

LE GUIDE POUR TE RELANCER

REPRENDRE SA PLACE.

**Du mental au quotidien.
Une confiance qui se construit.**

Bouger. Mieux récupérer. Prendre soin de toi.
Et oser davantage.



3 AXES / 21 MISSIONS / 100 % DIGITAL

EXPRIMER CE QUE TU VEUX

OUTIL 1 / UNE PRÉFÉRENCE CLAIRE

Commence par une situation à faible enjeu. « *Je préfère cette option. Et toi ?* » Exprimer un choix ne t'oblige pas à imposer le résultat. Tu peux écouter l'autre et négocier sans disparaître de la discussion.

OUTIL 2 / UNE DEMANDE PRÉCISE

Décris une action, un moment et, si nécessaire, le contexte : « *Peux-tu m'envoyer les informations avant jeudi midi ?* » Évite d'attendre que l'autre devine. Une demande reste une demande : un refus ou une contre-proposition sont possibles.

OUTIL 3 / UN DÉLAI ASSUMÉ

Lorsque tu hésites, remplace le oui automatique par « *Je vérifie et je te réponds demain.* » Note mentalement le moment annoncé, puis réponds. Un délai sert à décider ; il ne sert pas à éviter indéfiniment la conversation.

Au travail, ces outils aident à rendre les priorités visibles. Si deux tâches se chevauchent, demande laquelle passe d'abord. Avec les proches, précise ce que tu peux proposer. Dans les messages, relis ta demande : sait-on exactement ce que tu attends ? ^[4]

L'ORDRE UTILE

Un fait ou un contexte bref, ton choix ou ta demande, puis une place pour la réponse.

JOURS 1 À 2



JOUR 01 / CHANGE LE VERDICT

Repère une phrase dure contre toi. Remplace-la par le fait précis : ce qui s'est passé, dans quel contexte. Ajoute une correction possible. Garde la différence entre une erreur et un jugement sur toute ta personne.

JOUR 02 / VÉRIFIE UNE HYPOTHÈSE

Choisis une interprétation qui te fait douter. Sépare ce que tu sais de ce que tu supposes. Cherche une information accessible ou une explication alternative. Tu peux rester dans l'incertitude sans conclure immédiatement au pire.

LE BILAN, DANS TA TÊTE

Qu'as-tu tenté ? Qu'est-ce qui t'a aidé ? Quel ajustement rendra la prochaine action plus facile ? Tu peux répéter un jour avant de continuer.