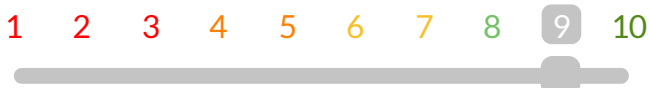


## Votre auto-évaluation

18/03/2023

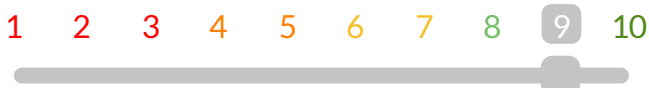
J'ai l'habitude de remercier mes collègues et de reconnaître leurs aides



Pas du tout d'accord

Complètement d'accord

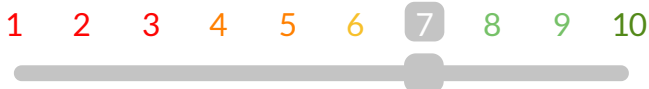
Je sais reconnaître les situations positives dans mon quotidien



Pas du tout d'accord

Complètement d'accord

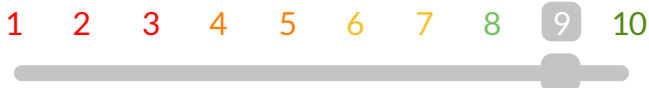
J'évite de passer du temps à ressasser les situations négatives passées



Pas du tout d'accord

Complètement d'accord

J'ai confiance en ma capacité de changer

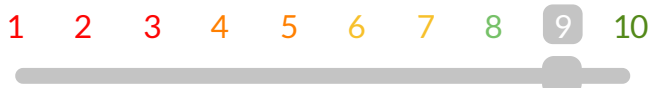


Pas du tout d'accord

Complètement d'accord

30/03/2023

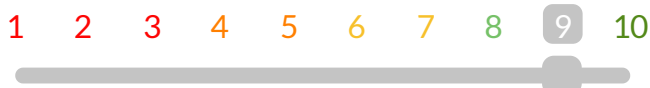
J'ai l'habitude de remercier mes collègues et de reconnaître leurs aides



Pas du tout d'accord

Complètement d'accord

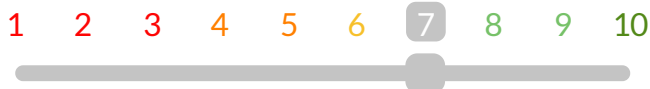
Je sais reconnaître les situations positives dans mon quotidien



