

# Mes exercices sketchnotés

Développer  
Mes Ressources  
Personnelles



Nathalie Latrille →

AMÉLIORER  
Mon Bien-Être



Dans mon activité quotidienne, j'accompagne des particuliers et des professionnels, en individuel ou en collectif, à **mieux se connaître**, à **entraîner leur mental** et à **acquérir des outils et techniques** pour qu'il.elle.s puissent vivre leur vie personnelle et professionnelle avec **plus d'équilibre et de sérénité**, et leurs relations interpersonnelles de manière plus apaisée.

Sketchnoteuse, j'ai pris l'habitude de créer des planches pour chaque exercice que je propose à mes client.e.s. Ces planches visuelles sont sympas à regarder et faciles à utiliser, développent la créativité, mes client.e.s adorent et moi aussi !!

Aussi au fil des années, j'ai créé une **boîte à outils** bien remplie que je complète régulièrement au gré de mes lectures, de mes formations et de mes échanges.

Dans ce livret, **j'ai souhaité vous partager quelques exercices sketchnotés faciles à appliquer au quotidien.**

Ces exercices vous permettront de développer votre intelligence émotionnelle, vivre votre vie en pleine présence, nourrir vos besoins, améliorer votre organisation personnelle, pratiquer l'écologie mentale, ou encore développer votre créativité.

J'espère que vous prendrez plaisir à les consulter, à les utiliser et à les **appliquer au quotidien -quelques minutes suffisent- pour développer vos ressources personnelles et améliorer votre bien-être.**



# MES PETITS BONHEURS du QUOTIDIEN

- exercice proposé par Le RIRE contagieux -

1, Le 1<sup>er</sup> jour de la semaine  
j'évalue entre 1 & 5  
comment je me sens



2, Chaque jour, je note  
au moins 3 kiffs qui  
m'ont rendu.e heureu.x.se




3, À la fin de la semaine  
je fais le Bilan ...



Nathalie Latrille 

Samedi ♥ Rentrer à  
la maison en BAT 3   
♥ Faire la sieste ♥ Méditer au soleil

Dimanche ♥ Cécile a relancé mon  
site internet & mon email  
♥ Voir Lolly courir dans les prés... Trop drôle ♥ Déguster le gâteau  
aux pommes de Chacta

Lundi ♥ J'ai eu 3 demandes de collab!  
♥ La marche matinale avec Charlotte & Lolly  
↳ les oiseaux chantent ☺ ♥ Maman a envoyé  
une photo des agneaux  trop choux

Mardi

Mercredi

Judi

Vendredi

Les Petits  
Bonheurs  
sont  
Tout près de Moi 

## POSITIVER

### J'apprécie les petits bonheurs du quotidien

>> En début de semaine, j'évalue comment je me sens, entre 1 et 5.

>> Puis chaque jour, je note au moins 3 choses que j'ai appréciées ou qui m'ont fait rire ou sourire.

>> Si j'ai le nez dans le guidon, cet exercice n'est pas forcément facile à faire...

Les 1ers jours, je vais peut-être me dire «Pfff... Trouver 3 petits bonheurs aujourd'hui !? Oh c'est super difficile...»

>> Puis, petit à petit, je vais pouvoir vivre ces moments au moment où ils se présentent.  
Et c'est ça... le bonheur !

