

Ma bulle pour repartir du bon pied

Je fais le point, je recharge mes batteries et je cultive mes ressources.

- ☑ Une pause pour moi
- ☑ Un temps pour souffler
- ☑ Du recul
- ☑ De l'énergie pour la suite !

1 Je prends un temps pour faire le point

Je fais le bilan de ma période, sans me juger, pour savoir où j'en suis et de quoi j'ai besoin.

Mon état des lieux

- ☐ En ce moment, qu'est-ce qui me préoccupe le plus ?
- ☐ De quoi suis-je plutôt fier(e) ces dernières semaines ?
- ☐ Qu'est-ce qui m'a demandé beaucoup d'énergie ?
- ☐ Qu'est-ce que j'aimerais voir évoluer ?
- ☐ De quoi aurais-je besoin pour me sentir mieux ?

Mes repères du moment

Sur une échelle de 1 à 10, comment j'évalue aujourd'hui :

Mon niveau d'énergie : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma confiance en moi : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mon niveau de sérénité : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma motivation : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Je prends un temps pour faire une pause et me recharger

Je suis comme mon téléphone : pour bien fonctionner, j'ai besoin de me recharger !

Mon niveau d'énergie aujourd'hui : 45%

Ce qui consomme mon énergie :

- ☐ Les journées chargées
- ☐ Les cours, les devoirs, les examens
- ☐ Les écrans, les notifications
- ☐ Les tensions, les relations
- ☐ Le manque de sommeil
- ☐ La pression que je me mets
- ☐ ...

Ce qui me recharge :

- ☐ Dormir, me reposer
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Bouger, faire du sport
- ☐ Prendre l'air, être dehors
- ☐ Voir mes amis, mes proches
- ☐ Créer, dessiner, jouer
- ☐ Respirer, me détendre
- ☐ ...

Mon programme de recharge pendant les vacances

Une chose pour mon corps : _____

Une chose pour ma tête : _____

Une chose juste pour me faire plaisir : _____

3 Je cultive mes ressources pour repartir du bon pied

J'identifie mes forces, mes appuis et tout ce qui m'aide à avancer, même quand c'est plus compliqué.

Mes forces

Quelles sont mes qualités ? Qu'est-ce que je sais faire ?

_____

Mes réussites

Quelle difficulté ai-je déjà réussi à dépasser ?

_____

Mes appuis

Vers qui puis-je me tourner quand j'en ai besoin ?

_____

Mes moteurs

Qu'est-ce qui me donne envie d'avancer ? Quels sont mes projets, mes envies ?

_____

Mon petit plan pour la reprise

- ☐ Une chose que je souhaite continuer : _____
- ☐ Une chose que j'aimerais améliorer : _____
- ☐ Une ressource que je veux davantage utiliser : _____
- ☐ Un premier petit pas que je peux faire : _____



« Je n'attends pas d'être à plat pour penser à me recharger ! »

FAIS TA BULLE