

ALUNA



M É T H O D E

RESET

28 jours pour reconstruire

« *La clarté te donnera la
direction.* »

AVANT DE COMMENCER

Bienvenue dans RESET

Coucou.

RESET, c'est 28 jours pour mieux comprendre comment tu fonctionnes, ce qui compte réellement pour toi, et où tu as envie d'aller. Pas pour tout reconstruire d'un coup. Pas pour devenir quelqu'un d'autre.

Ce que RESET n'est pas : une thérapie, un remplacement pour un accompagnement médical ou psychologique, une promesse de nouvelle vie en 28 jours, une collection de citations inspirantes à lire passivement.

Ce que RESET est : une expérience guidée, avec de la compréhension, des exercices concrets, et de vraies actions dans ta vraie vie.

28 jours ne veut pas dire 28 jours parfaits. Tu peux avancer à ton rythme, faire une pause, reprendre plus tard. Rater quelques jours n'annule rien de ce que tu as déjà fait.

On commence quand tu es prête.

Comment utiliser RESET

Le temps

Chaque jour indique un temps estimé, entre 15 et 45 minutes selon les journées. Certains jours proposent une version RESET Minimum, plus courte, pour les jours où tu as moins de temps ou d'énergie. Elle ne supprime jamais l'essentiel.

Le Carnet de Preuves

Un espace qui s'ouvre au Jour 9, où tu notes les preuves concrètes de ce que tu es capable de faire, toujours sous la même forme : Je pensais que... Pourtant j'ai... Ce que ça me montre sur moi...

Les Capsules Intemporelles

Des lettres que tu t'écris à toi-même, à ouvrir plus tard : au Jour 28, dans 3 mois, ou davantage.

Le Passeport RESET

Un repère visuel de ta progression, avec un tampon à chaque jour capital et à la clôture de chaque phase.

Les Tickets Expérience

Des invitations à tester quelque chose de différent dans ta vraie vie, à ton rythme.

La pause et la reprise

Tu peux t'arrêter, reprendre plus tard, faire une pause. Rater quelques jours ne veut pas dire rater RESET.

Page SOS — quand RESET ne se passe pas comme prévu

J'ai très peu de temps ou d'énergie

Cherche la version RESET Minimum, quand elle existe. Si aucune version Minimum n'est indiquée, fais uniquement la partie centrale de la journée, ou reprends plus tard.

J'ai raté plusieurs jours

Tu ne recommences pas depuis le Jour 1. Tu reprends simplement là où tu t'étais arrêtée. Pas besoin de "rattraper" toutes les journées en retard — RESET ne fonctionne pas sur une série parfaite.

Un exercice me remue trop

Arrête l'exercice. Choisis éventuellement un exemple plus léger. Tu peux y revenir plus tard, ou ne pas y revenir seule. Si le sujet dépasse ce que tu te sens capable d'explorer seule, cherche un accompagnement professionnel adapté. RESET ne remplace pas un accompagnement psychologique ou médical.

T'as pas besoin de tenir une ligne parfaite. T'as juste besoin de pouvoir reprendre.

UNE PRÉCISION AVANT DE COMMENCER

Dans ce programme, certaines questions touchent à des sujets personnels.

Choisis toujours des exemples que tu te sens capable d'explorer seule, aujourd'hui. Si une page fait remonter quelque chose de trop lourd, arrête l'exercice — tu peux choisir un exemple plus léger, y revenir plus tard, ou en parler avec un professionnel adapté.

RESET n'a pas vocation à remplacer un accompagnement psychologique ou médical.

TA PROGRESSION

Mon Passeport RESET

RECONSTRUIRE



REDÉFINIR



CHOISIR



CONSTRUIRE



*Mantra de fin de phase :
concrètes. »*

LE PARCOURS

Sommaire

01 • RECONSTRUIRE

02 • REDÉFINIR

03 • CHOISIR

04 • CONSTRUIRE



PHASE 1

RECONSTRUIRE

Je ne laisse plus mon passé décider pour moi.

Là où tu en es vraiment

Coucou.

Bon. Si t'as ouvert RESET, c'est probablement qu'il y a un truc dans ta vie qui te fait dire : "Là, j'en ai marre."

Peut-être que tu sais exactement de quoi il s'agit. Peut-être que t'as juste cette sensation diffuse, sans arriver à mettre le doigt dessus précisément.

Les deux sont un bon point de départ.

Je vais pas te dire quoi faire de ta vie — j'en sais rien, et toi non plus, pas encore complètement. C'est en partie pour ça que t'es là.

Alors aujourd'hui, on répare rien, on planifie rien. On regarde juste où t'en es. Honnêtement.

Dans 28 jours tu reliras cette page. Je veux que tu puisses comparer.

On y va.

Pas de grande théorie aujourd'hui, c'est voulu. Juste une évidence qu'on oublie souvent : sans un vrai point de comparaison, on remarque à peine les choses qui changent lentement. On s'habitue trop vite. Et six mois plus tard, on a l'impression que rien n'a bougé — alors que si, en fait. C'est pour ça que le Jour 1 compte autant que le Jour 28, même s'il n'a l'air de rien.

Tu te souviens de ta dernière résolution du 1er janvier ? Essaie de te rappeler exactement ce que tu ressentais, ce jour-là, avant. Difficile, hein.

Dans quelques semaines, tu te souviendras sûrement plus très bien de ce que tu penses aujourd'hui. C'est normal. Alors on garde une trace, maintenant, pendant que c'est frais.

En chiffres, rapide, sur 10

Ma vie me convient, globalement : _____

J'ai l'impression de choisir ma vie plutôt que de la subir : _____

Je me sens capable de changer des choses si je le décide vraiment : _____

Je suis claire sur ce que je veux, au fond : _____

Je fais confiance à l'avenir : _____

En mots

Une phrase qui résume ma vie en ce moment :

Ce qui me frustre le plus, au quotidien :

Une croyance que j'ai sur moi-même, même si je n'aime pas l'admettre :

Une chose que je pense impossible pour moi aujourd'hui :

Ce que j'espère, sincèrement, en ouvrant ce programme :

Mes habitudes actuelles — cette semaine, il y a eu :

- ☐ Au moins un moment rien que pour moi (même 10 minutes)
- ☐ Une nuit où j'ai vraiment bien dormi
- ☐ Un moment où j'ai dit non
- ☐ Un moment où j'ai fait quelque chose de nouveau
- ☐ Un moment où je me suis sentie fière de moi

La phrase qui résume tout — si je devais résumer où j'en suis aujourd'hui, en une phrase :

CAPSULE INTEMPORELLE #1

Écris une courte lettre à toi-même dans 28 jours (3-4 phrases suffisent). Plie-la, scotche-la, mets-la dans une enveloppe. Ne la rouvre pas avant le Jour 28, même si t'es curieuse.



Passeport RESET — premier tampon : Jour 1, posé.



Ton Carnet de Preuves (pas encore à remplir) — premier ajout au Jour 9.



La Page SOS — y aura des jours sans temps ni énergie. C'est prévu.

Règle officielle RESET

Rater un jour ne veut pas dire rater RESET. Tu peux faire une pause, prendre deux jours pour une seule journée, revenir en arrière, utiliser la version Minimum quand t'as pas le temps. T'as raté trois jours ? Tu reprends, c'est tout. RESET ne s'annule pas parce que ta semaine est partie en vrille.

