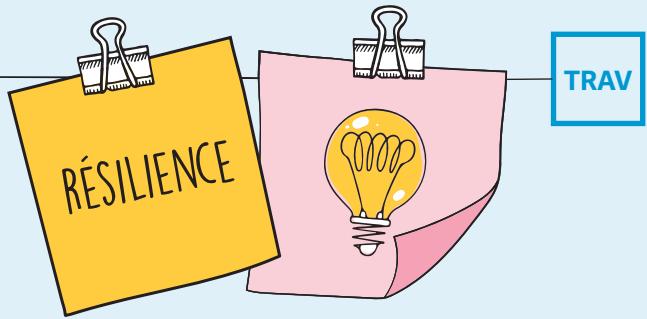


Défi 33 jours



Aujourd'hui est le premier jour de votre défi 33 jours.

Le but est de passer 5 à 10 minutes par jour à réfléchir à vos pensées.

Voici comment travailler sur votre résilience.

Au cours de ce défi, vous rencontrerez des conseils et des missions qui vous aideront à renforcer votre résilience.

Vous prendrez ainsi l'habitude de vous occuper un peu de vous tous les jours.

Réalisez les missions chaque jour et terminez le défi !

Si vous avez oublié un jour de réaliser le défi, pas de panique : reprenez là où vous avez terminé !

Dans ce défi, vous retrouverez des exercices relatifs aux thèmes suivants :

PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE ÉNERGIE
GÉREZ DE MANIÈRE CONSCIENTE LE TEMPS ET LA QUALITÉ
SOYEZ À VOTRE ÉCOUTE
PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS
PRIVILÉGIÉ LA PENSÉE POSITIVE
PLEINE CONSCIENCE

Il faut en moyenne **66 jours** pour acquérir une nouvelle habitude, donc le double de ce challenge. Si vous pensez que ce défi vous a aidé, n'hésitez pas à le relever à nouveau !

PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE ÉNERGIE

MISSION

Dressez une liste de 10 choses auxquelles vous dites « **oui** » de tout votre cœur et de toute votre âme. Puis écrivez à côté de ces choses ce qu'elles vous apportent. Ce sont des besoins indispensables pour maintenir votre énergie.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

MISSION

Effectuez les **étirements** suivants :

Étirement du triceps

- Tenez-vous debout et assurez-vous que votre dos est bien droit. Placez votre bras droit au-dessus de votre tête et pliez votre coude, en veillant à ce que votre main disparaisse le plus loin possible derrière votre dos. Vous pouvez utiliser votre main libre pour pousser votre bras plus bas.
- Gardez cette position pendant 10 secondes.
- Répétez maintenant l'exercice avec votre bras gauche.
- Exécutez cette opération pour chaque bras 5 fois.



Étirement de l'épaule

- Étendez votre bras droit sur votre poitrine et soutenez-le avec votre autre bras, de sorte que vos coudes se touchent.
- Gardez cette position pendant 10 secondes.
- Répétez maintenant l'exercice pour votre bras gauche.
- Exécutez cette opération pour chaque bras 5 fois.



JOUR
3

PLEINE CONSCIENCE

MISSION

Trouvez un endroit agréable où vous pouvez vous tenir debout et **regarder** autour de vous (il peut s'agir de la cuisine, du jardin, d'une chambre, etc.). Laissez vos yeux glisser sur la vue, sans vous concentrer sur quoi que ce soit. Observez les couleurs, les formes, la lumière, les ombres et les mouvements qui vous entourent.

- Regardez aussi loin que possible sur la gauche.
- Regardez aussi loin que possible sur la droite.
- Regardez en haut et en bas.

JOUR
4

SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOUS-MÊME

MISSION

Les **preneurs d'énergie** sont des choses stressantes et exigeantes. Ils demandent énormément d'énergie (mentale) et font ainsi baisser votre niveau d'énergie. Quels sont vos preneurs d'énergie dans votre vie privée et au travail ? Que vous disent ces preneurs d'énergie ?

Vie privée

Travail

PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE ÉNERGIE

MISSION

Les **donneurs d'énergie** sont des choses qui renforcent et inspirent. Ils procurent une augmentation de l'énergie et de la résilience. Quels sont vos donneurs d'énergie dans votre vie privée et au travail ? Comment pouvez-vous les intégrer encore plus dans votre vie quotidienne ?

