

# Le Carnet des 21 Jours

Protocole Achor — Harvard University

Recâblez votre cerveau vers l'optimisme en 3 semaines

## CE CARNET CONTIENT

- 21 pages journalières guidées (pratiques d'Achor)
- La science derrière chaque exercice
- Un suivi de progression hebdomadaire
- Les 5 pratiques détaillées + variations
- Un bilan final à J21

# Pourquoi 21 jours ?

Les neurosciences ont établi que la création de nouvelles connexions synaptiques — ce que les chercheurs appellent la neuroplasticité — nécessite une répétition régulière sur une période d'environ 21 jours pour ancrer un nouveau comportement automatique.

Shawn Achor, après 12 ans de recherche à Harvard, a identifié 5 pratiques quotidiennes qui, exécutées pendant 21 jours consécutifs, modifient mesurablement le filtre attentionnel du cerveau : il commence à scanner l'environnement en priorité pour le positif, plutôt que pour la menace.

Ce n'est pas de la pensée positive naïve. C'est une reconfiguration neurologique documentée, mesurable, et réversible si on arrête — ce qui signifie qu'elle demande un entretien continu. C'est pourquoi ce carnet est organisé en 3 semaines progressives.

**+31%**

productivité

**+37%**

performance

**x3**

créativité

*"Si vous pouvez trouver un moyen d'être positif dans le présent, votre cerveau fonctionne significativement mieux que dans un état négatif ou stressé."*

— Shawn Achor, Harvard University

## Les 5 pratiques du protocole

01

**Journal de gratitude**

3 choses positives nouvelles chaque matin

02

**Journaling positif**

2 min d'écriture sur une expérience positive récente

03

**Méditation / respiration**

2 min de concentration pour réinitialiser le cortex

04

**Exercice physique**

15 min minimum pour libérer dopamine et sérotonine

05

**Acte de gentillesse**

Un message de gratitude sincère par jour

# Suivi — Jours 1-7

Niveau d'optimisme de depart (entoure)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Tres bas

Tres eleve

Pratique	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Gratitude (3 points)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journaling positif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gentillesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observations de la semaine

---

---

---

---

---

Mon intention pour la prochaine semaine :

---

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***La gratitude active le cortex préfrontal ventromédial, zone liée aux émotions positives — effets visibles en 3 jours.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif récent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Je choisis de voir les opportunités que chaque jour m'offre.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***L'écriture positive libère de l'ocytocine, hormone du lien social, et consolide les souvenirs heureux en mémoire long terme.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif récent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activité physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ min Intensité : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoyé à :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Mon cerveau devient plus fort et plus positif chaque jour.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 à 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***La respiration diaphragmatique active le nerf vague et bascule le système nerveux autonome de l'alerte vers le repos.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Je suis reconnaissant(e) pour les petites choses qui font une grande vie.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*15 min de marche libèrent dopamine, sérotonine et endorphines — le cocktail neurochimique de l'optimisme naturel.*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en detail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---



---



---



---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---



---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*Je cultive activement mon bonheur — il ne depend pas des circonstances.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***Un geste de gentillesse élève le taux d'ocytocine chez le donneur ET le receveur. La bienveillance est contagieuse.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Ma bienveillance envers les autres me nourrit autant qu'elle les nourrit.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***Après 7 jours de pratique, le filtre attentionnel commence à privilégier les informations positives dans l'environnement.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Chaque effort que je fais aujourd'hui reconfigure mon cerveau vers le mieux.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*Le cerveau en mode positif traite l'information 20% plus vite — la rapidité cognitive est un effet de l'optimisme.*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en detail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---



---



---



---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---



---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*Je suis capable de transformer ma perception de n'importe quelle situation.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

# Suivi — Jours 8-14

Niveau d'optimisme de depart (entoure)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Tres bas

Tres eleve

Pratique	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
Gratitude (3 points)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journaling positif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gentillesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observations de la semaine

---

---

---

---

---

Mon intention pour la prochaine semaine :

---

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***La neuroplasticité est maximale le matin : c'est le meilleur moment pour ancrer les nouvelles habitudes positives.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***L'optimisme est un muscle que j'entraîne — et il se renforce chaque jour.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***Les émotions positives élargissent le champ attentionnel — on voit littéralement plus de solutions en étant heureux.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif récent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Je vois le positif sans nier la realite — c'est une force, pas une naivete.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*Revivre mentalement une expérience positive active les memes circuits que la vivre en temps réel (imagerie cérébrale fMRI).*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en detail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---



---



---



---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---



---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*Je donne de l'attention a ce qui me construit plutot qu'a ce qui me detruit.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*A J10, le cerveau commence à scanner l'environnement automatiquement à la recherche du positif — sans effort conscient.*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en detail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---