Ce que je retiens de cette première journée, en une phrase :

Voilà. Rien d'extraordinaire pour un premier jour, et c'est très bien comme ça. T'as juste écrit la vérité d'aujourd'hui. Ça suffit pour commencer.

Demain, on regarde ce qui, dans tes journées, semble te prendre de l'énergie — et ce qui t'en redonne.

Fatiguée, ou fatiguée de ta vie ?

T'es fatiguée. Ça, tu le savais déjà, pas besoin de moi pour te le dire.

Le sommeil compte énormément. Mais c'est pas le seul truc qui influence comment tu te sens en fin de journée.

Une journée pleine d'obligations, avec peu de marge de choix ou peu de vrais moments de récupération, peut aussi être éprouvante — même avec une nuit correcte.

Aujourd'hui, on cherche pas à expliquer toute ta fatigue d'un coup. On regarde juste ce qui, dans ton quotidien, semble te prendre de l'énergie, et ce qui t'en redonne.

Réveil, trajet, boulot, les mêmes gestes, retour, dîner, un épisode de série ou le téléphone, dodo. T'as ta version à toi de cette journée — les détails changent, le rythme est souvent proche.

Des fois, même après une nuit correcte, tu ressors d'une journée complètement lessivée. D'autres fois, une journée du même genre passe presque bien. C'est ça qu'on regarde aujourd'hui.

Où part mon énergie ?

Moment

Prend / redonne

Marge de choix

Automatique ?

Qu'est-ce qui revient le plus souvent avec une marge de choix faible ?

Ce qui joue peut-être un rôle — est-ce que ça te parle, aujourd'hui ?

- ☐ Beaucoup de répétition, peu de nouveauté
- ☐ Peu de marge de choix dans mes journées
- ☐ Peu de satisfaction dans l'essentiel de ce que je fais
- ☐ Peu de vrais moments de récupération, même quand je dors
- ☐ Un écart entre ce dont j'aurais besoin et ce que je vis vraiment au quotidien

Cette semaine : repère UN moment qui te vide vraiment (pas juste "tout"), et UN moment, même minuscule, qui te redonne un peu d'énergie. Change rien. Observe, c'est tout.

Une chose que je remarque sur mes journées, maintenant que je les regarde vraiment :

Demain, on regarde pourquoi certaines réactions reviennent plus fort que d'autres — même quand rien de grave ne s'est passé.

Une expérience laisse une empreinte

Ça t'arrive d'avoir une réaction dont l'intensité te surprend après coup ? Un mot, un ton, un silence — et d'un coup, un truc se serre, ou se ferme, ou explose carrément.

Avant de te dire "je suis vraiment trop sensible" ou "pourquoi je réagis toujours comme ça" — regarde ce qui se passe réellement. Il y a souvent plus de logique dans nos réactions qu'on ne le croit.

Aujourd'hui on cherche pas d'où ça vient — on n'en a pas besoin. On regarde juste comment ça fonctionne, là, maintenant.

Avec le temps, certaines façons d'interpréter les situations deviennent très rapides, presque automatiques. Une même remarque peut donc prendre un sens très différent d'une personne à l'autre.

Pas la peine de chercher LE souvenir d'origine, l'événement fondateur exact. C'est ni toujours possible, ni même utile. Ce qui compte, c'est de repérer comment le mécanisme tourne aujourd'hui — ce qui le déclenche, ce qu'il t'apporte sur le moment, ce qu'il te coûte après.

Quelqu'un te fait une remarque, anodine, sur un truc que t'as fait — au travail, entre amis, peu importe. Une autre personne hausserait les épaules et penserait à autre chose deux minutes après. Toi, tu y repenses toute la soirée.

La remarque peut être désagréable en elle-même. Mais ce que tu te racontes à ce moment-là peut aussi amplifier ce que tu ressens.

Repérer le mécanisme

Pense à une réaction dont l'intensité te surprend parfois, ou qui te semble plus forte que tu ne voudrais. Réponds sans te juger :

1. Dans quelles situations est-ce que je réagis ainsi ?

2. Qu'est-ce qui déclenche généralement cette réaction ?

3. Qu'est-ce que je pense, dans ces moments-là ?

4. Qu'est-ce que je ressens ?

5. Qu'est-ce que je fais ensuite ?

6. Qu'est-ce que cette réaction m'apporte immédiatement ?

7. Qu'est-ce qu'elle me coûte, ensuite ?

8. Depuis quand j'ai l'impression de fonctionner comme ça ?

Exemple : "Quand on me fait une remarque sur mon travail → je pense direct que je suis pas à la hauteur → je me sens honteuse → je rumine toute la soirée → sur le coup, ça me donne l'impression de me préparer au pire → mais au final ça me coûte une soirée entière et pas mal d'énergie."

Une phrase pour résumer

Quand , j'ai tendance à penser , ressentir , et faire .

Cette semaine, quand ce mécanisme se déclenche, contente-toi de le repérer dans ta tête : *"Tiens, le revoilà."* Rien à changer pour l'instant.

CARTE MÉCANISME

Recopie ta phrase de synthèse sur une petite carte à garder quelque part visible.

Tu sais toujours pas d'où ça vient exactement. Tant pis — c'est pas le sujet aujourd'hui.

Tu viens de repérer un truc que tu vivais peut-être depuis longtemps sans le voir. C'est un début.

Demain : comment ce genre de mécanisme finit par s'entretenir tout seul.

Le cercle qui s'entretient tout seul

Un truc bizarre, avec certaines réactions : on dirait presque qu'elles se donnent raison toutes seules.

Je vais te raconter une histoire courte. Regarde si tu t'y reconnais un peu.

Un modèle utile en psychologie : une pensée, une émotion et un comportement s'influencent mutuellement. Et parfois, le comportement qui suit produit une conséquence qui semble confirmer la pensée de départ — même si ce n'est pas vraiment ce qui s'est passé.

Elle propose une sortie à une collègue. Pas de réponse pendant deux jours. Elle se dit : "Voilà, comme d'habitude, les gens s'en foutent de moi." Elle se sent un peu blessée, mise à l'écart. Alors la fois suivante, elle ne propose plus rien.

Les semaines passent. Personne ne l'invite non plus. "Tu vois, se dit-elle, j'avais raison."

Peut-être que la collègue était débordée. Peut-être qu'elle avait oublié. Peut-être autre chose. Elle n'en sait rien, en fait.

Ce qu'on sait, en revanche : si elle arrête elle-même de proposer des sorties, elle réduit aussi les occasions que les choses se passent différemment.

Cartographie ton propre cercle

Pense à une situation qui revient souvent dans ta vie, où tu as l'impression que "ça se reproduit encore".

Situation :

Ma pensée / interprétation immédiate :

Ce que je ressens :

Ce que je fais ensuite :

Ce qui se passe après :

Ce que ça semble confirmer :

Cette semaine, repère UNE fois où ce cercle démarre, en temps réel. Pas besoin de le casser. Juste le voir tourner.

Ce que je vois, maintenant que je regarde mon propre cercle :

Une précision, avant d
vient de tes pensées. F
intervenir — un seul su

Demain : pourquoi certaines façons de se protéger, utiles à un moment donné, finissent par coïncider.

