



**EXPÉDITION** Parler d'anxiété sans stress  
Petit guide pratique





**Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale**



**Université de  
Sherbrooke**

**Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre**

**Québec** 

*Avec le financement de*



**Agence de la santé  
publique du Canada** **Public Health  
Agency of Canada**

# ATELIER 1

## MOI ET L'ANXIÉTÉ



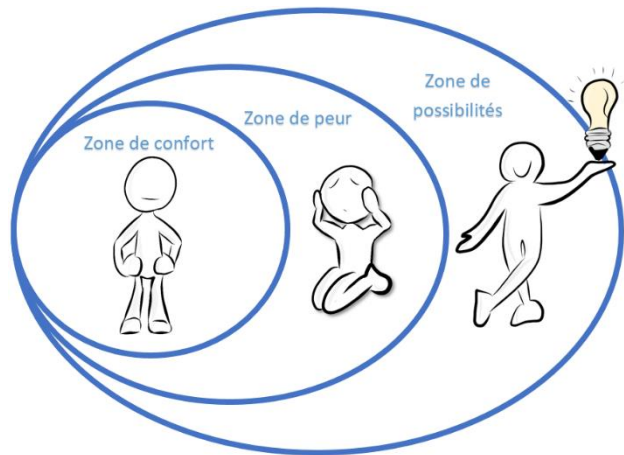
### UNE IMAGE QUI ME REPRÉSENTE







## ÉLARGIR MA ZONE DE CONFORT

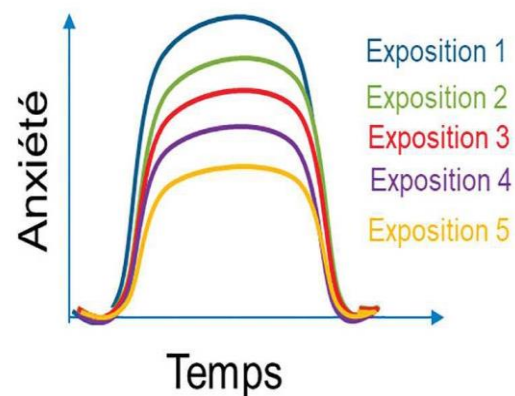
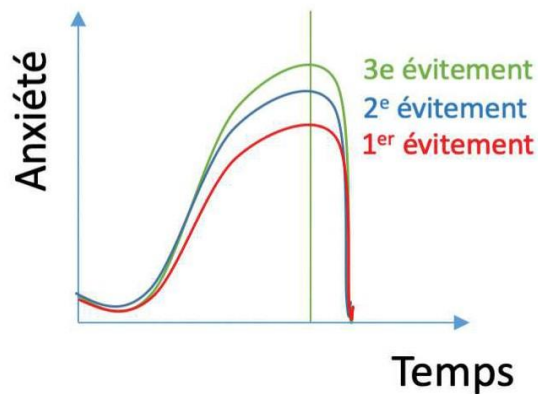


### Rappelle-toi!

La zone de confort est là où, dans ta vie, tu te sens bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où tu sais comment réagir, là où tu es à l'aise.

L'anxiété peut arriver lorsque tu sors de ta zone de confort. Tu dois alors passer à travers la zone de peur dans laquelle tu as le goût d'éviter les situations anxiogènes et de retourner bien au chaud dans ta zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'évitement.

