

Charte d'engagement

Envers moi-même

Je ne peux agir que par mes actions. Quelles que soient mes convictions, je commence par les respecter plutôt que d'espérer que les autres le fassent pour moi.



En signant ce contrat avec moi-même, je me donne la possibilité de réellement m'engager dans la transition que je souhaite. Cette charte est personnelle et ne m'oblige à rien si ce n'est de me respecter moi-même.

Moi, _____, je m'engage à faire de mon mieux pour agir en respect de mes valeurs personnelles. ✨

En signant cette charte, je me promets :

- ☐ De mettre en place des comportements vertueux adaptés à ma situation
- ☐ D'être indulgent envers moi-même si je n'atteint pas toujours mes objectifs
- ☐ D'accepter que les autres n'ont pas forcément les mêmes valeurs que moi
- ☐ D'agir de façon cohérente avec la vision du futur que je souhaite aider à bâtir



Signature : _____



★★ Ma vision pour l'avenir

En imaginant un avenir qui me parle et me motive, je peux persévérer et garder espoir. Je peux décrire un futur en lequel je crois, de façon lucide et optimiste.

Dans 20 ans,

Quand je doute, je peux me souvenir de cette vision positive pour aller mieux et renforcer ma motivation.

