



EX MACHINA



# MON LIVRET ANNUEL DE BIEN-ÊTRE !

Dans ce livret, tu trouveras un outil de suivi semaine après semaine pour te permettre d'explorer ta vie, tes fonctionnements et tes habitudes et déterminer comment faire pour te sentir bien.

Les objectifs et exercices proposés ont pour vocation de te faire explorer des méthodes, des manières de faire ou encore des activités qui ne font pas forcément partie de tes habitudes.

Prête-toi au jeu et détermine ce qui te convient ou pas !

*Cet outil a été développé par l'entreprise Ex Machina / Florian ETIENNE pour un usage non-commercial.*

*Tu peux l'utiliser et le diffuser comme bon te semble du moment que tu cites mon travail. Tout manquement à cette condition entrainera de sévères remontrances, une vilaine tape sur les doigts et ma rancune éternelle.*

Plus d'outils sur [www.ex-machina-conseil.fr](http://www.ex-machina-conseil.fr)

# CONSIGNES D'UTILISATION

## HUMEURS DE LA SEMAINE

### LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

Je t'ai préparé 3 objectifs prédéfinis par semaine. Certains ne te concerneront pas car tu les remplis déjà. Je t'invite cependant à compléter tous les autres pour expérimenter différentes manières de fonctionner.

Tu as aussi la place pour rajouter des objectifs auto-déterminés. Je t'incite à en définir 1 à 3 par semaine, cela t'aidera à personnaliser ton parcours.



Dans le mémo hebdo, tu pourras remplir les trucs importants à ne pas oublier dans la semaine. Libre à toi de choisir sur quoi tu focalises ton attention et tes priorités !



Le journaling est là pour t'inviter à écrire tes pensées, tes découvertes, tes défis, ou tout ce qui te passera par la tête. Cette pratique est géniale pour se sortir des éléments de la mémoire de travail et les ancrer plus profondément dans la mémoire à long terme.

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

Ici, tu noteras chaque jour ton humeur dominante. Écris, fais un smiley, disserte, tu es libre de t'exprimer comme tu le veux (bon, pour disserte y a pas vraiment la place, c'est vrai...). Pour t'aider, je t'ai mis une liste exhaustive des émotions à la fin de l'outil.

#### LE SAVAIS-TU ?

L'effet de halo est un biais cognitif qui pousse à juger une personne sur une caractéristique unique, souvent positive, et de créer une image simpliste et erronée d'elle.

Cette partie, c'est du bonus pour tes connaissances générales !



Semaine 1 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Prends une décision importante pour sortir de ta zone de confort.
2. Diminue de 30 minutes par jour ton temps sur les réseaux sociaux.
3. Accorde 30 minutes par jour à une activité plaisir.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

L'effet de halo est un biais cognitif qui pousse à juger une personne sur une caractéristique unique, souvent positive, et de créer une image simpliste et erronée d'elle.

Semaine 2 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Ose dire non à une demande.
2. Bloque une plage horaire journalière pour de la réflexion personnelle.
3. Fais une marche de 30 minutes par jour.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

On nomme résilience la capacité à rebondir face à l'adversité. Il s'agit principalement d'apprendre à gérer les événements difficiles via des activités apaisantes ou des schémas de pensée.

Semaine 3 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Apprends une nouvelle compétence ou activité.
2. Réduis une de tes habitudes néfastes (comme la procrastination par exemple).
3. Accorde-toi 10 minutes par jour de méditation.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le syndrome de l'imposteur est une tendance à ne pas interioriser ses succès et à les attribuer de manière systématique à des éléments extérieurs.

Semaine 4 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Délègue une de tes tâches dans la semaine.
2. Liste tes priorités de la semaines et reporte les éléments qui viendraient s'ajouter.
3. Dors 8h chaque nuit de cette semaine.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais de confirmation se traduit par une tendance à ne retenir ou prendre en considération que les éléments qui vont dans le sens de nos croyances.

Semaine 5 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Pratique la gratitude chaque jour en écrivant 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e envers toi-même ou les autres.
2. Chaque jour, planifie une tâche importante en début de journée.
3. Élimine une source de distraction dans ton travail pendant 2h (notifications, téléphone, etc.)

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

La charge mentale désigne l'ensemble des responsabilités domestiques et professionnelles reposant sur une personne et touche les femmes comme les hommes.

Semaine 6 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Réserve une soirée de la semaine pour une activité personnelle et créative.
2. Écoute un podcast ou lis un article inspirant chaque jour.
3. Engage-toi à ne pas interrompre une activité dans ta semaine avant de l'avoir terminée.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

En moyenne, une personne sur cinq ressent une forme d'épuisement professionnel.



Semaine 7 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Prends 10 minutes chaque jour pour visualiser tes objectifs de la journée.
2. Remplace 1 de tes menus de la semaine par un repas plus sain.
3. Appelle quelqu'un avec qui tu n'a pas parlé depuis longtemps.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

L'effet Dunning-Kruger se traduit par une surestimation de ses propres compétences dans un domaine jusqu'à prendre conscience des difficultés afférentes.

Semaine 8 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Mets en place une nouvelle routine matinale.
2. Lis un chapitre d'un livre (au moins) chaque jour.
3. Complète une tâche que tu procrastines depuis longtemps.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

## LE SAVAIS-TU ?

L'intelligence émotionnelle se définit comme la capacité à comprendre, accepter et gérer ses émotions comme celles des autres.

