



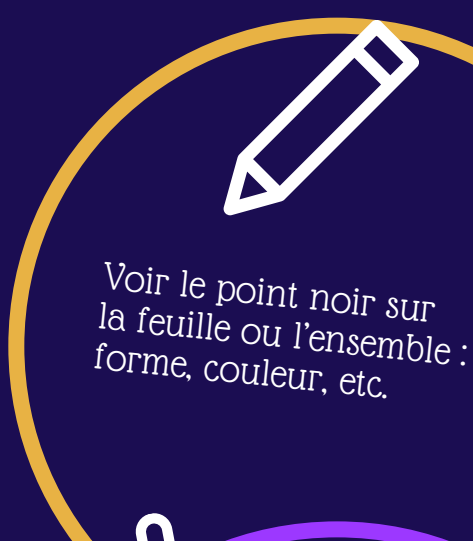
— “ —  
La vie, c'est 10%  
de ce qui arrive  
et 90% de ce  
que tu en fais.  
— ” —

“ —  
Image de l'  
Ton attitude  
change tout  
— ” —

# 1 LA ROUTINE +

Parce que le négatif est 5x plus fort que le positif pour notre cerveau. On contre-attaque.

- 1) LE MATIN:**
  - 3 choses qui valent la peine de se lever
- 2) FIN DE JOURNÉE / AU RETOUR :**
  - 3 coups de coeur
- 3) ÉCRIRE DANS SON CAHIER DE LA RÉUSSITE**
  - 3 choses dont je suis fier/fière ( et se relire souvent !)



# 2 FAIRE DU MÉNAGE

- S'entourer de gens bienveillants, positifs.
- Retirer les "obstacles" de notre environnement.
- Changer les difficultés en opportunités.
- Truc : "mettre un post-it quand tu penses à Paule ;)"

# 3 LES MOTS RÉPÉTÉS DEVIENNENT RÉALITÉS

- Les mots ont des impacts, ils laissent des traces.
- On porte des étiquettes : prendre conscience de celles que nous nous donnons, acceptons de recevoir et donnons aux autres pour les retirer/changer.
- Attention de "normaliser" des mots (ex. Bitch)



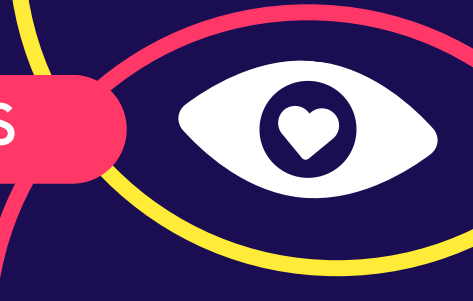
# 4 RÉAJUSTER AU LIEU D'ABANDONNER

- Tout va vite dans la société, se laisser du temps !
- Loi des 48 heures avant de décider / répondre.



# 5 ATTENTION AUX PERCEPTIONS

- Être attentif au filtre de lecture de situation qui peuvent être teintés par nos émotions du moment, notre histoire personnelle ou peut-être celle de l'autre.
- Prendre du recul si j'ai le "coeur gros"



Je vois l'huître ou la perle ?

# 6 PRATIQUER LA GRATITUDE

- La gratitude nourrit l'espoir, la résilience et aide à se relever après une crise. Elle peut nous aider à gérer les émotions liées à la perte et au stress.
- Qui aurait besoin d'un "merci" ou d'un encouragement.



# 7 L'INCROYABLE FORCE DES PETITS GESTES

- Développer sa résilience
- Être présent à soi et aux autres
- Sourire, tenir une porte, dire merci, bonjour, écouter, poser des questions, s'entraider ....