Pas du tout d'accord

Complètement d'accord

J'évite de passer du temps à ressasser les situations négatives passées



Pas du tout d'accord

Complètement d'accord

J'ai confiance en ma capacité de changer

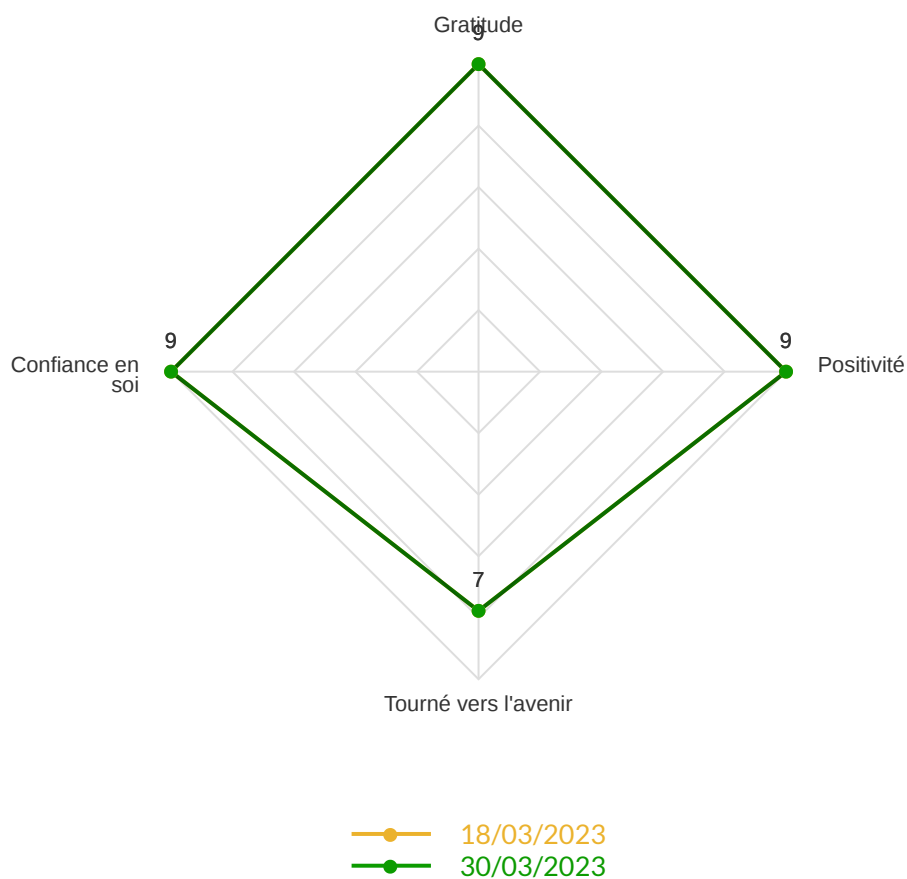


Pas du tout d'accord

Complètement d'accord

## Comparaison entre les auto-évaluations

Tu possèdes de bonnes compétences !



Bravo, tu as terminé le parcours **Force mentale**

## Savoir être reconnaissant

**Prends conscience** de la vie autour de toi. Profite des moments agréables : un rayon de soleil, un paysage agréable, un bon repas, une discussion franche, des éclats de rire...

Cela peut être un acte simple comme tenir une porte à une personne que tu ne connais pas, sourire, faire un compliment ? caresser le chat du voisin...

### Tâches à faire

- ☒ J'ai eu une activité ou un échange agréable et positif
- ☒ J'ai été reconnaissant intérieurement

## Feedback

**Note ici le prénom d'un collègue ou d'un ami en qui tu es reconnaissant**

Madame Amina.

### Écris maintenant la raison de ta reconnaissance

Je suis reconnaissante envers elle pour tout ce qu'elle m'a appris. Je ne lui remercierai jamais assez de m'avoir fait confiance et de m'avoir embauché alors que je venais tout juste de sortir de l'université sans aucune expérience en tourisme. Elle m'a formé sur le tas et m'a donné beaucoup de connaissances que je n'aurais pas eu à l'école.

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

05 mins

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

5/5

**A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?**

5/5

## Ne pas se laisser envahir par des émotions négatives.

**Souviens-toi d'un moment qui a troublé ton bien-être au travail ou en formation récemment.**

Demande-toi ce que tu as fait ou pensé pour ne pas te laisser envahir par cette émotion désagréable.

Liste ce que tu as fait ou pensé pour essayer d'améliorer ta sensation de bien-être.

### Tâches à faire

- ☒ Je me suis rappelé d'un événement récent qui a perturbé mon bien être au travail, en formation
- ☒ Je me suis demandé comment j'ai agi pour ne pas me laisser perturber plus longtemps
- ☒ J'ai listé ce qui m'a aidé à ne pas me laisser envahir par cette émotion négative

### Feedback

**Quel était cet événement qui a troublé ton bien-être au travail, en formation ?**

J'ai dû démissionner car je devais m'absenter pour étudier et ça a mis en colère mon supérieur. Dans un moment de colère, elle m'a demandé de choisir entre mes études et mon travail. J'ai choisi mes études car je pouvais pas arrêter près du but une seconde fois. Dans ma tête je me suis dit que je trouverais peut être un jour un autre travail et bien mieux et j'ai déposé ma démission.

**As-tu réussi à prendre du recul sur cet événement ? Quelle a été ta stratégie ?**

Oui

**As-tu pu en tirer une évolution positive ?**

Oui, tout à fait

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

05 mins

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

5/5

**A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?**

5/5

### Il n'y a pas d'échec, il n'y a que de l'expérience

Nos vies sont des suites de découvertes. Lorsque nous étions enfants nous acceptions de découvrir, d'apprendre, de ne pas savoir...

Mais une fausse croyance est en nous : Les adultes sont aboutis. Ils sont à maturité.

En effet, nous savons tous que lorsque nous avons soufflé nos 18 bougies, aucun miracle ne s'est produit!

Soyons raisonnables. Nous continuons d'apprendre, de découvrir, nous vivons des expériences. Oublions le mot échec ! Valorisons nos expériences !

**Prends 15 minutes** pour écrire un moment de ta vie que tu considères comme **un échec personnel**. Écris ce que tu as pensé à cette époque à propos de cet événement.

Écris la liste des conséquences positives de cet échec : Par exemple, depuis tu es très attentif à ..., tu te méfies de ..., tu as changé ta façon de faire : ..., cela ne t'inquiète plus car tu as compris que...

