



MES 100 RÉALISATIONS DU PASSÉ ET DU FUTUR !

La mémoire est une faculté qui oublie, dit-on. La réalité, c'est que toutes les secondes de votre vie sont enregistrées dans votre inconscient. Tous vos souvenirs s'y trouvent. C'est la restitution de l'information qui est souvent problématique, surtout celle reliée à des événements ou situations qui n'ont pas suscité d'émotions pour vous.

Le but de cet exercice est de vous aider à vous remémorer toutes vos belles réalisations, vos succès, vos réussites, l'atteinte de vos objectifs, la réalisation de vos rêves pour que vous en veniez à vous dire : « Mon doux, finalement, avec du recul, j'en ai réalisé des choses ! Je suis donc capable de passer à l'action, je suis bon(ne), persévérant(e), intelligent(e), compétent(e), etc... » et tous les qualificatifs positifs qui puissent vous caractériser.

Si je vous propose cet exercice, c'est que je l'ai déjà fait moi-même ! Et j'ai été à même de constater l'impact sur mon estime personnelle.

Vous allez probablement débuter par énumérer tout ce qui a été très significatif pour vous et plus vous allez rédiger cette liste, plus il vous sera difficile de vous rendre à 100. Mais je vous assure, avec la persévérance, vous allez y arriver !

L'exercice ne demande aucunement que ce soit toutes de grandes réalisations, elles peuvent être par exemple, le simple fait de faire le ménage de la maison alors que vous n'en aviez pas du tout envie ! Cela signifie que vous avez de la discipline et de la détermination.



Dans la première colonne, énumérez la réalisation en question. Ensuite, les défis que vous avez eu à surmonter pour terminer par les qualités/ressources (voir la grille des ressources à la fin de cette fiche) que vous avez déployées pour parvenir à la réalisation de votre objectif. Vous comprendrez que cet exercice prendra plusieurs jours à réaliser, ce sera votre 100^{ième} réalisation ! 😊

Réalisations	Défis relevés	Qualités/ressources
Exemple : Obtenir mon diplôme secondaire	Apprendre des notions qui m'étaient plus complexes. Garder l'attention lors de matières qui m'intéressaient moins.	Persévérance, détermination, discipline, efforts,
(Il vous sera peut-être préférable de faire un fichier excel ou word pour compléter l'exercice)		
2.		
3.		



4.		
5.		
6.		

Réalisations	Défis relevés	Qualités/ressources
7.		
8.		
9.		
10.		

Quel effet cet exercice a-t-il eu sur vous ?



Tableau des qualités

- | | | |
|------------------|-------------------|----------------------|
| 1. Abordable | 44. Charmant | 87. Drôle |
| 2. Accessible | 45. Charmeur | 88. Dynamique |
| 3. Accueillant | 46. Civil | 89. Éblouissant |
| 4. Actif | 47. Clément | 90. Éclatant |
| 5. Admirable | 48. Combatif | 91. Économe |
| 6. Adroit | 49. Comique | 92. Édifiant |
| 7. Affable | 50. Compatissant | 93. Efficace |
| 8. Affectueux | 51. Compétitif | 94. Égayant |
| 9. Affirmatif | 52. Complaisant | 95. Éloquent |
| 10. Agréable | 53. Compréhensif | 96. Émouvant |
| 11. Aidant | 54. Concentré | 97. Empathique |
| 12. Aimable | 55. Concerné | 98. Encourageant |
| 13. Ambitieux | 56. Conciliant | 99. Énergique |
| 14. Amical | 57. Confiant | 100. Engagé |
| 15. Amusant | 58. Conformisme | 101. Enjoué |
| 16. Animé | 59. Conscientieux | 102. Enthousiaste |
| 17. Apaisant | 60. Conséquent | 103. Entreprenant |
| 18. Appliqué | 61. Constant | 104. Épanoui |
| 19. Ardent | 62. Content | 105. Équitable |
| 20. Artistique | 63. Convaincant | 106. Esprit d'équipe |
| 21. Assidu | 64. Convenable | 107. Étincelant |
| 22. Astucieux | 65. Coopératif | 108. Étonnant |
| 23. Attachant | 66. Courageux | 109. Éveillé |
| 24. Attentif | 67. Courtois | 110. Exact |
| 25. Attentionné | 68. Créatif | 111. Exaltant |
| 26. Attractif | 69. Critique | 112. Exemplaire |
| 27. Audacieux | 70. Cultivé | 113. Expressif |
| 28. Authentique | 71. Curieux | 114. Extraverti |
| 29. Autonome | 72. Débonnaire | 115. Facile |
| 30. Autoritaire | 73. Débrouillard | 116. Fantaisiste |
| 31. Aventureux | 74. Décidé | 117. Fascinant |
| 32. Bavard | 75. Délicat | 118. Ferme |
| 33. Bienfaisant | 76. Déterminé | 119. Fiable |
| 34. Bienséant | 77. Dévoué | 120. Fidèle |
| 35. Bienveillant | 78. Diplomate | 121. Fin |
| 36. Bon | 79. Direct | 122. Flamboyant |
| 37. Brave | 80. Discipliné | 123. Flexible |
| 38. Brillant | 81. Discret | 124. Formidable |
| 39. Calme | 82. Disponible | 125. Fort |
| 40. Capable | 83. Distingué | 126. Franc |
| 41. Captivant | 84. Distrayant | 127. Gai |
| 42. Chaleureux | 85. Divertissant | 128. Galant |
| 43. Chanceux | 86. Droit | 129. Généreux |



Mes 100 réalisations du futur !

Maintenant que vous vous êtes remémoré(e) votre capacité à accomplir toutes sortes de réalisations, il est important de faire la liste de futures réalisations pour vous garder en mouvement, pour vous permettre d'avancer et donner un sens à votre vie. Pas de projet, pas d'objectif, pas de motivation à avancer et évoluer.

Pour ce prochain exercice, je vous demande de faire la liste de vos 100 prochaines réalisations, petites et grandes. Par la suite, classez-les en 3 catégories :

#1 À réaliser d'ici 5 ans

#2 À réaliser d'ici 5 à 10 ans

#3 À réaliser d'ici 10 à 20 ans

Pour la catégorie # 1, classez-les à nouveau selon ces 3 catégories suivantes :

#1 À réaliser d'ici 1 an

#2 À réaliser d'ici 2 à 3 ans

#3 À réaliser d'ici 3 à 5 ans

Pour terminer, reprenez la fiche « Validation de mes objectifs et plan d'action » du module 3, à la leçon 11, pour valider vos motivations à réaliser vos objectifs et pour établir ensuite un plan d'action pour y arriver.