



VALENTINE ANCIAUX - STÉPHANIE DE SCHAETZEN

Illustration de MAGALIE LE GALL

l'intelligence émotionnelle en pratique

**Il n'y a pas d'âge
pour aller au bout de vos rêves !**

MARDAGA

Valentine Anciaux – Stéphanie de Schaetzen

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN PRATIQUE

MARDAGA

Préface

Attention, le livre que vous tenez entre les mains est dangereux. Il risque de changer votre vie émotionnelle. Si vous n'y êtes pas prêt·e, je vous invite à le refermer le plus rapidement possible. Au contraire, si vous sentez qu'il vous manque quelque chose du côté des émotions pour faire face à tous les aspects de la vie, ne le lâchez plus. Vous allez y découvrir l'importance de l'intelligence émotionnelle dans notre vie quotidienne, en famille ou au travail, pour le meilleur.

L'intelligence émotionnelle, Valentine et Stéphanie en ont fait un spectacle. Et voilà qu'aujourd'hui elles ont la très bonne idée d'écrire un livre sur la question. Un livre qui fourmille d'outils et d'idées concrètes pour apprivoiser et développer cette intelligence essentielle. Un livre pour comprendre que les émotions ne se gèrent pas mais qu'elles s'apprivoisent et peuvent devenir notre sabre de Jedi.

Il est donc grand temps que nous mettions les mains dans le moteur de cette intelligence. Après des siècles de domination de la pensée rationnelle et d'intelligence logico-mathématique où les émotions étaient bannies - merci Descartes -, voici enfin le temps de récupérer en nous, une intelligence tout aussi indispensable.

Les jeunes d'aujourd'hui l'ont bien compris. Les émotions font partie de leur vie. Ils ne rêvent plus uniquement de pensée analytique, d'ascension sociale à coût de réussite matérielle. Ils priorisent une qualité de vie dans tous les espaces de leur existence et s'attachent surtout au sentiment de se sentir heureux malgré tout. Finie la réussite

à tout prix et à coup de bonnes notes, bons diplômes, bons points, bonnes prépas... Leur bonheur est ailleurs !

Une chance car nous avons besoin de futurs adultes intelligents... émotionnellement, et qui sauront prendre de bonnes décisions avec l'ensemble de leurs sens et de leurs émotions, et pas uniquement avec leur tête, pour faire face aux enjeux de société à venir.

Autour des cinq axes de l'intelligence émotionnelle, Valentine et Stéphanie nous amènent à mettre en œuvre des solutions faciles pour nous-mêmes ou pour interagir avec les autres. Ce livre est à leur image : interactif, pédagogique et positif. Tout en donnant une base théorique essentielle à notre compréhension, elles l'illustrent d'exemples parlants et d'exercices à expérimenter. Et cerise sur le pompon, comme disait ma grand-mère, il regorge d'illustrations toutes douces et poétiques signées Magalie Le Gall.

Alors plongez avec délice dans l'univers de l'intelligence émotionnelle et apprenez à apprivoiser vos émotions sans autre risque que celui de vous sentir libre et heureux.

Isabelle Pailleau

Psychologue clinicienne du travail et des apprentissages

Dirigeante de la Fabrique à bonheurs

Introduction

L'intelligence émotionnelle sous la loupe

Vous aviez d'excellents résultats à l'école primaire, vous avez choisi le latin, le grec ou les sciences fortes en secondaire, et clôturé votre parcours exemplaire par un master en sciences éco, droit ou médecine : vous avez donc parfaitement suivi l'autoroute de la réussite des années 80 ! Et même, certains d'entre vous ont peut-être (heureusement !) fait une petite crise existentielle si ce voyage prescrit par la société n'a pas suffi...



Depuis tellement longtemps, le bulletin scolaire est un critère trop important pour évaluer les chances de réussir

dans la vie d'un enfant ou d'un adolescent. Cet acharnement ne se justifie pas car on sait aujourd'hui que l'intelligence émotionnelle intervient à 80 % dans nos succès¹.

- Une méta-analyse² a pu démontrer qu'offrir une formation en intelligence émotionnelle aux employés d'une société augmenterait le rendement jusqu'à 17 %.
- Lorsque des activités pour le développement de l'intelligence émotionnelle sont proposées dans les écoles aux enfants, on remarque une amélioration des fonctions attentionnelles et exécutives et une augmentation des résultats scolaires chez 50 % de ces enfants³.

L'intelligence émotionnelle est un concept développé par les psychologues Peter Salovey et John Mayer en 1990⁴ et popularisé par Daniel Goleman en 1995⁵. Elle réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et composer avec les émotions des autres personnes. Les habiletés sociales et émotionnelles ont été reconnues par Feist et Barron⁶, comme quatre fois plus importantes que le quotient intellectuel dans la détermination du succès et de la performance.

L'intelligence émotionnelle favorise en effet les relations avec les autres et avec soi-même, facilite l'apprentissage, la résolution de problèmes et contribue au bien-être. Elle nous fait persévérer dans l'adversité et à composer avec les déboires de l'existence. Elle nous engage à faire preuve d'audace et à puiser dans nos forces pour passer à l'action. Elle contribue ainsi au déploiement d'une série d'éléments indispensables pour aller au bout de ses rêves.

L'intelligence émotionnelle peut donc se travailler !

Elle comporte cinq dimensions : la **conscience de soi**, qui nous permet de comprendre notre mode d'emploi, la **maîtrise de soi**, qui nous donne la possibilité de réagir de façon constructive aux émotions qui nous traversent, l'**automotivation**, qui nous offre la capacité de mobiliser les émotions et l'énergie nécessaire en vue d'atteindre un objectif, l'**empathie** qui nous aide à comprendre les émotions des autres et à y réagir adéquatement, et enfin les **aptitudes sociales** qui nous donnent la possibilité d'avoir de bonnes relations.

Nous vous proposerons dans ce livre un parcours interactif autour de ces cinq composantes qui muscleront votre intelligence émotionnelle au travers d'exercices, de témoignages et de comptes rendus de travaux d'experts.



Chapitre 1

La conscience de soi

Je prends conscience de mon mode d'emploi

1. Introduction

La conscience de soi est la capacité à percevoir et à identifier les sentiments et les émotions qui nous habitent. Une bonne conscience de soi nécessite de bien se connaître, d'être capable de ressentir ce qui se passe dans notre corps et d'identifier clairement les pensées qui nous traversent lorsque nous rentrons en contact avec une personne ou une situation. Cet éveil de soi appelle à la compréhension de notre mode d'emploi, au respect de nos forces et nos faiblesses et à une meilleure connaissance de ce qui nous fait vibrer et de ce qui ne nous convient pas. Grâce à la conscience de soi, nous pouvons plus facilement choisir des chemins de vie qui nous ressemblent.

Nous vous proposons de prendre le pouls de votre conscience de vous-même. Nous détaillerons chacun de ces points dans le chapitre qui suit, lequel est composé d'une partie pour mieux se connaître et d'une autre pour comprendre les émotions qui nous traversent. Nous vous donnerons des outils pour progresser dans ce chemin passionnant de la découverte de soi.

Même si la conquête de soi nécessite une vie entière, vous pouvez vous situer sur cette échelle en évaluant vos explorations pour comprendre où vous en êtes. Toutes les réponses sont bonnes. Ce type de questionnaire a pour but de vous fixer des objectifs bons pour vous ou pour ceux que vous accompagnez.

Conscience de soi					
1. Je connais mes goûts, ce que j'aime et ce que je n'aime pas.	1	2	3	4	5
2. Je suis capable de parler de moi : de mes goûts, mes idées.	1	2	3	4	5

3. Je connais mes forces et mes difficultés.	1	2	3	4	5
4. J'ai conscience de mon dialogue intérieur.	1	2	3	4	5
5. Je reconnais mes émotions : peur, joie, tristesse, colère, surprise, dégoût.	1	2	3	4	5
6. J'ai conscience, quand je ressens une émotion, de ce qui se passe dans mon corps, dans ma tête, j'ai conscience de mes comportements et de leur impact sur les autres, et je les accueille.	1	2	3	4	5
7. J'arrive à identifier la cause de mes émotions, en lien avec mes besoins, sans mettre la faute sur autrui.	1	2	3	4	5
8. Je prends soin de ma santé, je mange bien et je fais de l'activité physique.	1	2	3	4	5
9. Je sais quand je dois demander de l'aide parce que j'ai un problème personnel.	1	2	3	4	5
10. Je fais une chose à la fois, en pleine conscience.	1	2	3	4	5

À la suite de ce questionnaire, vous pouvez prendre conscience de ce que vous souhaitez explorer. Nous avons rassemblé dans les pages qui suivent une série de moyens qui pourront, nous l'espérons, vous aider à progresser dans votre quête.

2. Bien se connaître

Pour se connaître, il faut s'accepter.
Albert Camus

Au travers de nos expériences de vie, nos rencontres, nous découvrons qui nous sommes, ce que nous aimons ou pas, nous prenons conscience de nos caractéristiques et compétences physiques, de nos besoins, de nos valeurs, de nos compétences intellectuelles et sociales. Chacun d'entre nous est unique, et c'est cela qui rend l'univers si beau.

a. Métaphore de l'orchestre

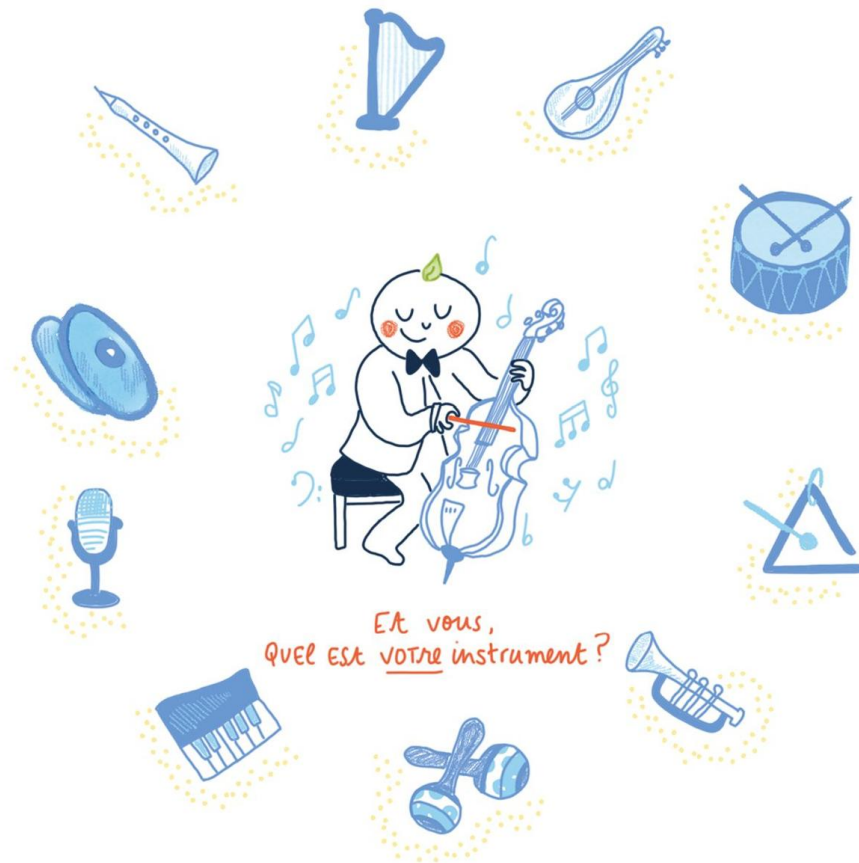
Si nous comparons le monde à un orchestre philharmonique, nous pouvons imaginer qu'une place particulière est réservée pour chaque individu dans cet ensemble plein de subtilités. Pour que la symphonie soit harmonieuse, chacun doit occuper sa place et jouer la partition écrite pour son instrument. Tout le défi réside dans le fait de trouver son instrument et la partition qui lui correspond.

Dans l'orchestre, chaque rôle est important. Que nous soyons chanteur soliste, violon parmi les violons, triangle, timbale ou chef d'orchestre. Que nous jouions tout le long du récital ou seulement quelques notes, notre rôle est essentiel à la beauté de l'œuvre.

Il nous est tous arrivé d'avoir envie d'adopter l'instrument d'un autre ou que l'on nous incite à le faire. Nos parents peuvent insister pour que nous pratiquions le tennis comme eux ou du piano parce qu'ils auraient tant aimé en faire. Ils peuvent fortement nous suggérer de faire des études universitaires comme ça se fait depuis des générations dans la famille. Nos professeurs ou nos amis, en toute

bienveillance, déterminent parfois nos choix en faisant des remarques telles que « tu devrais prendre telle ou telle option, et surtout pas celle-là, tu devrais arrêter de fréquenter untel ou encore tu devrais essayer le tricot, moi j'adore ! ».

C'est en faisant des expériences variées, en sortant régulièrement de notre zone de confort pour découvrir de nouvelles choses, que nous découvrirons peu à peu qui nous sommes. Essayer « l'instrument » de l'autre est une excellente façon de varier nos expériences, mais il faut arriver à faire ensuite des choix qui nous conviennent pour tenter de trouver notre propre instrument, et la partition qui lui sied afin que le monde vibre plus juste. Et puisque nous parlons de vibrations, trouver ce qui nous habite au quotidien et qui rayonne autour de nous est un voyage assez fascinant, voyage qu'élabore Simon Sinek et que nous décrivons ci-dessous.



b. Le why : pourquoi nous levons-nous le matin ?

Votre intuition chuchote, elle ne crie jamais.
Steven Spielberg

Si l'on se plonge dans la théorie du *why* de Simon Sinek⁷, l'instrument pourrait représenter notre *why* et la partition, le *how* et le *what*. Simon Sinek, auteur et conférencier britannique sur le management et la motivation a mis en évidence les notions de *what*, *how* et de *why*.

Le *what*, correspond à ce que nous faisons dans la vie, le *how* à comment nous le faisons et le *why* à pourquoi nous le faisons.

Jean-Charles della Faille, auteur et conférencier, parle de motivation universelle principale pour définir le *why*. Il

explique que cette motivation est au creux de nous et lorsqu'on en prend conscience, cela nous permet de créer une meilleure version de nous-même⁸. Ce *why* est notre épice centre émotionnel, ce qui nous fait vibrer au quotidien. Si nous alignons nos dons et nos compétences, ce pour quoi nous nous levons le matin et nos valeurs, cela nous donne un sentiment d'accomplissement qui nous rend heureux et légitimes de réussir. Une fois que nous avons trouvé les valeurs qui nous animent et même la valeur qui prédomine, c'est-à-dire notre *why*, nous faisons ce que nous aimons au quotidien avec enthousiasme et de mieux en mieux. Nous sommes encouragés dans notre démarche, cela nous donne de la force et nous entrons dans un cercle vertueux. Ces forces et ce courage sont décuplés dans l'adversité. Nous trouvons alors des solutions à chaque problème car nous sommes gouvernés par quelque chose de plus grand que nous, quelque chose qui nous dépasse et qui nous motive quoi qu'il arrive, car nous nous sentons libres et harmonieux.

Une fois identifié, il est important de faire grandir votre *why*, votre talent, dans un terreau fertile. Celui-ci représente votre entourage, vos collègues, vos amis. Planter un pépin de pomme sur la moquette de votre salle à manger ne donnera probablement pas grand-chose. En revanche, planté dans une belle terre, bien orienté et arrosé avec soin, il est possible qu'il donne un beau pommier.



i. Trouver le why

Pour trouver votre *why*, nous vous proposons le cheminement suivant :

1. Quelles sont les réalisations qui permettent de vous démarquer ? Vous pouvez remonter dans votre enfance, votre adolescence, lorsque vous étiez jeune adulte et même plus récemment. Tentez d'en trouver au moins cinq !
2. Quelles sont vos qualités, vos compétences, quels sont vos talents ?

Pour trouver vos valeurs, choisissez-en cinq sans trop réfléchir dans la liste ci-après. Refaites l'exercice plusieurs fois à différents moments.

Alignez les cinq réalisations qui vous ont rendu fier de vous et tentez de repérer quelle valeur sous-tend ces accomplissements.

3. Complétez ces deux phrases pour poursuivre votre quête :
 - a. Si j'avais tout le temps et l'argent dont j'ai besoin, je ferais...
 - b. J'aide... à... afin que... parce que...

ii. Liste de valeurs⁹

Affirmation de soi : mettre en avant sa personnalité.

Appartenance : ne faire qu'un avec le groupe, la communauté.

Authenticité : être ancré dans la vérité ou la tradition.

Bienveillance : considérer avec respect et amabilité.

Confiance : croire en l'autre ou en soi ; accorder du crédit.

Connexion : relier les gens ; rassembler ; fédérer.

Découverte : découvrir ; faire découvrir ; se découvrir.

Dépassement de soi : mettre la barre plus haut ; viser l'excellence.

Disruption : créer ses propres règles ; changer le monde.

Empathie : ressentir les émotions d'autrui ; se mettre à sa place.

Empowerment : faire grandir en mettant en avant les capacités.

Engagement : accomplir ce qu'on a promis.

Espoir : donner confiance sur la réalisation de quelque chose.

Estime de soi : voir le positif en soi ; reconnaître sa valeur.

Éthique : avoir des valeurs morales et s'y tenir.

Harmonie : remettre en cohérence ; créer de la sérénité.

Humilité : reconnaître ses limites, ses faiblesses ; rester modeste.

Humour : marquer d'un esprit comique ce que l'on fait.

Idéalisme : croire en l'absolu ; parfois contre le monde entier.

Inspiration : influencer ; nourrir l'imaginaire ; donner du souffle.

Intégrité : se comporter de façon honnête et droite.

Justice : favoriser l'équité ; demeurer impartial.

Liberté : réduire ou faire disparaître les contraintes.

Ouverture d'esprit : élargir la pensée ; louer la critique.

Pardon : être indulgent ; ne pas tenir rigueur d'une faute.

Rébellion : ruer dans les brancards ; refuser l'autorité.

Résilience : résister ; renaître ; vivre, quoi qu'il arrive.

Sécurité : créer un environnement sûr et rassurant.

Simplicité : épurer ; aller à l'essentiel.

Solidarité : être liés par une cause commune.

Spiritualité : entretenir des valeurs philosophiques, spirituelles.

Transmission : partager son savoir, ses compétences.

Universalisme : estimer et protéger le bien-être de tous et de la nature.

Exemple de Stéphanie

Ce qui m'a permis de me démarquer ou les réalisations de ma vie que j'honore sont :

- avoir organisé plusieurs camps guides (scouts féminins) en tant que cheftaine, à l'âge de 20 ans ;
- avoir joué, dans un orchestre, quelques beaux concerts avec mon violon ;
- avoir créé et joué une conférence spectacle sur l'intelligence émotionnelle ;
- avoir organisé et géré de A à Z plusieurs gros événements, dont des conférences avec plus de 1000 personnes ;
- avoir élevé 3 enfants.

Dans chacune de ces situations, on retrouve **l'engagement** comme valeur sous-jacente.

Mes compétences

Je pense que lorsque je me lance dans un projet, je vais jusqu'au bout du mieux que je peux. Je suis consciencieuse, fidèle à mon engagement et j'ai le sens des responsabilités. J'accorde de l'importance à l'avis des autres, à leurs émotions, tout en essayant de tenir compte également de mes propres besoins. D'un naturel sociable, je suis à l'aise en public, et ne crains pas de monter sur une scène. On m'a souvent reproché, petite, que je parlais trop fort ; mais cette voix qui porte est un atout dans mon métier de formatrice, conférencière, et depuis peu comédienne.

Impatiente, hyperactive, je me lasse vite de la routine, ce qui m'a permis de réaliser des paquets de projets et de vivre des expériences diverses et variées, tant dans ma vie privée que professionnelle.

Si j'avais tout le temps et tout l'argent dont j'ai besoin, je ferais du théâtre, du bénévolat à la Croix Rouge ou dans un hôpital, j'organiserais des événements pour récolter de l'argent pour une œuvre, je jouerais du violon dans plusieurs orchestres, je chanterais à nouveau dans une chorale, je m'occuperais d'enfants (à l'école maternelle du coin, dans un hôpital) ou de mes petits-enfants (mais je n'en ai pas encore), j'aurais une seconde résidence en Provence où j'inviterais des amis et ma famille, avec peut-être un gîte que je prêterais à ces mêmes personnes.

J'aide petits et grands à se découvrir dans la bienveillance afin que chacun trouve sa voie parce que je pense que le secret du bonheur est d'oser être qui on est.

Exemple de Valentine

Ce qui m'a permis de me démarquer ou les réalisations de ma vie que

j'honore sont :

- aller étudier la psychoéducation au Québec ;
- arrêter de fumer ;
- traverser le Canada en stop ;
- courir les 20 km de Bruxelles ;
- jouer une conférence spectacle sur l'intelligence émotionnelle.

Dans chacune de ces situations, on retrouve **le dépassement de soi** comme valeur sous-jacente.

Mes compétences

Je reconnais avoir une bonne intelligence sociale, je reconnais et replace très vite les gens que je croise, et je prends beaucoup de plaisir à échanger avec eux. Je suis également très enthousiaste, je m'emballe très vite avec beaucoup d'énergie dans un projet, ce qui me propulse et m'aide à me dépasser. Je suis très intuitive, ce qui me permet de « sentir » si un projet va marcher ou non. Et la dernière compétence que l'on pourrait qualifier de défaut mais qui est pourtant ma meilleure alliée, c'est l'intolérance à la frustration. Je ne reste jamais dans une situation inconfortable très longtemps au nom du fait qu'il faut parfois « serrer les dents ». Si ça ne me convient pas je change, je trouve une solution ou je m'en vais. Ce qui n'est pas toujours de tout repos. Mais j'ai besoin d'être fidèle à moi-même et de vivre la vie que je choisis de vivre...

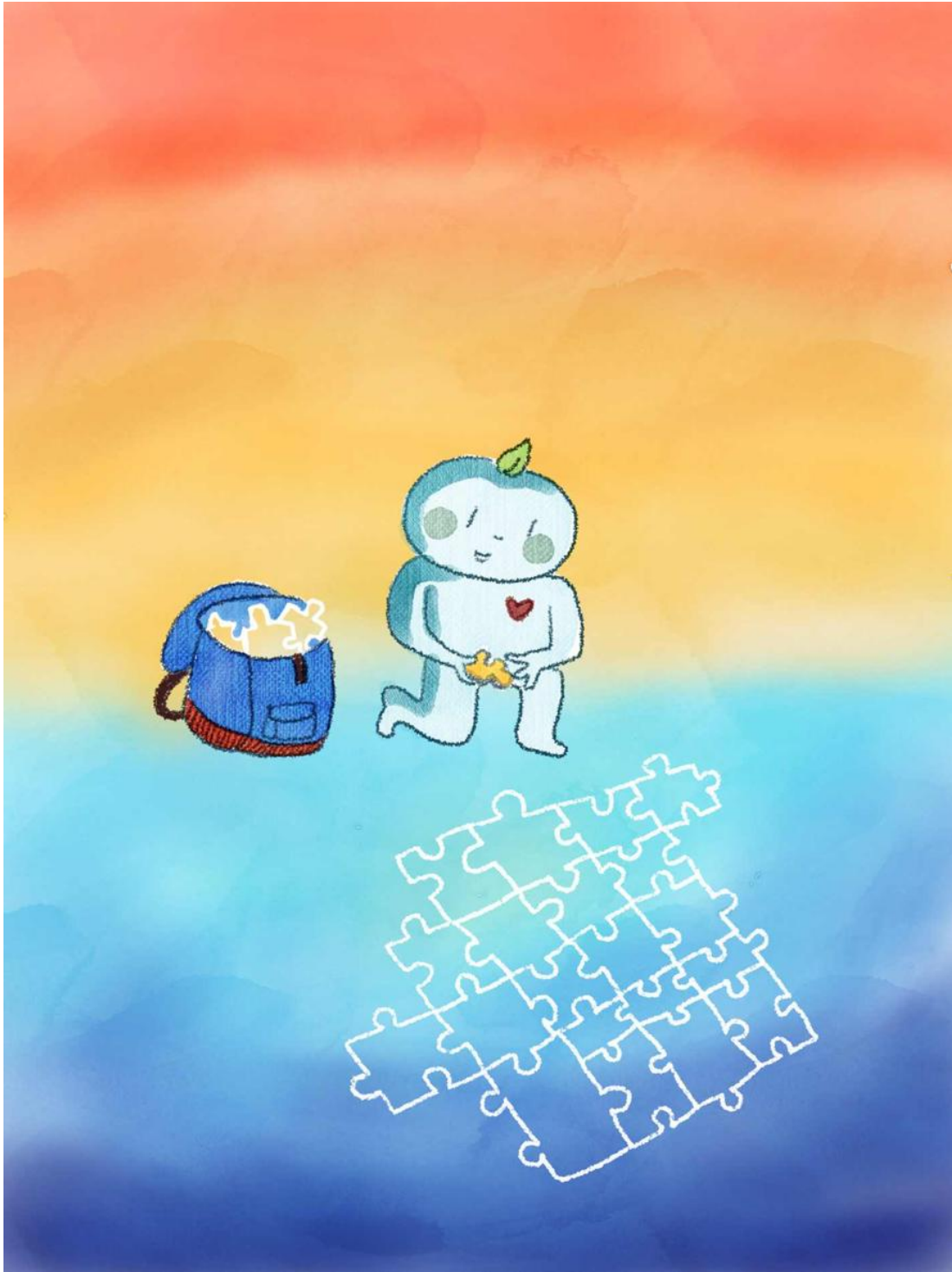
Si j'avais tout le temps et tout l'argent dont j'ai besoin, j'organiserais des événements sensationnels avec des conférenciers inspirants, des humoristes hyper drôles, des musiciens talentueux, des artistes qui feraient des performances en direct, des cuisiniers qui serviraient les meilleurs amuse-bouche de la terre et j'y inviterais tous les gens qui me sont chers.

J'aide les petits et grands à se déployer afin qu'ils se réalisent parce que cela me rend heureuse de voir les gens s'éclater dans la vie.

c. La métaphore du puzzle

Danie Beaulieu nous propose une autre métaphore pour nous inciter à sortir de notre zone de confort et découvrir qui nous sommes¹⁰. Imaginons qu'à la naissance nous arrivons avec quelques pièces d'un magnifique puzzle, à construire tout au long de notre vie. Au départ nous n'avons que quelques pièces puisque nous nous connaissons très peu. En grandissant, lors de chaque rencontre et expérience, nous rajouterons des pièces dans notre sac. Certaines auront la taille et la forme adéquates pour

compléter notre puzzle, d'autres ne conviendront pas. Mais pour le savoir, il nous faudra essayer un maximum de pièces. Nous découvrons de nouvelles pièces tout au long de notre vie, ce qui rend la construction de celui-ci tout à fait passionnante. Lorsque nous sommes en quête de nous-mêmes, nous en assemblons régulièrement... Si nous restons passifs ou le nez dans le guidon ou assis sur nos certitudes, le puzzle avance moins vite... et les pièces s'assemblent moins bien. Vous pouvez utiliser cet outil en tant que parents, chef d'équipe ou thérapeute pour motiver ou inspirer les petites ou grandes personnes que vous voulez aider à progresser. Pour transmettre cet outil autour de vous, récoltez de véritables pièces de puzzle de tailles différentes pour illustrer votre propos. Vous impacterez votre auditeur de façon beaucoup plus percutante.

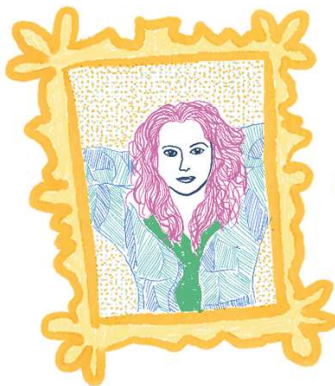


D'autres pistes ludiques peuvent être explorées pour connaître nos goûts, nos forces, nos envies, nos limites.

d. La personne que j'admire

Pensez à quelqu'un que vous admirez. Cette personne peut être vivante ou faire partie de l'au-delà. Elle peut être réelle ou fictive, célèbre ou simplement faire partie de votre entourage. De mère Teresa à Astérix, en passant par Napoléon ou votre voisine, tout est bon !

Une fois que vous avez trouvé, vous pouvez tenter de trouver pourquoi cette personne vous inspire, quelles sont ses qualités, les valeurs qui vous portent.



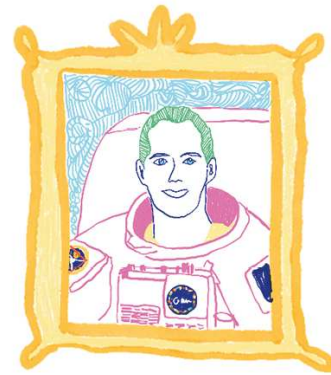
SARAH MARQUIS
EXPLORATRICE

- la découverte
- l'engagement écologique
- l'humilité
- LA RÉSILIENCE



CAMILLE & JUSTINE
HUMORISTES FÉMINISTES

- Le féminisme
- l'humour
- la simplicité
- l'authenticité



THOMAS PESQUET
SPATIONAUTE

- l'engagement
- la transmission
- la simplicité
- l'humour

Exemple de Valentine

J'admire de façon générale, les féministes comme Camille & Justine¹¹ qui partagent des questions autour de la féminité de façon drôle et légère. Les messages passent, elles parlent de sujets parfois lourds, tabous ou complexes, mais elles le font avec humour, simplicité et authenticité. Elles changent ainsi les perceptions de toute une génération sans être dans une lutte agressive, ce qui fait qu'elles sont entendues.

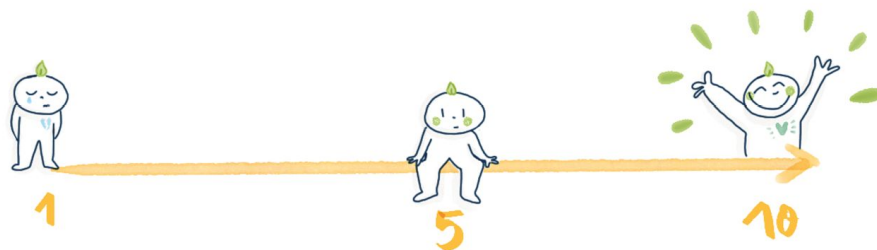
Exemple de Stéphanie

J'admire Thomas Pesquet, l'astronaute français qui a passé plusieurs mois dans l'espace à plusieurs reprises. D'abord j'admire son engagement. Complet et intense au service de sa passion mais aussi de la recherche, et donc de nous tous. Il va jusqu'à mettre en jeu sa santé, parce qu'un séjour dans l'espace est une terrible épreuve pour l'organisme. C'est aussi un énorme challenge vis-à-vis de sa famille qu'il quitte pendant plusieurs mois. Ensuite j'adore la façon dont il partage son expérience et ses connaissances avec tout un chacun à travers des photos, des petites vidéos, des anecdotes qui sont à la fois accessibles, drôles et hyper intéressantes.

La conclusion de cet exercice est que **nous ne pouvons admirer chez quelqu'un que des qualités que nous possédons**. Dans le cas de Valentine, on peut retrouver des qualités comme l'authenticité, l'envie de diffuser des pratiques inspirantes accessibles à tous pour que chacun puisse accomplir sa vocation. Pour Stéphanie, on retrouve l'engagement, la transmission, la simplicité et l'humour.

e. La réalisation personnelle

Fermez les yeux et prenez votre température émotionnelle : 1, vous êtes au bord du suicide et 10, représente le plus beau jour de votre vie, c'est l'extase, la félicité, la béatitude. Vous vous trouverez probablement entre ces deux extrêmes. Notez ce nombre.



⇒ PRENDRE MA TEMPÉRATURE Émotionnelle ⇐

Ensuite, pensez à une réalisation personnelle dont vous êtes fier. Cela peut être un projet ambitieux ou un exploit physique, un défi professionnel, la réussite d'une nouvelle recette, ou tout simplement d'avoir enfin fait la peau à votre procrastination quant au rangement de votre salon. Tout est bon, du moment que vous vous êtes suffisamment dépassé pour en retirer de la fierté. Une fois ce souvenir repéré, il est intéressant de trouver les qualités que vous avez utilisées pour votre réalisation personnelle. Peut-être que ce ne sont pas des qualités que l'on vous retrouve habituellement ? Dans ce cas, c'est une belle découverte, vous avez ces forces en vous et rien ne peut plus vous empêcher de les mobiliser. Enfin, vous pouvez reprendre votre température émotionnelle : est-ce que cela a augmenté ? Il est probable que oui... car se rappeler d'une réussite nous aiderait à sécréter de la dopamine et des endorphines et donc à nous offrir une petite dose de bonheur ! Cet exercice est encore plus puissant si vous racontez votre fierté à quelqu'un et que cette personne vous offre vos qualités.

L'exemple de Valentine

Je suis fière des progrès que je fais dans la communication de notre activité. Je suis toujours en quête d'amélioration. Je prends plaisir à rédiger des contenus, à trouver des images inspirantes, jolies ou amusantes pour partager nos projets, nos missions, et nourrir notre communauté qui grandit chaque jour. Les qualités que je peux retrouver : l'organisation, la planification, la recherche d'amélioration continue, le sens du beau et la discipline. En effet, je ne peux pas dire que l'organisation et la discipline soient mes qualités premières... mais elles sont en moi !

L'exemple de Stéphanie

Je suis fière d'avoir effectué une randonnée de plusieurs heures, classée « très difficile et sportive », dans les gorges du Verdon, avec un dénivelé de 800 m. Je ne fais pas de sport, et j'ai beaucoup hésité avant de me lancer

dans l'aventure. Je savais qu'une fois partie, je ne pourrais pas faire demi-tour et la description de la rando annonçait des passages difficiles, à fleur de falaise, et une remontée très très raide. C'était dur. J'ai frôlé la crise de panique devant les passages dans le vide, j'ai cru que mon cœur allait sortir de ma poitrine lors de la remontée, mais j'y suis arrivée. À mon rythme, avec des pauses régulières pour récupérer ou pour maîtriser ma panique, mais aussi pour admirer les vues exceptionnelles, le décor majestueux. Une photo de ce moment est toujours en fond d'écran de ma montre. À tout instant, en cas de doute, je peux la regarder et me rappeler que j'ai utilisé pour y parvenir, et donc que j'ai en moi, les qualités suivantes : courage, détermination, confiance, persévérance, maîtrise des émotions, dépassement de soi. Des qualités que parfois je doute d'avoir. Mais là j'ai une preuve irréfutable qu'elles font bien partie de moi.

La suite de ce chapitre se concentrera sur la compréhension de nos émotions et de l'écoute de ce qu'elles ont à nous dire.

3. Connaître et comprendre les émotions

a. Les six émotions de base

Une joie partagée est une double joie, un chagrin partagé est un demi-chagrin.
Jacques Deval

Nous sommes chaque jour traversés par des émotions, tantôt agréables, tantôt désagréables. La joie, la peur, la tristesse, la colère, la surprise et le dégoût sont les six catégories d'émotions que nous pouvons ressentir. Elles sont appelées les émotions de base.