Semaine 9 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Organise ton espace de travail pour accroître ta productivité.
2. Écris un objectif à long terme et planifie les premières étapes pour l'atteindre.
3. Prends un engagement envers toi-même et tiens-le jusqu'à la fin de la semaine.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

## LE SAVAIS-TU ?

Les structures qui mettent en place des éléments pour une bonne qualité de vie au travail affichent en moyenne 25% de productivité en plus par rapport aux autres.

Semaine 10 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Fais quelque chose qui te fait sortir de ta routine habituelle.
2. Réfléchis à une habitude que tu voudrais avoir et commence à l'implémenter.
3. Tiens un journal alimentaire cette semaine pour observer tes habitudes.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

## LE SAVAIS-TU ?

L'effet Zeigarnik est un biais cognitif qui pousse le cerveau à retenir davantage les tâches inachevées que celles qui ont été réalisées.

Semaine 11 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Réduis le nombre de fois où tu regardes tes notifications dans la journée (mails, SMS, réseaux)
2. Planifie tes journées la veille durant toute la semaine.
3. N'utilise pas d'écrans 1h avant ton coucher toute la semaine.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

## LE SAVAIS-TU ?

L'effet de cadrage nous renseigne sur le fait que nous prenons des décisions différentes en fonction de la manière dont les paramètres nous sont présentés.

Semaine 12 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Prends un bain ou une douche relaxante pour te détendre.
2. Fixe-toi une limite de temps pour une tâche dans la semaine et ne la dépasse pas.
3. Engage-toi à te dire quelque chose de positif à toi-même chaque matin.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## LE SAVAIS-TU ?

La métacognition désigne la capacité à réfléchir sur ses propres processus de pensée.

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

Semaine 13 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Alloue une heure dans la semaine pour réfléchir à un nouveau projet ou une nouvelle idée.
2. Essaie de passer toute une journée sans te plaindre.
3. Réfléchis à un changement que tu pourrais apporter à ton environnement de travail.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Environ 80% des cadres affirment que leur charge mentale a augmenté à cause du télétravail.

# BILAN

# TRIMESTRIEL

Déjà 3 mois que tu suis ce journal, que tu le remplis et que tu complètes les objectifs les uns après les autres. Tu as vraiment de quoi être fier.ère de toi !

Maintenant, c'est l'heure de faire un petit bilan d'étape !



Les objectifs qui ont été les plus durs à atteindre

Les objectifs qui m'ont sorti.e de ma zone de confort

Les objectifs qui m'ont le plus changé.ee

Les objectifs que je veux transformer en habitudes

Si t'as la réf' j'te kiffe de ouf !

**ALLEZ, ON CONTINUE !!!**



Semaine 14 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Essaie de pratiquer la pleine conscience 5 minutes à chaque début de journée.
2. Planifie un temps de relaxation active dans la semaine, comme le yoga ou le stretching.
3. Crée un plan d'action pour un objectif à moyen terme.

Mes objectifs perso :

MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

La pleine conscience est une pratique consistant à être pleinement présent.e dans l'instant, sans émettre ni jugement ni analyse, juste ressentir ce qui se passe en soi et autour de soi.

Semaine 15 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Prends le temps d'écrire une lettre à quelqu'un que tu apprécies.
2. Fais un effort conscient pour être plus présent.e dans les conversations lorsque tu te sens décrocher.
3. Limite les distractions numériques durant tes repas.

Mes objectifs perso :

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

On appelle gestion du temps l'optimisation des tâches pour diminuer le stress, augmenter la productivité et favoriser l'atteinte des objectifs.

Semaine 16 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Planifie une activité sociale qui te procure de la joie.
2. Essaie-toi à une nouvelle méthode de productivité, comme la méthode Pomodoro par exemple.
3. Écoute une musique relaxante pendant que tu travailles pour améliorer ta concentration.

Mes objectifs perso :

MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

Les pauses régulières augmentent la concentration et la créativité de 45% !

