsque quelqu'un vous parle, concentrez-vous pleinement sur ce qu'il dit sans penser à votre réponse. Plus de détails en page 14.

Dépasser ses peurs et sa timidité. Osez sortir de votre zone de confort et brisez les barrières qui vous retiennent. Fixez-vous de **petits défis quotidiens**. Cela peut être aussi simple que de sourire à un étranger, de rejoindre un club ou une association, ou de prendre la parole en public. Chaque petit pas compte. Quelques suggestions en page 15.



ÉVALUEZ

VOTRE RÉFLEXION

EXAMINEZ LES DOMAINES DE LA VIE CI-DESSOUS ET ÉVALUEZ SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10 VOTRE DEGRÉ DE CONSCIENCE ET DE CONFIANCE EN VOUS DANS CHAQUE CATÉGORIE.

CONFIANCE EN SOI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS BEAUCOUP BEAUCOUP

CAPACITÉ À ÊTRE POSITIF

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS BEAUCOUP BEAUCOUP

ATTITUDE FLEXIBLE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS BEAUCOUP BEAUCOUP

PRISE DE DÉCISION

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS BEAUCOUP BEAUCOUP

CAPACITÉ À SE TENIR AUX OBJECTIFS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS BEAUCOUP BEAUCOUP



JOURNAL DES HUMEURS

/ /

AUJOURD'HUI JE ME SENS

JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR

1 _____

2 _____

3 _____

JE SUIS FIER(E) DE

CE QUE J'AI AIMÉ :	CE QUE J'AI MOINS AIMÉ :
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

J'AI HÂTE DE DEMAIN POUR :



GRATITUDE

PAUSE MENSUELLE

/ /

L'INTENTION DE CE MOIS-CI EST

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?

COMMENT VOULEZ-VOUS VOUS
SENTIR ?

OÙ VOULEZ-VOUS CONCENTRER VOTRE ÉNERGIE ?

Notes



GRATITUDE

PAUSE MENSUELLE

/ /

FAITS MARQUANTS DU MOIS

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

QU'AVEZ-VOUS APPRIS DE NOUVEAU ?

QUELS SONT LES DÉFIS QUE VOUS AVEZ DÛ RELEVER ?

QUELLE EST LA MEILLEURE CHOSE QUE VOUS AYEZ FAITE POUR VOUS-MÊME CE MOIS-CI ?

LE JOURNAL DES HUMEURS VOUS A-T-ELLE AIDÉ CE MOIS-CI ?

OUI

PEUT-ÊTRE

NON



ACTION

BRAINSTORMING

ICI VOUS ALLEZ RÉFLÉCHIR À VOS VALEURS DANS DIFFÉRENTS DOMAINES. NE VOUS CENSUREZ PAS, LAISSEZ LIBRE VOTRE IMAGINATION.

