



## « Faire de sa vie un jeu » - Cahier d'exercices -

basé sur l'approche « SuperBetter » de Jane McGonigal (2015)



### Étape 1 : Déterminer sa mission

Pour identifier votre mission, vous pouvez vous poser les questions suivantes.

Quel serait :

- Un but important que vous souhaiteriez atteindre ?
- Un principe de vie que vous vous efforcez d'atteindre ?
- Un espoir de changement que vous avez pour les années à venir ?
- Un défi important que vous rencontrez actuellement ?
- Un objectif général que vous vous fixez dans une période de vie stressante ?

Ma mission : \_\_\_\_\_

Que pourrait-il vous arriver de mieux si vous parveniez à accomplir cette mission ?  
Quels bénéfices pourriez-vous en tirer ?

---

---



## Étape 2 : Concevoir et réaliser des quêtes

Quel serait le plus petit pas possible que vous pourriez faire en direction de votre mission ?

---

Afin de maximiser vos chances de réussir cette quête, il est important de la concevoir de manière intelligente, ou SMART, c'est à dire :

			OUI !
<b>S</b>	Spécifique	Votre quête est-elle formulée avec des termes précis ?	<input type="checkbox"/>
<b>M</b>	Mesurable	Votre quête contient-elle une notion de quantité ?	<input type="checkbox"/>
<b>A</b>	Atteignable	Votre quête est-elle adaptée à vos compétences ?	<input type="checkbox"/>
<b>R</b>	Réaliste	Votre quête est-elle adaptée à votre contexte actuel ?	<input type="checkbox"/>
<b>T</b>	Définie dans le Temps	Votre quête comporte-t-elle une échéance ?	<input type="checkbox"/>

Comment pourriez-vous transformer cette quête SMART en quête SMART+IES, c'est à dire en une quête qui soit en plus Intéressante, Enthousiasmante ou Stimulante\* ?

---

---

*\*Astuce : pour cela, vous pouvez vous inspirer des stratégies suivantes :*

- Associer la quête à une activité, un contexte ou une récompense plus plaisante (p. ex. faire la tâche en musique, dans la nature, ou vous féliciter avec une friandise).
- Rechercher et mettre l'accent sur ce qui peut déjà être amusant dans la quête.
- Associer un tiers à la réalisation de la quête (p. ex. la réaliser avec un·e ami·e).
- S'imaginer réaliser la quête pour quelqu'un d'autre ou se rappeler des autres qui vont pouvoir en bénéficier (p. ex. imaginer la faire pour aider un·e ami·e).
- Augmenter les contraintes (temporelles, stylistiques, etc.) de la quête (par ex. : se mettre un délai ou un défi supplémentaire à l'intérieur).
- Élever vos critères de réussite de la quête (p. ex. devenir un·e expert·e de la quête).
- Donner à la quête un nom amusant (p. ex. en y ajoutant des adjectifs drôles).
- Changer le récit que vous vous racontez au sujet de la raison d'être de la quête (p. ex. imaginer que vous êtes un·e héroïne qui doit accomplir une mission).
- Expliciter en quoi cette quête vous rapproche de l'atteinte de votre mission (p. ex. garder un post-it avec votre mission inscrite dessus bien en vue pendant la tâche).
- En profiter pour utiliser l'une de vos qualités (p. ex. la voir comme une manière d'exercer votre curiosité, créativité, gentillesse, leadership, etc.).



### Étape 3 : Planifier votre percée

Quel serait l'indice ou le résultat marquant qui indiquerait que vous avez progressé de manière significative dans la poursuite de votre mission ?

---

Comment allez-vous célébrer l'atteinte de cette étape marquante ?

---

---

---

---



### Étape 4 : Identifier vos adversaires

Quels sont les obstacles que vous rencontrez ou pourriez rencontrer pour progresser dans l'atteinte de votre mission ? Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous ?

