



WORKBOOK · 30 JOURS · 10 MINUTES PAR JOUR

REPRENDS LE CONTRÔLE EN 30 JOURS.

La sagesse stoïcienne, pratiquée chaque jour. Moins de stress subi,
plus de clarté, plus d'action.

30 SAGESSES

30 EXERCICES

4 VERTUS

PLAN 90 JOURS

PAR YVAD L. · CONSTELLATION ECOM

AVANT DE COMMENCER

COMMENT UTILISER CE WORKBOOK.

Chaque jour, deux pages : une sagesse à méditer, puis un exercice à pratiquer. 10 minutes. Un stylo.

LA RÈGLE. Mieux vaut 10 minutes chaque jour qu'une heure le dimanche. Si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te juger.

1 · CE QUI DÉPEND DE TOI

Tout se range en deux colonnes : ce qui dépend de toi (tes jugements, tes choix, tes efforts) et ce qui n'en dépend pas (les autres, le passé, le résultat). Ton énergie va dans la première.

2 · LE MODÈLE A-B-C

- **A**, l'événement : ce qui s'est passé, sans adjectif.
- **B**, le jugement : ce que tu t'es dit.
- **C**, la conséquence : ce que tu as ressenti et fait.

Tu ne changes pas toujours A. Tu peux presque toujours changer B, et donc C.

3 · LES 4 VERTUS

Sagesse : voir juste et bien décider.

Courage : agir malgré la peur.

Justice : traiter chacun avec équité.

Tempérance : choisir plutôt que subir.

4 · TA ROUTINE DE 10 MINUTES

- **Le matin (3 min)** : lis la sagesse du jour et l'exercice.
- **Dans la journée** : fais l'action demandée.
- **Le soir (7 min)** : écris, puis coche la case.

MON POINT DE DÉPART (DE 1 À 10)

Calme face aux imprévus : ____ /10

Clarté sur mes priorités : ____ /10

Passage à l'action : ____ /10

Régularité de mes routines : ____ /10

SEMAINE 1 · FONDATIONS. Tu poses les bases : ce qui dépend de toi, tes jugements, ta façon d'anticiper.



JOUR 1 · LA SAGESSE

LE TRI

« *Parmi les choses, les unes dépendent de nous, les autres non.* »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, MANUEL, I

Ce qui dépend de toi est court à énumérer : tes jugements, tes choix, tes désirs, tes efforts. Tout le reste t'est prêté : ton corps, ta réputation, les autres, le résultat. Celui qui confond les deux listes se condamne à l'agitation, car il veut commander à ce qui ne lui obéit pas. Celui qui les distingue devient libre, même dans l'épreuve. Ce n'est pas de la résignation : c'est le contraire. En cessant de te battre contre le vent, tu retrouves toute ta force pour tenir la barre.

CHEZ LES ANCIENS

Épictète est né esclave. Il savait mieux que personne ce qui échappe au pouvoir d'un homme. Il en a tiré une liberté que nul maître ne pouvait lui prendre, puis il a enseigné cette leçon toute sa vie à Nicopolis.

À MÉDITER

CE QUI NE DÉPEND PAS DE TOI NE MÉRITE PAS TON TROUBLE.

TA FORCE EST LIMITÉE. DÉPENSE-LA OÙ ELLE COMPTE.

TU NE CHOISIS PAS LE VENT. TU CHOISIS LA VOILE.



JOUR 1 · LA PRATIQUE

1 LE TRI

Tu gaspilles de l'énergie sur ce que tu ne contrôles pas. On commence par voir clair.

- 1. Liste 10 choses qui te préoccupent en ce moment.
- 2. Classe-les : « dépend de moi » ou « ne dépend pas de moi ».
- 3. Choisis 1 point qui dépend de toi et agis dessus aujourd'hui.

CE QUI DÉPEND DE MOI :

CE QUI NE DÉPEND PAS DE MOI :

L'ACTION QUE JE FAIS AUJOURD'HUI :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 2 · LA SAGESSE

LE JUGEMENT

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais l'opinion qu'ils s'en font. »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, MANUEL, 5

Entre ce qui t'arrive et ce que tu ressens, il y a une étape silencieuse : ton jugement. La plupart des souffrances naissent là, dans une phrase que tu te dis si vite que tu ne l'entends plus. « C'est injuste. » « C'est une catastrophe. » « Il me méprise. » Le sage ne nie pas l'événement. Il le regarde nu, sans les adjectifs, puis il choisit son opinion au lieu de la subir. C'est la première discipline stoïcienne : la discipline de l'assentiment.

CHEZ LES ANCIENS

Épictète conseillait de répondre à chaque impression qui surgit : « Tu n'es qu'une représentation, et pas du tout ce que tu représentes. » Puis de l'examiner avec une seule question : cela dépend-il de moi ?

À MÉDITER

NOMME LES FAITS. TAIS LES ADJECTIFS.

TON JUGEMENT EST TA SEULE ARME. NE LA PRÊTE À PERSONNE.

UN ÉVÉNEMENT BLESSE UNE FOIS. UNE OPINION BLESSE CHAQUE JOUR.



2

JOUR 2 · LA PRATIQUE

LE JUGEMENT

Ce n'est pas l'événement qui te trouble, c'est ce que tu en penses. Le modèle A-B-C le rend visible.

1. A : décris un événement récent qui t'a contrarié, sans adjectif.
2. B : écris ce que tu t'es dit sur le moment.
3. C : note ce que tu as ressenti et fait. Puis réécris B en version neutre.

A, L'ÉVÉNEMENT :

B, CE QUE JE ME SUIS DIT :

C, CE QUE J'AI RESENTI ET FAIT :

B RÉÉCRIT, VERSION NEUTRE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 3 · LA SAGESSE

LA PRÉMÉDITATION

« Rien ne doit nous arriver d'imprévu. Envisage tout à l'avance. »

D'APRÈS SÉNÈQUE, LETTRES À LUCILIUS, 91

Les anciens appelaient cela la préméditation des maux. Ce n'est pas se complaire dans le malheur : c'est s'y entraîner à froid pour ne pas être emporté à chaud. Le soldat qui a répété l'assaut ne panique pas au premier cri. Celui qui a prévu l'imprévu garde le calme, car la surprise, bien plus que la difficulté, est ce qui nous fait perdre pied. Imagine l'obstacle, décide ta réponse, puis va vers ta journée sans crainte.

