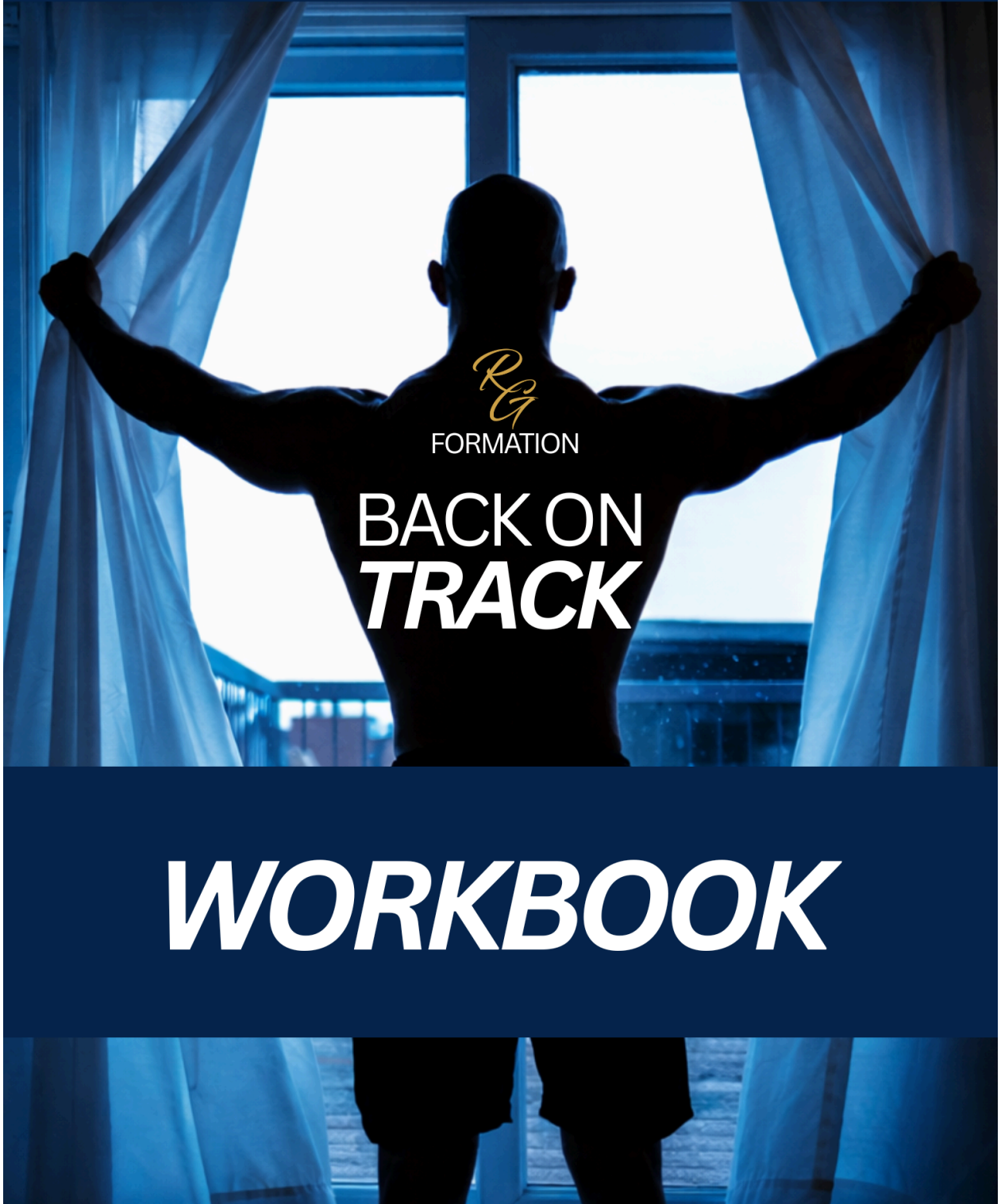


*STRUCTURE. ÉNERGIE. EXÉCUTION. UN SYSTÈME.*



*RG*

FORMATION

**BACK ON  
TRACK**

***WORKBOOK***

# RESILIENT – MINI WORKBOOK

## Réflexion. Responsabilité. Action.

Ce workbook est pas fait pour être rempli vite.  
Il est fait pour être rempli **honnêtement**.

Prends le temps.  
Écris vrai.  
Personne ne lit par-dessus ton épaule.