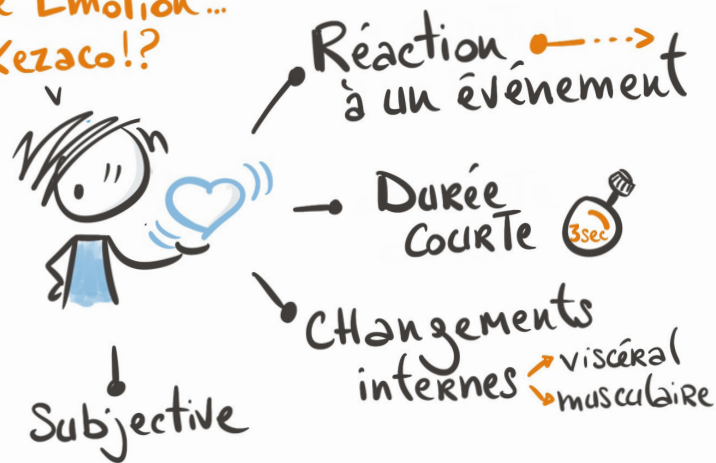
# SE CONNAITRE

## Je régule mes émotions

- 1. J'entre en relation avec mon émotion et la laisse s'exprimer :** j'accepte d'être en contact avec les sensations corporelles qui apparaissent même si elles sont désagréables.
- 2. Je lui accorde le droit d'exister :** mon émotion est légitime.
- 3. Je la nomme le plus justement et précisément possible.**
- 4. Je repère le message qu'elle m'adresse :** cette information me permettra de prendre la bonne décision.
- 5. Je la régule en la laissant me traverser.**
- 6. Je décide d'exprimer ou non mon émotion** à mon interlocuteur.

## J'APPREHENSÉ MES ÉMOTIONS

Une Émotion...  
Kezaco!?



on a Tous des Émotions



Ressentir des émotions c'est normal  
Elles font partie de LA Vie

Les 4 émotions de base



Comment gérer une émotion?



- 1, j'entre en relation avec elle OH... je ressens une émotion!
- 2, Je l'accepte AH... ok... je ressens ça
- 3, Elle me Traverse Bye Bye "0/3"



# LA Respiration d'urgence

||► active le système nerveux de 7  
L la détente & la récupération ◀||



pour calmer les symptômes d'Anxiété

Nathalie Latrille

## SE DÉTENDRE

Je me calme rapidement en faisant 3 respirations d'urgence

>> **J'inspire par le nez** (entre 2 et 3 secondes max), **juste pour prendre un peu d'air.**

>> **J'expire par la bouche le plus lentement et profondément possible** en vidant bien l'air des poumons (plus de **8 secondes**), pour activer le système nerveux de la détente.

>> **Je m'entraîne régulièrement quand tout va bien** pour automatiser cette respiration et pouvoir l'utiliser quand j'en ai besoin.

Pourquoi faire de courtes inspirations ? Car lorsque j'inspire j'active le système nerveux de l'action... Autant éviter d'accentuer les symptômes d'anxiété !

# S'ORGANISER

Je gère mon temps efficacement et l'utilise à bon escient

>> La matrice d'Eisenhower est une méthode très intéressante pour **définir ses priorités et ainsi mettre son énergie au bon endroit...**