CHEZ LES ANCIENS

Chaque matin, Marc Aurèle, empereur de Rome, se répétait : « Aujourd'hui je rencontrerai un indiscret, un ingrat, un insolent. » Il ne s'en irritait pas : il était prêt.

À MÉDITER

CE QUI EST PRÉVU EST À MOITIÉ VAINCU.

LA SURPRISE FRAPPE PLUS FORT QUE LE COUP.

PRÉPARE-TOI EN PAIX. COMBATS EN PAIX.



JOUR 3 · LA PRATIQUE

LA PRÉMÉDITATION

Imaginer les obstacles à l'avance, ce n'est pas du pessimisme : c'est se préparer.

- 1. Le matin, imagine 3 obstacles possibles dans ta journée.
- 2. Pour chacun, écris la réaction que tu veux avoir.
- 3. Le soir, note si tu as tenu.

OBSTACLE 1 ET MA RÉACTION :

OBSTACLE 2 ET MA RÉACTION :

OBSTACLE 3 ET MA RÉACTION :

LE SOIR, BILAN :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 4 · LA SAGESSE

L'ACTION MINIMALE

« À l'aube, quand tu as du mal à te lever, dis-toi : je me lève pour faire mon œuvre d'homme. »

D'APRÈS MARC AURÈLE, PENSÉES, V, 1

L'empereur du monde connu avait, lui aussi, du mal à quitter ses couvertures. Il ne s'attendait pas à être motivé. Il se rappelait simplement pourquoi il était là. L'action juste n'attend pas l'élan : elle le crée. Le premier pas n'a pas besoin d'être grand, il doit être fait. Pendant que tu remets à demain, la vie, elle, ne remet rien : elle passe.

CHEZ LES ANCIENS

Sénèque ouvre ses lettres par cet avertissement : « Pendant qu'on remet, la vie passe. » Il demandait à son ami Lucilius de revendiquer chaque heure comme un bien qu'on lui volerait sinon.

À MÉDITER

N'ATTENDS PAS L'ENVIE. AGIS, L'ENVIE SUIVRA.

UN PAS FAIT VAUT MIEUX QU'UN PLAN PARFAIT.

AUJOURD'HUI EST LE SEUL JOUR QUE TU POSSÈDES.



JOUR 4 · LA PRATIQUE
L’ACTION MINIMALE

La motivation vient après l'action, pas avant.

- 1. Choisis une tâche que tu repousses.
- 2. Découpe-la en micro-actions de 2 minutes.
- 3. Fais la première tout de suite.

LA TÂCHE REPOUSSÉE :

MES MICRO-ACTIONS :

CE QUE J’AI RESENTI APRÈS LA PREMIÈRE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 5 · LA SAGESSE

LA VERTU DU JOUR

« Si tu trouves dans la vie quelque chose de meilleur que la justice, la vérité, la tempérance et le courage, tourne-toi vers lui de toute ton âme. »

D'APRÈS MARC AURÈLE, PENSÉES, III, 6

P our les stoïciens, un seul bien véritable existe : la vertu. L'argent, la gloire, le confort ne sont ni bons ni mauvais : tout dépend de l'usage qu'on en fait. La vertu, elle, se décline en quatre formes. La sagesse voit juste. Le courage agit malgré la peur. La justice traite chacun avec équité. La tempérance garde la mesure. Chaque jour offre une occasion de les exercer, souvent dans les plus petites choses.

CHEZ LES ANCIENS

Marc Aurèle n'a jamais trouvé mieux que ces quatre vertus. Il les a servies sur le trône, en pleine guerre et en pleine épidémie, en écrivant chaque soir pour s'y ramener.

À MÉDITER

LA VERTU EST LE SEUL BIEN QU'ON NE PEUT TE PRENDRE.

PETITES OCCASIONS, GRANDES VERTUS.

CE QUE TU FAIS MONTRE CE QUE TU ES.



JOUR 5 · LA PRATIQUE

LA VERTU DU JOUR

Les stoïciens ramènent tout à 4 vertus : sagesse, courage, justice, tempérance.

- 1. Choisis une vertu pour aujourd'hui.
- 2. Trouve une occasion concrète de la pratiquer.
- 3. Le soir, note ce que tu as fait.

MA VERTU DU JOUR :

L'OCCASION QUE J'AI TROUVÉE :

CE QUE J'EN RETIENS :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 6 · LA SAGESSE

LE DÉTACHEMENT

« L'archer fait tout pour bien viser. Mais que la flèche touche la cible ne dépend plus de lui. »

D'APRÈS CICÉRON, DES FINS DES BIENS ET DES MAUX, III, 22

Cicéron rapporte cette image des stoïciens : le but du sage n'est pas de toucher la cible, c'est de bien tirer. Il choisit l'arc, s'entraîne, vise avec soin. Puis le vent souffle, la cible bouge : cela ne lui appartient pas. Accroche ta paix à ton effort, jamais au résultat. Tu tireras mieux, car la peur de manquer fait trembler la main.

CHEZ LES ANCIENS

Les stoïciens ajoutaient à leurs projets une réserve : « si rien ne l'empêche ». Ils s'engageaient pleinement, sans exiger du destin qu'il obéisse.

À MÉDITER

WISE JUSTE. LAISSE LE VENT AU VENT.

TON HONNEUR EST DANS LE GESTE, PAS DANS L'ISSUE.

LA MAIN TREMBLE QUAND L'ESPRIT EXIGE.



JOUR 6 · LA PRATIQUE

LE DÉTACHEMENT

Tu contrôles tes efforts, pas le résultat final.

- 1. Écris un objectif qui compte pour toi.
- 2. Sépare ce qui dépend de toi (effort, méthode, régularité) de ce qui n'en dépend pas.
- 3. Engage-toi uniquement sur la première colonne.