---



---



---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---



---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*Ma gratitude cree un cercle vertueux de bienveillance autour de moi.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*Le stress chronique réduit le volume de l'hippocampe (mémoire). L'optimisme pratiqué protège cette structure clé.*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*Je suis l'auteur(e) de mon etat d'esprit, pas son spectateur.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***Les personnes optimistes ont un système immunitaire statistiquement plus robuste — Seligman, Univ. Pennsylvania 2005.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Chaque matin est une nouvelle opportunité de choisir mon regard sur le monde.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*La méditation de pleine conscience augmente la matière grise dans l'insula, siège de la conscience corporelle et émotionnelle.*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*La joie est une pratique. Je la pratique aujourd'hui.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

# Suivi — Jours 15-21

Niveau d'optimisme de depart (entoure)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Tres bas

Tres eleve

Pratique	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21
Gratitude (3 points)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journaling positif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gentillesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observations de la semaine

---

---

---

---

---

Mon intention pour la prochaine semaine :

---

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***Exprimer de la gratitude par écrit consolide les connexions entre l'amygdale et le cortex préfrontal — moins de réactivité.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif récent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Je fais confiance au processus — les changements invisibles sont reels.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***A J15, les nouvelles connexions synaptiques sont suffisamment renforcées pour fonctionner sans rappel conscient.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en detail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Mon optimisme est contagieux — il inspire les personnes qui m'entourent.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*L'exercice aerobique genere du BDNF — le 'Miracle-Gro du cerveau' — qui stimule la creation de nouveaux neurones.*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en detail un moment positif recent (2 minutes d'ecriture) :

---



---



---



---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : O O O O O

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---



---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*Je progresse. Chaque petit pas compte et s'additionne.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1
  2
  3
  4
  5
  6
  7
  8
  9
  10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*La gentillesse intentionnelle réduit le cortisol plasmatique de 23% selon les études de McClelland (Harvard, 1988).*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*La resilience que je cultive aujourd'hui me protegera demain.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*Les personnes à fort niveau de gratitude dorment en moyenne 30 min de plus par nuit et perçoivent leur sommeil comme plus réparateur.*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en detail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---



---



---



---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---



---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*Je suis fier(e) de m'etre engage(e) dans ce protocole jusqu'au bout.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR***J20 : votre cerveau a cree de nouvelles autoroutes neuronales. L'optimisme devient une posture par défaut, non un effort.***01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en detail un moment positif recent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activite physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Duree : \_\_\_\_\_ min Intensite : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoye a :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR***Je termine ce cycle plus fort(e) et plus lucide sur ma capacite a me transformer.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 a 10) :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Heure : \_\_\_\_\_

**NEUROSCIENCE DU JOUR**

*Félicitations ! Vous avez complété le protocole. La science dit que maintenir 3 pratiques sur 5 suffit pour préserver les bénéfices.*

**01 GRATITUDE — 3 choses positives aujourd'hui**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**02 JOURNALING POSITIF — Revivez un moment heureux**

Decrivez en détail un moment positif récent (2 minutes d'écriture) :

---

---

---

---

**03 MEDITATION — 5 cycles de respiration 4-4-4**

Inspiration 4s — Retention 4s — Expiration 4s

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Cycle 5

**04 EXERCICE — Activité physique du jour**

Type : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ min Intensité : ○ ○ ○ ○ ○

**05 GENTILLESSE — Message de gratitude envoyé à :**

---

---

**AFFIRMATION DU JOUR**

*Je porte désormais en moi la preuve que je peux cultiver mon propre bonheur.*

Mon niveau d'optimisme CE SOIR (1 à 10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Félicitations — 21 jours accomplis !

Vous avez complété le protocole Achor. Votre cerveau a commencé à reconfigurer ses connexions neuronales vers l'optimisme. Ce bilan vous aidera à mesurer votre progression et à décider de la suite.

## Mon évolution — Avant vs Après

Dimension	Score J1 (1-10)	Score J21 (1-10)
Humeur de base au réveil	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Capacité à voir les opportunités	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Résistance aux contrariétés	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Qualité des relations	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Énergie et motivation	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Creativité et résolution de problèmes	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Reflexion finale

Quelle pratique a eu le plus d'impact sur mon humeur ?

---

---

Quel moment des 21 jours m'a le plus surpris(e) ?

---

---

Comment vais-je maintenir ces habitudes au-delà des 21 jours ?

---

---

### Et maintenant ?

Recommencez un nouveau cycle ou découvrez les autres ressources sur [cultiverloptimisme.fr](https://cultiverloptimisme.fr)