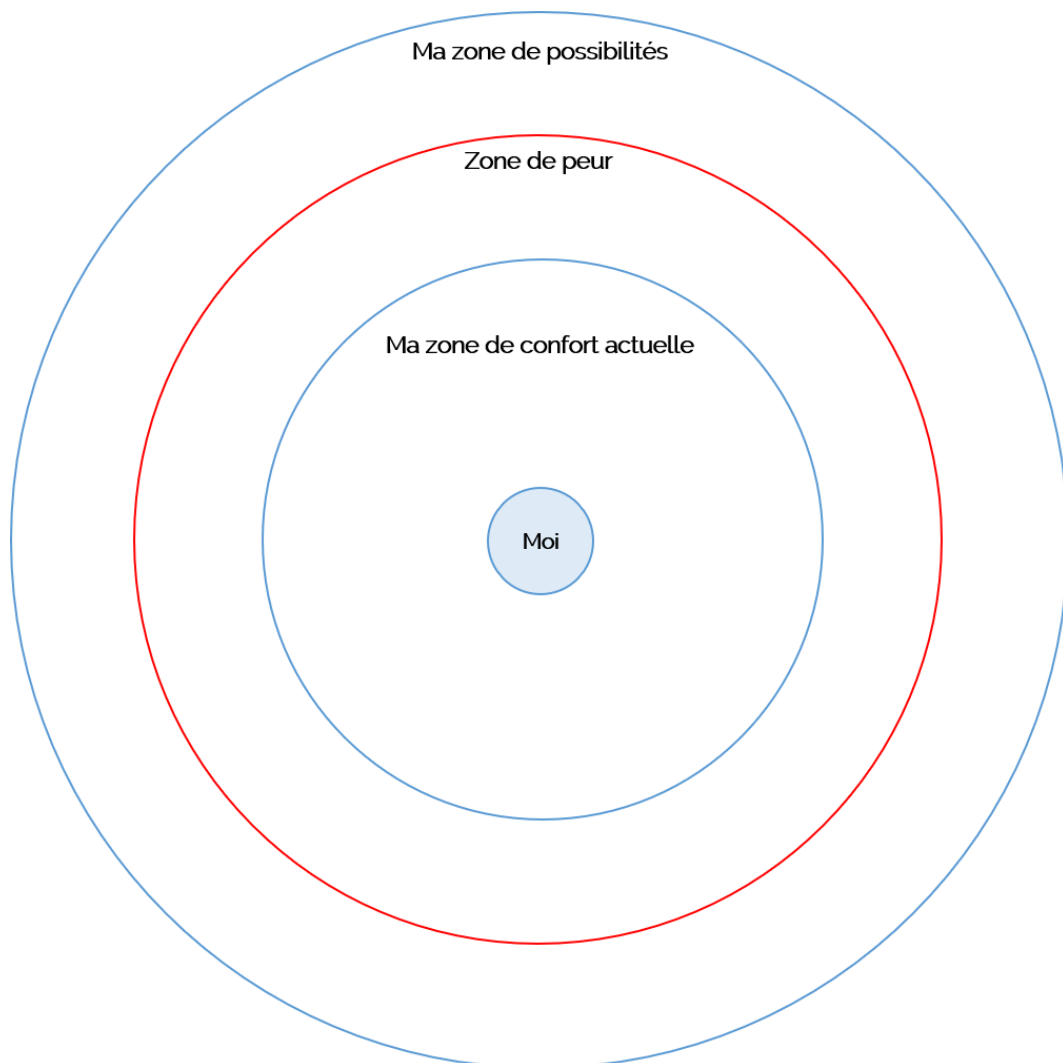
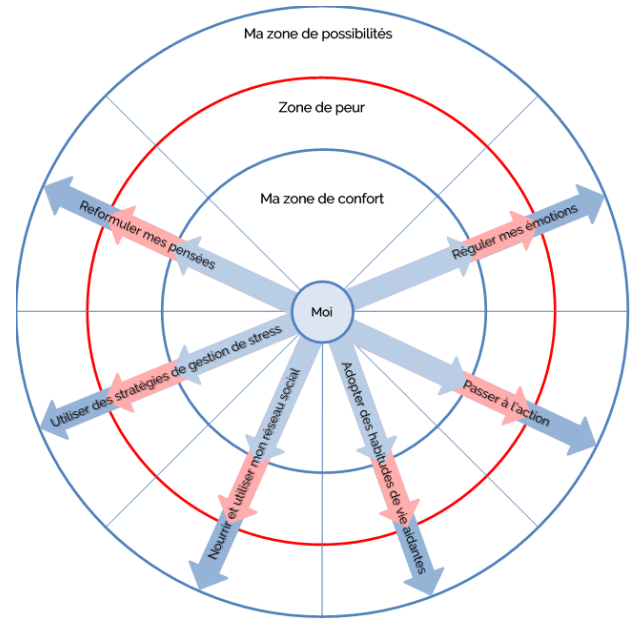
Le problème avec l'évitement, c'est que plus tu évites une situation, plus cette situation devient effrayante. Il faut alors faire face à tes peurs en sachant qu'en les affrontant, elles vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'exposition. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable parce que ton niveau d'anxiété augmente pendant que tu affrontes la situation. Plus tu t'exposes à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera avec le temps.





**Pour élargir ta zone de confort, tu apprendras à :**

- Reformuler tes pensées pour qu'elles soient aidantes;
- Réguler tes émotions pour mieux vivre avec;
- Adopter de nouveaux comportements:
- Passer à l'action;
- Adopter des habitudes de vie aidantes;
- Utiliser des stratégies préventives;
- Nourrir et bien utiliser ton réseau social.



1. Quel est ton objectif dans ce programme? Cet objectif doit être concret et précis et répondre à la question : qu'est-ce que j'aimerais être capable de faire à la fin du programme? Cela correspond à ta nouvelle zone de confort ou à ta zone de possibilités. (note : tu peux t'inspirer des objectifs que tu as identifiés lors de la rencontre individuelle avec l'intervenant.e).

---

---

---

2. Quels sont les sept petits pas que tu peux faire pour te rapprocher de ton objectif? Le premier pas doit être assez facile (1) puis les autres, de plus en plus anxiogènes (7)...



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

3. Quels sont les obstacles que tu pourrais rencontrer? Quelles sont les pensées et les émotions que tu ressens quand tu t'imagines passer à l'action?

