

# Calendrier de l'avent 2020

chaque jour, Positran vous offre une action positive

cliquez sur la case du jour pour découvrir votre cadeau

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Ici et maintenant <b>1</b> PLEINE CONSCIENCE	Humour <b>2</b> FORCE	Repérez le positif <b>3</b> ACTION POSITIVE	Sourire intérieur <b>4</b> PLEINE CONSCIENCE	Rire bruyamment <b>5</b> DÉFI POSITIF	De l'optimisme <b>6</b> ACTION POSITIVE
Demandez vos forces <b>7</b> DÉFI POSITIF	Terminez la phrase <b>8</b> JEUX DU BONHEUR	Apprenez deux strophes <b>9</b> DÉFI POSITIF	Admirer la beauté <b>10</b> PLEINE CONSCIENCE	Votre plus belle erreur <b>11</b> JEUX DU BONHEUR	Et si j'osais ? <b>12</b> DÉFI POSITIF	Cher moi-même <b>13</b> JEUX DU BONHEUR
Identifié vos forces <b>14</b> ACTION POSITIVE	Créativité <b>15</b> FORCE	Contrer les pensées négatives <b>16</b> PLEINE CONSCIENCE	Une surprise ! <b>17</b> JEUX DU BONHEUR	Je range mon espace de travail <b>18</b> DÉFI POSITIF	Le Temps <b>19</b> TRANSFORMATION POSITIVE	Journal de chemin de votre vie <b>20</b> ACTION POSITIVE
Fort comme une montagne <b>21</b> PLEINE CONSCIENCE	Je bloque mon agenda <b>22</b> DÉFI POSITIF	Offrir un merci <b>23</b> JEUX DU BONHEUR	NE RIEN FAIRE <b>24</b> PLEINE CONSCIENCE	<b>Noël</b> <b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

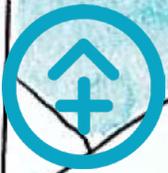
créé avec amour par



**Positran**

Psychologie et outils de la transformation positive

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)



## Ici et maintenant

### Description

- Concentrez-vous sur votre environnement immédiat. Regardez autour de vous et essayez le plus possible de prêter attention aux différentes formes, couleurs ou textures des objets vous entourant. Essayez le plus possible d'avoir un esprit « vierge » : ouvert, curieux et intéressé.
- Plongez-vous dans les plus petits détails de couleur, de forme ou de texture de ce qui vous intrigue, en les remarquant peut-être pour la première fois. Immergez-vous complètement dans ce que vous voyez.
- Maintenant, faites attention aux sonorités vous entourant. Que pouvez-vous entendre ? Fermez les yeux et concentrez-vous pleinement sur les sons et leurs nuances. Suivez-les un à un ou alternez entre les différents sons, en étant conscient de chacun.
- Ouvrez les yeux et utilisez les sens de la vue et de l'ouïe pour être attentif à tout ce que vous pouvez percevoir dans votre environnement immédiat, jusqu'à ce que vous vous sentiez enveloppé par ce moment.
- Réfléchissez : comment le fait de connecter vos sens de la vue et de l'ouïe vous a-t-il aidé à vous sentir complètement dans l'instant présent ?

1<sup>er</sup> décembre

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



# 2 décembre



## Cela vous correspond-il ?

1. Vous êtes incapable de passer une journée sans faire rire quelqu'un.
2. On vous dit que vous avez un grand sens de l'humour.
3. Vous essayez d'incorporer une dose d'humour dans tout ce que vous faites.

## Activer cette force

1. Apprenez quelques nouvelles histoires drôles et racontez-les à des amis.
2. A l'occasion, relevez des situations comiques dans des films ou des livres qui vous rappellent votre propre vie.
3. Apprenez à rire de vous-même.

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



# Humour

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)



COMPRÉHENSION



# 3 décembre



## COMMENT FAIRE

Tous les soirs, avant de vous coucher, repensez à la journée écoulee et souvenez-vous de trois bonnes choses, de choses qui se sont bien passées, que vous avez appréciées et pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Il peut s'agir de petites choses (un sandwich délicieux, un enfant qui sourit dans le bus, etc.) ou de choses plus importantes pour vous. Essayez de faire ceci pendant 1 semaine pour commencer. Il est important de noter ces choses, de les écrire. Pour chaque chose, écrivez pourquoi c'est arrivé et pourquoi c'est un bon moment. C'est parfois difficile à mettre en œuvre au début, mais vous en prendrez vite l'habitude. En fin de semaine, relisez ce que vous avez écrit. Comment vous sentez-vous en regardant toutes ces bonnes choses ? Y trouvez-vous des thèmes communs ? Si vous le souhaitez, et seulement si vous le souhaitez, vous pouvez continuer une semaine ou deux. Au-delà, vous trouverez peut-être que ce n'est pas nécessaire tous les soirs. Une fois par semaine suffira peut-être. Vous commencerez sans doute à plus apprécier les bonnes choses au moment où elles se produisent.