MON OBJECTIF :

CE QUE JE CONTRÔLE :

CE QUE JE LÂCHE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 7 · LA SAGESSE

LA REVUE

« Qu'ai-je guéri aujourd'hui de mes défauts ? À quel vice ai-je résisté ? En quoi suis-je meilleur ? »

D'APRÈS SÉNÈQUE, DE LA COLÈRE, III, 36

Sénèque tenait cette pratique de son maître Sextius. Chaque soir, la lumière éteinte, il repassait sa journée comme un juge bienveillant. Il ne se cachait rien et ne se condamnait pas : il notait, il corrigeait, il recommençait. « Quel sommeil suit cet examen de soi », écrit-il. Sans revue, on répète ses erreurs. Avec elle, chaque journée devient une leçon.

CHEZ LES ANCIENS

Pythagore, déjà, demandait à ses disciples trois questions avant de dormir : qu'ai-je fait de mal, qu'ai-je fait de bien, qu'ai-je omis de faire ?

À MÉDITER

SOIS TON JUGE, PAS TON BOURREAU.

UNE ERREUR VUE EST À MOITIÉ CORRIGÉE.

LE SOIR, FAIS TES COMPTES. LE MATIN, RECOMMENCE.



JOUR 7 · LA PRATIQUE
LA REVUE

Sans revue, pas de progrès. Relis ta semaine.

- 1. Relis les 6 derniers jours.
- 2. Note ce qui a changé, même un peu.
- 3. Choisis l'exercice que tu gardes au quotidien.

CE QUI A CHANGÉ :

CE QUI A ÉTÉ DIFFICILE :

L'EXERCICE QUE JE GARDE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE

SEMAINE 2 · CONSOLIDATION. Tu appliques les outils à tes relations, à tes conflits et à tes échecs.



JOUR 8 · LA SAGESSE

LE NON STOÏCIEN

« Les hommes gardent jalousement leur argent, mais ils donnent leur temps au premier venu. »

D'APRÈS SÉNÈQUE, DE LA BRIÈVETÉ DE LA VIE, 3

Personne ne laisserait un inconnu puiser dans sa bourse. Pourtant, nous laissons chacun prendre nos heures, notre attention, notre énergie. Or le temps est le seul bien qu'on ne rembourse jamais. Dire non n'est pas de l'égoïsme : c'est garder de quoi donner à ce qui compte vraiment. Un oui qui vient de la peur ne vaut rien, ni pour toi ni pour l'autre.

CHEZ LES ANCIENS

Sénèque écrit à Lucilius : « Revendique-toi à toi-même. » Il l'invite à récupérer le temps qu'on lui arrache, qu'on lui dérobe ou qu'il laisse filer.

À MÉDITER

TON TEMPS EST TA VIE. NE LE DONNE PAS À LA LÉGÈRE.

UN NON CLAIR VAUT MIEUX QU'UN OUI AMER.

PROTÈGE TES HEURES COMME UN TRÉSOR.



JOUR 8 · LA PRATIQUE
LE NON STOÏCIEN

Dire oui à tout, c'est dire non à ce qui compte pour toi.

- 1. Écris 3 phrases de refus poli, que tu pourrais vraiment dire.
- 2. Utilise-en une aujourd'hui.
- 3. Note la réaction de l'autre, et la tienne.

MES 3 PHRASES DE REFUS :

À QUI ET QUAND JE L'AI UTILISÉE :

CE QUI S'EST PASSÉ :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 9 · LA SAGESSE

L'AUDIT RELATIONNEL

« Fréquente ceux qui peuvent te rendre meilleur. Accueille ceux que tu peux rendre meilleurs. »

D'APRÈS SÉNÈQUE, LETTRES À LUCILIUS, 7

Sénèque avoue revenir de la foule plus avide, plus ambitieux, plus dur. Les mœurs se transmettent comme une maladie, disait-il : on prend la couleur de ceux qu'on côtoie. Choisir son entourage n'est pas mépriser les autres, c'est reconnaître sa propre fragilité. Entoure-toi de gens qui te tirent vers le haut. Et sois, pour d'autres, celui qui élève.

CHEZ LES ANCIENS

Zénon, fondateur du stoïcisme, disait qu'un ami est « un autre soi-même ». Les stoïciens tenaient l'amitié pour un bien précieux, réservé à ceux qui cherchent ensemble la vertu.

À MÉDITER

DIS-MOI QUI TU FRÉQUENTES, JE TE DIRAI QUI TU DEVIENS.

ÉLOIGNE-TOI DE CE QUI T'ABAISSE.

SOIS CELUI DONT ON SORT GRANDI.



JOUR 9 · LA PRATIQUE
L'AUDIT RELATIONNEL

Ton entourage nourrit ou vide ton énergie.

- 1. Liste 5 personnes qui te vident et 5 qui te font avancer.
- 2. Choisis une façon de réduire le temps passé avec l'une des premières.
- 3. Planifie un moment avec l'une des secondes.

CEUX QUI ME VIDENT :

CEUX QUI ME FONT AVANCER :

CE QUE JE CHANGE CETTE SEMAINE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 10 · LA SAGESSE

L'A-B-C AVANCÉ

« Toute chose a deux anses : l'une par où on peut la porter, l'autre par où on ne peut pas. »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, MANUEL, 43

Épictète prend un exemple simple : ton frère t'a fait du tort. Si tu saisis l'affaire par l'anse « il m'a fait du tort », elle devient impossible à porter. Saisis-la par l'autre anse : « c'est mon frère, nous avons été élevés ensemble ». Le fait reste le même. Ce qui change, c'est la prise. Devant chaque conflit, cherche l'anse qui te permet d'avancer.

CHEZ LES ANCIENS

Épictète enseignait que nul ne fait le mal volontairement : chacun agit selon ce qui lui paraît juste. Comprendre cela ne justifie pas la faute, mais éteint la colère.

À MÉDITER

CHANGE LA PRISE, ET LE POIDS CHANGE.

L'AUTRE SE TROMPE. NE TE TROMPE PAS À TON TOUR.

CHERCHE L'ANSE QUI PORTE.



JOUR 10 · LA PRATIQUE
L'A-B-C AVANCÉ

Un même événement peut se lire de plusieurs façons.

- 1. Reprends un conflit récent.
- 2. Réécris B de deux manières différentes et justes.
- 3. Choisis la lecture qui t'aide à agir.

