

Pour aller plus loin... J'arrête de ruminer

« Rien n'est bon ni mauvais en soi,
tout dépend de ce que l'on en pense. »

HAMLET, SHAKESPEARE

Quizz : Avez-vous tendance ?

- À ressasser les blessures des événements du passé ?
- À ressentir de la culpabilité à tout bout de champ ?
- À vous apitoyer sur votre sort ?
- À penser qu'il est impossible de modifier sa vie ?
- À regretter ce que vous avez fait et ce que vous n'avez pas fait ? Les décisions que vous avez prises ?
- À utiliser fréquemment les phrases : « j'aurais aimé..., je repense souvent à..., j'aurais dû..., je ne peux pas oublier... » ?

Bénéfices à arrêter de ruminer ?

En travaillant votre tendance à ruminer, vous développerez votre capacité à vous satisfaire davantage de ce que vous avez. Vous augmenterez votre pouvoir à agir sur ce qui ne vous convient pas pour le changer et éviter les regrets.

Pistes de réflexion pour procéder ?

- Adoptez une nouvelle manière de voir les choses.
- Changez votre langage intérieur par des phrases du style :
 - le passé est derrière moi, je ne peux le changer mais je peux décider de donner une autre signification aux événements ;
 - ce qui est fait est fait, je ne peux revenir en arrière mais je peux décider de me sentir en paix avec ce sur quoi je n'ai plus de pouvoir ;
 - aujourd'hui, je suis heureux car... ;
 - aujourd'hui, j'ai vraiment apprécié que...
- Écrivez dans un journal les blessures du passé et les conséquences qu'elles ont eues dans votre vie.
- Pour chacune de ces blessures, créez un rituel pour faire la paix avec ces événements douloureux et exprimer vos émotions refoulées :
 - écrire une lettre... puis la brûler ;
 - faire un collage... puis l'enterrer quelque part ;
 - choisir un objet qui symbolise vos blessures et le détruire.
- Ancrez-vous dans l'instant présent (exercice plus loin dans ce chapitre).
- Soyez à l'écoute de vos besoins et écrivez comment vous les comblez.

Mon conseil de coach : J'ai le choix de porter davantage mon attention sur ce qui va bien dans ma vie, sur les choses positives et belles qui m'arrivent et de laisser filer, comme des nuages dans le ciel, les pensées douloureuses du passé. Je me fais aider par un professionnel si mes blessures sont trop nombreuses ou trop graves.

Pour aller plus loin...

Je prends confiance en moi

Quizz

- Êtes-vous plus conscient de vos défauts, vos carences, vos limites que de vos forces ?
- Prenez-vous les critiques davantage comme une vérité que le point de vue de quelqu'un ?
- Prendre des décisions est-il difficile ?
- Pensez-vous que les autres sont meilleurs que vous ?

Bénéfices de développer la confiance : Prendre des initiatives, aller de l'avant, augmenter ses chances de réussite, avoir l'audace d'entreprendre, de tenter de nouvelles expériences, rencontrer de nouvelles personnes. Ça donne aussi confiance aux autres.

Prérequis : Chacun est unique, avec une personnalité propre, des talents, des compétences, une richesse intérieure à partager. Il faut absolument en prendre conscience en reconnaissant ses points forts et ses points faibles, en développant sa capacité à rebondir.

Une des clés : **l'authenticité** ! Soyez authentique, vrai et croyez en vous ! Prendre confiance, c'est aussi se dégager de l'opinion qu'ont les autres de nous.

Pistes de réflexion pour procéder ?

Adoptez le savoir-être « **détermination** » : quoiqu'il arrive, je passe à l'action !

- Fixez-vous des objectifs simples pour commencer, précis et datés, écrivez-les et relisez les souvent.
- Insistez sur tous les bénéfices pour vous qui vont résulter de l'atteinte de ces buts.
- Écrivez les moyens que vous allez utiliser pour les atteindre : lecture, discussion, formation, budget, etc.
- Soyez convaincu que vous pouvez y arriver (je vous rappelle que votre objectif est réaliste).
- Commencez à porter des évaluations positives sur vous, à vous encourager et à vous féliciter.
- Quand vous atteignez vos objectifs, même partiellement, faites-vous plaisir, récompensez-vous !
- Apprenez à accepter les compliments et expliquez pourquoi vous êtes content de les recevoir !