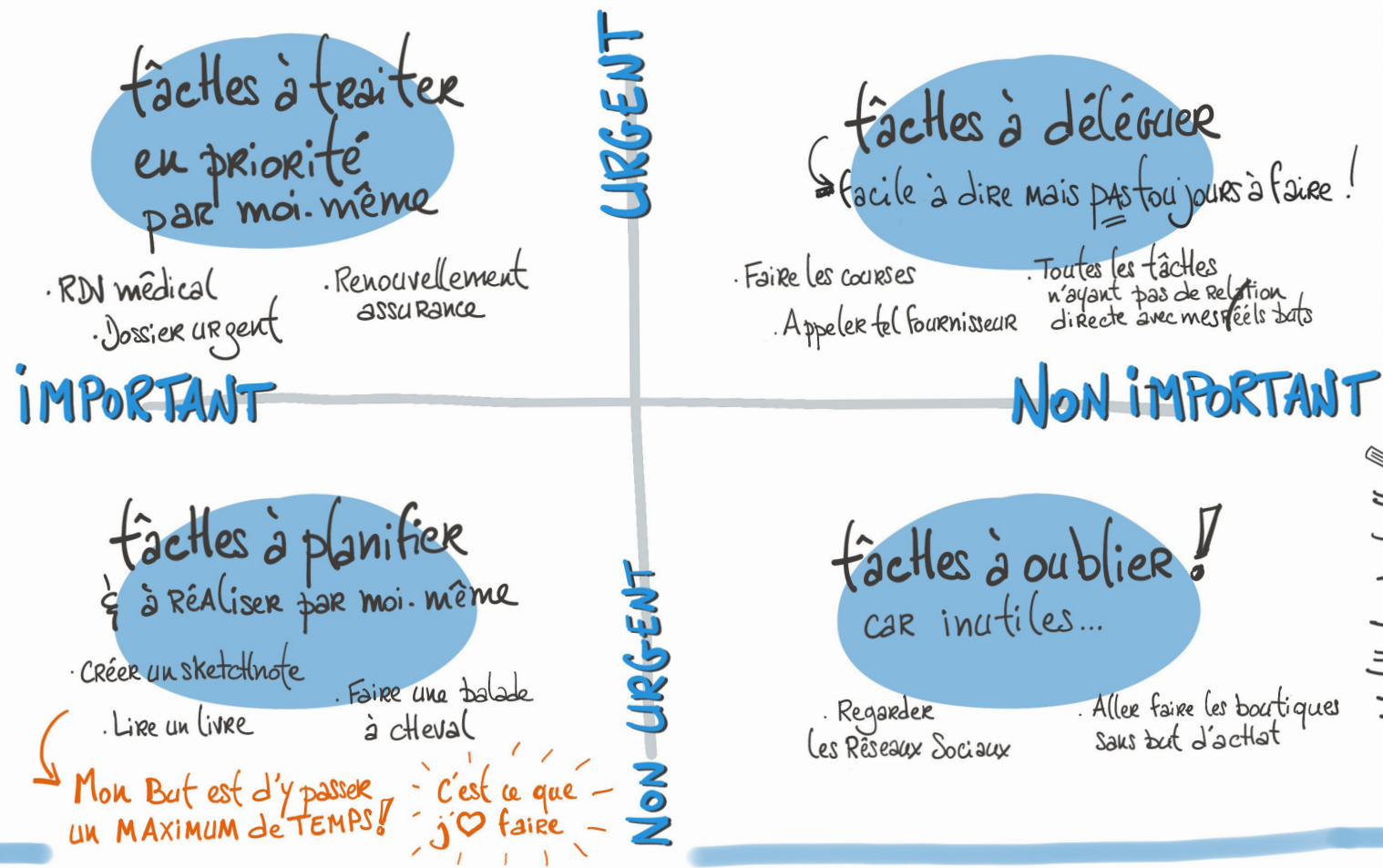
>> L'utiliser m'aide :

> à **porter un œil objectif sur ma vie** pro et perso,

> à définir et **connaître ma propre grille de priorités** (on n'a pas tous les mêmes),

> à **m'organiser afin de gagner du temps pour profiter pleinement de ce que j'aime faire...** Même au boulot !

## Différencier PRIORITÉS & URGENCES



# SE NOURRIR

Je nourris mes besoins pour maintenir mon énergie à flot

>> J'identifie et j'évalue à quel **niveau idéal** doivent être chacun **mes besoins fondamentaux** pour être épanouie et **vivre des émotions plaisantes**.

>> Puis j'identifie et j'évalue à quel **niveau ils sont à l'instant T**.

>> **Si la «note» obtenue est égale ou supérieure à l'idéal, c'est génial**, je sais comment nourrir mes besoins... Je me félicite !

>> **Si la «note» obtenue est inférieure à l'idéal, je réfléchis comment nourrir ce besoin** et je programme dans agendas des plages de temps pour pouvoir les satisfaire !

## JE NOURRIS MES BESOINS FONDAMENTAUX

1 j'identifie & j'évalue mes besoins sur une échelle de 0 à 10

note mini note actuelle



⊖ Sécurité



⊖ Autonomie



⊖ Reconnaissance



⊖ Affectif/Social



⊖ Créativité



⊖ Sens



2 je relectecte les situations & les actions dans lesquelles je peux satisfaire un ou plusieurs besoins



3 je programme dans mon agenda des plages de temps spécialement pour moi



★ je relectecte de courts instants & je les savoure !