---

---

---

---



## Étape 5 : Combattre vos adversaires

Choisissez l'une des difficultés identifiées précédemment et développez un plan d'action en répondant aux questions suivantes pour trouver des stratégies de combat :

Difficulté choisie\* : \_\_\_\_\_

\*Attention à bien identifier votre adversaire comme *un problème* (p. ex. le « manque de temps » et non pas « le temps »), cela facilite ensuite la recherche de stratégies.

Vos stratégies de combats :

**1. Éviter**

Comment pourriez-vous éviter de vous retrouver nez à nez avec cet adversaire ?

---

---

---

**2. Combattre**

Comment pourriez-vous résister activement à cet adversaire lorsque vous le rencontrez ?

---

---

---

**3. Anticiper**

Que pourriez-vous faire pour régler le compte de cet adversaire une bonne fois pour toutes ?

---

---

---

**4. Relativiser**

Que pourriez-vous vous dire pour remettre en question le pouvoir de cet adversaire sur votre vie ?

---

---

---

**5. Recadrer**

Quels sont les avantages ou les apprentissages que vous pouvez retirer grâce à cet adversaire ?

---

---

---

Dans quel ordre préféreriez-vous utiliser les stratégies identifiées ci-dessus pour lutter contre cet adversaire ?

---



## Étape 6 : Identifier vos héros

Identifiez 3 personnes (réelles ou de fiction) que vous admirez et/ou dont l'histoire vous inspire, puis inscrivez leur nom ci-dessous :

Personne 1 :	Personne 2 :	Personne 3 :
_____	_____	_____

Relevez plus précisément les compétences, les pouvoirs, les qualités ou les forces que vous identifiez chez elles et listez-le ci-dessous :

Personne 1 :	Personne 2 :	Personne 3 :
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

À votre avis, comment ces personnes utiliseraient-elles leurs compétences, pouvoirs, qualités ou forces si elles se trouvaient dans votre situation ?

Personne 1 :	Personne 2 :	Personne 3 :
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Laquelle ou lesquelles de ces stratégies imagineriez-vous pouvoir imiter ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Étape 7 : Identifier vos superpouvoirs

Saviez-vous que les êtres humains ont tendance à valoriser et à voir chez les autres des qualités qui sont importantes pour eux ?

Par conséquent, il y a de fortes chances que les qualités que vous avez identifiées ci-dessus pour les personnes que vous admirez ou qui vous inspirent soient également les vôtres, même si vous considérez peut-être qu'elles ne sont pas (encore) aussi développées chez vous !

Lesquelles des qualités listées à l'étape précédente retrouvez-vous également chez vous ?

---

---

---

Pour identifier vos superpouvoirs, vous pouvez également passer le test VIA-Strengths Inventory, disponible gratuitement et en français sur [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)

Les cinq premiers résultats qui s'affichent constituent la « signature de vos forces ». Ce sont vos superpouvoirs : ceux que vous pouvez utiliser pour rendre vos quêtes plus amusantes ou pour combattre vos adversaires plus activement !

Sur la base de ces résultats, quels sont vos cinq superpouvoirs principaux ?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Comment pourriez-vous mettre ces superpouvoirs au service de l'atteinte de votre mission ?  
Par exemple pour combattre vos adversaires ou réaliser vos quêtes

---

---



## Étape 8 : Identifier et activer vos accélérateurs de pouvoir

Quelles sont les toutes petites actions positives que vous pourriez faire chaque jour pour recharger vos batteries avant de combattre un adversaire ou de réaliser une quête, afin de vous sentir juste un peu plus...

fier·ère	_____
	_____
inspiré·e	_____
	_____
intéressé·e	_____
	_____
joyeux·se	_____
	_____
amusé·e	_____
	_____
aimé·e	_____
	_____
reconnaissant·e	_____
	_____
optimiste	_____
	_____
admiratif·ve	_____
	_____
serein·e	_____
	_____

Parmi les actions listées ci-dessus, quelles seraient celles que vous souhaiteriez réaliser concrètement aujourd'hui ou durant la semaine à venir ?