Semaine 17 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

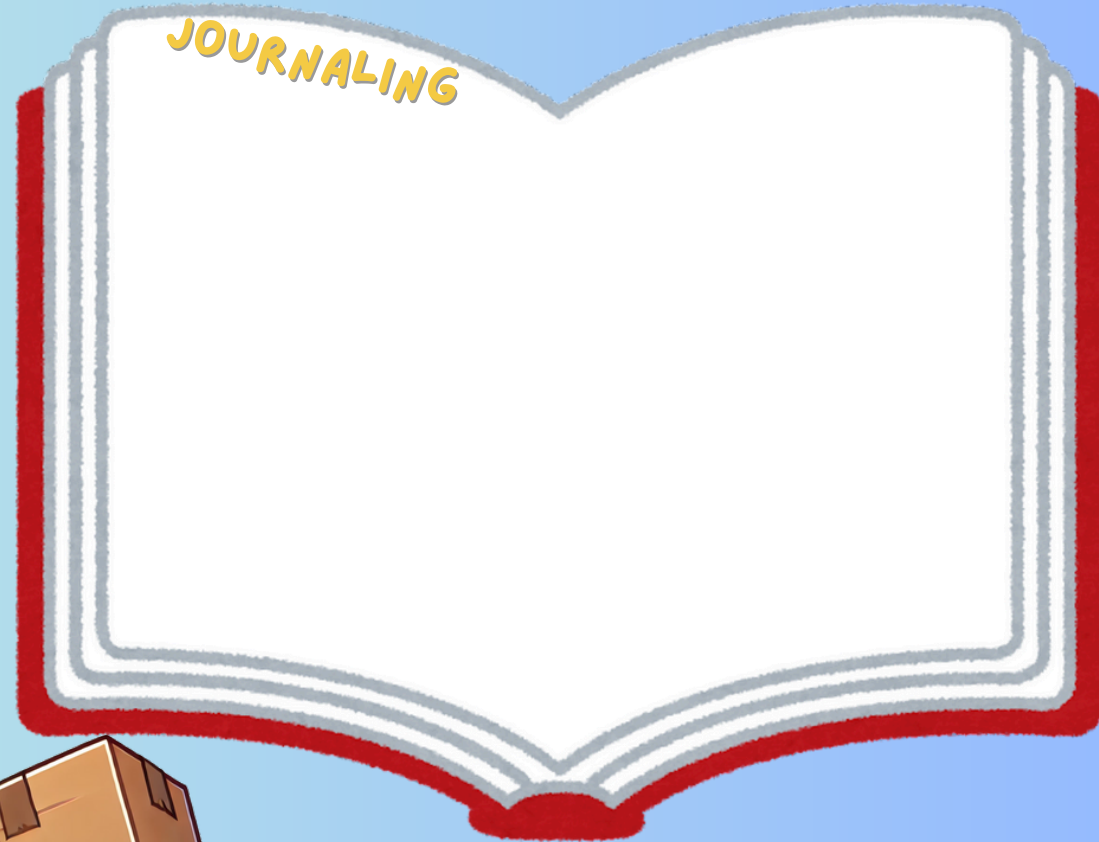
1. Participe à une activité physique que tu n'as jamais essayée auparavant.
2. Écris un court texte sur tes réussites de la semaine.
3. Désencombre une pièce ou une zone de ton lieu de vie ou de travail.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais de disponibilité est un phénomène cognitif qui nous pousse à estimer la fréquence ou la probabilité d'un événement en fonction des exemples les plus immédiats dans notre mémoire.

Semaine 18 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Essaie de nouvelles recettes saines pour diversifier ton alimentation.
2. Engage une conversation significative avec une personne que tu ne connais pas bien.
3. Prends une pause pour respirer profondément chaque fois que tu te sens stressé.e.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais d'ancrage est le fait de prendre une décision en se fiant principalement (voire uniquement) à la première donnée rencontrée à ce sujet.

Semaine 19 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Fais une liste des choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e à la fin de chaque journée.
2. Dégage 10 minutes par jour pour faire quelque chose que tu aimes vraiment.
3. Fais le tri dans tes vêtements.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

85% des personnes qui pratiquent la méditation ressentent un effet significatif sur leur bien-être.

Semaine 20 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Consacre 15 minutes par jour pour explorer un nouveau sujet d'intérêt ou de passion.
2. Planifie chaque jour une activité qui te sort de ta routine.
3. Passe toute une journée sans te connecter à aucun réseau social (Youtube compris !)

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais d'auto-complaisance se traduit par une tendance à attribuer ses succès à soi-même et ses échecs ou difficultés à des facteurs externes.

Semaine 21 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

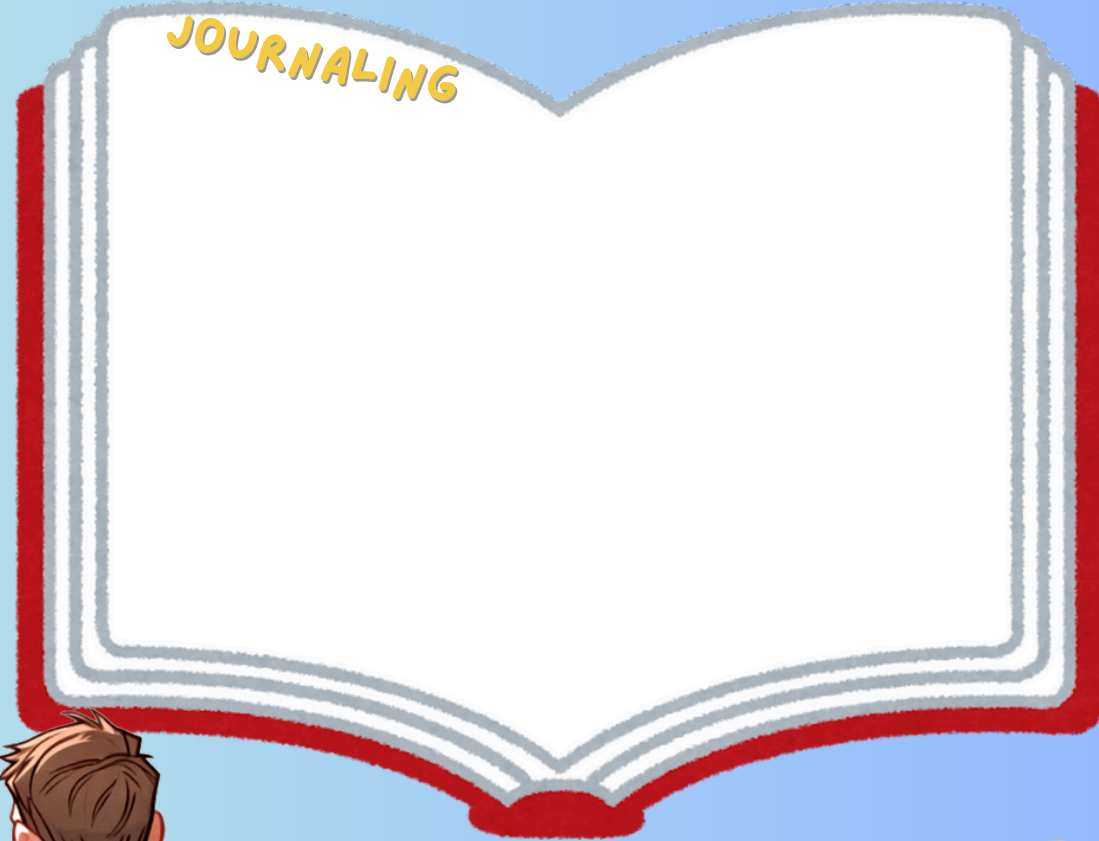
1. Réfléchis à une habitude positive que tu voudrais renforcer cette semaine.
2. Consacre 15 minutes par jour à l'apprentissage d'une nouvelle compétence.
3. Renforce ta capacité à participer activement aux conversations importantes.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