VALEURS PERSONNELLES	
VALEURS RELATIONNELLES	
VALEURS PROFESSIONNELLES	
VALEURS SOCIÉTALES	
VALEURS SPIRITUELLES	

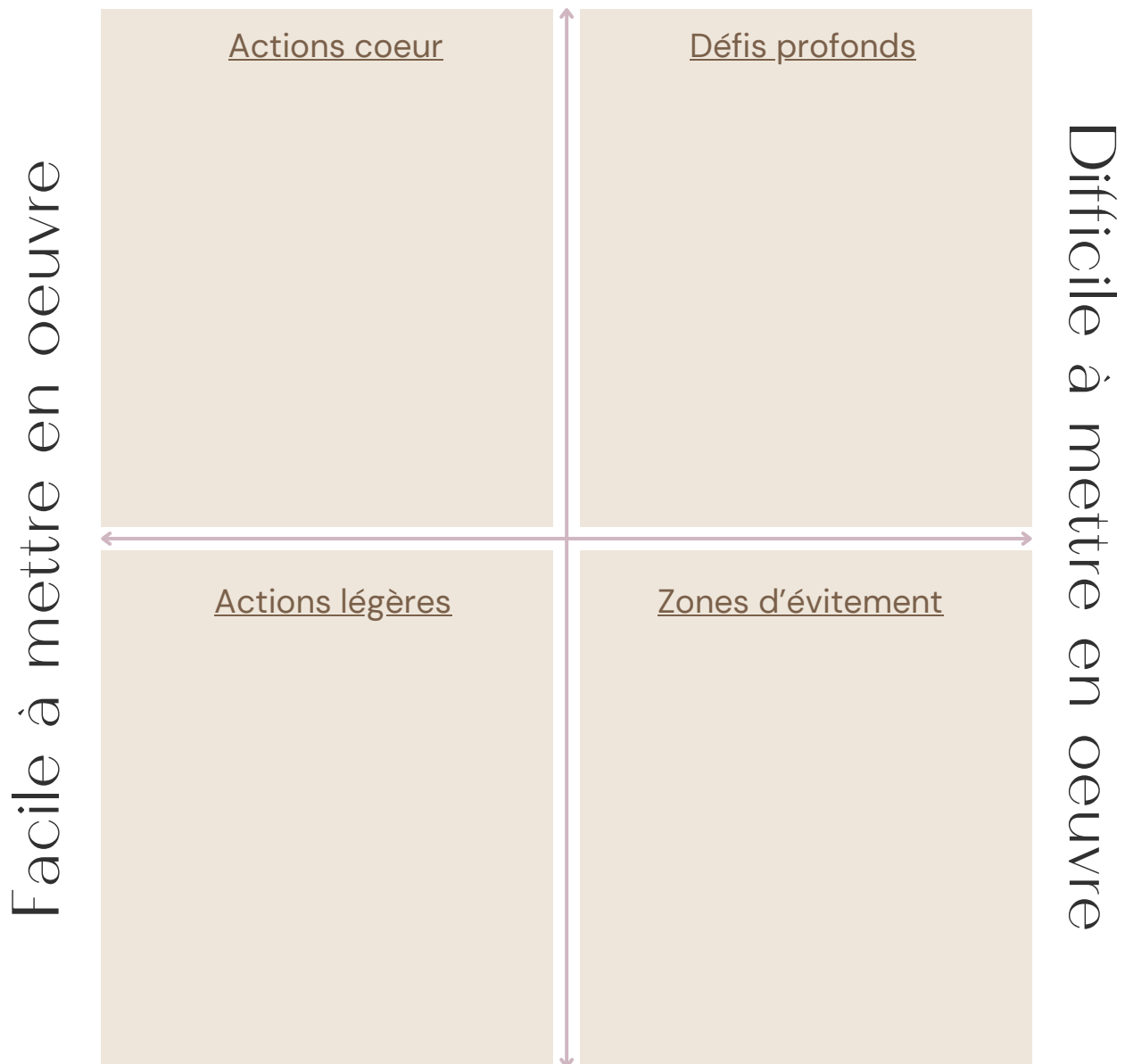
MES VALEURS CLÉS :



MATRICE DES NORMES

La matrice des normes est un excellent moyen de visualiser quelles actions, habitudes, normes ou tâches sont alignées avec vos valeurs, et comment répartir au mieux votre énergie entre elles.

Fortement aligné avec mes valeurs

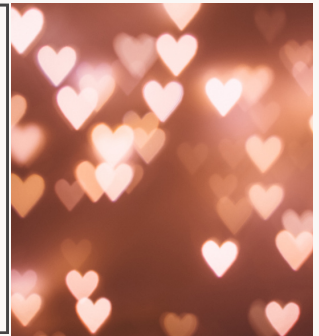


EXPLICATIONS DE

VOS NORMES

ACTIONS CŒUR

CES ACTIONS SONT AU CŒUR DE VOS VALEURS ET SONT ÉGALEMENT SIMPLES À METTRE EN PLACE. ELLES DEVRAIENT ÊTRE VOTRE PRIORITÉ.