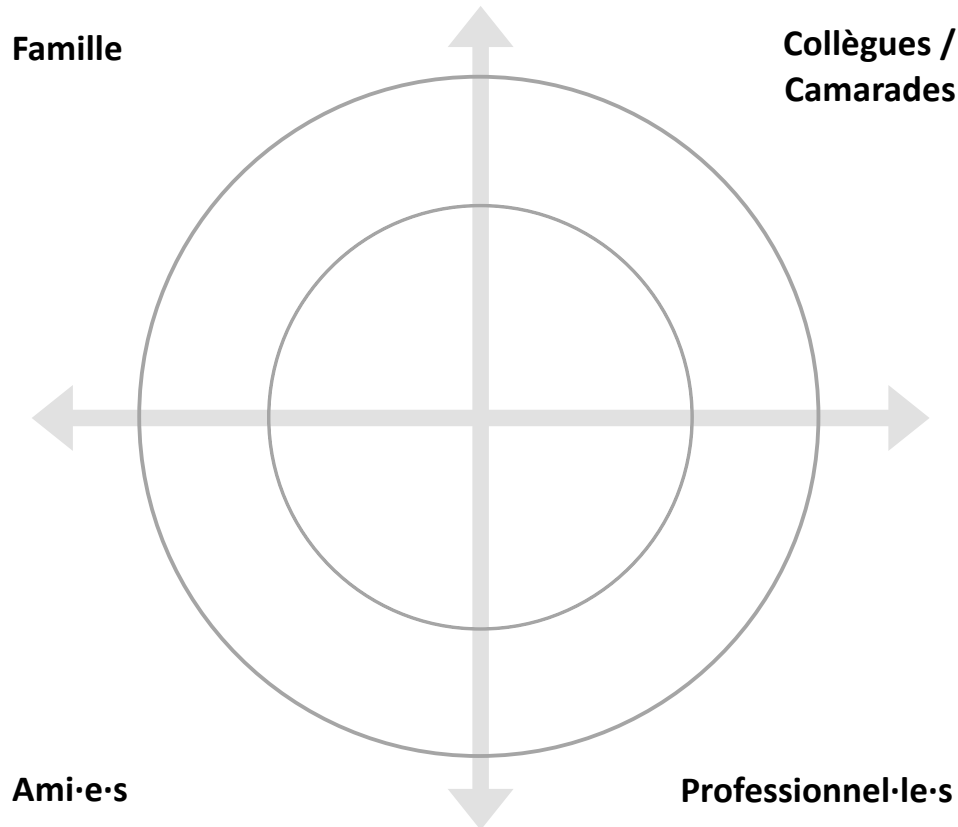
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Étape 9 : Identifier et recruter vos allié·e·s

Indiquez ci-dessous qui pourraient être vos allié·e·s dans la poursuite de votre mission en inscrivant leur nom ou leurs initiales dans le schéma ci-dessous en fonction de la nature et de vos liens, ainsi que de votre degré de proximité<sup>1</sup>.



Indiquez à côté de leur nom comment vous pensez qu'ils ou elles pourraient vous aider :

- 😊 Suggérer une quête et/ou un moyen de la rendre plus amusante
- ★ Célébrer une percée avec vous
- ⚡ Proposer des stratégies pour combattre vos adversaires
- ☀️ Activer un accélérateur de pouvoir avec vous
- ⌚ Suivre votre progression dans l'avancement de votre mission

Lesquels ou lesquelles de ces allié·e·s pensez-vous mobiliser activement pour vous aider dans la réussite de votre mission ?

---

<sup>1</sup> Intérieur du petit cercle = très proche ; intérieur du grand cercle = proche ; extérieur du grand cercle = pas très proche.





## Étape 10 : Se préparer à l'action



Votre mission :

---



Votre prochaine quête :

---



Votre prochaine percée :

---



Vos adversaires :

---

---

---



Vos stratégies :

---

---

---

---

---



Vos héros :

---

---



Vos superpouvoirs :

---

---

---

---



Vos accélérateurs de pouvoir :

---

---

---



Vos principaux allié-e-s :

---

---