Mon conseil de coach :

- Faites taire votre critique intérieur.
- Ne vous comparez pas !
- Si vous vous trompez, admettez vos erreurs et apprenez la leçon pour vous fixer un nouvel objectif.

Préparez votre voyage

- Où voulez-vous aller ? Mettez-vous dans le bon état d'esprit et engagez-vous à commencer et à vous y tenir.
- Listez vos dix plus grandes réalisations et relisez cette fiche régulièrement.
- Listez vos forces, vos compétences existantes.
- Mettez les choses en perspective et listez pourquoi c'est important pour vous de réaliser cet objectif.

Pour aller plus loin...

Je prends conscience de ma valeur et je la dope

Quiz : Avez-vous tendance...

- À croire que vous n'êtes pas une personne intéressante ?
- À penser que les autres sont meilleurs que vous ?
- À avoir du mal à vous faire plaisir ?
- À avoir du mal à accepter les compliments ?
- À ressasser les paroles qui vous ont blessée ?
- À voir surtout ce qui ne vous plaît pas chez vous, vos manques, vos incapacités ?
- À vous dévaloriser souvent ?

Bénéfices de booster l'estime de soi ?

Ils sont innombrables car l'estime de soi est un pilier de la personnalité. Se débarrasser des émotions négatives provoquées par la honte, la culpabilité, la jalousie, l'envie.

L'estime de soi repose sur la perception que l'on a de soi, de sa valeur, de la manière de se voir, de se parler, de se juger. Elle s'oriente autour de deux axes principaux :

- Le regard sur soi : quelle est ma valeur ? Quelle image ai-je de moi ? Comment je me sens par rapport à moi-même ? Qu'est-ce que j'aime de moi ? Quelles sont mes qualités ?
- Le regard sur ses réussites : en suis-je fier ? Suis-je insatisfait ?

Pistes de réflexion pour procéder ?

- Décrivez en détail les regards que vous portez sur vous (valeur, image, qualités), sur vos compétences, sur vos réussites.
- Rapprochez-les ce que disent de vous vos amis, vos collègues, votre famille... Sur quoi reposent les différences ?
- Par rapport à vos insatisfactions, choisissez-en une et formulez un objectif SMARTEM (voir chapitre Actions).
- Décrivez en détail les étapes à prévoir.
- Choisissez trois mentors qui pourraient vous aider dans ce travail : quels conseils vous donneraient-ils ?
- Quand vous êtes satisfait, formulez un nouvel objectif pour développer un nouveau regard.

Mon conseil de coach : créez-vous votre propre coach intérieur et notez dans un cahier ses encouragements à votre égard ; ce dernier :

- Vous encouragera et croira en vous inconditionnellement.
- Vous parlera avec bienveillance.
- Vous stimulera à vous fixer des défis réalistes et atteignables.
- Vous rassurera sur vos capacités.
- Vous montrera tout le chemin déjà parcouru.
- Mettra en valeur vos forces.
- Vous suppliera de ne pas vous comparer : vous êtes unique !
- Et vous rappellera en cours de route, vos qualités, vos forces, vos réussites, vos talents.

Pour aller plus loin

Je m'ancre dans l'instant présent

Je vous recommande de pratiquer l'un ou les deux exercices dès votre réveil pour insuffler dès le début de votre journée un état de bien-être durable.

Si vous disposez de 20 minutes :

Exercice : Choisissez de bien commencer votre journée : ressentez du contentement, de l'appréciation, de l'optimisme, de la satisfaction en focalisant votre pensée sur une situation positive.

