

Défi



***Et si on prenait la rentrée
du bon côté ?***

Défi – Et si on prenait la rentrée du bon côté ?

Comment je me sens, en cette période de rentrée ?

- Etape 1 - Dans la liste ci-dessous, identifiez votre/vos émotion.s du moment :

 Mes émotions 	<i>Content</i> Positif - joyeux - satisfait - ravi - reconnaissant - confiant - inspiré - soulagé - rassuré - touché - épanoui - fier - gonflé à bloc <i>Triste</i> Découragé - en détresse - les larmes aux yeux - le cœur noué - déprimé - d'humeur noire - défaitiste - démoralisé - seul - impuissant - blessé - mécontent - abattu
<i>Heureux</i> Gai - enjoué - revigoré - enthousiaste - optimiste - stimulé - chantant - blagueur - plein de vie - rêveur - aventureux - pétillant	<i>Serein</i> Tranquille - calme - paisible - plein de courage - confiant - dans mon monde - détendu - zen - relaxé - centré - aligné
<i>Fragilisé</i> Fragile - choqué - endeuillé - vulnérable - seul - cassé - en perte de confiance - en manque - coincé dans des souvenirs - nostalgique - dans un cercle vicieux	<i>Fâché</i> En colère - enragé - exaspéré - fou furieux - hors de moi - agacé - contrarié - saturé - irrité - nerveux - amer - dégoûté - écœuré
<i>Aimé</i> Chaud - sensible - rempli de tendresse - généreux - compatissant - bienveillant - reconnaissant - nourri - ouvert - amoureux - émerveillé - attaché - proche - plein de gratitude	<i>Perdu</i> Perplexe - hésitant - troublé - dépassé - inconfortable - embrouillé - tiraillé - partagé - déchiré - embarrassé - embêté - mal à l'aise - frustré - méfiant - bloqué - parano
<i>Excité</i> En mode zébulon - explosif - intenable - hyperactif - le cerveau qui bouillonne - aller dans tous les sens - hâtif - ingérable - fou fou - bout en train - dépenié	<i>Chargé</i> Débordé - accablé par la charge mentale - en mode procrastination - submergé - démuni - seul au monde - les épaules lourdes - plein le dos - stressé par des délais - paniqué d'échéances
<i>Fatigué</i> Épuisé - comme une loque - ramolli - en PLS - sans élan - dépassé - démotivé - cramé - endormi - sans énergie - impuissant - cerveau KO - corps HS	<i>Apeuré</i> Craintif - parano - alarmé - anxieux - tendu - sous pression - sans confiance - sur mes gardes - la trouille au bide - effrayé - terrifié - angoissé - paniqué - traumatisé
<i>Décalé</i> Seul - isolé - incompris - victime d'injustice - en mode caliméro - bizarre - pas comme les autres - original - à côté de la plaque - incapable d'expliquer mon cerveau - différent - exclu - honteux	<i>Stressé</i> Angoissé - peur d'aller dormir - la boule au ventre - en mode mille questions dans la tête - incapable - paumé - dépassé - en boucle - en mode les pires films dans ma tête



Cet exercice vous semble facile ? Plutôt difficile ? Pas toujours évident d'y voir clair en soi ! N'hésitez pas à le refaire régulièrement pour affiner la perception de vos ressentis 😊.

Défi – Et si on prenait la rentrée du bon côté ?

- **Etape 2 : Allons plus dans le détail, à présent. Comment vous sentez-vous dans les différents domaines de votre vie, là maintenant ?**

Pour chacun des domaines ci-dessous, comment évalueriez-vous votre niveau de satisfaction entre 1 et 10 (1- pas du tout satisfait.e / 10 - parfaitement satisfait.e) ?



Pour y parvenir, fermez les yeux et concentrez-vous sur un premier domaine.

Comment vous sentez-vous en y pensant ? L'émotion est-elle agréable ? Déplaisante ?

Vivez-vous actuellement ce que vous avez envie de vivre dans ce domaine en particulier ?

Quel est votre niveau de satisfaction entre 1 et 10 ?

Procédez ainsi pour chaque domaine et complétez le tableau ci-dessous.

Domaine	Mon niveau de satisfaction actuel (1 - pas du tout satisfait.e / 10 - parfaitement satisfait.e)
Carrière / travail	
Santé / Activité physique	
Loisirs, fun, passions	
Famille et amis proches	
Relation amoureuse	
Entourage au sens large (collègues,...)	
Apprentissage & Développement	
Argent / Situation financière	
Spiritualité / religion	
Environnement (lieu de vie...)	

Défi – Et si on prenait la rentrée du bon côté ?



OK. Maintenant, vous avez un aperçu des domaines de votre vie qui vous satisfont ou non. **Bravo**, cet état des lieux est une première étape importante !

A présent, voyons comment vous pouvez **améliorer les domaines qui sont les plus importants pour vous** (à moins que vous soyez au maximum de la satisfaction dans ces domaines, évidemment 😊).

Comment faire de cette rentrée un succès ?

• Etape 3 : Choisissez les trois domaines prioritaires pour VOUS

Parmi les domaines vus précédemment, quels sont les **trois** qui sont **les plus importants pour vous** ? Pourquoi ?