DÉFIS PROFONDS

CES ACTIONS REPRÉSENTENT DES DÉFIS MAJEURS, MAIS SONT FONDAMENTALES EN TERMES DE VALEURS. ELLES REQUIÈRENT ENGAGEMENT ET PERSÉVÉRANCE.



ACTIONS LÉGÈRES

BIEN QUE CES ACTIONS SOIENT FACILES À RÉALISER, ELLES ONT UNE MOINDRE IMPORTANCE EN TERMES DE VALEURS. À UTILISER AVEC DISCERNEMENT.



ZONES D'ÉVITEMENT

CES ZONES SONT À ÉVITER, CAR ELLES DEMANDENT BEAUCOUP D'EFFORT ET NE SONT PAS ALIGNÉES AVEC VOS CONVICTIONS.



SMART OBJECTIFS

LORSQUE VOUS FIXEZ DES OBJECTIFS, VEILLEZ À CE QU'ILS SUIVENT LA STRUCTURE SMART. UTILISEZ LES QUESTIONS CI-DESSOUS POUR CRÉER VOS OBJECTIFS.

S	<u>SPÉCIFIQUE</u> QU'EST-CE QUE JE VEUX ACCOMPLIR ?	
M	<u>MESURABLE</u> COMMENT SAURAI-JE QUE L'OBJECTIF A ÉTÉ ATTEINT ?	
A	<u>ATTEIGNABLE</u> COMMENT L'OBJECTIF PEUT-IL ÊTRE ATTEINT ?	
R	<u>PERTINENT</u> CELA VOUS SEMBLE-T-IL UTILE ?	
T	<u>LIMITÉ DANS LE TEMPS</u> QUAND PUIS-JE ATTEINDRE CET OBJECTIF ?	



OBJECTIFS

DE VIE

POUR CHACUNE DES CATÉGORIES CI-DESSOUS, NOTEZ CE QUE VOUS FAITES BIEN ET CE QUE VOUS DEVEZ AMÉLIORER. PRENEZ LE TEMPS D'Y RÉFLÉCHIR ET FIXEZ UN OBJECTIF POUR CHAQUE CATÉGORIE.

CATÉGORIE	CE QUE JE SAIS BIEN FAIRE	LES POINTS À AMÉLIORER	MES OBJECTIFS
FAMILLE			
AMIS			
TRAVAIL			
SANTÉ			
SANTÉ MENTALE			
SPIRITUALITÉ			



ÉVITER

LA COMPARAISON

PRISE DE CONSCIENCE :

IDENTIFIEZ ET RECONNAISSEZ LES MOMENTS OÙ VOUS VOUS COMPAREZ AUX AUTRES. ÉCOUTEZ VOS PENSÉES ET VOS ÉMOTIONS SANS JUGEMENT.



ÉVITEZ LES DÉCLENCHEURS :

IDENTIFIEZ CE QUI DÉCLENCHÉ VOS SENTIMENTS DE COMPARAISON (PAR EXEMPLE, LES MÉDIAS SOCIAUX) ET PRENEZ DES MESURES POUR LIMITER VOTRE EXPOSITION À CES DÉCLENCHEURS.



CONCENTREZ-VOUS SUR VOS PROPRES OBJECTIFS :

ÉTABLISSEZ ET POURSUIVEZ VOS OBJECTIFS PERSONNELS EN FONCTION DE CE QUE VOUS VOULEZ RÉALISER, INDÉPENDAMMENT DES RÉALISATIONS OU DES STANDARDS DES AUTRES.



CULTIVEZ LA GRATITUDE :

PRATIQUEZ LA GRATITUDE EN NOTANT RÉGULIÈREMENT CE QUE VOUS APPRÉCIEZ DANS VOTRE VIE. CELA PEUT AIDER À RECENTRER VOTRE PERSPECTIVE ET À VALORISER VOS PROPRES EXPÉRIENCES.