L'affirmation de soi est la capacité à exprimer ses besoins et opinions de manière respectueuse et claire.



Semaine 22 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Écris un plan détaillé pour une tâche que tu veux accomplir dans le mois à venir.
2. Mets en place un rituel matinal qui te donne de l'énergie pour la journée.
3. Engage une conversation avec une personne que tu ne connais pas.

Mes objectifs perso :

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

68% des employé.e.s reconnaît que la communication au sein de leur équipe a une incidence directe sur leur productivité.

Semaine 23 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Prends une après-midi pour te consacrer uniquement à une activité créative.
2. Fixe-toi un défi pour la semaine et consacres-y du temps chaque jour.
3. Apprends à gérer tes priorités en utilisant la matrice Eisenhower.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

La matrice Eisenhower est un outil de gestion du temps qui permet de trier les tâches en fonction de deux critères, l'importance et l'urgence.

Semaine 24 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Prends un temps quotidien pour une activité de relaxation comme la lecture ou la méditation.
2. Fixe-toi un objectif pour la semaine en rapport avec ton développement personnel.
3. Recherche et cuisine un aliment que tu n'as jamais mangé.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



## LE SAVAIS-TU ?

L'empathie est la capacité à comprendre, valider et accueillir les émotions des autres sans pour autant les ressentir à leur place.



EX MACHINA

Semaine 25 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Planifie une sortie culturelle dans la semaine.
2. Écris un bilan de ta semaine en te concentrant sur les réussites et les apprentissages.
3. Fais un exercice de respiration chaque jour.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais rétrospectif est un phénomène qui nous pousse à croire que l'on avait prédit l'issue d'un événement après qu'il se soit produit.

Semaine 26 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Implicque-toi dans une activité bénévole ou communautaire.
2. Planifie une activité en plein air pour te reconnecter avec la nature.
3. Réfléchis à trois choses que tu voudrais éliminer de ta vie pour t'alléger.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais de statu-quo révèle une préférence à conserver les choses telles qu'elles sont plutôt que de les changer.

# BILAN

# TRIMESTRIEL

Tu l'as déjà fait, tu connais la chanson !

Après 6 mois de travail sur toi, il est temps de faire un petit bilan !

Remplis bien les encarts en fonction des consignes !

Les changements que j'ai le plus perçus

Les évolutions dans ma vie quotidienne

Les motivations que j'ai pour poursuivre

Les résolutions que j'ai prises



Semaine 27 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Prends un moment pour exprimer de la gratitude envers une personne différente chaque jour.
2. Commence une pratique quotidienne d'exercice physique, même légère.
3. Fais un exercice de développement personnel chaque jour comme l'écriture ou la réflexion.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

La motivation intrinsèque est une motivation qui provient de l'intérieur de soi-même, basée sur la satisfaction de soi et non sur les attentes des autres.

Semaine 28 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Participe à une activité de groupe.
2. Prends une décision difficile que tu as repoussée pour avancer dans ta vie.
3. Organise tes journées avec des temps clairs et des pauses programmées.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

La productivité augmente en moyenne de 22% lorsque l'on ressent des motivations internes dans l'accomplissement des tâches.



Semaine 29 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Crée un tableau de visualisation de tes objectifs sur une durée d'un an.
2. Essaie de fixer des limites relatives à tes besoins avec ton entourage.
3. Prends 15 minutes pour t'allonger et regarder le ciel en pleine conscience.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais d'optimisme est une tendance à croire que les événements négatifs ont moins de probabilité de nous affecter.



EX MACHINA

Semaine 30 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Fais un bilan de tout ce que tu as appris depuis que tu as commencé à remplir cet outil.
2. Fixe une limite à ton temps d'écran quotidien.
3. Planifie une activité avec des ami.e.s ou ta famille.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



## LE SAVAIS-TU ?

Le locus de contrôle interne est le fait de croire fermement que nos actions influencent directement les événements, sans prendre en compte les facteurs externes.



EX MACHINA

Semaine 31 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Dresse une liste de tes savoirs-faire et de tes savoirs-être.
2. Écris un court texte sur ce que tu considères comme étant les plus grands accomplissements de ta vie.
3. Cuisine un chouette repas et invite des voisin.e.s à le partager.

Mes objectifs perso :

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

Chaque émotion a une fonction de réaction face à l'environnement ou aux situations. Les émotions ont leur siège dans l'amygdale, la partie la plus ancienne de notre développement cérébral.



Semaine 32 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Chaque jour, apprends un mot ou un concept que tu ne connaissais pas et note sa définition.
2. Trouve un enfant dans ton entourage et passe 30 minutes à jouer pleinement avec lui/elle.
3. Prends un temps pour réfléchir aux croyances limitantes que tu entretiens.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais de projection est un fonctionnement qui nous pousse à penser que les autres partagent les mêmes opinions et croyances que nous.

