



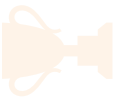























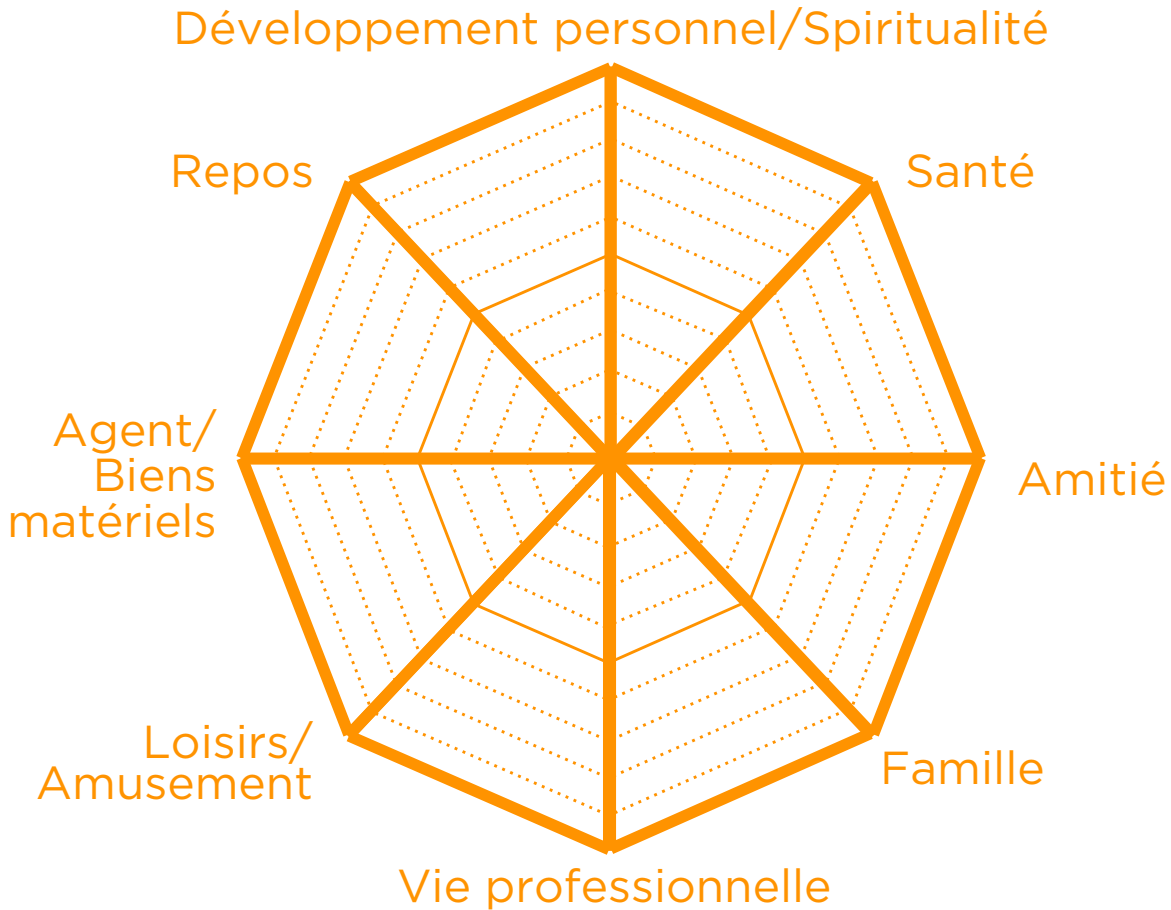
Fiche pratique • CARTE AUX TRÉSORS

Mes atouts 	Ma pépète alimentation 	Mes activités de flow 	Mes valeurs 	Mes forces 	Mes besoins 	Mes recadrages de croyances 	Mes autorisations 	Ma pépète sommeil 
Ma gratitude, mes mercis 	Ma pépète hydratation 	Mes acceptations de non-contrôle 	Les personnes qui m'inspirent 	Mes envies 	Ma mission 	Mes kifs 	Mes plus belles réussites 	Mon prochain petit pas 
Mes satisfactions 	Mon optimisme 	Ma posture gagnante 	Mon vocabulaire gagnant 	Mon auto-compliment 	Ma phrase gagnante 	Mes relations épanouissantes 	Mes pardons 	