Nathalie Latrille

## POUR MAINTENIR MON ENERGIE À FLOT



# BOUGER

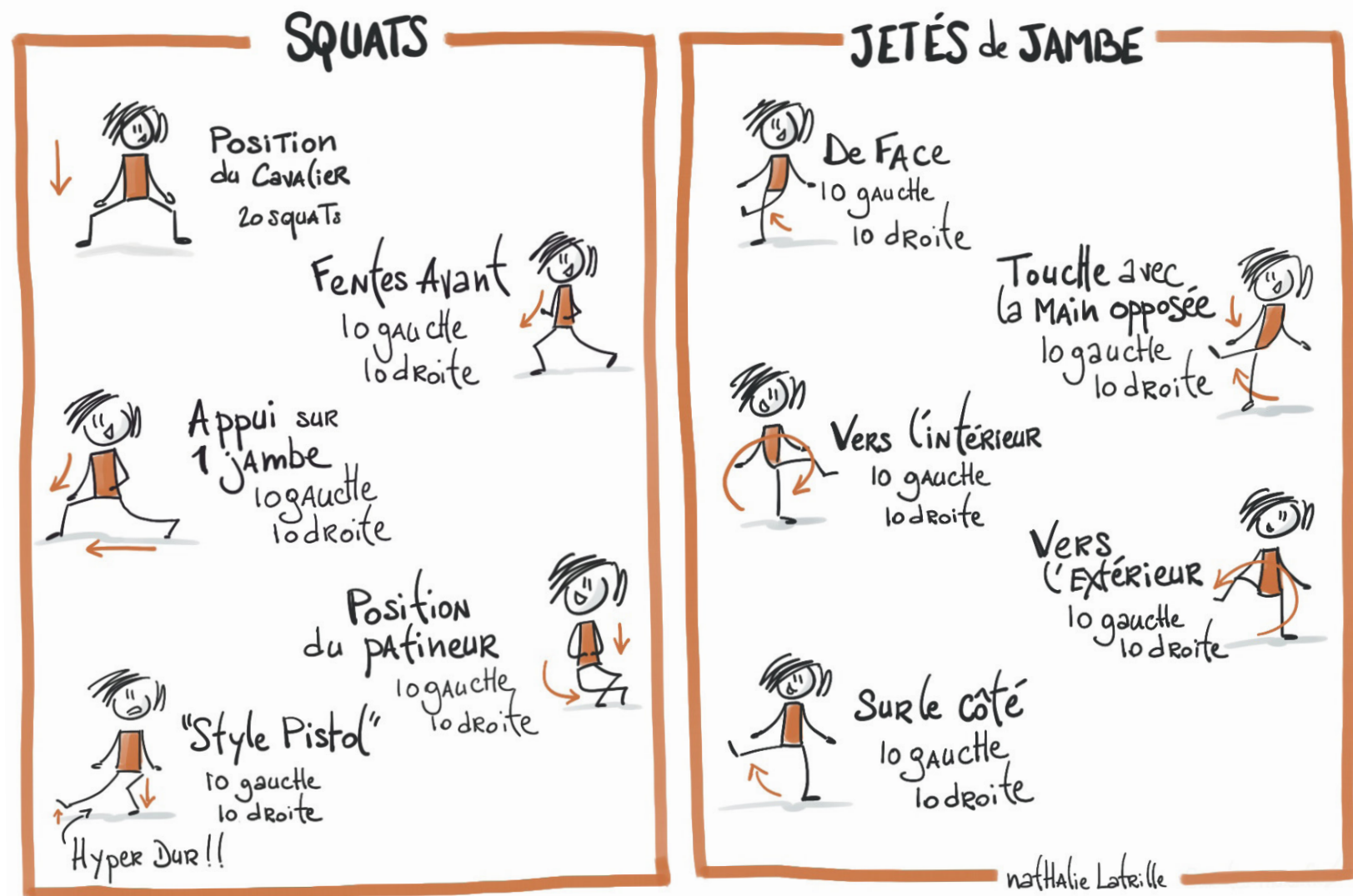
Je fais de l'exercice physique pour améliorer ma santé physique et mentale

>> Je réalise cette routine de squats et de jetés de jambe plusieurs fois par semaine et avec le sourire, pour garder la forme !

