



## COMMENT RÉDIGER UNE LISTE DE VICTOIRES

Créez un rappel des moments où vous avez réussi! Votre liste de victoires sert de rappel positif de vos réalisations personnelles et de votre capacité à réussir.

### **Choisissez le support qui vous convient.**

Utilisez un journal ou un carnet, votre ordinateur, votre téléphone ou votre tablette, ou même le miroir de votre salle de bain! Un emplacement bien visible auquel vous pourrez facilement accéder en cas de besoin.

### **Une victoire désigne tout ce qui suscite de la positivité.**

Avez-vous atteint un objectif cette semaine? C'est une victoire! Un collègue vous a-t-il remercié pour quelque chose que vous avez fait? Notez-le! Avez-vous appris quelque chose de nouveau ou développé une nouvelle idée? Bravo, encore une victoire!

**Consultez souvent votre liste.** Votre liste de victoires est un endroit où vous pouvez aller lorsque vous vous sentez découragé pour vous aider à regagner de la confiance, à vous rappeler les réalisations dont vous êtes fier et à vous remettre sur la bonne voie.

### **MA LISTE DE VICTOIRES :**