LE CONFLIT (A) :

PREMIÈRE LECTURE POSSIBLE :

DEUXIÈME LECTURE POSSIBLE :

CELLE QUE JE GARDE, ET POURQUOI :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 11 · LA SAGESSE

LA VUE D'EN HAUT

« Regarde d'en haut ces foules, ces cérémonies, ces agitations. Vois combien tout est petit et passager. »

D'APRÈS MARC AURÈLE, PENSÉES, IX, 30

Marc Aurèle s'imaginait volant au-dessus du monde : les villes, les armées, les fêtes, les deuils, tout se réduisait à un point. Alexandre le Grand et son muletier, écrit-il, ont connu le même sort. Cette vue d'en haut ne rend pas la vie insignifiante. Elle rend à chaque chose sa vraie taille. Ce qui te semblait immense ce matin tient, vu d'assez haut, dans le creux de la main.

CHEZ LES ANCIENS

Sénèque invitait à mesurer une vie à l'échelle des siècles. Ce qui paraît urgent aujourd'hui sera oublié demain : garde ta passion pour ce qui durera.

À MÉDITER

MONTE PLUS HAUT. LE PROBLÈME RAPETISSE.

DANS DIX ANS, QUE RESTERA-T-IL DE CELA ?

DONNE À CHAQUE CHOSE SA JUSTE TAILLE.



JOUR 11 · LA PRATIQUE
LA VUE D'EN HAUT

Prendre de la hauteur remet chaque souci à sa vraie place.

- 1. Pense à un problème qui t'occupe.
- 2. Imagine-le dans 10 ans.
- 3. Note ce qui restera vraiment important.

MON PROBLÈME ACTUEL :

DANS 10 ANS, J'EN PENSERAI :

CE QUI COMPTE VRAIMENT :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 12 · LA SAGESSE

L'OBSTACLE EST LE CHEMIN

« *Ce qui fait obstacle à l'action fait avancer l'action. Ce qui barre la route devient la route.* »

D'APRÈS MARC AURÈLE, PENSÉES, V, 20

Le feu, disait Marc Aurèle, s'empare de tout ce qu'on jette sur lui et s'en nourrit pour briller davantage. Ainsi l'esprit qui s'exerce : chaque obstacle devient matière. Un refus t'apprend la patience, un échec t'apprend la méthode, une injustice t'apprend la justice. L'obstacle ne bloque pas ton chemin. Il t'oblige à devenir celui qui peut le franchir.

CHEZ LES ANCIENS

Sénèque écrit que le lutteur ne devient fort qu'en affrontant un adversaire solide. Sans épreuve, la vertu s'affaiblit, comme un muscle qu'on ne fait jamais travailler.

À MÉDITER

L'OBSTACLE EST L'EXERCICE.

SOIS LE FEU : NOURRIS-TOI DE CE QU'ON TE JETTE.

PAS DE LUTTEUR SANS ADVERSAIRE.



JOUR 12 · LA PRATIQUE

L'OBSTACLE EST LE CHEMIN

Chaque obstacle t'oblige à devenir meilleur sur un point précis.

- 1. Prends un échec ou une difficulté récente.
- 2. Écris 3 leçons qu'il t'apprend.
- 3. Écris l'action qu'il t'oblige à faire.

L'OBSTACLE :

LEÇON 1, 2, 3 :

L'ACTION QU'IL M'IMPOSE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 13 · LA SAGESSE

LE CONTRÔLE DE L'EFFORT

« Je naviguerai, si rien ne l'empêche. »

D'APRÈS SÉNÈQUE, DE LA TRANQUILLITÉ DE L'ÂME, 13

Le sage entreprend tout, mais avec cette réserve silencieuse : « si rien ne l'empêche ». Il ne promet pas le résultat, il promet l'effort. Ainsi, quand la tempête ferme le port, il n'est ni brisé ni surpris : son projet n'a jamais dépendu du ciel. Donne tout ce que tu as, puis accepte l'issue. C'est la paix de celui qui a fait sa part.

CHEZ LES ANCIENS

Pour Sénèque, rien n'arrive au sage contre son attente, parce qu'il a toujours prévu que quelque chose pouvait s'opposer à son dessein.

À MÉDITER

FAIS TA PART. ENTIÈREMENT.

PROMETS L'EFFORT, JAMAIS L'ISSUE.

CE QUI DÉPEND DU CIEL NE T'APPARTIENT PAS.



JOUR 13 · LA PRATIQUE
LE CONTRÔLE DE L’EFFORT

Tu peux tout donner et accepter le résultat.

- 1. Recopie : « Je fais tout mon possible. Le résultat ne dépend pas de moi. »
- 2. Applique-le à une situation en cours.
- 3. Note ce que ça change dans ton stress.

LA SITUATION :

MON « TOUT MON POSSIBLE » CONCRÈTEMENT :

CE QUI CHANGE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 14 · LA SAGESSE

LA REVUE DE LA SEMAINE

« Signe de progrès : il ne blâme personne, ne se plaint de personne, n'accuse personne. »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, MANUEL, 48

Épictète appelait « celui qui progresse » l'élève qui n'est pas encore sage mais qui avance. Son signe distinctif ? Il cesse de chercher des coupables et se regarde lui-même. Il ne se vante pas quand on le loue, ne se justifie pas quand on le blâme. La revue de la semaine n'est pas un tribunal : c'est un miroir honnête pour voir où tu en es.

CHEZ LES ANCIENS

Marc Aurèle n'a jamais écrit pour être lu. Ses Pensées s'intitulent « À soi-même » : un homme puissant qui se corrige, jour après jour, sur des tablettes.

À MÉDITER

CESSE D'ACCUSER. COMMENCE À CORRIGER.

PROGRESSER, C'EST SE VOIR TEL QU'ON EST.

NUL NE T'OBSERVE MIEUX QUE TOI.



JOUR 14 · LA PRATIQUE
LA REVUE DE LA SEMAINE

Regarde honnêtement ta pratique des vertus.

- 1. Quelle vertu as-tu le plus pratiquée ?
- 2. Laquelle as-tu négligée ?
- 3. Que fais-tu la semaine prochaine pour l'équilibrer ?

