

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 centrant 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.)
<b>1</b>	1 2 3	
<b>2</b>	1 2 3	
<b>3</b>	1 2 3	
<b>4</b>	1 2 3	
<b>5</b>	1 2 3	

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



## 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.)
<b>11</b>	1 2 3	
<b>12</b>	1 2 3	
<b>13</b>	1 2 3	
<b>14</b>	1 2 3	