À l'intérieur de chaque catégorie il existe un grand nombre de mots qui affinent l'expression d'un ressenti. Pour trouver le vocabulaire exact, il est recommandé d'identifier l'émotion de base, et de préciser ensuite. Avec les enfants, on conseille d'utiliser principalement la joie, la peur, la tristesse et la colère.

Il est intéressant de comprendre que nos émotions jouent vraiment un rôle de boussole intérieure. En effet, elles ont chacune un mouvement. La joie nous permet d'avancer, la peur nous prie de reculer, la colère nous appelle à repousser ce qui ne nous convient pas et la tristesse nous invite à lâcher.

b. Les multiples facettes d'une émotion

Le nom de l'émotion qui nous traverse n'est qu'une de ses facettes. Notre corps réagit à cette émotion et nos pensées s'activent, entraînant des réactions expressives et comportementales : en voici la mécanique illustrée par nos vécus.



Stéphanie

Ce souvenir remonte à mon adolescence, mais je m'en souviens comme si c'était hier. Après avoir travaillé tout l'été pour tenter de réussir les deux examens de passage que je devais présenter pour arriver en dernière année du secondaire, confiante d'avoir bien répondu lors des épreuves, l'annonce de l'échec a été un choc terrible.

Le ressenti physique

Au moment de l'annonce du résultat, mon cœur s'est accéléré et ma respiration s'est faite plus rapide. J'ai ressenti une boule dans le ventre qui est remontée petit à petit vers la gorge. J'ai eu l'impression qu'on déposait des sacs de sable sur mes épaules. Mes yeux ont commencé à piquer alors que je me sentais traversée par une vague de froid des pieds à la tête. J'ai senti petit à petit tout mon corps se vider de son énergie.

Les pensées

Au moment de l'annonce, la première pensée qui a pris vie dans ma tête a été : « Ce n'est pas vrai, c'est une erreur, ils se sont trompés de Stéphanie, ou de copie, ils m'ont donné le résultat de quelqu'un d'autre ». Très vite le

discours s'est transformé : « Ce n'est pas juste, la prof de math est beaucoup trop sévère dans sa façon de corriger, et la prof d'anglais me déteste », et un peu plus tard : « J'en ai marre de l'école, je n'en peux plus, c'est hors de question que je retourne dans cette école, je ne le supporterai pas. »

Les paroles

D'abord je n'ai rien dit. Plus tard j'ai dit à ma mère que je ne voulais pas recommencer dans cette école.

Les gestes, les comportements

Je me suis retranchée dans ma chambre, me suis couchée sur mon lit et ai pleuré toutes les larmes de mon corps.

Le nom de l'émotion

Un mélange de colère et de tristesse. Et plus précisément du découragement.

Valentine

L'été dernier, je suis tombée amoureuse d'une maison que j'ai décidé d'acheter. Étant seule, indépendante et loin d'être la reine de l'administratif, il a fallu que j'arrive à convaincre mon banquier... qui après un refus a finalement décidé de m'octroyer mon prêt !

Le ressenti physique

J'ai tout d'abord ressenti des fourmis dans les jambes et tout mon corps s'est relâché. J'ai eu le tournis et un immense sourire aux lèvres. J'ai eu les larmes aux yeux et le cœur tout gonflé.

Les pensées

My god !!!!! C'est complètement dingue !!!! Va falloir assumer cette folie ! Merci Philippe (mon banquier) !!!! J'en reviens pas ! J'ai trop de chance et en même temps, je suis terrorisée !

Les paroles

Yes ! J'ai eu mon prêt ! C'est fou ce qui m'arrive, je suis vraiment vernie ! J'y croyais plus ! Ouf ! Va falloir assurer maintenant !

Les gestes, les comportements

J'ai interrompu la formation que j'étais en train de donner, j'ai crié : « J'ai eu mon prêt ! », puis j'ai envoyé des sms à toute la planète.

Le nom de l'émotion

Soulagement, euphorie et terreur, un mélange très intense...

Pour rendre cette mécanique plus fluide et ludique, nous vous proposons l'exercice de la main.

i. La main : pour identifier les cinq facettes d'une émotion

Vous pouvez dessiner le gabarit de votre main sur une feuille. Dans la paume, décrivez la situation, dans le pouce, indiquez les sensations physiques ressenties, dans l'index, annotez les pensées qui vous ont habité, dans le majeur, les paroles que vous avez prononcées, dans l'annulaire, les gestes et les comportements que vous avez posés et enfin dans l'auriculaire, le nom de l'émotion. Cette activité peut aussi être réalisée oralement en pointant chaque doigt.



Un autre outil pour apprivoiser avec finesse une émotion est le portrait chinois.

ii. Le portrait chinois d'une émotion

Le portrait chinois permet de nous concentrer sur nos sensations, sur notre intuition et d'aller puiser dans nos sens et notre créativité pour rencontrer nos émotions et celles des autres. Voici la marche à suivre :

Sur une feuille, répondez aux questions suivantes :

- Si mon émotion était un animal, ce serait :
.....
- Si mon émotion était une couleur, ce serait :
.....
- Si mon émotion avait une forme, ce serait :
.....
- Si mon émotion était une matière/texteure, ce serait :
.....
- Dessine l'émotion en laissant le crayon te guider :
.....
- Le nom de l'émotion est :



Il est très amusant et surprenant, de demander à une autre personne de deviner le nom de l'émotion avant de le noter. L'émotion est bien plus qu'un mot de vocabulaire !

Le portrait chinois de l'émotion de Valentine

- Un animal : une libellule.
- Une couleur : bleue turquoise à paillettes.
- Une forme : celle d'une pierre précieuse à 33 facettes.
- Une texture : celle du sable fin du Sahara.



Le portrait chinois de l'émotion de Stéphanie

- Un animal : un chat.
- Une couleur : vert.
- Une forme : une forme allongée et plate aux contours arrondis.
- Une matière : de l'eau qui ruisselle.



Si mon Émotion
ÉTAIT UNE COULEUR :

VERTE

Si mon Émotion
AVAIT UNE FORME :

UNE FORME ALLONGÉE ET
PLATE
AUX CONTOURS RÉGULIERS

Si mon Émotion
ÉTAIT UN ANIMAL :

UN CHAT

Si mon Émotion
ÉTAIT UNE MATIÈRE/TEXTURE :

DE L'EAU QUI
RUISSELLE

LE PORTRAIT CHINOIS DE L'ÉMOTION DE STEPHANIE

LE NOM DE
L'ÉMOTION :

L'APAISEMENT

4. Identifier et comprendre nos besoins

Qui mieux que vous sait vos besoins ? Apprendre à se connaître est le premier des soins...

Jean de La Fontaine

Les émotions que nous ressentons ont un message à nous transmettre. Elles nous informent sur notre état intérieur. Si un de nos besoins n'est pas satisfait, nous ressentons une émotion désagréable. A contrario, si un ou plusieurs besoins sont comblés cela amène une émotion agréable.

Notons qu'il s'agit bien de parler d'émotion agréable ou désagréable, et non d'émotion positive ou négative. Une émotion, quelle qu'elle soit, n'est jamais négative ou inutile. Bien au contraire. Son message doit être entendu.

Après avoir identifié toutes les facettes de l'émotion, nous pouvons tenter de comprendre le besoin qui se cache derrière. Imaginons que nous avons tous des seaux de besoin à l'intérieur de nous. Nous nous sentons bien lorsque les seaux sont remplis. Si ce n'est pas le cas, nous pouvons avoir des comportements agressifs, de fuite ou d'abandon. Être démotivé, découragé, en colère, triste ou apeuré. En arrivant à identifier le besoin qui se cache derrière un mal être, cela nous donne la possibilité de colmater le seau fissuré et de faire des choix pertinents qui permettront de le remplir.

À titre indicatif, vous retrouverez une liste de besoins qui peuvent être en lien avec nos émotions en [annexe 1](#), page 175.

a. Prendre conscience de nos besoins

Pensez à un bon moment vécu récemment, un moment qui a suscité une série d'émotions agréables : une bonne soirée

avec des amis, un week-end de détente ici ou ailleurs, la réussite d'un projet. Prenez la liste des besoins et repérez tous ceux qui étaient satisfaits grâce à ce moment.

L'exemple de Stéphanie

Je repense au dernier cours d'aquagym chez mon amie Olivia.

Les besoins qui ont été comblés étaient : la connexion, l'amitié, l'appartenance, la communication, le plaisir, le rire, l'exercice, la détente...

L'exemple de Valentine

Nous avons fait un live Instagram pour présenter un jeu et Steph m'a fait mourir de rire en contant l'historique de la couque de Dinant, un biscuit très difficile à manger que l'on retrouve dans cette ville de la vallée mosane en Belgique. Stéphanie a l'art de raconter les histoires comme personne... Elle a beaucoup d'autodérision et j'adore ça ! Cela me comble de joie !

Lorsque nous sommes en joie, c'est que nos besoins sont remplis...

Pour ma part ici ce sont la légèreté, l'humour, la simplicité, l'authenticité et bien sûr la connexion, qui ont été choyés par ce moment de fou rire.

Revivre un moment agréable en prenant conscience des besoins qui ont été nourris amplifie celui-ci... Cela nous permet d'y goûter une deuxième fois et de ressentir de la gratitude pour cet instant. Si ce moment a été partagé avec une personne importante pour nous, l'exercice permet d'arroser la relation de bonnes vibrations et de rendre l'ordinaire extraordinaire.

Pensez ensuite à un moment désagréable, quels besoins étaient affectés ?

L'exemple de Stéphanie

J'avais rendez-vous chez le coiffeur l'autre jour, et, absorbée par mon travail, j'ai oublié l'heure. Je suis partie en catastrophe 10 minutes avant l'heure du rendez-vous alors qu'il faut 30 minutes pour y aller. J'ai ressenti beaucoup de stress pendant le trajet, accusant chaque feu rouge ou tracteur croisés sur la route d'être responsables de mon retard.

Les besoins abîmés étaient : le respect de l'autre et de mon engagement

ainsi que la fiabilité.

L'exemple de Valentine

Lorsque je préparais le repas ou tentais d'écrire un e-mail, ma petite Amandine a marché dans un pot de miel... et elle s'est bien sûr baladée dans toute la maison... Winnie the pooh le retour... Cela m'a mis dans un état de colère mélangé à de la panique. Un cocktail détonnant qui pèse lourd sur l'échelle de Richter. Physiquement, tout mon corps a sonné l'alarme ! Le signe que j'ai perdu les manettes et que mes besoins sont endommagés.

Mes besoins abîmés dans cette situation : la propreté, sans doute la maîtrise et la tranquillité aussi.

Prendre conscience de notre système d'alarme en termes de besoins non comblés et non en cherchant un responsable change tout ! Cela nous amène plus de flexibilité et de liberté dans la gestion d'une situation. Par exemple, si un enfant ou même un conjoint est désordonné, attendre en vain que cette personne progresse peut se révéler épuisant. Mais si l'on met son énergie sur le fait de combler nos besoins d'ordre avec des stratégies qui sont entre nos mains, cela peut réellement nous apaiser. L'idée est de sortir de « Je suis en colère à cause de toi... ». Cela n'aide personne et cela alimente le conflit.

Pensez maintenant à un moment conflictuel vécu récemment. Après avoir identifié les besoins abîmés chez vous, essayez de deviner ceux qui sont en jeu chez l'autre personne. Voir ce qui se passe pour l'autre peut déjà apaiser votre colère et vous mettre en connexion de cœur à cœur avec lui.

L'exemple de Stéphanie

Mon voisin F. aime écouter la radio sur sa terrasse en été. Je l'entends quand je suis sur la mienne, cela me dérange.

Les besoins abîmés chez moi sont : la paix, le repos, le calme.

J'ai demandé à F. plusieurs fois de diminuer le son ou de mettre la radio à l'intérieur. Avec la fenêtre ouverte il l'entendrait très bien, et moi non. Il a refusé catégoriquement.

Les besoins abîmés sont : la bienveillance, le respect, l'empathie.

Les besoins que je devine chez F. : la liberté, la détente, le plaisir, l'affirmation de soi.

L'exemple de Valentine

Vendredi soir dernier, j'ai reçu quatre appels successifs du même numéro. Je sais que je suis particulièrement difficile à joindre, mais à ce moment-là de la semaine, cela m'a particulièrement agacée.

Les besoins abîmés chez moi : la tranquillité, du temps pour moi.

Les besoins de l'autre : il avait sans doute besoin d'aide et de soutien ainsi que d'atteindre son objectif avant le week-end.

b. Qui peut prendre soin de nos besoins ?

Si je m'écoutais, je m'entendrais.

Jacques Salomé

Prenez la liste des besoins et classez-les en deux catégories. D'un côté les besoins dont on peut prendre soin seul, de l'autre ceux qui nécessitent obligatoirement l'aide d'une tierce personne.

Après quelques hésitations, vous devriez avoir trouvé plus de besoins que l'on peut satisfaire seul. Bravo ! Vous êtes sur la bonne voie. Mais en réalité, si vous êtes un adulte en bonne santé, la satisfaction de tous les besoins ne dépend que de vous. Nous sommes les seuls responsables de nos besoins.

Évidemment, si nous avons besoin d'écoute, cela peut nécessiter la participation d'une tierce personne. Tout comme si nous avons faim, il nous faudra trouver de la nourriture. Si je veux quelque chose de bon dans mon assiette, à moi de le préparer, de passer une commande, ou

même, pourquoi pas, d'aller au restaurant. Dans la même idée, si j'ai besoin d'écoute, à moi d'aller la chercher chez la bonne personne. La présence et le choix de cette personne ne dépend que de moi. À moi de lui proposer une rencontre ou de prendre mon téléphone pour l'appeler. Et si la personne n'est pas disponible, j'ai encore le choix d'attendre le bon moment ou d'aller chercher quelqu'un d'autre pour satisfaire mon besoin.

Nous commettons souvent l'erreur d'attendre d'une personne précise qu'elle remplisse un besoin particulier. « Je veux que *ma mère* me comprenne et me soutienne ». Si j'ai besoin d'empathie et que ma mère n'est pas disponible ou n'en est pas capable, peu importe la raison, j'ai le choix d'aller chercher cette empathie chez une autre personne. Si j'ai conscience que c'est mon seau d'empathie qui est fissuré, il sera réparé, et il pourra se remplir avec l'aide de n'importe qui : un ami ou tout simplement moi-même.

c. Comment prendre soin de nos besoins ?

Art-mella, dans le tome 2 de sa bande dessinée *Émotions, enquête et mode d'emploi*¹², nous donne quatre stratégies pour répondre à nos besoins. Nous allons les décrire et les illustrer en reprenant les exemples décrits plus haut.

Pour rappel, Stéphanie est agacée par la radio de son voisin. Elle a besoin de paix, de repos et de calme. Valentine est irritée lorsqu'une personne l'appelle quatre fois de suite sur son téléphone. Elle a besoin de tranquillité et de temps pour elle.

1. Premièrement, nous pouvons nous rappeler d'un moment où le besoin a été comblé. Prenons le temps de ressentir toutes les sensations agréables qui nous traversaient

alors. Cela nous permet d'y goûter à nouveau et de nous apaiser.

Stéphanie

Je me rappelle une balade dans le sud de la France, entre Cassis et La Ciotat, sur un sentier perché à 350 m de hauteur, offrant des vues imprenables sur la baie de Cassis. Loin des distractions et des bruits de la vie quotidienne, la paix et le calme régnaient.

Valentine

L'autre jour, il faisait très chaud, je suis allée nager vers 19 h, la température était à ce moment de la journée absolument divine et il n'y avait pas un chat ! Après mes longueurs, je me suis allongée sur un transat et j'ai savouré ce moment juste à moi.

2. Nous pouvons ensuite instaurer une nouvelle habitude pour nourrir notre besoin. Cela nous met dans une posture plus autonome. Nous cessons d'être impuissant ou en attente que l'autre change.

Stéphanie

J'ai découvert récemment les livres audio. Avec un casque sur les oreilles et un tricot dans les mains, la voix du lecteur m'emporte rapidement dans un monde imaginaire qui me permet de déconnecter du quotidien. Le mouvement régulier des aiguilles favorise un état d'autohypnose reposant. Voilà une excellente nouvelle habitude à entretenir, pour trouver rapidement calme, paix et repos. Encore meilleure sur la terrasse en été, même si F. allume sa radio !

Valentine

Je peux programmer dans ma semaine, des moments pour pratiquer du sport ou tout simplement ne rien faire. Mon agenda a tendance à être overbooké. Je choisis de me consacrer au moins deux soirs par semaine.

3. Nous pouvons prendre conscience des moments où nous vivons le besoin au quotidien. Il est plus facile de voir ce qui ne va pas que ce qui fonctionne... Faire l'exercice de reconnaître ce qui nous comble ne peut être que gratifiant.

Stéphanie

Mes enfants sont grands aujourd'hui, fini les devoirs à surveiller, les bains à donner, les histoires à raconter le soir, les journées qui se terminent tard. Mes soirées sont bien plus calmes qu'il y a quelques années (trop parfois). Je profite chaque soir de moments de repos et de détente. Et même pendant la journée, je fais beaucoup de télétravail, seule dans la maison. Je peux là aussi profiter du calme.

Valentine

Ayant mes enfants à mi-temps, il m'arrive régulièrement de pouvoir me lever sans réveil et faire de ma journée de week-end ce que bon me semble : dessiner, nager, me balader, partir...

4. Enfin, si nécessaire, nous pouvons adresser une demande à quelqu'un. Il est préférable d'avoir d'abord bien rempli son seau avant pour éviter de la formuler en mode « assoiffé », comme l'illustre si bien Art-mella dans sa BD. Nous devons également accepter que l'autre pourrait refuser. Il s'agit bien de demander, en aucun cas d'exiger.

Stéphanie

Avant d'aller parler à F. j'ai fait une petite méditation, histoire d'être bien sereine lors de ma demande. Je ne voulais pas qu'il se sente agressé. Malgré tous mes efforts, ma demande formulée en « je » telle la meilleure élève de la classe de CNV (Communication non violente), n'a pas été acceptée. F. refuse catégoriquement de changer son habitude.

J'ai le choix. Insister, menacer, crier, le traiter de tous les noms et peut-être arriver à mes fins, ou laisser tomber.

Si je choisis la bagarre, est-ce que mon besoin de calme et de paix sera nourri ? De calme sur ma terrasse peut-être mais dans mon cœur, certainement pas. La guerre serait déclarée avec mon voisin, ce qui

endommagerait nettement la sérénité dans le quartier. L'ambiance est excellente dans ma rue, j'ai envie de préserver ça.

En laissant tomber, mes besoins de respect et de bienveillance sont touchés, mais je suis capable d'aller les combler ailleurs. Et finalement, les beaux jours durant lesquels j'ai l'occasion de me reposer sur la terrasse et où F. allume sa radio ne sont pas si courants en Belgique...

Valentine

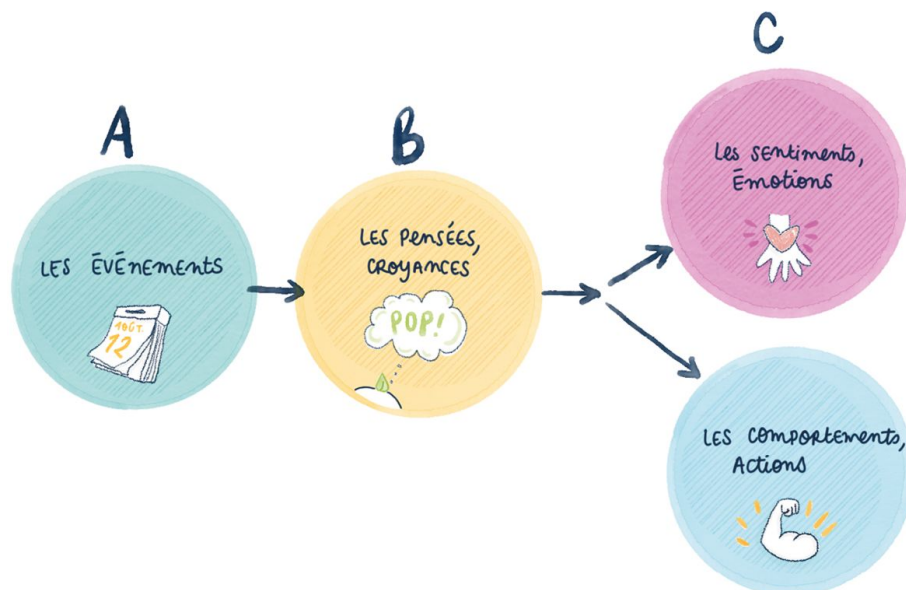
Ce que j'ai fait : envoyer un sms signifiant que je serais disponible lundi.

5. Prendre conscience de nos pensées

Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes est le résultat de nos pensées.
Bouddha

a. Le modèle ABC

D'après le Dr Albert Ellis, fondateur de la thérapie émotionnelle rationnelle, artisan des thérapies cognitivo-comportementales, nos émotions et comportements sont directement précédés d'une pensée automatique dont dépendent ceux-ci¹³. Il parle du modèle A-B-C. Lorsque nous vivons une situation, une épreuve (c'est le A), notre cerveau réagit extrêmement rapidement en nous envoyant une pensée automatique (c'est le B), qui induit alors une émotion et des comportements (c'est le C).



LA PENSÉE RATIONNELLE et IRRATIONNELLE

Si le B est rationnel, mon C sera serein et constructif, si mon B est irrationnel, mon C sera désagréable et parfois même destructeur.

Ces pensées automatiques proviennent de notre petite voix intérieure. Elles peuvent être conscientes ou préconscientes, mais si nous n'avons pas l'habitude de les écouter, elles peuvent passer inaperçues. Nous les acceptons comme valables, sans les questionner, elles sont en lien avec nos croyances.

La pensée rationnelle est exacte, réaliste, logique, raisonnable et valorisante. Toutefois, elle n'oblige pas à penser uniquement de façon positive ni à rejeter toute pensée négative. Elle recherche des renseignements exacts et les accepte comme tels. La pensée rationnelle peut aider à faire face à la dépression, à la rage et à la colère ainsi qu'à résoudre les conflits. La pensée rationnelle favorise les sentiments et les comportements constructifs.

La pensée irrationnelle est inexacte, irréaliste, illogique et autodestructive. Elle peut engendrer le stress, l'anxiété, la tristesse, la colère et les conflits avec les autres. La pensée irrationnelle peut être un obstacle à la réalisation des objectifs personnels. La plupart des gens ont des pensées irrationnelles à un moment ou à un autre.

b. Les croyances rationnelles et irrationnelles

Les croyances irrationnelles les plus fréquentes sont :

i. Le fait de dramatiser les situations

Valentine

Ce confinement, c'est vraiment épouvantable ! Je suis une véritable esclave !

Une croyance plus rationnelle serait de dire :

C'est difficile ce confinement avec des jeunes enfants, entre le boulot, les repas, le ménage, les lessives, les courses et le boulot, on ne sait plus trop où donner de la tête...

Stéphanie

Le coût de l'emploi en Belgique est une honte, je n'arriverai jamais à ré-engager quelqu'un dans ces conditions, et sans aide je vais craquer. On va devoir annuler des projets, ou alors je vais faire un burn out.

Quand je prends du recul, plus rationnellement je me dis :

Le coût de l'emploi en Belgique est élevé certes, mais si d'autres y arrivent pourquoi pas moi ? Nous avons quand même reçu des aides au premier emploi. Nous avons réorganisé notre agenda pour que je puisse libérer du temps pour m'occuper moi-même de la gestion de notre organisme, et non, je ne vais pas faire un burn out...

En effet, les qualificatifs « terrible », « épouvantable » ajoutent de la pénibilité à ce que nous vivons. Le fait de diminuer l'intensité en disant que c'est simplement difficile rend la perception de la situation plus réaliste et augmente nos moyens d'action sur celle-ci.

ii. La faible tolérance à la frustration

Valentine

Il m'est impossible de supporter l'idée de manger des légumes en boîte !

Je pourrais dire :

Je n'aime pas les légumes en boîte, je préfère ceux de chez mon maraîcher.

Stéphanie

Cette dame qui n'a pas préparé son ticket alors que la queue est immense, quelle imbécile, quel égoïsme ! Elle fait perdre du temps à tout le monde, et je ne supporte pas d'attendre !

Je pourrais plutôt penser :

Ça m'est déjà arrivé, ce n'est pas si grave, ça ne va finalement prendre que quelques secondes de plus, ce n'est pas si terrible. Certes j'aime l'efficacité, mais je suis tout de même capable de patienter un peu, et surtout de faire preuve de tolérance.

Par ces exigences, nous créons nous-mêmes de la fureur là où ce n'est pas nécessaire. En nous libérant de ces pensées

envahissantes et contre-productives, nous améliorons notre vie de façon significative.

iii. Les exigences que nous nous imposons à nous-mêmes

Valentine

Je dois faire de l'activité physique tous les jours pour ne pas devenir obèse.

Il est plus rationnel de dire :

Je choisis de faire de l'activité physique régulièrement car cela me fait du bien.

Stéphanie

Je dois lire plus pour être mieux informée de l'actualité et des nouveautés dans mon domaine professionnel.

Il est plus rationnel de penser :

Je m'informe déjà de plein de façons (podcasts, conférences, discussions, JT, radio, docus, quelques lectures...). Lire davantage m'en apprendrait encore plus, mais ce n'est pas indispensable, je suis déjà pas mal informée, et je suis déjà bien occupée.

iv. Les exigences que nous imposons aux autres

Valentine

Tout le monde devrait trouver ce qui le passionne pour éviter de subir son travail.

Il serait plus rationnel de dire :

Je souhaite à chacun de trouver sa vocation.

Stéphanie

Les gens devraient arrêter de se juger les uns les autres. C'est abominable, je suis allergique aux jugements.

Je pourrais plutôt penser :

J'apprécie la bienveillance et suis heureuse quand je vois des gens tolérants.

Le fait de blâmer les autres les condamne et nous pousse à vivre de la colère ou du ressentiment. Cela peut créer des relations d'hostilité et maintenir l'autre dans sa position. Lorsque nous exigeons des autres, nous faisons preuve de perfectionnisme ou d'orgueil. En jugeant le comportement de l'autre comme bien ou mal, nous nous imposons également cette ligne de conduite qui peut nous empêcher de vivre pleinement notre vie.

v. Les doutes que nous avons quant à notre valeur personnelle

Valentine

C'est tout le temps le bazar chez moi, je n'ai décidément aucune rigueur.

Il est plus rationnel de dire :

Je ne suis pas la diva du rangement mais j'ai d'autres qualités.

Stéphanie

Je n'aurais jamais dû dire ça à ma fille, je l'ai blessée, elle n'aura plus confiance en elle à cause de moi.

Il est plus juste de penser :

J'ai eu une parole malheureuse, sans le vouloir, ça ne fait pas de moi une mauvaise mère. Ma fille est bien plus forte que je ne pense, et encaisser des paroles désagréables fait aussi partie de l'apprentissage de la vie. Je n'irais pas jusqu'à le faire exprès, mais une erreur de temps en temps ne la plongera pas au fond du gouffre.

En aucun cas, les échecs ne remettent en cause notre valeur intrinsèque, nos réussites non plus d'ailleurs. La quête du succès peut être animée par un besoin de se prouver à soi ou aux autres que nous pouvons réussir, au risque parfois de nous épuiser et de passer à côté du plaisir de vivre. Quant à l'échec, il fait partie du jeu de la vie, il se pointe sur notre route comme une étape et nous permet de prendre de nouvelles directions pour explorer de nouveaux

possibles, mais nous ne sommes définis ni par nos échecs, ni par nos prouesses.

Pour dépister une croyance irrationnelle, les mots-clés à identifier sont les suivants : « Je suis, il est, je devrais, il faut, je ne peux supporter, c'est la catastrophe... ». En restructurant nos pensées, nous nous offrons le cadeau d'une véritable libération. Nous pouvons traverser la vie en prenant le risque de nous tromper, en acceptant l'idée de ne pas plaire à tout le monde et en arrêtant d'ajouter de la catastrophe à la catastrophe en acceptant les autres tels qu'ils sont.

6. Conclusion

Dans ce premier chapitre, nous avons pu explorer des pistes qui peuvent s'utiliser à tout moment de notre existence. Des pistes qui nous aident à continuer de partir à la conquête de soi pour mieux naviguer dans notre quotidien et mieux offrir nos talents à nos proches et à la société. Nous sommes traversés chaque jour par des émotions. Si nous les écoutons et les apprivoisons, elles deviendront simplement notre boussole intérieure pour traverser la vie. Rappelons-nous qu'aucune émotion n'est dangereuse et que tout passe ; et les regarder dans les yeux est la plus belle rencontre que nous puissions nous offrir. Le chapitre qui suit nous aidera à les traverser...





Chapitre 2

La maîtrise de soi

Je gère ma boussole intérieure

1. Introduction

La maîtrise de soi désigne la capacité à être maître de nos émotions, de nos réactions et de nos comportements. Elle est essentielle pour vivre en société et pour atteindre les buts que nous nous fixons.

Il nous arrive à tous de réagir précipitamment, sans prendre le temps de « choisir » notre réaction. Les réactions spontanées peuvent être en lien avec la créativité et l'efficacité, et produire alors un effet extraordinaire et bienvenu.

Si elles sont systématiques et/ou excessives, elles peuvent faire des ravages. Elles sont problématiques si elles nous mènent trop souvent à commettre des actes que nous regrettons par la suite, à avoir des paroles blessantes, à prendre des mauvaises décisions ou des risques inutiles.

2. Maîtrise versus contrôle

Attention, maîtrise ne veut pas dire contrôle ! Pour maîtriser sa vie, il faut justement lâcher le contrôle.

La maîtrise est reliée à l'amour. Elle nécessite d'avoir confiance en soi, confiance dans sa capacité à faire des modifications à l'intérieur de soi pour que cela se voie à l'extérieur. Cela nécessite de bien se connaître et d'écouter la source de son énergie, sa vibration.

Maîtriser ne peut pas se faire en contrôlant les autres, son environnement ou soi-même. La personne qui se maîtrise garde son calme et son sang-froid, même dans les situations difficiles. Elle prend ses responsabilités et laisse les autres prendre les leurs. Tout cela nécessite la détente et l'acceptation de la réalité présente.

Acceptation, et non résignation : elle n'attend rien, elle accepte ce qui vient et peut en faire quelque chose de constructif. Elle fait des choix qui lui conviennent, pour son bien. Lorsqu'elle se fixe un objectif, perdre du poids par exemple, elle choisit des aliments qu'elle aime et des activités physiques qui lui conviennent. Elle respecte son rythme sans se juger, sans se comparer à d'autres qui font régime en même temps qu'elle. Elle ne se blâme pas si un jour elle fait un écart. Elle est bienveillante avec elle-même et sait qu'elle reprendra le chemin vers son objectif dès le lendemain.

Le contrôle est relié à la peur. Quand nous contrôlons, nous tentons de modifier l'extérieur parce que nous ne sommes pas capables de modifier l'intérieur, et nous n'avons pas confiance en nous. Nous voulons que les choses aillent dans le sens que nous souhaitons, nous avons beaucoup

d'attentes, et si elles ne sont pas comblées, nous subissons nos malheurs, nous nous positionnons en victime.

Nous n'avons pas à être contrôlés par nos émotions. Ce n'est pas à la peur de nous dire ce que nous devons faire. La base pour pouvoir être maître de ses émotions et réactions est d'avoir ses seaux de besoins bien remplis (voir [annexe 1](#), page 175). La personne maîtresse de sa vie n'essaie pas de contrôler ses émotions, elle les accepte, les accueille et s'en sert pour avancer.

3. Se ressourcer

La pause, elle aussi, fait partie de la musique.
Stephan Zweig

a. Cultiver la joie

Santé, beauté, bonté, liberté, justice sacrées sont les sources de joie qui magnifient les manifestations de l'être. La félicité se construit intérieurement jour après jour en cultivant la douceur, la gaieté et l'amitié dans chacune de nos relations ; en recherchant la paix et la beauté dans chacune de nos actions ; en prenant soin de demeurer dans la vérité et le sacré dans chacune de nos pensées ; en choisissant une profession et des loisirs en accord avec notre mission d'âme ; en réalisant simplement nos rêves et en accomplissant notre vocation d'être humain : ainsi nous voyons dans chaque événement une opportunité de joie¹⁴. N'oublions pas que la vie est joyeuse par essence. La joie est là lorsque la vie peut se déployer librement : favoriser l'amour, la beauté, la bonté au quotidien nous aide à développer de belles conditions de vie et à faire plus de place à la plénitude ; profiter d'un sommeil réparateur, s'alimenter en conscience avec nos cinq sens peuvent déjà émerveiller nos esprits ; danser en toute liberté, marcher le cœur ouvert à toutes les beautés du monde, nager dans la mer, sentir le soleil et laisser l'âme habiter le corps pour tendre vers un état d'être toujours plus savoureux. En cultivant notre joie, nous pouvons nous consacrer à ce qui nous motive et nous enthousiasme. Si une insatisfaction sonne, il est intéressant d'écouter ce signal et de prendre soin de nos besoins et de ce que nous désirons de tout notre être... qui se résume souvent à avoir un corps et une âme en pleine santé. Cela peut passer par s'éveiller à quelque

chose de plus grand que soi, « à l'énergie voluptueuse de la Vie ».

b. Le mandala de la joie

Bruno Giuliani propose dans son livre le mandala de la joie¹⁵. L'idée est d'évaluer votre degré de satisfaction de ces différents états d'être.

i. La félicité

C'est la joie totale, c'est un bonheur extraordinaire. Avec la félicité, l'espoir d'un bonheur plus grand disparaît. On ne manque de rien, on n'espère rien. On est dans la plénitude totale.

ii. L'enchantement

C'est l'allégresse alliée à l'amour. Soudain la vie est vue comme une source de joie par elle-même à travers la contemplation : l'envol d'un oiseau, le vent dans les feuilles, un morceau de musique, le regard d'un enfant, les gestes d'un vieil homme. C'est une joie sublime accompagnée d'un étonnement extrême.

iii. L'amour

L'amour amène à la joie une dimension qui lui donne une tonalité de bonheur : la plénitude. C'est se réjouir de l'existence de ce qu'on aime, ce qui fait augmenter notre énergie et celle de l'autre. C'est une force qui relie, unifie, harmonise.

iv. La volupté

C'est le plaisir des sens qui nous submerge. C'est lorsque nous entrons dans une expérience sensorielle en totale présence. Elle occupe la totalité de notre attention et nous

fait oublier tout le reste. On est totalement abandonné à la joie de ce qu'on vit.

v. La sérénité

Elle apparaît quand nous parvenons à libérer notre corps de toutes tensions et notre esprit de tous ses soucis. C'est la libération de toutes nos inquiétudes, de nos anxiétés, de nos angoisses, de notre stress. Elle se traduit par une totale détente du corps, une totale confiance dans le cœur et un pur plaisir d'exister.

vi. La foi

C'est le sentiment d'être en sécurité qui nous permet d'accueillir les incertitudes, les doutes et les évolutions nécessaires. C'est la joie de se sentir sans peur du manque car nous savons que la Terre Mère est là pour nous apporter tout ce dont nous avons besoin.

vii. L'enthousiasme

Il est composé de deux affects : la joie et le désir. C'est un désir intensément joyeux qui est lié à la pensée d'un bonheur imminent et possible. Il a pour origine la joie active qui vient de notre imagination créatrice.

viii. La gaieté

C'est l'humeur joyeuse qui accompagne la vie quotidienne de celui qui vit en harmonie avec lui-même. C'est lorsque nous ne ressentons ni colère, ni peur, ni tristesse. C'est notre contentement général à exister. C'est une joie complète mais légère et fragile.