Source : Beck (1976, 1979).

Ce qui protégeait hier peut limiter aujourd'hui

Y a des trucs qu'on évite. Pas par faiblesse — parce que ça marche, sur le moment. Éviter, ça soulage tout de suite.

Le souci, c'est que ce qui soulage sur l'instant peut, à force, devenir une cage un peu trop confortable.

Un comportement qui réduit immédiatement une sensation désagréable a tendance à se répéter. Éviter une conversation gênante, par exemple : sur le moment, ça soulage. Et ce soulagement peut pousser à recommencer la fois suivante.

*Ça ne s'applique pas à
que le comportement
sur le moment ? Si oui,
la peine de forcer l'ex*

Demander une info, exprimer une préférence, dire qu'on n'est pas d'accord — des petits trucs, en apparence. Et pourtant, certaines personnes les évitent systématiquement. Pas parce qu'elles n'en sont pas capables. Parce qu'éviter a peut-être apporté un soulagement immédiat, jusqu'ici.

Repérage

- ☐ Je me referme plutôt que d'en parler
- ☐ Je préfère tout contrôler plutôt que de lâcher prise
- ☐ J'anticipe le pire pour ne pas être surprise
- ☐ Je reste dans ce que je connais, même si ça ne me convient plus
- ☐ Je fais style que tout va bien

Laquelle revient le plus souvent chez toi ?

Qu'est-ce que ça t'apporte comme soulagement immédiat ?

Qu'est-ce que ça te coûte, à force ?

LE DÉFI DE LA SEMAINE

DOUX — poser une question à quelqu'un dont tu attendrais normalement la réponse toute seule.

MOYEN — exprimer une préférence simple, à voix haute, même petite.

Mon défi : _____

Je le fais avant : _____

Fais le défi choisi, une seule fois cette semaine. Observe ce qui se passe réellement — pas ce que tu redoutais.

Ce que j'ai observé en le faisant (ou en essayant) :

T'as pas à arrêter d'éviter, d'un coup, pour toujours — c'est pas le but. Juste voir, une fois, ce qui se passe quand tu fais un peu différemment.

Demain : un truc qu'on fait tous et toutes plus qu'on croit — transformer un seul événement en règle générale.

Le piège de la généralisation

Un événement, une règle générale. Un raccourci qu'on prend souvent, et qui est rarement très fiable.

Transformer un événement isolé en règle générale, c'est une tendance très courante — en psychologie cognitive, on parle de sur-généralisation. Le souci, c'est qu'une règle générale bloque beaucoup plus de choses qu'un fait précis.

"J'ai raté cet entretien" décrit un moment. "Je ne suis pas capable" décrit... tout, en fait. Et ça, c'est rarement vrai.

"Je me suis plantée une fois" devient "je suis nulle". "On m'a menti une fois" devient "on ne peut faire confiance à personne". "J'ai arrêté une formation" devient "je ne finis jamais rien".

Fait, interprétation ou généralisation ?

"Il ne m'a pas répondu aujourd'hui."

"Il se fiche de moi."

"Personne ne répond jamais quand j'ai besoin de quelque chose."

"J'ai raté ce projet."

"Je rate toujours tout ce que j'entreprends."

"Je suis nulle."

Ta généralisation à toi

Ma règle générale :

Quels faits j'utilise habituellement pour me prouver qu'elle est vraie ?

Quels faits ne rentrent PAS dans cette règle ?

Quelle formulation serait plus précise et plus juste ?

Exemple — "Je rate toujours tout." Faits utilisés : "J'ai abandonné cette formation, j'ai raté cet entretien." Faits qui ne rentrent pas dans la règle : "J'ai élevé mon enfant, j'ai changé de travail, j'ai déjà mené certains projets jusqu'au bout." Version plus juste : "J'ai abandonné certaines choses. Ça ne veut pas dire que je suis incapable d'aller au bout de quoi que ce soit."

Cette semaine, quand ta généralisation habituelle se pointe, remplace-la juste par ta version reformulée.

Ma généralisation reformulée, celle que je garde :

Une croyance plus juste, c'est pas aussi excitant qu'une affirmation ultra-positive. C'est surtout plus solide — parce que c'est vrai, et que ça résiste mieux quand la vie te met à l'épreuve.

Demain, journée pivot : ce qui, dans tout ça, dépend vraiment de toi.

Ce qui m'est arrivé / ce qui dépend de moi

"Je contrôle ma vie" — jolie phrase. Fausse, la plupart du temps.

"Je contrôle rien du tout" — fausse aussi, en fait.

La vérité est probablement entre les deux. Aujourd'hui, on essaie de voir exactement où.

Un concept utile en psychologie : le sentiment de contrôle qu'on a sur ce qui nous arrive influence beaucoup comment on se sent et comment on agit. Mais ce contrôle n'est jamais tout ou rien.

Il y a des choses qu'on ne contrôle pas du tout. D'autres qu'on peut influencer, sans les décider seule. Et d'autres, enfin, où on a vraiment la main.

Le comportement de quelqu'un d'autre : pas contrôlable. Sa réaction à toi, si tu changes ta façon de lui parler : influençable, pas garanti. Ta réponse à une situation : parfois automatique sur le moment — mais une fois la réaction passée, ou repérée, tu as souvent plus de marge que tu ne crois sur ce que tu choisis de faire ensuite.

Même logique pour une limite : tu peux décider de la poser. Tu ne peux pas décider que quelqu'un d'autre va la respecter.

Répartition en 3 zones

Pense à une situation actuelle qui te pèse. Classe les éléments qui la composent :

1. Je ne contrôle pas

2. Je peux influencer

3. Je peux décider / agir directement

Choisis UNE chose dans la catégorie 3, une seule. Quelque chose que tu peux réellement décider ou faire, cette semaine.

Mon action de catégorie 3 :

Quand je la fais :

Fais cette action, cette semaine. Pas besoin qu'elle soit spectaculaire.

Ce que je retiens de cette répartition en 3 catégories :

Tu contrôles pas tout, ça c'est réglé — et tant mieux, ce serait un poids insupportable.

Ce qui compte aujourd'hui : t'as identifié un truc concret sur lequel tu as une vraie marge d'action. C'est là qu'on commence à bouger, pour de vrai.

La culpabilité qui tourne en boucle

Parfois, la culpabilité nous indique qu'il y a quelque chose à reconnaître, réparer ou apprendre.

Et parfois on a déjà compris. Déjà regretté. Peut-être même déjà réparé ce qu'on pouvait.

Mais la tête continue de rejouer la scène.

C'est surtout de cette deuxième situation qu'on parle aujourd'hui.

Repenser à un problème peut aider à le comprendre — ou tourner en boucle sans avancer d'un centimètre. La psychologie appelle ça la rumination : revenir sans arrêt sur les mêmes pensées, sans que ça débouche sur rien de nouveau. C'est différent de la réflexion, qui, elle, mène quelque part.

"J'aurais dû faire autrement" — une fois, ça aide à ajuster. En boucle, chaque soir, pendant des mois — ça n'ajuste plus rien. Ça épuise, c'est tout.

L'exercice

Pense à quelque chose que tu te reproches régulièrement. Choisis un sujet que tu te sens capable d'aborder aujourd'hui, seule — pas le plus lourd que tu portes.