VERTU LA PLUS PRATIQUÉE :

VERTU NÉGLIGÉE :

MON AJUSTEMENT :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE

SEMAINE 3 · MAÎTRISE. Tu pratiques les 4 vertus, une par une, dans des situations réelles.



JOUR 15 · LA SAGESSE

LE JOURNAL A-B-C

« Ces principes, garde-les sous la main, jour et nuit. Écris-les, relis-les, parles-en à toi-même. »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, ENTRETIENS

Une idée qu'on ne pratique pas s'efface. Les stoïciens ne voyaient pas la philosophie comme un savoir mais comme un entraînement, une gymnastique de l'âme. Écrire chaque soir, c'est répéter le geste jusqu'à ce qu'il devienne réflexe. Le jour où l'épreuve arrive, tu n'auras pas le temps de réfléchir : tu feras ce que tu as répété.

CHEZ LES ANCIENS

Épictète donnait l'image des brebis : elles ne montrent pas au berger combien d'herbe elles ont mangée, elles la digèrent et donnent de la laine. Ne récite pas tes principes, montre ce qu'ils produisent (Manuel, 46).

À MÉDITER

CE QU'ON RÉPÈTE, ON LE DEVIENT.

ÉCRIS POUR T'EN SOUVENIR. PRATIQUE POUR LE DEVENIR.

LA PHILOSOPHIE SE PROUVE DANS LES GESTES.



JOUR 15 · LA PRATIQUE

15 LE JOURNAL A-B-C

À partir d'aujourd'hui, l'A-B-C devient un réflexe du soir.

- 1. Chaque soir, choisis une situation de la journée.
- 2. Écris A, B, C.
- 3. Réécris B. Deux minutes suffisent.

A :

B :

C :

B RÉÉCRIT :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 16 · LA SAGESSE

LE REFUS POLI

« À toi de faire ce qui dépend de toi. À moi de faire ce qui dépend de moi. »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, ENTRETIENS, I, 2 (HELVIDIUS PRISCUS)

Épictète raconte l'histoire du sénateur Helvidius Priscus. L'empereur Vespasien lui interdit de venir au Sénat. Helvidius refuse : tant qu'il est sénateur, il ira. L'empereur le menace ; il répond calmement que chacun fera sa part, l'un de le punir, l'autre de rester fidèle à son devoir. Dire non n'exige pas de crier. Cela exige de savoir ce que tu défends.

CHEZ LES ANCIENS

Épictète en conclut que chacun connaît son propre prix. Certains se vendent pour un repas, d'autres ne se vendent à aucun prix. À toi de fixer le tien.

À MÉDITER

UN NON CALME EST PLUS FORT QU'UN NON CRIÉ.

SACHE CE QUE TU DÉFENDS. LE RESTE SUIF.

CONNAIS TON PRIX. NE LE BRADE PAS.



JOUR 16 · LA PRATIQUE
LE REFUS POLI

Tu as préparé tes phrases. Aujourd'hui, tu les utilises pour de vrai.

- 1. Dis non à une demande qui ne te sert pas.
- 2. Reste calme et bref, sans te justifier longuement.
- 3. Note ce qui s'est passé ensuite.

LA DEMANDE REFUSÉE :

MA PHRASE :

CE QUE J'AI RESENTI :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 17 · LA SAGESSE

L'ACTION COURAGEUSE

*« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas.
C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »*

D'APRÈS SÉNÈQUE, LETTRES À LUCILIUS, 104

La peur grossit ce qu'elle regarde. Vue de loin, la difficulté paraît une montagne ; dès qu'on marche vers elle, elle redevient un chemin. Le courage stoïcien n'est pas l'absence de peur, c'est le refus de lui obéir. Sparte l'avait compris : aux Thermopyles, en 480 avant notre ère, Léonidas et ses hommes tinrent le passage face à une armée immense, parce que leur devoir était là.

CHEZ LES ANCIENS

Selon Plutarque, quand le roi perse exigea que les Spartiates rendent leurs armes, Léonidas répondit en deux mots : « Viens les prendre. »

À MÉDITER

OSE D'ABORD. LA DIFFICULTÉ RECOULE ENSUITE.

LA PEUR CONSEILLE. ELLE NE COMMANDE PAS.

TIENS TON POSTE.



JOUR 17 · LA PRATIQUE

L'ACTION COURAGEUSE

Le courage, c'est agir malgré la peur, pas sans elle.

- 1. Choisis une chose juste qui te fait un peu peur.
- 2. Fais-la aujourd'hui.
- 3. Note ce que tu as appris sur toi.

CE QUI ME FAISAIT PEUR :

CE QUE J'AI FAIT :

CE QUE J'AI APPRIS :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 18 · LA SAGESSE

LA TEMPÉRANCE

« Réserve quelques jours où tu te contenteras du plus simple, puis demande-toi : est-ce donc là ce que je craignais ? »

D'APRÈS SÉNÈQUE, LETTRES À LUCILIUS, 18

Sénèque, homme riche, s'imposait des jours de pain sec et de vêtement rude. Non par goût de la souffrance, mais pour découvrir qu'il n'avait pas besoin de tant. Celui qui dépend de ses comforts est leur esclave. Celui qui peut s'en passer les goûte librement. La tempérance ne retire rien : elle rend maître de ses envies au lieu d'en être le jouet.

CHEZ LES ANCIENS

Les jeunes Spartiates étaient élevés dans la frugalité : repas simples, vêtement unique, sommeil sur des roseaux. Leur rudesse est restée proverbiale : on parle encore de vie « spartiate ».

À MÉDITER

CE DONT TU PEUX TE PASSER NE TE TIENT PLUS.

MOINS DE BESOINS, PLUS DE LIBERTÉ.

MAÎTRE DE TES ENVIES, MAÎTRE DE TA VIE.



JOUR 18 · LA PRATIQUE
LA TEMPÉRANCE

La tempérance, c'est choisir plutôt que subir tes envies.

- 1. Renonce à un excès aujourd'hui (écran, sucre, achat, café de trop...).
- 2. Observe l'envie sans y céder.
- 3. Note l'effet sur ta journée.