Fiche pratique • DOMAINES DE VIE

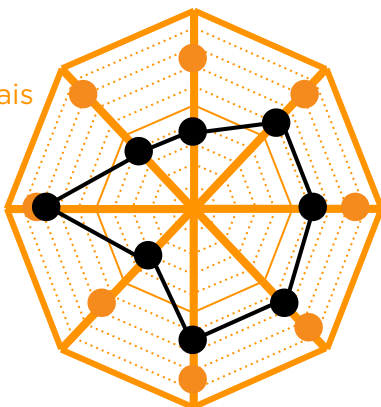
Je place un point pour mon état actuel et un point pour ce que j'aimerais

- ✦ Au centre : aucune satisfaction
- ✦ À l'extérieur : satisfaction totale



Exemple

- Où je suis
- Où j'aimerais être



Mes commentaires

.....

.....

.....

.....

Mon niveau d'énergie



Très élevé
Élevé
Moyen
Faible
Très faible

Ma sérénité



Très grande
Grande
Faible (stress)
Aucune (stress avec risque)

Mes relations J'en prends soin...



Beaucoup
Peu

Mes émotions



Plus de...

Désagréables

Agréables

La connaissance de moi

J'ai le sentiment de...

Mal me connaître



Bien me connaître

Mon temps

Mon temps est essentiellement...



Subi

Choisi

Mes objectifs

J'atteins les objectifs que je me fixe...



Jamais

Totalement

Le sens de ma vie

Je me sens utile

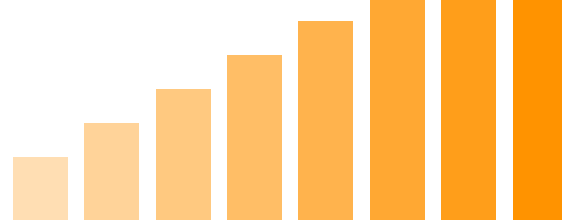
Je contribue à la beauté du monde

Je contribue à rendre le monde meilleur

Je suis absorbé•e dans mes activités

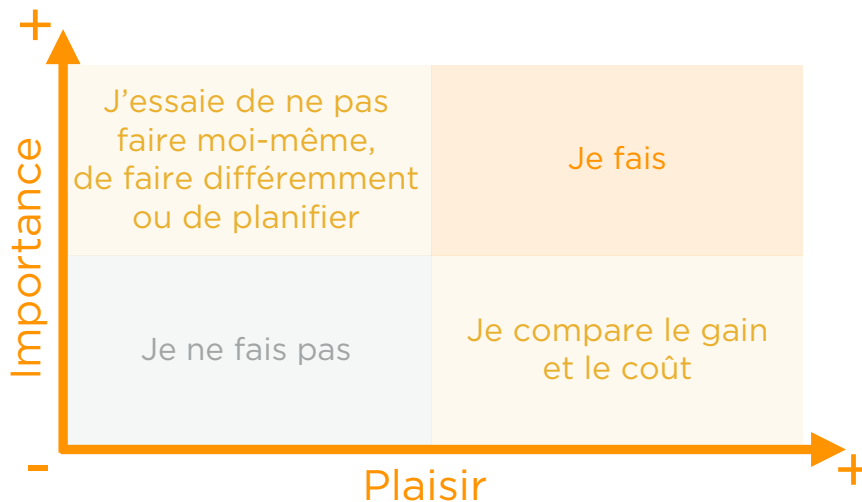
La qualité de ma vie

Par rapport à mes idéaux, ma vie est ...