>> Je commence par 5 min au début et je fais des pauses régulièrement.

>> Lorsque je pratique de l'exercice physique, mon corps sécrète des hormones qui permettent d'améliorer mon bien-être, diminuer le stress, améliorer la qualité du sommeil, ou encore diminuer les douleurs et ainsi agir comme un antidépresseur (cf. [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr) > les bienfaits du sport).

>> L'activité physique est avant tout une source de plaisir !





# S'INSPIRER

Je rêve ma vie et vis mes rêves...

>> Je note tout ce qui me vient à l'esprit sans trop réfléchir.

>> Je m'amuse et prends du plaisir à imaginer ces autres vies !

>> Puis je choisis celle.s que je peux mener dans la semaine.

Je suis créatif.ve pour trouver une activité qui me permet de «vivre» un peu cette vie. Quelques minutes suffisent au début.

>> Je vérifie si je peux/m'autorise à vivre ces petits moments de ces vies-là dans ma propre vie.

>> Je refais cet exercice régulièrement pour vivre d'autres vies !

Si j'avais 5 autres vies à mener, je serais...



J'en choisis une & je la fais cette semaine !

je rêve d'être  
cow boy  
je programme  
une balade  
à cheval

je rêve d'être  
clown...  
je vais voir  
un spectacle  
d'impro

je rêve d'être  
boulangère...  
je confectionne  
du pain fait maison

Nathalie Latrille

# SE BOOSTER

## Je booste ma confiance en moi en 2 minutes chrono

>> Je prends une position de puissance pour augmenter ma confiance en moi. En effet, **la position de mon corps influence** autant **mon état d'esprit** que mon état d'esprit influence mon corps !

>> La **pose de victoire**, de **wonder woman** ou encore la pose **du boss** augmentent de 20% le taux de testostérone et diminuent de 30% le taux de cortisol (hormone du stress).

>> **Ces poses sont idéales avant une action risquée et pour rayonner de confiance en soi !**



# PROGRESSER

J'ancre mes réussites pour pouvoir les renouveler

>> Dès que j'ai réalisé une -petite ou grande- action, je fais le point.

>> J'indique l'action que j'ai réussi.

>> Je me remémore **comment je me sentais mentalement et physiquement** et je le décris aussi précisément et objectivement possible

>> Quel était mon **niveau d'énergie** (note sur 10) ?

>> Quel était mon **niveau de confiance** (note sur 10) ?

>> Enfin, je note mon **niveau de satisfaction par rapport au résultat obtenu.**

## J'ANALYSE MES PERFORMANCES

Lorsque j'ai réussi 

★ Mon niveau d'énergie était .....



★ Mon niveau de confiance était .....



Mentalement, je me sentais

Physiquement, je me sentais

Je suis satisfait.e du résultat à

0 ————— 10

## POUR POUVOIR LES RÉITÉRER



# S'INSPIRER

Je fais un truc bizarre pour casser mon train-train et développer ma créativité

>> Je m'amuse chaque jour à voir les choses différemment et ainsi à vivre des expériences inédites !


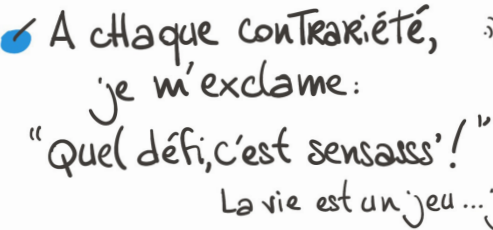




>> C'est très stimulant, rigolo, surprenant parfois, et difficile aussi...