L'EXCÈS CHOISI :

COMMENT J'AI TENU :

L'EFFET SUR MA JOURNÉE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 19 · LA SAGESSE

LA JUSTICE

« *Nous sommes nés pour agir ensemble, comme les pieds, les mains, les paupières, les deux rangées de dents.* »

D'APRÈS MARC AURÈLE, PENSÉES, II, 1

P our les stoïciens, chaque être humain est citoyen d'une même cité : le monde. Nuire à l'autre, c'est se nuire à soi, comme une main qui frapperait l'autre main. La justice n'est donc pas une règle imposée de l'extérieur. C'est la reconnaissance que nous formons un seul corps. Traiter chacun avec équité, même celui qui ne te plaît pas, c'est rester fidèle à ta nature.

CHEZ LES ANCIENS

Marc Aurèle se rappelait que l'ingrat et l'insolent sont ses parents par l'esprit. On ne peut ni s'irriter contre un parent ni le haïr : on est fait pour coopérer.

À MÉDITER

CE QUI NUIT À LA RUCHE NUIT À L'ABEILLE.

SOIS JUSTE, MÊME AVEC L'INJUSTE.

NOUS SOMMES UN SEUL CORPS.



JOUR 19 · LA PRATIQUE
LA JUSTICE

La justice stoïcienne, c'est traiter chacun avec équité et respect.

- 1. Choisis une personne à traiter avec plus d'équité que d'habitude.
- 2. Pose un geste concret.
- 3. Note sa réaction et la tienne.

LA PERSONNE :

MON GESTE :

CE QUE J'OBSERVE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 20 · LA SAGESSE

LA SAGESSE

« À chaque action, demande-toi : est-ce nécessaire ? »

D'APRÈS MARC AURÈLE, PENSÉES, IV, 24

Marc Aurèle remarque que la plupart de nos paroles et de nos actes ne sont pas nécessaires. Les retrancher, c'est gagner à la fois du temps et de la paix. La sagesse ne consiste pas à tout savoir, mais à voir ce qui compte. Une question posée avant d'agir suffit souvent : est-ce nécessaire ? Est-ce bon pour moi et pour les autres ? Le reste s'éclaire.

CHEZ LES ANCIENS

Sparte faisait de la brièveté une vertu. Le mot « laconique » vient de la Laconie, leur région : parler peu, mais juste.

À MÉDITER

RETRANCHE LE SUPERFLU. GARDE L'ESSENTIEL.

PEU DE MOTS, BEAUCOUP DE SENS.

AVANT D'AGIR : EST-CE NÉCESSAIRE ?



JOUR 20 · LA PRATIQUE
LA SAGESSE

La sagesse commence par une question simple avant d'agir.

- 1. Avant 3 décisions, demande-toi : « Est-ce vraiment bon pour moi ? »
- 2. Note ta réponse honnête.
- 3. Observe si tu as changé une décision.

DÉCISION 1 :

DÉCISION 2 :

DÉCISION 3 :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 21 · LA SAGESSE

LA REVUE DE LA SEMAINE

« Je sens, Lucilius, que je ne me corrige pas seulement : je me transforme. »

D'APRÈS SÉNÈQUE, LETTRES À LUCILIUS, 6

Sénèque ne prétend pas être arrivé. Il voit encore en lui bien des choses à reprendre, mais il remarque le signe le plus sûr du progrès : il voit ses défauts, qu'il ignorait auparavant. Le changement stoïcien est lent et profond. Il ne se mesure pas en jours spectaculaires, mais en réactions qui, peu à peu, deviennent différentes.

CHEZ LES ANCIENS

Sénèque ajoutait ailleurs que le malade qui sent son mal est déjà sur le chemin de la guérison. Voir ses faiblesses est une victoire, pas un échec.

À MÉDITER

VOIR SON DÉFAUT, C'EST DÉJÀ GUÉRIR.

LE CHANGEMENT PROFOND EST SILENCIEUX.

COMPARE-TOI À TOI D'HIER. À PERSONNE D'AUTRE.



JOUR 21 · LA PRATIQUE

LA REVUE DE LA SEMAINE

Tes réactions changent. Mesure-le.

- 1. Relis ta semaine.
- 2. Note une situation où tu as réagi mieux qu'avant.
- 3. Note ce qui résiste encore.

CE QUI CHANGE DANS MES RÉACTIONS :

CE QUI RÉSISTE ENCORE :

MON FOCUS POUR LA SEMAINE 4 :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE

SEMAINE 4 · INTÉGRATION. Tu ancras la pratique pour qu'elle tienne dans la durée, sans effort.



JOUR 22 · LA SAGESSE

LE DÉTACHEMENT AVANCÉ

« Ne dis jamais : je l'ai perdu. Dis : je l'ai rendu. »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, MANUEL, II

Tout ce que tu possèdes t'a été prêté : les biens, les places, les gens que tu aimes. Épictète ne demande pas de les aimer moins, mais de les tenir comme un voyageur tient une auberge : avec soin, sans croire qu'elle lui appartient. Ne demande pas que les événements arrivent comme tu le veux, dit-il encore. Veuille qu'ils arrivent comme ils arrivent, et ta vie coulera paisiblement.

CHEZ LES ANCIENS

Le Manuel d'Épictète, rédigé par son élève Arrien, fut lu pendant des siècles par des soldats, des moines et des hommes d'État comme un guide de poche pour les jours difficiles.

À MÉDITER

TIENS TOUT D'UNE MAIN OUVERTE.

CE QUI T'EST PRÊTÉ PEUT ÊTRE REPRIS.

VEUILLE CE QUI ARRIVE.



JOUR 22 · LA PRATIQUE

LE DÉTACHEMENT AVANCÉ

Ta part, c'est l'action. Le reste ne t'appartient pas.

- 1. Recopie : « Ce n'est pas à moi de décider. C'est à moi de faire. »
- 2. Applique-le à une attente que tu as envers quelqu'un.
- 3. Note ce que tu lâches.

