

Mon menu de récompenses



En recherche, les victoires visibles se font rares. Sans jalons pour reconnaître ses progrès, la motivation s'érode. S'autoévaluer et se récompenser, c'est reconnaître chaque petite tâche accomplie comme une preuve concrète de ses compétences et de son avancement. Parce que le doctorat ne mérite pas d'attendre la soutenance pour être célébré.

Comment utiliser cet outil :

Avant de commencer une tâche, déterminez à l'avance quand elle sera considérée comme terminée et choisissez la récompense que vous vous accorderez une fois l'objectif atteint. Une fois la tâche complétée, prenez un moment pour autoévaluer votre effort et votre progrès, puis célébrez.

1

RÉCOMPENSES

Sensorielles

- ✧ Prendre une boisson chaude
- ✧ Déguster son met préféré
- ✧ S'allumer une chandelle parfumée
- ✧ Écouter sa musique préférée
- ✧ Aller se promener en nature
- ✧ S'étirer ou s'automasser
- ✧ Faire une sieste réparatrice
- ✧ Prendre un bain relaxant
- ✧ Prendre un moment au soleil
- ✧ S'offrir un soin (pédicure, etc.)

2

RÉCOMPENSES

Sociales

- ✧ Partager sa réussite dans son groupe de collègues
- ✧ Faire une activité ludique (section 3) en groupe
- ✧ Participer à un événement social de sa communauté
- ✧ Prendre un moment avec un proche, en personne ou au téléphone
- ✧ Envoyer un mot de reconnaissance à son mentor

3

RÉCOMPENSES

Ludiques

- ✧ Écouter une série ou un film
- ✧ Aller voir un spectacle
- ✧ Aller au cinéma
- ✧ Jouer à un jeu de société
- ✧ Faire une peinture ou un dessin
- ✧ Lire un livre
- ✧ Écouter un balado
- ✧ Jouer de la musique
- ✧ Danser ou autre activité physique
- ✧ Faire une sortie culturelle
- ✧ Cuisiner ou pâtisser

4

RÉCOMPENSES

Symboliques

- ✧ Ajouter une ligne à son CV
- ✧ Se faire un portfolio et y ajouter une citation ou un visuel
- ✧ S'écrire un mot doux
- ✧ Tenir un journal de fierté pour noter ses réussites
- ✧ Faire un exercice de gratitude
- ✧ Mettre un autocollant à son agenda ou à son cahier de notes
- ✧ Se magasiner un cadeau
- ✧ Prendre une journée de congé