Comprendre les subtilités de chacun de ces états peut déjà nous mettre en chemin pour tenter de les atteindre chaque jour un peu plus. Les évaluer et prendre conscience de ce qu'il nous manque pour les apprivoiser est une façon de

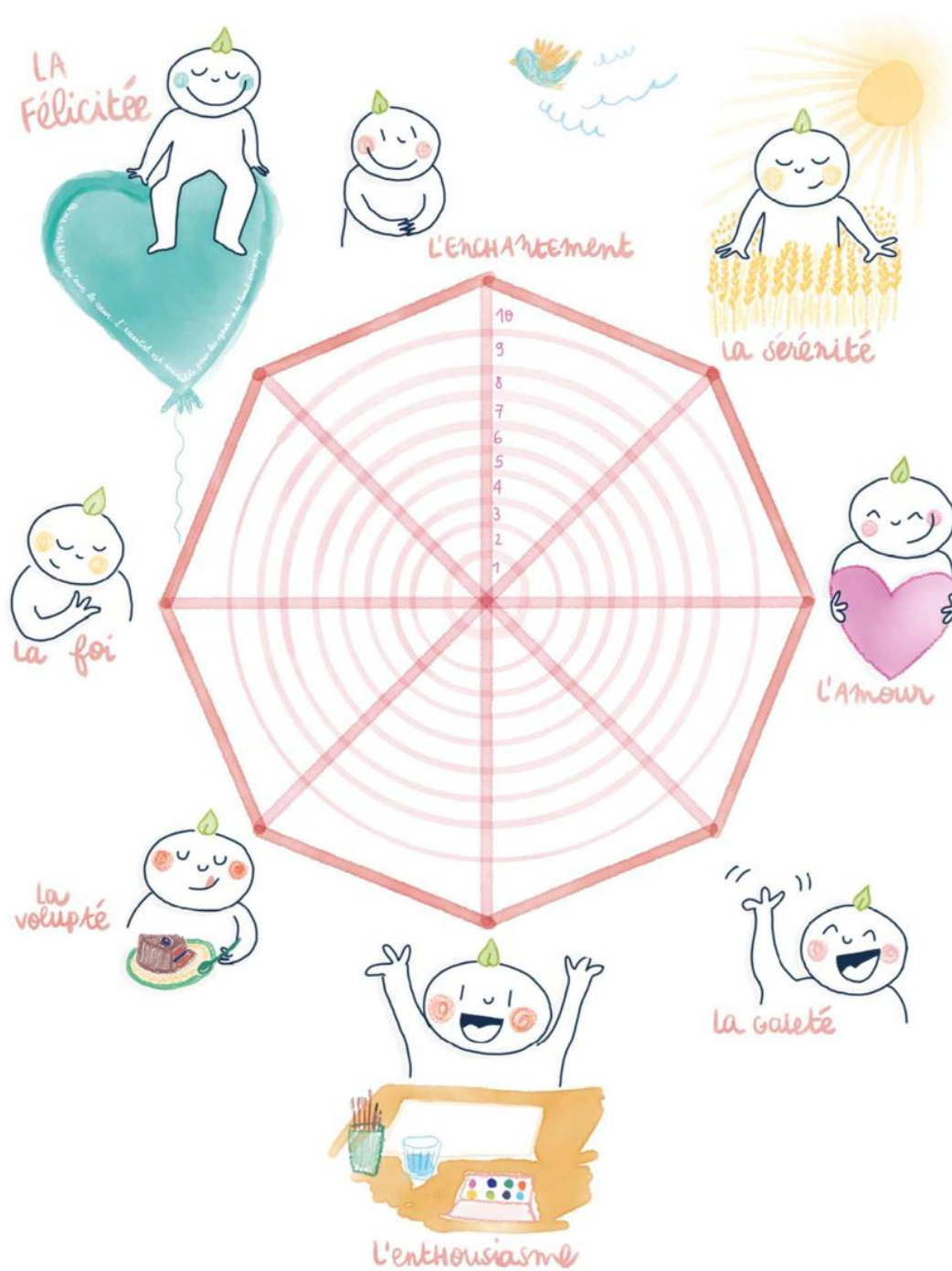
faire vibrer le monde. Pour certains états, cela nécessitera peut-être une élévation spirituelle ou un accompagnement. Faites ce qui est juste pour vous aujourd'hui.

c. Les pauses RRR

Les pauses RRR sont de bons moyens de se ressourcer : Repos, Récréation, Relations.

Les trois R peuvent être réunis dans la même pause : une après-midi à la campagne (Repos) avec des amis (Relations) avec qui nous faisons une super partie de cartes et rions beaucoup (Récréation). Mais nous pouvons aussi alterner les R : un week-end qui commence par une belle soirée chez des amis (Relations), qui se poursuit par une grasse matinée et un moment avec un bon bouquin (Repos) et se termine par un moment de jeu avec son chien (Récréation).





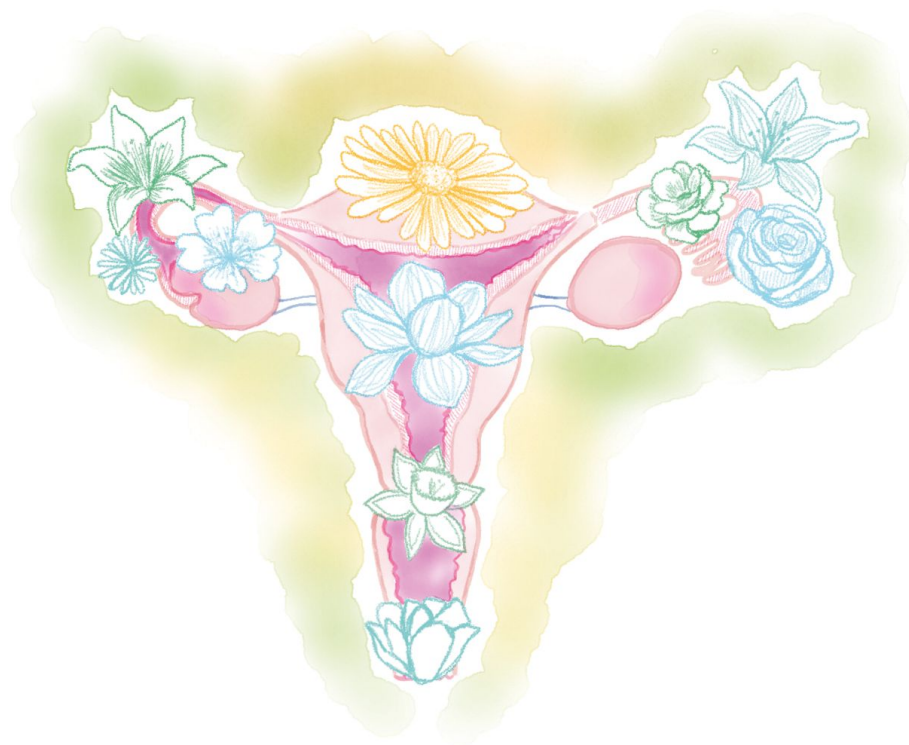
d. Gérer son énergie

Pour s'engager, nous devons nous désengager. Sans cela, nous mènerions notre vie comme si nous conduisions une

voiture en deuxième à fond sur l'autoroute. Le risque est grand que le moteur se brise. C'est pareil pour nous. Il est intéressant de connaître ce qui nous donne de l'énergie et ce qui nous en consomme et de prendre soin de notre réservoir pour optimiser notre conduite sur la route de la vie et faire un beau voyage. S'inspirer de la nature en matière d'énergie est une bonne façon de comprendre l'équilibre à tenter de trouver. Le cycle des saisons a d'ailleurs été transféré au cycle menstruel chez la femme. Une information à connaître de tous... car l'énergie des femmes dépend de leur cycle. La phase de pré-ovulation, c'est le printemps ! C'est la période qui suit les règles. L'énergie est au max ! La productivité et l'enthousiasme sont au rendez-vous. Elle est dans le « **faire** ». Comme la nature au printemps, la femme est en plein épanouissement. La phase d'ovulation correspond à l'été, l'énergie est toujours bonne et généreuse, pleine d'amour, d'empathie et de compassion. Elle est souvent radieuse et sensuelle. Elle prend soin d'elle et des autres. Elle est dans « l'être ». La phase prémenstruelle s'apparente à l'automne et ses bourrasques qui peuvent rendre certaines plus piquantes, voire féroces. C'est un moment où la femme a besoin d'introspection pour faire le point sur ce qu'elle garde ou ce qu'elle jette. Elle voit ce qui ne va pas et fait en même temps le plein d'idées nouvelles. Elle est dans le « **faire** ». Enfin, la phase menstruelle, c'est l'hiver qui correspond à un besoin de calme et de repos. C'est le moment de faire le point et de définir ses objectifs en vue du printemps. Elle est à nouveau dans « l'être ».

Cette analogie est intéressante à plus d'un titre : non seulement dans la connaissance de soi et le respect de nos besoins en tant que femme, mais aussi pour les hommes qui nous entourent pour qu'ils puissent comprendre les

subtilités émotionnelles et les énergies qui gouvernent leur femme, leur fille, leurs collègues... Certaines entreprises permettent même à leurs employées d'adapter leur temps de travail selon leur cycle ! Les femmes sont compétentes à chaque période et si on suit leur courant, la gestion de l'énergie est tellement plus confortable¹⁶ !



4. Accueillir ses émotions

Acceptez la vie comme elle vient. La voie la plus sûre pour découvrir la vérité est de ne plus résister à ce qui se présente.
Jean Klein

a. Écouter ses émotions

Lorsqu'une émotion nous traverse, nous pouvons avoir tendance à la fuir, surtout si elle est désagréable ou que nous en avons honte. Pourtant, les émotions sont essentielles à notre survie. Elles nous communiquent un message. Elles nous informent : « Attention, un besoin est en danger, fais quelque chose ! ».

Si nous ne les écoutons pas, le risque est qu'elles reviennent plus fort, restent de plus en plus longtemps, ou qu'elles finissent par se manifester par des douleurs ou maux physiques : les fameux « J'en ai plein le dos » ou les « Ce qu'il m'a fait me reste en travers de la gorge ». Nous pouvons également devenir susceptibles, agressifs, déprimés, sans savoir vraiment identifier pourquoi.

Parce que les émotions sont essentielles à notre survie, la première partie du cerveau à réagir face à un stimulus est l'amygdale qui est responsable des sensations physiques. Sa réaction est ultra-rapide, bien plus que celle du cortex qui analyse et évalue la situation.

C'est ce qui explique, par exemple, que le promeneur qui voit apparaître dans son champ de vision une image floue qui ressemble à une grosse araignée, sursaute avant même que le cortex n'ait le temps d'analyser l'image et d'identifier qu'il s'agit d'un caillou.

b. Identifier ses émotions : la méthode TIPI

Cette Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes nous aide à accueillir nos émotions en nous

concentrant sur les sensations physiques ressenties.



LA MÉTHODE Tipi
(TECHNIQUE D'IDENTIFICATION SENSORIELLE
DES PEURS INCONSCIENTES)

Il n'est pas nécessaire de mettre des mots ou de comprendre le pourquoi du comment l'émotion est apparue. Cette méthode est simple, rapide, et gratuite. Il suffit de se concentrer sur ce qui se passe dans notre corps. Au niveau

des jambes, du ventre, de la respiration, des battements de cœur, de la gorge, des muscles, de la température du corps... Mettre des mots n'est pas indispensable ; il faut juste ressentir, prendre conscience, et laisser venir les sensations. Celles-ci peuvent être désagréables, et peuvent même le devenir de plus en plus. Surtout, il ne faut pas abandonner. Rien de grave ne peut arriver.

L'effet est surprenant. Après quelques secondes, voire quelques minutes, les sensations vont disparaître. C'est miraculeux ! Au début, effectuer cet exercice peut être difficile. Surtout ne vous jugez pas si cela ne fonctionne pas tout de suite. Il est parfois difficile d'accepter le ressenti désagréable jusqu'au bout. Retentez le coup un peu plus tard.

Après avoir accueilli votre émotion, vous serez prêt à analyser la situation avec votre cerveau supérieur. Vous pourrez alors tirer les leçons de votre expérience et agir pour modifier les choses si nécessaire.

Pour vous aider à mieux comprendre et accepter vos émotions, nous vous proposons un exercice que vous pouvez effectuer en utilisant les cartes présentées en [annexe 2](#), page 178.

Découpez chaque carte et séparez les grises des colorées. Pensez à une situation qui vous a procuré une sensation plaisante et tentez de repérer les cinq sensations physiques et de les affiner avec les cartes grises. Remarquez-vous que cela prolonge l'état de l'émotion agréable ? Cet exercice peut se faire également avec une émotion désagréable, les petites cartes vous permettront d'écouter ce que votre émotion a à vous dire pour ensuite la laisser s'en aller.

Comme nous l'avons vu plus haut, nos pensées induisent nos émotions et réactions. Il est donc nécessaire, pour être

maître de celles-ci, de pouvoir les identifier, les calmer et les modifier le cas échéant.

5. Calmer son esprit

Aucune pensée n'habite votre tête sans payer son loyer. Chaque pensée que vous avez sera soit un investissement soit un coût.

T. Harv Eker



Sur une journée de 24 h, le cerveau peut traiter plus de 70 000 pensées et ce, même en dormant. Il y a 86 400 secondes dans une journée, ce qui équivaut à une pensée toutes les 1,2 seconde¹⁷ !

Dans son livre *Chuuut, petit guide illustré pour méditer*, Matthew Johnstone nous démontre à quel point nos pensées peuvent nous envahir et comment la méditation peut nous aider à les dompter : cela consiste tout simplement « à ne rien faire » !

Il existe de nombreuses autres façons de calmer son esprit : le yoga, la sophrologie, le tapping (appelé aussi EFT, technique de libération émotionnelle), le contact avec la nature, le sport, la pleine conscience, ou même simplement... de détendre la langue.

a. La détente de la langue

Dans son *Guide de relaxation pour ceux qui n'ont pas le temps*, Henri Brunel nous propose ce petit exercice de détente de la langue. Il s'agit d'un exercice qui détend les cordes vocales et la zone du langage du cerveau, ce qui diminue le flux de pensée. C'est magique !

Imaginez le volume de votre cavité buccale... Détendez les mâchoires en bas, les dents doivent à peine s'effleurer, explorez avec la langue l'arrière des incisives, le palais rugueux près des dents et le voile si doux. Prenez conscience du volume de la langue, de son attache dans l'arrière-gorge. Représentez-vous maintenant la masse tout entière de la langue de la base à la pointe, laissez-la s'aplatir au fond de la bouche. Sentez votre langue molle, chaude, détendue. Résistez aux envies de l'agiter, maintenez-la avec patience étalée, calme, au repos¹⁸.

Cet exercice est très utile lors d'agitation mentale ou au moment de s'endormir.

b. La pleine conscience

La pleine conscience, ou *mindfulness* en anglais, est un type de méditation adapté au monde occidental par le

docteur Jon Kabat-Zinn¹⁹, qui l'utilise pour réduire le stress et la souffrance.

Il définit la pleine conscience comme le fait d'offrir notre pleine attention à ce que nous vivons pour vivre pleinement notre existence. Ce mode de vie consiste à accepter ce qui est sans résistance en mettant de l'amour dans tout ce que nous faisons. L'idée est d'accueillir sans jugement tout ce qui se présente à nous.

Nous faisons tous l'expérience de la pleine conscience de temps à autre, le plus souvent de manière furtive : quelques secondes, ou quelques minutes tout au plus, lorsque nous sommes à la fois concentrés et relaxés : en observant un feu de cheminée, ou pendant une promenade en pleine nature par exemple.

La méditation permet de développer cet état de pleine conscience. Elle entraîne l'esprit à se libérer du flot de pensées pour se concentrer sur le moment présent plus longtemps et plus profondément. Les bienfaits sont tels que la méditation en pleine conscience est de plus en plus utilisée de façon clinique pour soigner des maladies mentales, et notamment celles liées au stress. Mais de manière générale, tous ceux qui la pratiquent ressentent un calme mental et un meilleur contrôle de leurs émotions, pendant la méditation, mais aussi dans leur vie quotidienne.

Pour débiter, vous pouvez tester ces petits exercices :

- programmez le minuteur de votre téléphone sur 2 minutes, puis fermez les yeux et concentrez-vous sur la sensation de l'air qui rentre et qui sort de vos narines. C'est doux, bon, puissant et parfait. La prise de conscience du souffle s'apparente au pur plaisir de vivre. Plus on se détend, et plus on se concentre sur

cette énergie, plus on la sent se répandre librement dans notre corps qui devient plus léger, plus unifié par cette douce vibration subtile. Si vos pensées s'égarerent, prenez-en conscience, et recentrez-vous sur la sensation de l'air dans vos narines jusqu'à ce que votre minuterie sonne... Voilà, vous avez médité 2 minutes ! ;

- vous pouvez refaire un autre exercice de 2 minutes. Après avoir pris trois grandes respirations, essayez de repérer cinq bruits différents dans votre environnement. Écoutez-les jusqu'à ce que la minuterie sonne ;
- et enfin, vous pouvez pratiquer la pleine conscience lors d'une tâche telle que prendre votre douche, vous laver les dents, laver la vaisselle. Tentez à ce moment-là de ne penser qu'à ce que vous êtes en train de faire. Si une pensée autre traverse votre esprit, ne vous jugez pas, c'est tout à fait normal, essayez juste de la regarder passer comme vous regarderiez un nuage traverser un ciel bleu, et revenez à ce que vous ressentez, entendez, sentez pendant votre douche, votre brossage de dents ou votre vaisselle. Le planning de la journée ou le débriefing de la soirée d'hier peut attendre.

Il existe de nombreuses applications gratuites sur les smartphones qui vous donnent l'occasion de vous initier à la méditation à l'aide de petits exercices de 10 à 15 minutes pour commencer. Vous pourrez les prolonger par la suite. L'important n'est pas tant la durée, mais plutôt la fréquence de la pratique. Un bienfait devrait se ressentir très vite dans votre vie, et dans vos capacités à maîtriser vos pensées.

Cet état méditatif peut vous aider à prendre conscience des pensées automatiques qui vous habitent. Vous pourrez ensuite tenter de les modifier si vous sentez qu'elles sont irrationnelles et sources de souffrance.

6. Modifier ses pensées

a. La gym des pensées

Parfois, le simple fait d'avoir identifié une pensée, et d'avoir pris conscience qu'elle était irrationnelle, suffit à la remplacer par une pensée plus fonctionnelle. Si nécessaire, on peut s'aider à remettre nos pensées en question en se posant une série de questions. Illustrons cette technique par l'exemple de Stéphanie qui est angoissée et en colère parce que son fils passe plus de temps à jouer aux jeux vidéo et à sortir avec ses copains qu'à travailler pour l'école.

Les pensées automatiques de Stéphanie sont :

- *Mon fils est paresseux.*
- *Si mon fils ne travaille pas pour l'école, il va échouer.*
- *Si mon fils échoue à l'école, il aura une vie médiocre.*

Prenons la pensée « *Si mon fils échoue à l'école il aura une vie médiocre* » et voyons ce que Stéphanie répond aux questions énoncées dans l'encadré ci-dessous.

Stéphanie

1. Est-ce possible que j'exagère ?

Oui, c'est possible. S'il échoue cette année, rien ne me dit qu'il échouera toutes les années suivantes, il pourrait malgré tout avoir un diplôme un jour et réussir dans la vie.

2. Existe-t-il d'autres possibilités ? Lesquelles ?

Oui, il est possible d'avoir une vie épanouissante sans diplôme.

3. Quelles sont les conséquences pour moi ? À quel point sont-elles graves sur une échelle de 1 à 100.

Si mon fils échoue, je culpabiliserai de ne pas avoir pu le motiver à travailler. Je devrai lui payer une année de plus à l'école, et le soutenir une année de plus dans ses études alors que ça me pèse et me stresse beaucoup.

Ces conséquences ne sont finalement pas si graves, si je compare à la perte d'un être cher ou au fait de contracter une maladie grave pour moi ou un de mes proches. Je dirais que ce serait grave à 25 %.

4. Quels sont les arguments qui démontrent que j'ai raison, et ensuite que j'ai peut-être tort ?

J'ai raison parce que c'est tout de même plus facile, de nos jours, de trouver un travail rémunérateur avec un diplôme.

J'ai tort parce qu'il n'aura peut-être pas le diplôme universitaire que j'espère pour lui, mais il pourrait trouver sa voie dans un domaine plus pratique et avoir un certificat ou une expérience de terrain d'une autre manière qu'à l'école, et réussir sa vie de cette manière.

5. Que dirais-je à un ami à qui il arriverait la même chose ?

Lâche-lui les baskets, fais-lui confiance, ton fils a plein de ressources, il est sociable, débrouillard, il est ambitieux pour son avenir, quand il le faudra, il s'y mettra, au pire il rate une année et ça le réveillera.

b. Quatre questions pour recadrer nos pensées

Byron Katie a élaboré une démarche simple et puissante de questionnement qu'elle appelle « Le travail » (*The work*)²⁰. Elle repose notamment sur quatre questions qui permettent d'éclairer en nous les pensées qui créent nos souffrances, nos croyances limitantes et nos illusions pour finalement accéder à la paix.



Reprenons l'exemple de Stéphanie pour illustrer cette démarche, avec cette fois la pensée « *Mon fils est paresseux* ».

Stéphanie

1. Est-ce que c'est vrai ?

Pas complètement. L'autre jour il a fait 25 km à vélo pour aller acheter un jeu vidéo et il ne rouspète jamais quand il faut aller à l'entraînement de rugby, même s'il pleut, vente ou neige.

2. Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai ?

Non, de plus ce n'est peut-être pas par paresse qu'il ne travaille pas pour l'école, mais plutôt par manque de motivation. Je reconnais que les matières qui lui sont enseignées pour l'instant ne sont pas super passionnantes.

3. Que se passe-t-il en vous, comment réagissez-vous quand vous croyez cette pensée ?

Je suis angoissée et en colère, je crie sur lui, le traite de paresseux et de moins que rien, je lui dis qu'il n'ira nulle part dans la vie, notre relation en est très affectée.

4. Que seriez-vous sans cette pensée ?

Une femme sereine et une mère bienveillante. Je retrouverais la complicité que j'avais avec mon fils quand il était plus jeune, que j'ai perdue ces derniers mois.

Si vous reconnaissez que vos pensées vous font du mal, et que sans cette pensée vous vous sentiriez mieux, vous êtes prêt à faire ce que Byron Katie appelle « les retournements ». Cette technique nous permet de trouver des pensées alternatives à la pensée de départ, qui sont rationnelles et justes pour nous.

Pour chaque retournement, trouvez trois exemples précis, authentiques, montrant que chacun des retournements est vrai pour vous dans cette situation. Reprenons l'exemple de Stéphanie.

Stéphanie

« *Je pense que mon fils est paresseux.* »

1. Retourner la pensée vers soi.

« Je pense que je suis paresseuse. »

C'est tout à fait vrai ! Je suis même championne pour laisser de côté ce qui m'ennuie. J'en ai presque fait une force. Grâce à cela, je suis très forte pour optimiser mon temps et pour lâcher prise. Et je n'ai absolument pas raté ma vie ! Loin de là !

2. La retourner à l'opposé.

« Mon fils n'est pas paresseux. »

En effet, quand il est motivé il peut se donner à fond. Il a d'ailleurs remporté récemment un grand jeu de 24 heures qui opposait deux cents équipes de trois jeunes. Cette victoire a nécessité un dépassement de soi important, une persévérance et de bonnes habiletés sociales. Des qualités essentielles !

3. La retourner vers quelqu'un d'autre.

« Valentine pense que mon fils est paresseux. »

Connaissant Valentine, elle ne doit pas penser ça. Elle doit plutôt se dire qu'il n'est pas motivé, qu'à son âge nous étions comme lui, qu'il a de nombreuses passions et forces, que je ne dois pas m'inquiéter pour son avenir.

7. Conclusion

Se maîtriser, ce n'est pas serrer les dents comme nous l'avons appris petits. Se maîtriser, c'est d'abord accueillir les émotions qui nous traversent en les regardant dans les yeux, c'est recadrer nos pensées qui nous racontent la plupart du temps des histoires, et c'est cultiver la joie qui nous permet de prendre des forces pour traverser les prochaines tempêtes émotionnelles avec plus de bienveillance envers nous-même.

Pour nous rapprocher de la vie dont nous rêvons, le chapitre suivant va activer des pistes pour opérer les changements nécessaires à notre épanouissement.





Chapitre 3

L'auto-motivation

J'active mon énergie vers mes objectifs

1. Définitions et évaluation

La motivation est un élément indispensable pour que nous puissions nous engager dans une tâche. Elle peut varier d'intensité selon le plaisir éprouvé par la tâche en question et le sens que nous y mettons.

Par exemple, les jeux vidéo sont conçus pour faire plaisir à notre cerveau, c'est ce qui nous permet d'y jouer des heures sans même nous en rendre compte. Nous pouvons aussi nous mobiliser plus intensément au moment des examens ou d'une échéance importante si cela a du sens pour nous.

Si nous n'éprouvons aucun plaisir pour la conjugaison ou la comptabilité, mais que ces tâches nous donnent la possibilité d'atteindre un objectif important pour nous, réussir un examen ou remplir ses obligations fiscales par exemple, nous sommes capables de nous mobiliser parce que cela a du sens pour nous. Il est heureusement possible de joindre l'utile à l'agréable et nous le verrons dans ce chapitre !

Notre sentiment de compétence face à une tâche va également avoir un impact sur notre motivation. Par exemple, si je me trouve « nul en mathématiques », il est fort probable que je n'essaie même pas de réaliser la moindre petite énigme. Par contre, si je me sens bon en course à pied, je vais m'engager, je serai prêt à m'entraîner très dur pour réaliser un challenge sportif.

Enfin, notre motivation dépend du contrôle que nous avons sur une situation. Si je sais exactement ce que je dois faire pour réussir, je vais m'engager, par contre, si je me sens impuissant face à un apprentissage, ou une tâche, il est fort probable que je renonce. Or le cerveau humain est une machine archi puissante qui, lorsqu'elle est propulsée par la

motivation, peut donner naissance à des inventions extraordinaires. Par exemple, c'est grâce à la créativité sans limite de ses ingénieurs qu'est né le train à grande vitesse Shinkansen au Japon qui roule à plus de 300 km/heure. Il s'agit d'un chef d'œuvre en matière de transport qui a donné lieu à une révolution entrepreneuriale. Jamais des employés n'ont été aussi motivés que pour développer le Shinkansen, ce qui a inspiré les entreprises du monde entier²¹ !

a. Ce qui me motive et ce qui me démotive

Tracez deux colonnes, pensez à une chose qui vous motive et à une chose qui vous démotive et trouvez pourquoi. Cet exercice peut s'avérer révélateur de vos besoins en termes de motivation. Ce qui motive certains, démotive d'autres... Il y a des motivés du sports et d'autres pour qui c'est épouvantable, même chose pour le jardinage, comptabilité ou le ménage... Ce n'est donc pas la tâche en elle-même mais bien les sensations qu'elle nous procure qui vont jouer sur notre motivation.

i. Ce qui motive et démotive Valentine

Ce qui me motive : organiser de gros événements qui rassemblent plusieurs centaines de personnes.	Ce qui me démotive : faire ma comptabilité.
Cela active chez moi le fait de relever un challenge. Cela a du sens pour moi de rassembler du monde autour d'une cause inspirante. Cela me procure de la joie de voir du monde. Cela me donne la sensation de contribuer à un monde meilleur.	Cela m'ennuie. Je ne me sens pas très compétente. Je ne sais jamais très bien par où commencer. J'ai l'impression que cela me vole du temps

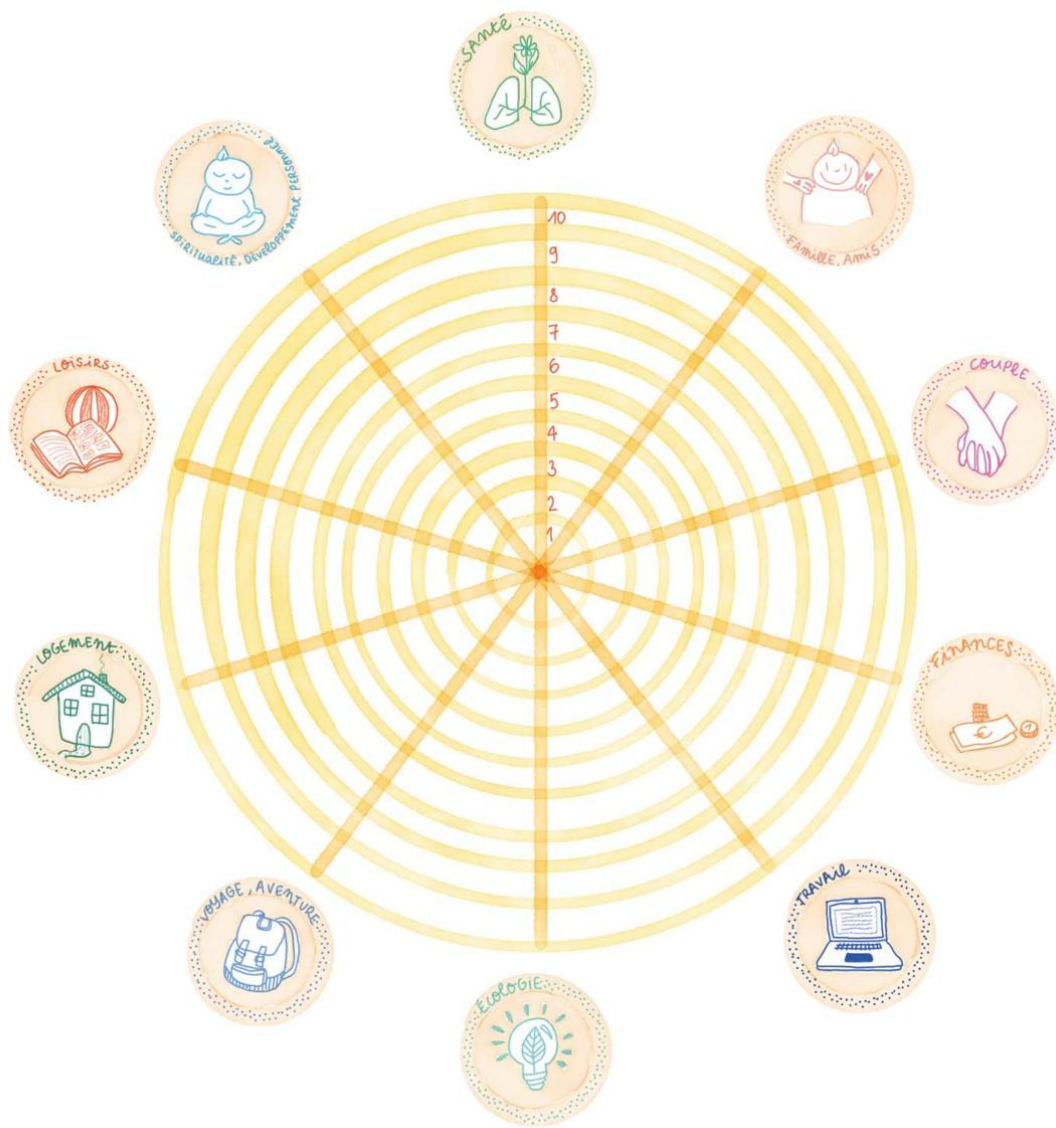
Je trouve cela très excitant et stimulant.	de plaisir.
--	-------------

ii. Ce qui motive et démotive Stéphanie

<p>Ce qui me motive : jouer du violon en orchestre et faire de la comptabilité (pour rebondir sur l'exemple de Valentine).</p>	<p>Ce qui me démotive : danser en soirée.</p>
<p>Pour le violon : J'éprouve un plaisir intense lors de cette tâche. Mon corps vibre autant que tous les sons qui m'entourent. Je suis fier du résultat obtenu. Je suis en communion avec les autres participants du groupe. Pour la compta : Je me sens compétente et/ou capable d'apprendre ce que je ne sais pas encore. Je trouve l'objectif et les tâches à accomplir très clairs. C'est utile, le résultat me permet d'avoir une idée précise de la santé de mon business. Je me vois avancer.</p>	<p>J'ai horreur de ça. Je me sens complètement nulle et ridicule. Je n'en vois pas l'intérêt. C'est fatiguant. Je ne peux m'empêcher de me rappeler de ma copine Michelle qui, vers l'âge de 10 ans, me trouvait nulle lorsqu'elle essayait de m'apprendre les chorégraphies de son cours de danse.</p>

b. Le Level 10 Life

Avant de partir à la conquête de votre motivation, voici un outil très puissant pour faire le point dans différents domaines de votre vie. Il s'agit du « Level 10 life ». La proposition est la suivante : déterminez dix domaines de votre vie qui sont importants pour vous. À titre d'exemples : famille, travail, loisirs, finances, couple, amis, spiritualité, écologie, maison, santé, jardin, aventure, voyage, développement personnel, don de soi, et d'autres si vous le souhaitez. L'idée est de consacrer un « morceau de camembert » du schéma qui suit, à un domaine. Ensuite, prenez vos crayons de couleurs et coloriez entre 1 et 10 votre satisfaction de chaque morceau, 10 correspondant à la félicité et 1 à l'insatisfaction profonde. La suite de l'exercice est de déterminer ce qu'il vous manque pour arriver à 10 dans chacun des domaines choisis. La suite de ce chapitre vous proposera des outils pour parvenir à une vie plus riche de sens qui vous comblera.





Pour augmenter notre motivation, nous devons donc y mettre du plaisir, du sens, nous sentir compétent et savoir exactement quoi faire pour accomplir une tâche.

2. Remettre du sens

a. Le plaisir

C'est la passion avec laquelle tu vis ta vie qui détermine l'ampleur de tes réalisations.