Ce que je me reproche :

Est-ce que je peux encore agir dessus, aujourd'hui, concrètement ? Oui / Non / En partie

Si non ou en partie — qu'est-ce que je ne peux plus changer ?

Qu'est-ce que je peux choisir, moi, aujourd'hui, à la place ?

PHRASE DE REPOSITIONNEMENT

"Je ne peux plus modifier . Ce que je peux choisir aujourd'hui, c'est ."

Ma phrase de repositionnement, celle que je garde :

Ta phrase fait pas disparaître le sujet d'un coup de baguette magique. Elle redirige juste ton attention vers ce qui reste entre tes mains, aujourd'hui.

Demain, on passe à l'action. Pour de vrai, dans ta vraie vie.

Ta première preuve

Aujourd'hui, on n'écrit presque rien. On fait un truc.

Parce qu'une preuve vécue, ça marque plus que n'importe quelle phrase qu'on se répète dans le miroir.

La confiance en sa capacité à agir se construit de plusieurs façons. L'expérience directe en est une source majeure, et particulièrement précieuse ici : avoir déjà réussi quelque chose, même petit, laisse une trace que les mots seuls ne laissent pas.

Se dire "je suis capable de proposer une idée en réunion" convainc peu, si tu ne l'as jamais fait. L'avoir fait une fois, même maladroitement, ça change la donne.

Choisis UN ticket, à ton rythme

DOUX — quelque chose qui te fait un peu douter de toi, mais reste très accessible

MOYEN — un inconfort un peu plus net

AUDACIEUX — quelque chose que tu repousses depuis un moment, mais qui reste sûr et sans risque réel

Mon ticket : _____

Je le fais avant : _____

APRÈS L'AVOIR FAIT, TON CARNET DE PREUVES

Je pensais que _____

Pourtant j'ai _____

Ce que ça me montre sur moi : _____

Voilà. T'as une preuve, maintenant. Pas une intention, pas une idée — un truc que t'as vraiment fait.

Garde-la. Le Jour 27, tu la retrouveras, avec d'autres.

Demain, on referme cette première phase — et on regarde tout le chemin depuis le Jour 1.

Mon Carnet de Preuves

À partir d'ici, chaque fois qu'une journée te donne une vraie preuve, ajoute-la.

Pas besoin d'en inventer une tous les jours.

Une preuve, c'est quelque chose que tu as réellement fait, essayé, demandé, exprimé ou observé — pas une affirmation que tu aimerais croire.

PREUVE N° 1

Je pensais que...

Pourtant j'ai...

Ce que ça me montre sur moi...

PREUVE N° 2

Je pensais que...

Pourtant j'ai...

Ce que ça me montre sur moi...

Date : _____

PREUVE N° 3

Je pensais que...

Pourtant j'ai...

Ce que ça me montre sur moi...

PREUVE N° 4

Je pensais que...

Pourtant j'ai...

Ce que ça me montre sur moi...

Date : _____

PREUVE N° 5

Je pensais que...

Pourtant j'ai...

Ce que ça me montre sur moi...

PREUVE N° 6

Je pensais que...

Pourtant j'ai...

Ce que ça me montre sur moi...

Date : _____

PREUVE N° 7

Je pensais que...

Pourtant j'ai...

Ce que ça me montre sur moi...

PREUVE N° 8

Je pensais que...

Pourtant j'ai...

Ce que ça me montre sur moi...

Date : _____

Ce qui a déjà changé

Dix jours. On ne va pas se mentir : t'as probablement pas tout fait parfaitement, peut-être raté un jour, peut-être fait la version courte deux ou trois fois. C'est très bien comme ça, c'était prévu.

Aujourd'hui, on regarde pas ce que t'as raté. On regarde ce qui a changé.

Ta situation extérieure n'a probablement pas changé en dix jours — même quotidien, mêmes contraintes. Mais est-ce que tu la regardes exactement pareil qu'au Jour 1 ? C'est ça qu'on vérifie.

Relecture guidée

Un mécanisme que j'ai repéré chez moi (Jours 3-4) :

Une généralisation que j'ai reformulée (Jour 6) :

Une chose qui dépend vraiment de moi, identifiée au Jour 7 :

Une culpabilité que j'ai repositionnée (Jour 8) :

Ma première preuve (Jour 9) :

Il y a 10 jours / Aujourd'hui — sur 10

Je comprends mieux certaines de mes réactions : _____

J'arrive davantage à distinguer un fait d'une interprétation : _____

Je vois mieux ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas : _____

Je remarque davantage certains automatismes : _____

Je me sens capable d'essayer une petite action différente : _____

Qu'est-ce qui a bougé, même un peu ?

Qu'est-ce qui n'a pas bougé, et c'est normal ?

Mon Tracker d'effort

- ☐ J'ai été présente au moins certains jours, même imparfaitement
- ☐ J'ai essayé au moins une chose inconfortable
- ☐ J'ai tenu au moins un engagement envers moi-même
- ☐ J'ai une petite victoire à noter, même minuscule

Mon Protocole de reprise

1. Je ne me juge pas — c'est prévu, ça arrive à tout le monde.
2. Je reprends où je me suis arrêtée, pas depuis le début.
3. Si j'ai plus le temps, j'utilise la version Minimum.
4. Un jour raté n'annule aucun des jours précédents.

Ce que je retiens de ces dix premiers jours, en une phrase :

Mantra de la phase : « Je ne laisse plus mon passé décider pour moi. »

Tu ne sais pas encore exactement qui tu veux devenir, ni où tu vas. C'est pas grave — c'était pas le sujet de cette phase.

Ce que tu sais, en revanche : comment certains trucs fonctionnent chez toi, ce qui t'appartient vraiment, et que t'es capable d'agir différemment. T'en as la preuve, là, dans ton Carnet.

La suite, ce sera une autre question : qui es-tu aujourd'hui, au-delà de tout ce que t'as vécu et de tous les rôles que tu tiens ?

PHASE 2

REDÉFINIR

Je découvre qui je suis aujourd'hui et qui je veux devenir.

Maintenant que tu connais les mécanismes : qui es-tu de tous les rôles que

Au-delà des rôles

On a passé dix jours à comprendre comment tu fonctionnes. Aujourd'hui, on change de question.

Pas "pourquoi je réagis comme ça" — mais "qui je suis, au juste, en dehors de tout ce que je fais pour les autres et de tout ce qu'on attend de moi".

On se définit souvent par ce qu'on fait — le travail, les rôles qu'on tient pour les autres. C'est normal. Mais ce qu'on fait et qui on est, c'est pas exactement la même chose. Et ton identité n'est pas un "toi caché", immuable, qui attendrait d'être découvert — elle bouge, elle se construit aussi avec le temps.

Si on te retirait ton travail, ton rôle dans ta famille, ce que tu fais pour les autres — qu'est-ce qui resterait de toi ?

Mes rôles

Ce qui reste de moi, au-delà de ces rôles

Une qualité qu'on me reconnaît souvent, même en dehors de mes rôles :

Un truc qui m'intéresse, indépendamment de mon travail ou de ma famille :

Une façon d'être que je reconnais souvent chez moi, dans différents contextes :

Regard extérieur

Demande à 1 ou 2 personnes de confiance : "Si tu devais me décrire en trois mots qui n'ont rien à voir avec mon travail ou mon rôle dans la famille, tu dirais quoi ?"