- Détendez-vous (exercice 1).
- Choisissez une ou plusieurs pensées qui vous font du bien :
 - pensée sur la situation actuelle ;
 - souvenir ;
 - situation imaginée (projet, envie).
- Quand votre pensée est claire, portez votre attention sur votre ressenti.
- Ressentez le bien-être s'installer en vous.
- Visualisez sa diffusion dans chaque partie de votre corps, veine, vaisseau, cellule...
- Quand vous sentez que l'intensité diminue, revenez à l'une de vos pensées positives.
- Jouez avec les détails de votre expérience (exercice 14) pour intensifier les ressentis.
- Faites pendant une quinzaine de minutes cet aller-retour (comme un ascenseur) et sentez combien les deux niveaux (corps et esprit) sont unis et se soutiennent mutuellement.
- Quand vous avez terminé, essayez de faire perdurer le plus longtemps possible pendant la journée cet état émotionnel.

Si vous disposez seulement de 10 minutes :

Exercice : Respirez et concentrez-vous uniquement sur votre respiration.

- Respirez profondément en gonflant le ventre.
- Prenez à présent de grandes respirations en vous concentrant sur l'air qui entre par vos narines.
- Suivez mentalement le trajet de l'air dans vos poumons
- Sentez le ventre qui se gonfle
- Expirez profondément et confortablement.
- Vos yeux peuvent rester entrouverts (fixés à un mètre environ devant vous comme dans la méditation zen) ou fermés.
- Laissez passer les pensées parasites sans y prêter attention ainsi que votre petite voix intérieure.
- Revenez toujours et uniquement sur votre respiration



Pour aller plus loin...

Je m'affirme

Quizz : vous est-il déjà arrivé de vous dire ?

- Cela fait plusieurs fois que je prévois rencontrer mon manager pour demander une augmentation mais je recule à chaque fois.
- Lors de la dernière réunion, j'ai accepté sans broncher, mais à contrecœur, une tâche qui ne fait pas du tout partie de mon travail habituel.
- Bien qu'ayant vraiment besoin de temps pour me reposer ce week-end je n'ai pas osé dire non au repas de famille dominical.

Bénéfice de développer l'affirmation, l'assertivité : Me respecter et me faire respecter, dire oui à qui je suis et à ce que je pense, prendre conscience de ma valeur, affirmer ma valeur, me sentir bien, développer mon estime de soi.

Prérequis : être totalement convaincu de la pertinence :

- du droit de dire non ;
- de faire valoir ce que je pense ;
- de fait respecter mes besoins ;
- de fixer des limites.

Pistes de réflexion pour procéder ?

- J'adopte le savoir-être : « Ni paillason ni hérisson » : je ne m'apitoie pas, je n'ai pas besoin de piquer pour me faire respecter.
- J'écoute avec **empathie** et **bienveillance** les propos de mon interlocuteur.
- Je reformule pour m'assurer que j'ai bien compris.
- J'exprime avec **calme et conviction** ce qui est important pour moi (si nécessaire, j'ai pris le temps de préparer mes arguments).
- J'utilise la **technique du disque rayé**, en répétant plusieurs fois si besoin est et avec gentillesse mais fermeté pourquoi je ne peux accéder à la demande de l'autre personne et/ou ma position sur le sujet.

Pour aller plus loin...

Je passe à l'action et me fixe des objectifs précis

Passer à l'action donne des ailes : cela renforce votre estime, votre confiance, vous permet de véritablement progresser dans la gestion de vos émotions et par conséquent d'entreprendre de nouveaux projets. Pour ce faire, je vous recommande deux choses :

- Un cahier dans lequel vous noterez vos objectifs détaillés et vos impressions.
- Vous fixer des objectifs SMARTEM motivants (voir ci-dessous).

Quels exercices faire ?

- Choisissez au maximum trois exercices du livre.
- Évaluez sur l'échelle ci-après votre compétence au départ.
- Vous l'évaluerez ensuite à la fin.

Objectif SMARTEM

Spécifiques : soyez précis et écrivez-le en détail (c'est ce que j'appelle donner de la nourriture au cerveau). Quel changement souhaitez-vous faire ? Formulez-le de manière positive car neurologiquement, la négation n'existe pas (essayez de ne pas penser à un éléphant rose par exemple !).

Mesurables : quels seront les paramètres qui vous indiqueront que vous aurez atteint votre objectif ?