C'est formidable l'expérience !

Te souviens-tu comme tu étais déçu et triste à cette époque ? Et maintenant, vois comment tu es expérimenté !

#### Tâches à faire

- ☐ J'ai écrit brièvement un échec personnel ( en ~ 15mn)
- ☐ J'ai listé mes pensées pendant cette période d'échec
- ☐ J'ai listé mes expériences utiles tirées de cette période

#### Feedback

**Qu'as-tu ressenti pendant le souvenir de cet échec ?**

Ça pèse un peu lourd sur la conscience au début mais après je me dis que ça ne m'était peut être pas destiné et que quelque chose de mieux m'attend encore quelque part.

**Note ici au moins deux expériences positives que as-tu pu identifier ?**

Quand je perds quelque chose je gagne mieux après quelque temps. Les moments où je reste sans travailler sont des occasions où je peux augmenter mes connaissances et étudier.

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

01h

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

A quel point as-tu trouvé ce défi utile?

5/5

## S'imaginer en activité pour se mettre en action

Choisis une activité que tu as envie de faire, une activité qui est agréable pour toi ou qui te semble agréable. Par exemple, tu peux avoir envie de lire au lit le soir, de faire du sport, ou toute autre activité que tu aimes.

En imaginant réaliser ce projet, il est probable que tu puisses le réaliser vraiment !

Maintenant, **imagine-toi faire l'activité** en te concentrant sur le lieu, le moment, la météo, le décor. Ferme les yeux, **concentre-toi** sur ces détails, mais également sur les odeurs, la chaleur ou la fraîcheur sur ta peau... Bravo, tu viens de réaliser une technique d'imagerie mentale !

### Tâches à faire

- ☒ J'ai choisi de penser à une activité qui m'apporte du bien dans mon quotidien
- ☒ Je me suis imaginé faire cette activité comme si j'y étais

## Feedback

Sur une échelle de 1 (= pas du tout) à 100 (=extrêmement), à quel point l'image de l'activité que tu souhaites réaliser était vive dans ton esprit ?

90

Cela a-t-il aidé à la réalisation d'activités réelles si bonnes pour ton énergie ?

Oui j'ai de nouvelles inspirations pour de nouveaux circuits touristiques.

Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?

05 mins

A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?

5/5

A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?

5/5

## Les 3 bonnes choses j1

En fin de journée, écris sur une feuille 3 événements que tu as appréciés et remercie intérieurement les personnes qui ont permis ces événements positifs. Si tu as la possibilité de leur écrire un petit message de type SMS n'hésite pas. Tu t'endormiras paisiblement et la qualité de ton sommeil sera meilleure.

Pour percevoir les effets positifs de cette technique, il faut la pratiquer plusieurs fois. Nous te re-proposerons donc cet exercice pendant les 5 prochains jours.

### Tâches à faire

- ☒ J'ai écrit sur une feuille, 3 choses que j'ai appréciées dans ma journée
- ☒ J'ai remercié intérieurement les personnes responsables des choses appréciables
- ☒ J'ai répété ce défi pendant 5 jours

## Feedback

### Reporte ici la première bonne chose que tu as vécue

J'ai aidé des enfants à faire des travaux manuels sur les 10 mots de la Francophonie et j'ai adoré voir le rendu de leur travail.

### Reporte ici la seconde bonne chose que tu as vécue

J'ai revu des collègues de l'université que j'ai pas vu depuis longtemps.

### Reporte ici la troisième bonne chose que tu as vécue

J'ai partagé de bons moments avec tout le monde aujourd'hui.

### Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?

05 mins

### A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?

4/5

### A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?

5/5



## Les 3 bonnes choses j2

Réalise, **une seconde fois**, l'exercice d'écriture des 3 événements les plus positifs de ta journée.

Ce soir, écris dans l'application trois bonnes choses qui se sont produites durant ta journée.

### Tâches à faire

- ☒ J'ai écrit sur une feuille, 3 événements positifs que j'ai appréciés dans ma journée
- ☒ J'ai remercié intérieurement les personnes responsables des choses appréciables

## Feedback

**Quelles étaient les trois bonnes choses qui se sont produites ?**

J'ai passé un après midi agréable avec mon neveu. J'ai regardé mon dessin animé préféré en sa compagnie. J'ai fini mes travaux à temps.

