

Fiche de Travail **WOOP** :

De la Pensée à l'Action

La méthode WOOP est une stratégie cognitive scientifiquement prouvée pour transformer les souhaits en réalité en combinant la pensée positive (le contraste mental) et la planification concrète (l'intention de mise en œuvre).

1 **SOUHAIT (Wish)**

Identifiez un objectif stimulant et réaliste pour les 4 prochaines semaines.

2 **RÉSULTAT (Outcome)**

Visualisez le meilleur bénéfice ou le sentiment ressenti une fois l'objectif atteint.

3 **OBSTACLE (Interne)**

Identifiez l'obstacle INTERNE (émotion, habitude, pensée) qui vous freine.

4 **PLAN (Si... alors...)**

Si [Obstacle] survient, alors je vais [Action/Pensée pour le surmonter].

SI [Obstacle] SURVIENT...

ALORS JE VAIS [Action/Pensée]...

(Votre Plan Si... Alors... ici)



La Règle des 3-6 Mots :

Soyez concis : limitez chaque réponse à une phrase courte pour plus de clarté.



Focus sur l'INTERNE :

L'obstacle doit venir de vous, pas des circonstances extérieures, car vous avez le pouvoir de le changer.