---

---

---



## MON CONTRAT D'ENGAGEMENT

**Pour que les ateliers soient des moments plaisants où on se sent bien et où on s'entraide, voici quelques règles de base à respecter. :**

1. Je respecte les autres. Point barre. C'est la base.
2. Je respecte la confidentialité des informations échangées. En d'autres mots, ce qui se dit dans les ateliers reste dans les ateliers.
3. Je parle au « je ». « Je », c'est toi, ce n'est pas les autres. Parle de ce que *toi* tu vis, de ce que *toi* tu ressens.
4. Je partage avec les autres uniquement ce qui me convient. Bref, personne ne te force à parler. (Mais ça fait du bien de le faire, crois-nous).
5. J'écoute les autres, sans juger. Ça, c'est du respect, niveau expert.
6. J'attends mon tour avant de parler. Encore une fois, c'est la base.
7. Je peux aider les autres à exprimer leurs opinions et à les partager.
8. Je m'implique durant les ateliers. Ça sert à quoi, sinon? Non, mais pour vrai?
9. Entre les rencontres, je mets en pratique les trucs que j'ai appris. Je continue à réfléchir sur les sujets abordés et je tente de nouvelles choses.
10. Je me souviens qu'il y a, partout autour de moi, des ami(e)s, parents, intervenant(e)s ou enseignant(e)s à qui je peux me confier pour m'aider.

**En participant aux ateliers du programme HORS-PISTE - *Expédition*, je m'engage à respecter - du mieux que je le peux - ces dix règles de base.**

---

(signature)



## DÉFI DE LA SEMAINE

**Chaque semaine, un défi t'est proposé. Cette semaine, essaie de remarquer quelles situations tu as tendance à éviter. Tu peux noter ces situations ici afin de les partager lors du prochain atelier.**

---



---



---



---

## ATELIER 2

## ET SI JE VOYAIS ÇA AUTREMENT...

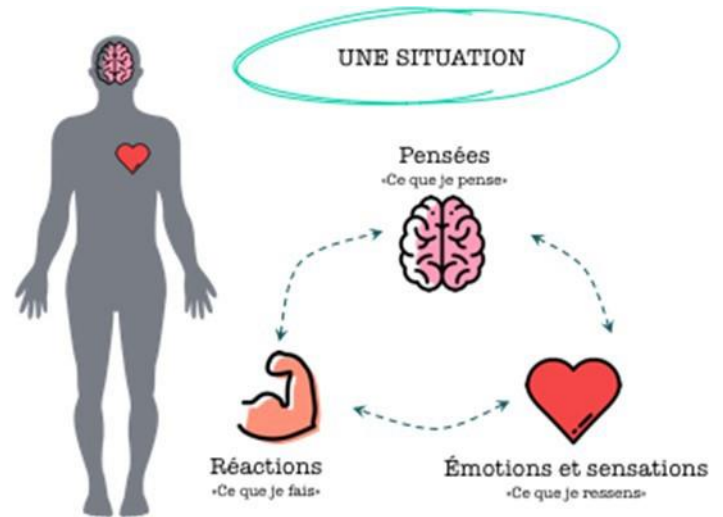


## CE QUI SE PASSE EN MOI : MES PENSÉES

## Rappelle-toi!

Puisque tes pensées, tes émotions, tes sensations et tes comportements sont tous liés, la façon dont tu interprètes une situation (tes pensées) influencera tes sensations, tes émotions et ta façon de réagir vis-à-vis de cette situation (tes comportements).

Rappelle-toi l'exemple du bruit dans la nuit. Pour t'aider à mieux composer avec ton stress ou ton anxiété, tu peux donc essayer de voir les choses autrement!



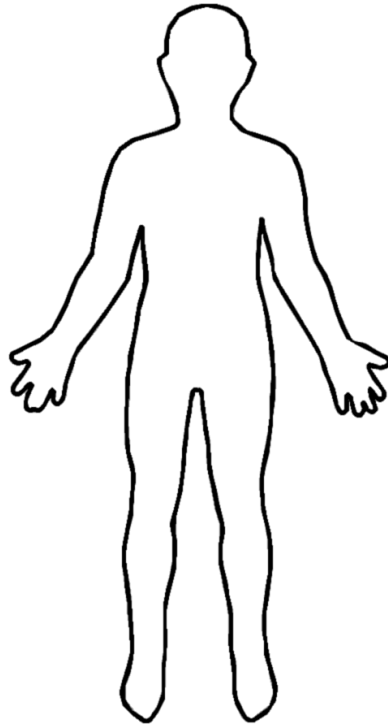
## MES PENSÉES SONT-ELLES AIDANTES?

À partir de la situation choisie, remplis le tableau suivant au fil de la discussion.