MON ATTENTE :

CE QUE JE FAIS, MOI :

CE QUE JE LÂCHE :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 23 · LA SAGESSE

LA PRÉMÉDITATION AVANCÉE

« *Nous souffrons plus souvent en imagination que dans la réalité.* »

D'APRÈS SÉNÈQUE, LETTRES À LUCILIUS, 13

La préméditation a deux visages. L'un nous prépare, l'autre nous tourmente. Sénèque distingue les deux : il faut imaginer le pire pour s'y préparer, puis cesser d'y penser. Beaucoup de malheurs redoutés n'arrivent jamais, et ceux qui arrivent sont souvent plus légers que prévu. Prépare-toi une fois, avec méthode. Ensuite, retourne au présent.

CHEZ LES ANCIENS

Sénèque conseillait à Lucilius de se demander, devant chaque crainte : ce mal est-il réel, ou seulement probable ? Est-il certain, ou seulement possible ?

À MÉDITER

PRÉPARE-TOI UNE FOIS. NE SOUFFRE PAS MILLE FOIS.

LA PLUPART DES PEURS NE VIENNENT JAMAIS.

REVIENS AU PRÉSENT. C'EST LÀ QUE TU AGIS.



JOUR 23 · LA PRATIQUE
LA PRÉMÉDITATION AVANCÉE

Tu t'entraînes aux scénarios difficiles avant qu'ils n'arrivent.

- 1. Imagine 3 scénarios difficiles (travail, famille, santé, argent).
- 2. Écris ta réaction idéale pour chacun.
- 3. Relis-les avant une journée chargée.

SCÉNARIO 1 ET MA RÉACTION :

SCÉNARIO 2 ET MA RÉACTION :

SCÉNARIO 3 ET MA RÉACTION :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 24 · LA SAGESSE

L'ENSEIGNEMENT

« Les hommes apprennent en enseignant. »

D'APRÈS SÉNÈQUE, LETTRES À LUCILIUS, 7

Sénèque partageait avec Lucilius chaque idée qui l'avait aidé, convaincu qu'une vérité gardée pour soi perd de sa force. Expliquer oblige à comprendre. Transmettre oblige à pratiquer ce qu'on dit, car celui qui enseigne sans vivre ce qu'il enseigne n'est pas écouté. En partageant ce que tu apprends, tu l'ancres en toi et tu élèves quelqu'un d'autre.

CHEZ LES ANCIENS

Musonius Rufus, le maître d'Épictète, insistait : une leçon de philosophie ne vaut que si elle change la manière de vivre de celui qui l'écoute, et de celui qui la donne.

À MÉDITER

ENSEIGNE, ET TU COMPRENDRAS DEUX FOIS.

VIS CE QUE TU DIS. SINON, TAIS-TOI.

UNE VÉRITÉ PARTAGÉE GRANDIT.



JOUR 24 · LA PRATIQUE
L'ENSEIGNEMENT

Expliquer une idée, c'est la comprendre deux fois.

- 1. Choisis un concept vu ce mois-ci.
- 2. Explique-le simplement à quelqu'un.
- 3. Note ses questions et ce que tu as mieux compris.

LE CONCEPT :

À QUI JE L'AI EXPLIQUÉ :

CE QUE J'AI MIEUX COMPRIS :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 25 · LA SAGESSE

LA GRATITUDE STOÏCIENNE

« Parmi ce que tu possèdes, choisis ce qui est le meilleur et songe combien tu le rechercherais si tu ne l'avais pas. »

D'APRÈS MARC AURÈLE, PENSÉES, VII, 27

Le désir court toujours vers ce qui manque, et laisse dans l'ombre ce qui est déjà là. Marc Aurèle propose l'exercice inverse : regarde ce que tu as comme si tu venais de le perdre. La santé, un ami, un toit, un matin calme deviennent alors des trésors. Il ajoute une mise en garde : ne t'y attache pas au point d'être brisé le jour où ils partiront.

CHEZ LES ANCIENS

Épictète conseillait, en embrassant ceux qu'on aime, de se rappeler qu'ils sont mortels. Non pour s'attrister, mais pour mieux savourer leur présence aujourd'hui.

À MÉDITER

CE QUE TU AS VAUT PLUS QUE CE QUE TU VEUX.

SAVOURE COMME SI TU ALLAIS PERDRE.

LA GRATITUDE CHASSE LE MANQUE.



JOUR 25 · LA PRATIQUE

LA GRATITUDE STOÏCIENNE

Apprécier ce que tu as, au lieu de courir après ce que tu n'as pas.

- 1. Écris 3 choses que tu as déjà.
- 2. Imagine un instant les perdre.
- 3. Note ce que ça change dans ton regard.

CE QUE J'AI DÉJÀ :

CE QUE ÇA ME FAIT DE L'IMAGINER PERDU :

MA GRATITUDE DU JOUR :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 26 · LA SAGESSE

LA REVUE DU MOIS

« Jusqu'à quand attendras-tu pour te juger digne du meilleur ? »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, MANUEL, 51

Épictète interpelle son élève : tu connais les principes, tu les as approuvés. Qu'attends-tu encore ? Un autre maître, une meilleure occasion ? Tu n'es plus un enfant. Chaque jour que tu remets, tu restes le même. Socrate, rappelle-t-il, est devenu Socrate en ne suivant que la raison en toute chose. Toi aussi, même si tu n'es pas Socrate, vis comme quelqu'un qui veut le devenir.

CHEZ LES ANCIENS

Pour Épictète, la vie est une compétition des Jeux olympiques qui a déjà commencé. On ne peut plus la remettre : la victoire se gagne ou se perd aujourd'hui.

À MÉDITER

LE MOMENT, C'EST MAINTENANT.

TU SAIS DÉJÀ. IL RESTE À FAIRE.

VIS COMME CELUI QUE TU VEUX DEVENIR.



26

JOUR 26 · LA PRATIQUE

LA REVUE DU MOIS

26 jours de pratique. Fais le point.

- 1. Note 3 progrès concrets.
- 2. Note le moment où tu as été le plus fier de toi.
- 3. Note ce que tu veux encore travailler.