Anonyme

Le plaisir peut se trouver dans le contexte de travail. Il est par exemple plus motivant d'évoluer dans un environnement inspirant tant sur le plan esthétique qu'humain. C'est ce qui explique la naissance d'espaces de coworking un peu partout. S'entourer de gens inspirants dans un joli cadre donne de l'énergie pour travailler.

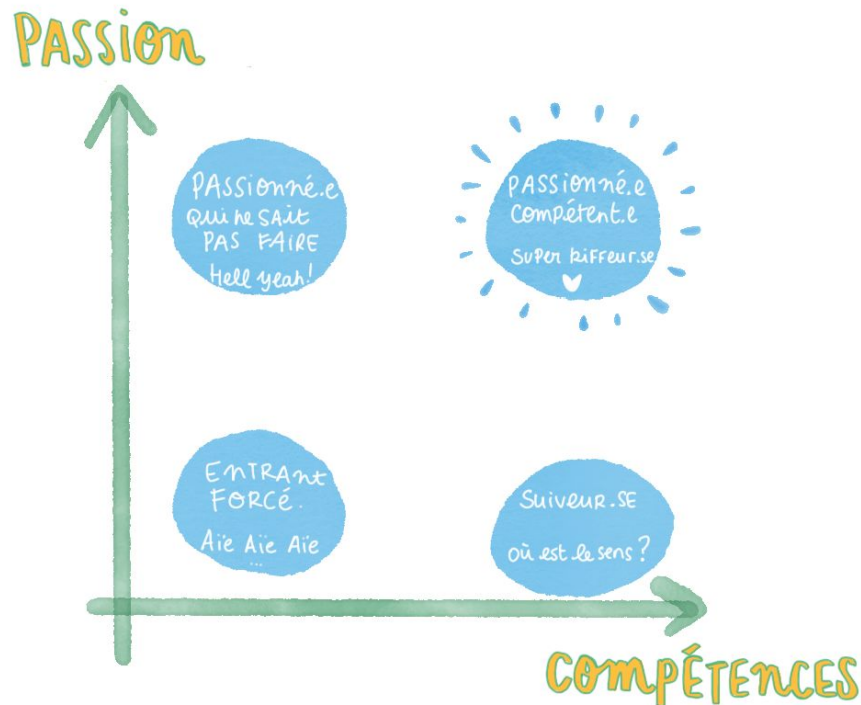
i. Le Love x Can Do

Un des mantras de la Silicon Valley est le Love x Can Do, qui signifie que lorsque nous sommes passionnés par un domaine (Love) et compétents (Can Do), notre performance sera au-dessus de la mêlée car nous y mettrons tout notre amour et toute notre attention. Dans cette matrice modélisée par Idriss Aberkane²² :

- on identifie l'entrant forcé, qui n'aime pas ce qu'il fait et ne se sent pas compétent. Exercer une activité de la sorte peut s'avérer terriblement déprimant ;
- ensuite on trouve celui qui est très compétent mais qui n'est pas passionné. Une grande majorité de la population se reconnaît dans cette description ; une population à risque de burn out car souvent en manque de sens à une étape de la vie ;
- vient ensuite le passionné qui n'est pas encore compétent. Mais son amour pour la tâche va lui permettre de persévérer et surtout de lui rendre l'échec moins douloureux car il va le considérer

comme une opportunité ;

- enfin arrive le passionné compétent. il est dans sa zone de génie, rien ne peut l'arrêter, il réalise tous ses rêves avec fluidité.



Par exemple, Thomas Edison qui inventa l'ampoule électrique ou les frères Wright, pionniers dans l'histoire de l'aviation, ont été motivés par le désir de révolutionner le quotidien de milliards de personnes. Ils ont mené leurs projets avec beaucoup de persévérance et ont dû rebondir à chaque échec rencontré. Thomas Edison a même dit ceci : « Je n'ai pas connu l'échec, j'ai simplement découvert 10 000 façons de ne pas réussir ». Les sportifs de haut niveau adorent être corrigés, c'est ce qui leur permet d'atteindre l'excellence. Tirer le meilleur parti de ses échecs ou de ses

erreurs s'appelle « le cycle itératif » ou l'amélioration continue dans la philosophie japonaise Kaizen.

ii. Le cycle itératif

Fais-le mieux, rends-le meilleur, améliore-le même s'il n'est pas cassé, parce que si nous ne le faisons pas, nous ne pouvons pas concurrencer ceux qui le font.

Le cycle itératif consiste en quatre étapes :

1. Planifier

- Quel est le problème essentiel que nous devons résoudre ?
- De quelles ressources avons-nous besoin ?
- De quelles ressources disposons-nous ?
- Quelle est la meilleure solution pour régler le problème avec les ressources disponibles ?
- Dans quelles conditions le plan sera-t-il considéré comme réussi ? Quels sont les objectifs ?

Vous pouvez vous équiper de post-it et les coller sur un mur ou un tableau pour avoir une meilleure vue d'ensemble. Cette méthode peut s'appliquer en groupe ou en famille également. Une couleur de post-it peut être attribuée à une personne et aux actions qu'elle prendra en charge pour réaliser le plan.

2. Faire

Une fois que vous avez convenu d'un plan, il est temps de passer à l'action. À cette étape, vous appliquerez tout ce qui a été envisagé durant la phase précédente.

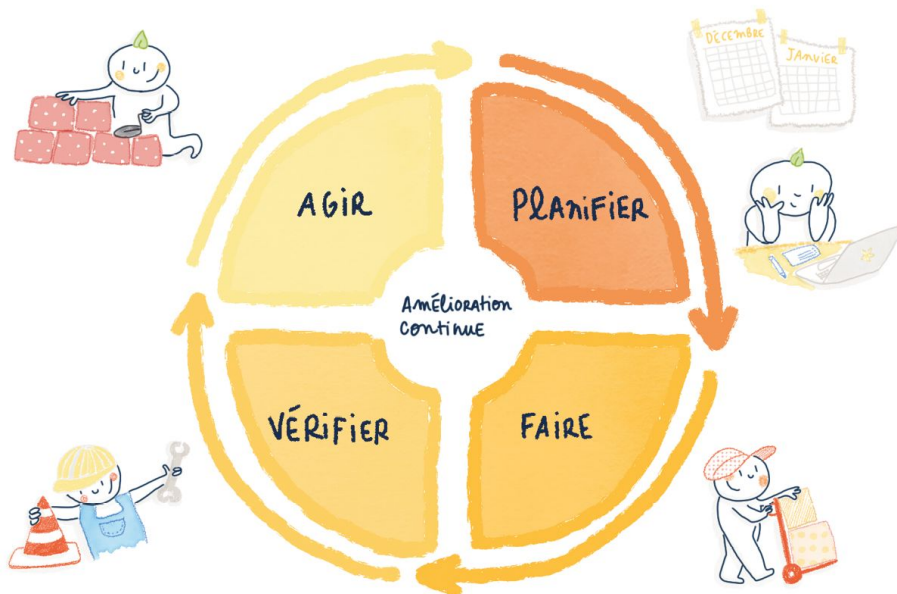
3. Vérifier

Ici, vous devez contrôler l'exécution de votre plan et évaluer sa réussite. De plus, votre équipe sera capable

d'identifier des parties problématiques du processus actuel et de les éliminer dans le futur. Si quelque chose s'est mal passé pendant le processus, vous devez l'analyser et trouver la cause profonde des problèmes.

4. Agir

Si tout semble parfait et que vous avez réussi à atteindre les objectifs initiaux, vous pouvez continuer et appliquer votre plan original.



iii. La neuroergonomie

La passion permet ainsi ce qu'Idriss Aberkane appelle la « neuroergonomie²³ ». Il nous explique que l'attention et le temps sont les plus grandes ressources de l'existence ; c'est le courant électrique de l'apprentissage. Si nous donnons du temps et un niveau d'attention élevé, nous accédons à la connaissance. Le jeu est l'activité la plus conductrice pour apprendre. C'est pourquoi la gamification dans le monde du marketing explose ! Il s'agit d'utiliser la mécanique du jeu

au sein d'une entreprise pour motiver les travailleurs ou les clients. Pour comprendre ce dont il s'agit, on peut prendre l'acronyme GAME. Le G pour Goal, qui signifie avoir des objectifs à atteindre, le A pour Actions qui contient les expériences à réaliser pour gagner (acheter, cocher la « to do » de façon ludique), le M pour Merit ; il s'agit des récompenses que l'on obtient dès que les actions sont réalisées : des points, des médailles, passer de niveaux, etc. Et enfin le E pour Evaluation, avec des feed-back réguliers et des encouragements si nécessaires, des statistiques de vos performances. Les créateurs d'applications ont très bien compris cette mécanique. On la retrouve dans le monde du tourisme et de l'éducation car on peut à peu près tout gamifier avec une once de créativité. En famille, on peut gamifier le quotidien en distribuant des badges de responsabilités pour la journée : le responsable de la bonne humeur, de l'écologie, de l'entraide, du temps, de la santé. Cela peut se faire entre adultes également. Il peut y avoir un temps de remerciement en fin de journée pour l'énergie donnée par chacun afin que le groupe fonctionne bien et distribuer de nouveaux badges le lendemain. Le fait d'induire une mécanique entraîne un engagement plus dynamique des individus. En éducation, on voit fleurir partout dans le monde des classes « Harry Potter » ou « Minecraft ». Les enseignants remarquent en effet une meilleure motivation de leurs élèves, les devoirs sont rendus et ils ont leur matériel de façon constante. Cela fait gagner des points à leur équipe... et leur en fait perdre dans le cas contraire. Il est intéressant de voir comment vous pouvez ajouter du ludique dans les tâches qui vous pèsent en les rendant neuroergonomiques. Cela vous coûtera beaucoup moins d'énergie.

iv. Le diagramme 5/50/500/5 000/50 000

Il nous arrive aussi de nous dire que c'est trop tard ou que c'est trop difficile d'entrer dans un nouvel apprentissage. Pour déconstruire cette impression, Idriss Aberkane inspiré par Malcolm Gladwell, présente le diagramme suivant : 5/50/500/5 000/50 000 et nous explique qu'après 5 heures d'attention, nous rentrons dans n'importe quelle connaissance, après 50 heures, nous sommes autonomes dans un domaine, après 500 heures, nous pouvons l'enseigner, avec 5 000 heures nous pouvons obtenir un prix Nobel et enfin après 50 000 heures, nous pourrions être ce que les japonais appellent « un trésor national ». Ces données, qui peuvent sans doute varier d'un individu à l'autre, permettent d'amorcer un apprentissage sans trop hésiter car finalement 50 heures pour être autonome, c'est envisageable pour beaucoup d'entre nous ! Et vous ? Quel est le rêve que vous vous interdisez ? Vous mettre à la voile, au charleston, au chinois, à la poterie, à la pâtisserie ? Et si vous libériez 5 heures dans votre agenda pour tester ?

v. Le flow

Mihaly Csikzentmihalyi, psychologue hongrois, a défini le concept de « flow ». Il correspond à l'état d'extase lorsque nous accomplissons quelque chose qui nous passionne²⁴. Le cerveau s'implique alors totalement dans l'accomplissement d'une tâche. C'est lorsque nous sommes totalement présents à ce que nous faisons que nous libérons notre potentiel productif et créatif en oubliant toute notion du temps. Les conditions pour atteindre cet état sont les suivantes :

- Les objectifs doivent être clairs.
- Il est nécessaire de recevoir des feed-back immédiats

afin d'éprouver un sentiment d'efficacité.

- La tâche ne doit être ni trop simple ni trop difficile.
- L'individu doit prendre du plaisir lors du processus.



Le flow de Valentine

Ce qui me met dans le flow, c'est de préparer mes plans de communication sur les réseaux sociaux : choisir les images, créer des visuels, imaginer le contenu en lien avec ce que vivent les gens et nos activités, les insérer dans un calendrier de publication. Je peux faire ça des heures sans sentir le temps passer. J'adore voir certains de mes posts se partager ou inspirer la communauté qui nous suit. Je suis très stimulée par la beauté, les couleurs et l'écriture. J'ai l'impression de jouer à la journaliste, comme une petite fille jouerait à la marchande. Un vrai plaisir de construire ce qui apparaîtra demain dans votre fil d'actualité.

Le flow de Stéphanie

Je suis dans le flow lorsque je joue du violon en musique de chambre ou en orchestre. Je me concentre complètement sur ma partition, tout en écoutant chacun des autres membres de l'ensemble pour jouer en harmonie avec eux ;

tantôt leur laisser la parole, tantôt prendre la mienne, varier l'intensité, le tempo, en suivant ceux des autres. Plus rien d'autre n'existe.

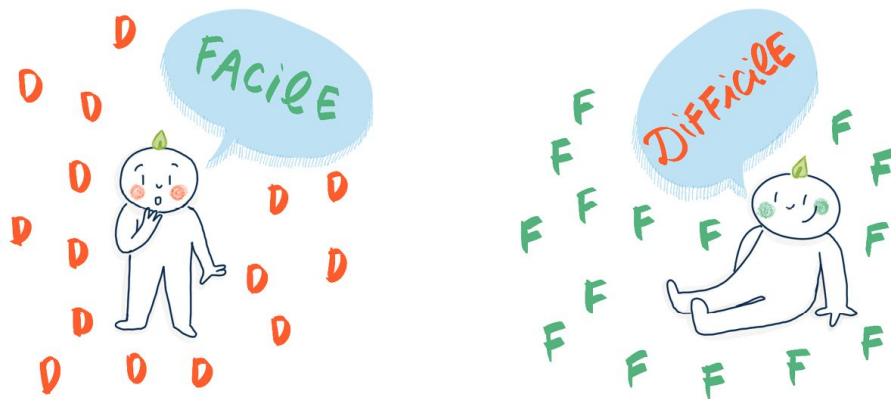
b. L'utilité

Parfois, nous ne sommes pas passionnés mais restons pour autant motivés car nous voyons de l'utilité dans la tâche dans laquelle nous nous engageons. Cela nécessite souvent une dose d'effort pour nous lancer dans ces besognes ardues, comme le ménage, une pile de courriers administratifs, l'étude d'un support de cours d'une matière que l'on exècre. Lorsqu'on y parvient, nous faisons appel à la « satisfaction reportée » définie par Walter Mischel²⁵. À la suite d'une étude effectuée auprès d'enfants de moins de 5 ans, le chercheur fait différents constats. Dans cette expérimentation, Walter Mischel place chaque enfant devant un marshmallow en lui disant : « Tu peux le manger tout de suite ou attendre 15 minutes et en avoir un second ». Seuls 20 % des enfants parviennent à attendre. Ayant suivi le parcours de chacun de ces individus, il remarque que ces mêmes 20 %, une fois adultes, ont un indice de masse corporelle moins élevé, de meilleurs résultats scolaires, de meilleures compétences sociales et moins de problèmes d'addiction. Ce sens de l'effort est donc un facteur de prédiction de réussite. Pour nous encourager à nous mobiliser dans ce genre de situations, la technique qui suit peut être utilisée.

i. Facile / difficile

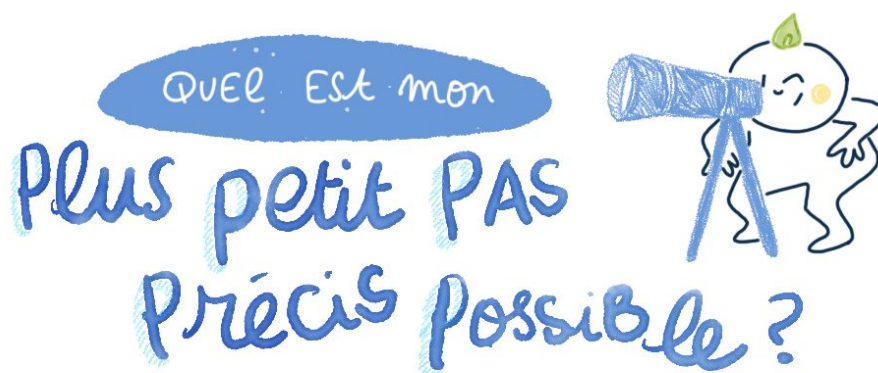
Dans la vie, nous avons le choix entre les F comme « Facile » et des D comme « Difficile ». Le matin, nous avons le choix de nous lever dès que notre réveil sonne (D) ou de dormir encore 8 minutes (F). En rentrant, nous avons le choix de manger une pomme (D) ou un paquet de biscuits (F), nous avons le choix de payer nos factures à temps (D)

ou de les laisser traîner (F)... Le problème quand on choisit les F est qu'on attrape des D : stress, retard, kilos en trop, amendes, etc. Par contre, lorsqu'on choisit les D, on attrape des F : sérénité, bien-être, satisfaction, énergie.



ii. Le PPPPP

Un bon moyen de se motiver est de penser au PPPPP de Kaizen (Le Plus Petit Pas Précis Possible)²⁶.



Kai signifie « changement » et *zen* signifie « meilleur ». Si notre objectif de ranger, de traiter une pile de papiers, ou d'étudier un pavé de physique nous apparaît comme une

montagne, nous pouvons le décomposer en petites marches, toutes petites, dont la première nous permettra d'entrer dans l'action : sortir mon aspirateur, classer mes factures, faire un plan de mon cours. Plus cette première action est facile, moins le cerveau résiste. N'hésitez pas à exagérer la décomposition : « Je vais ranger une assiette du lave-vaisselle, je vais faire un pompage, je vais courir une minute, je vais payer une facture, je vais répondre à un mail... ». C'est le premier pas qui est le plus difficile. Cette philosophie favorise l'amélioration continue. L'action, entraîne la motivation qui entraîne l'action.

iii. La règle des 2 minutes

Une autre piste présentée par David Allen est la règle des 2 minutes²⁷. Elle révolutionne le quotidien de celui qui l'adopte !

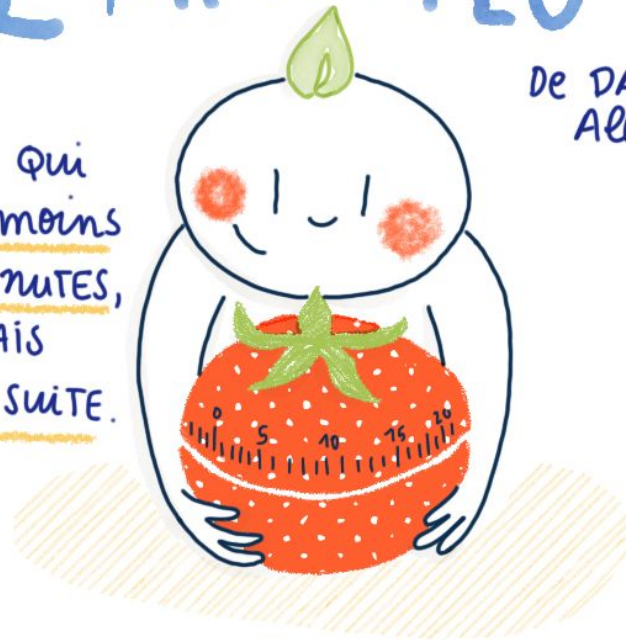
« Tout ce qui prend moins de deux minutes, je le fais tout de suite. »

Parfois, planifier quelque chose prend plus de temps que de le faire tout de suite. Voici quelques idées en passant : faire son lit, prendre un rendez-vous, payer une facture, jeter un papier à la poubelle, lancer une lessive, nettoyer la table, répondre à un sms.

LA RÈGLE DES 2 MINUTES

De DAVID
Allen

TOUT CE QUI
PREND moins
DE 2 MINUTES,
JE LE FAIS
TOUT DE SUITE.



iv. Le 54321

Une idée brillante proposée par Ryder Carroll est la méthode 5, 4, 3, 2, 1²⁸. Divisez une page en cinq sections égales. Chacune d'elles correspond aux objectifs que vous voulez vous fixer d'ici 5 ans, 4 mois, 3 semaines, 2 jours, 1 heure. Cela permet de répondre à : « Quelle minuscule action puis-je réaliser pour rendre ma vie meilleure aujourd'hui ? ».

Le 5, 4, 3, 2, 1 de Valentine

Dans **5 ans**, j'aimerais emmener mes filles au Québec où j'ai habité durant trois ans. Je rêve de leur présenter mes amis québécois et de leur faire découvrir la nature majestueuse de ce pays ainsi que la bienveillance de ses habitants dont l'intelligence émotionnelle se développe dès la maternelle !

Dans **4 mois**, j'aimerais obtenir un plan d'architecte et un permis de bâtir pour rénover ma cuisine. Ainsi je pourrais budgétiser le projet de la cuisine de

mes rêves.

Dans **3 semaines**, j'aimerais progresser en aquarelle. J'espère profiter de l'été pour m'exercer un petit peu tous les jours.

Dans **2 jours**, je voudrais avoir avancé dans l'écriture de ce livre.

Dans **1 heure**, je vais préparer une jolie salade savoureuse que Steph et moi partagerons sur la terrasse !

Le 5,4, 3, 2, 1 de Stéphanie

Dans **5 ans**, j'aimerais faire un beau voyage en Indonésie avec mon mari et mes trois enfants.

Dans **4 mois**, j'aimerais avoir commandé des nouveaux canapés et des nouvelles chaises pour ma salle à manger.

Dans **3 semaines**, j'aimerais avoir terminé le pull que je suis en train de tricoter.

Dans **2 jours**, je voudrais avoir terminé le quatrième module de notre formation en ligne « 50 outils pour traverser la vie ».

Dans **1 heure**, je voudrais avoir écrit trois pages de plus dans ce livre.

5 ANS	aller vivre dans un phare sur une île 
4 MOIS	créer mon potager 
3 SEMAINES	me tricoter une paire de chaussettes en alpaga 
2 JOURS	poster ma vidéo sur la recette du brownie aux algues 
1 HEURE	arroser mes plantes 

signé : Petit Feuilles 



v. La visualisation

Visualiser la vie que nous souhaitons accomplir dans tous ses détails nous permet d'augmenter notre puissance. Qu'est-ce qui est vraiment nécessaire à votre satisfaction ? Qu'est-ce qui vous réjouirait pleinement dans votre existence ? Nous sommes les seuls maîtres de notre bonheur et de notre joie. De quoi avez-vous besoin pour être dans une pleine satisfaction ? Connectez-vous ensuite à l'énergie de ce désir en vous imaginant votre vie comme étant la plus belle et la plus riche possible. Visualiser cette vie dans tous ces détails vous mettra en joie et le bonheur commencera à s'éveiller car vous vibrerez intérieurement et vivrez intensément dans le présent. Pour garder une trace de cette visualisation, nous vous proposons un exercice de Mike Rohde, le « Moi, dans 5 ans²⁹ ».

vi. Moi, dans 5 ans

Prenez une feuille de papier en format paysage, dessinez-vous au centre, notez la date d'aujourd'hui et ajoutez 5 ans. Si vous nous lisez en 2022, votre date sera par exemple le 14.02.2027. Du centre de votre avatar, faites partir six sections en rayons et indiquez les domaines suivants dans chacune de ces cases : Carrière, Famille/amis, Loisirs, Voyages, Opportunités et Apprentissages. Reconnectez-vous à la vibration de votre visualisation et prenez vos crayons et vos feutres de couleurs. Ne vous censurez pas ! Mettez-vous dans la joie créatrice de l'enfant de 6 ans qui dessine pendant des heures sans s'interroger sur la beauté de ses réalisations. Dessinez la vie que vous souhaitez vivre d'ici cinq ans avec le plus de détails possibles. Pour l'avoir testé maintes fois, il est possible que tout ou presque tout se réalise.



3. Développer son sentiment de compétence

Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.
Winston Churchill

a. Connaître ses forces

Seligman et ses collaborateurs ont décrit dans leurs travaux sur la psychologie positive les forces de caractère. Il s'agit de :

prédispositions à penser, agir et ressentir de façon authentique et énergisante qui entraînent de meilleures performances³⁰.

Et cela sans effort particulier... c'est notre état naturel. Autant en profiter ! Connaître nos cinq forces dominantes nous permet de partir à la conquête de notre vie. Attention, nous possédons les vingt-quatre forces. Les dernières au classement sont simplement plus difficiles à activer. Pour établir votre profil, vous pouvez remplir le questionnaire VIAME disponible en ligne gratuitement³¹.

i. Les six vertus

Six vertus ont été établies, dans lesquelles se retrouvent nos vingt-quatre forces :

1. La sagesse et la connaissance
 1. Créativité, ingéniosité & originalité.
 2. Curiosité et intérêt au monde.
 3. Discernement, pensée critique et ouverture d'esprit.
 4. Amour de l'apprentissage.
 5. Perspective de sagesse.
2. Le courage
 6. Courage.

1	Je suis assoiffé de nouveaux apprentissages.	5	4	3	2	1	Curiosité
2	Si je manque de stimulation, je m'ennuie.	1	2	3	4	5	
3	J'adore apprendre de nouvelles choses.	5	4	3	2	1	Amour du savoir
4	Je fais rarement des activités culturelles.	1	2	3	4	5	
5	Lorsqu'un sujet l'exige, je peux faire preuve d'objectivité.	5	4	3	2	1	Jugement
6	J'ai tendance à adopter des points de vue tranchés.	1	2	3	4	5	
7	J'aime penser « out of the box » (hors des sentiers battus).	5	4	3	2	1	Ingéniosité
8	La plupart des gens sont plus créatifs que moi.	1	2	3	4	5	
9	Je suis à l'aise dans toutes les situations sociales.	5	4	3	2	1	Intelligence sociale
10	Je n'aime pas rencontrer des nouvelles personnes, cela m'intimide.	1	2	3	4	5	
11	Je peux prendre de la hauteur dans des situations qui	5	4	3	2	1	Perspective

	l'exigent.							
12	On me demande rarement conseil.	1	2	3	4	5		
13	Je peux rester ferme lorsque c'est nécessaire.	5	4	3	2	1	Bravoure	
14	Je suis souvent découragé face à un échec ou une déception.	1	2	3	4	5		
15	Je vais jusqu'au bout des choses.	5	4	3	2	1	Persévérance	
16	Je suis souvent distrait.	1	2	3	4	5		
17	Je suis engagé dans ce que j'entreprends.	5	4	3	2	1	Intégrité	
18	Je rêve beaucoup, mais ne réalise pas toujours mes idées.	1	2	3	4	5		
19	J'aide spontanément les autres.	5	4	3	2	1	Gentillesse	
20	Les succès des autres ne me réjouissent pas plus que ça.	1	2	3	4	5		
21	Il y a dans mon entourage des gens qui prennent autant soin de moi que d'eux.	5	4	3	2	1	Amour	
22	Je n'accepte pas toujours les autres tels	1	2	3	4	5		

	qu'ils sont.							
23	Je travaille mieux en groupe pour une cause qui me tient à cœur.	5	4	3	2	1	Citoyenneté	
24	J'hésite à sacrifier mon intérêt pour le bien du groupe.	1	2	3	4	5		
25	Je donne la même chance à chacun.	5	4	3	2	1	Justice et équité	
26	Si je manque d'affinité avec un individu, je ne suis pas toujours juste.	1	2	3	4	5		
27	J'aime amener un groupe au meilleur de son potentiel.	5	4	3	2	1	Leadership	
28	Je ne suis pas très à l'aise face à des groupes.	1	2	3	4	5		
29	J'accueille mes émotions du mieux que je peux.	5	4	3	2	1	Maîtrise de soi	
30	Je suis difficilement une diète alimentaire.	1	2	3	4	5		
31	J'évite de prendre des risques.	5	4	3	2	1	Prudence	
32	Je suis parfois trop impulsif.	1	2	3	4	5		
33	Je mentionne rarement mes	5	4	3	2	1	Humilité	

	prouesses ou mes succès.							
34	J'aime partager ce qui me rend fier.	1	2	3	4	5		
35	Je m'émerveille avec beaucoup de bonheur face à une œuvre d'art ou une prouesse architecturale.	5	4	3	2	1		Appréciation de la beauté
36	L'efficacité passe avant l'esthétique.	1	2	3	4	5		
37	J'aime remercier chaque jour ce qui m'a rempli de joie.	5	4	3	2	1		Gratitude
38	Je traverse la vie à toute allure sans prendre le temps d'apprécier les petites choses qui m'entourent.	1	2	3	4	5		
39	Je regarde plutôt le verre à moitié plein que le verre à moitié vide.	5	4	3	2	1		Espoir
40	Je ne planifie pas grand-chose.	1	2	3	4	5		
41	Je me sens habité par quelque chose de plus grand que moi.	5	4	3	2	1		Spiritualité
42	Je suis agnostique.	1	2	3	4	5		

43	Je vais de l'avant, ce qui est fait est fait.	5	4	3	2	1	Pardon
44	Je suis rancunier.	1	2	3	4	5	
45	J'essaye de m'amuser tous les jours de ma vie.	5	4	3	2	1	Humour
46	Je ne me trouve pas spécialement drôle ou divertissant.	1	2	3	4	5	
47	Mon métier, c'est ma passion.	5	4	3	2	1	Énergie, passion
48	Je m'ennuie souvent au travail.	1	2	3	4	5	

Le trousseau de forces de Valentine

Mes forces sont tout d'abord l'intelligence sociale. J'adore les gens. J'aime les connaître, savoir ce qu'ils font, ce qui les passionne et les anime. J'adore l'unicité de chacun et connaître la patte qu'ils peuvent mettre dans l'univers... Cela me rend terriblement heureuse ! La seconde, c'est l'appréciation de la beauté, elle peut se retrouver dans la nature, dans une assiette, dans un paysage, mais j'adore aussi de tout mon cœur les jolis carrelages, les objets de mon enfance, et aussi j'avoue les jolies chaussures et les vêtements bien coupés !

On enchaîne avec la gratitude. Pas un jour ne passe sans que je me dise que j'ai de la chance. La chance d'avoir deux petites filles en pleine forme, la joie d'exercer un métier qui me passionne et l'immense bonheur d'être magnifiquement entourée.

Vient après l'espoir. Je suis de nature très optimiste. Lorsque nous lançons un événement, je crois toujours qu'on va faire salle comble... et je me trompe rarement !

Et enfin l'énergie et la passion sont à elles deux mon carburant quotidien pour traverser la vie !

Ce qui me caractérise moins, c'est la persévérance, la sagesse, le courage et

l'humilité. Non que je ne les possède pas du tout... ces qualités sont juste dernières au classement. Et ce qui est génial, c'est que mes forces me permettent de les contourner. Ma passion m'incite à persévérer, mon optimisme me rend courageuse, ma gratitude m'offre une certaine sagesse et le plaisir d'apprécier ce que j'ai ; enfin mon intelligence sociale me donne une certaine humilité.

Le trousseau de Stéphanie

Ma plus grande force est l'intelligence sociale. J'aime les gens et je m'intéresse à chacun, encore plus si l'autre est différent de moi, parce que je trouve la différence très riche d'apprentissages. J'accorde beaucoup d'importance à ce que chacun trouve sa place dans ce que j'organise, qu'il soit satisfait, se sente accueilli. Je pense pouvoir m'adapter facilement à toutes les situations sociales et à différents types de personnes/groupes.

Ma seconde force est l'impartialité (équité, justice). Je trouve en effet essentiel de traiter chaque personne de la même manière, peu importe qui elle est, d'où elle vient, sa couleur, son genre, son portefeuille.

Vient ensuite le discernement. Je l'ai déjà dit, j'ai horreur du jugement, sous toutes ses formes, ainsi que des conclusions hâtives, basées uniquement sur du ressenti. J'aime analyser complètement une situation avant de faire des choix, prendre des décisions. Et si une nouvelle information me parvient, forte d'une nouvelle connaissance, je peux changer d'avis.

Ma quatrième force est le leadership. J'adore par-dessus tout organiser des événements, gérer des projets, dans lesquels chacun trouve sa place et son bonheur, tant pour les participants que pour les organisateurs. Je mets un point d'honneur à confier à chacun les tâches dans lesquelles il est le plus compétent. Se servir des forces des autres est la meilleure façon d'atteindre des objectifs communs.

Et enfin, l'honnêteté, l'intégrité. Être moi, et aider les autres à être eux-mêmes, sans craindre le jugement des autres, c'est le sens de ma vie.

En lisant les forces de Valentine et les miennes, je constate que nous avons la même première force : l'intelligence sociale. C'est celle qui nous a rassemblées dès notre première rencontre et nous a donné envie de réaliser ensemble des projets visant à aider petits et grands à déployer leurs ailes.

Nos autres forces sont différentes, ce qui fait qu'ensemble nous avons non pas cinq forces dominantes mais neuf ! Voilà le secret de notre belle aventure commune. Je souhaite à chacun de trouver un binôme aussi porteur que celui que je forme avec Valentine.



b. Le dé

Une métaphore proposée par Danie Beaulieu permet d'exploiter la théorie des forces de caractère³⁴. Prenez un dé à jouer, le 6, le 5 et le 4 peuvent représenter vos forces, vos qualités dominantes, et les 3, 2, 1, des comportements ou des traits de caractère que vous aimez moins. Dans une partie de jeu, toutes les facettes du dé sont intéressantes. Si l'on tombe sur le 1, cela peut nous faire gagner en fin de jeu de plateau. On dit d'ailleurs qu'un dé où il n'y a que des 6 est un dé pipé, ce qui revient à tricher. Pour jouer la partie de la vie, il est plus confortable et plus porteur d'accueillir chaque facette de son dé. Par exemple, être créatif, audacieux et sociable, peuvent représenter les forces d'une personne (6, 5, 4), mais celle-ci peut être aussi désordonnée, impatiente et impulsive (3, 2, 1). Si l'on embrasse les 6 facettes de notre dé nous pourrions tirer parti de chacune ! En effet, le fait d'être désordonné peut permettre de consacrer du temps à la création de projets, le fait d'être impatient, peut inciter à avancer dans ses idées, et le fait d'être impulsif peut inciter à prendre des risques et à partir à l'aventure de sa vie.



1. 2. 3
- vos comportements,
 - traits de caractère,
 - que vous aimez moins.

4. 5. 6
- vos forces
 - et qualités dominantes.



Secouez,
secouez-moi,
olé!

c. Le strength potting

Utiliser ses forces est la plus petite chose que l'on puisse faire pour faire la plus

grande différence.

A. Linley

Pour poursuivre dans la prise de conscience de nos super pouvoirs, Alex Linley parle de « strength potting » pour détecter nos talents³⁵. Il propose de se poser les questions suivantes :

1. Quelles sont les réalisations ou activités qui me rendent particulièrement fier ?
2. Qu'est-ce que je trouve excitant dans ma vie en ce moment ?
3. Qu'est-ce que j'attends avec impatience ?

Le strength potting de Valentine

Les activités qui me rendent fière :

- d'avoir constitué une communauté engagée sur les réseaux sociaux, c'est une attention quotidienne pour nourrir les personnes qui partagent les mêmes intérêts et les mêmes convictions que nous ;
- de mettre en relation nos participants et nos formateurs, de créer des synergies, et de faire en sorte que, grâce à nos événements, des personnes se révèlent et lancent leur activité.