Ce que je découvre sur qui je suis, au-delà de mes rôles :

T'as pas fini de répondre à cette question — personne ne finit jamais vraiment. Mais t'as commencé à voir un peu plus qui tu es, en dehors de ce que tu fais pour les autres.

Demain, on regarde ce qui compte réellement pour toi.

Mes valeurs, pas celles des autres

Tout le monde dit vouloir "la liberté", "la sécurité", "être heureuse". Sauf que ces mots-là veulent dire des choses complètement différentes selon qui les prononce.

Aujourd'hui, on regarde ce qu'ils veulent dire pour toi, précisément.

Les valeurs, ce sont les choses qui comptent assez pour orienter tes choix, même sans que tu y penses consciemment. Cette liste est un outil pédagogique inspiré des recherches sur les valeurs humaines — pas un test psychométrique qui déterminerait "tes vraies valeurs" de façon scientifique.

"Liberté" peut vouloir dire travailler à son compte, avoir du temps, voyager, vivre seule, avoir assez d'argent pour dire non à certaines choses. Même mot, réalités très différentes.

Tri progressif

Liberté · Sécurité · Famille · Autonomie · Aventure · Stabilité · Création · Apprentissage
· Réussite · Tranquillité · Contribution · Amour · Curiosité · Indépendance · Beauté ·
Reconnaissance · Justice · Plaisir · Santé · Appartenance · Excellence · Générosité ·
Authenticité · Spiritualité

Étape 1 : élimine celles qui te parlent le moins → garde 10.

Étape 2 : parmi ces 10 → garde 5.

Étape 3 : parmi ces 5 → garde 3. Ce sont tes valeurs prioritaires actuelles.

Ce que ça veut dire pour moi

Valeur : _____

À quoi ça ressemble concrètement, dans ma vie ou dans la vie que j'aimerais :

Comment je sais concrètement que cette valeur est présente dans ma vie ?

Comment je remarque qu'elle manque ?

Valeur choisie, héritée, ou les deux :

Répète ce cadre pour tes deux autres valeurs, sur une feuille annexe si besoin d'espace.

Cette semaine, remarque un moment où l'une de tes 3 valeurs a été respectée, ou au contraire bousculée.

Mes 3 valeurs, dans mes mots :

Trois mots, ça a l'air simple. Mais c'est rare de les avoir vraiment identifiés, précisément, sans les confondre avec ceux de quelqu'un d'autre.

Demain, on va plus vite : ce que tu ne veux plus, point final.

Ce que je ne veux plus

Journée courte, aujourd'hui. Prends un minuteur — vraiment, 8 minutes — et pose-toi cette question.

Pas de théorie aujourd'hui. Juste une question, et une minuterie.

LE BRAIN-DUMP — 8 MINUTES, CHRONO

"Si rien ne changeait pendant les cinq prochaines années, qu'est-ce que tu ne voudrais surtout pas retrouver exactement pareil ?"

Le tri (après le chrono)

Je peux commencer à agir dessus :

Pas maintenant :

Ça ne dépend pas entièrement de moi :

Une petite décision immédiate, sur UN élément léger de la première colonne :

Exécute cette petite décision cette semaine, si possible. Voilà. Pas besoin d'y passer la soirée pour que ce soit utile. Demain, on regarde l'autre face : ce que tu veux, davantage.

Ce que je veux davantage

Hier, ce que tu ne voulais plus. Aujourd'hui, l'inverse : qu'est-ce que tu voudrais avoir davantage dans ta vie ?

On compare parfois nos envies à celles des autres, sans s'en rendre compte — la psychologie sociale appelle ça la comparaison sociale. Mais on est aussi, tout simplement, des êtres sociaux : un désir peut venir de la famille, de la culture, de la comparaison, du besoin de reconnaissance — et compter malgré tout, réellement, pour la personne qui le porte.

Vouloir une belle maison, être reconnue, un certain statut : ce n'est pas automatiquement superficiel ou faux. Aujourd'hui, on ne trie pas "vrai désir" contre "faux désir". On cherche juste à mieux comprendre ce qui se cache derrière chacun.

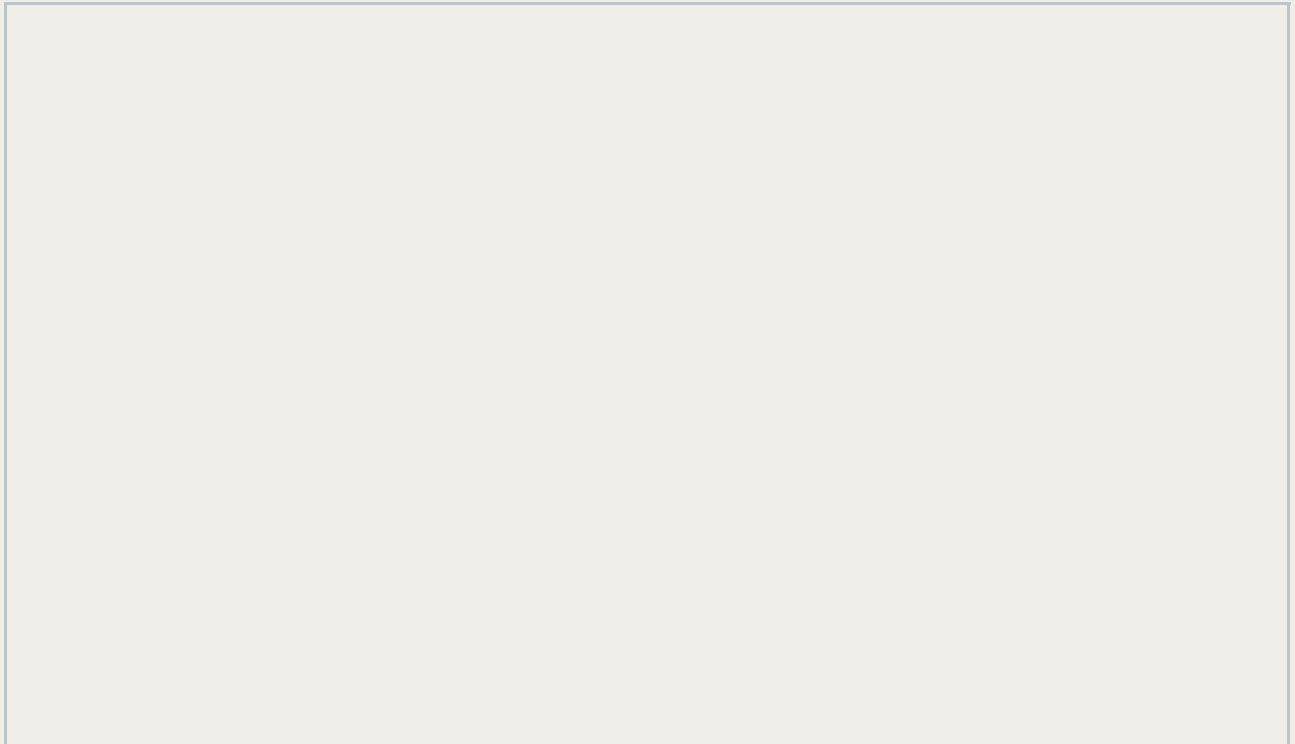
Liste de départ

☐ plus de temps ☐ plus de calme ☐ plus d'argent ☐ plus de liberté ☐ plus de relations
☐ plus de stimulation ☐ plus de création ☐ plus de sécurité ☐ plus d'aventure ☐ plus de reconnaissance ☐ plus de solitude choisie ☐ autre chose : _____

Choisis les 3 qui te parlent le plus.