Description de la situation	Pensées	Émotions et sensations	Reformulation de la pensée en pensée réaliste, aidante et positive	Émotions et sensations
« Travail d'équipe, je ne connais personne »	« Personne ne voudra être avec moi »	« Peur, honte, cœur qui bat »	« Il y a peut-être quelqu'un d'aussi gêné que moi qui serait content que je lui offre qu'on travaille ensemble »	« Courage, dos plus droit »



**Dessine sur ce corps les sensations que la situation choisie te fait vivre.**



**Comme stratégie pour t'aider à transformer tes pensées non aidantes en pensées aidantes, voici une liste de questions qui pourraient t'aider :**

Liste de questions :

- Est-ce que je suis certaine ou certain de ce que je pense?
- Est-ce vraiment important ce que les autres vont penser?
- Est-ce que je conclus trop rapidement à la catastrophe?
- Est-ce que j'ai tendance à exagérer?
- Est-ce réaliste de m'attendre à la perfection dans tout ce que j'entreprends?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver? Que pourrais-je faire pour m'y préparer? Et si le pire arrivait, est-ce que ça serait si terrible?
- À quel point cette situation affectera-t-elle ma vie ?
- Et dans un an, est-ce que je m'en souviendrai?
- Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif? Que puis-je apprendre de cette situation?
- Sur quoi ai-je du pouvoir dans cette situation? Comment faire pour en avoir?
- Quelle situation semblable ai-je vécue dans le passé qui s'est bien terminée? Quelles sont les stratégies que j'ai utilisées?
- Ai-je tendance à utiliser des mots extrêmes comme toujours, impossible, jamais, pour de bon?

Choisis les trois questions qui ont le plus de sens pour toi. Tu peux les réécrire telles quelles ou les reformuler dans tes propres mots :

---



---



---



## LA PLEINE CONSCIENCE

### Rappelle-toi!

La pratique de la pleine conscience est un moyen efficace et reconnu pour mieux composer avec ton anxiété : elle te permet de te ramener dans le moment présent en étant plus attentifs à ce qui t'entoure et à ce qui t'habite intérieurement.

Tu peux donc pratiquer la pleine conscience dans ton quotidien. Prendre le temps de vivre en pleine conscience peut être simple : lorsque tu prends ta douche, que tu te déplaces, etc. Porte attention à ton corps lorsque tu fais une activité, lorsque tu es en classe, etc.

Tu peux avoir accès à un guide qui propose une panoplie d'exercices à essayer.

Ce *Guide de présence à soi* est disponible à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>



## DÉFI DE LA SEMAINE

As-tu utilisé une des questions pour reformuler tes pensées? Si oui, quel effet cela a eu?

---



---



---

## ATELIER 3

## QU'EST-CE QUI SE PASSE EN MOI?



## CE QUI SE PASSE EN MOI : MES ÉMOTIONS

## Mes émotions, besoins et stratégies



- Confiant(e)
- Fâché(e)
- Déçu(e)
- Anxieux(se)
- Découragé(e)
- Triste
- Paniqué(e)
- Inquiet(e)
- Content(e)
- Surpris(e)
- Confiant(e)
- Optimiste
- Reconnaissant(e)

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



- Liberté, autonomie
- Sécurité
- Équilibre
- Temps
- Justice
- Confiance
- Aide, écoute
- Affection
- Considération
- Réconfort
- Détente, repos
- Compréhension
- Plaisir, divertissement

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



- Voir la situation autrement
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Comparer la situation à une autre qui est pire
- Se mettre en action
- Être gentil avec soi
- Se demander ce qu'on peut apprendre de cette situation
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se rappeler ses valeurs et ses objectifs
- Utiliser une stratégie de gestion de stress

(Inspiré de Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003).

1. As-tu en tête une situation qui génère de l'anxiété? Décris cette situation.

---

---

---

2. Quelles sont les pensées que tu as tendance à adopter lorsque tu vis cette situation ?

---

---

---

---

---

3. À l'aide de tes cartons des émotions, identifies les émotions que tu ressens lorsque tu vis cette situation.



A large blue rectangular box intended for the student to identify emotions using their emotion cards.

4. À l'aide de tes cartons des émotions, identifies tes besoins en lien avec cette situation, puis des stratégies pour t'aider à mieux composer avec les émotions qui en découlent.



### Rappelle-toi!

Il est normal de vivre toutes sortes d'émotions. En revanche, il n'est pas toujours facile de comprendre *pourquoi* on les vit, ni de savoir *quoi faire* avec elles. Les cartons des émotions te permettront d'apprendre à identifier tes émotions, mais aussi les besoins qui se cachent derrière tes émotions. Ces cartons contiennent aussi des stratégies pour t'aider à savoir quoi faire lorsque tu vis des émotions difficiles.





## ÉCOUTER EN PLEINE CONSCIENCE

### Rappelle-toi!

Tu peux pratiquer la pleine conscience dans ton quotidien pour t'aider à retrouver ton calme intérieur. L'écoute en pleine conscience peut aussi être pratiquée lors d'une marche en forêt, dans une animalerie, sur le bord de la mer ou lorsque tu te trouves dans un environnement sonore particulièrement intéressant ou reposant. Porte attention au silence et à tous les bruits qui surgissent pendant ce moment.

Tu peux avoir accès à un guide qui propose une panoplie d'exercices à essayer.