Qu'est-ce que je trouve excitant dans ma vie ?

- Je trouve excitante la perspective de réaliser un documentaire. Je sens que je vais apprendre une tonne de nouvelles choses et rencontrer des gens absolument fascinants.

Qu'est-ce que j'attends avec impatience ?

- J'attends de jouer notre conférence spectacle « J'irai au bout de mes rêves » car c'est l'aboutissement de beaucoup de travail personnel et professionnel et le fruit de rencontres merveilleuses.

Le strength potting de Stéphanie

Les activités qui me rendent fière :

- la mise en place de notre plateforme de formations et conférences en ligne. Je suis fière d'avoir géré les aspects techniques de manière autodidacte et fière du contenu riche, varié et de qualité qui s'y trouve ;
- les projets que nous développons autour du thème « J'irai au bout de mes rêves ». C'était au départ une conférence/spectacle – déjà un gros projet – puis la création d'un jeu de 50 cartes pour développer l'intelligence émotionnelle, puis la réalisation de ce livre, celle d'un documentaire et

maintenant un magazine. Je n'aurais jamais imaginé produire autant de choses !

Qu'est-ce que je trouve excitant dans ma vie ?

- Je trouve excitant le nombre de projets que nous réalisons. Je n'ai jamais le temps de m'ennuyer ! J'en ai même souvent le tournis. Qu'est-ce que c'est excitant pour une hyperactive comme moi !

Qu'est-ce que j'attends avec impatience ?

- J'attends avec impatience... la prochaine idée de Valentine !

4. Des outils de planification pour contrôler la situation

Le meilleur moyen de réussir est d'arrêter de parler et de commencer à faire
Walt Disney

Le sentiment de contrôle consiste à connaître exactement la marche à suivre pour atteindre un objectif. Nous pouvons augmenter notre sentiment de contrôle en remplissant notre boîte à outils pour appréhender le quotidien. Le fait de savoir exactement quoi faire nous permet de rester calme et serein et d'avancer vers nos rêves. Face aux apprentissages que vous désirez entreprendre vous pourrez répondre aux questions :

- Quoi ? Qu'ai-je envie d'apprendre ?
- Pourquoi ? Qu'ai-je envie d'apprendre en premier ? Pourquoi ?
- Comment ? Comment vais-je m'y prendre pour en savoir plus sur ce sujet ?

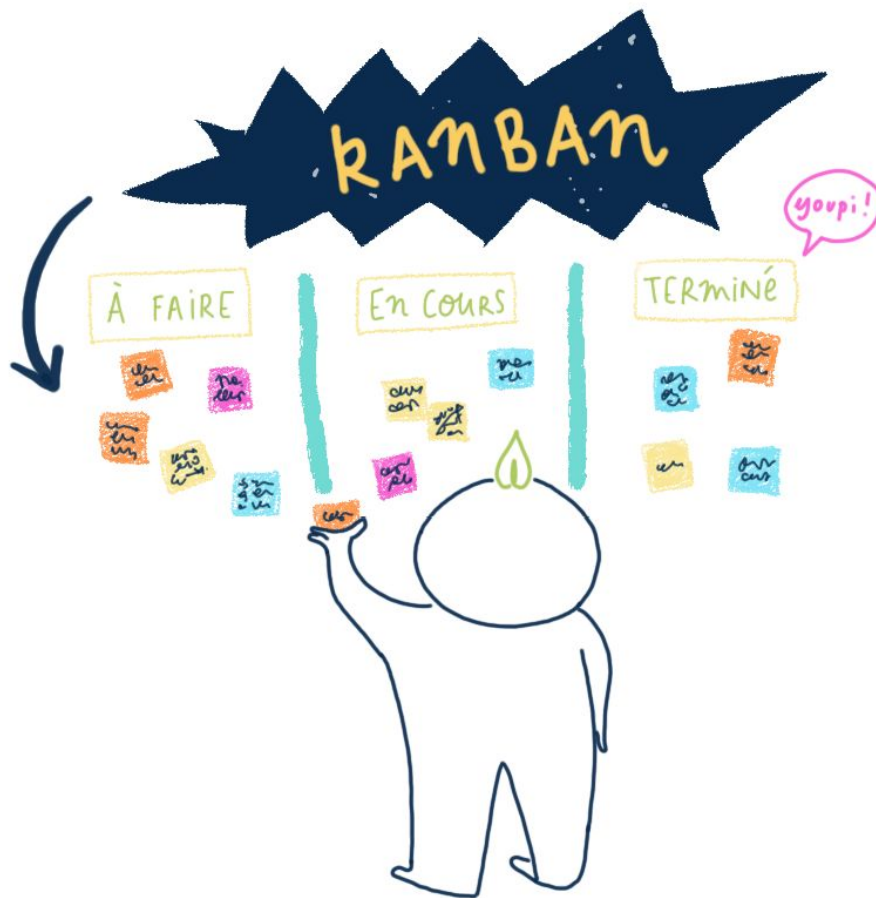
Des outils de planification tels que les kanbans, le game plan, ou le bullet journal peuvent nous aider à définir précisément les étapes pour mener à bien un projet.

a. Les kanbans

La différence entre un rêve ou un projet, c'est une date.
Walt Disney

La méthodologie Kanban est issue de l'industrie automobile au Japon. Elle a été créée par Taiichi Ōno pour Toyota en 1950 dans le but d'optimiser sa capacité de production afin d'être compétitive face aux entreprises américaines. *Kanban* signifie « étiquette » en japonais. La méthode Kanban fonctionne sur un système de cartes ou

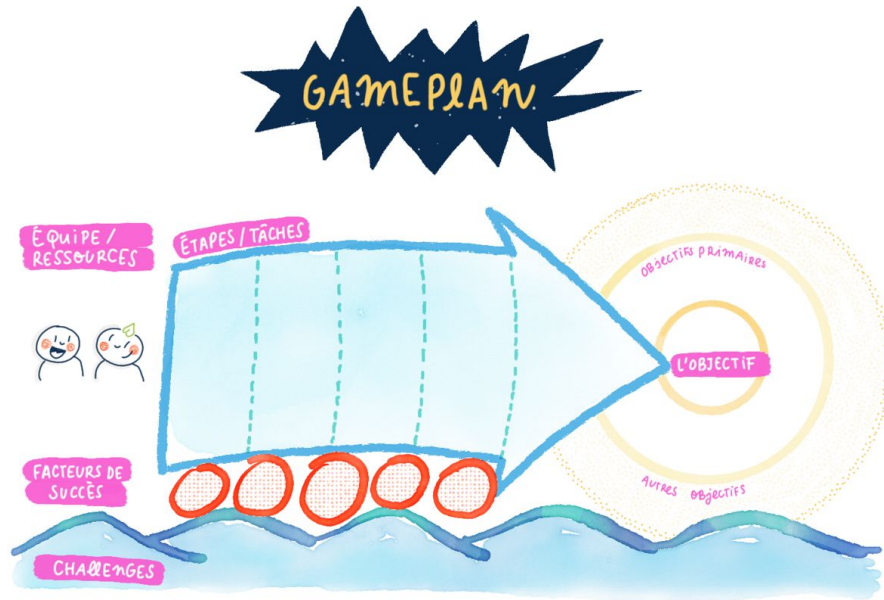
d'étiquettes, appelées « Kanban », qui correspondent aux tâches à réaliser. Cela peut être ce qu'il faut faire pour réussir son année, les travaux à réaliser dans la maison ou les étapes d'un projet professionnel. Ces étiquettes sont placées dans un tableau divisé en trois colonnes : à faire, en cours, réalisé. Si le projet requiert plusieurs personnes, des étiquettes de couleur différentes peuvent être attribuées à chaque acteur. Si une tâche est bloquée trop longtemps dans la colonne « en cours », il est intéressant de s'interroger. Faut-il la décomposer en plusieurs petites tâches, a-t-elle du sens ? Cela permet d'assurer un processus fluide et efficace.



b. Le game plan

Si on veut obtenir ce qu'on n'a jamais eu, il faut faire ce qu'on n'a jamais fait.
Péricles

Le game plan est un outil de pensée visuelle qui permet de visualiser nos objectifs. Pour prendre un exemple concret : la rénovation de la maison de Valentine pourrait être l'objectif placé dans la cible. Pour l'atteindre, elle peut noter à gauche de la flèche les personnes ressources sur qui elle peut compter pour ce projet, dans ce cas-ci, un ami entrepreneur, une amie architecte, ses parents, ses frères... Sous la flèche, les facteurs de réussite pour y parvenir seraient : son amour des belles choses, son organisation, son réseau d'amis et surtout sa détermination. En dessous, elle peut noter les challenges ; dans ce cas, ce serait de faire des économies et de renoncer à des petits plaisirs tels des restaurants, des beaux vêtements, au profit de la rénovation de sa maison. Elle devrait aussi faire preuve de patience pour vivre dans la poussière et faire face à son incompetence en matière de rénovation. Dans la version francophone du game plan, on parle d'obstacle mais la notion de challenge est plus porteuse. Dans la flèche, Valentine peut enfin noter l'échéancier mois par mois des différentes étapes de la rénovation. Cet outil peut s'utiliser pour venir à bout d'un blocus, organiser un voyage, un mariage, ou n'importe quel projet nécessitant plusieurs mois.



c. Le bullet journal

i. Description

La méthode du bullet journal inventée par Ryder Carroll³⁶ s'adresse à tous ceux qui ont du mal à trouver leur place dans le monde numérique. Elle aide à s'organiser, en fournissant des outils simples capables d'insuffler clarté, sens et efficacité à chacune de nos journées. Pour cela, procurez-vous un carnet que vous aimez, vous investirez plus. Même si la valeur du carnet ne dépend pas de son esthétique, la forme doit toujours être au service du fond. Il ne faut en aucun cas se laisser intimider par les mises en pages sophistiquées que l'on trouve en ligne. Un bullet journal minimaliste en noir et blanc a déjà révolutionné la vie de nombreuses personnes. Il s'adresse à l'étudiant, au stagiaire, au parent au foyer, à l'entrepreneur, à l'employé... à toute personne qui veut aller au bout de ses rêves !

ii. De quoi est composé le bullet journal ?

Dans ce carnet, Ryder Carroll propose différents concepts-clés pour se lancer.

1. La feuille de route de l'avenir - Futurelog

Elle sert à entreposer des tâches et des événements futurs associés à des dates situées au-delà des mois en cours. Pour la réaliser, en début de carnet, divisez deux doubles pages en six cellules égales et ajoutez-y les tâches et les événements futurs.

2. La feuille de route mensuelle

Elle fournit une vue d'ensemble des tâches à effectuer pendant le mois en cours et du temps dont on dispose. Nous pouvons l'exploiter avec des codes couleurs suivant nos activités, nos humeurs, les jours de garde alternée, etc.

3. Les traqueurs hebdomadaires

Pour développer de nouvelles habitudes, nous pouvons utiliser les traqueurs. Il s'agit de cocher chaque jour si nous avons bu assez d'eau, médité, fait de l'activité physique, etc.

4. La feuille de route quotidienne

Elle sert de fourre-tout pour saisir nos pensées au cours de la journée et faire notre inventaire mental. Tout au long de la journée, utilisez cette page pour vider votre esprit : le matin pour planifier votre journée et le soir pour faire le point. Placez des X là où vous avez accompli vos tâches et continuez à délester votre cerveau si nécessaire. Cela ne doit pas vous prendre plus de 5 à 10 minutes par jour, il faut juste rester constant dans la pratique pour en tirer les bénéfices.

5. Les codes

Ce sont des symboles qui visent à catégoriser et classer par ordre de priorité nos pensées.

° Événement

Tâches :

- ☐☐ tâche à faire
- ☐☐ tâche effectuée
- / tâche en cours
- > tâche migrée

6. Les collections

Grâce à cette rubrique, il est possible de classer les livres que nous aimerions lire, les films à voir, ainsi que nos différents projets, nos rêves, nos objectifs, les travaux à réaliser dans notre maison. Après plusieurs années d'expérience, nous vous suggérons de mettre vos collections à la fin de votre bullet journal. Cela vous permet de les retrouver plus facilement.

7. La migration

Il s'agit d'un processus mensuel qui consiste à filtrer le contenu de notre carnet pour se débarrasser du superflu. En effet, si une note ne mérite pas quelques secondes pour être recopiée, il est fort probable que son contenu n'ait pas vraiment d'importance.

En aucun cas cet outil ne doit vous apparaître comme écrasant, il doit vous libérer de la charge mentale, vous faciliter la vie et vous permettre de mener vos projets jusqu'au bout !



À mi-chemin ENTRE l'AGENDA, le JOURNAL INTIME, le bloc-notes, le PENSE-BÊTE et le CARNET À DESSIN, le BULLET journal est "une AUTOBIOGRAPHIE en mouvement."

RYDER CARROLL



POURQUOI S'Y METTRE ?

CRÉÉ PAR UN AMÉRICAIN, RYDER CARROLL

- ☐ AVOIR PLUS DE CONSCIENCE DE SOI
- ☐ AVOIR UNE VISION D'ENSEMBLE

- ☐ ÉVITER QUE LE FLOT DE SOLICITATIONS EXTÉRIEURES NE DÉFINISSE NOS PRIORITÉS

- ☐ UN OUTIL ANALOGIQUE POUR SE DÉCONNECTER
- ☐ ÊTRE OCCUPÉ.E ≠ ÊTRE PRODUCTIF.VE
- ☐ GARDER TRACE : RENFORCER SA MÉMOIRE

MATÉRIEL



DES STYLOS, FEUTRES, PLANCHES DE STICKERS, MASKING TAPE, ...
UN STYLO NOIR ET UNE RÈGLE POUR COMMENCER. POUR LE RESTE, TOUT DÉPEND DE VOS ENVIES : LE BUJO PEUT ÊTRE TRÈS CRÉATIF OU TRÈS MINIMALISTE

DE TEMPS EN TEMPS, IL NOUS FAUT FAIRE UNE PAUSE POUR PERMETTRE À NOTRE ÂME DE NOUS REJOINDRE.

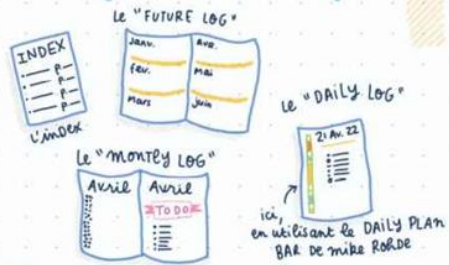
PROVERBE INDIEN

CARNET

- A5
- PAPIER DOTTÉ (SI VOUS AIMEZ)
- PAGES NUMÉROTÉES
- PLEIN DE MARQUES PROPOSENT CE TYPE DE CARNET AVEC DE BELLES COULEURS.

ÉVITEZ LES CARNETS DÉJÀ "TOUT PRÊTS", VOUS RISQUEZ DE VOUS RETROUVER VITE COINCÉE (ET C'EST UN PEU CONTRAIRE AVEC LA PHILOSOPHIE "JE CONSTRUIS EN FONCTION DE MES BESOINS" DU BUJO...)

LA STRUCTURE DU BULLET JOURNAL



LE SYSTÈME DE PUCES

- TÂCHES : CHOSES À FAIRE
- NOTES : IDÉES À NE PAS OUBLIER
- ÉVÈNEMENTS, RDV
- ✓ FAIT
- ✗ TÂCHE MIGRÉE VERS UNE COLLECTION
- ✗ TÂCHE PROGRAMMÉE PLUS TÂRD
- ANNULÉ

L'INDEX



- MOYEN DE RETROUVER VOS ÉCRITS PLUSIEURS JOURS, MOIS OU ANNÉES PLUS TARD
- PREMIÈRES PAGES DU CARNET
- RÉFÉRENCE TOUTES VOS COLLECTIONS

Le "FUTURE LOG"



- VOUS PERMET DE NOTER TOUTES VOS TÂCHES ET ÉVÉNEMENTS SITUÉS À UNE DATE ULTÉRIEURE À CELLE DU MOIS EN COURS
- Prend place après l'index. Divisez 4 pages en 3 (12 mois)
- un buso commence en Juillet 2022. Aura un Future Log allant du mois d'août 2022 au mois de Juillet 2023. Donne une vue d'ensemble sur l'année.

UN MOYEN EFFICACE POUR RESTER CONSCIENT E DE VOS CHOIX ET ENGAGEMENTS

Le "monthly LOG"



- VUE D'ENSEMBLE SUR LES CHOSES À FAIRE ET LE TEMPS dont on dispose / mois
- FONCTIONNE COMME UNE BALISE
- En début de chaque mois. Page de gauche, le calendrier du mois, page de droite, la liste des tâches

"QUELLES SONT LES PRIORITÉS DU MOIS ?"
"QU'EST-CE QUI COMPTE VRAIMENT POUR MOI CE MOIS-LÀ ?"



Le "Daily log"



- NOTER AU ENR ET À MESURE DE LA JOURNÉE LES TÂCHES, ÉVÉNEMENTS, IDÉES, ...
- DÉCHARGER SON CERVEAU
- Bien plus qu'une simple "TO DO list": récolter des données sur nos expériences et nos pensées
- MODÈLE DU DAILY PLAN BAN DE MIKE RORDE (1p/1j)
- ESPACE REQUIS: VARIABLE SELON LA JOURNÉE

LA MIGRATION

LA MIGRATION EST ESSENTIELLE CAR C'EST LÀ QUE TOUT SE MET EN PLACE.

RIEN N'EST PLUS INUTILE QUE D'ÊTRE TRÈS EFFICACE DANS L'ACCOMPLISSEMENT D'UNE TÂCHE QUI N'AURAIT JAMAIS DÛ ÊTRE ACCOMPLIE

Peter Deucher

VRAUX-TU LA PEINE QUE JE CONSACRE QUELQUES SECONDES À TE RECOPIER ? EST-CE VRAIMENT NECESSAIRE ? QUE SE PASSERA-T-IL SI JE NE LA FAIS PAS ?

- LORS DU PASSAGE À UN NOUVEAU MOIS (OU NOUVELLE SEMAINE SI PÉRIODE TRÈS CHARGÉE), BALAYER TOUTES LES PAGES DU MOIS QUI VIENT DE S'ÉCOULER
- FAIRE LE POINT SUR LES TÂCHES NON FAITES: SE DEMANDER POURQUOI TELLE OU CELLE TÂCHE N'A PAS ÉTÉ FAITE. ANNULER LA TÂCHE (OUI, QUE C'EST LIBÉRATEUR!) OU LA MIGRER POUR LE MOIS SUIVANT



LES COLLECTIONS PERSONNALISÉES

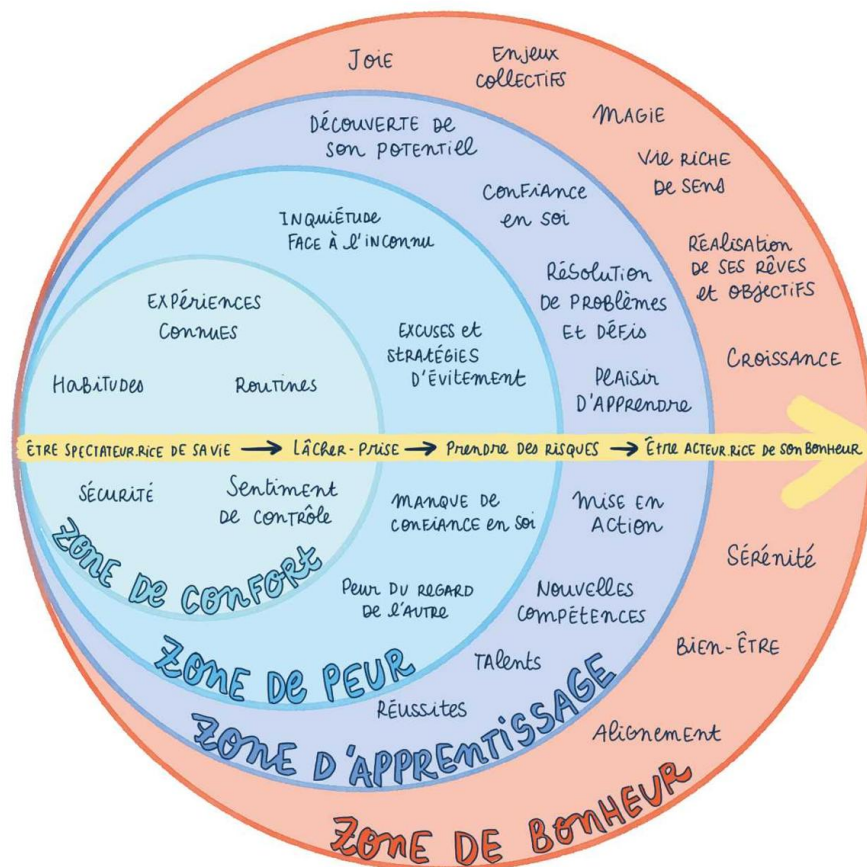
- VOS OBJECTIFS FAÇON BUCKET LIST
- JOURNAL DE GRATITUDE
- TRACKERS EN FONCTION DE VOS BESOINS: SOMMEIL, POIDS, ALIMENTATION, SPORT, BUDGET, MÉDICAMENTS, ...
- LISTE D'IDÉES
- SUIVI DE LECTURES, FILMS, SÉRIES, JEUX, CHALLENGE ...
- PROGRAMMATION D'ÉVÉNEMENTS: VOYAGE, MARIAGE, ...

LES COLLECTIONS DOIVENT ÊTRE CONÇUES POUR SE METTRE AU SERVICE D'UN BESOIN SPÉCIFIQUE, QUE CE SOIT UNE LISTE DE COURSES OU UN PROJET À LONG-TERME

5. Sortir de sa zone de confort

Réaliser ses rêves, c'est une sacrée aventure qui nécessite de sortir de sa zone de confort. Sans prise de risque, il est difficile de vivre la vie de ses rêves.

a. La zone de bonheur



Le schéma qui précède résume parfaitement l'idée qu'il faut partir à l'aventure, même si cela vous terrorise. Une information à connaître concernant la peur, est qu'elle disparaît lorsqu'on la traverse... et nous aimons tellement dire que « tout est fluide quand on est à sa place ». Si votre

tête et votre cœur sont d'accord, c'est facile. Si votre tête crie trop fort, connectez-vous à votre intuition.

Un autre moyen de vous lancer est d'utiliser cette petite phrase magique : « Hell Yeah or no »... de Derek Sivers. Elle signifie, devant un choix à faire, de dire oui uniquement si c'est un « Hooo oui ! ». Si l'idée de quitter ce job, de vous lancer comme céramiste vous enchante et vous terrorise à la fois par exemple... ou si vous êtes débordé de projets, cela peut vous aider à faire le tri. Dites oui uniquement si c'est un grand oui, ou laissez tomber.

Si vous parvenez à traverser votre zone de peur, vous agrandirez votre zone de confort et votre confiance en vous. Cela s'entraîne dès la petite enfance. Fricoter avec cette sensation qu'est la peur n'est pas dangereux. S'habituer à la côtoyer nous permet de l'appivoiser et de relativiser les risques à se lancer dans des projets qui nous appellent ! Ne plus avoir peur d'avoir peur... tout en respectant ses limites. Voilà la danse proposée pour sortir de votre zone de confort et vous mettre en action.

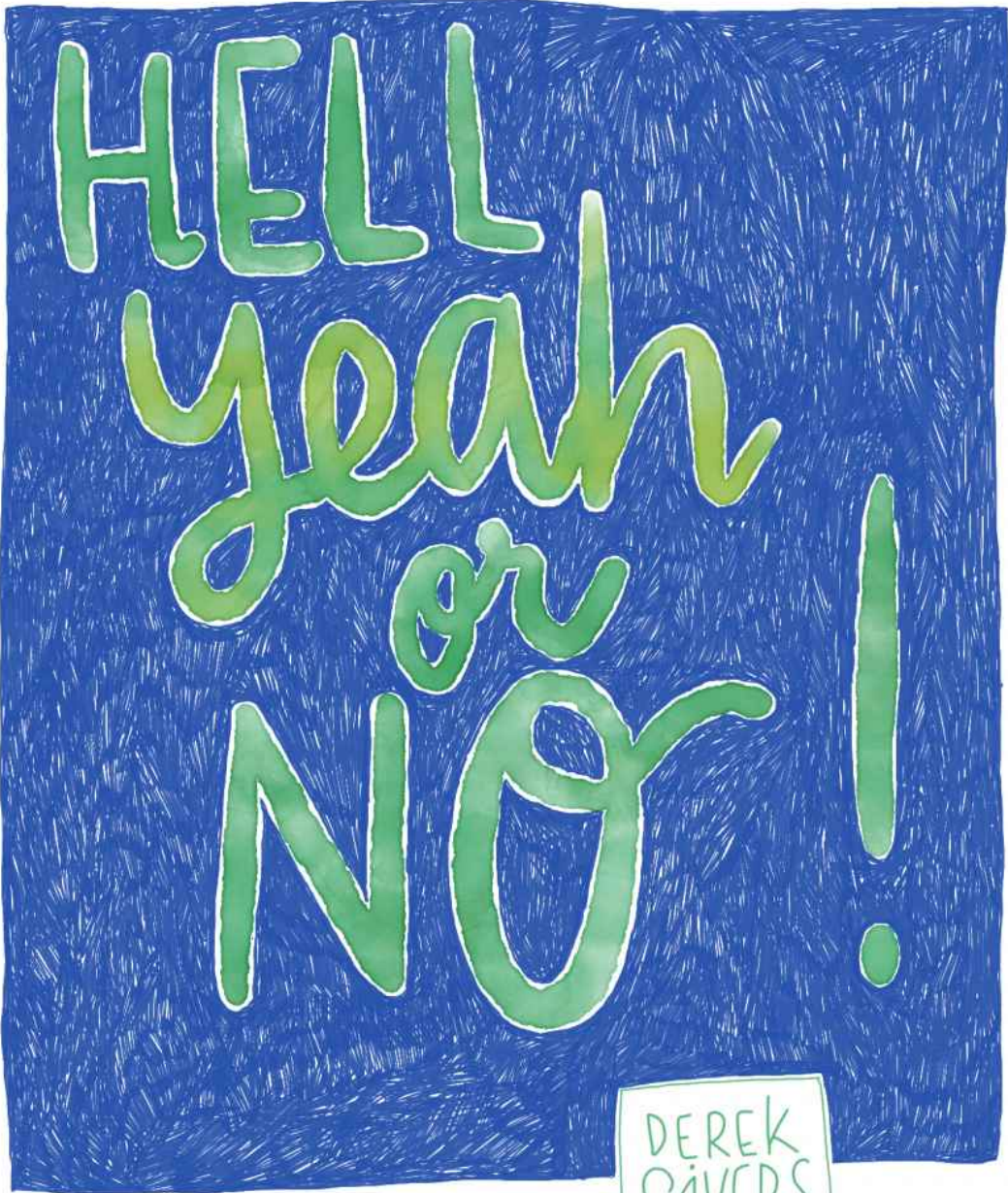
b. Mes rêves au bout du crayon

Un autre exercice de pensée visuelle que vous pouvez tester pour sortir de votre zone de confort est le suivant :

- prenez une nouvelle feuille en format paysage. Au centre, dessinez vos habitudes : sport, lieu de vacances habituel, activités qui vous occupent au quotidien ;
- entourez ces représentations d'une membrane plus ou moins épaisse selon que vous sortiez facilement ou non de votre zone de confort ;
- à l'extérieur, dessinez vos rêves, vos aspirations, les

apprentissages que vous désirez réaliser ;

- en partant de votre zone de confort, inscrivez des actions à réaliser pour réaliser ces rêves. Chacune de ces actions peut être posée sur la marche d'une échelle qui relie votre zone de confort à vos rêves.





c. Le pont

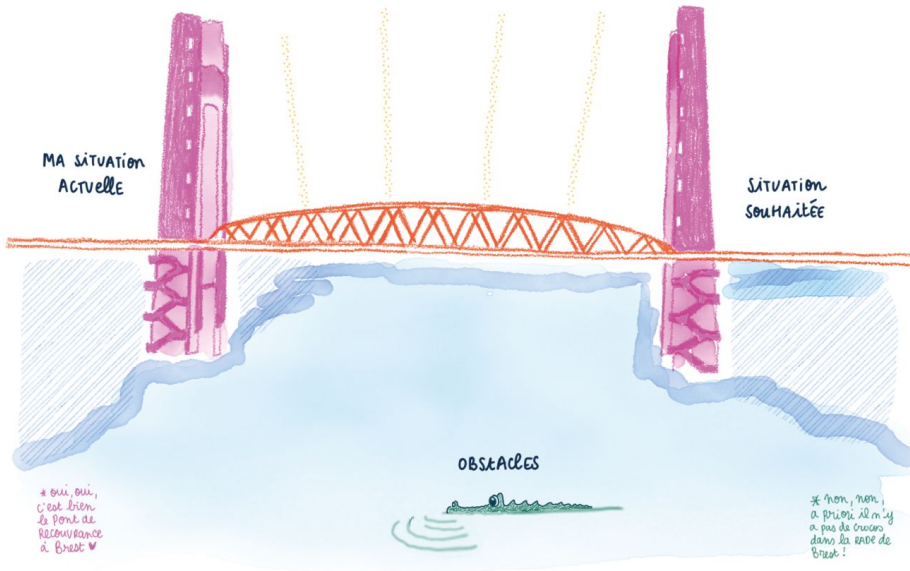
Une autre idée est le pont que vous pouvez retrouver dans les métaphores de facilitation visuelle de Bikablo.

- Dans la rive gauche, illustrez ou inscrivez la situation dans laquelle vous vous trouvez actuellement.
- Dans la rive droite, illustrez ou inscrivez la situation que vous désirez atteindre.
- Dans le fossé, notez les obstacles que vous allez devoir dépasser pour arriver de l'autre côté du pont.
- Sur le pont reliant les deux rives, notez les étapes à franchir pour y arriver.

PONT = ÉTAPES À FRANCHIR

MA SITUATION
ACTUELLE

SITUATION
SOUHAITÉE



Ouais ouï,
c'est bien
le pont de
reconnaissance
à Brest

OBSTACLES

Si non, non,
à priori, il n'y
a pas de croco
dans la zone de
Brest!

6. Conclusion

Dans ce chapitre, nous avons entrevu l'éventail des possibles au travers de différents outils nous permettant de développer notre puissance personnelle pour atteindre de petits et de grands objectifs. Oser faire le pas de tendre vers une vie plus juste et plus proche de vos aspirations est non seulement un magnifique cadeau à s'offrir, mais c'est également un geste généreux que vous offrez au monde. Car cela rend heureux de voir les autres se réaliser. Il n'est jamais trop tard pour vous mettre en route vers la vie de vos rêves ; d'autant plus si cela contribue à changer le cours des choses. Dans le chapitre suivant, nous apprendrons comment comprendre le mode d'emploi de ceux qui nous entourent et développer notre compassion pour vivre plus d'harmonie.





Chapitre 4

L'empathie

Je comprends le mode d'emploi des autres

1. Introduction

Le mot empathie est composé du préfixe « en » qui signifie en grec « dedans », et de « pathie » qui vient du mot grec *pathos* qui signifie « souffrance, affection ». Il représente notre capacité à nous mettre à la place des autres pour comprendre leurs sensations, leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions.

Le mot sympathie qui lui ressemble vient quant à lui des mots grecs *syn* qui veut dire « avec », et *pathos* qui veut dire « souffrir ». Il représente notre capacité à souffrir avec l'autre, à ressentir les mêmes émotions que l'autre.

La différence semble minime mais elle est importante.

Quand nous sommes **sympathiques**, nous ressentons l'émotion de l'autre et la partageons. Pour cela nous imaginons ce que vit l'autre, au point de le vivre nous-même intérieurement. Nous percevons ce que l'histoire de l'autre fait résonner en nous. Cela peut augmenter notre stress, notre malaise. Nous éprouvons de la sympathie pour les personnes qui nous ressemblent, avec qui nous partageons des valeurs, des centres d'intérêt, des goûts. Exemple : « Je suis désolée de ce qu'il t'arrive. Je partage ta tristesse ».

Quand nous sommes **empathiques**, nous nous mettons dans la peau de l'autre pour comprendre ce qu'il ressent, mais sans nous approprier son histoire. Nous restons à notre place, nous utilisons notre expérience que nous complétons avec celle de l'autre pour avoir une connaissance plus complète de la réalité. Nous comprenons ce que ressent l'autre sans pour autant exprimer les mêmes émotions. Nous pouvons même avoir un avis opposé.

Daniel Goleman nous dit : « l'empathie, ça n'est ni faire de la psychologisation, ni être d'accord avec l'autre³⁷ ». L'empathie est donc possible vis-à-vis d'une personne inconnue ou très différente de nous, ce qui n'est pas le cas de la sympathie ; par exemple : « Je comprends que cette situation soit difficile à vivre pour toi ».

Lorsque nous sommes confrontés à quelqu'un qui traverse un moment chargé d'émotion, nous passons généralement de la sympathie à l'empathie et vice versa. Il n'est pas toujours facile de rester à notre place (empathie), sans se laisser submerger par l'émotion de l'autre (sympathie). Il est possible de manifester de l'empathie sans aucune sympathie. Par exemple une personne me dit : « J'en ai marre de tous ces étrangers. Qu'on les foute dehors ! ». Je peux entendre sa colère et comprendre son besoin de sécurité (empathie) et ne pas du tout être de son avis (aucune sympathie).



L'EMPATHIE, CE N'EST PAS DE CHANGER mon point de vue,
c'est de me mettre à côté de l'autre pour comprendre
à quoi ressemble la réalité de là où il se trouve.

2. Les ingrédients de l'empathie

Les ingrédients de l'empathie sont : le respect des choix de l'autre, de son échelle de valeur, de ses différences, l'écoute et le non-jugement. Mais c'est aussi la compréhension des émotions et des besoins qui se cachent derrière.

La chercheuse Theresa Wiseman³⁸ a identifié quatre piliers sur lesquels repose l'empathie.

- **La prise de perspective** : se mettre à la place de l'autre pour essayer de penser comme lui.
- **L'absence de jugement** : ne pas invalider le ressenti de l'autre par des commentaires tels que : « il ne faut pas pleurer », « à ta place je »...
- **La reconnaissance des émotions** : identifier en observant les gestes et les paroles de l'autre qu'il soit triste, en colère ou nerveux.
- **La communication** : faire part de ses observations à l'autre et vérifier si notre interprétation est juste.



LA PRISE DE PERSPECTIVE



L'ABSENCE DE JUGEMENT



LA RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS



LA COMMUNICATION

LES 4 INGRÉDIENTS DE L'EMPATHIE
SELON THERESA WISEMAN (1996)

3. Les obstacles de l'empathie

Prenons une situation que l'on peut retrouver dans la vie courante. Une amie me raconte que son mari est déprimé en ce moment et que c'est compliqué pour elle et qu'elle a du mal à le supporter, qu'elle porte tout sur son dos : les enfants, la maison et... son mari.

