

Extraits d'écrits tirés de la communauté de pratique internationale de



PLANETREE

SOYONS BIENVEILLANTS ENTRE NOUS

TECHNIQUE DES TROIS BONNES CHOSES

C'EST QUOI ?

Une technique simple, rapide qui s'est révélée efficace pour renforcer la résilience parmi les travailleurs de la santé et autres anges gardiens. Basée sur le constat que le burn-out et la résilience sont également contagieux. En se concentrant tous sur le positif, nous créons une contagion de résilience, essentielle dans une période aussi difficile.

RÉFÉRENCES CLINIQUES

1. Tiré d'une présentation en date du 10 février 2014 à [MidMichigan Health](#) par J. Bryan Sexton, Ph.D., Director of Patient Safety Center, Duke University Health System. Les données de recherche étaient basées sur des essais cliniques menés auprès de 3 cohortes: unité néonatale, médecine interne, gestion de risques.
2. Seligman, Steen, Park & Petersen (July-August 2005). [Positive Psychology Progress; Empirical Validation of Intervention](#). *American Psychologist*.
3. Martin E.P. Seligman (2011). [Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being](#). New York, NY: Free Press.
4. "Three Good Things" est aussi nommé "The Three Blessings" dans certains écrits.

CONSIGNE

Pendant 14 jours d'affilée, tout juste avant d'aller dormir, demandez-vous : quelles sont les trois choses qui ont bien été aujourd'hui et comment j'ai participé à ce qu'elles se passent.

Extraits d'écrits tirés de la communauté de pratique internationale de



PLANETREE

MODÈLE DE JOURNAL DE BORD

Jour	Qu'est-ce qui a bien été aujourd'hui ? Quel a été mon rôle pour que ça se passe ?	Encerclez votre point favori, et en quelques mots, décrivez pourquoi. (Vous pouvez également ajouter quelques éléments du contexte dans lequel s'est passée cette bonne chose.)
1	1 2 3	
2	1 2 3	
3	1 2 3	
4	1 2 3	
5	1 2 3	



PLANETREE

Jour	Qu'est-ce qui a bien été aujourd'hui ? Quel a été mon rôle pour que ça se passe ?	Encerclez votre point favori, et en quelques mots, décrivez pourquoi. (Vous pouvez également ajouter quelques éléments du contexte dans lequel s'est passée cette bonne chose.)
6	1 2 3	
7	1 2 3	
8	1 2 3	
9	1 2 3	
10	1 2 3	



PLANETREE

Jour	Qu'est-ce qui a bien été aujourd'hui ? Quel a été mon rôle pour que ça se passe ?	Encerclez votre point favori, et en quelques mots, décrivez pourquoi. (Vous pouvez également ajouter quelques éléments du contexte dans lequel s'est passée cette bonne chose.)
11	1 2 3	
12	1 2 3	
13	1 2 3	
14	1 2 3	