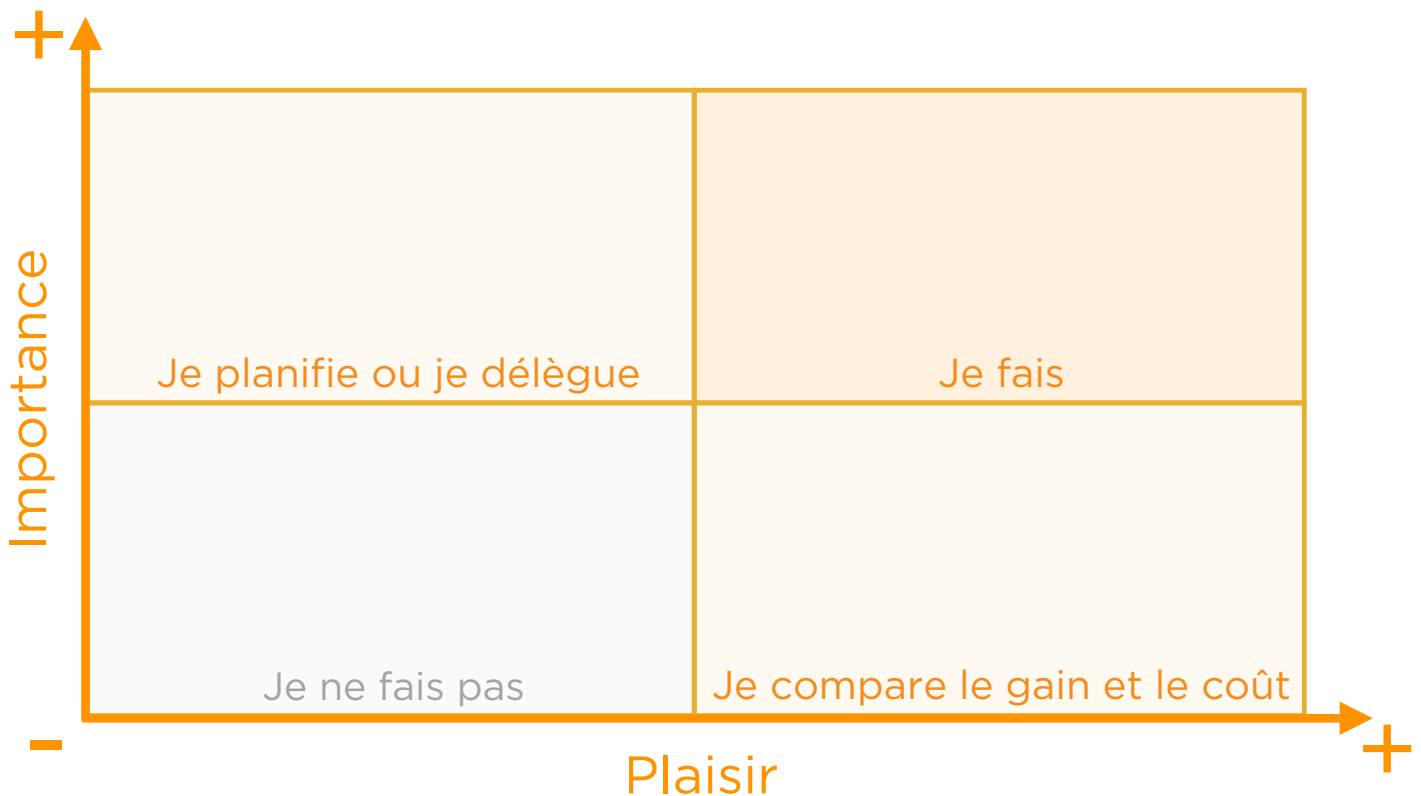
À l'opposé

Conforme



Pour chaque tâche à réaliser, j'évalue :

- ♦ Le plaisir que m'apporte sa réalisation : Quel plaisir ai-je à effectuer cette tâche ? Qu'est-ce que cela va m'apporter ?
- ♦ L'importance de la tâche.
Cette tâche est-elle nécessaire ou me mets-je moi-même "la pression" ? Si je ne l'accomplis pas, que se passera-t-il ?



Je ne contrôle pas



La météo



Les erreurs



Ma taille,
la forme
de mon nez



Le passé



La maladie



La mort



Les injustices



Ce que les autres pensent



Ce que les
autres disent



Ce que les
autres font

et aussi...

Je contrôle



Ce que
j'écoute



Ce que je dis



Ce que
je décide



Ce que je fais



Mon niveau
de présence



Mon regard sur
les événements



Les relations
que j'entretiens



Le niveau de
mes efforts



Ce que je retiens de
mes apprentissages



L'attention que je porte aux autres
Et celle que je me porte à moi-même

et aussi...