1. Donner son avis.

C'est vraiment difficile d'être une femme en 2020 ! On doit tout gérer. Il faut à tout prix éduquer la prochaine génération différemment !

2. Conseiller.

Tu devrais aller voir un psy pour rééquilibrer les choses, j'ai un super numéro si tu veux...

3. Rassurer.

Ça va aller... Courage ! Tout va bien se passer.

4. Ramener à soi.

À ta place, je ferais un petit réglage... j'aurais une sérieuse discussion. On mettrait tout sur papier... ce qui va, ce qui ne va pas... et on met en place des solutions... et on réévalue... et si dans x mois, y a pas de changement, je le quitte, on est pas des esclaves !

5. Minimiser.

Tous les couples traversent des crises... c'est normal... faut serrer les dents parfois... c'est normal de pas flotter tous les jours de l'année. La vie est dure pour tout le monde !

Ces pièges, dans lesquels nous tombons tous, n'aident en rien la personne en détresse, ils rassurent surtout la personne qui les énonce. L'attitude « juste » dans cette situation aurait été :

Tu te sens débordée en ce moment ? Tu aurais besoin que ton mari te soutienne ?

4. La compassion

Selon Matthieu Ricard, la compassion va une étape plus loin. Il la définit comme le désir de mettre fin aux souffrances d'autrui. Un tel amour altruiste peut imprégner l'esprit au point qu'on peut en venir à ne rien souhaiter de plus que le bien-être de ceux qui souffrent. Un tel amour compatissant peut neutraliser la détresse et l'impuissance engendrée par l'empathie appliquée seule, et produit des dispositions d'esprit constructives telles que le courage compatissant³⁹.

Dans la situation que nous avons décrite plus haut, la compassion donnerait ceci :

Tu te sens débordée en ce moment ? Tu aurais besoin que ton mari te soutienne ? Sache que tu comptes beaucoup pour moi, je suis là pour toi.



LA SYMPATHIE

Etym. "participation à la souffrance d'autrui"

JE PARTAGE

L'EMPATHIE

Etym. "ce qu'on éprouve en regardant"

JE COMPRENDS

LA COMPASSION

Etym. "Action de souffrir avec"

TU ES IMPORTANTE POUR MOI

JE T'ENVOIE TOUT MON AMOUR

NOUS ALLONS TROUVER DES SOLUTIONS

JE TE SOUTIENS

5. La communication non violente

Ne méprisez la sensibilité de personne. La sensibilité de chacun est son génie.
Charles Baudelaire

Un outil magnifique de connexion à soi et aux autres est la communication non violente modélisée par Marshall Rosenberg.

Pour manifester de l'empathie nous pouvons nous appuyer sur les quatre étapes que Marshall Rosenberg utilise pour structurer sa démarche de Communication non violente (CNV)⁴⁰ :

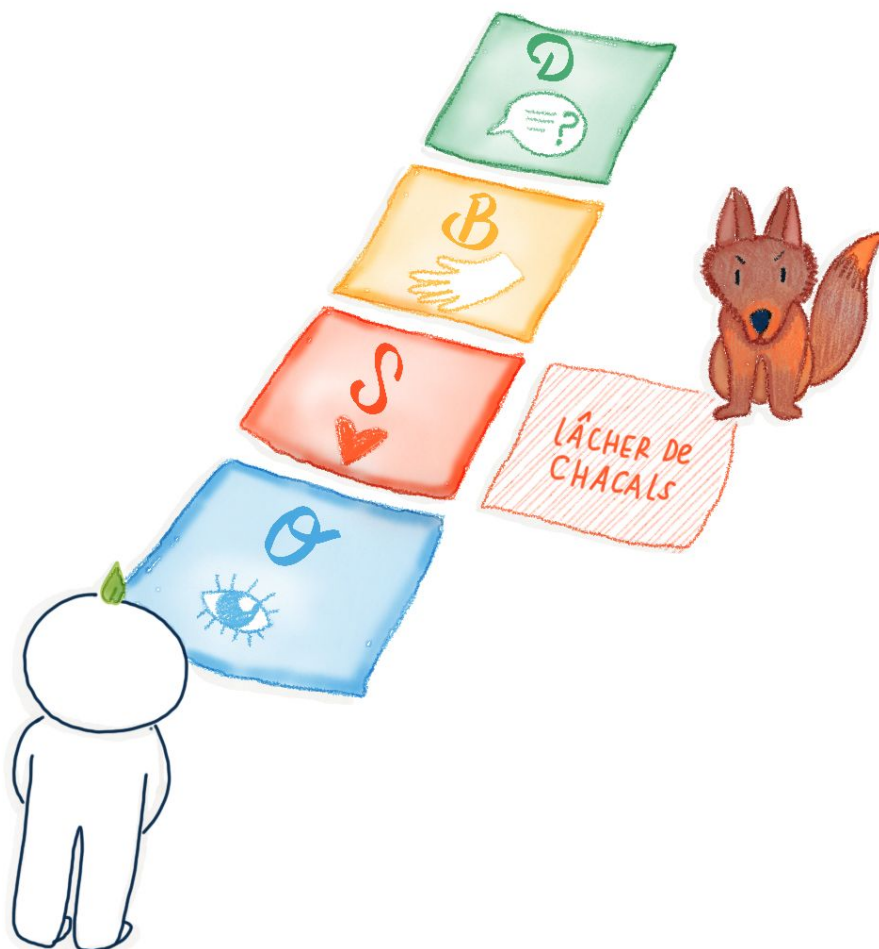
1. O : Observation.
2. S : Sentiments.
3. B : Besoins.
4. D : Demande.

Et pour la rendre plus concrète, vous pouvez prendre quatre feuilles A4 et y inscrire les quatre lettres des étapes, une lettre par feuille. Positionnez les quatre feuilles sur le sol, en ligne devant vous et choisissez un partenaire avec qui faire l'expérience.

Demandez à votre partenaire de se placer sur la feuille O et de décrire la situation qui est à l'origine d'une émotion. L'exercice peut se faire à partir d'une situation désagréable ou non. Incitez-le à ne parler que de gestes et de paroles et à éviter toute interprétation. Il est important de préciser que cette étape doit être la plus objective possible. L'idée est d'avoir les informations que l'on aurait obtenues en regardant la bobine d'une caméra de surveillance.

La personne peut ensuite migrer sur la feuille « S » et vous partager ses émotions et sentiments sur la situation. En commençant par identifier la famille de l'émotion ressentie :

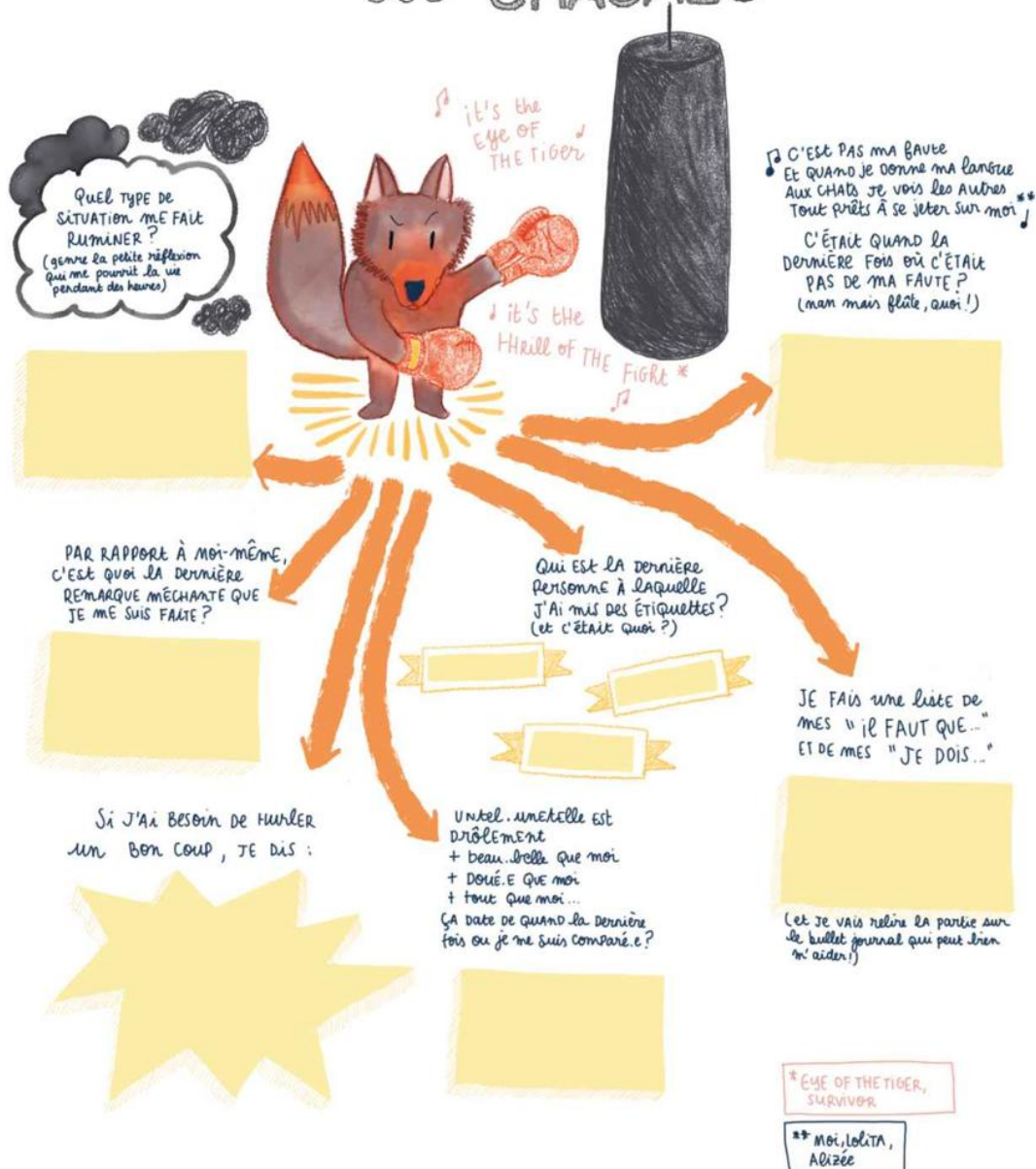
joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise, etc., pour ensuite préciser l'émotion de manière plus fine.



À tout moment, si la personne ressent le besoin de juger, d'interpréter, autrement dit de « lâcher son chacal » comme disent les adeptes de la CNV, elle peut se mettre sur le côté et se laisser aller. Il est juste important d'avoir conscience qu'il s'agit de jugements et d'interprétations, d'où l'importance de quitter les feuilles et de se mettre en retrait. Le lâcher de chacals peut être un bon exercice d'empathie envers soi dans un premier temps. Les chacals sont des portes d'accès vers notre authenticité. Si nous les écoutons

avec conscience, nous aurons plus facilement accès à nos besoins. Plus le chacal s'exprime avec intensité, plus les besoins sont intenses. La proposition est de les accueillir avec tendresse et compassion. Ce n'est pas une fin en soi, mais un moyen de décoder nos besoins pour rejoindre nos aspirations profondes⁴¹.

DÉFOULER ses CHACALS



L'étape suivante (la feuille avec le B), consiste à identifier le ou les besoin(s) abîmé(s) - dans le cas d'une situation

désagréable – ou ceux qui sont comblé(s), dans le cas d'une situation agréable.

Pour vous aider dans cette étape qui est loin d'être facile, surtout lorsque la situation est désagréable, vous pouvez poser ces questions à votre partenaire :

- qu'avais-tu envie de vivre que tu n'as pas vécu ?
- qu'aurais-tu aimé qu'il se passe ?
- dans ce cas, quel besoin aurait été nourri ?

Vous pouvez vous aider d'une liste de besoins (voir [annexe 1](#), page 175).

Une fois les trois premières feuilles exploitées, la situation devrait déjà être plus claire. Si nécessaire, votre partenaire, avec votre aide, peut tenter d'identifier une demande qu'il pourrait faire à la personne concernée par la situation, ou à soi-même.

Mais attention, il s'agit bien d'une demande et non d'un ordre. La personne reste libre de refuser. Nous pouvons alors prendre soin de nos besoins nous-mêmes par de petites actions qui permettraient de rendre la situation plus supportable.

Accompagner un ami, un enfant, un adolescent, son conjoint de cette façon est un magnifique geste d'empathie.

6. S'exprimer avec empathie : stop aux jugements

Il suffit d'écouter n'importe quelle conversation entre deux personnes qui parlent d'une troisième, pour se rendre compte à quel point les jugements sont présents dans nos discours. Sans même nous en rendre compte, nous utilisons le verbe « être » avec une facilité déconcertante, ce qui a pour effet immédiat et quasi indélébile, de coller des étiquettes sur les autres.

- Maria arrive en retard, on va dire qu'elle **est** mal organisée, ou paresseuse, ou encore débordée.
- Thibaut commet une erreur dans un dossier, c'est parce qu'il **est** distrait.
- Sophie ne me dit pas bonjour quand je la croise, elle **est** impolie ou snob.

Juger les autres peut être une stratégie d'adaptation pour nous conforter dans l'idée que nous sommes à la hauteur d'une situation ou d'un individu. Toutefois, cette attitude ne sert personne. Traduire nos jugements en faits peut s'avérer plus constructif et nous libérer d'une certaine agressivité. Mais surtout, cela nous permet d'arrêter de figer une situation ou une personne, de retrouver plus d'objectivité et de trouver des pistes d'action en cas de souci.

Voici un petit exercice qui pourrait vous aider à identifier les jugements et à changer votre manière de parler, et du coup de voir les autres.

« *Alice est paresseuse* » :

Peut plutôt être décrit de cette façon objective :

« Alice ne fait pas son travail en temps et en heure. Sa maison est tout le temps en désordre. Elle dit qu'elle ne veut pas faire de sport... »

On observe derrière cette description factuelle qu'il peut y avoir plusieurs interprétations de la situation. Si son travail n'est pas fait à temps, il peut être intéressant de comprendre pourquoi : trop de travail ? manque d'explications ? de compétences ? d'aide ? du matériel nécessaire ? Il ne s'agit peut-être en rien d'une histoire de paresse. Comprendre la situation plutôt que la juger nous aide à mettre en place des outils pour lui permettre plus de productivité. Si sa maison est en désordre et qu'Alice le souhaite, on peut également agir plus facilement que si on la place dans le clan des « paresseuses ». Quant à son envie de faire du sport, ou de ranger sa maison... est-ce que cela nous regarde ? Cet exercice nous recadre également dans nos façons d'aborder le monde et sur nos libertés d'être en acceptant l'autre, tel qu'il est.

À vous :

Transformez ces jugements en faits :

« Alex n'est qu'un frimeur ! »

« Mon beau-père... qu'est-ce qu'il est radin ! »

« Mélissa est vraiment pénible ! »

« Thomas est merveilleux. »

« Théodora est douée. »

« Max est vraiment débile. »

« Noah est trop stressée. »

« Gilles est trop sensible. »

« Charles est vraiment rigide ! »

Est-ce que vous observez votre empathie se révéler ? La prochaine fois que vous vous surprenez à juger quelqu'un,

posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce qui me fait dire ça ? ».

Une autre façon de prendre du recul face à une situation est la pensée latérale.

7. La pensée latérale

La pensée latérale est une technique modélisée par Edward De Bono pour aborder des situations problématiques sous plusieurs angles⁴². Il a mis au point plusieurs techniques nous permettant de nous décentrer et changer nos perceptions sur une situation. Edward De Bono a mis au point la pensée latérale pour générer des idées, des concepts novateurs dans le monde de l'entreprise. Ces techniques peuvent tout à fait s'appliquer au développement personnel.

Face à une situation désagréable, inconfortable ou qui peut générer de l'insécurité ou de la souffrance, il est intéressant de se demander comment réagiraient d'autres personnes. Ces individus peuvent nous inspirer ou penser tout à fait différemment de nous. Ils peuvent être célèbres ou non. Ces exercices peuvent se faire en individuel ou en groupe.

Face à ce que je vis que penserait :

- mon/ma meilleur(e) ami(e) ?
- ma mère/mon père ?
- Michelle Obama ?
- Angèle ?
- Aladin ?
- un sportif que j'admire ?
- le sans-abri en bas de chez moi ?
- ma fille de 5 ans ?

La liste est infinie et permet de varier nos regards sur une situation.

Exemple de Valentine

Ma porte d'entrée est mal isolée et laisse passer de l'air. La refaire à l'identique coûte une fortune. Mettre une porte en PVC serait de mon point de vue tout à fait criminel pour la façade de ma maison.

Ce qu'en dirait ma meilleure amie :

Je comprends, attends d'avoir les fonds pour la refaire à l'identique.

Ma mère :

Il y a moyen de faire une jolie porte, moins chère qu'à l'identique.

Mon père :

On va retaper celle-là... c'est du gaspillage de la jeter.

Michelle Obama :

Je connais quelqu'un de génial qui pourrait rénover cette porte.

Angèle :

J'ai autre chose à faire que de penser à cette porte, je prépare ma prochaine tournée !

Aladin :

Génie ! Change-moi cette porte !

Un sportif :

On se met un objectif raisonnable de budget et on se met les moyens pour l'atteindre.

Le sans-abri :

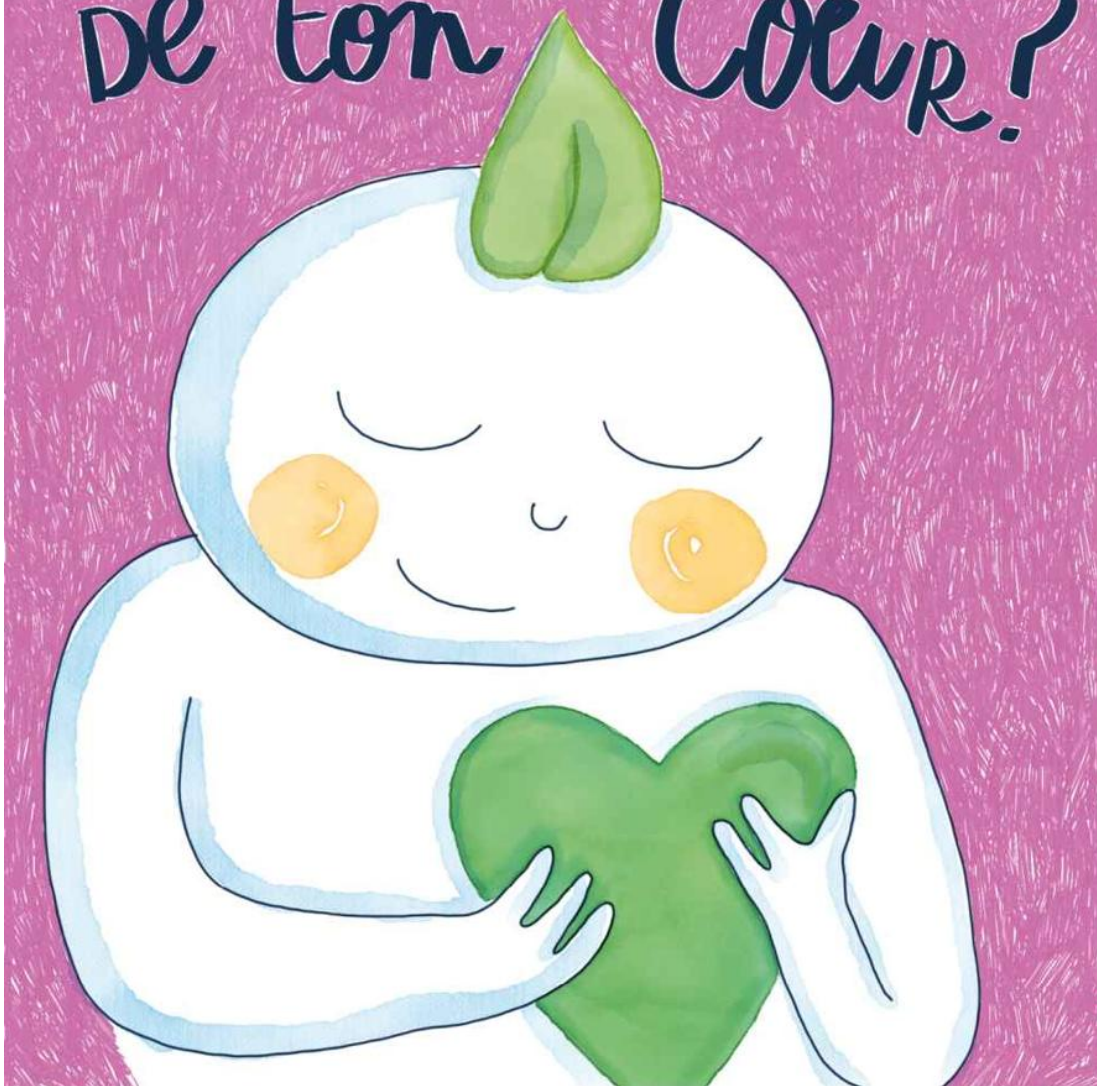
Tu as tellement de chance d'avoir une porte.

Ma fille de 5 ans :

C'est une porte magique. Les licornes peuvent rentrer et venir jouer avec moi.

Cet exercice ouvre le champ des possibles et engage à relativiser une situation que l'on juge plus ou moins difficile. Se mettre dans les chaussures de quelqu'un d'autre peut nous aider à comprendre ce qui est juste ou non pour nous et de trouver des solutions, même si c'est tout à fait fictif. Cela peut enclencher des projets ou nous permettre de prendre des chemins de traverses lorsque la route initiale s'avère inefficace.

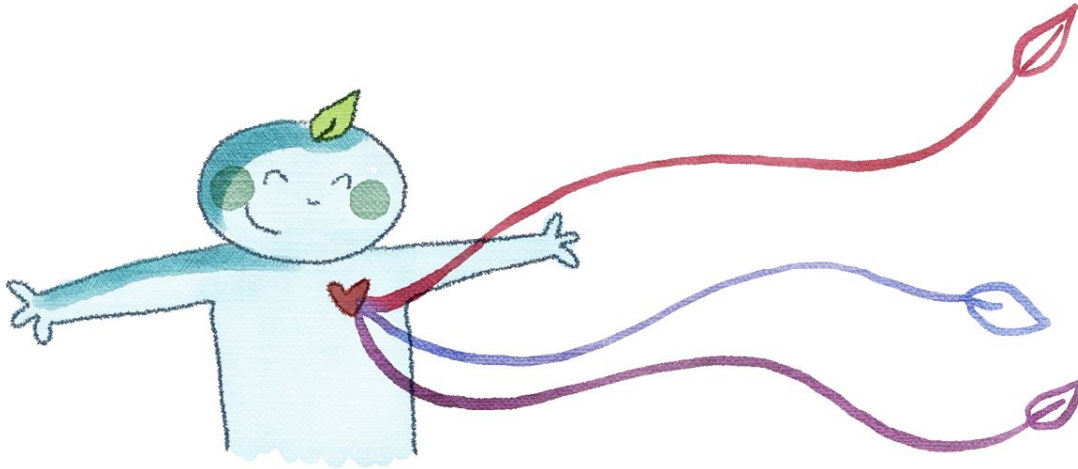
QUE SOUHAITES-tu
AU PLUS PROFOND
DE ton CŒUR?



8. Conclusion

Nous avons vu comment nous décentrer de notre propre point de vue pour nous mettre dans les souliers de la personne qui souffre ou qui exprime simplement un point de vue différent du nôtre. Nous avons pris conscience des pièges dans lesquels nous tombons tous... et même si vous les avez intégrés, il est fort probable que vous retombiez dedans car ces pièges sont plutôt collants ! Mais peut être qu'aujourd'hui vous vous surprendrez à rassurer, conseiller, à minimiser ou donner votre avis ; peut-être même vous surprendrez-vous à expérimenter une petite marelle de CNV pour accompagner avec cœur la personne qui vous ouvre le sien. Enfin, vous pouvez vous entraîner à vous mettre dans la peau de personnages qui pensent à l'envers de vous pour développer votre pensée latérale et trouver des solutions nouvelles aux épreuves qui surgissent sur votre chemin. Nous arrivons au dernier chapitre, celui qui nous permettra de trouver des clés pour entrer en relation et prendre soin des personnes qui comptent pour nous.





Chapitre 5

Les relations interpersonnelles

Je vis en harmonie avec les autres

1. Introduction

Il existe deux types de bonheur. Le premier s'obtient par le plaisir ressenti en mangeant un morceau de chocolat ou en faisant du shopping. Le second par un engagement envers les autres. Frederickson a découvert que ces petits plaisirs éphémères provoquent une inflammation de nos cellules, alors que la joie ressentie lors d'un projet altruiste a l'effet inverse sur nos organes et renforce notre système immunitaire⁴³ !

La plus longue étude sur le bonheur menée par le psychiatre Robert Waldinger a démontré que le bonheur résidait dans les connexions sociales qu'on établissait avec les autres⁴⁴. Échanger, communiquer, sourire et leur dédier des petites attentions nous permettraient ainsi d'être plus heureux. C'est dire l'importance d'apprendre à développer des relations sociales harmonieuses.

Pour certaines personnes, les compétences interpersonnelles sont innées, pour d'autres, c'est plus confus, moins intuitif. Ils peuvent entrer en relation « en mode bulldozer » sans faire attention à ce qu'il se produit lorsqu'ils s'imposent face à quelqu'un. D'autres au contraire, ne sachant pas comment s'intégrer, vont se mettre dans un petit coin en attendant que cela passe.

Tout commence dans l'enfance. Nous venons au monde avec des tempéraments différents. Certains tempéraments sont dits activés et vont instinctivement rechercher de la nouveauté, explorer et chercher de la stimulation dans leur environnement. D'autres tempéraments sont quant à eux inhibés et vont aborder le monde avec plus de peurs, d'anxiété, de timidité, d'évitement. C'est en nous dès le départ. En tant que parents, si nous entretenons des relations qualitatives avec nos enfants en prenant du plaisir

avec eux, en les écoutant, en restant sensibles à ce que nous aimons chez eux, cela constitue les fondations sur lesquelles repose la socialisation de l'enfant. La présence des parents ou d'un adulte de référence dans le quotidien de l'enfant est cruciale pour son adaptation socio-affective.

Même si nos tempéraments nous déterminent en partie, tout le défi d'un individu est de tendre chaque jour vers une meilleure version de soi en prenant soin de notre singularité. En tant que parents, il y a quelque chose de passionnant à voir grandir ses enfants. Et nos comportements peuvent, selon les cas, amplifier l'anxiété. Si on en a conscience, nous pouvons les outiller pour traverser leurs peurs et traverser les nôtres par la même occasion. La surprotection et l'hyper parentalité dans laquelle la génération « facebook » se trouve est parfois dévastatrice. Les recherches expliquent en effet que les parents veulent tellement bien éduquer, qu'ils en font trop. Certains évitent de faire vivre à leurs enfants des émotions désagréables. Les enfants si petits soient-ils ont besoin de traverser leurs peurs pour grandir, de sortir de leur zone de confort pour mobiliser leurs ressources internes et ainsi en prendre conscience. Se retrouver en situation sociale nouvelle peut être réellement angoissant, tant pour les petits que les grands, mais plus on vit ce genre de situations, moins elles nous effraient.

Il n'est jamais trop tard pour prendre sa place dans le monde. Y contribuer, offrir nos talents à la société, vivre en harmonie avec les autres est notre plus grande joie. Et c'est possible à tout âge et à chaque instant.

Dans ce chapitre, vous trouverez une série d'outils pour développer de meilleures relations en prenant soin de vous et des autres.

2. Évaluation

Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.

Vous pouvez remplir la première colonne de cette évaluation à l'aide de trois couleurs, vert pour ce que vous faites souvent, orange, parfois et rouge si vous ne le faites jamais. Les autres colonnes servent à constater l'évolution en refaisant le test plus tard. L'idée est de vous choisir un objectif de temps en temps dans les items oranges/rouges et de mettre en œuvre les moyens pour le développer. Vous pouvez vous réévaluer au fil du temps et constater vos progrès.

Dates					
Habiletés de base					
Je suis souriant et de bonne humeur .					
Je dis bonjour aux personnes que je croise.					
Je me présente lorsque je rencontre de nouvelles personnes.					
Je suis à l' initiative de projets .					
J'encourage les autres. Je leur témoigne de la gentillesse et leur trouve des qualités.					
Je fais le premier pas pour faire connaissance ou aller vers les autres.					
Je suis fier de mon apparence, j'ai une allure propre et soignée .					
Habiletés de communication					
Je suis attentif quand les autres parlent, je les regarde dans les yeux .					
Je suis capable d'initier une conversation.					
Je suis capable de clôturer une conversation.					
Je parle avec les autres, je partage mes idées .					
Lorsque je m'exprime, je suis clair, calme et courtois.					

Je pose des questions aux autres, je m'intéresse à eux.					
Je réponds aux questions que l'on me pose.					
J'aide les autres s'ils en ont besoin.					
Quand j'ai fait une erreur, je suis capable de m'excuser .					
Je suis un bon leader . Je fais participer tout le monde, je suis attentif à chacun.					
Je parle lorsque c'est mon tour , je n'interromps pas les autres.					
Je témoigne de la gratitude à mon entourage.					
Je suis capable de changer de sujet si je perçois de l'ennui chez mon interlocuteur.					
Habiletés d'expression des émotions					
Je reconnais mes émotions (peur, joie, tristesse, colère, etc.).					
Je dis ce que je ressens avec des mots .					
Je m'exprime au « je », je critique les idées et non les personnes.					
Quand j'ai des émotions, elles ne prennent pas toute la place .					
Habiletés d'autocontrôle					
Je sais attendre mon tour, je suis patient(e) .					
Quand je suis frustré ou que ça ne se passe pas comme je veux, je reste calme .					
Si je me sens énervé j'utilise des techniques pour me calmer .					
Je prends soin des affaires des autres.					
J'évite d'avoir des préjugés . Je me laisse le temps de mieux connaître les gens.					
Je respecte la « bulle », l'espace de chacun.					
Je dis la vérité.					
Je parle des autres avec bienveillance.					
Je demande la permission avant d'emprunter ou de faire quelque chose.					
Habiletés à résoudre des problèmes					

Je suis capable de trouver des bonnes solutions à mes problèmes.					
Je sais demande r correctement ce dont j'ai besoin.					
Si j'ai un conflit, j'arrive à proposer un compromis .					
Quand j'en ai besoin, j'accepte l'aide des autres.					

3. Hâbiletés de base

a. Le sourire

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup. Il enrichit ceux qui le reçoivent sans appauvrir ceux qui le donnent... Car nul n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne peut en donner aux autres.

Raoul Follereau

Le sourire amorce une situation de manière accueillante. Il existerait une soixantaine de sourires différents. Il illumine le regard de l'autre, modifie les traits d'un visage, et permet souvent de se sortir de situations délicates, de dédramatiser et d'apaiser les tensions⁴⁵. Sourire révèle qui nous sommes. Le sourire est un autre langage, il raconte ce qui reste muet en nous. Il y a le sourire de l'amoureux, celui du timide ou le sourire serein du moine.

Alexia Guggémos nous décrit 6 types de sourires⁴⁶.

1. Le sourire de bienvenue

C'est le sourire poli qui met à l'aise tout le monde. Il rassure, il nous donne le signal que tout va bien se passer. Il n'entre pas directement dans notre intimité, il s'adresse à ce qu'il y a d'universel en nous, il touche à quelque chose d'essentiel, notre sensibilité à la bonté.

2. Le sourire complice

Le sourire complice est un signal entre deux ou plusieurs personnes ayant vécu une même histoire. Il révèle une connivence étroite entre les êtres. Pas besoin de mots. Le sourire active la mémoire et renvoie chacun au souvenir commun.

3. Le sourire séducteur

Dans toutes les cultures, le sourire est un signe de séduction. Il assure autant qu'il rassure. Le sourire séducteur réveille en l'autre l'envie de partager de la joie.

Sincère et coquin à la fois... Il nous connecte à l'envie de nous relier à l'autre et de jouer le jeu de la drague. Il peut autant désarmer que mettre en confiance.

4. Le sourire défensif

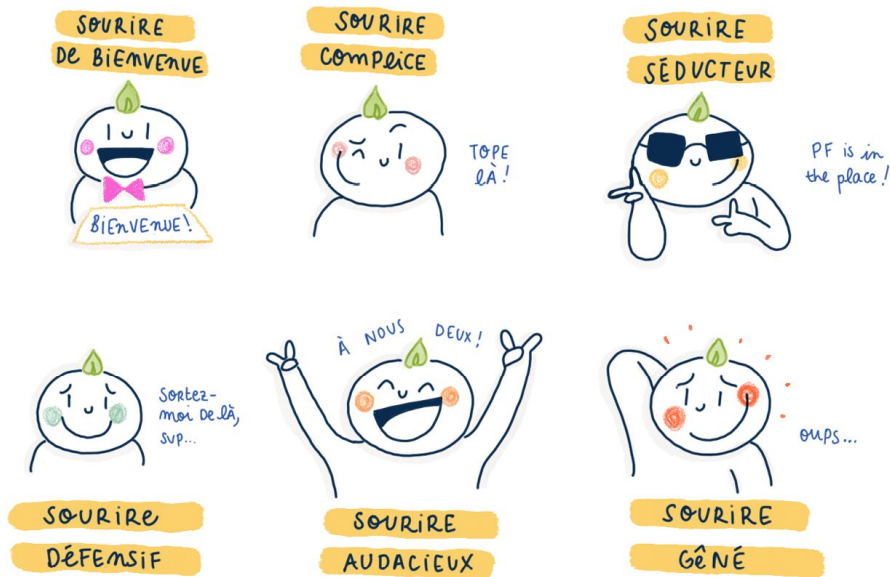
Le sourire est aussi un mécanisme de défense grâce auquel nous apprivoisons l'inconnu. En situation de stress, le sourire peut nous faire lâcher prise et neutraliser les pulsions agressives que d'autres pourraient ressentir à notre égard.

5. Le sourire audacieux

Il nous donne confiance, nous connecte à nos succès, à notre lumière. Il nous permet de gérer le stress en situation d'ego menacé et de trouver plus de sérénité.

6. Le sourire gêné

Il apparaît lorsque la honte nous submerge. Il indique que nous avons conscience d'avoir commis un impair et que nous souhaitons y remédier. C'est une tentative de maîtrise de la situation, de même que l'émotion qui en découle.



C'est dans tous les cas une des armes les plus efficaces pour traverser la vie. Sourire sans raison peut être un moyen d'activer notre joie... si c'est difficile, on peut s'aider en levant les bras. Ajoutez à cela quelques pas de danse et votre humeur sera au beau fixe. Filez ! Le monde vous appartient !

b. La gratitude

La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête.

