

Les 3 piliers de la reconstruction

Cet exercice fonctionne parce qu'il aide à remettre un peu d'ordre dans une période où tout semble chamboulé. En choisissant une petite routine, quelques priorités réalistes et une action sur laquelle on a vraiment du pouvoir, on réduit le sentiment d'être dépassé et on retrouve un minimum de stabilité. C'est une façon douce mais efficace de reprendre pied, un petit pas à la fois.

Stabiliser le quotidien (micro-routines)

Choisir une seule micro-routine qui apporte un minimum de stabilité. Elle doit être courte (1 à 5 minutes), réaliste et répétable.

Question clé :

« Quelle petite action quotidienne pourrait m'aider à me sentir un peu plus ancré aujourd'hui »

Action :

Écrire la micro-routine choisie et décider du moment de la journée où elle sera faite.

- Micro-routine choisie : _____
- Moment de la journée : _____

Redéfinir des priorités réalistes

Identifier 3 priorités maximum pour les prochains jours : choisissez des priorités simples qui soutiennent le bien-être (ex. Appeler un membre de ma famille), la stabilité (ex. Faire une liste d'épicerie que je pourrai réutiliser chaque semaine) et la réduction du stress (ex. Payer ma facture d'électricité).

Question clé :

« Qu'est-ce qui est vraiment essentiel pour moi cette semaine, compte tenu de ce que je traverse »

Action :

Sélectionner 3 priorités en fonction de leur importance et de leur urgence. Mettre de côté pour l'instant les actions moins urgentes.

- Priorité 1 : _____
- Priorité 2 : _____
- Priorité 3 : _____

Les 3 piliers de la reconstruction

Suite...

Reprendre une zone de contrôle

Choisir une seule chose sur laquelle je sens que j'ai un pouvoir réel, même minime.

Question clé :

« Sur quoi ai-je un pouvoir aujourd'hui, même si c'est petit ? »

Action :

Identifier cette zone de contrôle et poser une action concrète dans les 24 heures.

- Zone de contrôle : _____
- Action que je peux poser : _____

Bilan de la semaine :

À la fin de la semaine, faites un bilan sur votre utilisation des 3 piliers.

- Stabiliser :

Mon niveau de satisfaction d'avoir mis en place une micro routine :



Ce que j'aimerais modifier/améliorer : _____

- Prioriser

Mon niveau de satisfaction d'être en mesure de prioriser :



Ce que j'aimerais modifier/améliorer : _____

- Zone de contrôle

Mon niveau de satisfaction à respecter ma zone de contrôle :



Ce que j'aimerais modifier/améliorer : _____

Ma micro célébration :

Parce que c'est important de célébrer ses victoires, même les plus petites.