Écrivez-les. Constaté vos progrès vous aidera à garder votre motivation.

Atteignables : la gestion des émotions est un travail graduel. Fixez-vous des objectifs atteignables, qui dépendent réellement de vous et graduels (une bouchée à la fois). Notez les actions précises qui vont vous permettre d'y arriver. Pouvez-vous trouver du soutien dans votre entourage ?

Réalistes : c'est primordial ! Le juste milieu entre sortir de sa zone de confort et... se décourager.

Temps (porellement défini) : créez un échancier. Revoyez-le régulièrement et ajustez les délais si vous vous apercevez qu'ils ne sont pas réalistes ou au contraire que vous avez atteint vos objectifs plus rapidement que vous ne le pensiez.

Écologique : cela signifie que votre objectif doit respecter le système familial, professionnel, social dans lequel vous interagissez. Être écologique pour vous et pour les autres. Pour le savoir, vérifiez quelles seront les conséquences lorsque vous l'aurez atteint.

Moyens : quels sont les moyens que vous allez mettre en place pour l'atteindre : il s'agit ici de choisir les exercices de ce livre ou tout autre moyen qui contribuera à l'atteinte de votre but.

Exemple : pour quelqu'un ayant une forte tendance à s'emporter facilement (élève la voix, se fâche, se referme, quitte la pièce...), voici comment formuler l'objectif :

S comme Spécifiques : à partir d'aujourd'hui et pendant un mois, je planifie une quinzaine de minutes par jour pour gérer de façon plus optimale mes « montées d'adrénaline » (poussées de colère).



M comme Mesurable : je saurai que j'ai atteint mon objectif (voir l'échelle de mesure) quand je me sentirai calme plus souvent et plus longtemps, que mes proches me feront remarquer que je m'énerve moins fréquemment et moins facilement.

Les paramètres de ma mesure seront :

- Mon délai de réaction : ne sera plus « immédiat ».
- Mon ton de parole sera plus conciliant.
- Mon rythme cardiaque restera stable.
- Je serai capable d'exprimer davantage mes besoins ?

A comme Atteignables : cet objectif dépend bien de moi et avec un peu de discipline il est tout à fait à ma portée.

R comme Réaliste : je suis raisonnable quant au temps à m'allouer chaque jour, j'ai ma boîte à outils à disposition (le livre et les fiches téléchargeables).

T comme défini dans le Temps : un mois, à réajuster si nécessaire car j'ai conscience que cela peut prendre plus de temps que prévu.

E comme Écologique : cet objectif tient compte du temps dont je dispose, de ma forte envie de changer mes réactions. Il respecte également ma famille et mes collaborateurs. Les conséquences sont vraiment bénéfiques pour tout le monde.

M comme Moyens utilisés : dans mon rituel quotidien j'inclurai :

- **Exercice 1** : respiration pleine conscience et **exercice 2** : cohérence cardiaque. J'alternerai entre les 2.
- Écrire dans un **cahier de bord** les situations de la veille (s'il y en a eu) et pour lesquelles je nommerai :
 - l'émotion ;
 - l'élément déclencheur ;
 - son message ;
 - la ressource ou la stratégie pour y répondre la prochaine fois dans une situation similaire.

En situation, je m'efforcerai de pratiquer :

- **Exercice 5** : changer de posture.
- **Exercice 8** : décrypter l'émotion et répondre au message.
- **Exercice 13** : je m'exprime en toute authenticité.

Une fois cet objectif atteint, je fêterai cela et je m'en fixerai un nouveau.

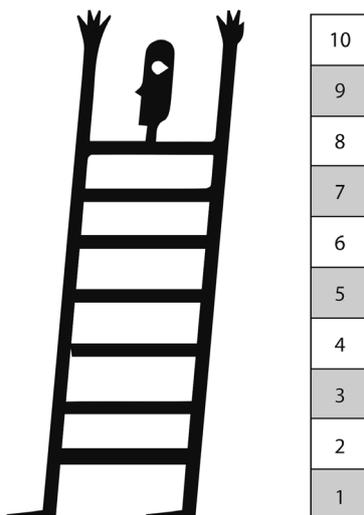
Au bout d'un mois (temps que vous vous êtes alloué pour atteindre cet objectif) je vous invite à en décrire les bénéfices. Cela contribuera à alimenter votre motivation pour vous en fixer de nouveaux.