Vie privée

Travail

CONSEIL



Les personnes épuisées ou qui souffrent de stress chronique suppriment souvent de leur vie les donneurs d'énergie (loisirs, sport, activités, etc.) car ils n'ont pas de temps ou d'énergie à y consacrer. Essayez cependant de maintenir un équilibre entre les donneurs et preneurs d'énergie.

PRIVILÉGIEZ LA PENSÉE POSITIVE

MISSION

Si vous vous inquiétez beaucoup, réservez chaque jour un moment à part pour laisser libre cours à vos **pensées**.

Compernolle : une oisiveté régulière, dans le sens d'une pause pour réfléchir, se détendre, être libre de toute tâche et ne rien faire, est très utile. Ce que la plupart d'entre nous considèrent comme du « temps perdu » est en fait un « temps de stockage » idéal pour votre cerveau archivant.

Source : [Theo Compernolle ontmaskert de multitask-mythe](#) Door Annegreet van Bergen (via Managementboek.nl)

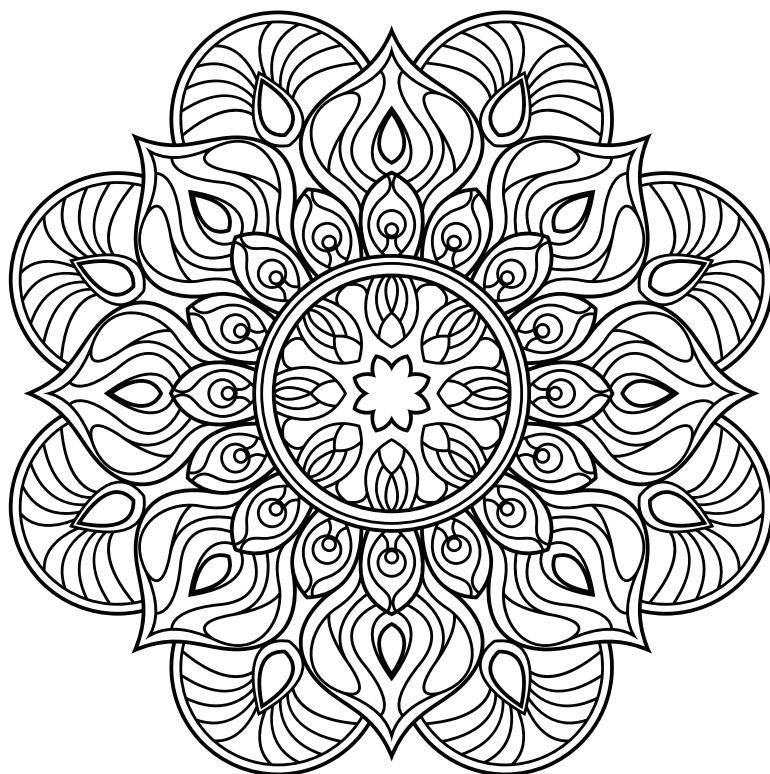
JOUR

7

PLEINE CONSCIENCE

MISSION

Coloriez ce **mandala**.



JOUR

8

SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOUS-MÊME

MISSION

Pensez à un **événement agréable** et notez-le.

Qu'avez-vous aimé et qu'avez-vous ressenti ? Que vous dit ce sentiment ?

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

MISSION

Réalisez l'**exercice de respiration** suivant.

- Asseyez-vous sur le sol, de préférence les jambes croisées, le dos droit. Si vous préférez vous asseoir sur une chaise, c'est également possible.
- Posez vos poignets sur vos genoux avec la paume ouverte vers le haut.
- Inspirez par le nez pendant 4 secondes, puis expirez longuement par le nez. Répétez cette opération 20 fois.

Source : <https://www.yogisan.nl/de-5-besten-ademhalingsoefeningen-voor-ontspanning/>

CONSEIL

La respiration est une arme simple et naturelle contre le stress.

Elle peut être perturbée par les émotions, mais si elle est maîtrisée, elle peut les canaliser.

Si vous passez un moment difficile, concentrez-vous sur votre respiration, vous vous détendrez.