Fiche pratique • AGENDA IDEAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7h							
7-8h							
8-9h							
9-10h							
10-11h							
11-12h							
12-13h							
13-14h							
14-15h							
15-16h							
16-17h							
17-18h							
18-19h							
19-20h							
20-21h							
21-22h							
22-23h							
23-00h							

Matrice à remplir

	valeur 1 :	valeur 2 :	valeur 3 :	valeur 4 :	valeur 5 :	valeur 6 :	valeur 7 :	valeur 8 :
valeur 1 :								
valeur 2 :								
valeur 3 :								
valeur 4 :								
valeur 5 :								
valeur 6 :								
valeur 7 :								
valeur 8 :								
totaux								
classement								

Exemple de matrice remplie

	valeur 1 : Audace	valeur 2 : Amour	valeur 3 : Humour	valeur 4 : Progrès	valeur 5 : Générosité	valeur 6 : Curiosité	valeur 7 : Confiance	valeur 8 : Joie
valeur 1 : Audace								
valeur 2 : Amour								
valeur 3 : Humour								
valeur 4 : Progrès								
valeur 5 : Générosité								
valeur 6 : Curiosité								
valeur 7 : Confiance								
valeur 8 : Joie								
Totaux	0	6	4	1	3	2	5	7
Classement		2- Amour					3- Confiance	1- Joie

- ♦ J'identifie les 5 à 8 valeurs fondamentales pour moi.
- ♦ Je les positionne sur la matrice sur la première ligne et sur la première colonne (dans n'importe quel ordre). La valeur 1 étant la même dans les 2 cases "valeur 1". Je procède de même pour la valeur 2 et les suivantes.
- ♦ Je les compare 2 à 2 et je note celle qui est la plus importante pour moi, en procédant de la façon la plus spontanée possible.
- ♦ J'additionne verticalement, ce qui donne la hiérarchie de ses valeurs. (Si 2 valeurs obtiennent le même résultat, je place d'abord celle qui apparaît dans la case de rencontre de ces 2 valeurs.)

Quatre étapes pour une communication efficace et bienveillante. L'intention doit être positive et constructive, le message doit être clair, précis, complet et compris.

1. Description - Les faits, rien que les faits !

Je décris de façon objective et sans ambiguïté ce qu'il s'est passé, les comportements observables, précis et vécus, sans jugement, ni accablant. L'enjeu est de s'assurer que nous parlons de la même chose.

Ex. : Nous avons rendez-vous à 8h, tu es arrivé à 8h30.



2. Effet, ressenti - L'effet que cela me fait

J'explique en quoi cela m'affecte, je donne mon ressenti. Je parle de moi.

Ex. : Je me sens anxieuse. Je me sens confuse.

Exemples de ressentis :



TRISTE Chagriné Découragé Déçu Déprimé Désespéré Désolé Engourdi Fragile Gêné Honteux Impuissant Misérable Navré Vulnérable	FACHÉ Agacé Agité Amer Contrarié Dégouté Embêté Exaspéré Froissé Frustré Furieux Hostile Impatient Irrité Jaloux Pessimiste Rancunier	APEURÉ Affolé Angoissé Anxieux Bouleversé Choqué Effrayé Épouvanté Horrié Inquiet Méfiant Nerveux Paniqué Prudent Soucieux Tendu Terrifié Tourmenté	Tracassé FATIGUÉ Brûlé Décentré Démuni Dépassé Épuisé Éreinté Fragile Las Léthargique Vidé MÊLÉ Abasourdi Confondu Coupable Déchiré	Déconcerté Dérouté Distrait Étonné Hésitant Impuissant Inconfortable Indécis Intrigué Mal à l'aise Méfiant Perdu Perplexe Sceptique Surpris Troublé
--	--	---	---	--

3. Besoin - Mon besoin insatisfait

Derrière chaque sentiment désagréable se trouve un besoin insatisfait

Je dis lequel de mes besoins n'est pas nourri derrière ce ressenti.

Ex. : J'ai besoin de sérénité. J'ai besoin de clarté.

Exemples de besoins :



INTEGRITÉ Authenticité Cohérence Estime de soi Honnêteté Intimité Respect Vision AUTONOMIE Choix Espace Liberté Maîtrise Solitude Sécurité	MENTAL Clarté Compréhension Conscience Défi Discernement Information Réflexion Rigueur INTERDEPENDANCE Acceptation Appartenance Attention Confiance	Connexion Considération Coopération Écoute Empathie Émulation Équité Feedback Inclusion Liens Prévisibilité Proximité Reconnaissance Réciprocité Sincérité	Soutien Stabilité EXPRESSION DE SOI Apprentissage Compétence Confiance en soi Contribution Création Créativité Croissance Évolution Réalisation Sens	AUTRES Confort Contact avec la nature Espoir Gratitude Harmonie Humour Inspiration Jeu Plaisir Ordre Paix Soins Stimulation
--	--	--	---	---

4. Accord - Qu'est-ce qu'on fait ?

Je questionne, je propose pour nous mettre d'accord sur ce que nous allons mettre en place afin de changer nos comportements, pour trouver une solution qui conviendra à tout le monde

Ex. : Serais-tu d'accord d'aller chercher les enfants à la sortie de l'école le mardi soir ?
Serais-tu d'accord que nous prenions un moment dans la semaine pour parler de notre organisation ?