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

10 mins

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

4/5

**A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?**

5/5

## Les 3 bonnes choses j3

**Je te félicite !** tu as déjà accompli l'exercice **deux fois** !

Comme je t'ai expliqué précédemment, l'exercice se fait sur **6 jours**.

Ce soir, pense à écrire **trois bonnes choses** qui se sont produites aujourd'hui.

N'oublie pas que tu peux programmer des choses dans ta semaine afin de la rendre intéressante.

### Tâches à faire

 J'ai écrit sur une feuille, 3 événements positifs que j'ai appréciés dans ma journée

## Feedback

**Quelles étaient les trois bonnes choses qui se sont produites ?**

On a affiché le travail manuel de nos ados. On a assemblé des idées sur un projet de randonnée avec des amis. On a pu établir un exemple d'itinéraire à prendre.

**Quel est ton ressenti ?**

Quand on veut on trouve beaucoup d'idées.

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

10 mins

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

4/5

**A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?**

5/5

## Les 3 bonnes choses j4

**Bravo !** tu as déjà réalisé l'exercice **3 fois de suite !**

Je te propose de recommencer ce soir : note trois événements positifs qui ont eu lieu au cours de ta journée. N'oublie pas que tu peux programmer des choses dans ta semaine afin de la rendre intéressante.

### Tâches à faire

 J'ai écrit sur une feuille, 3 événements positifs que j'ai appréciés dans ma journée

## Feedback

**Quelles étaient les trois bonnes choses qui se sont produites ?**

J'ai appris qu'on pouvait avoir un visage plus éclatant en utilisant du miel et de l'aloé Vera au quotidien. J'ai utilisé des épluchures d'orange en infusion pour me rincer les cheveux depuis quelques jours et aujourd'hui je m'aperçois qu'ils repoussent bien. Je suis contente pour mon petit frère qui a obtenu son premier travail.

**Quel est ton ressenti ?**

La vie est quand même pleine de bonnes choses.

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

01h 30 mins

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

 4/5

**A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?**

 5/5

## Les 3 bonnes choses j5

**Je te félicite**, tu as déjà accompli la plus grosse partie de cette série de défis !

Réitère à nouveau l'exercice ce soir en écrivant **les 3 meilleures choses que tu as vécues aujourd'hui**.

N'oublie pas que tu peux programmer des choses dans ta semaine afin de la rendre intéressante.

### Tâches à faire

 J'ai écrit sur une feuille, 3 événements positifs que j'ai appréciés dans ma journée

## Feedback

**Quelles étaient les trois bonnes choses qui se sont produites ?**

Je suis bien dans ma conscience car on m'a encore rendu de la monnaie en trop et je l'ai redonné au vendeur. Peut être un test du bon Dieu en ce temps de carême. J'ai découvert une application pour apprendre des langues Duolingo, j'ai commencé aujourd'hui et je suis déjà à un très bon niveau selon le test. J'ai passé une bonne matinée avec mon neveu.

**Quel est ton ressenti ?**

Je suis contente de ma journée.

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

05h

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

 4/5

**A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?**

 5/5

## Les 3 bonnes choses j6

### WAOUH !

Tu peux être vraiment fier de toi, tu es **quasiment** arrivé au bout de cette série de défis et tu n'as plus qu'à réaliser l'exercice des trois bonnes choses une dernière fois ce soir avant de t'endormir. N'oublie pas que tu peux programmer des choses dans ta semaine afin de la rendre intéressante.

### Tâches à faire

 J'ai écrit sur une feuille, 3 événements positifs que j'ai appréciés dans ma journée

## Feedback

**Bravo, tu es arrivé au bout de cette suite de défis. Quels étaient les trois choses pour lesquelles tu as été reconnaissant ?**

J'ai bien progressé sur Duolingo aujourd'hui. J'ai appris beaucoup de nouveaux mots en anglais. Si je devais aller dans un restaurant où on ne parle qu'anglais je pense bien me débrouiller maintenant.

**As-tu remarqué des changements en réalisant cette suite de défi ?**

Oui je me suis aperçu que lorsque l'on se focalise plus sur les bonnes choses que les mauvaises on continue d'avancer dans la vie.

**Comment peux-tu faire en sorte de mettre en place cette routine à l'avenir ?**

Se rappeler tous les soirs avant de dormir des bonnes choses vécus pour redonner le sourire.