PRIVILÉGIEZ LA PENSÉE POSITIVE

MISSION

Pensez à une **personne** que vous admirez. Il peut s'agir d'une personne fictive ou d'une personne que vous connaissez.

Qui est cette personne ?

.....

Pourquoi admirez-vous cette personne ? Quelle caractéristique appréciez-vous chez cette personne ?

Qu'allez-vous dès lors en retenir pour vous-même ? Qu'est-ce que cela révèle sur ce que vous trouvez important ?

JOUR
11

SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOUS-MÊME

MISSION

Repensez à un moment où vous avez senti que vous atteigniez votre **limite**. Quels étaient les signaux de votre corps et de votre comportement qui vous ont permis de le savoir ? Quand et pourquoi avez-vous atteint votre limite ? Quel message avez-vous reçu de ces signaux ?

CONSEIL



Prenez conscience de tous les **facteurs de stress** que vous rencontrez sur votre chemin de vie. Avez-vous assez de **donneurs d'énergie** durant votre temps libre ?

JOUR
12

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

MISSION

Réalisez l'**exercice de respiration** suivant.

- Asseyez-vous sur le sol, de préférence les jambes croisées, le dos droit. Si vous préférez vous asseoir sur une chaise, c'est également possible.
- Tenez une main contre votre poitrine, et l'autre contre votre ventre.
- Respirez profondément par le nez, pour que vos poumons se remplissent d'air. Assurez-vous que vous pouvez sentir votre ventre bouger vers l'extérieur avec votre main.
- Essayez d'inspirer pendant 6 secondes et d'expirer pendant 6 secondes. Si vous n'y arrivez pas, essayez alors avec 5 ou 4 secondes.

Source : <https://www.yogisan.nl/de-5-besten-ademhalingsoefeningen-voor-ontspanning/>

CONSEIL

La respiration est une arme simple et naturelle contre le stress. Elle peut être perturbée par les émotions, mais si elle est maîtrisée, elle peut les canaliser.



Si vous passez un moment difficile, concentrez-vous sur votre respiration, vous vous détendrez.

PRIVILÉGIEZ LA PENSÉE POSITIVE

MISSION

Complétez les phrases suivantes :

Je dois encore

Je dois encore

Je dois encore

Je dois encore

Remplacez-les maintenant par :

Je peux encore

Je peux encore

Je peux encore

Je peux encore

Prononcez-les à haute voix et sentez si c'est différent.

Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même. Comment vous sentez-vous ensuite ?

PLEINE CONSCIENCE

MISSION

Lisez le **poème** suivant lentement et à haute voix et suivez avec votre corps ce que vous dit le poème.

« Soyez gentil avec vous-même.

Fais-le,
juste pour un moment,
juste pour un moment.

Mettez vos mains sur votre cœur
Sentez la chaleur
La douce pression de vos mains.
Prenez conscience de votre respiration

Dites-vous
Laissez-moi être doux avec moi-même.
Je m'accepte.
Tout comme je suis ici et maintenant. »

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

MISSION

Réalisez l'**exercice de respiration** suivant.

- Asseyez-vous sur le sol, de préférence les jambes croisées, le dos droit. Si vous préférez vous asseoir sur une chaise, c'est également possible.
- Fermez les yeux.
- Concentrez-vous sur la contraction et la relaxation des différents groupes de muscles de votre corps toutes les 3 secondes.
- Commencez par vos orteils, puis passez à vos pieds, vos genoux, etc. Montez jusqu'à ce que vous atteigniez votre nuque.
- Pendant ce temps, essayez de garder une respiration profonde et lente.

Source : <https://www.yogisan.nl/de-5-besten-ademhalingsoefeningen-voor-ontspanning/>

GÉREZ DE MANIÈRE CONSCIENTE LE TEMPS ET LA QUALITÉ

MISSION

Gérez de manière consciente le temps et la qualité :

- vous fait plaisir et vous fait profiter.
- vous donne le sentiment d'avoir accompli quelque chose ou que vous ressentez comme significatif.
- vous met en connexion avec quelqu'un d'autre

CONSEIL



Pour continuer à vous sentir bien dans votre peau, vous devez pratiquer chaque jour une activité qui vous procure du plaisir, une activité qui vous donne le sentiment d'avoir atteint un objectif et une activité qui vous relie aux autres.