D. DESCRIPTION : Quels sont les faits ?

Exemple : Nous avions rendez-vous à 8h. Tu es arrivé à 8h30.

.....

.....

.....

.....

E. Effet : Quelle émotion, quel ressenti me procure cette situation ?

Exemple : Je me sens en colère.

.....

.....

.....

.....

B. Besoin : Quel est mon besoin non nourri derrière ce ressenti ?

Exemple : j'ai besoin de ponctualité.

.....

.....

.....

A. Accord : Quelle question je peux poser à l'autre en vue de trouver un accord qui nous conviendra à tous les deux ?

Exemple : Serais-tu d'accord, une prochaine fois, de me prévenir si tu es en retard ?

.....

.....

.....

.....

L'habitude que je veux changer

.....

.....

.....

Quel est le déclencheur ?

Que suis-je en train de faire à ce moment-là ? Que se passe-t-il ? Où suis-je ? Avec qui ?
Quelle est ma dernière action ? Comment je me sens ?

Par exemple : je passe devant la cuisine à un moment en-dehors des repas.

.....

.....

Quelle est ma routine ?

Quel est mon action, ma pensée, mon ressenti au moment où mon déclencheur s'est
manifesté ?

Par exemple : je pense au gâteau au chocolat que j'ai préparé.

.....

.....

Quelle est ma récompense ?

Il y en a forcément une. Là aussi, elle peut se situer au niveau de mes émotions, de mes
pensées ou de mes comportements.

Par exemple : j'en mange une part.

.....

.....

Ma nouvelle habitude

(selon Charles Duhigg) : Quand (déclencheur), alors je ferai (routine) parce que cela
m'apportera (récompense).

Quand.....

alors je ferai.....

parce que cela m'apportera.....

À qui et qu'ai-je à pardonner ?

.....

.....

.....

.....

Quelle matérialisation je choisis pour ce tort (lettre, dessin, objet...) ?

.....

.....

.....

.....

Je réalise cette matérialisation.

Comment ai-je procédé ?

.....

.....

.....

Je la détruis.

Comment ai-je procédé ?

.....

.....

.....

Quel est mon ressenti à présent ?

.....

.....

.....

.....

1. P comme Problématique

J'identifie et formule ma croyance limitante, ce qui constitue ma problématique.

Qu'est-ce que je ne veux plus ? Quel est mon inconfort ? Où est ma résistance ? Quels sont mes non-dits ? Qu'est-ce qui m'agace dans mes comportements ou dans ceux des autres ? Qu'est-ce que je m'interdis de faire alors que j'aimerais le faire ? En quoi est-ce que je ne me sens pas aligné•e avec mes valeurs ou mes besoins ?

Par exemple : "Je ne me sens pas à la hauteur du poste qu'on me propose."

2. S comme Source

Je repère la source, l'origine de ma croyance.

D'où cette problématique vient-elle ? Qui a dit que... ? Lequel de mes besoins est inassouvi ?

Besoin de sécurité, de contrôle, d'appartenance, d'amour, de reconnaissance...

Quelle peur s'est installée ?

La peur de l'inconnu, de ne pas tout savoir, de ne pas comprendre ou de manquer de contrôle...

Quel tour mon ego me joue-t-il ?

Quelle blessure ai-je à pardonner ou à me pardonner ?

Quelle perte ai-je à accepter ? Quelle injonction me guide ici ?

"Je dois...", "Il faut que je..."

Quelle force suprême ou pulsion incontrôlable est à la manoeuvre ?

"C'est plus fort que moi", "Je suis obligé•e de"...

Quelle pression sociale me dicte ma conduite ?

"Tout le monde le fait" ; "Dans ma famille, on est toujours resté en bas de l'échelle sociale" ; "Durant mon enfance, mon frère m'appelait « l'idiot du village »" ; "Je n'ai jamais eu confiance en moi." ; "Je suis persuadé•e qu'ils seront déçus." ; "Je ne sais pas pourquoi, mais je suis certain•e que cela va mal se passer".