>> En m'autorisant cela, je développe ma créativité et ma capacité d'adaptation.

>> Je renoue avec mon enfant intérieur un peu plus chaque jour... Et ça fait un bien fou !

## Je FAIS UN TRUC FARFELU

*Nathalie Latrille*

- Je Touche  
Mon oreille Gauche  
avec mon Pied Droit  
  
je teste de nouvelles expériences  
& je m'amuse
- A chaque CONTRARIÉTÉ,  
je m'exclame:  
"quel défi, c'est sensass!"  
La vie est un jeu... je joue  
  
↳ Grève des Bus  
↳ Wow! Génial!  
↳ AutoStop?  
↳ Marche?  
↳ Trotinette!
- J'invente un MOT  
& je le place dans  
une conversation  
  
!?  
Tu connais la dingologie!?  
je laisse aller ma créativité!
- Je RIS POUR RIEN  
pendant 1 minute  
  
"Hi! Hi! Hi!"  
"C'est bizarre au début & ça fait un bien fou!"
- Je me PHOTOGRAPHE  
en train de loucher  
& j'envoie la photo  
à quelqu'un  
  
je ne me prends pas au sérieux...  
ça calme le perfectionnisme
- Je MARCHE  
comme si je portais  
une couronne  
  
je me redresse  
je lève la tête  
& je souris  
ça réveille ma confiance en moi

### POUR CASSER MA ROUTINE & RELANCER MON ÉNERGIE



# SE NOURRIR

Je me ressource avec ce qui me fait du bien

>> Je fais la liste de 20 choses que j'aime.

>> Puis je note la dernière fois où j'ai fait chacune de ces activités...

>> Pas de panique si ça fait très longtemps : j'en prends conscience simplement.

>> Enfin, je sélectionne une activité et je la programme pour la réaliser dans la semaine.

Si je n'ai que 10 minutes à y consacrer, c'est déjà une sacrée réussite !!

>> Je suis fier.ère de moi dès que j'en réalise une.

## Je Prends SoIN de moi

1, je liste 20 choses que j'aime faire



2, je note la date de la dernière fois où j'ai pratiqué cette tâche...



3, j'en choisis une que je n'ai pas fait depuis longtemps & je la programme dans mon agenda



Me balader à cheval  Lire 

16.06 2021

Hier

nov.21

Allez à la plage   
 objectif du WE

oct.21

DORMIR dans mon HAMAC 

mai 2021

Planter des fleurs 

août 2021

Pêcher 

samedi dernier

Peindre 

jeudi

Pâtisser 

été 2020

Randonner en Montagne 

ou là là!

Danser 

il ya 5 minutes

RIRE 

Nathalie Latrille

# RÉCUPÉRER

Je fiche la paix à mon cerveau régulièrement pour limiter la surchauffe mentale

>> Il est primordial de faire des pauses régulièrement et de laisser mon cerveau rêvasser.

>> Mon cerveau en profite pour faire plein de choses passionnantes et indispensables à la structuration des informations que je manipule.

>> Je profite de ces pauses pour faire quelque chose que j'aime, que ce soit pour 5 min ou pour 1H.

>> En activité de réflexion, il est conseillé de faire une pause de 5 min toutes les 25 min (méthode POMODORO).