---

## INTRO — CLARIFIER LE TERRAIN

### Questions

1. Quelle partie de mon identité est en train de mourir en ce moment ?

---

2. Qu'est-ce que la vie est en train d'exiger de moi, même si je résiste ?

---

3. Qu'est-ce que j'attends encore avant d'avancer ?

---

### Engagement

Une chose que j'accepte de laisser derrière moi :

---

---

## CHAPITRE 1 — PERSONNE NE VIENDRA TE SAUVER

### Questions

1. Dans quel domaine est-ce que j'attends encore qu'on me sauve ?

---

2. Qui dépend de moi pour que je ne lâche pas ?

---

3. Quelle responsabilité j'évite encore d'assumer pleinement ?

---

### **Action concrète**

Une responsabilité que je prends **dès cette semaine** :

---

---

## **CHAPITRE 2 — LA DOULEUR N'EST PAS UN SIGNAL D'ARRÊT**

### **Questions**

1. Quelle douleur est-ce que j'essaie d'éviter en ce moment ?

---

2. Et si cette douleur était un passage obligé, pas une erreur ?

---

3. Qu'est-ce que je ferais aujourd'hui si j'acceptais que ça fasse mal ?

---

### **Action concrète**

Une action inconfortable que je choisis de faire volontairement :

---

---

## CHAPITRE 3 — LE FRAMING : CE QUE ÇA TE FORGE

### Questions

1. Quelle épreuve m'a le plus transformé jusqu'ici ?

---

2. Quelle qualité cette épreuve a-t-elle développée en moi ?

---

3. Comment pourrais-je raconter cette période comme une force dans 5 ans ?

---

### Reframe

Cette épreuve est en train de me forger en :

---

---

## CHAPITRE 4 — DISCIPLINE > MOTIVATION

### Questions

1. Sur quoi est-ce que je compte encore trop sur la motivation ?

---

2. Quelle action pourrais-je faire même sans aucune envie ?

---

3. Qui deviendrais-je si je faisais cette action chaque jour pendant 1 an ?

---

## **Non-négociable**

Mon action quotidienne non négociable :

---

---

## **CHAPITRE 5 — LE CORPS COMME ANCRAGE MENTAL**

### **Questions**

1. Comment est-ce que je traite mon corps quand ça va mal ?

---

2. Mon corps est-il un allié ou un frein en ce moment ?

---

3. Quel mouvement simple pourrait m'aider à revenir dans le réel ?

---

### **Action physique**

Aujourd'hui, je bouge de cette façon :

---

---

## **CHAPITRE 6 — L'IMPOSTEUR NE DISPARAÎT PAS**

### **Questions**

1. Quelle voix intérieure essaie encore de me faire douter ?

---

2. Qu'est-ce que je ferais si je n'attendais plus de me sentir légitime ?

---

3. Et si j'étais déjà suffisant pour avancer ?

---

### **Décision**

Une action que je prends **même avec le doute présent** :

---

---

## **CHAPITRE 7 — LE LEADERSHIP, C'EST LA SOLITUDE**

### **Questions**

1. Quel standard est-ce que je refuse encore d'imposer ?

---

2. Qui est-ce que je protège au détriment de ce qui est juste ?

---

3. Est-ce que je dirige... ou est-ce que j'évite l'inconfort ?

---

### **Décision difficile**

Une décision que je sais devoir prendre :

---

---

## CHAPITRE 8 — QUAND TU POUSSES TROP LOIN

### Questions

1. Où ai-je confondu résilience et surmenage ?

---

2. De quoi aurais-je besoin que je refuse encore de demander ?

---

3. Et si demander de l'aide était un acte de force ?

---

### Action de soutien

Une forme d'aide que je m'autorise à recevoir :

---

---

## CHAPITRE 9 — LA PAROLE COMME FONDATION

### Questions

1. À qui est-ce que je veux être digne de confiance ?

---

2. Quelle promesse brisée m'affaiblit encore aujourd'hui ?

---

3. Quelle promesse simple puis-je tenir dès maintenant ?

---

## Engagement

Une promesse que je m'engage à tenir :

---

---

## CHAPITRE 10 — LA RÈGLE DES 2 MINUTES

### Questions

1. Que fais-je habituellement quand l'émotion monte ?

---

2. Est-ce que je fuis ou est-ce que je ressens ?

---

3. Quelle action minuscule puis-je poser après ces deux minutes ?

---

### Plan personnel

Quand l'émotion monte, je vais :

1. Ressentir pendant 2 minutes
2. Puis faire ceci :

---

---

## CHAPITRE 11 — RESILIENT N'EST PAS UN ÉTAT

### Questions

1. Où est-ce que je m'abandonne lentement sans m'en rendre compte ?

---

2. Quelle petite victoire pourrais-je créer aujourd'hui ?

---

3. Quelle pratique quotidienne renforcerait ma résilience ?

---

### **Pratique Resilient**

Ma routine quotidienne Resilient :

---

---

## **PAGE FINALE — ENGAGEMENT RESILIENT**

Je m'engage à continuer, même quand c'est difficile.

Je m'engage à tenir ma parole.

Je m'engage à avancer, un jour à la fois.

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_