3. A comme Avantages :

J'estime les avantages de cette croyance.

Qu'est-ce qu'elle me permet de gagner ? Quel inconvénient m'évite-t-elle ?

Par exemple : "En refusant ce poste, j'évite le risque d'échouer."

4. C comme Coût

J'évalue ce que me coûte cette croyance.

Qu'est-ce que cela m'empêche de faire ? Qu'est-ce que cela m'empêche d'être ? Qu'est-ce que je suis amené•e à faire à cause de cette croyance ?

Par exemple : "Je n'évolue pas dans ma carrière comme je l'aimerais."

5. R comme Remplacement ou Recadrage

Je remplace ou modifie un constituant de ma croyance.

Qu'est-ce qui est sous mon contrôle ? Qu'est-ce que je décide de changer ? Est-ce que ce que je crois est vrai ? Par quelle ressource je remplace ma croyance limitante ? Quel est l'opposé de cette croyance ?

Par exemple : "J'ai travaillé dur, je suis sérieux•se, je vais continuer à apprendre, je mérite ce poste, j'en ai les capacités."

Par exemple : "Je suis trop perfectionniste" devient "Je fais un travail de qualité et suis digne de confiance".

"Je ne suis pas capable de gérer ce projet" devient "J'ai toutes les compétences nécessaires pour réussir ce que j'entrepris".

6. É comme Évolution

Je trouve le moyen de passer à l'action.

Que vais-je pouvoir faire désormais ? Où se situe ma responsabilité, sur quoi ai-je le contrôle ? Quelle première petite action je mets en oeuvre dès maintenant ?

Par exemple : "Je liste mes points forts." ; "J'apprends à m'affirmer."

Problématique

Source

Avantage

Coût

Remplacement

Évolution

A comme ACCUEIL : J'accueille et je nomme l'émotion pour l'accepter

Accueillir, c'est prendre conscience qu'il se passe quelque chose en moi et l'accepter.

Une fois que j'ai accepté l'existence de cette émotion, je lui associe un mot : son nom si j'y parviens ou un autre terme qui me permet de la qualifier, une image qui la représente ou encore une couleur qui la caractérise dans mon esprit.

Quels sont les signaux que mon corps m'envoie ? Qu'est-ce que je ressens ? À quoi cela ressemble-t-il ? Comment puis-je le nommer, le qualifier ?

Exemples : Je me sens énervé.e. Je ressens de la colère. La colère s'est invitée à bord. Je me sens en boule. Je me sens lion ou tigresse. Je me sens rouge.

Accueil

O comme OBSERVATION : J'observe mon ressenti afin d'en diminuer l'intensité

Pour cela, je me mets à l'écoute de moi-même. Mettre des mots sur mon ressenti, sur ce qui se passe dans mon corps, dans ma tête ou dans mon cœur, me permet de "circonscrire" mon émotion, de la relativiser, ce qui a pour conséquence d'en diminuer l'intensité.

Quels sont mes ressentis corporels ? Où cela se situe-t-il dans mon corps ? Comment est-ce que je vis ces ressentis ?

Exemples : Cela serre dans ma gorge. Je sens mon ventre tout retourné. Mes joues deviennent chaudes et rouges.

Observation

R comme RÔLE : J'identifie le rôle de cette émotion, l'intention positive pour moi

Je cerne alors la fonction de mon émotion, je comprends son utilité, ce qu'elle m'apporte de bénéfique (même si la façon qu'elle a de le faire n'est pas confortable).

Que dit cette émotion de moi ? Que m'apporte-t-elle de positif ? Qu'est-ce que je comprends de cette émotion ?

Exemples : Cette colère me dit que je ne me sens pas respecté.e.

Cette honte me dit que je n'ai pas su me présenter comme je l'aurais aimé à mon interlocuteur.

Cette tristesse me dit que j'ai besoin de réconfort.

Rôle

A comme ACTION : Je définis l'action que je vais entreprendre

Je peux alors ensuite agir, c'est-à-dire trouver un moyen de transformer le vécu de mon émotion en un levier constructif et aidant, voire en élément de développement personnel. Cela peut revenir à identifier un autre moyen d'obtenir ce dont j'ai besoin mais d'une façon plus confortable, à comprendre quelle est ma marge de manoeuvre ou encore à modifier ma perception des événements en vue de vivre de façon plus agréable une prochaine situation similaire.

