

MON JOURNAL

Forces Intérieures au Quotidien

Un parcours de 21 jours pour reconnaître,
utiliser et développer vos forces



Ce livret vous accompagne pendant 21 jours dans la découverte et l'application concrète de vos forces de caractère.

Basé sur le modèle VIA des 24 forces de caractère (validé scientifiquement), ce parcours vous invite à porter un regard plus précis et bienveillant sur ce qui vous rend unique.

Chaque jour, vous explorez une force, vous l'observez dans votre vie quotidienne et vous l'expérimentez volontairement.

Progressivement, cette pratique renforce votre identité positive, augmente votre résilience et vous aide à vivre de manière plus alignée avec qui vous êtes vraiment.

Faites un exercice par jour, à votre rythme. L'important est la qualité de votre observation, pas la performance.

Les 21 forces avec leur mini descriptif (copie-colle jour par jour)

Jour 1 – Curiosité Je suis ouvert à découvrir de nouvelles idées, expériences et perspectives avec un esprit libre et enthousiaste.

Jour 2 – Créativité Je trouve des façons originales et personnelles d'exprimer ce qui compte pour moi.

Jour 3 – Ouverture d'esprit Je suis capable de considérer différents points de vue avec respect et sans jugement immédiat.

Jour 4 – Amour de l'apprentissage J'éprouve une joie profonde à acquérir de nouvelles connaissances et à progresser.

Jour 5 – Perspective Je sais prendre du recul pour voir les situations avec sagesse et clarté.

Jour 6 – Courage J'agis selon mes valeurs, même face à la peur ou à l'inconfort.

Jour 7 – Persévérance Je maintiens mes engagements et termine ce que j'ai commencé, malgré les obstacles.

Jour 8 – Authenticité Je vis en accord avec qui je suis vraiment, avec honnêteté et intégrité.

Jour 9 – Vitalité J'apporte énergie, enthousiasme et présence dans mes actions quotidiennes.

Jour 10 – Amour Je crée et nourris des liens profonds, chaleureux et authentiques avec les autres.

Jour 11 – Gentillesse Je fais preuve de bienveillance et de générosité dans mes interactions.

Jour 12 – Intelligence sociale Je comprends les dynamiques humaines et navigue avec aisance dans les relations.

Jour 13 – Équité Je traite les autres avec justice et impartialité, indépendamment de mes préférences.

Jour 14 – Leadership J'inspire et guide les autres vers un objectif commun avec respect.

Jour 15 – Pardon Je suis capable de libérer les ressentiments pour avancer avec plus de légèreté.

Jour 16 – Humilité Je reconnais mes limites et valorise les forces des autres.

Jour 17 – Prudence Je réfléchis avant d'agir pour prendre des décisions justes et mesurées.

Jour 18 – Maîtrise de soi Je gère mes impulsions et mes émotions avec conscience et équilibre.

Jour 19 – Appréciation de la beauté Je sais m'émerveiller devant la beauté du monde, des êtres et des expériences.

Jour 20 – Gratitude Je reconnais et célèbre les cadeaux de la vie avec sincérité.

Jour 21 – Espoir Je cultive une vision positive de l'avenir et avance avec confiance.

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour . / 21. Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

Jour / 21 Date :

Force du jour :

Définition (je te donnerai la définition courte pour chaque force)

Aujourd'hui j'ai observé cette force chez moi quand...

Comment j'ai utilisé ou pourrais utiliser cette force aujourd'hui ?

Ce que j'ai ressenti en l'utilisant

Ma note du jour

BILAN FINAL

Mon Bilan après 21 jours

Mes 5 forces les plus présentes ces dernières semaines :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ce que j'ai découvert sur moi-même :

Les situations où j'ai le plus utilisé mes forces :

Ce que je choisis de développer davantage à partir d'aujourd'hui :

Une intention claire pour la suite de mon chemin :

Si vous souhaitez aller plus loin

Ce livret est un outil d'auto-accompagnement. Si les émotions soulevées par l'écriture vous semblent trop lourdes à porter seul(e), un accompagnement thérapeutique peut vous aider à poursuivre ce travail en profondeur. La méthode MIGS intègre des outils thérapeutiques dans une approche globale qui prend en compte vos 5 dimensions : physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et relationnelle.



Boutique Thérapeutique

Ce livret a été conçu par Muriel Pélas, psychopraticienne certifiée MIGS, spécialiste de la gestion du stress et de la récupération émotionnelle.

laboutiquedepsychologiepositive.fr / methode-migs.fr

Ce guide ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.
En cas de souffrance persistante, consultez un professionnel de santé.