Filtre de compréhension du désir

1. Qu'est-ce qui m'attire réellement là-dedans ?
2. Si personne ne le voyait, est-ce qu'une partie de ce désir resterait ?
3. Qu'est-ce que j'espère obtenir ou ressentir derrière ce désir ?
4. À quoi ce désir ressemblerait-il concrètement dans mes journées ?
5. Est-ce que j'aime uniquement le résultat imaginé, ou aussi, au moins en partie, le quotidien nécessaire pour y arriver ?
6. Est-ce cohérent avec les valeurs identifiées au Jour 12 ?
7. Qu'est-ce que je comprends mieux sur ce désir, après ces questions ?



Les désirs que je comprends mieux, et qui semblent les plus alignés avec moi aujourd'hui :

Certains désirs vont résister aux questions. D'autres vont peut-être perdre un peu de leur évidence. Et c'est utile : tu comprends mieux lesquels tu as réellement envie de poursuivre, et pourquoi.

Demain, journée plus légère : un jeu de piste.

Jeu de piste RESET

Aujourd'hui, tu vas retourner dans tes propres réponses et récupérer quatre indices. Puis on va voir ce qu'ils racontent lorsqu'on les met ensemble.

Retourne voir tes réponses des quatre derniers jours.

INDICE 1 — RETOUR AU JOUR 11

Recopie la qualité ou caractéristique que tu avais identifiée, au-delà de tes rôles :

INDICE 2 — RETOUR AU JOUR 12

Parmi tes 3 valeurs, laquelle sens-tu, aujourd'hui, comme la plus absente ou la plus importante ?

INDICE 3 — RETOUR AU JOUR 13

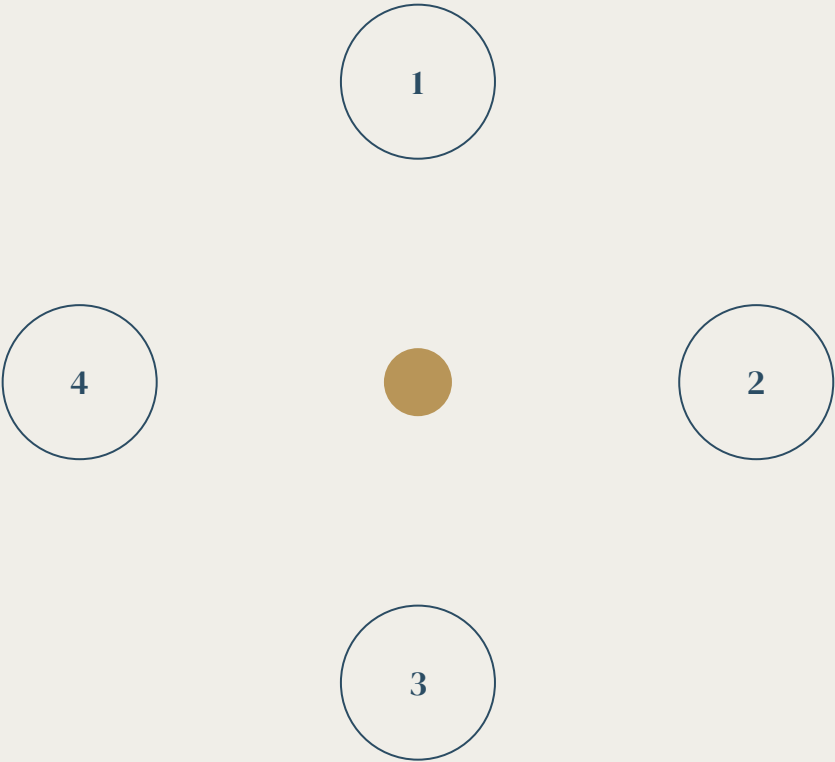
Reprends ton brain-dump. Choisis LA chose que tu refuses le plus de retrouver identique dans 5 ans :

INDICE 4 — RETOUR AU JOUR 14

Parmi tes désirs, lequel avait le "pourquoi" qui t'a le plus surprise ?



Ta carte personnelle



Pourquoi se répondent-ils ?

LA RÉVÉLATION

« Je découvre qui je suis. »

C'est le dé
Demain, on se projette

Rendez-vous avec la femme qu'elle devient

Aujourd'hui, on ne construit pas de plan. On imagine juste une journée.

Pas la plus belle journée de ta vie, pas des vacances de rêve — un mardi ordinaire, dans 2 ou 3 ans, dans une vie qui te ressemblerait davantage.

Un mardi, dans 2 ou 3 ans

Où te réveilles-tu ?

À quoi ressemblent tes premières heures ?

Qu'est-ce que tu fais de ton temps ?

Comment travailles-tu, avec qui ?

Combien de place as-tu pour toi ?

Qu'est-ce qui n'existe plus dans ton quotidien ?

Qu'est-ce qui existe davantage ?

Qu'est-ce que tu ressens, la plupart du temps ?

Comment gères-tu ton argent ?

Quelles relations t'entourent ?

Comment tu traites ton corps, ton temps, tes projets ?

Extraire le concret

3 choses qui comptent vraiment, dans cette journée :

3 différences avec aujourd'hui :

1 élément qui pourrait déjà commencer à exister, à petite échelle, maintenant :

Le 5 %

Parmi tout ce que tu viens d'imaginer, qu'est-ce qui dépend d'un changement important, à long terme ?

Et qu'est-ce qui pourrait commencer à exister à 5 % dans ta vie actuelle — dès maintenant, à petite échelle ?

MESSAGE VOCAL

Enregistre un message vocal de 30 à 60 secondes, pour toi-même. Consigne : "Voilà à quoi j'aimerais que ma vie ressemble davantage..." — pas un discours motivationnel, juste une description sincère. À réécouter plus tard.

Ce que cette projection m'apprend sur ce que je veux vraiment :

C'était pas Bali, ni une villa. Juste un mardi. Et c'est souvent dans les mardis ordinaires qu'on voit le plus clairement ce qu'on veut vraiment.

Demain, on referme cette phase — et tu récupères la suite de ta phrase.

Ma boussole actuelle

Sept jours à te regarder autrement qu'à travers tes rôles, tes automatismes, ce qu'on attend de toi. Aujourd'hui, on rassemble tout ça dans un seul endroit.

Relecture guidée

Ce qui reste de moi au-delà de mes rôles (Jour 11) :

Mes valeurs prioritaires (Jour 12) :

Ce que je ne veux plus (Jour 13) :

Ce que je veux davantage (Jour 14) :

Mon premier pas à 5 % (Jour 16) :

Ce que ma projection m'a appris (Jour 16) :

Ma boussole actuelle

Ce qui compte pour moi :

Ce que je ne veux plus normaliser :

Ce que j'ai envie d'explorer davantage :

Mantra complet révélé : « Je découvre qui je suis aujourd'hui et qui je veux devenir. »

CAPSULE INTEMPORELLE #2

À ouvrir dans environ 3 mois. Écris ce que tu crois vouloir aujourd'hui, ce que tu aimerais avoir osé tester d'ici là, et une question à la femme que tu seras dans 3 mois.