Qu'est-ce qui va m'aider à traverser cela ? Sur quoi ai-je le pouvoir ? Qu'est-ce que je mets en œuvre à présent ?

Exemples : J'apprends à identifier et à parler de mes besoins.

Je vais préparer ma présentation et l'apprendre par cœur.

Je vais demander à mon ami de prendre un café pour lui exposer mon ressenti ou mon point de vue.

Action

NON-ACTION

Coûts de faire

+ Gains de ne pas faire

= Total non-action

VERS L'ACTION

Gains de faire

+ Coûts de ne pas faire

= Total vers l'action

Fiche pratique • OBJECTIF

Mon objectif :

Étape	Priorité	Indicateur	Ressource	Date de démarrage	Récompense

Fiche pratique • OPTIMISME

Pour le pessimiste ● ● Pour l'optimiste

Causalité
Est-ce personnel ?

L'échec est à cause... de moi ● ● pas de moi

La réussite est à grâce... pas à moi ● ● à moi

Stabilité
Est-ce permanent ?

C'est un échec... toujours ● ● pas toujours

C'est une réussite... pas toujours ● ● toujours

Globalité
Est-ce généralisé ?

L'échec affecte... tout ● ● que cela

La réussite affecte... que cela ● ● tout

Exemple

Pour le pessimiste ● ● Pour l'optimiste

Causalité
Est-ce personnel ?

L'échec est à cause... de moi ● X ● pas de moi

La réussite est à grâce... pas à moi ● X ● à moi

Stabilité
Est-ce permanent ?

C'est un échec... toujours ● X ● pas toujours

C'est une réussite... pas toujours ● X ● toujours

Globalité
Est-ce généralisé ?

L'échec affecte... tout ● X ● que cela

La réussite affecte... que cela ● X ● tout

Ce que cet exercice m'apprend de moi :

- ♦ 1ère étape : D comme Demande. J'explore la nature de la demande. S'agit-il réellement d'une demande exprimée ou est-ce que je me crée moi-même une injonction ?

Par exemple : Un collègue proche me demande de faire une tâche à sa place. Il m'a formulé cette requête expressément, il s'agit bien d'une demande exprimée.

Demande

- ♦ 2ème étape : R comme Réalité. Je vérifie le caractère impérieux du besoin ou l'existence d'un risque réel.

Par exemple : Je pense qu'il peut effectuer cette tâche seul, qu'il en a la capacité et le temps. Je vérifie en questionnant et en écartant toute difficulté particulière ou risque réel.

Réalité

- ♦ 3ème étape : O comme Obstacle. J'identifie l'obstacle en moi qui entrave ma capacité à dire non : la culpabilité, le besoin d'être aimé•e, la peur de ne plus l'être, le manque de confiance en moi, la peur de grandir...

Par exemple : J'ai peur qu'il ne m'apprécie plus si je refuse.

Obstacle

- ♦ 4ème étape : A comme Alternative. Je choisis le moyen de franchir cet obstacle. Au lieu de croire à cette culpabilité, à cette peur de ne plus être aimé•e, je décide de l'autorisation que je me donne, en cohérence à la fois avec mes valeurs et mes aspirations profondes.

Par exemple : S'il ne m'apprécie plus pour cela, alors mérite-t-il mon amitié ?

Alternative

Méthode “365 - par le Dr David O’Hare

Pour un bénéfice optimal :

- ♦ 3 séances par jour,
- ♦ composées chacune de 6 séquences de 10 secondes “inspiration/expiration” par minute,
- ♦ pendant 5 minutes.



À retrouver sur Youtube à l'adresse :

Et pour se dynamiser ou se calmer



DATE	KIFS DU JOUR

Fiche pratique • MES PRÉFÉRÉS

Couleur :	
Plat/dessert :	
Fruit/légume :	
Boisson :	
Odeur :	
Actrice :	
Acteur :	
Film :	
Chanteur :	
Chanteuse :	
Compositeur :	
Œuvre musicale :	
Ecrivain/poète :	
Peintre :	
Œuvre :	
Emission/série :	
Humoriste :	
Personnage :	
Sport/activité physique :	
Jeu :	
Mot :	
Juron :	

Animal :	
Matière :	
Parfum :	
Lieu :	
Ville :	
Paysage :	
Monument :	
Arbre :	
Fleur :	
Invention :	
Livre :	
Citation :	
...	
...	
...	
...	
...	
...	
...	
...	
...	
...	
...	