



Réflexion

Mon histoire

Le pouvoir d'agir et de faire une différence dans ma vie !



DATE :

ICI ET MAINTENANT

ENTOURE LE CHIFFRE QUI CORRESPOND À TON ÉTAT ACTUEL ET TRACE UNE --> VERS LE CHIFFRE QUE TU VEUX ATTEINDRE D'ICI 3 MOIS (TON OBJECTIF)

BIEN-ÊTRE

|-----|
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EXPLIQUE POURQUOI TU AS CHOISI CES CHIFFRES (DÉCRIS TON ÉTAT, LES RAISONS, ETC.)

INSCRIS DES PISTES DE SOLUTIONS POUR ATTEINDRE TON OBJECTIF

STRESS

|-----|
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MOTIVATION

|-----|
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion

Mon histoire

Le pouvoir d'agir et de faire une différence dans ma vie !



EXEMPLES DE PISTES DE SOLUTIONS

BIEN-ÊTRE

AVOIR UNE ROUTINE DU
MATIN ET DU SOIR
MANGER DES ALIMENTS
SAINS ET DE FAÇON
RÉGULIÈRE
BOUGER, FAIRE DU SPORT
DIMINUER MON TEMPS
D'ÉCRAN
FAIRE DES ACTIVITÉS
QUE J'AIME
M'ENTOURER DE GENS
POSITIFS

STRESS

ÊTRE ATTENTIF AUX
SIGNAUX DE MON CORPS
IDENTIFIER CE QUI ME
STRESS
ACCEPTER L'ÉMOTION
ME CONCENTRER SUR CE
QUE JE PEUX CONTRÔLER
RESPIRER PROFONDÉMENT
TENIR UN JOURNAL
PERSONNEL
ÉCOUTER DE LA MUSIQUE
ME CONNECTER AVEC LA
NATURE
ME METTRE EN ACTION
ÊTRE DANS LE MOMENT
PRÉSENT

MOTIVATION

AVOIR DES OBJECTIFS
RÉALISTES
RECONNAÎTRE MES
PRÉFÉRENCES, MES
INTÉRÊTS, MES
PASSIONS
ORGANISER MES
PÉRIODES D'ÉTUDE
VISUALISER MON
FUTUR DE FAÇON
POSITIVE

ACCEPTER
L'AIDE

DEMANDER DE
L'AIDE



Réflexion

Mon histoire

Le pouvoir d'agir et de faire une différence dans ma vie !



DATE :

DANS 3 MOIS

ENTOURE LE CHIFFRE
QUI CORRESPOND À
TON ÉTAT ACTUEL

BIEN-ÊTRE

|-----|
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRESS

|-----|
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MOTIVATION

|-----|
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CONSTATS

(ATTEINTE DE TON OBJECTIF ? AMÉLIORATION ?
CE QUI A FONCTIONNÉ, CE QUE TU DEVRAIS
MODIFIER, RÉFLEXION POUR LA SUITE, ETC.)



Réflexion

Mon histoire

Le pouvoir d'agir et de faire une différence dans ma vie !



ANNÉE :

DANS 5 ANS

QUI SOUHAITES-TU DEVENIR ?

DÉCRIS COMMENT TU AIMERAIS ÊTRE, CE QUE TU
VOUDRAIS FAIRE, AUPRÈS DE QUI, ETC.

DES MOTS POUR TE
DÉCRIRE

LE MÉTIER QUE TU
AIMERAIS FAIRE

TES LOISIRS, PASSIONS ET
PASSE-TEMPS

QUI SERA AUPRÈS DE TOI ?
TES AMIS, TA FAMILLE...