Les trois apprentissages que je vais retirer de l'atteinte de cet objectif sont :

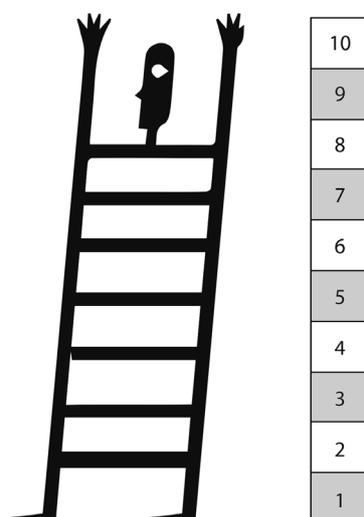
- Comme je suis beaucoup plus calme, les conversations sont plus intéressantes et durent plus longtemps.
- Les exercices de respiration se sont avérés très utiles et je les pratique dans de très nombreuses situations. Cela contribue à me recentrer et à me faire oublier plus rapidement une contrariété.
- M'exprimer en toute authenticité m'enlève d'énormes tensions. Je comprends mieux ma conjointe, mes collaborateurs et réciproquement.



À remplir au moment où vous vous fixez votre objectif



À remplir à la fin de la période que vous vous êtes fixée pour l'atteinte de l'objectif



Évaluation initiale de ma compétence

Sur une échelle de 1 à 10, j'évalue ma compétence d'interprétation objective de la situation à :

.....
.....
.....

Objectif de progression de ma compétence

Sur une échelle de 1 à 10, j'évalue ma compétence d'interprétation objective de la situation à :

.....
.....
.....

Pour aller plus loin...
Synthèse du processus
de la gestion des émotions (avec exemples)

1. Définissez la **cause** de votre expérience émotionnelle

Chloé	Chaque fois que mon amie me décommande à la dernière minute, je deviens très triste et cela dure plusieurs heures
Laurent	Quand Daniel est pessimiste sur l'avenir de notre projet, je perds patience et je m'énerve contre lui
Vous	

Précisions : -----

2. Localisez l'émotion dans votre **corps**

Chloé	Haut de la poitrine, plexus
Laurent	Mâchoires serrées, tension dans le dos
Vous	

Précisions : -----

3. **Nommez** la/les émotions présentes

Chloé	Tristesse, sentiment d'abandon, sentiment de n'avoir aucune valeur
Laurent	Frustration, découragement, colère
Vous	

Précisions : -----

4. Graduez l'intensité **de l'émotion sur une échelle de 1 à 10**

Chloé	9/10
Laurent	8/10
Vous	

5. Définissez sa **fréquence** s'il s'agit d'une émotion que vous ressentez régulièrement

Chloé	Environ une fois par mois
Laurent	Au moins deux fois par semaine
Vous	

Précisions : -----



6. **Estimez** l'impact en termes de durée de l'émotion (en comparant avec des situations similaires ressenties par le passé)

Chloé	Pratiquement toute la journée
Laurent	Plusieurs heures
Vous	

Précisions : -----

7. Choisissez un mode de **respiration** pour vous calmer si cela est utile dans la situation.

Respiration profonde :

- Exercice 1 p. 36.
- Exercice 2 p : 38.

8. Identifiez les **pensées** qui accompagnent votre état.

9. Identifiez les croyances limitantes s'il y en a :

- Exemple : je suis toujours en retard, peu importe ce que je crois, je ne serai jamais à l'aise dans un groupe, je ne me crois pas capable de, il faut, si... ça veut dire que...

10. S'agit-il de sabotage de pensée ? Cochez celui qui convient et décrivez-le :

- Jugement sur soi

- Exemple : je ne sens pas belle, je suis lâche, je ne suis pas à la hauteur.

- Jugement sur les autres

- Exemple : c'est un imbécile, c'est un fainéant, c'est une manipulatrice.

