

Cartes d'activités

Découper, mélanger et utiliser pendant la séance

Imprimez en recto simple. Les pointillés indiquent les zones de découpe.

Détecteur de mensonges

Je consulte mon téléphone dès le réveil.

Détecteur de mensonges

Je termine toujours ce que je commence.

Détecteur de mensonges

Je mange parfois lorsque je m'ennuie.

Détecteur de mensonges

Je fais des listes que je ne relis pas toujours.

Détecteur de mensonges

Je dors suffisamment.

Détecteur de mensonges

Je dis souvent : « Je commencerai demain. »

Détecteur de mensonges

Je passe plus de temps à réfléchir qu'à agir.

Détecteur de mensonges

J'aime sortir de ma zone de confort.

Détecteur de mensonges

Je me récompense avant d'avoir terminé.

Détecteur de mensonges

Je connais mes principaux déclencheurs.

Détecteur de mensonges

Je confonds parfois repos et évitement.

Détecteur de mensonges

Je choisis des objectifs trop ambitieux.

Monsieur Procrastination

Je vous protège du stress immédiat. Défendez votre existence avec deux arguments et une objection.

Madame Réseaux sociaux

Je vous tiens au courant de tout. Défendez votre existence avec deux arguments et une objection.

Docteur Café

Sans moi, votre matinée n'existerait pas. Défendez votre existence avec deux arguments et une objection.

Capitaine Séries

Je vous offre une récompense méritée. Défendez votre existence avec deux arguments et une objection.

Général Restauration rapide

Je vous sauve quand vous manquez de temps. Défendez votre existence avec deux arguments et une objection.

Comtesse Perfection

Je vous évite de rendre un travail médiocre. Défendez votre existence avec deux arguments et une objection.

Le juge

Cherchez une décision équilibrée et applicable. Parlez pendant une minute.

Le procureur

Présentez les conséquences négatives. Parlez pendant une minute.

L'avocat

Défendez l'utilité cachée de l'habitude. Parlez pendant une minute.

Le psychologue

Cherchez le besoin et le déclencheur. Parlez pendant une minute.

Le grand-parent

Comparez avec une autre époque. Parlez pendant une minute.

Le soi futur

Décrivez les effets après vingt ans. Parlez pendant une minute.

Tri express

Dormir tôt Garder, supprimer ou observer ?
Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Lire vingt minutes Garder, supprimer ou
observer ? Donnez un argument, une limite et une
condition.

Tri express

Boire plus d'eau Garder, supprimer ou observer ?
Donnez un argument, une limite et une
condition.

Tri express

Faire du sport Garder, supprimer ou observer ?
Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Méditer Garder, supprimer ou observer ? Donnez
un argument, une limite et une condition.

Tri express

Marcher Garder, supprimer ou observer ? Donnez
un argument, une limite et une condition.

Tri express

Cuisiner Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Économiser Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Ranger Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Téléphone au réveil Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Vidéos courtes Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Séries tard le soir Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Sucre Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Café Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Restauration rapide Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Préparer la veille Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Voir davantage ses proches Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Tri express

Limiter les notifications Garder, supprimer ou observer ? Donnez un argument, une limite et une condition.

Se coucher avant 23 heures

Mise à prix : 10 points de bonheur. Négociez et imposez une condition.

Téléphone hors de la chambre

Mise à prix : 15 points de liberté. Négociez et imposez une condition.

Marcher trente minutes

Mise à prix : 8 points d'énergie. Négociez et imposez une condition.

Cuisiner trois fois par semaine

Mise à prix : 12 points d'autonomie. Négociez et imposez une condition.

Lire vingt pages

Mise à prix : 7 points de curiosité. Négociez et imposez une condition.

Une soirée sans écran

Mise à prix : 11 points de calme. Négociez et imposez une condition.