

OUTIL

LA PRÉPARATION MENTALE : UN PAS VERS LA BONNE DIRECTION

QUESTION 01

Quelles sont mes pensées, mes émotions ou réactions en lien avec une situation difficile que je vis présentement?

QUESTION 02

Quels sont les impacts de ces pensées sur moi?



Cela m'aide à me ressaisir, à me mobiliser et à passer à l'action.

Cela n'a aucun effet sur moi.

Cela m'occasionne du stress, mais c'est gérable.

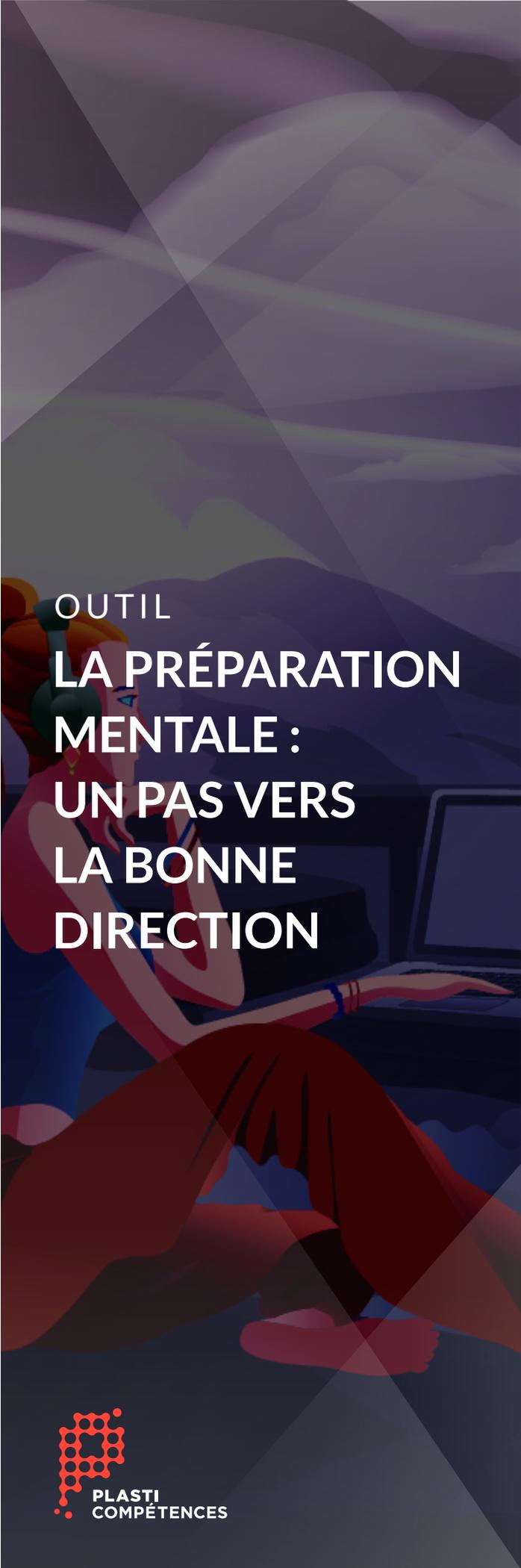
Cela me nuit, m'occasionne du stress et freine ma capacité à agir.

QUESTION 03

Quels sont les mantras (phrases positives) que je pourrais me répéter, qui me permettraient de diminuer l'intensité de mes pensées?

QUESTION 04

Quelles sont les stratégies/actions qui me permettraient de me « déconnecter » et qui me feraient du bien? (Exemple : pratiquer la respiration lente, prendre une marche, faire du sport, etc.)



OUTIL
**LA PRÉPARATION
MENTALE :
UN PAS VERS
LA BONNE
DIRECTION**

QUESTION 05

En lien avec la situation difficile, quel est l'objectif que je souhaite atteindre? (Écrit en termes positifs, au présent.)

QUESTION 06

Quelles sont les actions concrètes que je vais mettre en place pour atteindre mon objectif?

QUESTION 07

Lorsque je me visualise en train d'atteindre mon objectif, comment je me sens?

 **BON SUCCÈS!**