CAHIER CHALLENGE · 31 JOURS

Le cahier challenge Frustration

31 jours pour repérer tes sources de frustration
et en sortir, une journée après l'autre.

ARCANE
RECONNEXION

Charline Houdry

Coach & consultante en performance relationnelle



ENCHANTÉE

Moi, c'est Charline

Je suis **coach et consultante en performance relationnelle**. Quand ça coince, quand ça bouge ou quand on veut aller plus loin, j'accompagne les personnes et les organisations à **mieux se comprendre, mieux relationner et renforcer leur capacité à agir**.

Pendant 14 ans, j'ai été manager. En 2020, je me suis fait coacher, et je me suis dit : waouh, c'est un métier incroyable. Aujourd'hui, c'est le mien.

Je ne suis pas magicienne. Je ne donne pas de conseils : je donne des outils.
Ce cahier en est un.

POUR ME JOINDRE

Téléphone	06 18 66 17 61
E-mail	contact@charlinehoudry.com
Site	charlinehoudry.com
Instagram	@charline_houdry
Cabinet	Dannemarie-sur-Crète, près de Besançon, et en visio

Réserver mon appel découverte offert

LE PRINCIPE

La méthode 3-7-21

Je te propose un challenge en trois étapes. Je l'ai relevé moi-même avant de te le proposer.

Tu peux le faire seul·e ou à plusieurs. De mon côté, ce que les autres partageaient m'a beaucoup nourrie : leurs frustrations m'ont souvent aidée à voir les miennes.

LA CONSIGNE, LA MÊME POUR LES TROIS ÉTAPES

Chaque jour, repère **3 sources de frustration**, et ne termine pas ta journée sans leur avoir trouvé une solution.

Un jour loupé ? Tu reprends au début de l'étape en cours. Pas de panique : c'est la répétition qui fait le travail.

01

Étape 1 · pendant 3 jours

Ta récompense : offre-toi un cadeau.

02

Étape 2 · pendant 7 jours

Ta récompense : invite quelqu'un au restaurant et demande-lui 20 minutes d'écoute. Tu lui racontes ce que tu as réussi à changer grâce à la méthode, le cadeau que tu t'es offert, et pourquoi c'est elle ou lui que tu as invité·e.

03

Étape 3 · pendant 21 jours

Ta récompense : une **nouvelle façon de regarder tes frustrations**, installée dans ton quotidien.

3 + 7 + 21 = 31 jours.
On y va ?

POUR COMMENCER

La frustration, c'est quoi ?

C'est une émotion. Elle arrive quand les choses ne se passent pas comme tu l'avais prévu, quand les petites insatisfactions s'enchaînent, quand un besoin qui compte pour toi n'est pas respecté.

Tu peux te sentir tiré·e en arrière, incapable d'atteindre ce que tu veux, avec des solutions qui semblent hors de portée. Comme si tu étais tout près du but, et à mille lieues en même temps.

Comme toutes les émotions, la frustration est un **signal**. Elle te montre les barrières qui te bloquent, et parfois les habitudes que tu t'imposes toi-même.

SI TU LA LAISSES S'INSTALLER

L'estime de toi baisse et le pessimisme prend de la place. Tu repousses, tu hésites, tu t'impatientes. Et un jour, la colère sort, souvent là où tu ne l'attendais pas.

CE QUE TU PEUX EN FAIRE

Tu ne choisis pas toujours ce qui t'arrive. Mais tu as la main sur ce que tu en fais. Ce cahier sert à ça : regarder tes frustrations en face, une par une, et leur trouver une réponse.

ÉTAPE 1

3 jours

Pendant 3 jours, repère chaque jour 3 sources de frustration, et trouve-leur une solution avant le soir.

ARCANE
RECONNEXION

Étape 1 · jour 1 sur 3

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR
Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS
Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

ARCANE
RECONNEXION

Étape 1 · jour 2 sur 3

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR
Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS
Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 1 · jour 3 sur 3

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

NIVEAU 1 ATTEINT

Offre-toi un cadeau !

Le cadeau que je me suis offert :

ÉTAPE 2

7 jours

Pendant 7 jours, même consigne.
Un jour loupé ? Tu reprends au jour 1 de cette étape.

Étape 2 · jour 1 sur 7

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 2 · jour 2 sur 7

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 2 · jour 3 sur 7

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 2 · jour 4 sur 7

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 2 · jour 5 sur 7

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 2 · jour 6 sur 7

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 2 · jour 7 sur 7

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

NIVEAU 2 ATTEINT

Direction le restaurant !

J'invite (qui, et quand) :

ÉTAPE 3

21 jours

Pendant 21 jours, même consigne.
C'est la plus longue étape, et c'est elle qui installe le réflexe.

Étape 3 · jour 1 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 2 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 3 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 4 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 5 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

	MES FRUSTRATIONS DU JOUR Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?	MES SOLUTIONS Je termine la journée avec une solution pour chacune.
01		
02		
03		

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 6 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 7 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 8 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 9 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

	MES FRUSTRATIONS DU JOUR Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?	MES SOLUTIONS Je termine la journée avec une solution pour chacune.
01		
02		
03		

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 10 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 11 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 12 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 13 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 14 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 15 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

	MES FRUSTRATIONS DU JOUR Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?	**MES SOLUTIONS** Je termine la journée avec une solution pour chacune.
01		
02		
03		

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 16 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 17 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 18 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 19 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 20 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

	MES FRUSTRATIONS DU JOUR Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?	MES SOLUTIONS Je termine la journée avec une solution pour chacune.
01		
02		
03		

Comment je me sens après cet exercice ?

Étape 3 · jour 21 sur 21

DATE ____ / ____ / _____

MON HUMEUR DU JOUR ◯ Joie ◯ Tristesse ◯ Peur ◯ Colère ◯ Autre _____

MES FRUSTRATIONS DU JOUR

Quelles sont les 3 sources de frustration de ma journée ?

MES SOLUTIONS

Je termine la journée avec une solution pour chacune.

01

02

03

Comment je me sens après cet exercice ?

NIVEAU 3 ATTEINT

31 jours. Waouh.

Ce qui a changé pour moi :

TU L'AS FAIT

Félicitations !

Pendant 31 jours, tu as pris le temps de repérer tes sources de frustration, les évidentes comme les toutes petites, et de leur trouver une solution.

C'est la répétition qui fait la différence. En 31 jours, ton regard a déjà commencé à changer. Une habitude met souvent plus longtemps à s'installer pour de bon : alors garde le réflexe, même sans cahier.

PRENDS DEUX MINUTES POUR TOI

Comment te sens-tu ?

Quelle différence ressens-tu ?

Qu'est-ce que tu regardes, maintenant, que tu ne voyais pas avant ?

Quel goût a ta vie quand tu accueilles tes frustrations ?

Tu as plus de carburant que tu ne le crois. Vraiment.

POUR ALLER PLUS LOIN

La frustration revient toujours au même endroit ?

Dans ton travail, dans une relation ou autour d'un projet qui coince, on peut en parler.

Je te propose un **appel découverte offert** de 30 minutes. Tu me racontes ta situation, et on regarde ensemble comment je peux t'accompagner.

Je réserve mon appel

Tu as envie de me raconter ton challenge ?
Écris-moi en message privé sur Instagram
@charline_houdry
Je lis tout.

ARCANE
RECONNEXION

De la qualité de relation naît la performance.

Charline Houdry