Votre niveau de satisfaction vous semble-t-il suffisant actuellement dans ces trois domaines ?

Si non, quel niveau de satisfaction souhaiteriez-vous atteindre ?

Réfléchissez à comment cela sera quand vous aurez atteint votre niveau de satisfaction souhaité : visualisez ce que vous ferez, ce que vous vivrez, comment vous vous sentirez...

Ex : Lorsque j'aurai atteint un niveau de satisfaction de 9 dans le domaine de la Santé / Activité Physique, je me sentirai plein.e d'énergie. Je pratiquerai mon sport préféré X fois par semaine. Je pourrai courir 10 km sans être épuisé.e. Mon régime alimentaire sera équilibré et sain, tout en me satisfaisant gustativement. Je n'aurai plus mal au dos et je ne souffrirai plus de fatigue chronique.

Domaines prioritaires	Mon niveau de satisfaction actuel	Mon niveau de satisfaction souhaité	Comment je me sentirai lorsque ce niveau de satisfaction sera atteint
1.			
2.			
3.			

Défi – Et si on prenait la rentrée du bon côté ?

• Etape 4 : Elaborez votre plan d'actions

Pour atteindre votre niveau de satisfaction souhaité dans chacun de ces trois domaines, **quelle(s) action(s) pourriez-vous mettre en place** ? Il peut s'agir de **tous petits pas**, évidemment. Faites appel à votre imagination, soyez inventif.ve 😊 !



Vous désirez améliorer votre satisfaction dans le domaine "Santé / Activité sportive"?

Et si vous tentiez de pratiquer la cohérence cardiaque régulièrement pendant une semaine, histoire de voir les bienfaits que vous en retirez ?

Ou encore pourquoi n'iriez-vous pas courir deux fois par semaine, comme vous le faisiez il y a quelques années ?

Votre carrière ne vous convient plus, mais vous ne savez pas ce que vous pourriez faire d'autre ?

Et si vous vous renseigniez pour faire un bilan de compétences ou un accompagnement Ikigai, afin d'identifier les pistes possibles pour vous ?

Ou encore, pourquoi ne pas interroger des personnes qui se sont reconverties pour en savoir plus sur leur expérience ?

Le domaine Fun/Passion/Loisir est très peu exploité dans votre vie et vous souhaitez lui donner plus de place ?

Et si vous vous décidiez à vous inscrire à ce cours de peinture à l'huile qui vous attire depuis des lustres ? Ou à ce cours de salsa ?

A vous de jouer !

Domaine 1 :

Niveau de satisfaction souhaité :

Action(s)	
1	
2	
3	

Défi – Et si on prenait la rentrée du bon côté ?

Domaine 2 :

Niveau de satisfaction souhaité :

Action(s)	
1	
2	
3	

Domaine 3 :

Niveau de satisfaction souhaité :

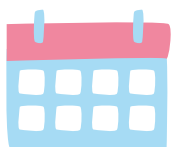
Action(s)	
1	
2	
3	

Défi – Et si on prenait la rentrée du bon côté ?

• Etape 5 : Passez à l'action !

Bravo ! Vous avez identifié les actions à mener pour chacun des domaines qui comptent pour vous !

Maintenant, il vous faut **planifier ces actions** et **vous y tenir** !



Prenez votre agenda et insérez-y concrètement les actions que vous souhaitez mettre en place.

Planifiez votre footing du dimanche matin à 7h30, prenez rendez-vous avec ce.tte naturopathe, mettez-vous un rappel pour votre séance de méditation...



Organisez-vous pour rendre ces actions possibles :

Si vous avez besoin d'une baby-sitter pour pouvoir aller à votre cours de salsa, arrangez-vous pour trouver quelqu'un qui puisse vous aider : un.e étudiant.e qui souhaite se faire de l'argent de poche, votre voisine, un.e ami.e, votre Tante Juliette... Osez demander 😊 !



Restez focus sur votre objectif pour rester motivé.e

Lorsque vous avez un coup de mou, repensez à votre objectif et replongez-vous dans ce que vous ressentirez lorsque vous l'aurez atteint. Il n'y a rien de tel pour se remobiliser et garder le cap !!!

Bonus

Trouvez un.e partenaire pour effectuer ce parcours

Se lancer dans ce défi avec un.e ami.e est la meilleure façon de rester mobilisé.e !



Ensemble, vous pourrez :

- partager les objectifs que vous souhaitez atteindre
- parler de vos plans d'action ensemble
- faire le point sur comment ça se passe pour vous
- célébrer les réussites
- vous soutenir lorsque vous vous sentirez démotivé.e

Défi – Et si on prenait la rentrée du bon côté ?



Vous souhaitez aller plus loin ?

Vous souhaitez vous créer une vie qui ait du sens pour vous ?
Vous rêvez de vous lever le matin avec plaisir à l'idée de la
journée qui vous attend ?

Vous ne savez pas comment faire ?

Et si on en parlait ?

***En présentiel ou en visio, j'adapte mon
accompagnement à VOTRE besoin.***

Caroline LEROUX

Psychopédagogue – Coach en Psychologie positive

116 rue Léon BLUM – 02000 LAON

Tél : 07.84.29.32.24

Email : caroline.leroux.psychopedagogue@gmail.com

Site internet : www.caroline-leroux.com