W. A. Ward

Dire merci peut dépasser la simple politesse. En l'amplifiant, nous pouvons avoir accès à la gratitude. Il s'agit de prendre conscience de la beauté et de la bonté qui nous entourent. Lorsque nous sommes heureux, nous pouvons nous connecter à toutes les personnes responsables de ce bonheur et prendre conscience de leur impact sur nous. Cela nous permet une confiance en nous beaucoup plus large que de nous appuyer uniquement sur nos propres forces. Et si on pousse l'exercice un peu loin, on

peut très vite avoir l'impression que la moitié de l'humanité est dans la pièce ! Christophe André parle de confiance dans toutes les sources d'aide, d'amour et d'affection que nous ne considérons pas toujours à leur juste valeur. La gratitude nous renforce en augmentant notre sentiment de lien et de solidarité avec les autres.

Un exemple très parlant pour comprendre comment nous pouvons pratiquer la gratitude est celui de la feuille de papier :

Lorsque vous tenez une feuille de papier en main, au moins trente-cinq personnes ont rendu ce geste possible. Un bûcheron a coupé un arbre dans une forêt de Norvège, un transporteur danois l'a transporté dans une usine française. On a ajouté de l'amidon de pomme de terre tchèque, cette pâte à papier a été colorée grâce à des substances chimiques fabriquées en Allemagne... Chaque personne qui a contribué à cette chaîne a des parents et des grands-parents, des enfants... qui l'ont peut-être influencé dans le choix de ce qu'il fait... Cette constatation de l'interdépendance devrait continuellement nous remplir de gratitude⁴⁷.

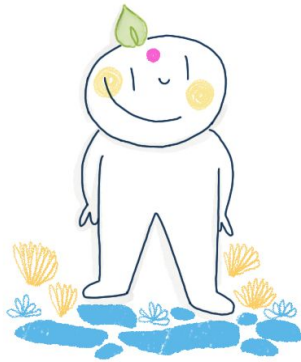
4. Communication

a. Le langage non verbal

Florence Servan-Schreiber explique que séduire consiste à plaire, à captiver l'attention, à attirer mais aussi à convaincre, à gagner la confiance, le respect voire l'admiration de quelqu'un⁴⁸. Grindler et Bandler se sont aperçus que lorsqu'une conversation se passe bien entre deux personnes, elles effectuent progressivement les mêmes gestes et ajustent leur intonation l'une à l'autre⁴⁹. Il ne s'agit pas de jouer la comédie. La fluidité s'obtient avec l'intégrité. Une autre façon de s'ajuster à l'autre est de caler notre respiration sur la sienne. Le regard est également très puissant. Richard Wiseman (cité par Florence Servan-Schreiber⁵⁰) nous conseille de regarder chaque personne que nous croisons comme si c'était l'amour potentiel de notre vie. C'est notre regard qui nous rend sympathique aux yeux des autres et qui crée la plus grande ouverture pour faire connaissance.

Jeu des gommettes

Un jeu que l'on peut utiliser pour faire prendre conscience du langage non verbal dans une équipe ou un groupe d'amis consiste à coller des gommettes de couleurs différentes sur le front des participants. Ils doivent ensuite communiquer sans parler et se rassembler par couleur. Il est intéressant de débriefer ensuite sur le ressenti de chacun : peut-être certains ont-ils vécu de l'anxiété, de l'apaisement, d'autres se sont mis en action, d'autres se sont laissé guider. Ce jeu permet d'observer plusieurs paramètres de la dynamique de groupe.



b. L'écoute

L'écoute est une démarche d'humilité dans laquelle on fait passer l'autre avant soi-même. On y retrouve trois ingrédients fondamentaux. Tout d'abord, le respect de la parole d'autrui, celui qui écoute ne juge pas, même s'il n'aime pas ou n'est pas d'accord avec celui qui parle. Si un jugement surgit automatiquement, nous pouvons en prendre conscience pour s'en distancier et revenir à une écoute véritable.

Vient ensuite le lâcher prise : il s'agit de ne pas préparer sa réponse, mais seulement d'écouter. Notre réponse sera beaucoup plus profonde et adaptée si nous ne l'avons pas anticipée. Et enfin la capacité à se laisser toucher sans contrôle, sans désir de maîtriser, en se laissant perméable aux propos de l'autre. Écouter, c'est s'arrêter, oser ne plus avoir une réponse toute faite. Prêter une oreille attentive, c'est aussi repérer la fatigue, le stress, la peur, la colère. Il s'agit de nous rendre intérieurement disponible.

Exercice de reformulation

Tout individu adore être écouté. Reformuler ce qui a été énoncé par notre interlocuteur, nous permet d'une part d'augmenter l'intensité de notre écoute et donc notre

attention, et d'autre part, cela prouve à l'autre qu'il compte pour nous, qu'il est important. Dans le cas d'émotions telles que la colère, la peur ou la tristesse, cela s'avère particulièrement efficace pour apaiser la personne avec qui on échange.

Pour s'exercer à reformuler, on peut mesurer l'opinion d'une assemblée ou de sa famille concernant des sujets polémiques ou des préférences. Si l'on veut corser l'exercice on peut demander à la personne qui écoute de se mettre de l'autre côté de la pièce le dos tourné. Cela peut se révéler intéressant lorsque deux personnes sont en conflit car cette posture va vraiment obliger l'autre à se concentrer sur ce qui est dit.

- Pour ou contre la grossesse par autrui ?
- Pour ou contre l'école à la maison ?
- Croissance ou décroissance ?
- Ville ou campagne ?
- Sécurité ou liberté ?

Ensuite, vous pouvez mettre les personnes ayant des avis opposés deux par deux. Chaque participant doit écouter l'autre sans l'interrompre et reformuler son discours. Et puis on inverse.

Posez-leur les questions suivantes :

- était-ce agréable d'être écouté attentivement ?
- était-ce difficile ?
- vous êtes-vous emportés ?
- avez-vous voulu tenter de convaincre l'autre de votre point de vue ?
- avez-vous changé d'avis ?

Il est fort probable que les protagonistes trouvent cette façon de communiquer très agréable, accessible et sereine. Cela fonctionne également entre parent et enfant/adolescent, en couple, entre collègues...

c. Le contact physique

Des expériences ont montré que nous acceptons plus volontiers des sollicitations commerciales ou de signer une pétition si on nous frôle l'avant-bras⁵¹. Les interactions physiques consenties nous font du bien, elles nous permettent de nous sentir en vie. Même s'il ne s'agit que de faire la bise ou de se donner des poignées de mains, cela remplit nos besoins de connexion et cela installe un climat propice aux échanges.

Le contact physique peut aussi parfois triompher là où la parole échoue : lors de grandes joies, de grands stress ou de gros chagrins. Le contact affectueux d'un individu vers un autre active la sécrétion d'ocytocine, hormone responsable de notre attachement, de notre apaisement et de notre capacité à aimer.

Les chaises de la relation

Un exercice que nous devons à Danie Beaulieu pour libérer deux personnes qui s'aiment de certaines rancœurs est le suivant⁵² : donnez à chacun une chaise et demandez-leur ensuite de se prendre dans les bras. Certains sont très créatifs et parviennent à respecter la consigne, d'autres vous diront que c'est impossible. Si on leur demande ce qu'il faudrait faire pour que cela soit confortable pour tous les deux, il y a fort à parier que les deux personnes concernées vous disent : « Poser la chaise ». On peut alors leur signifier que les chaises représentent la rancœur, les reproches qu'elles éprouvent l'une pour l'autre. Enfin, on

peut leur demander si elles souhaitent se désencombrer pour vivre une étreinte sincère et confortable. Si vous vous sentez en conflit avec quelqu'un et que vous souhaitez vous réconcilier, vous pouvez tout à fait proposer cette mise en situation. Le côté ludique dédramatisera la situation et vous serez chacun plus engagés dans votre démarche de réconciliation car vous la vivrez corporellement.



d. L'humour

Le rire c'est faire oublier. Quel bienfaiteur sur terre, qu'un distributeur d'oubli.
Victor Hugo

L'humour est un témoignage de bien-être et de joie de vivre. On peut le créer ou l'apprécier. Il dédramatise ou met en lumière le caractère fantasque de certaines situations mais nécessite toutefois d'en comprendre parfois l'implicite, ce à quoi tout le monde n'a pas accès. Mais pour d'autres, l'humour permet d'appréhender des situations tragiques et d'apaiser la peur qui en découle. En pédagogie, l'humour améliore l'engagement et l'apprentissage, il détend et facilite les relations. Tout devient plaisant et léger quand on ne prend plus les choses au sérieux. Même si tout est tragique, nous avons la perception que rien n'est

catastrophique et pouvons rire de nos malheurs, de nos échecs. L'idée ici est aussi de danser, pas seulement de penser. L'humour nous rend humble : en célébrant la puissance de la vie, en nous libérant d'un sérieux excessif, nous choisissons de nous réjouir malgré tout ce qui nous fait pleurer.

Des thérapies telles que le yoga du rire ont été développées pour faire face au stress et à l'anxiété. Le rire, cette réaction bruyante et convulsive, oxygène l'organisme et réduit les tensions. Les personnes ayant le sens de l'humour considèrent les épreuves stressantes comme des défis stimulants ; elles ont une meilleure estime d'elles-mêmes et ont une vie sociale plus riche. Cela vaut la peine de s'entraîner...

Yoga du rire

Dans une séance de yoga du rire, il est important de prendre soin de soi et des autres. Il se pratique en général en groupe, mais vous pouvez commencer à deux. Se regarder est plus efficace car le rire est communicatif. Se mettre debout en cercle et pratiquer les exercices qui suivent peut vous emmener dans un fou rire délirant.

Dans un premier temps, vous allez faire semblant, puis très vite, vous partirez dans un rire sincère...



Les voyelles : riez en -a, -e, -i, -o, -u, c'est de plus en plus drôle...

Le téléphone : vous pouvez imaginer que vous êtes au téléphone avec votre ami.e et qu'il ou elle vous raconte un truc hyper drôle, cela vous fait mourir de rire !

Le rire des animaux : vous pouvez rire à la manière de la vache, du mouton, du canard, du cheval, du cochon, du singe... Régression garantie !

Le crescendo : vous pouvez commencer à rire tout doucement et puis rire de plus en plus fort... et puis redescendre en decrescendo... pour finir en relaxation et prendre conscience du bien être généré par la séance.

Et puis... rien de tel qu'une bonne blague, une anecdote succulente, une audace amusante, une clownerie, le rire d'un enfant, un trait d'esprit, une ironie et s'en souvenir... pour pouffer de rire encore et encore !

5. Habiletés à résoudre un problème

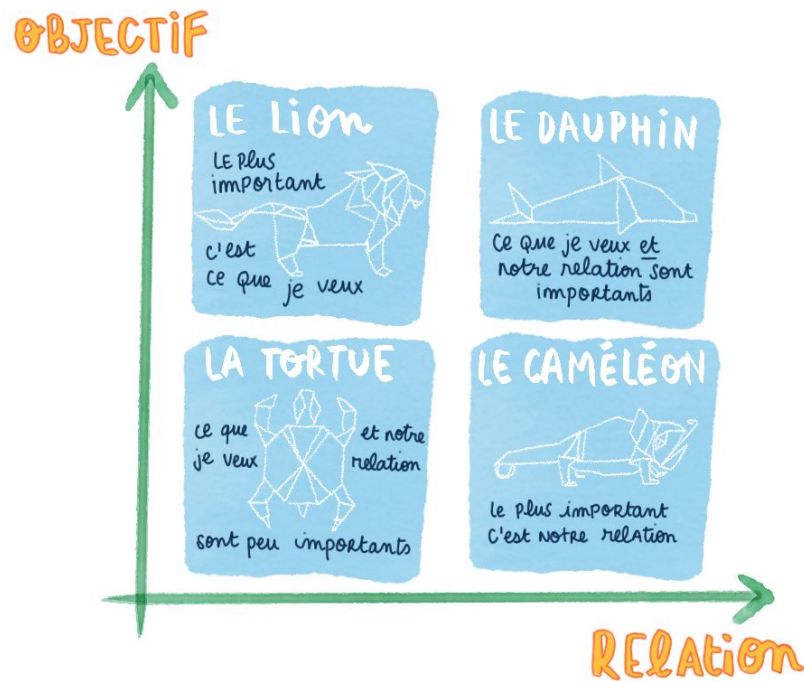
Se retrouver en situation de problème avec un individu se révèle être souvent émotionnellement compliqué. Cela peut générer de la colère, du stress, de la frustration ou de la tristesse. Savoir adopter certaines techniques dans ce type de situation s'avère utile pour apaiser tout le monde.

La technique classique de résolution de problème est d'exposer la situation des parties concernées. On peut même, si nécessaire, refléter l'émotion vécue et le besoin abîmé de chacun, et ensuite lancer des propositions de solutions tous azimuts. Même une solution absurde peut amener une nouvelle piste. Enfin on examine ce qui peut être envisagé ou non pour chacune des parties. Cet exercice s'applique à soi-même également.

D'autres techniques ont été pensées par l'université de paix⁵³ et Edward De Bono⁵⁴.

a. Les animaux du conflit

L'université de paix a mis au point une matrice pour enseigner l'art de la gestion des conflits.



Pour une meilleure compréhension, prenons la situation d'une adolescente, Camille, qui désire absolument une paire de baskets à la mode et qui fait face à ses parents, lesquels ne souhaitent pas effectuer cette dépense.

- **Le lion** : c'est le roi de la jungle, il décide tout, il ne partage pas, il s'en fiche de la relation, ce qui est important pour lui c'est de faire ce qu'il veut. Il impose quitte à agresser.

Dans l'exemple proposé, les parents refusent catégoriquement la discussion. Non c'est non. Cela peut générer chez Camille beaucoup de colère et de frustration, entraîner une envie de vengeance, des ruminations et toutes sortes d'émotions qui sont en général, à cette période de la vie, douloureuses pour tout le monde.

- **La tortue** : elle rentre dans sa carapace, elle attend que ça passe. Elle ne partage rien et ne propose rien. Elle est immobile face au conflit. Ni la relation, ni l'objectif ne lui importent.

Dans l'exemple de Camille, il ne se passe rien. Les parents ne répondent rien et ne proposent pas. Cela peut également générer de l'agressivité et de l'impatience chez Camille qui probablement ne lâchera pas le morceau.

- **Le caméléon** : il change de couleur en fonction de la surface sur laquelle il se trouve. Il fait tout ce que les autres veulent même s'il n'en a pas envie. Le danger, est qu'il peut à un moment donné se transformer en lion s'il accumule la frustration.

Ici, Camille aura ses baskets, mais peut-être au détriment de la bonne humeur ou du portefeuille de ses parents. Une seule des parties a gagné.

- **Le dauphin** : c'est un animal très intelligent et sociable. Il se déplace en bande, il veut avoir des amis et faire ce qu'il veut, il est donc très doué pour trouver des solutions qui conviennent à tous !

Ici, on peut trouver une solution qui convient aux deux parties. Camille pourrait faire une recherche pour trouver des baskets moins chères ou d'occasion ? Ou peut-être qu'elle pourrait travailler pour contribuer à une partie de l'achat de celles-ci ? Tout le monde est gagnant et la relation est préservée.

b. Les chapeaux de Bono

Edward De Bono est un grand maître en créativité, il a conceptualisé des outils pour aider les entreprises à se déployer. Une technique qui l'a rendu célèbre s'appelle « Les chapeaux de Bono⁵⁵ ». On peut les utiliser en groupe ou à deux. Il s'agit de regarder une situation sous différents angles.

Pour faciliter l'intégration de cet outil, nous allons partir d'une situation rencontrée en consultation entre une maman et sa fille. Pour rendre l'exercice ludique, vous pouvez faire des chapeaux de couleur en papier, ou en chiner pour que chaque participant puisse le porter lorsqu'il s'exprime.

- **Chapeau blanc**

Le chapeau blanc représente la neutralité. Il expose la situation en nommant des faits.

Marguerite est une jeune fille de 16 ans qui présente un trouble du langage. Elle a jusqu'à aujourd'hui effectué sa scolarité dans un enseignement ordinaire et ce à la sueur de son front. Le centre PMS suggère une réorientation dans l'enseignement spécialisé. Cette décision est difficile pour les parents de Marguerite mais ils acceptent. Marguerite se retrouve en cinquième secondaire dans une école spécialisée avec internat. Le problème est que la plupart des élèves avec troubles du langage sont en sixième et que l'an prochain, elle sera dans une aile de l'internat avec des jeunes atteints de déficience intellectuelle. Marguerite souhaite rester à l'internat malgré tout mais sa maman ne veut pas.

- **Chapeau rouge**

Il permet de pouvoir exprimer ses émotions, son intuition face à la situation

Marguerite : Je suis heureuse dans cette école, je me sens à ma place, j'ai des amis, je réussis facilement sans pression. J'adore les éducateurs et même si je me retrouve avec des élèves avec une déficience, ça ne me dérange pas.

Sa maman : J'ai peur que tu régresses, je me bats depuis toujours pour que tu sois dans un environnement stimulant qui te permette de t'intégrer partout. J'ai peur que l'on t'assimile à une handicapée alors que tu es si intelligente.

- **Chapeau noir**

Il s'agit ici de la critique négative. Il fait émerger notre scepticisme, nos peurs face à la situation.

Marguerite : Je n'ai rien à critiquer si ce n'est la nourriture qui n'est pas toujours très bonne.

Sa maman : Si tu es en internat avec des personnes d'un niveau plus bas que le tien, tu risques de perdre l'autonomie que tu as gagnée jusqu'à présent.

- **Chapeau jaune**

C'est la critique positive. Il nous montre tous les avantages d'une situation et la possibilité d'imaginer une issue favorable à ce qui est en jeu au moyen d'idées constructives.

Marguerite : Je suis autonome, je prends les transports en commun, je gère ma scolarité, je vais en stage. Quand je rentre le week-end, on se dispute moins à la maison. Ce sont des compétences que j'ai et cela ne changera pas.

Sa maman : C'est vrai, les tensions s'apaisent depuis que tu as ta vie en dehors de la maison. Tu es plus heureuse, épanouie et moins stressée que lorsque tu étais scolarisée dans l'enseignement ordinaire.

- **Chapeau vert**

C'est celui de la créativité. Lorsqu'il porte le chapeau vert, le penseur provoque, recherche des solutions de rechange. Il sort des sentiers battus et propose des idées neuves. L'idée ici est de considérer d'autres options que l'internat.

Marguerite : Je pourrais aller faire du parapente en Italie...

Sa maman : Tu pourrais aller vivre chez une personne âgée proche de l'école et l'aider dans son quotidien.

- **Chapeau bleu**

L'organisation : c'est le meneur de jeu, l'animateur de la réunion qui canalise les idées et les échanges entre les autres chapeaux.

La synthèse de cette situation est que Marguerite est très heureuse à l'internat malgré le fait qu'elle devra se retrouver avec des élèves déficients intellectuels l'an prochain. Cela inquiète sa maman qui a peur que sa fille régresse. Elle reconnaît cependant que Marguerite progresse et est plus épanouie depuis son passage dans l'enseignement spécialisé. Marguerite est même prête à prendre son envol en voyageant dans un pays étranger. Sa maman recherche des alternatives à l'internat pour continuer de stimuler sa fille afin qu'elle puisse trouver une place dans la société qui soit à la hauteur de son potentiel.

Ce qui est intéressant ici c'est que Marguerite rassure sa maman sur son autonomie et que l'idée de la maman va

donner lieu à une solution nouvelle qui émergera à la suite de la consultation. Elle va mettre en place un appartement supervisé pour jeunes atteints de troubles « dys ». Le temps que cela s'organise, Marguerite restera à l'internat le premier trimestre de sa dernière année de secondaire.

L'avantage de cette technique est qu'elle donne la parole à chacun sous un angle particulier. Le fait d'être accompagné est un plus mais elle peut s'utiliser en couple, en famille, en classe ou dans une équipe de travail.

Les Bonnets de Bono

(nan, en vrai, c'est "LES CHAPEAUX de Bono"
mais avouons que "les bonnets de Bono" ça sonne
super bien.)



le bonnet
BLEU
= ORGANISATION



le bonnet
NOIR
= critique NÉGATIVE



le bonnet
JAUNE
= critique positive



le bonnet
ROUGE
= Émotions



le bonnet
BLANC
= neutralité



le bonnet
VERT
= vérité



6. Investir les relations

a. L'intimité

L'intimité se définit comme une relation étroite entre deux personnes et ce sont ces relations qui donnent du piment à tout. Partager des questions intimes peut rapprocher des individus en moins de 45 minutes. En effet, tout ce qui parle du fond de nous, exprime une portion de nos valeurs et de notre authenticité. Dans ce type de relation, il est aussi question de vulnérabilité. Nos failles nous rendent accessibles, et plus on en parle tôt, mieux c'est accueilli. Être authentique nous rapproche. Dans le même ordre d'idée, 50 % de la population se considère comme timide et se sent donc insécurisée lorsqu'elle est en face d'une personne trop sûre d'elle-même. Assumer sa timidité serait donc plus touchant que de se montrer invincible. Montrer que l'on a besoin de l'autre nous rend attachant. Demander de l'aide, nous humanise et permet à l'autre de se relier à nous et de s'accomplir d'une certaine façon en contribuant à notre bien-être⁵⁶.

Pour apprendre à se dévoiler, nous vous proposons un petit exercice. Pour cela découpez les cartes présentées en [annexe 3](#), page 185, et sur lesquelles sont inscrites des questions. Mettez-les dans un chapeau ou un petit sac et amusez-vous à en piocher quelques-unes, en famille, entre amis ou entre collègues. Lisez-les ensemble, chacun votre tour. Le fait de partager ces interrogations vous permettra d'exprimer qui vous êtes de façon authentique.

b. Pardonner

i. Le processus REACH

Nous vivons tous des conflits, des ruptures ou des altercations qui peuvent nous faire souffrir. Pour vivre sereinement ces épreuves, il est nécessaire de se pardonner et de pardonner à l'autre. Seligman propose un processus en cinq étapes pour réussir à pardonner qu'il appelle REACH⁵⁷ :

- **R** pour *rappel* : rappelez-vous de la façon la plus objective votre souffrance.
- **E** pour *empathie* : essayez de comprendre les raisons qui ont poussé cette personne à vous blesser.
- **A** pour *altruisme* : souvenez-vous d'une faute que vous avez commise et que l'on vous a pardonnée.
- **C** pour *commit* (engagement) : par un acte écrit que vous enverrez ou non, engagez-vous à pardonner.
- **H** pour *Hold onto* (persévérer) : il s'agit de persévérer dans le pardon chaque fois que la souffrance revient.



Le pardon nous offre l'opportunité de réécrire le passé. Si c'est trop douloureux, la pleine conscience peut s'avérer très utile pour vous aider à être dans le moment présent. C'est un acte intime qui doit être une décision libre de la part de celui qui a été blessé. Si on moralise, le pardon devient une sorte d'obligation au lieu d'être un processus de guérison. C'est un acte de libération qui permet de s'affranchir du ressentiment, de l'envie que l'autre soit puni ou souffre à son tour. Ce n'est pas pour autant une absolution ou l'oubli de ce qui a pu nous faire souffrir. Il s'agit de renoncer à la haine pour faire place à la compassion afin de retrouver une paix intérieure. Pardonner fait retrouver à l'autre son humanité.

Pour nous aider, Matthieu Ricard nous propose de dissocier le comportement de la personne⁵⁸. Si une personne se montre méprisante ou pleine de haine à notre égard, l'idée est de ne pas assimiler la haine à la personne. Dans ce cas, notre ennemi, est la haine, pas la personne.

Christophe André constate que le pardon ce n'est pas dire : « C'est rien, je te pardonne », mais plutôt : « J'ai souffert, mais je te pardonne »⁵⁹. Cela nécessite une petite conversation intérieure qui nous permettra d'emprisonner l'autre dans le passé pour lui donner la chance d'être pleinement qui il est. Cela nous sort d'une vision binaire du « qui a raison, qui a tort ». L'outil qui suit nous offre aussi la possibilité d'observer la relation avec plus de nuance et de recul.

ii. Le jeu de cartes de la relation



Un outil intéressant proposé par Danie Beaulieu⁶⁰ pour analyser la qualité d'une relation peut être de prendre un jeu de cartes et de penser à une relation compliquée que vous vivez actuellement. Ensuite, vous allez commencer par constituer votre propre jeu de cartes sachant que l'as est la meilleure carte suivie du roi, de la dame et du valet et que la carte la plus faible est le 2.

Prenez d'abord votre carte de la **flexibilité** : si vous êtes très flexible dans cette relation, prenez une bonne carte ; si

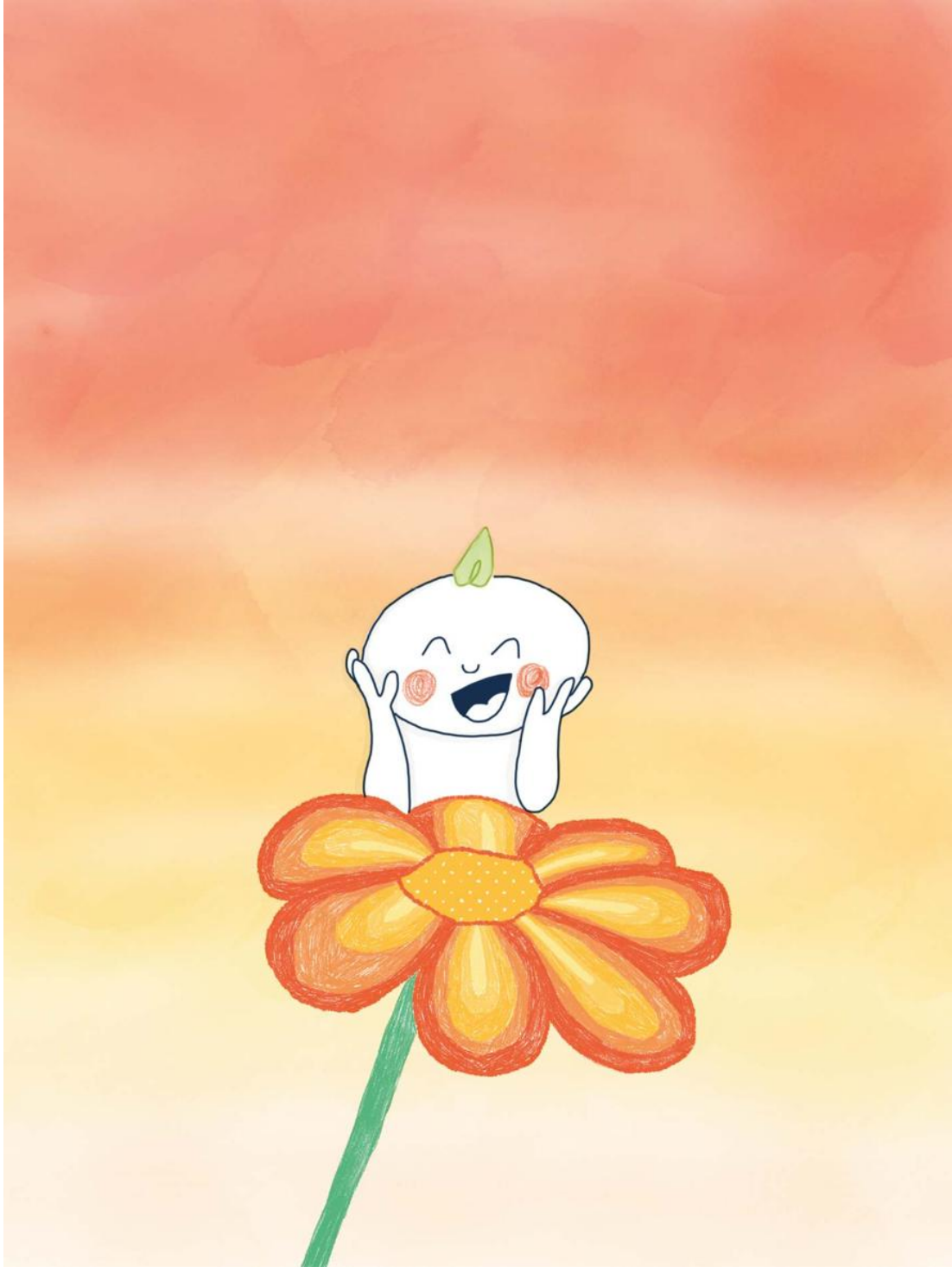
par contre vous êtes plutôt rigide, prenez une carte plus faible. Prenez ensuite votre carte de la **réaction face à l'agressivité**. Si vous restez zen et assertif lorsque l'autre vous agresse, prenez une bonne carte ; si vous rongez votre frein, prenez une moyenne ; et si vous explosez ou que vous vous liquéfiez, prenez une valeur plus faible. Vient après la carte de l'**humour** : si vous avez l'art de dédramatiser, de faire rire votre partenaire, prenez une carte du trio de tête ; si vous êtes du genre à râler et à casser les blagues de l'autre, visez plutôt celles du dessous. Poursuivez ensuite avec la carte de la **communication** : si vous vous exprimez clairement, calmement, en parlant de vos besoins mais aussi en reconnaissant ceux de l'autre, prenez une super carte ; à l'inverse si vous ne parlez pas de vos besoins et intériorisez tout pour exploser en bout de course pour une broutille, allez piocher une petite carte. Enfin choisissez la carte de votre **investissement** dans cette relation. Si vous vous donnez corps et âme pour que ça marche, gâtez-vous, prenez un roi ou une dame ; si au contraire vous avez jeté l'éponge, visez la fin du jeu de cartes. Lorsque votre jeu est complété, analysez-le. S'il n'est certainement pas parfait, regardez où se situent vos forces et vos points d'amélioration. Après cela, constituez le jeu de cartes de votre partenaire de la même façon et vous constaterez que les torts sont sans doute partagés dans cette relation qui vous préoccupe. Vous pouvez même faire cet exercice ensemble. L'intérêt dans ce cas est de prendre conscience que nous ne percevons pas toujours une situation, une relation de la même façon. Vous pouvez vous penser très flexible et l'autre peut vous percevoir plutôt rigide, ou inversement. Cela peut donner lieu à des ajustements pour progresser ensemble vers plus d'harmonie et plus de gentillesse.

c. La gentillesse

Être gentil n'a pas toujours eu bonne presse. Or, la gentillesse est une vertu à cultiver car elle est bénéfique sur le plan physique et psychique. Elle permet de baisser le stress, de diminuer le nombre de conflits et d'améliorer le bien-être au travail. Élisabeth Grimaud définit la gentillesse comme étant le fait de laisser l'autre exister, exprimer ses convictions altruistes et bienveillantes, ses valeurs, calmement, mais sûrement⁶¹. On peut agir avec gentillesse en rendant service à autrui tout en restant soi-même. Pour cultiver plus de gentillesse au boulot, en famille ou entre amis, nous vous proposons trois activités : la fleur de la gentillesse, la douche chaude et le puzzle du groupe.

i. La fleur de la gentillesse

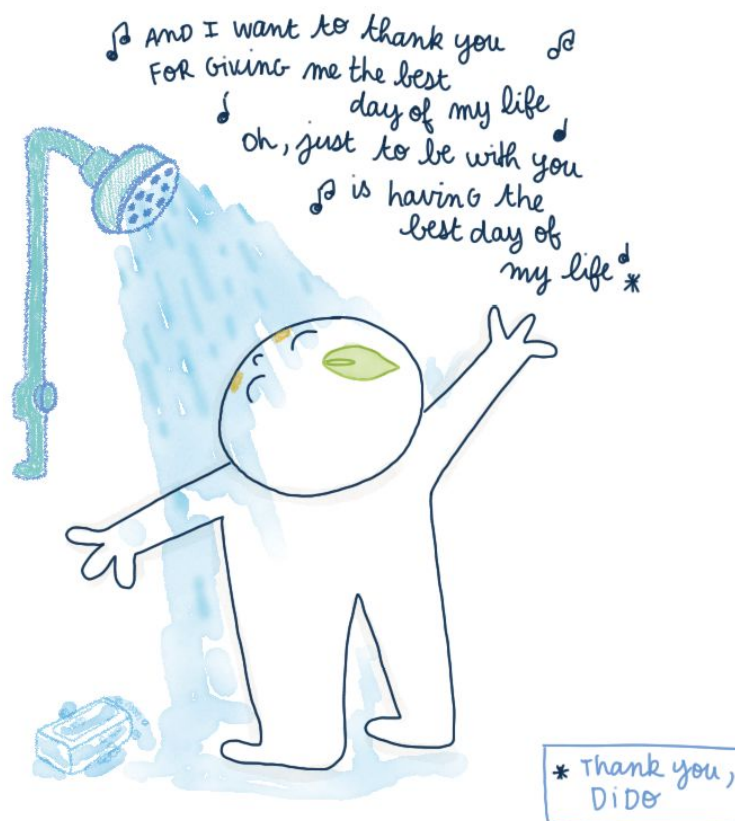
Un bel exercice pour clôturer une journée passée en groupe, en famille ou entre amis – il est important d'être disposé en cercle pour cette activité –, se présente comme suit : chacun doit prendre une feuille de papier et y inscrire son prénom au cœur de la fleur. Ensuite chacun passe sa feuille à son voisin de gauche qui va ajouter un pétale à la fleur en écrivant une qualité qu'il aura remarquée chez la personne dont le prénom est inscrit. Il passe ensuite à son voisin de gauche et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les fleurs reviennent à leur propriétaire complétées par les membres du groupe. Chacun repart le cœur gonflé suite à cette activité pleine de bonnes vibrations.



ii. La douche chaude

Une autre façon de clôturer en beauté un moment partagé est la douche chaude. Faites passer une musique

entraînante tandis que chaque personne marche dans la pièce. Lorsque la musique s'arrête, les participants se mettent deux par deux et se remercient mutuellement pour quelque chose qu'ils ont fait ou dit durant le moment passé ensemble. Pour aller plus loin dans l'exercice, on peut même identifier le besoin qui a été comblé chez soi par l'autre. Par exemple, je peux remercier la personne pour sa spontanéité durant la réunion, qui a comblé mon besoin de légèreté. Référez-vous éventuellement pour cela à la liste des besoins ([annexe 1](#), page 175).



iii. Le puzzle du groupe

Suite à un moment passé ensemble, que ce soit avec votre équipe, votre classe, ou lors de vacances entre amis, vous pouvez distribuer une pièce de puzzle à chacun avec le nom d'une personne au verso de la pièce. Il est important que le nombre de pièces corresponde au nombre de participants. À tour de rôle, chacun peut se lever et déposer sa pièce en disant : « J'ai appris de cette personne que... », et la personne en question doit se reconnaître. À son tour, elle pose sa pièce en disant ce qu'elle a appris de la personne notée sur son morceau de puzzle et ainsi de suite jusqu'à ce que le puzzle soit complet. Cette activité atteint deux objectifs : d'une part que chacun prenne conscience qu'il a été écouté dans ce qu'il a partagé de lui, et d'autre part que nous avons besoin de chacun pour construire le puzzle. S'il manque une pièce, le puzzle est incomplet, s'il manque un participant, le groupe est lui aussi incomplet.

d. Aimer

i. Les micros moments d'amour

L'amour est qualifié « d'émotion suprême » par Barbara Frederikson, autrice du livre *Love 2.0*⁶². L'amour peut être considéré comme le besoin irréprensible de voir quelqu'un, de penser à lui tous les jours en lui vouant un attachement sans faille. Toutefois, Barbara Frederikson propose une nouvelle façon d'envisager l'amour. Elle parle de micro-moment d'amour (MMA). Il s'agit de prendre conscience des moments de chaleur et de connexion que l'on partage avec les autres êtres humains. L'amour se caractérise par une détente de notre corps, une ouverture dans la poitrine. Mentalement, nous souhaitons le meilleur à l'être aimé. Elle explique qu'il s'agit de l'émotion la plus influente pour nous épanouir. Lorsque nous partageons un MMA avec quelqu'un, nos biochimies se synchronisent et nous sommes attentifs à

un bien-être mutuel. L'ocytocine sécrétée dans ces moments est une hormone dite « hormone de l'attachement ». Elle fonctionne d'abord comme un radar, puis un connecteur car elle offre une meilleure lecture des signes d'accueil et de bienveillance de la part des autres.