# Repérez le positif

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



[www.positran.fr](http://www.positran.fr)



# Sourire intérieur

# 4 décembre

## Description

- Souriez en vous-même et sentez le relâchement de votre corps.
- Notez ce que cela vous fait de garder ce sourire et comment vous vous sentez.
- Notez ce contre quoi vous luttiez ou résistiez avant de commencer et comparez avec ce que vous ressentez maintenant.
- Laissez ce sourire vous rappeler de ne pas vous acharner ou vous autocritiquer. Laissez-le aussi rendre vos pensées, vos mots et vos actions plus doux.
- Si vous remarquez que vous êtes en train de lutter ou de résister, rappelez-vous de sourire. Voyez si vous pouvez trouver une touche d'humour dans vos pensées ou vos expériences.
- Si vous remarquez des pensées, des émotions ou des sensations fortes et particulièrement difficiles, voyez si vous pouvez les affronter avec un sourire. Vous ne les niez pas, n'y résistez pas non plus. Soyez juste ouvert à l'idée que ces expériences ne sont pas nécessairement la vérité ou votre vraie identité et que vous valez mieux que ça.

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



**Je ris  
bruyamment  
de 5 façons  
différentes**

**5** décembre

**COMPRÉHENSION  
ET CRÉATIVITÉ**



cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



**DÉFIS &  
OBJECTIFS  
POSITIFS**



[www.positran.fr](http://www.positran.fr)



OPTIMISME



6 décembre

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



## COMMENT FAIRE

Imaginez votre vie amoureuse dans le futur (disons dans 10 ans), où tout s'est merveilleusement passé, le mieux possible. Maintenant, passez 15 minutes à écrire ce que vous avez imaginé. Ensuite, après avoir écrit sur votre future vie amoureuse la première semaine, passez les semaines 2 à 8 à écrire sur votre meilleur vous en termes de réussite scolaire/professionnelle, loisirs et/ou intérêts personnels, vie de famille, vie sociale, engagement communautaire, santé physique et santé mentale.

# De l'optimisme

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)

# IDENTITÉ



# 7 décembre

**Je demande à un.e  
ami.e les forces qu'il/  
elle me reconnaît**

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



**DÉFIS &  
OBJECTIFS  
POSITIFS**



Positran  
L'association pour le bien-être

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)



# 8 décembre

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



famille  
Confiance

4



Termine la phrase

- Je suis heureux quand...
- Je suis en confiance quand...
- Je suis motivé quand...
- Je suis compétent quand...
- Je suis en progrès quand...

# COMPRÉHENSION ET CRÉATIVITÉ



# 9 décembre



cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



**J'apprends 2  
strophes d'un  
poème qui  
m'inspire et  
je les récite**

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)



**DÉFIS &  
OBJECTIFS  
POSITIFS**



Positran  
Psychologie et éducation  
à la connaissance positive

# 10 décembre

## Admirer la beauté

### Description

- Assis confortablement, laissez vos yeux parcourir l'espace autour de vous. Trouvez quelque chose qui vous est agréable ou beau. Prenez une minute pour vous concentrer pleinement dessus, en notant mentalement ce qui vous plaît. Est-ce la forme, la texture ou la couleur ? Est-ce l'objet en entier ou un petit détail qui vous attire ?
- Notez tout souvenir plaisant qui peut survenir à ce moment-là et prenez le temps de l'apprécier.
- Changez de lieu et répétez cet exercice, en cherchant activement une chose qui vous plaît. Une fois trouvée, prenez quelques instants pour vous en imprégner et l'apprécier.
- Quand vous serez plus familier avec cette technique, vous pourrez commencer à inclure des sons ou des odeurs que vous trouvez beaux ou agréables.