MES 3 PROGRÈS :

LE MOMENT DONT JE SUIS FIER :

CE QUE JE VEUX ENCORE TRAVAILLER :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 27 · LA SAGESSE

LE PLAN 90 JOURS

« Pour qui ne sait vers quel port il navigue, aucun vent n'est favorable. »

D'APRÈS SÉNÈQUE, LETTRES À LUCILIUS, 71

Beaucoup de gens s'agitent sans jamais avancer, parce qu'ils n'ont jamais choisi leur cap. Sénèque le dit simplement : il faut savoir ce que l'on veut avant de chercher comment l'obtenir. Un plan n'enferme pas, il libère : il permet de dire non à ce qui détourne et oui à ce qui rapproche. Fixe ton port. Ensuite, chaque vent peut servir.

CHEZ LES ANCIENS

Les stoïciens distinguaient le but ultime (vivre selon la vertu) des objectifs concrets. Les seconds peuvent changer ; le premier reste le cap.

À MÉDITER

CHOISIS TON PORT. PUIS RAME.

SANS CAP, TOUT VENT EST CONTRAIRE.

UN PLAN CLAIR VAUT MILLE BONNES INTENTIONS.



JOUR 27 · LA PRATIQUE
LE PLAN 90 JOURS

La pratique continue après le workbook.

- 1. Écris 3 engagements pour les 90 prochains jours.
- 2. Rends-les mesurables.
- 3. Choisis les exercices quotidiens que tu gardes.

ENGAGEMENT 1 :

ENGAGEMENT 2 :

ENGAGEMENT 3 :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 28 · LA SAGESSE

LE CONTRAT

« Les règles que tu t'es fixées, tiens-t'y comme à des lois, comme si tu commettais une faute en les transgressant. »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, MANUEL, 50

Épictète ne demande pas de promettre beaucoup, mais de tenir ce qu'on promet. Une règle choisie librement, puis respectée, forge le caractère plus sûrement que mille résolutions. Et ne te soucie pas de ce qu'on dira : celui qui progresse est souvent moqué au début. Signe ton engagement comme un soldat prête serment : sans bruit, pour de bon.

CHEZ LES ANCIENS

Selon Plutarque, les mères spartiates disaient à leurs fils partant au combat : « Reviens avec ton bouclier ou dessus. » Un engagement ne se reprend pas en route.

À MÉDITER

PEU DE PROMESSES. TOUTES TENUES.

TA PAROLE À TOI-MÊME EST LA PREMIÈRE.

SIGNE, PUIS TIENS.



JOUR 28 · LA PRATIQUE
LE CONTRAT

Un engagement écrit et signé a plus de poids.

- 1. Relis tes 3 engagements.
- 2. Remplis ton contrat en fin de workbook.
- 3. Signe-le et date-le.

CE QUE JE SIGNE, EN UNE PHRASE :

POURQUOI C'EST IMPORTANT POUR MOI :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 29 · LA SAGESSE

LA PRATIQUE MINIMALE

« Rien de grand ne naît d'un coup, pas même la grappe de raisin ou la figue. »

D'APRÈS ÉPICTÈTE, ENTRETIENS, I, 15

Si tu veux une figue, dit Épictète, laisse d'abord l'arbre fleurir, puis porter son fruit, puis mûrir. La transformation d'un être humain demande encore plus de patience. Les jours chargés, ne cherche pas l'exploit : cherche la continuité. Cinq minutes tenues valent mieux qu'une heure abandonnée. La régularité est l'arme secrète de ceux qui durent.

CHEZ LES ANCIENS

L'entraînement spartiate, l'agôgè, durait des années. Sa force ne venait pas d'efforts héroïques isolés, mais d'une discipline quotidienne, jour après jour.

À MÉDITER

PEU, MAIS CHAQUE JOUR.

LA CONSTANCE BAT L'INTENSITÉ.

LAISSE MÛRIR. CONTINUE.



JOUR 29 · LA PRATIQUE
LA PRATIQUE MINIMALE

Les jours chargés, 5 minutes suffisent pour ne pas décrocher.

- 1. Le matin : 2 minutes de préméditation.
- 2. Le soir : 3 minutes de revue.
- 3. Rien de plus.

MA PRÉMÉDITATION :

MA REVUE DU SOIR :

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE



JOUR 30 · LA SAGESSE

LE BILAN FINAL

« *La perfection de la conduite : vivre chaque jour comme s'il était le dernier, sans agitation, sans torpeur, sans faux-semblant.* »

D'APRÈS MARC AURÈLE, PENSÉES, VII, 69

Penser à la fin n'est pas morbide pour les stoïciens : c'est ce qui donne à chaque jour son poids. Celui qui se souvient que le temps est compté ne le gaspille plus en colères inutiles ni en projets toujours remis. Tu as tenu trente jours. Ce n'est pas une fin, c'est un commencement. Écris à celui que tu seras, et vis de façon à ne pas le décevoir.

CHEZ LES ANCIENS

Sénèque écrivait que chaque jour devrait être vécu comme une vie entière, du matin au soir. Celui qui a mis la dernière main à sa journée n'a plus peur du lendemain.

À MÉDITER

CHAQUE JOUR EST UNE VIE.

PAS D'AGITATION, PAS DE TORPEUR.

LE CHEMIN CONTINUE. TOI AUSSI.

30

Tu écris à la personne que tu seras dans 6 mois.

1. Écris une lettre à toi-même dans 6 mois.
2. Parle de ce que tu as appris, de ce que tu veux garder.
3. Mets une alarme dans 6 mois pour la relire.

CHER MOI DANS 6 MOIS,

☐ FAIT ☐ 10 MIN ☐ À REFAIRE

JOUR 28

MON CONTRAT POUR LES 90 PROCHAINS JOURS.

Relis tes engagements du jour 27, recopie-les ici, puis signe.

JE M'ENGAGE À :

1.

2.

3.

LES EXERCICES QUE JE GARDE CHAQUE JOUR :

CE QUE JE FERAI LES JOURS DIFFICILES :

MON POINT D'ARRIVÉE (DE 1 À 10)

Calme face aux imprévus : ____ /10

Clarté sur mes priorités : ____ /10

Passage à l'action : ____ /10

Régularité de mes routines : ____ /10

Date :

Signature :

« Ne discute plus de ce que doit être un homme de bien. Sois-le. » **MARC AURÈLE**