Cela peut se manifester dans un stade qui vibre, une soirée avec des copines, une balade avec un ami, un échange avec un inconnu, des retrouvailles. La bonne nouvelle, c'est que nous en vivons tous les jours ! En fait, nul besoin d'être amoureux pour ressentir de l'amour. Ces instants de résonance diminuent les rhumes, font baisser la tension, les risques d'AVC, de diabète, de maladie d'Alzheimer et de certains cancers⁶³.

Les caractéristiques observées en laboratoire de ces MMA sont :

- la quantité de sourires authentiques échangés entre interlocuteurs ;
- la fréquence à laquelle les sujets pointent affectueusement leurs mains ouvertes l'un vers l'autre ;
- la fréquence à laquelle ils se penchent l'un vers l'autre, en rapprochant physiquement leurs cœurs ;
- la fréquence à laquelle ils hochent la tête pour marquer leur approbation.

L'idée est de provoquer ces MMA en soignant nos interactions avec les personnes que nous croisons dans notre quotidien. Nous pouvons évaluer la qualité des échanges grâce à ce petit questionnaire qui vise à nous améliorer.

Me suis-je concentré avec respect et authenticité sur	1-2-3-4-5-
---	------------

les personnes rencontrées ?	6-7-8-9-10
2. À quel point ai-je été capable de me relier et de me connecter aux expériences racontées par l'autre ?	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10
3. Me suis-je senti porté par la présence de l'autre ?	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10
4. À quel point ai-je partagé un flux de pensées et d'émotions avec les personnes rencontrées ?	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10
5. Mes actions et mes gestes ont-ils facilité mes rapports ?	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10
6. À quel point ai-je senti un investissement réciproque dans le bien-être de l'autre ?	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10
7. Combien de temps ai-je passé en présence d'autres personnes ?	1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10

ii. Les 5 langages de l'amour

Nous clôturerons ce chapitre avec Gary Chapman qui a défini les cinq langages de l'amour⁶⁴. Cet outil est au départ construit pour les couples mais il peut s'appliquer à toute relation significative pour vous.

1. Les paroles valorisantes

Il s'agit d'encourager l'autre, de le mettre en valeur par des compliments sincères. Vous lui ferez comprendre à quel point vous l'estimez.

2. Les moments de qualité

Ce sont des moments de connexion dans une activité de plaisir partagé. L'idée est de sortir du quotidien et de prendre conscience de l'importance que l'autre peut avoir à nos yeux.

3. Les cadeaux

Peu importe la valeur de celui-ci. Le cadeau porte en lui le symbole de la relation. Il marque le souvenir de la personne

qui vous l'a offert. C'est intéressant de s'imaginer l'autre à la recherche de ce cadeau, se demandant ce qui pourrait nous faire plaisir, puis se mettant à la conquête des boutiques que nous aimons pour y trouver la pépite qui pourrait nous combler.

4. Les services rendus

Il s'agit de donner du temps et de l'énergie à l'autre pour l'aider à effectuer des tâches plus ou moins difficiles et dans la bonne humeur !

5. Le toucher physique

Il y a des personnes qui sont plus tactiles que d'autres. Cela peut être un massage ou une simple main posée sur l'épaule. Il est important pour ce langage en particulier, d'être juste avec soi et surtout de s'ajuster à la limite de l'autre.

Chacun d'entre nous a ses langages préférés. L'erreur que nous pourrions commettre, c'est de démontrer à l'autre notre façon de l'aimer seulement avec nos langages. Le message n'arrive donc pas toujours à destination. Vous pouvez en discuter ou tester chaque langage, et observer comment chaque geste est accueilli.

Pour mieux ressentir ces langages, vous pouvez essayer un petit exercice qui consiste à remplir la carte mentale ci-dessous. Choisissez quelqu'un qui compte pour vous et tentez de trouver au moins cinq façons de lui montrer que vous l'aimez.

LES SERVICES
RENDUS

LE TOUCHER
PHYSIQUE

LES CADEAUX
(PEU IMPORTE LA
VALEUR)

LES

5 LANGAGES

DE L'AMOUR

LES MOMENTS
DE QUALITÉ

LES PAROLES
VALORISANTES



7. Conclusion

Vivre en harmonie avec les autres est pour certains une évidence, et pour d'autres cela nécessite de s'approprier certaines clés. Une chose est certaine, nous avons tous des progrès à faire ! Il n'y aura jamais trop d'harmonie dans le monde. Sourire peut autant nous sauver que nous relier. La gratitude nous fait prendre conscience de notre interdépendance et nous permet de nous connecter aux autres mentalement ou en leur adressant un merci sincère, signe d'une reconnaissance qui donne à chacun la possibilité de progresser. Parfois, notre corps, notre écoute et le contact physique triomphent là où la parole échoue. Et pourtant, qu'est-ce qu'on peut s'acharner à parler ! Ajouter de la légèreté grâce à l'humour repose souvent de nos ennuis. Enfin, pour cultiver des relations, se raconter aux autres dans notre intimité donne lieu à des échanges profonds. Pardonner nous libère du ressentiment et nous donne accès à la compassion. Il nous autorise à aimer inconditionnellement les êtres qui nous entourent et que l'on rencontre. Ce sont des pistes à entretenir et à réactiver régulièrement, et ce probablement jusqu'à la fin de notre existence !



Conclusions

À l'ère du post-confinement, on ne peut plus faire comme avant. S'obliger à vivre une vie prescrite par un patron, une famille, la société ou des croyances limitantes n'est plus envisageable pour beaucoup d'entre nous. Dans notre ère en mutation, certes semée de catastrophes, nous prenons conscience de l'importance et de la fragilité de l'existence. Vivre une vie plus juste qui nous inspire et nous enchante est la plus belle offrande que nous puissions faire au monde. Au diable le sacrifice, les « je dois, il faut... », les « sois courageux, domine-toi... » ! L'évolution de la société nous offre la liberté d'être soi dans un monde où tous les schémas de vie peuvent cohabiter sans pour autant s'accrocher à un modèle familial standard ou à un emploi sécurisant. C'est un progrès à honorer... peut-être même une évidence pour les jeunes générations ! L'intelligence émotionnelle nous donne vraiment des clés pour vivre la vie qui nous ressemble.

Accueillons les énergies émotionnelles qui nous traversent, et écoutons ce qu'elles ont à nous dire, car aucune d'entre

elles n'est dangereuse. Rappelons-nous qu'une émotion désagréable qui est entendue avec attention s'en va, tandis que les émotions agréables se prolongent. Notre mode d'emploi est tout simplement fabuleux ! Prenons conscience de nos besoins, ils sont le b.a.-ba de notre équilibre émotionnel, une opportunité qu'il nous faut transmettre dès le plus jeune âge pour que chacun gagne une autonomie affective et se libère de l'attente, des reproches et de la sensation d'impuissance. Partons à la conquête de soi pour comprendre ce qu'on fait là. Il s'agit de connaître ce qui nous anime, écouter ce qui agite le flux créateur en nous, pour prendre des chemins de vie qui nous ressemblent plutôt qu'une autoroute tracée par des injonctions familiales ou la pression sociale. Osons rêver grand, laissons-nous habiter par les vibrations de l'enthousiasme et donnons-nous les moyens de construire des projets qui nous épanouissent. Cette posture fait croître notre énergie que nous pouvons mobiliser pour aller au bout de nos rêves en prenant conscience de nos ressources internes et externes et construire un monde plus beau grâce à nos contributions qui nous font vibrer chaque jour. Nous offrir aux autres avec générosité en osant être magnifique par notre singularité, notre écoute empathique et notre présence authentique peut encourager chacun à faire de même. Et peut-être que nous verrons, au milieu des bouleversements de cette nouvelle ère, apparaître de petits et de grands miracles. Car comme le dit si bien Apollinaire, « Du chaos, naissent les étoiles »...

Tenter de braver, persister, persévérer, être fidèle à soi-même, prendre corps à corps le destin, étonner la catastrophe par le peu de peur qu'elle nous fait, tantôt affronter la puissance injuste, tantôt insulter la victoire

ivre, tenir bon, tenir tête ; voilà l'exemple dont les peuples ont besoin, et la lumière qui les électrise⁶⁵.

Annexes

Annexe 1 - Liste de besoins

Abri	Repos	Estime de soi	Adaptation	Attention	Considération
Air	Soins	Honnêteté	Acceptation	Chaleur humaine	Contact
But	Temps	Recherche de sens	Affection	Changement	Continuité
Eau	Authenticité	Respect de soi	Amabilité	Communication	Contribution
Environnement sain	Assurance	Rythme	Amitié	Compréhension	Coopération
Espace	Sécurité	Sens de sa place	Amour	Confiance	Délicatesse
Exercice	Connaissance de soi, valeurs, rêves	Sens de sa valeur	Appartenance	Spiritualité	Direction
Expression sexuelle	Détachement	Temps d'intégration	Appréciation	Confidentialité	Discrétion
Mouvement	Équilibre	Empathie	Assiduité	Connexion	Distance
Nourriture	Beauté	Sincérité	Fidélité	Humilité	Échange
Occupation	Engagement	Fiabilité	Flexibilité	Impartialité	Écoute
Protection	Équité	Générosité	Leadership	Inclusion	Égalité
Interdépendance	Intimité	Justice	Lien	Loyauté	Mutualité
Neutralité	Objectivité	Ouverture	Partage	Présence	Proximité
Réciprocité	Réconciliation	Réconfort	Repères	Respect	Sécurité
Solidarité	Souplesse	Soutien	Stabilité	Transparence	Espace pour soi
Affirmation de soi	Apprivoisement	Appropriation de son pouvoir	Calme	Choix	Dynamisme
Indépendance	Liberté	Maîtrise	Solitude	Tranquillité	Vitalité
Action	Amélioration	Aventure	Créativité	Développement	Diversité

Évolution	Expérience	Guérison	Imagination	Innovation	Lucidité
Nouveauté	Originalité	Récréation	Recul	Ressourcement	Risques
Participation	Réalisation	Spontanéité	Transformation	Clarté	Cohérence
Compréhension	Concision	Connaissance	Conscience	Découverte	Détermination
Discipline	Exploration	Logique	Normes	Précision	Prévisibilité
Responsabilité	Simplicité	Stimulation	Volonté	Bonté	Célébration
Communion	Danse	Deuil	Enthousiasme	Espoir	Excellence
Finalité	Goût d'expérimenter l'intensité de la vie	Harmonie	Humour	Inspiration	Jeu
Joie	Lâcher prise	Ordre	Paix	Plaisir	Rire
Sacré	Sagesse	Sens	Sérénité	Silence	Abondance

Annexe 2 - Identifier et exprimer ses émotions

Avoir la mausée	savoir son sang se glacer	SE mordre les lèvres	le souffle court	Avoir les narines qui se dilatent
ÊTRE DANS LE BROUILLARD	Avoir les jambes coupées	Avoir la tête dans un Étau	les lèvres pincées	Avoir les mains crispées
ÊTRE TÉTANUSÉE	Avoir les cheveux qui SE dressent	Avoir un poids sur le cœur	les yeux qui piquent	Avoir les sourcils qui se frontent
Avoir les mains qui tremblent	Avoir le sang qui bouillonne	les poings serrés	rougir	Avoir les épaules tendues
Avoir les jambes qui flanchent	Avoir un nœud dans la gorge	un poids sur les épaules	l'estomac en feu	Avoir des fourmis dans les jambes



Avoir le cœur dur	Avoir la mâchoire crispée	Avoir le cœur serré	Avoir la bouche sèche	Avoir un creux dans l'estomac
Avoir un pincement au cœur	les pieds de plomb	Oppressé.e	LA CHAIR DE POULE	Avoir des frissons
les bras qui tombent	les paupières lourdes	Avoir le souffle coupé	Le sourire aux lèvres	Le cœur brisé
Se sentir connecté.e	les jambes qui tremblent	LA respiration bloquée	Avoir la tête qui tourne	Se sentir épaulé.e
SUER de grosses gouttes	les tempes qui battent	Le corps détendu	Avoir des papillons dans le ventre	Le corps léger



DES BOUFFÉES
DE CHALEUR

LES MAINS
MOÏTES

LES JAMBES
ENRACINÉES

DE L'ÉLECTRICITÉ
DANS LE
CORPS

LA JAMBE
AGITÉE

SE SENTIR
SOUTÈNU.E

AVOIR CHAUD
AU CŒUR

LE CORPS
LOURD

AVOIR LE CŒUR
QUI BAT
LA CHAMADE

SE SENTIR
À L'ÉTROIT

AVOIR LE
CŒUR LÉGER

PLEURER À
CHAUDS
LARMES

LE CORPS
PLEIN D'ÉNERGIE

AVOIR UN
NOEUD À
L'ESTOMAC

SERRER
LES DENTS

DE LA
SOUFFLESE
DANS LE
CORPS

DES LARMES
DANS LES
YEUX

EST - CE
PIQUANT
OU DOUX ?

EST - CE
SEC OU
HUMIDE ?

EST - CE
LUMINEUX
OU SOMBRE ?

EST - CE
DUR OU
MOU ?

EST - CE
AGRÉABLE OU
DÉSAGRÉABLE ?



Annexe 3 - 84 questions pour mieux se connaître

AS-TU UN ANIMAL DE COMPAGNIE ?	DE QUOI ES-TU FIER ÈRE ?	UNE VALEUR IMPORTANTE POUR TOI ?	QU'AIMES-TU FAIRE LE WEEK-END ?	QUEL DON AIMERAIS-TU AVOIR ?
QUEL EST TON FILM PRÉFÉRÉ ?	QU'EST-CE QUI TE FAIT PEUR ?	QUE TROUVES-TU INJUSTE ?	QU'EST-CE QUI CHANGÉAIT TA VIE ?	QUE FERAIS-TU SI TU POUVAIS CHANGER DE MÉTIER ?
QUELLE EST TA SAISON PRÉFÉRÉE ?	QUELLE EST TA PLUS GRANDE QUALITÉ ?	QUELLE EST TA SÉRIE PRÉFÉRÉE ?	QU'EST-CE QUI TE FAIT RIRE ?	QUEL RÊVE PENSES-TU IMPOSSIBLE ?
QUELLE EST TA GLACE PRÉFÉRÉE ?	Ton dernier fou rire ?	QUELLE EST TA DERNIÈRE SORTIE ?	QU'EST-CE QUI TE FAIT PLAISIR ?	QUEL FILM T'A FAIT PLEURER ?
QUELLE EST TA CHANSON PRÉFÉRÉE ?	LA PERSONNE QUE TU AIMES EN CE MOMENT ?	QUELLE EST LA DERNIÈRE PERSONNE QUE TU AS EMBRASSÉE ?	QU'EST-CE QUE TU ACHÈTERAIS SI TU ÉTAIS TRÈS RICHE ?	ES-TU POLYGLOTTE ?



QUE TROUVES-TU AGRÉABLE À TOUCHER ?	AS-TU DÉJÀ PLEURÉ DE JOIE ?	QUELLE EST LA COULEUR PRÉFÉRÉE ?	RACONTE UN BEAU MOMENT DE TA VIE ?	QUE FAIS-TU AVANT DE T'ENDORMIR ?
COMMENT TE VOIS-TU À 95 ANS ?	QUE TROUVES-TU BEAU CHEZ QUELQU'UN ?	QUEL EST TON SPORT PRÉFÉRÉ ?	QUEL EST TON LIVRE PRÉFÉRÉ ?	LE DERNIER COMPLIMENT QUE TU AS REÇU ?
QUELLE QUALITÉ AIMERAIS-TU AVOIR ?	QUE TROUVES-TU DÉLICIEUX ?	QUELLE CITATION T'INSPIRE ?	UNE GRANDE RÉSOLUTION ?	QU'EST-CE QUI TE FAIT ROUGIR ?
QU'EST-CE QUI TE REND TRISTE ?	QUEL CADEAU AIMERAIS-TU RECEVOIR ?	QUEL EST TON MOMENT PRÉFÉRÉ DANS LA JOURNÉE ?	L'ENDROIT OÙ TU TE SENS LE MIEUX ?	QU'EST-CE QUE TU CHANTE EN CE MOMENT ?
QUEL EST LE PLUS BEAU JOUR DE TA VIE ?	QUEL EST TON PREMIER SOUVENIR ?	QUELLE EST TON ODEUR PRÉFÉRÉE ?	QUE CHANGERAIS-TU SI TU ÉTAIS PREMIÈRE MINISTRE ?	QU'EST-CE QUE TU FAIS POUR TE DÉFOULER ?



ES-TU CAPABLE DE TE METTRE DES LIMITES?	PEUX-TU RACONTER UN ÉCHEC QUI T'A FAIT GRANDIR?	QUEL EST TON PLUS GRAND SOUHAIT?	DE QUOI N'AS-TU PLUS BESOIN?	QUEL EST LE MOMENT QUE TU AIMES LE MOINS DANS LA JOURNÉE?
ES-TU ACCRO AUX ÉCRANS?	QUE FERAIS-TU SI TU AVAIS UNE BAGUETTE MAGIQUE?	QUEL EST TON RÊVE LE PLUS ÉTRANGE?	QUI VAS-TU VOIR POUR AVOIR DES CONSEILS?	QU'EST-CE QUI SENT TELLEMENT BON?
QUELS SONT TES LOISIRS?	TA PERSONNALITÉ EN 3 MOTS	QU'EST-CE QUE TU DÉTESTES?	AS-TU CONFIANCE EN TOI?	QU'EST-CE QUI T'AGACE?
QU'EMPORTERAI-TU SUR UNE ÎLE DÉSERTE?	QU'EST-CE QUE TU RÊVES D'AVOIR?	RACONTE UN DE TES JOLIS SOUVENIRS.	SI TU POUVAIS REMONTER LE TEMPS, QUE CHANGERAIS-TU?	RACONTE TON MOMENT LE PLUS GÉNANT.
QUEL EST TON PLAT FAVORI?	UN DE TES DÉFAUTS?	À QUI PENSES-TU EN TE LEVANT?	AIMERAIS-TU ÊTRE CÉLÈBRE?	SI TU ÉTAIS UN ANIMAL, TU SERAIS...?



UNE PERSONNE
QUI
M'IMPRESSIONNE.

QUEL EST
TON SUPER
POUVOIR?

QUEL EST
TON OBJET
PRÉFÉRÉ?

POURQUOI
DOIS-TU
FAIRE DES
EFFORTS?

QU'EST-CE
QUI
L'ÉMERVE
TRÈS FORTE?

QU'EST-CE
QUI TE REND
SERÉNIÈRE ?

QUELLE EST LA
PLUS BELLE CHOSE
QU'ON S'AUT
DIRE ?

QUELLE EST TA
DEVISE ?

QUEL EST LE
PLUS BEAU
BRUIT
DU MONDE ?





Ressources

Bibliographie

- Aberkane, I. (2016). *Libérez votre cerveau*. Paris : Robert Lafont.
- Allen, D. (2015). *S'organiser pour réussir : la méthode Getting Things Done ou l'art de l'efficacité sans le stress*. Paris : Alisio.
- André, A., Jollien, A. et Ricard, M. (2017). *Trois Amis en quête de sagesse*. Paris : J'ai lu.
- Art-Mella (2019). *Émotions, enquête et mode d'emploi*, tome 1. Cholet : Pourpenser.
- Art-Mella (2020). *Émotions, enquête et mode d'emploi*, tome 2. Cholet : Pourpenser.
- ASSTAS (2019). *L'Empathie au travail est bonne pour la santé*.
<http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Fiches/FT22-empathie-FR-web.pdf>
- Baldassari, G. (2019). *Kiffe ton cycle*. Paris : Larousse.
- Beaulieu, D. (2017). *Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des enfants*. Montréal : Québec Livres.
- Beaulieu, D. (2016). *Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des adolescents*. Montréal : Québec Livres.
- Beaulieu, D. (2014). *Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des adultes*. Montréal : Québec Livres.
- Brandler, R. et Grindler, J. (2021). *La Structure de la magie 1, langage et thérapie*. Paris : Interéditions.
- Brunel, H. (1996). *Guide de relaxation pour ceux qui n'ont*

- pas le temps*. Paris : Seuil.
- Byron, K. (2003). *Aimer ce qui est*. Saint-Sauveur, Québec : éditions Ariane.
- Carroll, R. (2018). *La Méthode bullet journal*. Paris : Fayard/Mazarine.
- Chapman, G. (2018). *Les Cinq Langages de l'amour*. Paris : Leduc.s éditions
- Csikzentmihalyi, M. (1990). *Vivre la psychologie du bonheur*. Paris : Robert Lafont.
- De Bono, E. (1973). *Lateral Thinking: Creativity Step by Step*. New York : Harper & Row.
- De Bono, E. (2005). *Les Six Chapeaux de la réflexion*. Paris : Eyrolles.
- De Bono, E. (2013). *La Boîte à outils de la créativité*. Paris : Eyrolles.
- Ellis, A. (1957). *How to live with a neurotic*. New York : Crown Publishers.
- Ellis, A. et Greiger, R. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. New York : Springer Publishing Company.
- della Faille, J.-C. (2018). *Vous êtes fantastique*. Liège : L'attitude des héros.
- Feist, G.J. et Barron, F. (1996, June). « Emotional intelligence and academic intelligence in career and life success ». San Francisco: Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Society.
- Frederickson, B. (2014). *Love 2.0*. Paris : Marabout.
- Garcia, H. et Miralles, F. (2018). *La Méthode Ikigai, découvrez votre mission de vie*. Paris : Solar.
- Giuliani, B. (2020). *L'Éveil de la joie*. Paris : Almora librairie & éditions.
- Goleman, D. (1997). *L'Intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris : Robert Lafont.

- Greenspan, S. et Salmon, J. (1994). *Parlez avec votre enfant : les années d'école*. Paris : éditions Payot et Rivages.
- Grimaud, É. (2017). *Beau bien bon*. Paris : Marabout.
- Grimaud, É. (2018). *Programmez votre cerveau pour le bonheur*. Paris : Marabout.
- Guggémos, A. (2020). À quoi nous sert le sourire ? Paris : Psychologie Magazine.
<https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/A-quoi-nous-sert-le-sourire>
- Hutchinson, F. (2014). *100 jeux Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants*. Boucherville, Québec : Béliveau éditeur.
- Johnstone, M. (2013). *Chuuut. Petit guide illustré pour méditer autrement*. Paris : Dauphin.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris : J'ai lu.
- Linley, A. (2008). *Average to A+ realising strengths in yourself and others*. Coventry : CAPP Press.
- Mattingly, V. et Kraiger, K. (2019). « Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation ». *Human Resource Management Review*, 29(2).
- Medjat, N. Gil, P. et Lacroix, P. (2016). *Neurolearning, les neurosciences au service de la formation*. Paris : Eyrolles.
- Mischel, W., Ebbesen, E.B. et Raskoff Zeiss, A. (1972). « Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification ». *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2).
- Mulletier, C., Bertholet, G., Lang, T. (2014). *La Gamification*. Paris : Eyrolles.
- Rohde, M. (2016). *Initiation au sketchnote. Le guide illustré de la prise de notes visuelles*. Paris : Eyrolles.

- Rohde, M. (2017). *Le Guide avancé du sketchnote. Techniques et pratique de la prise de notes visuelles*. Paris : Eyrolles.
- Rosenberg, M. (1999). *Les mots sont des fenêtres ou des murs*. Genève : Jouvence.
- Salovey, P. et Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence*. *Sage Journals*, 9(3).
- Seligman, M., Peterson, C. et Park, N. (2005). « Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life ». *Journal of Happiness Studies*, 6.
- Servan-Schreiber, F. (2014). *Power patate*. Paris : Marabout.
- Sinek, S. (2009) *Start with why: how great leaders inspire everyone to take action*. New York: Portfolio.
- Université de paix. (2010). *Graines de médiateurs II. Guide pratique*. Namur : édition Université de Paix et Fondation Bernheim.
- Vanbremeersch, C. (2020). *Changer avec le Kaizen*. Paris : First éditions.
- Viau, R. (1994). *La Motivation en contexte scolaire*. Bruxelles : De Boeck.
- Waldinger, R. (2015). « What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness ». TED Talk. https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=fr
- Wiseman, T. (1996). « A concept analysis of empathy ». *Journal of advanced nursing*, 23(6).

Applications pour méditer

Petit bambou : <https://www.petitbambou.com/fr/>

Relax mélodie : <https://www.relaxmelodies.com/fr/>

Respirelax : <https://www.thermes-allevard.com/content/respirelax-0>

Silence on bouge : <https://www.silenceonbouge.com/>

Zenfie : <https://www.zenfie.com/>

Notes de fin

- 1 GOLEMAN (D.), *L'Intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence*, Paris, Robert Lafont, 1997.
- 2 MATTINGLY (V.) et KRAIGER (K.), « Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation », *Human Resource Management Review*, 29(2), 2019.
- 3 GREENSPAN (S.) et SALMON (J.), *Parlez avec votre enfant : les années d'école*, Paris, éditions Payot et Rivages, 1994.
- 4 SALOVEY (P.) et MAYER (J.), *Emotional intelligence. Sage Journals*, 9(3), 1990.
- 5 GOLEMAN (D.), *L'Intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence*, Paris, Robert Lafont, 1997.
- 6 FEIST (G.J.) et BARRON (F.), « Emotional intelligence and academic intelligence in career and life success », San Francisco, Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Society, June 1996.
- 7 SINEK (S.), *Start with why: how great leaders inspire everyone to take action*, New York, Portfolio, 2009.
- 8 FAILLE (J.-C. della), *Vous êtes fantastique*, Liège, L'attitude des héros, 2018.
- 9 FAILLE (J.-C. della), *Vous êtes fantastique*, Liège, L'attitude des héros, 2018.
- 10 BEAULIEU (D.), *Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des adultes*, Montréal, Québec Livres, 2014.
- 11 Camille & Justine : <https://www.youtube.com/channel/UC0YN75cWMAk8sQvcl e7t6zQ>

- 12 ART-MELLA, *Émotions, enquête et mode d'emploi*, tome 2, Cholet, Pourpenser, 2020.
- 13 ELLIS (A.), *How to live with a neurotic*, New York, Crown Publishers 1957.
- 14 GIULIANI (B.), *L'Éveil de la joie*, Paris, Almore librairie & éditions, 2020.
- 15 *Ibid.*
- 16 BALDASSARI (G.), *Kiffe ton cycle*, Paris, Larousse, 2019.
- 17 JOHNSTONE (M.), *Chuuut. Petit guide illustré pour méditer autrement*, Paris, Dauphin, 2013.
- 18 BRUNEL (H.), *Guide de relaxation pour ceux qui n'ont pas le temps*, Paris, Seuil, 1996.
- 19 KABAT-ZINN (J.), *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Paris, J'ai lu, 2012.
- 20 BYRON (K.), *Aimer ce qui est*, Saint-Sauveur, Québec, éditions Ariane, 2003.
- 21 GARCIA (H.) et MIRALLES (F.), *La Méthode Ikigai, découvrez votre mission de vie*, Paris, Solar, 2018.
- 22 ABERKANE (I.), *Libérez votre cerveau*, Paris, Robert Lafont, 2016.
- 23 ABERKANE (I.), *Libérez votre cerveau*, Paris, Robert Lafont, 2016.
- 24 CSIKZENTMIHALYI (M.), *Vivre la psychologie du bonheur*, Paris, Robert Lafont, 1990.
- 25 MISCHEL (W.), EBBESEN (E.B.) et RASKOFF ZEISS (A.), « Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification », *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 1972.
- 26 VANBREMEERSCH (C.), *Changer avec le Kaizen*, Paris, First éditions, 2020.
- 27 ALLEN (D.), *S'organiser pour réussir : la méthode Getting Things Done ou l'art de l'efficacité sans le stress*, Paris, Alisio, 2015.

- 28 CARROLL (R.), *La Méthode Bullet journal*, Paris, Fayard/Mazarine, 2018.
- 29 ROHDE (M.), *Initiation au sketchnote. Le guide illustré de la prise de notes visuelles*, Paris, Eyrolles, 2016.
- 30 SELIGMAN (M.), PETERSON (C.) et PARK (N.), « Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life », *Journal of Happiness Studies*, 6, 2005.
- 31 <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
- 32 Le questionnaire s'inspire de celui du livre d'Élisabeth GRIMAUD, *Programmez votre cerveau pour le bonheur*, Paris, éditions Marabout, 2018.
- 33 GRIMAUD (É), *Programmez votre cerveau pour le bonheur*, Paris, Marabout, 2018.
- 34 BEAULIEU (D.), *Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des adultes*, Montréal, Québec Livres, 2014.
- 35 LINLEY (A.), *Average to A+ realising strengths in yourself and others*, Coventry, CAPP Press, 2008.
- 36 CARROLL (R.), *La Méthode bullet journal*, Paris, Fayard/Mazarine, 2018.
- 37 Goleman, D. (1997). *L'Intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris : Robert Lafont.
- 38 WISEMAN (T.), « A concept analysis of empathy », *Journal of advanced nursing*, 23(6), 1996.
- 39 ANDRÉ (A.), JOLLIEN (A.) et RICARD (M.), *Trois Amis en quête de sagesse*, Paris, J'ai lu, 2017.
- 40 ROSENBERG (M.), *Les mots sont des fenêtres ou des murs*, Genève, Jouvence, 1999.
- 41 <https://maudarc.com/2020/02/10/le-lacher-de-chacals/>
- 42 DE BONO (E.), *Lateral Thinking: Creativity Step by Step*, New York, Harper & Row, 1973.
- 43 FREDERICKSON (B.), *Love 2.0*, Paris, Marabout, 2014.

- 44 WALDINGER (R.), « Whate makes a good life? Lessons from the longest study on happiness », TED Talk, 2015.
- 45 GRIMAUD (É.), *Beau bien bon*, Paris, Marabout, 2017.
- 46 GUGGÉMOS, Alexia, « À quoi nous sert le sourire ? », article du 10 septembre 2020, sur le site *Psychologies* : <https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/A-quoi-nous-sert-le-sourire>
- 47 Greg Norris raconté par Matthieu Ricard dans : ANDRÉ (A.), JOLLIEN (A.) et RICARD (M.), *Trois Amis en quête de sagesse*, Paris, J'ai lu, 2017.
- 48 SERVAN-SCHREIBER (F.), *Power patate*, Paris, Marabout, 2014.
- 49 BRANDLER (R.) et GRINDLER (J.), *La Structure de la magie 1, langage et thérapie*, Paris, Interéditions, 2021.
- 50 SERVAN-SCHREIBER (F.), *Power patate*, Paris, Marabout, 2014.
- 51 WISEMAN (T.), « A concept analysis of empathy », *Journal of advanced nursing*, 23(6), 1996.
- 52 BEAULIEU (D.), *Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des adultes*, Montréal, Québec Livres, 2014.
- 53 UNIVERSITÉ DE PAIX, *Graines de médiateurs II. Guide pratique*, Namur, édition Université de Paix et Fondation Bernheim, 2010.
- 54 DE BONO (E.), *La Boîte à outils de la créativité*, Paris, Eyrolles, 2013.
- 55 DE BONO (E.), *Les Six Chapeaux de la réflexion*, Paris, Eyrolles, 2005.
- 56 SERVAN-SCHREIBER (F.), *Power patate*, Paris, Marabout, 2014.
- 57 SELIGMAN (M.), PETERSON (C.) et PARK (N.), « Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life », *Journal of Happiness Studies*, 6, 2005.
- 58 ANDRÉ (A.), JOLLIEN (A.) et RICARD (M.), *Trois Amis en quête de sagesse*, Paris, J'ai lu, 2017.

- 59 ANDRÉ (A.), JOLLIEN (A.) et RICARD (M.), *Trois Amis en quête de sagesse*, Paris, J'ai lu, 2017.
- 60 BEAULIEU (D.), *Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des adultes*, Montréal, Québec Livres, 2014.
- 61 GRIMAUD (É.), *Beau bien bon*, Paris, Marabout, 2017.
- 62 FREDERICKSON (B.), *Love 2.0*, Paris, Marabout, 2014.
- 63 SERVAN-SCHREIBER (F.), *Power patate*, Paris, Marabout, 2014.
- 64 CHAPMAN (G.), *Les Cinq Langages de l'amour*, Paris, Leduc éditions, 2018.
- 65 HUGO (V.), *Les Misérables* (1862), Paris, Garnier Flammarion, 2020.

Remerciements

La parution de ce livre est la réalisation d'un rêve devenu possible grâce à notre éditeur mais aussi à deux personnes en particulier qui nous ont fait l'honneur de contribuer à cet exploit...

Merci de tout cœur à Magalie Le Gall d'avoir illustré avec tant de talent, de poésie et de douceur cet ouvrage que nous portions en nous depuis tant d'années... Elle a réussi à sublimer nos idées avec sa créativité et son humour et toute sa belle sensibilité...

Merci infiniment à Isabelle Pailleau qui dès notre rencontre en 2016 nous a encouragées à nous lancer dans cette belle aventure de l'écriture... Nos moments de partage avec elle sont chaque fois plein de douceur, de joie, de bienveillance et d'inspiration...

© 2021 Éditions Mardaga
B-1160 Bruxelles (Belgique)
www.editionsmardaga.com

Coordination éditoriale : Delphine Livet

Illustrations de couverture et d'intérieur : © Magalie Le Gall

Design de couverture : Emmanuel Bonaffini

Maquette intérieure : Émilie Bourgeois

Dépôt légal : 2022/0024/6

ISBN papier : 9782804720834

ISBN numérique : 9782804720841

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle
du présent ouvrage, par quelque procédé que ce soit, est
strictement interdite.

Achevé d'imprimer en France en décembre 2021 sur les
presses de l'imprimerie Dupliprint à Domont (95).