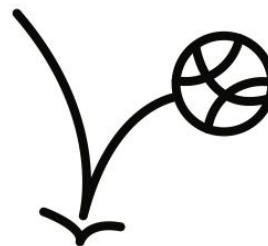




life lab'

Construisez votre plan de résilience personnel



Étape 1 : Observez la situation

A. Identifiez votre rapport à la résilience (cf. partie 1, chapitre 1)

Définition - Quelle est votre définition personnelle de la résilience ?

Votre frise de résilience personnelle

Sur cette ligne chronologique représentant toute votre vie jusqu'à aujourd'hui, marquez les années ou les dizaines pour pouvoir vous repérer. Puis, au-dessus, dessinez la courbe des hauts et des bas que vous avez rencontrés. Indiquez une petite légende au niveau des pics hauts et bas de la courbe pour vous repérer. Le choix des moments forts de votre vie est totalement personnel et illustre les moments qui *vous* ont le plus marqué (personnellement ou professionnellement).





life lab'

B. Identifiez votre rapport au stress (cf. partie 1, chapitre 2)

- **Compteur de stress** : êtes-vous plutôt très peu stressé, modérément stressé ou très stressé ?

- **Marqueurs de stress** : comment s'exprime chez vous le "mauvais stress" (physiquement, émotionnellement, comportementalement) ?

- Quel est l'**impact** de votre « mauvais stress » sur votre quotidien, vos relations, votre travail ?

- **Votre réservoir de résilience** :

Dessinez un réservoir de la forme que vous souhaitez. À l'intérieur, notez toutes les activités ou les choses qui vous aident à faire face au stress. Puis, avec une autre couleur, dessinez, à l'extérieur, tout ce qui cause des « fuites » dans votre réservoir de résilience.

C. Identifiez vos forces de caractère (cf. partie 1, chapitre 3)

Quelles sont vos **forces dominantes** (de la plus élevée à la moins élevée) ?



life lab'

D. Identifiez votre cercle relationnel (cf. partie 1, chapitre 4)

Complétez le tableau pour identifier votre cercle relationnel.

Les personnes que je soutiens ou que je pourrais soutenir	Actions	Les personnes à qui je demande ou pourrais demander du soutien
	Faire les courses ou les tâches ménagères	
	S'amuser	
	Conseiller professionnellement	
	Obtenir des informations techniques sur certains sujets	
	Partager un secret	
	Demander un conseil personnel / Se confier	
	Inspirer	
	Créer, inventer	
	Autre	

Bilan (Ce sur quoi vous voulez vous appuyer / les freins à la résilience que vous voulez lever) :

Étape 2 : identifiez les problèmes à résoudre

Quels sont les endroits où vous avez besoin de changer ? Vos besoins en termes de résilience ?

Étape 3 : imaginez des solutions

Quelles solutions imaginez-vous ? Qu'est-ce qui pourrait vous permettre d'augmenter votre niveau de résilience dans les domaines de votre vie qui vous posent question ?



life lab'

Pour vous aider, pensez à tous les exercices vus au fil de ce cours :

- réfléchir aux enseignements de ses difficultés passées (cf. partie 1, chapitre 1)
- passer du temps à l'extérieur, en particulier dans la nature (cf. partie 1, chapitre 2)
- faire des pauses et se recharger (cf. partie 1, chapitre 2)
- réfléchir sur ses valeurs et ses forces personnelles (cf. partie 1, chapitre 3)
- demander de l'aide et du soutien (cf. partie 1, chapitre 4)
- donner de l'aide et du soutien (cf. partie 1, chapitre 4)
- passer du temps avec des personnes que vous appréciez (cf. partie 1, chapitre 4)
- rédiger une lettre de gratitude (cf. partie 2, chapitre 1)
- tenir un journal de gratitude (cf. partie 2, chapitre 1)
- construire une tirelire de gratitude (cf. partie 2, chapitre 1)
- relire un événement honteux avec les yeux d'une personne extérieure (cf. partie 2, chapitre 2)
- adopter un état d'esprit ouvert sur un de ses échecs (cf. partie 2, chapitre 2)
- améliorer ses habitudes de sommeil (cf. partie 2, chapitre 3)
- manger en pleine conscience (cf. partie 2, chapitre 3)
- méditer (cf. partie 2, chapitre 3)
- se projeter dans le futur avec optimisme (cf. partie 2, chapitre 4)

Étape 4 : définissez votre plan d'action

Choisissez une personne à qui vous ferez part de votre challenge personnel :

Plan d'action pour accomplir mon challenge personnel

Règle : définir des objectifs SMART (Simples, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels).

Objectifs :

Deadline :

Étape 5 : faites le bilan

Souhaitez-vous adopter la solution ? L'améliorer ? La laisser tomber et tester d'autres choses ?