Ce *Guide de présence à soi* est disponible à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>



## DÉFI DE LA SEMAINE

**Identifie une émotion que tu as ressentie cette semaine face à une situation anxieuse. Identifie le ou les besoins qui se cachent derrière cette émotion, puis inscris la stratégie que tu as utilisée pour t'aider à répondre à ton besoin et à mieux composer avec ton émotion.**

---

---

---

---

---

## ATELIER 4

**ACTIVITÉ HORS-PISTE - PHOTOS****DES ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN EN PLEINE CONSCIENCE****Rappelle-toi!**

La dégustation d'un simple aliment peut être une expérience riche en observation et peut procurer beaucoup de sensations si on prend la peine d'en être conscient. Avant de commencer à manger, essaie de prendre le temps d'apprécier les odeurs et les couleurs de la nourriture. Prend le temps de manger et essaie de goûter et apprécier chaque aliment! Tente de porter davantage attention à l'action de manger et d'arrêter de manger quand tu te sens rempli(e).

Se déplacer peut aussi être une occasion de se brancher sur soi. Il s'agit d'une habitude que l'on fait tous les jours sans y porter attention. Dans les prochains jours, prends quelques instants à observer les mouvements de ton corps lorsque tu marches.

**DÉFI DE LA SEMAINE**

**As-tu remarqué d'autres situations qui te font du bien ou qui augmentent ton anxiété?  
Si oui, lesquelles?**

---

---

---

## ATELIER 5

## SEMER UNE GRAINE



## L'EFFET WOW!

**Rappelle-toi!**

En t'exposant à l'effet Wow!, tu te permets de t'émerveiller! Remets en perspective la place que tu occupes dans le monde, par rapport à quelqu'un ou à quelque chose de spectaculaire! L'effet Wow! te donne un nouvel éclairage sur tes préoccupations et tes questionnements. Il engendre un flot d'émotions positives qui stimulent ta créativité et ton désir de relever des défis.



## MES HABITUDES DE VIE

**Rappelle-toi!**

Le jardinier est responsable de donner à sa plante tout ce dont elle a besoin pour croître sainement (terreau fertile, eau, soleil). En revanche, quand le jardinier ne s'occupe pas de sa plante et de ses besoins, cela occasionne des stress pour la plante, ce qui affecte sa croissance. Elle poussera plus difficilement et risque de flétrir. La façon dont tu prends soin de toi et de tes besoins influence ton état émotionnel et ton anxiété. Certaines habitudes de vie peuvent t'aider à diminuer ton anxiété. À l'inverse, certaines habitudes de vie peuvent nuire à ton bien-être. Tu as toujours un certain pouvoir sur le choix des habitudes de vie que tu adoptes, même en présence de défis, d'obstacles ou de conditions difficiles.

1. Quelles sont les deux habitudes de vie que tu souhaites développer ou modifier?

---



---

2. Quels sont les moyens que tu comptes prendre pour y arriver?

---



---



---



## STRATÉGIES DE GESTION DE STRESS

### Rappelle-toi!

Les stratégies de gestion de stress sont des actions que tu peux utiliser pour t'aider à mieux vivre une situation stressante ou anxiogène. Ce sont des moyens concrets pour t'aider à retrouver un calme intérieur et à mieux composer avec une situation plus difficile.



**Pour faire face à une situation difficile, stressante ou anxiogène, tu peux utiliser les stratégies suivantes :**

- Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien de tes pairs ou des membres de ta famille;
- Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
- Dormir, te dorloter, donner de l'affection, changer de rythme, déconnecter;
- Tenter de voir les choses autrement :
  - Avoir de la gratitude;
  - Vivre le moment présent.
- Reformuler tes pensées négatives en pensées plus réalistes, aidantes;
- Rire, avoir du plaisir, faire une fête, t'amuser;
- Écrire ou dessiner tes émotions et tes pensées;
- Être en contact avec la nature : aller dans la forêt, jardiner.
- Faire une sortie culturelle;
- Être en contact avec un animal qui te fait du bien;
- Pratiquer des activités sportives, créatives et récréatives :
  - Sports, exercices, marche, arts martiaux, sports de combat, etc.;
  - Dessin, écriture, arts, théâtre, danse, musique, chant, travaux manuels, lecture, photographie, etc.

1. Quelles seraient les activités ou les stratégies que tu aimerais pratiquer ou adopter?

---

---

---

2. Quels seraient les moyens que tu pourrais prendre pour utiliser davantage ces activités lorsque tu es confronté(e) à une situation plus difficile?

---

---

---

3. Planifie de façon concrète la façon dont tu l'utiliseras.

Avec qui? \_\_\_\_\_

Quand? \_\_\_\_\_

Comment? \_\_\_\_\_



## DÉFI DE LA SEMAINE

**Essaie une nouvelle stratégie qui peut t'aider à composer avec une situation stressante.**

---

---

---

---



## ATELIER 6

## DES LUNETTES QUI DÉFORMENT LA RÉALITÉ



## MÉDITATION DE LA MONTAGNE

## Rappelle-toi!

Tu peux refaire la méditation de la montagne chez toi à l'aide de la banque audio qui se trouve à l'adresse suivante : [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne\\_final.wav](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav)



## En dehors de ma zone de confort, qu'est-ce qui me fait particulièrement réagir?

1. Comment t'identifies-tu à chacune des intolérances?

Intolérance à l'incertitude									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

Perfectionnisme									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

Responsabilité excessive									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

Peur du jugement des autres									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

Intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

2. À laquelle des intolérances t'identifies-tu le plus?