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

05h

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

 4/5

**A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?**

 5/5

## Je décide d'être de bonne humeur !

Quel est ton état d'esprit ? Écris, en quelques mots, spontanément ton **humeur du jour** : Par exemple " Je suis satisfait de ce que j'ai pu accomplir aujourd'hui" " Je ne me sens pas heureuse. Il ne sait pas passé grand-chose d'intéressant dans ma journée" "Ce temps magnifique me rend heureux."

Donne-lui **une note allant de 1 à 5**.

Puis, **pense à tout ce qui va bien dans ta vie** dans les moindres détails, les petits gestes quotidiens, être bien entouré, ce qui facilite la vie, tous les petits plaisirs, ... Liste **au moins 10 choses positives**.

Maintenant, en quelques mots, définis ton humeur après cette pensée positive et donne-lui une note de 1 à 5.

## Tâches à faire

- ☐ J'ai décrit en quelques mots mon humeur du jour
- ☐ J'ai noté mon humeur (1 : mauvaise - 5 : super)
- ☐ J'ai relativisé en pensant à ce qu'il y a de positif dans ma vie (quotidien, confort, loisirs...)
- ☐ J'ai listé au moins 10 choses positives
- ☐ J'ai décrit mon humeur après l'instant réflexion

## Feedback

Quelle première note as-tu donné à ton humeur du jour ? (entre 1 et 5)

4

**As-tu réussi à lister au moins 10 choses positives ? écris ici les 3 choses les plus positives**  
Je progresse. J'apprends de nouvelles choses. Je suis optimiste sur ma vie future.

**Comment as-tu défini ton humeur du jour après avoir listé ces 10 choses positives ?**  
Je suis contente et hyper motivée pour affronter la vie.

**Après la liste positive, quelle note attribues tu à ton humeur aujourd'hui ? (entre 1 et 5)**  
5

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**  
05 mins

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

5/5

A quel point as-tu trouvé ce défi utile?

5/5

## Décider de passer une journée avec des gens positifs.

Passer une journée près de gens positifs.

**Contacte-les** pour déjeuner et faire tes pauses avec eux. Dis-leur juste que cela te ferait plaisir de passer ce temps avec eux.

### Tâches à faire

- ☒ J'ai repéré les personnes positives de mon entourage
- ☒ J'ai contacté et essayé d'entrer en contact avec des personnes positives
- ☒ J'ai proposé des sorties ou des activités à ces gens "positifs"

## Feedback

As-tu passé de bons moments auprès de gens positifs ?

Oui

Comment t'es-tu senti ? Qu'as-tu remarqué ?

J'ai passé une très belle journée hier en leur compagnie. J'étais tout le temps de bonne humeur et optimiste pour affronter la nouvelle semaine qui commence.

Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?

35h

A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?

3/5

A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?

5/5



## Devenir positif : entraînement

Prévois dans ta semaine des actions positives à faire. La veille pense à cette journée particulière. Lève-toi et efforce-toi de trouver un maximum de positif autour de toi toute la journée !

Ferme les yeux et imagine autour de toi une bulle solide qui laisse passer le positif, t'empêche de recevoir du négatif et t'empêche d'envoyer du négatif. Cool !

Tu la vois bien ? Elle ressemble à une belle bulle de savon aux reflets de l'arc en ciel ?

A chaque instant de doute, pense à ta bulle de protection.

Aujourd'hui, grâce à cette bulle, tu vas éviter les conversations négatives. Tu vas sourire autant que possible ce qui donnera envie aux autres de sourire.

### Tâches à faire

- ☒ J'ai évalué la positivité des événements de ma journée
- ☒ J'ai imaginé une bulle qui me protège du négatif
- ☒ J'ai évité des pensées négatives (toujours penser à ma bulle mentale)
- ☒ J'ai souri autant que possible

## Feedback

### Comment as tu vécu durant cette journée ?

J'ai passé la journée dans la bonne humeur en essayant d'être optimiste dans tout ce que j'allais faire depuis ce matin.

### Note ici ce qui a changé par rapport à d'habitude ?

J'ai trouvé pleins de solutions à tout au lieu des problèmes. Tout ce que j'ai fait a semblé plus facile et ce sont résolus d'eux même.

### Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?

36h

### A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?

4/5

### A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?

5/5

## Forger sa motivation par du contentement

Aujourd'hui, ton défi sera de réaliser une tâche importante. Cette tâche, tu peux vouloir la repousser au lendemain. Parfait ! C'est donc que cela t'inquiète car c'est vraiment important ! C'est un vrai défi à relever ! Tu n'es pas seul, je suis là ! Courage !

Tu as réalisé cette tâche ! Je te félicite !

