



CONTRAT D'ENGAGEMENT À VIE ENTRE MON « MOI » D'AUJOURD'HUI ET MON « MOI » DE DEMAIN

Date : _____

Je, _____, m'engage dans une démarche de croissance qui durera toute ma vie pour devenir une version de moi-même qui m'apportera bonheur, plaisir, joie, bien-être et paix d'esprit tout en me permettant d'être moi-même à 100%.

Dans le cadre d'une transformation que j'ai entreprise pour devenir une Maître Jardinièr(e) 🧑‍🌾 de mes Pensées avec ma Coach Mélanie Bédard, je comprends que **je suis pleinement responsable de jardiner mon bonheur et mon bien-être**. J'accepte et je m'engage donc à :

🌸 Être présente le plus possible aux rencontres de groupe et les rendre en un « Non-négociable » pour favoriser ma transformation. Si par la force des choses, je ne peux être présent(e), je m'assure de visionner la rediffusion et je pose mes questions.

🌸 Je pose **toutes** mes questions dans le forum pour ne pas rester bloqué(e). Je partage mes bons coups et je viens chercher du



soutien quand ça va moins bien dans les groupes de discussion prévus à cet effet.

🌸 Quand je sens une baisse de motivation ou de discipline, j'en avise ma coach pour me remettre en action et j'en avise mes proches pour obtenir du soutien et des coups de pied aux fesses.

🌸 Être inconditionnellement bienveillant(e) avec moi-même. Ce qui veut dire ne plus me juger, me critiquer ni me blâmer.

🌸 Me respecter à tout moment tout en respectant les autres.

🌸 Être positif(ve) et ouvert(e) face aux changements qui me permettront d'atteindre mes objectifs.

🌸 Aller chercher de l'aide auprès de ma coach ou tout autre personne positive, bienveillante, soutenance qui croit en moi, lorsque j'aurais des blocages, des questions, des doutes, un besoin de soutien et de réconfort au cours de mon cheminement.

🌸 M'affirmer et mettre mes limites pour ne plus vouloir plaire à tout le monde. Je dirai oui quand j'en aurai vraiment envie, l'énergie ainsi que le temps pour le faire.

🌸 Cesser de me comparer aux autres, me victimiser et me déresponsabiliser.

🌸 Cesser d'éviter toutes situations et émotions pouvant être désagréables et je passerai à l'action pour gérer l'anxiété.

🌸 Faire preuve de courage face à mes peurs pour les surpasser et ainsi gagner en estime et en confiance en moi.



🌸 Cesser de viser la perfection. Je comprends que le succès, le bonheur et le bien-être ne riment pas avec perfection.

🌸 Focuser sur le positif plutôt que le négatif. Je comprends que pour avoir un jardin mental en santé, je dois cultiver la gratitude.

🌸 Regarder vers l'avenir et seulement me référer aux apprentissages du passé pour bâtir le futur de mes rêves. J'ai fini de vivre dans le passé.

J'ai conscience que si je ne respecte pas cette entente, je risque de retomber dans mes vieux patterns et ne pas atteindre mes objectifs. Je sais que pour obtenir des résultats différents, je dois penser et faire les choses différemment que par le passé. Je vais mettre les efforts nécessaires pour y parvenir parce que je m'aime et je mérite un beau jardin mental!

Signatures entre :

Version de moi aujourd'hui

et

Version Maître Jardinière de Pensées

Témoïn : -----

P.S. À envoyer à ma coach par courriel pour mettre à mon dossier :
melanie@melaniebedard.ca