Si tu as une preuve per-

Tu commences à voir plus clairement ce qui compte pour toi, ce que tu ne veux plus, ce que tu as envie d'explorer.

Mais vouloir quelque chose et le choisir vraiment, ce sont deux choses différentes. C'est exactement ce qu'on regarde ensuite.

PHASE 3

CHOISIR

Je définis ce que je veux réellement pour ma vie.

UNE SEULE.

Ce que je sais, ce que j'imagine, ce que j'ignore

T'as sûrement une peur qui traîne derrière une des envies qu'on vient d'explorer.

Aujourd'hui, on ne cherche pas à la faire disparaître. On la regarde d'un peu plus près, en détail.

Une peur qui porte sur quelque chose qui n'est pas encore arrivé n'est pas forcément "irrationnelle" — c'est normal d'anticiper. Le problème, c'est plutôt quand tout se mélange : les faits, ce qu'on imagine, et ce qu'on ne sait tout simplement pas encore.

Les séparer peut t'aider à voir plus clairement ce qui demande une vraie précaution, ce qui reste une possibilité, et ce que tu peux simplement vérifier.

Un projet : changer de métier. Fait : "J'ai besoin de mon salaire actuel." Anticipation : "Je vais forcément échouer et tout perdre." Inconnu : "Je ne sais pas encore quelles opportunités existent réellement." Action possible : "Me renseigner, parler à quelqu'un du secteur, calculer mes besoins réels, explorer une formation."

L'exercice

Choisis un projet ou une direction qui te fait un peu (ou beaucoup) peur — ça peut être celle de ta Boussole (Jour 17).

Ce que je sais / les faits :

Ce que j'anticipe :

Ce que je ne sais pas encore :

Ce que je peux faire pour obtenir davantage d'informations :

Cette semaine, fais UNE des actions listées dans la dernière case.

Ce que je comprends mieux sur ma peur, maintenant qu'elle est détaillée :

Une peur vague fait peur en bloc. Détaillée, elle devient un ensemble de choses à observer, à vérifier ou à respecter — pas forcément plus petite, mais plus précise.

Demain, une question différente : et si ta peur avait le droit de rester, sans prendre le volant ?

La peur monte dans la voiture

Un truc qu'on croit souvent, à tort : il faudrait que la peur parte avant de pouvoir avancer.

Ça marche rarement comme ça.

C'est une image, pas une théorie : ta peur peut monter dans la voiture. Elle a le droit d'être là, sur le siège passager. Ce qui compte, c'est qui tient le volant.



Ta peur, en détail

Qu'est-ce que ta peur essaie de te faire éviter ?

Quelle part de cette peur concerne un risque concret que je dois prendre en compte ?

Quelle part concerne surtout l'incertitude, l'inconfort, ou ce que j'imagine ?

Comment respecter la première sans laisser la seconde décider de tout ?

LA QUESTION CENTRALE

« *Qu'est-ce que tu choisirais si ta peur avait le droit de venir avec toi, sans choisir la destination ?* »

Ce que je choisis, peur ou pas peur :

La peur reste dans la voiture. Elle n'a pas besoin de descendre pour que tu avances. Elle n'a juste pas le volant.

Demain, tu choisis une direction — une seule, parmi tout ce que t'as identifié jusqu'ici.

Une direction, pas cinq

Tu peux avoir cinq envies parfaitement légitimes. Mais ton temps, ton argent, ton énergie et ton attention ne sont pas infinis.

Aujourd'hui, on choisit simplement laquelle passe devant, pour les trois prochains mois.

Matrice RESET

Reprends 2 à 4 directions possibles, à partir de tes valeurs (Jour 12), tes désirs (Jour 14), ta projection (Jour 16) et ta Boussole (Jour 17). Une carte par direction, sur les pages suivantes.

DIRECTION A _____

Importance /10 : ____

Impact /10 : ____

Envie réelle /10 : ____

Premiers pas possibles :

_____Cohérence avec mes valeurs :

_____Compatible avec ma réalité actuelle ?

_____**DIRECTION B** _____

Importance /10 : ____

Impact /10 : ____

Envie réelle /10 : ____

Premiers pas possibles :

_____Cohérence avec mes valeurs :

_____Compatible avec ma réalité actuelle ?

DIRECTION C

Importance /10 : ____

Impact /10 : ____

Envie réelle /10 : ____

Premiers pas possibles :

Cohérence avec mes valeurs :

Ce que je remarque en comparant mes directions

Ma direction des 3 prochains mois

Une direction, c'est pas une prison. C'est juste un endroit où mettre ton énergie en premier.

Demain, action réelle : tu dis, tu demandes, ou tu poses quelque chose, dans ta vraie vie.

Le dire, pour de vrai

Aujourd'hui, on n'écrit presque rien. Tu vas dire un truc, pour de vrai, à quelqu'un.

Dire clairement ce qu'on veut, ce qu'on préfère ou ce qu'on refuse peut se pratiquer. Et aujourd'hui, on arrête d'en parler pour le tester une fois.

Choisis UN ticket

DIRE NON — "Non, je ne pourrai pas cette fois."

DEMANDER — "J'aurais besoin de..."

EXPRIMER UNE PRÉFÉRENCE — "J'aimerais qu'on fasse plutôt comme ça."

POSER UNE QUESTION — celle que tu évites habituellement

EXPRIMER UN DÉSACCORD SIMPLE — "Je ne suis pas d'accord sur ce point."

Mon ticket : _____

À qui / dans quel contexte : _____

Ma formulation : _____

APRÈS L'AVOIR FAIT, TON CARNET DE PREUVES

Je pensais que ____

Pourtant j'ai ____

Ce que ça me montre sur moi : ____

Une phrase dite, c'est plus fort qu'une intention gardée pour soi.

Demain, une décision que tu reportes depuis un moment.

La décision que tu reportes

T'as sûrement une décision qui traîne depuis un moment. Aujourd'hui, on regarde pourquoi, précisément.

Reporter une décision n'est pas automatiquement un problème. Ça peut être tout à fait raisonnable : information insuffisante, risque important, besoin de temps, contexte instable.

Le sujet du jour, c'est de distinguer ce report-là d'un autre — celui qui vient surtout du fait que décider met mal à l'aise.

L'exercice

Ma décision reportée : _____

LA QUESTION CENTRALE

"Est-ce que je reporte parce qu'il me manque réellement quelque chose... ou surtout parce que décider m'inconforte ?"

Il me manque une information — Laquelle ? Comment l'obtenir ?

Il me faut du temps — Pourquoi ? Combien ? Quand vais-je réévaluer ?

Je sais déjà mais j'évite — Qu'est-ce qui me retient ?

Résultat

☐ Je peux décider maintenant

☐ Je fixe une date précise de réévaluation :

Ce que je comprends sur pourquoi je reportais cette décision :

"Je ne décide pas aujourd'hui, et voilà précisément pourquoi et quand je réévalue"
— ça, c'est une vraie décision. Pas une esquive.

Demain, on referme cette phase — et tu repars avec une direction claire.

Ma direction

Six jours à regarder tes peurs, tes envies, tes indécisions en face. Aujourd'hui, tu rassembles tout ça dans une direction claire.