Consultez le site geluksdriehoek.be (uniquement en néerlandais)

JOUR
17

SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOUS-MÊME

MISSION

Réfléchissez au moment où vous avez eu une **réaction excessive** à l'égard de votre collègue ou d'une personne qui vous est proche.

Que s'est-il passé ? Que signifiait cette situation pour vous ? Quel besoin n'a pas été satisfait ?

Pourquoi pensez-vous y avoir été confronté ?

Que pourriez-vous faire pour réduire ces symptômes ?

JOUR
18

PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE ÉNERGIE

MISSION

Citez **10 choses** que vous aimeriez entendre davantage dans votre environnement.

Par exemple : « Le soleil va briller aujourd'hui », « Merci pour tes efforts, même si c'est difficile en ce moment. »

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

CONSEIL



Utilisez ces phrases de manière plus personnelle envers vous-même et les autres.

En effet, l'appréciation est contagieuse et vous donne un coup de pouce supplémentaire.

JOUR
19

PRIVILÉGIEZ LA PENSÉE POSITIVE

MISSION

Pensez à une **tenue** dans laquelle vous vous sentez bien. Pourquoi cette tenue vous fait-elle du bien ? Portez-vous souvent cette tenue ? Pourquoi le faites-vous ou pourquoi ne le faites-vous pas ?

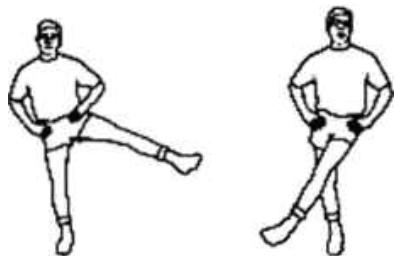
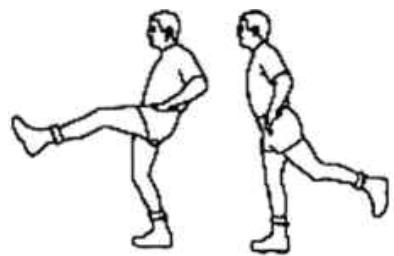
JOUR
20

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

MISSION

Effectuez l'**exercice** suivant :

- Tenez-vous droit.
- Balancez lentement votre jambe droite vers l'avant, puis vers l'arrière. Puis repositionnez votre jambe droite à côté de votre jambe gauche.
- Faites lentement pivoter votre jambe droite sur le côté et revenez vers votre corps. Puis repositionnez votre jambe droite à côté de votre jambe gauche.
- Faites passer lentement votre jambe droite par-dessus l'avant puis l'arrière de votre jambe gauche. Puis repositionnez votre jambe droite à côté de votre jambe gauche.
- Ensuite, répétez ces mouvements pour la jambe gauche. Exécutez cette opération 10 fois pour les deux jambes.



CONSEIL



Pointez vos orteils vers l'avant, cela permettra d'étirer encore plus les différents muscles de vos jambes !



PLEINE CONSCIENCE

MISSION

Demandez-vous **qui vous êtes aujourd'hui**. Notez-le avec autant de détails que possible. Vous pouvez écrire tout ce qui vous vient à l'esprit.



GÉREZ DE MANIÈRE CONSCIENTE LE TEMPS ET LA QUALITÉ

MISSION

Quelle est une **qualité** que vous possédez ?

Comment cette qualité peut-elle être encore plus présente dans votre vie professionnelle et privée ?

JOUR
23

PRIVILÉGIEZ LA PENSÉE POSITIVE

MISSION

Quel **événement négatif** avez-vous vécu cette semaine ?

Pourquoi cet événement a-t-il été négatif pour vous ?

Quelles pensées vous ont traversé l'esprit ?

Quelle pensée positive pourrait remplacer l'une de ces pensées ? Dites cette pensée à voix haute plusieurs fois. Qu'est-ce que cela vous fait ressentir ?

JOUR
24

GÉREZ DE MANIÈRE CONSCIENTE LE TEMPS ET LA QUALITÉ

MISSION

Fermez les yeux et visualisez les **valeurs** que vous défendez. Que trouvez-vous important dans la vie ?

Dessinez ci-dessous la valeur à laquelle vous voulez donner la priorité.