Semaine 33 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Si tu devais avoir un super-pouvoir, lequel ce serait ? Écris un court texte pour le décrire et expliquer pourquoi tu l'as choisi.
2. Trouve une personne âgée dans ton entourage (ou en EHPAD) et passe un moment avec elle.
3. Visite un endroit que tu ne connaissais pas proche de chez toi.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

## LE SAVAIS-TU ?

La congruence est un concept qui désigne l'alignement authentique entre ce que je pense, ce que je dis et ce que je fais.

Semaine 34 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Mets en place une routine du soir pour te détendre.
2. Si tu devais avoir 5 vies différentes de la tienne, lesquelles seraient-elles ?
3. Propose ton aide à une personne de ton entourage pour atteindre l'un de ses objectifs.

Mes objectifs perso :

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

20% de la population française est ou s'est engagée dans un processus de psychothérapie dans sa vie.

Semaine 35 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Liste les principaux biais cognitifs auxquels tu es sensible dans ta vie.
2. Fais une demande affirmée à quelqu'un de ton entourage (pro ou perso)
3. Engage-toi à faire une bonne action en adéquation avec tes valeurs chaque jour.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Une demande affirmée se fait en suivant un processus : description de la situation, description des émotions que tu ressens, description des conséquences pour toi, demande claire.

Semaine 36 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Échange un livre que tu as aimé avec une personne qui te prêtera un de ses livres en retour.
2. Prends le temps d'écrire une lettre de gratitude à une personne qui t'inspire et envoie-la lui.
3. Fais 5 minutes d'étirements chaque matin avant de sortir du lit.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le burn-out est un syndrome d'épuisement liée à une surcharge émotionnelle, physique et mentale. En 2024, il a été reconnu comme maladie professionnelle en France.



Semaine 37 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Fais un compliment à une personne différente chaque jour.
2. Essaie de diminuer une consommation récurrente (café, alcool, soda, grignotage, etc.)
3. Programme un temps de jeu avec des personnes que tu apprécies.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

30% des personnes salariées en France déclare avoir déjà vécu un burn-out dans leur vie professionnelle.

Semaine 38 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Décris-toi à l'écrit comme un.e de tes ami.e.s proche te décrirait.
2. Pratique chaque jour une activité physique que tu aimes.
3. Cette semaine, change tes habitudes de petit déjeuner et vois quels sont les impacts sur ton énergie.

Mes objectifs perso :

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

Le biais de négativité, comme son nom l'indique, est une tendance à accorder plus d'importance aux éléments négatifs qu'à ceux positifs.

Semaine 39 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Recherche et découvre un.e artiste que tu ne connaissais pas.
2. Mets en place un programme d'apprentissage pour développer un nouveau savoir (OpenClassRoom est ton ami !)
3. Définis et relève un défi personnel pour sortir de ta zone de confort.

Mes objectifs perso :

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

La flexibilité cognitive désigne la capacité à adapter ses pensées et comportements face aux changements et aux différentes situations.

# BILAN

# TRIMESTRIEL

9 mois ! C'est le temps biologique pour créer une nouvelle personne.

Alors, verdict ? Tu te sens changée ?

Remplis les cases pour faire le point !

Comment je gère mon stress aujourd'hui

Les objectifs perso que j'ai atteints  
depuis 9 mois



Comment je gère mes émotions aujourd'hui

Les retours de mon entourage sur mes évolutions

Ouais, j'étais barbu à la naissance,  
qui es-tu pour me juger ?

Semaine 40 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

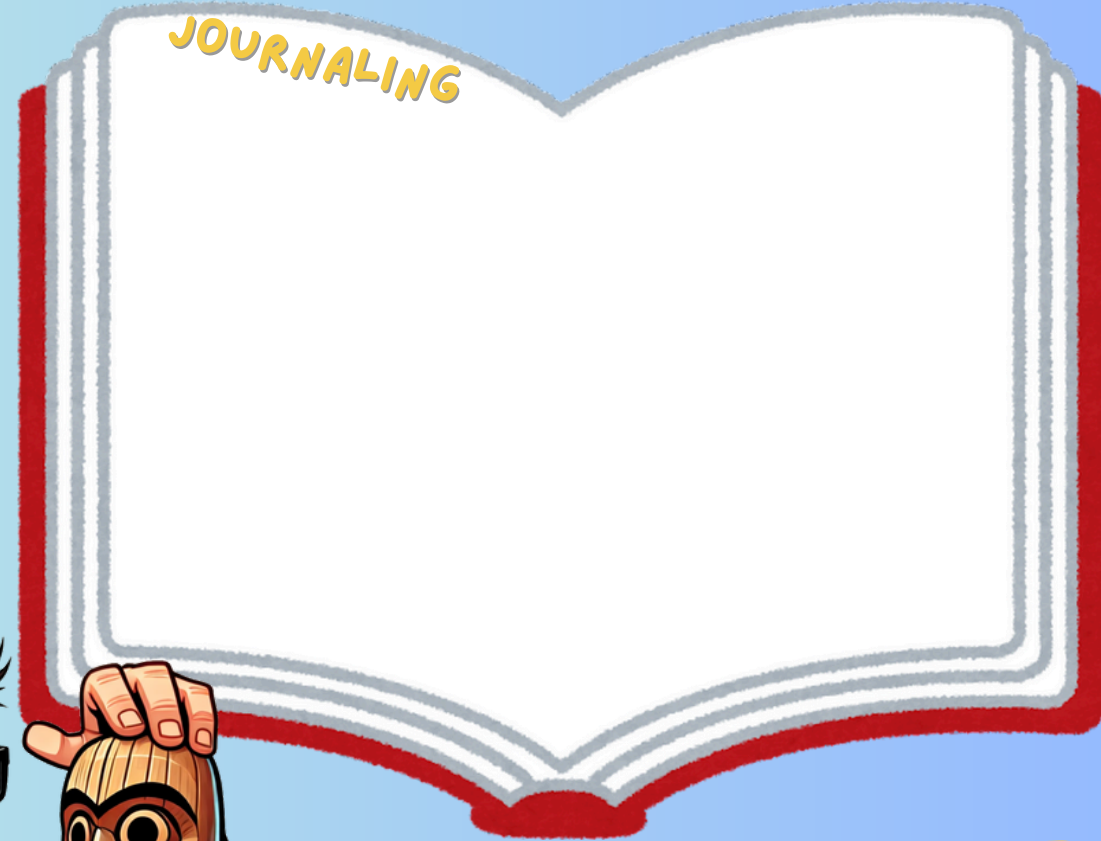
## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Relis un livre ou regarde à nouveau un film que tu as adoré.
  2. Fixe-toi des priorités claires pour chaque journée de la semaine.
  3. Implique-toi dans une activité artistique.
- Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