Relecture guidée

Ma peur, une fois détaillée (Jour 18) :

Ce que je choisis malgré la peur (Jour 19) :

Ma direction des 3 prochains mois (Jour 20) :

Ce que j'ai dit ou demandé, pour de vrai (Jour 21) :

Ma décision débloquée ou réévaluée (Jour 22) :

Ma direction

Ma direction :

Ce que je choisis de prioriser :

Ce que je choisis de mettre en pause :

Ce que je n'ai pas besoin de décider maintenant :

Ce que j'accepte de ne pas poursuivre pour l'instant :

Mantra complet révélé : « Je définis ce que je veux réellement pour ma vie. »

Relis tes preuves depuis :

Tu n'as pas encore de plan détaillé. C'est normal — c'était pas le sujet ici.

Maintenant que t'as choisi une direction, comment est-ce que tu lui fais une vraie place dans ta vie ? C'est exactement la question qu'on va poser ensuite.

PHASE 4

CONSTRUIRE

Je transforme cette vision en décisions et actions concrètes.

Maintenant, concrètement

T'as une direction. Maintenant, une question plus terre-à-terre : concrètement, à quoi ça ressemble, dans les 3 prochains mois ?

Pas de théorie aujourd'hui. Juste une question de précision : entre une direction et une trajectoire, il y a des étapes qu'on peut observer.

Direction : "Explorer sérieusement une reconversion." Dans 3 mois : "Avoir parlé à 3 personnes du secteur, identifié 2 formations possibles, testé une première petite expérience."

L'exercice

Ma direction :

Dans 3 mois, qu'est-ce qui me ferait dire "oui, j'ai réellement avancé" ?

Quelles seraient 3 à 5 étapes possibles ?

Laquelle vient en premier ?

Repère, sans obligation de le faire aujourd'hui, à quel moment cette première étape pourrait démarrer — le planning de demain s'en occupera concrètement.

Ma première étape, en une phrase :

Pas besoin de voir toute la route aujourd'hui. Juste le prochain jalon, assez clairement pour pouvoir viser dessus.

Demain, on regarde où ça va vraiment tenir, dans ta semaine.

Une vraie place dans ma semaine

On va pas te dire "trouve du temps pour toi". Ça, tu l'as déjà entendu cent fois, et ça sert à rien si personne te montre où, concrètement.

Aujourd'hui, on regarde ta vraie semaine.

Prévoir à l'avance dans quelle situation tu vas agir, et ce que tu feras à ce moment-là, peut aider à passer plus facilement de l'intention à l'action. Une formule toute bête : "Si [situation], alors je [action]."

"Si mardi à 19h je suis chez moi, alors je travaille 30 minutes sur mon dossier."

Ce qui existe déjà

Remplis d'abord, sur la page suivante, ce qui existe déjà et n'est pas négociable : travail, responsabilités, rendez-vous fixes, trajets, sommeil, repos. Pas encore ta direction — juste ta vraie vie, telle qu'elle est.

Mon planning hebdomadaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi							
Après-midi							
Soir							

Où ma direction peut-elle réellement tenir ?

1. _____
2. _____
3. _____

La marge

Est-ce que mon planning laisse de la place aux imprévus ? Oui / Non / Un peu

MON MINIMUM RESET

Quand ma semaine part en vrille, quelle version minuscule de mon engagement garde le lien avec ma direction ?

Mes "si... alors..."

Si , alors je .

Si , alors je .

Reporte ces créneaux dans ton agenda réel — papier ou téléphone, peu importe — cette semaine.

Un planning, ça sert à rien s'il reste sur le papier. Reporte-le vraiment.

Demain, on prépare ce que tu feras les semaines où ton plan ne se passe pas comme prévu.

Quand ça part en vrille

À un moment, il y aura probablement une semaine où ton plan ne se passera pas comme prévu.

La question, c'est pas "comment l'éviter à tout prix". C'est "comment je reviens après".

Mon Plan de Reprise

Ce qui risque de me faire décrocher :

Quand ça arrive, mon réflexe habituel :

Ce que je veux faire différemment :

Ma version Minimum :

La prochaine action la plus petite possible :

La phrase que je veux me rappeler :

CARTE RESET

Je reprends

1. Je regarde où je me suis arrêtée.
2. Je choisis la plus petite prochaine action.
3. Je ne rattrape pas tout.
4. Je reprends.

Ça peut arriver. Et maintenant, tu sais comment reprendre.

Demain, on regarde tout le chemin parcouru depuis le Jour 1.

Les preuves du chemin

Pas de nouvelle leçon aujourd'hui. On retourne juste voir tout ce que t'as déjà fait.

Frise des preuves

Ce que je pensais avant :

Ce que j'ai fait :

Ce que j'ai appris ou observé :

Ce que je pensais avant :

Ce que j'ai fait :

Ce que j'ai appris ou observé :

Avant / Après, honnêtement

Qu'est-ce que je pensais impossible au Jour 1 ?

Est-ce que je le pense exactement pareil aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je comprends mieux sur moi ?

Quelle réaction ou croyance je remarque plus vite qu'avant ?

Quelle chose ai-je réellement faite que je n'avais pas encore faite au Jour 1 ?

Qu'est-ce qui n'a PAS changé, et qui demandera encore du temps ?

Peut-être que certaines choses ont bougé. D'autres beaucoup moins.

Regarde simplement ce qui est vrai pour toi aujourd'hui — sans gonfler le bilan, sans minimiser non plus ce que tu as réellement fait.

Demain, dernier jour.

Je n'ai pas fini. J'ai commencé.

Voilà. Tu arrives au Jour 28.

On va pas faire style que ta vie est transformée — c'est pas ce qui s'est passé, et c'était jamais la promesse.

Ce qui s'est passé, c'est autre chose. Et aujourd'hui, on le regarde en entier.

Les 4 mouvements

RECONSTRUIRE — Ce que je comprends mieux maintenant :

REDÉFINIR — Ce que je sais davantage sur moi et ce qui compte :

CHOISIR — La direction que j'ai choisie :

CONSTRUIRE — Ce que je commence réellement à mettre en place :

Mon plan 30 / 60 / 90 jours

Dans 30 jours, ce que j'aimerais avoir continué, testé, avancé :

Dans 60 jours, ce que j'aimerais avoir approfondi :

Dans 90 jours, ce que j'aimerais pouvoir regarder et me dire "oui, j'ai avancé dans cette direction" :

Ce que je mesurerai réellement

:

Ce qui peut encore changer

Ce que je sais aujourd'hui :

Ce dont je ne suis pas encore sûre :

Ce que je m'autorise à changer d'avis sur :

CAPSULE INTEMPORELLE FINALE — À OUVRIR DANS ENVIRON 3 MOIS

"Aujourd'hui, voilà la direction que j'ai choisie. Voilà ce que j'ai peur de ne pas réussir. Voilà ce que j'espère avoir osé tester. Et voilà ce que je veux demander à la femme qui ouvrira cette capsule dans trois mois."



Passeport RESET — dernier tampon

La suite ne tient plus dans ce workbook. Elle tient dans ce que tu vas faire avec.

*Je n'ai pas fini.
J'ai commencé.*

Sources

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.

A L U N A

*Il est temps de construire une vie
qui te ressemble.*