---



---



---



## DÉFI DE LA SEMAINE

Essaie de poser une action pour entretenir ou développer ton réseau social de soutien.

---



---



---

## ATELIER 7

**ACTIVITÉ HORS-PISTE**

---

**RESPIRE EN PLEINE CONSCIENCE****Rappelle-toi!**

Prendre le temps d'être attentif à la respiration peut réduire le stress, tempérer les émotions et améliorer la concentration. La respiration occupe une place centrale dans la pratique de la pleine conscience. Elle représente un point d'ancrage, une façon simple de se ramener dans le moment présent. Quand on réalise que les pensées tourbillonnent, quand on ressent le besoin de se calmer ou tout simplement quand on pense que c'est un moment idéal pour le faire, on peut choisir de porter l'attention vers le rythme ou le mouvement des respirations (Morin et al., 2018).

**DÉFI DE LA SEMAINE**

Essaie de remarquer des situations où la personne de ton entourage aurait pu t'accommoder, mais où elle ne le fait pas. Indique ce que cela t'a fait vivre.

---

---

---

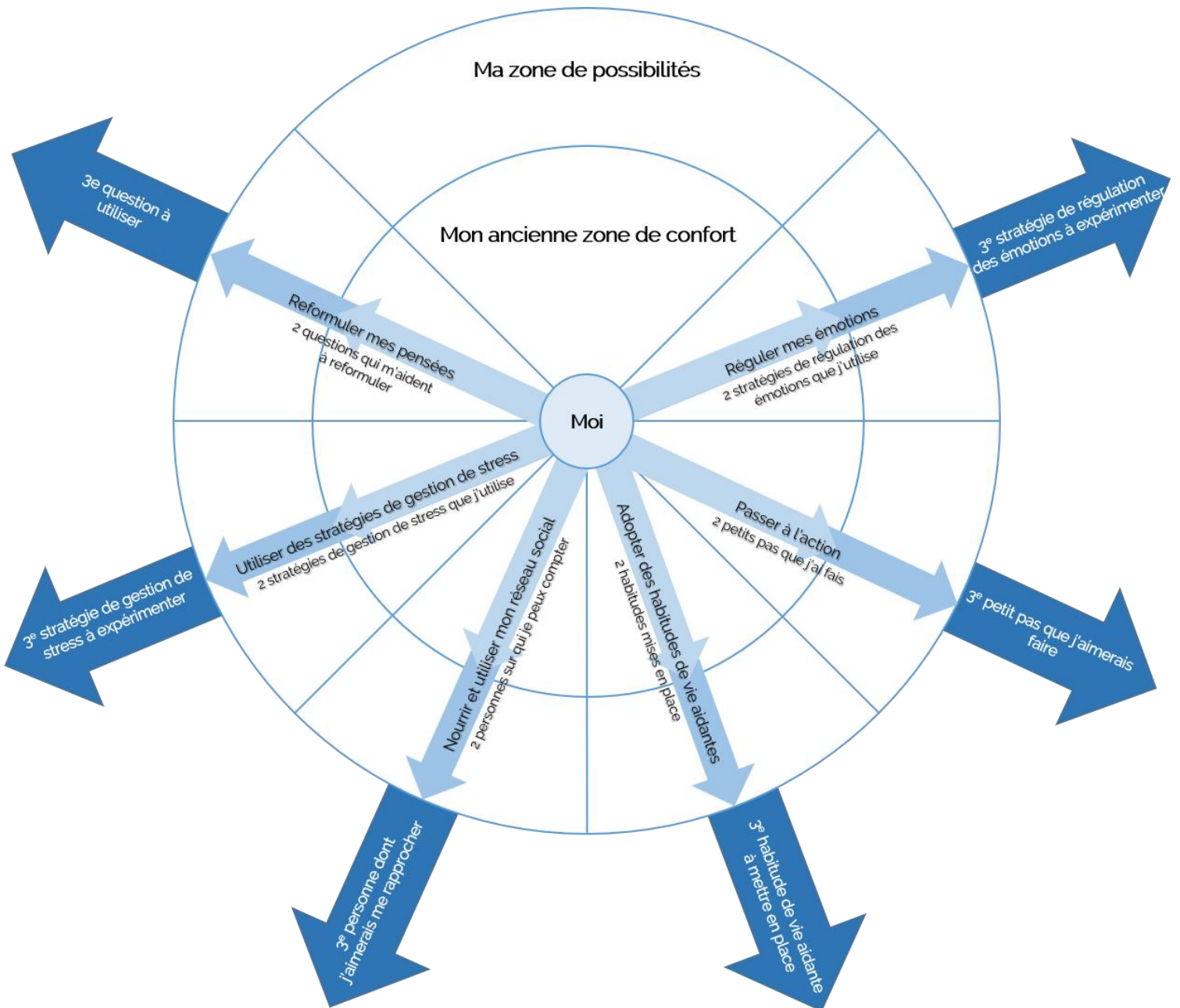
---

ATELIER 8