Comment pouvez-vous rendre justice à cette valeur dans votre vie et votre travail ?

JOUR
25

PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE ÉNERGIE

MISSION

Tenez-vous devant votre **miroir** et faites-vous autant de **compliments** que possible.

CONSEIL

Un compliment ou un encouragement a beaucoup plus d'effet qu'un simple sourire.



Lorsqu'on reçoit un compliment, le système de récompense de notre cerveau est stimulé. Il s'agit d'une partie du cerveau qui est active lorsque nous prenons du plaisir, par exemple en mangeant quelque chose, en réussissant, etc. Ce sentiment de bonheur est généré par la dopamine, qui nous permet de connaître le plaisir et la joie.

JOUR
26

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

MISSION

Effectuez l'**exercice** suivant :

- Prenez une chaise et tenez-vous derrière elle. Appuyez-vous dessus.
- Tenez-vous debout, jambes écartées, pieds à plat sur le sol, et tournez vos pieds légèrement vers l'extérieur.
- Fléchissez lentement les genoux (à maximum 90°) et faites ensuite le mouvement inverse sans tendre entièrement les genoux.
- Répétez cet exercice 10 fois.



JOUR
27

PLEINE CONSCIENCE

MISSION

Quel est un de vos **rêves** que vous aimeriez voir se réaliser ?

Pourquoi voulez-vous que ce rêve devienne réalité ?

Comment pouvez-vous le concrétiser ?

JOUR
28

PRIVILÉGIEZ LA PENSÉE POSITIVE

MISSION

Pensez à une situation dans laquelle vous vous êtes senti **frustré** récemment.

Que ne pouvez-vous pas changer à cette situation ?

Que pourriez-vous faire vous-même pour changer la situation ?

Dessinez votre image de rêve de la situation souhaitée.

CONSEIL



Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez changer. Les aspects auxquels on consacre de l'attention évoluent favorablement. Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.

GÉREZ DE MANIÈRE CONSCIENTE LE TEMPS ET LA QUALITÉ

MISSION

Dressez ci-dessous une **to-do list** pour aujourd'hui.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Quelles sont les petites tâches que vous pouvez rapidement supprimer ? Quelles sont les priorités importantes que vous voulez absolument réaliser ? Prenez un marqueur épais et rayez de votre liste chaque tâche que vous avez effectuée.

CONSEIL



Se fixer un objectif quotidien et constater les résultats de sa journée est gratifiant.

PLEINE CONSCIENCE

MISSION

Remplissez cette page avec les **pensées** et les **sentiments** que vous éprouvez en ce moment. Ne les jugez pas, mais regardez-les avec douceur.

JOUR
31

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

MISSION

Préparez aujourd'hui un **délicieux smoothie** avec les fruits que vous avez sous la main.

JOUR
32

PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE ÉNERGIE

MISSION

Citez 5 **réussites** dont vous avez fait l'expérience au cours des dernières semaines ? Cela peut être des événements importants, tout comme des événements mineurs.

1.
2.
3.
4.
5.

PLEINE CONSCIENCE

MISSION

Allez dans un endroit où vous pouvez **toucher** certaines choses. Faites le tour de la pièce et prenez des objets. Rassemblez différentes textures et formes, prenez conscience des choses qui vous entourent.

Nos doigts, nos mains, nos pieds et nos orteils sont très sensibles au toucher. Fermez les yeux, et concentrez-vous maintenant encore plus sur le toucher.

Que sentez-vous ? À quoi associez-vous les différents objets ?

FÉLICITATIONS ! VOUS AVEZ TERMINÉ LE DÉFI.

Il faut en moyenne **66 jours** pour acquérir une nouvelle habitude, le double de ce challenge. Si vous pensez que ce défi vous a aidé, n'hésitez pas à le relever à nouveau !

Source : Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>



Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous - Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

Antwerpen

Tél. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tél. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Namur

Tél. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Bruxelles

Tél. 02 237 33 24
bruxelles@idewe.be

Leuven

Tél. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Roeselare

Tél. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Charleroi

Tél. 071 23 99 11
charleroi@idewe.be

Liège

Tél. 04 229 71 91
liege@idewe.be

Turnhout

Tél. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Gent

Tél. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Mechelen

Tél. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be