

Un vrai rendez-vous avec vous-même

On tombe vite dans le mode pilote automatique. Prendre un petit moment pour se poser et réfléchir peut vous aider à vous reconnecter à ce qui compte vraiment pour vous. Utilisez les invites ci-dessous pour faire le point : qu'est-ce qui vous fait du bien en ce moment, et qu'est-ce qui aurait peut-être besoin de changer ? Revenez à cet exercice régulièrement pour rester à l'écoute de vous-même et avancer dans la bonne direction.

**Maintenant je me sens
tiraillée**

parce que *ma pote du boulot s'est fait virer. Je suis triste pour elle mais soulagée d'avoir encore mon boulot.*

Maintenant je me sens

parce que

Ce dont j'ai le plus besoin, c'est

et une chose que je peux faire pour y répondre, c'est

Le défi auquel je me confronte maintenant, c'est

et je peux m'en sortir en

**Parmi les choses qui me rendent anxieuse
en ce moment il y a**

et je peux apaiser cette anxiété en

Quelque chose dont j'ai besoin de me libérer, c'est

et une étape pour y arriver, c'est

**Quelque chose d'intéressant que j'ai appris
récemment, c'est**

EXEMPLE

**Quelque chose que j'évite mais que je devrais
affronter, c'est**

et je peux commencer par

**Quand je repense au mois dernier, je me suis surtout
sentie**

parce que

**Quelque chose dont je suis fière ou que j'ai accompli
récemment, c'est**

**Quand j'ai besoin de soutien, je sais que je peux
me tourner vers**

**Parmi les personnes les plus importantes dans ma vie
il y a**

Quelque chose qui me donne la joie, c'est

Je suis reconnaissante pour

parce que

J'ai hâte de

parce que

Sources :

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#). 16 janvier 2025.

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF18068660 347052-082025 OHC

Optum