# WOW! QUEL CHEMIN PARCOURU!



## MA NOUVELLE ZONE DE CONFORT



1. Nomme deux questions qui t'aident à reformuler tes pensées et une troisième que tu pourrais utiliser (page 9) :

---

---

2. Nomme deux stratégies de régulation des émotions qui t'aident et une troisième que tu pourrais expérimenter (page 13):

---

---

3. Nomme deux stratégies de gestion de stress que tu utilises et une troisième que tu pourrais essayer (page 16-17) :

---

---

4. Nomme deux petits pas que tu as fait et un troisième que tu pourrais faire (page 6):

---

---

5. Nomme deux personnes sur qui tu peux compter et une troisième que tu aimerais approcher :

---

---

6. Nomme deux habitudes de vie que tu as mis en place et une troisième que tu pourrais intégrer (page 16) :

---

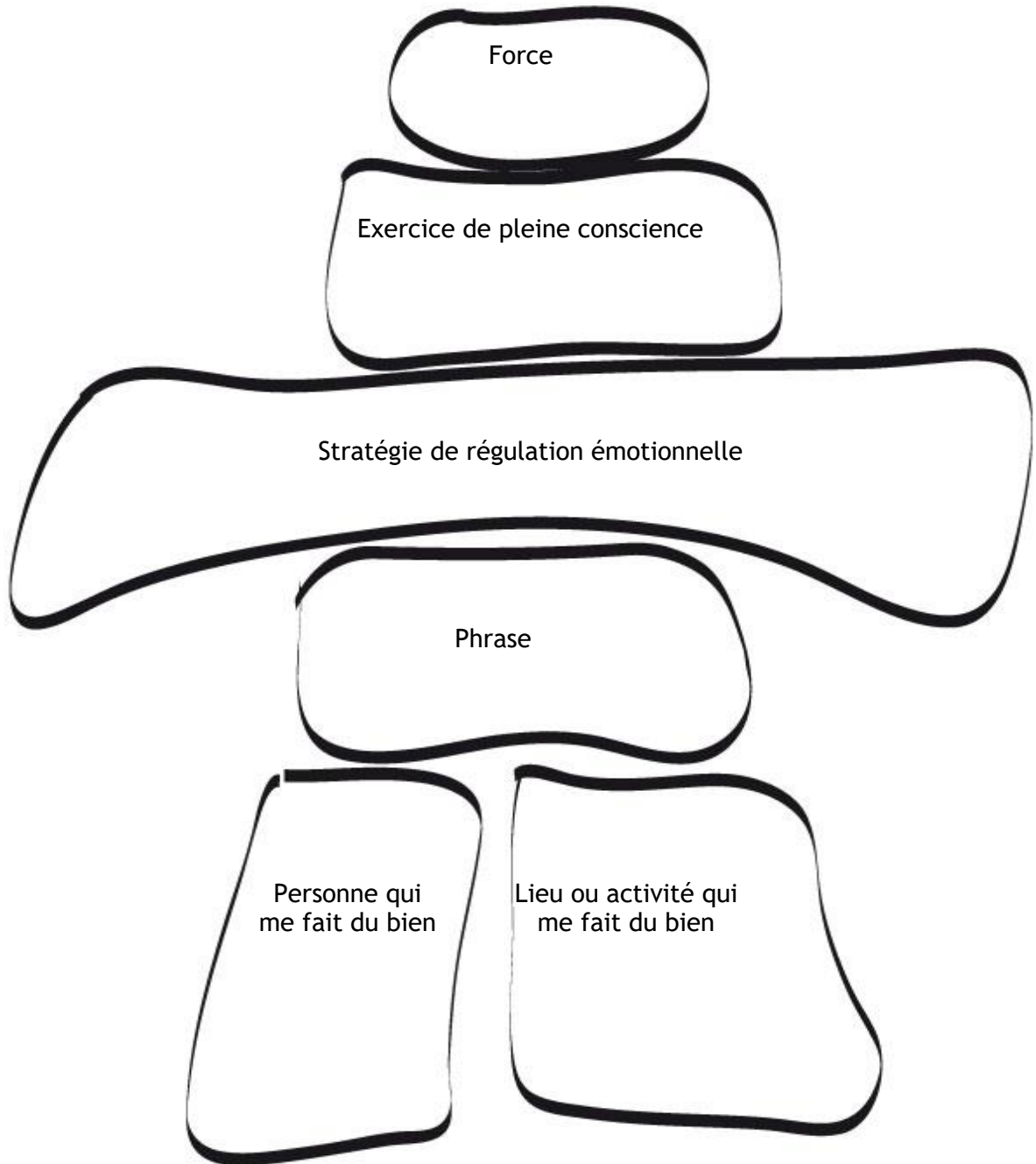
---





## ET APRÈS...?

### PLACER DES INUKSUKS SUR MON CHEMIN



#### Rappelle-toi!

Les inuksuks sont placés à travers le paysage pour aider le marcheur. Les questions auxquelles tu as répondues et les phrases que tu as choisies peuvent te servir de repères sur ta route lorsque tu te sens perdu(e), seul(e) ou anxieux(se).