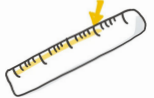





# Je me fixe des objectifs SMART



## Pourquoi ?

- ▶ **Motivation**  Efforts
- ▶ **Attention** fixée sur la tâche 
- ▶ **Persistance** face aux échecs  Recherche de nouvelles stratégies
- ▶ **Confiance** augmente avec la réussite 
- ▶ **Feedbacks**  → évalue tes progrès

## Comment ?

- Mon objectif doit être :
- ▶ **Spécifique**  Résultat performance processus
  - ▶ **Mesurable** 
  - ▶ **Ajustable**  il doit évoluer
  - ▶ **Réaliste & challengeant** 
  - ▶ **Temporellement défini** 

## À moi de jouer !

-  j'écris mon objectif sur une feuille
- je le partage & l'affiche 
-  j'identifie les étapes
- je le fais évoluer 

Nathalie Latrille 

## SE PROJETER

Je me fixe des objectifs clairs pour réussir à les atteindre

>> Un objectif efficace et motivant doit être décliné selon **5 critères** :

**1- Spécifique** : clairement défini, pour pouvoir déployer les efforts nécessaires pour y arriver.

**2- Mesurable** : quantifiable et chiffrable, pour savoir si j'ai les atteints.

**3- Ajustable et atteignable.**

**4- Réaliste** et pertinent, mais aussi difficile et ambitieux.

**5- Temporellement défini**, daté, organisé dans le temps et décliné au quotidien



# SE CONCENTRER

## Je me concentre avant de réaliser une tâche

>> Je me concentre **grâce au décompte en 5 temps de la méthode COPRO** (COncentration PROfessionnelle).

**5- J'active le contexte dans lequel je me trouve** (mon état d'esprit, où suis-je...).

**4- Je clarifie mon objectif** (qu'ai-je envie d'obtenir ?).

**3- J'identifie mes 3 à 5 sous-objectifs / étapes.**

**2- J'anticipe les aléas** (quelles difficultés puis-je rencontrer ?).

**1- Je me lance** (je vérifie mes outils et c'est parti !).

## Je me concentre & mobilise mes ressources

**5** Contexte **4** Objectif **3** Planification **2** Risques **1** Outils

je suis dans quel état d'esprit?  
ou suis-je?



Activer le Contexte

qu'ai-je envie d'obtenir ici & maintenant?



Clarifier l'objectif

quels sont les 3 à 5 sous-objectifs?



Concrétiser la tâche

quelles sont les difficultés spécifiques?



Anticiper les Aléas

de quoi ai-je besoin pour réussir ma tâche?



Se lancer

avec la méthode COPRO



# RE-PreNDRE LE CONTRÔLE

je l'allume  
30 minutes  
après mon réveil

j'actiète  
un vrai réveil

je supprime  
les notifications

je le bannis  
des repas

je planifie & réserve  
des séquences SANS Téléphone

je sacralise  
Mon Lif

de MON SMARTPHONE

Nathalie Latrille

## RÉCUPÉRER

### Je lutte contre la surcharge informationnelle

>> Je commence petit à petit  
à **changer mes habitudes**  
d'utilisation de mon smartphone.

>> Je l'allume 30 minutes après  
mon réveil pour m'éveiller en douceur.

>> Je **supprime les notifications** de  
toutes mes applications pour ne plus  
être interrompu.e.

>> J'éteins mon smartphone ou je le  
 **mets en mode avion pour couper le**  
flux.

>> Je réinvestis peu à peu le «vrai»  
champ social...

# SE PROJETER

## Je fais le point pour mieux me projeter

>> J'utilise la métaphore de l'étoile de mer pour **faire un point à un moment T** et **voir ce qui ce qui fonctionne, ce qui coince ainsi que les axes d'amélioration.**