- Anticiper le pire

- Exemple : si je rate ce rendez-vous, je perds toutes mes chances.

- Pensée binaire

- Exemple : si elle m'aimait elle me le dirait, sinon c'est qu'elle ne m'aime pas.



- Généralisation

- Exemple : quand je lui pose une question il répond toujours « je ne sais pas ».

- Interprétation erronée

- Exemple : elle m'avait dit qu'elle viendrait. Comme elle n'est pas là, c'est qu'elle a dû changer d'avis.

- Besoin bafoué

- Exemple : ma collègue de travail ne nettoie pas la table à la cafétéria après avoir mangé. Je suis frustré, j'ai besoin de me sentir respecté.

- Valeur bafouée

- Exemple : je me sens bousculé quand on me demande d'être plus rapide (valeur bafouée : prendre son temps).

11. Décodez le message caché

Faites un peu d'introspection en découvrant votre besoin, ce que l'émotion essaie de vous dire.

12. Nommez les ressources dont vous avez besoin pour passer à l'action

Exemple : courage, audace, calme, confiance en soi, etc.

13. Passez à l'action pour gérer adéquatement votre émotion : choisissez ce qui est le plus pertinent pour vous (chaque thème renvoie à un exercice précis) :

- Respirer
- Se centrer
- Garder son sang-froid
- Repousser ses limites
- Transformer ses souvenirs
- Booster sa motivation
- Se mettre à l'unisson avec l'autre
- Exprimer ses besoins et faire une demande en toute authenticité



- Analyser une situation sous différents angles
- Revoir ses priorités
- Augmenter les moments de plaisir
- Semer du positif
- Lâcher prise

14. Refaites une mesure de l'émotion :

- a. Localisez-la.
- b. Remesurez son intensité.
- c. Notez ce que vous avez appris.

.....

.....

.....

15. Développez vos actions sur le long terme pour une meilleure gestion des émotions en creusant les sujets suivants :

- a. Cessez la rumination.
- b. Développez votre confiance.
- c. Solidifiez votre estime de soi.
- d. Ancrez-vous dans le présent.
- e. Affirmez-vous !
- f. Sachez apprécier.
- g. Revisitez les domaines de votre vie.
- e. Utilisez votre plan d'urgence (en ayant pris soin de le compléter).

Mon conseil de coach :

- Évitez toute forme de reproche ou de justification qui seraient basés sur des faits antérieurs.
- Vérifiez que ce que vous avez exprimé a bien été compris.

Conclusion : on pense à soi tout en respectant les autres.

C'est exprimé de façon à ce que le **résultat soit à la fois satisfaisant pour moi et satisfaisant pour l'autre.**

J'accepte aussi que je puisse déplaire à mon interlocuteur.



Pour aller plus loin...

Je passe en mode appréciation

Variante de « JE M'ANCRE DANS L'INSTANT PRÉSENT », cette technique vous permet d'instaurer une pause ressourçante chaque fois que cela est nécessaire. En s'ancrant dans l'ici et maintenant, cette approche vous permet de faire le calme, de dissiper les tensions, et de vous reconnecter à votre sagesse interne. La force de cet exercice repose sur le fait qu'il peut être effectué n'importe où, en gardant les yeux ouverts, en contact avec la réalité.

Sa pratique régulière permet de créer instantanément une bulle de bien-être ; un système nerveux ultra-sollicité vous en sera 1000 fois reconnaissant !

Voici comment procéder :

1. Commencez par respirer profondément et apportez visuellement un relâchement dans chaque partie du corps qui se trouve sous tension.
2. Prêtez attention à ce que vous voyez autour de vous, ce que vous respirez actuellement, ce que vous entendez.
3. Soyez conscient de ce calme qui s'installe à l'intérieur de vous
4. Choisissez d'apprécier un élément de votre observation (le petit bout de ciel bleu que vous apercevez par la fenêtre de votre bureau, le chat qui ronronne, l'odeur du bouquet de fleurs sur la table, la sculpture qui vous a été offerte par votre équipe de travail...)
5. Décrivez intérieurement pourquoi vous appréciez particulièrement cet objet, ce moment, ce son, cette musique...
6. Sentez combien plus vous appréciez cet instant, plus votre état de bien-être s'installe.
7. Remarquez les micros changements physiologiques : respiration plus profonde, clarté d'esprit plus importante, dos qui se relâche etc.
8. Choisissez un autre objet, une autre raison d'apprécier et pourquoi il en est ainsi.
9. Pour finir, appréciez votre capacité à créer ces bulles de ressourcement instantané bénéfiques tant pour votre esprit que pour votre corps et vos émotions.

