

## Écouter, comprendre et réagir (Défi 3 – Page 23)

Écoutez cette chronique radio sur le bien-être et la santé.

**1.** Comment s'appelle la technique de développement personnel ?

- ☐ Le tableau de vision.
- ☐ Le tableau des objectifs.
- ☐ Le tableau des rêves.

**2.** Quel est l'objectif de cette technique ? Comment se pratique-t-elle ?

---

---

**3.** La création du tableau vous aidera à vous poser des questions. Dans quel ordre elles sont citées ?

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |

Ce qui ne me plaît pas dans ma vie sociale ?  
Ce que j'ai envie de faire ?  
Ce que j'aimerais changer ?  
Ce qui ne me plaît pas dans ma vie personnelle ?  
Ce que j'envisage dans le futur ?  
Ce qui ne me va pas ?  
Ce qui ne me plaît pas dans ma vie professionnelle ?

**4.** Une fois le tableau prêt, où doit-il se placer et pourquoi ?

---

---

**5.** Quelles conditions sont nécessaires pour bien réaliser cette technique ?

(4 réponses attendues)

- ☐ le faire à plusieurs
- ☐ éteindre son téléphone portable
- ☐ écouter de la musique
- ☐ être seul(e) chez soi
- ☐ se faire un thé
- ☐ allumer une bougie
- ☐ utiliser des couleurs