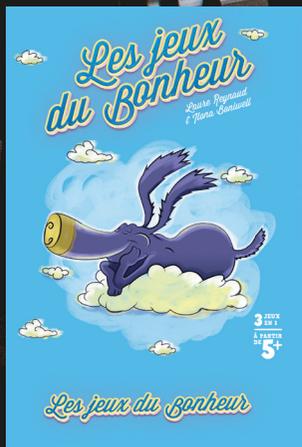
cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



[www.positran.fr](http://www.positran.fr)



11 décembre



cliquez sur l'image pour davantage d'informations

famille Optimiste

2

Ta plus belle erreur

Pense à ta pire erreur du mois et raconte-la aux autres. Demande-toi ensuite ce qu'elle t'a appris, les leçons que tu peux en tirer pour l'avenir.

# OPTIMISME



**12** décembre

Je réponds à la question :  
“ Que ferais-je si j’osais ? ”

cliquez sur l’image pour davantage d’informations



A	<b>DÉFIS &amp; OBJECTIFS POSITIFS</b> 
C	
T	
I	
O	
N	
S	

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)

# 13 décembre



*famille*  
*Confiance*

2

*Cher moi-même*

Ecris-toi une lettre pour te féliciter,  
te dire merci, t'encourager,  
raconter pourquoi tu peux être fier de toi.



← cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



## COMMENT FAIRE

Si je vous demandais de nommer vos forces, que répondriez-vous ? Beaucoup de personnes hésitent à parler de leurs forces, et nombre d'entre elles ne les connaissent pas. Nos forces sont des caractéristiques relativement stables qui cristallisent ce qu'il y a de mieux en nous. Faites le test des forces sur <http://www.viacharacter.org> afin d'identifier vos meilleures forces. Une fois que vous avez le retour, posez-vous trois questions concernant chacune de vos cinq forces les plus prononcées : « Est-ce le/la vrai(e) moi ? Ai-je du plaisir à l'utiliser ? Est-ce générateur d'énergie et de d'enthousiasme en moi ? » Partagez ce que vous avez appris sur l'identification des forces avec un ami. Choisissez trois de vos meilleures forces à développer plus encore dans votre quotidien.

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



# 14 décembre

# Identifiez vos forces

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)



# 15 décembre



## Cela vous correspond-il ?

1. Vous écrivez des poèmes ou des chansons. Vous dessinez ou vous aimez juste faire de la couture.
2. Vous avez tendance à trouver de nouvelles manières de travailler parce que vous ne supportez pas la routine.
3. Vous aimez travailler avec des personnes différentes pour échanger vos réflexions. Cela vous aide à générer de nouvelles idées.

## Activer cette force

1. Préparez une surprise exceptionnelle à un ami, à un collègue ou à un membre de votre famille.
2. Pratiquez des méthodes de résolution de problèmes créatives comme les brainstorming, les renversements de problématique, les associations, ou la planification mentale.
3. Prenez un objet et listez, en les écrivant, une cinquantaine de manières différentes de l'utiliser.

# Créativité

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



par le Dr Ilona Bonwell  
et le Dr Charles Martin-Krumm

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)

# 16 décembre



## Contrer les pensées négatives

### Description

- Prenez conscience de vos pensées et vérifiez leur véracité. Si votre pensée est irrationnelle et inexacte, réfutez-la : quelles preuves ai-je de cela ? Est-ce basé sur des faits ? Suis-je en train de tirer des conclusions hâtives ? Dois-je prendre autre chose en considération ? Ai-je toutes les données ?
- Recadrez-la : puis-je la regarder d'une autre manière ? Y aurait-il une autre explication ? Y a-t-il un autre point de vue ?
- Remplacez-la : quelle est la meilleure chose qui pourrait en découler ? (Une nouvelle pensée positive.) Que pouvez-vous en apprendre ? (Une nouvelle pensée positive.) Quelle est l'action la plus positive que je pourrais faire ? (Une nouvelle pensée positive.)
- Avec de l'entraînement et du temps, briser le cycle des pensées négatives et les remplacer par des pensées plus positives et précises va vous permettre d'installer des façons de penser plus constructives, des états émotionnels positifs et vous aider à répondre de manière plus appropriée aux situations qui surviennent dans votre vie.

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



# 17 décembre



cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



*famille  
Créative*

1



*Chut, c'est une surprise !*

Prépare une surprise pour une personne de ton choix, en te fixant une date, et peut-être des consignes particulières comme un thème, un budget, une création manuelle.