## LE SAVAIS-TU ?

L'effet de contraste est une perception amplifiée des différences lorsque deux options sont présentées simultanément.

Semaine 41 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Passe du temps avec un animal pour t'en occuper et jouer avec lui.elle.
2. Concentre-toi sur un objectif de santé, comme boire plus d'eau chaque jour.
3. Liste et décris les 5 valeurs fondamentales qui animent ta vie.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

L'effet de simple exposition est une préférence pour les choses familières simplement parce qu'elles sont connues et rassurantes.

Semaine 42 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Décris les 5 stimuli sensoriels (un pour chaque sens) qui te font frissonner.
2. Réduis ton temps sur les réseaux sociaux à une heure par jour.
3. Prends un temps pour organiser tes finances personnelles.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

La croissance post-traumatique désigne le schéma de développement personnel qui survient après une épreuve particulièrement difficile.

Semaine 43 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Fixe-toi un objectif de lecture pour la semaine et tiens-le.
2. Participe à un événement ou une activité sociale inhabituelle.
3. Dresse la liste de toutes les épreuves que tu as rencontrées et surmontées.

Mes objectifs perso :

## JOURNALING

## MÉMO HEBDO

### KARAOKE

Lealey yeans.  
Gearys hears  
Gearys yeanyis  
Hearys yeanyis  
Gearys yeanyis



## LE SAVAIS-TU ?

Les chronotypes de sommeil désignent les rythmes naturels de chaque personne influencés par l'horloge biologique interne et impactant l'alerte et la productivité.



EX MACHINA



Semaine 44 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

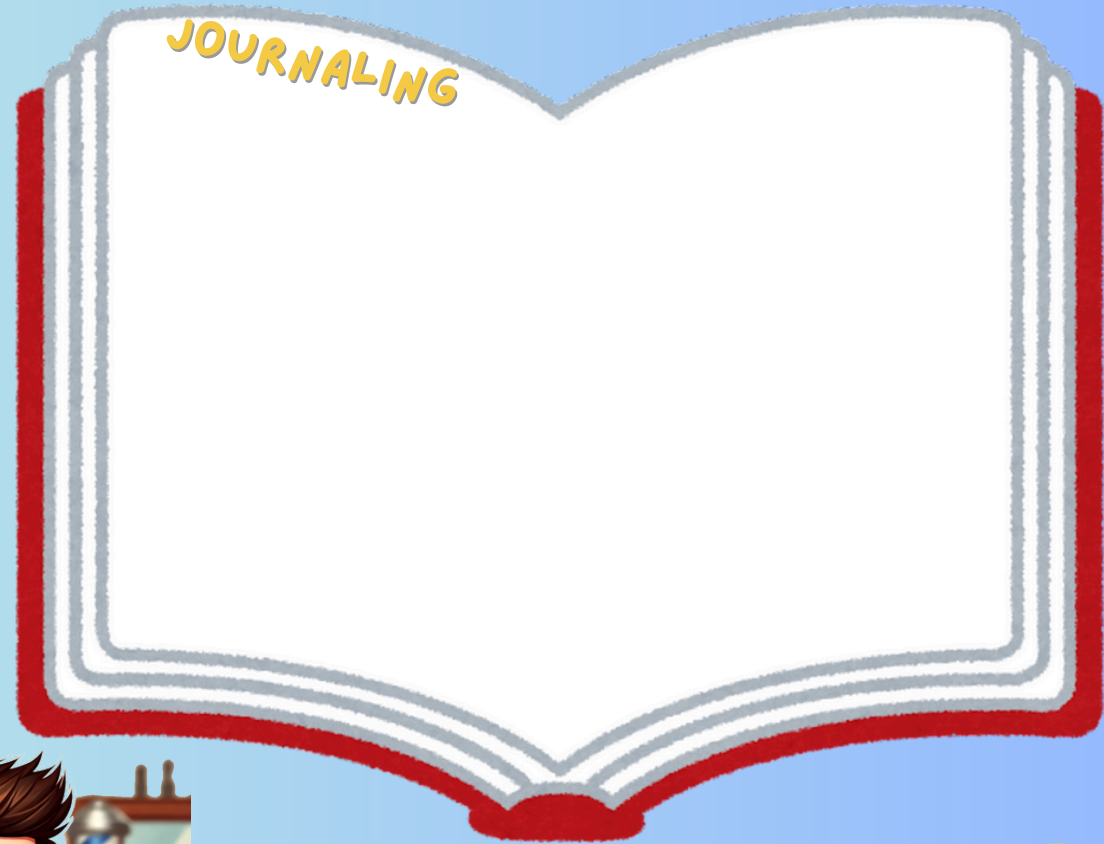
1. Fais un bilan de la semaine en te focalisant sur les points à améliorer.
2. Dresse la liste des choses que aimerais accomplir dans ta vie.
3. Planifie un temps consacré au fait de prendre soin de ton corps.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

Le biais d'aversion à la perte est une tendance à préférer éviter une perte plutôt que de gagner un bénéfice équivalent.