Félicite-toi, **prends le temps de penser à ce que tu as réalisé**, prends le temps de **te dire que tu as bien travaillé**. Réfléchis à ce que tu as surmonté : agacement, inquiétude, angoisse, incompréhension, découragement, peur de l'échec, fatigue, privation d'un plaisir... L'enfer quoi !

**Conseil :** Essaie de matérialiser symboliquement tous tes travaux courageux. Un bocal dans lequel tu pourrais mettre un petit objet, par exemple une bille de couleur pour un type de travail précis bleu : recherche d'emploi, vert : démarche administrative, blanc : santé... Ou des perles sur un fil...) ça s'appelle un trophée ! Quand tu le regarderas, tu te souviendras de ton courage et de tes capacités à relever des défis.

## Tâches à faire

- ☐ J'ai choisis une tâche importante à réaliser
- ☐ J'ai réalisé cette tâche importante jusqu'au bout
- ☐ Je me suis félicité pour avoir fait cette tâche et pour les efforts réalisés

## Feedback

**Quelle tâche as-tu réalisée ?**

Réviser mon speech.

**Qu'as-tu ressenti ?**

Un bien immense car je suis fier de ce que j'ai rédigé. Et je me suis aussi aperçu que je dois le répéter pour le maîtriser et pour être fluide quand le jour J arrivera.

**Te sens-tu prêt à intégrer cette activité dans ton quotidien ?**

Oui

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

01h 30 mins

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

4/5

A quel point as-tu trouvé ce défi utile?

5/5

### Se souvenir de personnes rigoureuses dans son parcours de vie

Retrace, par écrit, l'**histoire** de ton parcours (formation, insertion, emploi) en repensant **aux situations qui méritaient la plus grande des rigueurs**.

Quelles sont **les situations importantes**, leurs dates ?

Quelles sont **les situations qui ont demandé le plus de rigueur**, leurs dates ?

Quels sont **tes meilleurs et tes pires souvenirs** ?

Rappelle-toi un événement de jeunesse qui t'a enseigné pour la première fois ce qu'est la rigueur

? Quelles ont été les conséquences positives ou négatives ?

Parmi tes rencontres, quelles personnes ont fait preuve de plus de rigueur ?

Indique **la chose importante que tu a apprise d'elles**. Quelle leçon-règle-valeur en retiens-tu ?  
(Ton âge à l'époque, nom ou prénom de la personne).

#### Tâches à faire

- ☒ J'ai listé les situations vécues nécessitant le plus de rigueur
- ☒ J'ai listé les personnes que j'évalue rigoureuses dans mon parcours de vie
- ☒ J'ai identifié au moins 3 personnes qui m'ont aidées à faire preuve de rigueur
- ☒ J'ai indiqué une chose importante que j'ai réalisée grâce à l'une de ces personnes

#### Feedback

Combien de noms de personnes rigoureuses qui ont été importantes as-tu noté ?

3 et plus

Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?

10 mins

A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?

5/5

A quel point as-tu trouvé ce défi utile ?

5/5

## Je réfléchis à mes facettes rigoureuses

Tu as déjà une idée précise de la rigueur car tu as été capable d'identifier des personnes rigoureuses que tu as rencontrées et qui t'ont aidé directement ou indirectement à valider tes projets. Il te reste à connaître tes facettes rigoureuses en interrogeant ton entourage.

Demande à une personne de ton entourage qui te connaît bien et qui est bienveillante des moments de ta vie où elle t'a vu faire preuve de rigueur, de discipline ou d'auto discipline. (Dans la vie de tous les jours ou dans des moments exceptionnels...)

### Tâches à faire

- ☒ J'ai répondu aux questions
- ☒ J'ai demandé à un proche: 1 facette rigoureuse de mon profil, utile dans la vie quotidienne

## Feedback

**À qui as tu demandé à quelle occasion tu fais preuve ou a fait preuve de rigueur ?**

J'ai demandé à ma tante Augustine.

**Décrit brièvement les indications de cette personne**

Elle a dit que par rapport à moi d'avant qui passait vite à autre chose là j'ai changé pour vouloir finir une chose jusqu'au bout.

**Depuis ce défi, as-tu plus confiance en ta capacité de faire preuve de rigueur pour tes objectifs ?**

Oui

**Combien de temps approximativement as-tu passé à réaliser ce défi ?**

10h

**A quel point as-tu trouvé ce défi facile ?**

4/5

**A quel point as-tu trouvé ce défi utile?**

5/5