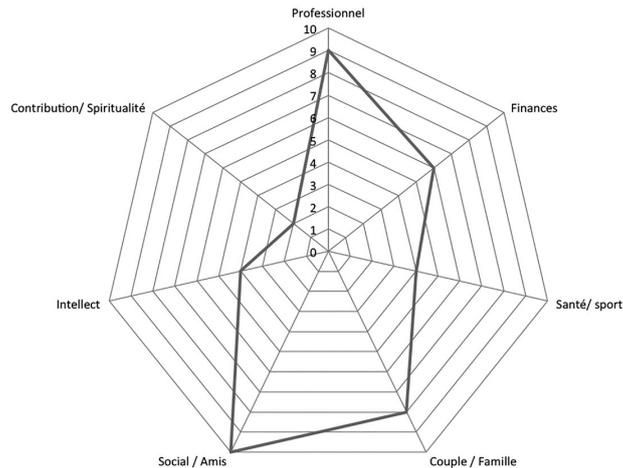
En revenant à soi, le mental se calme, en appréciant ce qui est, on ralentit le « faire » et laisse émerger « l'être ».

Pour aller plus loin... Je revisite les domaines de ma vie

Quiz : Existe-t-il des domaines de votre vie qui vous satisfont et d'autres qui nécessitent d'être revisités ?

Bénéfices à réévaluer ces domaines ?

En les passant en revue, cette **toile de la vie** vous aide à prendre du temps et du recul pour trouver un équilibre qui corresponde à vos aspirations profondes. En posant des actions pour modifier la situation, vous vous permettez de vivre davantage de situations agréables qui compenseront les moments plus difficiles.



Comment procéder ?

- Domaine professionnel.
- Domaine financier.
- Domaine physique (sport, santé, alimentation).
- Domaine couple/famille.
- Domaine vie sociale/amis.
- Domaine intellect (croissance personnelle, lecture).
- Domaine contribution/ spirituel.

Vous pouvez créer d'autres catégories que celles-ci ou choisir parmi celles-là.

- Attribuez une note de 1 à 10 qui illustre votre degré de satisfaction.
- Repérez les domaines à faible score.
- Listez les actions pour vous permettre de vous rapprocher du résultat souhaité.

Exemple : Intellect, Santé/Sport, Contribution et Spirituel ont des scores plutôt bas :

- Intellect : j'ai envie de lire davantage et d'aller suivre une formation dans tel domaine. Je décide de me fixer un Objectif SMARTEM (page 171) pour apporter ce nouvel équilibre dans ma vie.
- Santé/Sport : je n'ai pas fait mes visites de routine chez les spécialistes de la santé. Je décide aussi d'aller marcher deux fois par semaine quel que soit le temps, etc.
- Par contre, je suis très satisfait de ma vie sociale, je ne change rien !

Mon plan d'urgence (911) pour aller mieux

Voici des idées d'activités à faire quand vous avez le moral à plat. Je vous invite à créer la vôtre sur la page suivante car certaines peuvent ne pas vous convenir. Préparez-la quand vous êtes en forme pour y avoir recours quand vous en aurez vraiment besoin ! Je vous invite aussi à trier ces activités en fonction du temps dont vous disposez : une heure, trois heures, une journée.