## 50 CITATIONS POSITIVES

1. « On a deux vies. La deuxième commence quand on réalise qu'on n'en a qu'une. » (Confucius)
2. « L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité, seule la lumière le peut. La haine ne peut pas chasser la haine, seul l'amour le peut. » (Martin Luther King)
3. « La vie mettra des pierres sur ta route. À toi de décider d'en faire des murs ou des ponts. » (Auteur inconnu)
4. « La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. » (Sénèque)
5. « Nos vies sont pleines de catastrophes qui n'ont jamais eu lieu. » (Auteur inconnu)
6. « Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera. » (Bouddha)
7. « S'il y a un problème, il y a une solution. S'il n'y a pas de solution, alors ce n'est pas un problème. » (Auteurs divers)
8. « Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire. » (Walt Disney)
9. « Sème une pensée, tu récolteras un acte. Sème un acte, tu récolteras une habitude. Sème une habitude, tu récolteras un caractère. Sème un caractère, tu récolteras un destin. » (Steven Covey)
10. « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » (Mark Twain)
11. « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » (Voltaire)
12. « Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle. » (Paulo Coelho)
13. « Les gens les plus heureux n'ont pas tout ce qu'il y a de mieux. Ils font juste de leur mieux avec ce qu'ils ont. » (Auteur inconnu)
14. « Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne. Alors qu'il réside dans la façon de la gravir. » (Auteur inconnu)
15. « Le véritable voyage ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. » (Marcel Proust)
16. « Avec trop on se perd. Avec moins on se trouve. » (Tchouang Tseu)
17. « Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation. » (Aristote)
18. « Accomplis chaque acte de ta vie comme s'il devait être le dernier. » (Marc Aurèle)
19. « N'aie pas peur d'avancer lentement. Aie peur de rester immobile. » (Proverbe chinois)
20. « Ne cherche pas le bonheur, crée-le. » (Auteur inconnu)
21. « Ne t'inquiète pas de l'échec. Inquiète-toi de ce que tu manques si tu n'essayes même pas. » (Jack Canfield)
22. « Mieux vaut fait que parfait. » (Auteur inconnu)
23. « Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. » (Martin Luther King)
24. « Vous ne trouverez jamais ce que vous ne cherchez pas. » (Confucius)
25. « Lorsqu'on regarde dans la bonne direction, il ne reste plus qu'à avancer. » (Proverbe bouddhiste)
26. « Un objectif bien défini est à moitié atteint. » (Abraham Lincoln)
27. « Quand on ose, on se trompe souvent. Quand on n'ose pas, on se trompe toujours. » (Romain Rolland)
28. « Quand la vie te donne une centaine de raisons de pleurer, montre-lui que tu en as mille de sourire. » (Auteur inconnu)
29. « La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » (Albert Einstein)

30. « On sait qu'on est sur la bonne voie quand on n'a plus envie de se retourner. » (Auteur inconnu)
31. « On a toujours le choix. On est même la somme de ses choix. » (Joseph O'Connor)
32. « Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde. » (Bouddha)
33. « Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme. » (Louise L. Hay)
34. « Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement. » (Bouddha)
35. « Le cœur connaît la bonne réponse. » (Deepak Chopra)
36. « Il y a deux façons de penser. L'une est de croire que les miracles n'existent pas. L'autre est de croire que chaque chose est un miracle. » (Albert Einstein)
37. « Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité. » (Antoine de St Exupéry)
38. « Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites. » (Félix Leclerc)
39. « Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. » (Walt Disney)
40. « Ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé. » (Bouddha)
41. « Les gagnants cherchent des moyens, les perdants des excuses. » (Franklin Roosevelt)
42. « Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. » (Lao Tseu)
43. « Tous les jours à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux. » (Émile Coué)
44. « Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles. » (Oscar Wilde)
45. « Quand la vie te donne des citrons, fais-en de la limonade. » (Dale Carnegie)
46. « En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. » (Marc Aurèle)
47. « Si je disposais de neuf heures pour abattre un arbre, j'en emploierais six pour affûter ma hache. » (Abraham Lincoln)
48. « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles. » (Sénèque)
49. « N'attendez pas d'être heureux pour sourire. Souriez plutôt afin d'être heureux. » (Auteur inconnu)
50. « Si tu fais ce que tu as toujours fait, tu obtiendras ce que tu as toujours obtenu. » (Auteur inconnu)