# 18 décembre



## ACTIVITÉ

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



**DÉFIS &  
OBJECTIFS  
POSITIFS**



### Je range mon bureau, mon espace de travail

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)

# 19 décembre

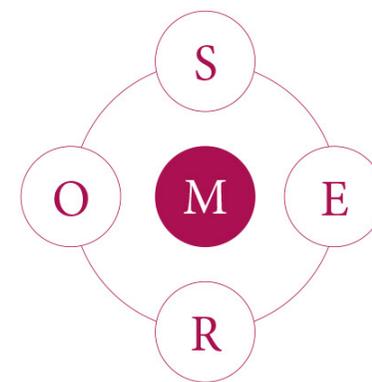


cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



« Le Temps n'est  
qu'un instant présent,  
qui oublie le passé ne  
saurait comprendre  
l'avenir. »

Sénèque



# 20 décembre



## Journal de votre chemin de vie



### COMMENT FAIRE

1) Identifiez les événements les plus importants de votre vie, les moments décisifs, et racontez l'histoire de votre vie à quelqu'un (et écoutez-la-leur). 2) Quels sont vos objectifs de vie les plus importants ? Essayez de décomposer ces objectifs en activités / actions à mener pour atteindre ces objectifs. Quels sentiments est-ce que cela réveille en vous ? 3) Parlez de vos objectifs de vie à quelqu'un. Est-ce que ces objectifs se ressemblent, se chevauchent, ou se complètent ? A quel point seriez-vous différent si vous accomplissiez vos objectifs de vie ? 4) Établissez un chemin à suivre vers vos objectifs de vie. Co-développez quelques alternatives avec quelqu'un (plan B, C, D, etc.) et analysez ces alternatives. Choisissez des solutions qui émergent de ce processus et transformez-les en actions.

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



[www.positran.fr](http://www.positran.fr)

# 21 décembre



## Fort comme une montagne

### Description

- Tenez-vous debout, les deux pieds au sol, alignés sur les hanches et les bras détendus. Amenez votre conscience à votre respiration.
- Imaginez que vous êtes comme une montagne, solide et immobile.
- Concentrez-vous sur vos pieds, vos chevilles, puis vos jambes. Tendez les muscles de vos pieds, de vos mollets et de vos cuisses et sentez la force de vos jambes.
- Maintenant tournez votre attention plus haut, jusqu'à vos hanches, le bas de votre dos et votre ventre. Serrez doucement vos muscles fessiers, lombaires et abdominaux.
- Portez maintenant votre attention sur vos épaules, vos bras, vos mains et vos doigts. Étirez délicatement vos mains vers le sol en amenant la force dans vos bras.
- Enfin, concentrez-vous sur votre poitrine, sur le haut de votre dos, sur votre cou et votre tête et étirez-vous jusqu'au-dessus de votre tête, puis relevez-la de façon digne et royale. Ressentez la force qui circule en vous.
- Tenez-vous ainsi, fort comme une montagne, et respirez normalement. Expérimentez les sensations de votre corps et notez les émotions qui surviennent. Vivez pleinement ce moment. Vous pouvez faire appel à cette force enracinée chaque fois que vous en avez besoin, simplement en vous ancrant comme une montagne.



cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations



22 décembre

Je bloque dans mon agenda un temps rien que pour moi

[www.positran.fr](http://www.positran.fr)

OPTIMISME



cliquez sur l'image pour davantage d'informations



A	<b>DÉFIS &amp; OBJECTIFS POSITIFS</b>  <small>Psychologie et coaching à l'optimisme positif</small>
C	
T	
I	
O	
N	
S	

# 23 décembre



famille  
Sociable

1



## Offrir un merci

Offre autour de toi des « merci »  
qui ont du sens, en les disant, en les écrivant  
ou en donnant un petit cadeau :  
merci pour ce que tu es (quelqu'un de patient),  
pour ce que tu as dit (je crois en toi),  
ce que tu as fait (tu m'as rendu un service).

cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations





# 24 décembre

## Ne rien faire

### Prendre une pause avant les festivités !

#### Description

- Programmez un minuteur sur 10 - 15 min
- Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Vos yeux peuvent être ouverts ou fermés.
- Ne vous focalisez sur aucune chose en particulier.
- Laissez les prochains instants se dérouler tels quels, sans interruption ni orientation.
- Si vous remarquez que vous pensez ou que vous faites quelque chose, recentrez votre attention sur la méditation, concentrez-vous sur votre respiration et continuez ainsi.
- Continuez à être simplement, sans rien faire, jusqu'à la fin du temps imparti.

Comment vous êtes-vous senti ? Etait-ce difficile pour vous d'être improductif ? Comment pourriez-vous établir un meilleur équilibre entre "être" et "faire" dans votre vie ?



cliquez sur l'image pour  
davantage d'informations