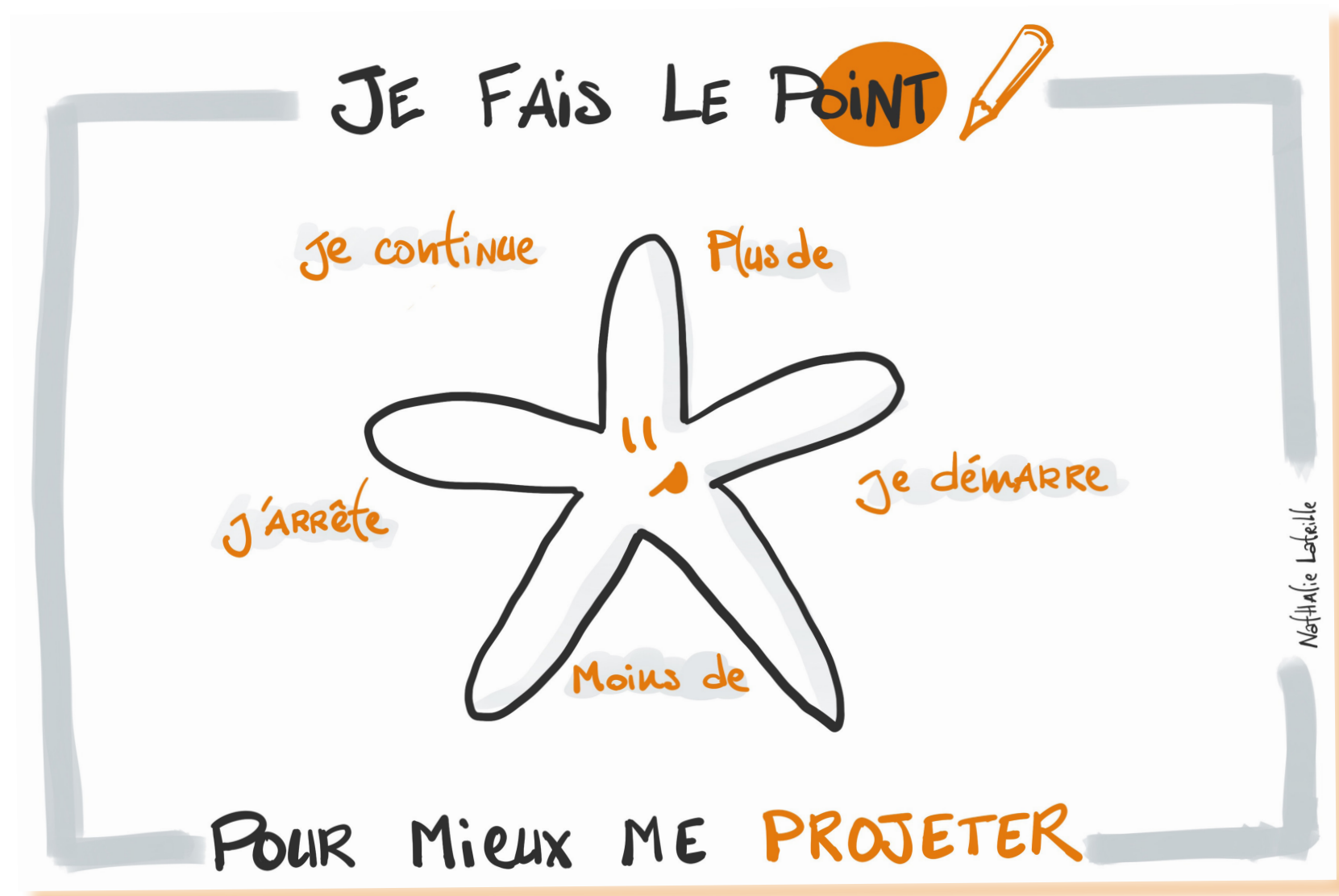
>> «**Je continue**» ce qui a de la **valeur**, de l'intérêt ou de l'utilité dans ce que je fais déjà.

>> «**Plus de**» quelque chose que je fais déjà et **que je pourrais faire encore plus.**

>> «**Moins de**» quelque chose qui est utile mais **qu'il faudrait réduire.**

>> «**J'arrête**» ce qui **n'apporte pas de valeur**, voire m'empêche dans mon action.

>> «**Je démarre**» de **nouvelles idées à essayer**, j'ose de nouvelles choses.



# Qui suis-je ! ?

Psychologue  
du Travail



Sketchnoteuse "✍️"



Equicoachte

accompagnement  
facilité avec les chevaux



Nathalie

Latrille... c'est moi !