Semaine 45 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

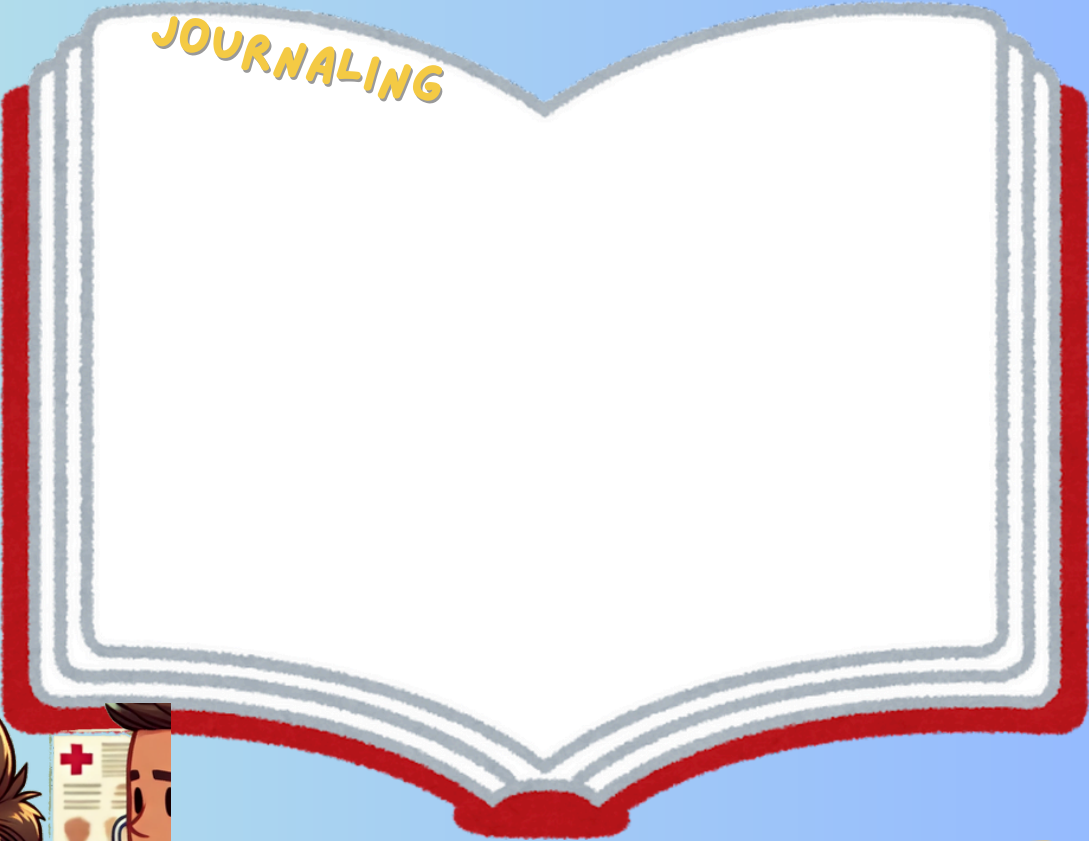
1. Fixe un objectif professionnel et élabore un plan pour l'atteindre.
2. Écris un texte sur l'un de tes meilleurs souvenirs.
3. Prends rendez-vous pour faire un check-up médical.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

La procrastination active désigne le fait de reporter volontairement certaines tâches pour se concentrer sur d'autres tout aussi importantes.

Semaine 46 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Prends du temps pour te reconnecter avec un.e vieil.le ami.e.
2. Dresse la liste des choses qui te rendent fier.ère de toi.
3. Réfléchis à une compétence que tu souhaites maîtriser et dresse un plan pour y parvenir.

Mes objectifs perso :

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

Abraham Maslow a hiérarchisé les besoins de tous les êtres humains dans une pyramide allant des besoins physiologiques fondamentaux jusqu'à l'accomplissement de soi.

Semaine 47 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Réfléchis à tes besoins et aux moyens que tu as d'y répondre.
  2. Engage-toi à passer une journée entière sans procrastiner.
  3. Fixe-toi un défi sportif et atteins-le !
- Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



## LE SAVAIS-TU ?

L'effet d'excès de confiance désigne une tendance à surestimer ses propres capacités pour réussir à surmonter certaines situations.

Semaine 48 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Conçois de tes mains un cadeau pour une personne que tu aimes.
2. Soutiens un projet (crowdfunding, bénévolat) ou signe une pétition pour un sujet qui t'importe.
3. Réfléchis à un moyen significatif d'améliorer ta qualité de vie.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

La gestion du stress regroupe l'ensemble des techniques utilisées pour diminuer l'impact de cette émotion (respiration, relaxation, méditation, distanciation, etc.)