PRATIQUEZ LA BIENVEILLANCE ENVERS VOUS-MÊME :

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES PENSÉES DE COMPARAISON, REMPLACEZ-LES PAR DES AFFIRMATIONS POSITIVES ET TRAITÉZ-VOUS AVEC COMPASSION, COMME VOUS LE FERIEZ POUR UN AMI.



CULTIVER

LA COMPASSION ET L'EMPATHIE

-
- 01 **Écoute active :** lorsque quelqu'un parle, écoutez attentivement sans interrompre, juger ou préparer votre réponse. Soyez pleinement présent et montrez de l'intérêt sincère pour ce que l'autre personne partage.
-
- 02 **Mettez-vous à leur place :** essayez d'imaginer ce que ressent l'autre personne. Posez-vous la question : « Comment je me sentirais si j'étais à sa place ? »
-
- 03 **Reconnaissance des émotions :** lorsque vous interagissez avec quelqu'un, essayez de reconnaître et de nommer intérieurement les émotions que vous pensez qu'il ou elle pourrait ressentir.
-
- 04 **Cultivez une pratique de méditation :** des techniques comme la méditation de la compassion ou "Metta" peuvent aider à renforcer votre sentiment de connexion avec les autres.
-
- 05 **Ouvrez-vous à l'écoute des histoires des autres :** lisez des livres, regardez des films ou écoutez des témoignages qui vous plongent dans d'autres perspectives et vécus.
-
- 06 **Pratiquez la bienveillance :** faites des actes de gentillesse au quotidien, même s'ils sont petits. Cela peut inclure de simples gestes comme tenir la porte pour quelqu'un ou offrir un sourire.
-
- 07 **Évitez le jugement :** avant de porter un jugement, rappelez-vous que chaque personne a sa propre histoire et ses défis. Essayez de comprendre leur contexte et leurs raisons plutôt que de les critiquer immédiatement.
-
- 08 **Recherchez des opportunités d'apprentissage :** participez à des ateliers, des formations ou des groupes de discussion qui se concentrent sur le développement de l'empathie et de la compassion. Cela vous fournira des outils et des techniques pour approfondir ces compétences.
-



DÉPASSER

SES PEURS ET SA TIMIDITÉ

Auto-évaluation et prise de conscience :

Prenez un moment pour évaluer vos peurs et vos zones de timidité. Comprendre précisément ce qui vous retient est la première étape pour y faire face. Notez vos sentiments et réflexions dans un journal.



Défis de faible enjeu :

Commencez par des actions simples qui ne requièrent pas beaucoup d'interaction ou d'exposition. Par exemple : souriez à un étranger dans la rue ; dites "bonjour" à quelqu'un que vous ne connaissez pas ; partagez une pensée ou une opinion avec un ami proche.



Étendre votre cercle social :

Augmentez progressivement l'intensité de vos défis : rejoignez un club ou une association liée à un intérêt personnel ; participez à des événements sociaux ou à des ateliers ; initiez une conversation avec un collègue ou un voisin.



Prise de parole en petit groupe :

Mettez-vous dans des situations où vous pouvez partager vos idées avec un petit groupe : participez activement à des discussions de groupe ou des ateliers ; proposez une idée lors d'une réunion ; présentez un sujet devant un petit groupe d'amis ou de collègues.



Affrontez des défis majeurs :

À ce stade, vous devriez ressentir une plus grande confiance pour affronter des situations plus intimidantes : prenez la parole en public devant un grand groupe ; participez à des événements ou des activités que vous auriez auparavant évités en raison de votre timidité ; cherchez des opportunités pour prendre des responsabilités ou des rôles de leadership dans des groupes ou des organisations.





À VOUS DE
JOUER