Lire un livre

Inspirant	Recueil de poèmes
Divertissant (roman, polar, historique, BD)	Une pièce de théâtre
Où vous apprenez quelque chose de nouveau	Un livre de décoration, bricolage
Spirituel	De photos
New Age	Votre magazine préféré

Écrire

Un journal	Un blog
Une lettre de remerciement	Des cartes postales
Un poème	Des affirmations positives
Une lettre à un ami	Un projet qui vous tient à cœur

Faire

Un collage sur un sujet donné	Jouer de votre instrument préféré
Le jardin, un bouquet de fleurs	Une sieste
Téléphoner à un ami	Écouter des podcasts
Une recette de cuisine, un gâteau, des conserves	De l'artisanat (bougies, parfums, bois, perles)
Des mots croisés, jouer au scrabble	Inviter des amis

Aller

Au restaurant avec un ami, votre conjoint	Voir une expo, aller au musée
Au cinéma voir un film divertissant	Faire les boutiques
Au marché	Voir un match de sport
Aller au théâtre voir une pièce comique	Faire du sport, courir, marcher
Aller à la bibliothèque, cinémathèque, médiathèque	Faire une activité corps et esprit : tai-chi, yoga, art martial, pilates

Bien-être

Aller vous faire masser	Écouter vos morceaux préférés
Aller dans un spa	Ne rien faire
Essayer de nouveaux vêtements juste par plaisir	Diffuser des huiles essentielles
Prendre un bain parfumé, une douche	Rendre service

Activités aidantes quand je dispose d'une heure :

Activités quand je dispose de trois heures :

Activités quand je dispose d'une journée :

Résumé du processus de la gestion des émotions

- Définissez-la **cause** de votre expérience émotionnelle.
- Localisez-la dans votre **corps**.
- **Nommez**-la/les émotions présentes.
- Graduez son **intensité sur une échelle de 0 à 10**.
- Définissez sa **fréquence** s'il s'agit d'une émotion que vous ressentez régulièrement.
- **Estimez** sa durée (en comparant avec des émotions similaires ressenties par le passé).
- Choisissez un mode de **respiration** pour vous calmer.
- Identifiez les **pensées** qui l'accompagnent.
 - Identifiez les croyances limitantes s'il y en a.
 - S'agit-il de sabotage de pensée ?
 - Jugement sur soi.
 - Jugement sur les autres.
 - Anticiper le pire.
 - Pensée binaire.
 - Généralisation.
 - Interprétation erronée.
 - Besoin bafoué.
 - Valeur bafouée.
- Décodez le message caché.
- Nommez les ressources dont vous avez besoin pour passer à l'action.
- Passez à l'action :
 - Respirer.
 - Se centrer.
 - Garder son sang-froid.
 - Repousser ses limites.
 - Transformer ses souvenirs.
 - Booster sa motivation.
 - Se mettre à l'unisson avec l'autre.
 - Exprimer ses besoins et demander en toute authenticité.
 - Analyser une situation sous différents angles.
 - Revoir ses priorités.
 - Augmenter les moments de plaisir.
- Semer du positif.
- Lâcher prise.
- Refaites une mesure de l'émotion :
 - Localisez-la.
 - Redéfinissez son intensité.
 - Quel apprentissage faites-vous ?
- Développez vos actions pour une meilleure gestion des émotions sur le long terme :
 - Cesser la rumination.
 - Développer sa confiance.
 - Solidifier son estime de soi.
 - S'ancrer dans le présent.
 - S'affirmer !
 - Apprécier
 - Revisiter les domaines de sa vie.
 - Utiliser son plan d'urgence (en ayant pris soin de le compléter).



Résumé additionnel du processus de la gestion des émotions pour un manager

- Surveillez votre **humeur**.
- Éradiquez vos **irritants** chroniques.
- Développez une meilleure **connaissance de soi et des collaborateurs** avec la fenêtre de Johari.
- Développez votre flexibilité comportementale en naviguant entre les savoir-faire et savoir-être du **manager-leader-coach**.
- Développez votre qualité de **présence**.
- Boostez le moral des troupes en communiquant votre **appréciation**.
- Apprenez à faire des **critiques** constructives.
- Donnez du feed-back pour **co-créer** une solution.
- Apprenez à désamorcer vos **peurs**.
- Augmentez votre performance par la **visualisation**.
- Demandez conseil à votre **inconscient**.