Semaine 49 du \_\_/\_\_/\_\_ du \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Engage-toi à éliminer une source de distraction majeure dans chacune de tes journées.
2. Définis les éléments qui te stressent et trouve un moyen de les gérer avec sérénité.
3. Va faire tes achats dans un commerce local/ artisanal en circuit court.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

En 2024, environ 80% des structures professionnelles françaises se sont engagées dans une démarche visant à améliorer la qualité de vie au travail.

Semaine 50 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Fais un bilan de tes réussites récentes et félicite-toi.
2. Prends une journée complète pour te concentrer uniquement sur toi et ton bien-être.
3. Initie-toi à la philosophie grâce à des vidéos, lectures ou conférences pendant 15 minutes par jour.

Mes objectifs perso :

## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

Le biais de confirmation sociale désigne une tendance à suivre les actions des autres en se convainquant qu'elles reflètent le bon choix.

Semaine 51 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Choisis une langue que tu souhaiterais maîtriser davantage et donne-toi les moyens d'y arriver.
2. Trouve une personne à qui tu pourrais demander pardon et écris-lui une lettre (que tu enverras ou pas).
3. Liste les objectifs personnels pour lesquels tu aurais besoin d'une aide extérieure.

Mes objectifs perso :

MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

JOURNALING

## LE SAVAIS-TU ?

La mémoire de travail est la capacité à retenir et manipuler des informations pour effectuer des tâches cognitives complexes.



Semaine 52 du \_\_/\_\_/\_\_ au \_\_/\_\_/\_\_

## LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

1. Trouve une plante et occupe-t-en.
2. Définis ta vie rêvée et élabore un plan d'action pour en faire une réalité.
3. Commence à écrire tes pensées, accomplissements et actions chaque soir.

Mes objectifs perso :

## HUMEURS DE LA SEMAINE

Lu.	Ma.	Me.	Je.	Ve.	Sa.	Di.

## JOURNALING



## MÉMO HEBDO



EX MACHINA



## LE SAVAIS-TU ?

L'amélioration continue désigne le processus d'amélioration consciente et constante de ses savoirs-faire et de ses habitudes.

# BILAN

# FINAL

Cela fait maintenant une année complète que tu suis les objectifs que je te propose et ceux que tu te fixes. Un an de travail sur toi, de développement et d'efforts. Tu peux te remercier et te féliciter pour tout ce que tu as fait pour toi !

Comment je me sens après ce travail sur moi

Quels sont les changements significatifs dans ma vie depuis un an ?

Comment je me perçois aujourd'hui

Mon programme pour continuer à me développer



Tu veux me parler de ce que tu as vécu, traversé, de ton cheminement vers la résilience et le bien-être, me faire un retour sur cet outil que je t'ai créé ou être accompagné.e pour poursuivre ton évolution ?

[www.ex-machina-conseil.fr](http://www.ex-machina-conseil.fr) / [florian@ex-machina-conseil.fr](mailto:florian@ex-machina-conseil.fr) / 06.03.52.73.48

# La liste des états émotionnels

par [www.comitys.com](http://www.comitys.com)

## LISTE DES ÉTATS ÉMOTIONNELS

1	amoureux	charmé	ému
2	angoissé	anxieux	tourmenté
3	assommé	accablé	étourdi
4	attendri	désarmé	touché
5	blasé	détaché	indifférent
6	bloqué	coincé	emprisonné
7	brisé	anéanti	détruit
8	calme	serein	zen
9	choqué	indigné	scandalisé
10	crispé	nerveux	tendu
11	curieux	absorbé	captivé
12	découragé	désespéré	résigné
13	dégoûté	écoeuré	nauséeux
14	déséquilibré	déstabilisé	secoué
15	désolé	attristé	navré
16	différent	étranger	exilé
17	distract	dispersé	éparpillé
18	écrasé	plombé	surchargé
19	émerveillé	admiratif	ébloui
20	encouragé	épaulé	soutenu
21	énergique	bouillonnant	dynamique
22	épouvanté	affolé	terrifié
23	épuisé	éreiné	usé
24	étonné	stupéfait	surpris
25	exaspéré	excédé	furieux
26	excité	émoustillé	fébrile
27	fier	content	satisfait
28	fort	puissant	solide
29	frustré	contrarié	déçu
30	grognon	maussade	râleur
31	heureux	épanoui	ouvert

## LISTE DES ÉTATS ÉMOTIONNELS

32	honteux	coupable	penaud
33	impuissant	démuni	désemparé
34	indécis	hésitant	perplexe
35	inquiet	apeuré	stressé
36	inspiré	débordant	exalté
37	intégré	accepté	entouré
38	intimidé	embarrassé	gêné
39	invincible	imbattable	indestructible
40	irrité	agacé	énervé
41	jaloux	envieux	souçonneux
42	joyeux	enchanté	enthousiaste
43	libre	léger	vivant
44	motivé	déterminé	résolu
45	mou	abattu	démotivé
46	nostalgique	amer	désabusé
47	noyé	dépassé	submergé
48	oppressé	comprimé	enfermé
49	perdu	aveuglé	désorienté
50	piquant	acide	mordant
51	préoccupé	soucieux	tracassé
52	protégé	préservé	rassuré
53	rongé	empoisonné	miné
54	saturé	débordé	envahi
55	seul	isolé	coupé
56	soulagé	déchargé	délivré
57	taquin	farceur	malicieux
58	tirillé	écartelé	partagé
59	transformé	changé	renouvelé
60	triste	chagriné	peiné
61	vide	creux	déprimé
62	vulnérable	exposé	fragile