



**5 outils concrets pour traverser
les périodes de turbulence.**



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be



Table des matières



Avant-propos



A. Le double visage d'un changement imprévu



B. Dans l'œil du cyclone



C. La zone d'influence



D. Le journal de votre transition



E. L'ABCD pour renforcer votre résilience



F. L'ancrage de ressources



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be



Avant-propos

- Cette brochure* a été conçue pour vous aider à traverser les moments difficiles et les situations **exceptionnelles**
- Il vous propose **cinq outils/exercices** reconnus par la recherche scientifique et inspirés de la psychologie positive et de la PNL.
- Ces outils/exercices ont pour finalité de mieux utiliser vos ressources mentales et émotionnelles et de **renforcer votre résilience**. Ils vous permettent de :
 - ❖ Vous centrer et vous relaxer
 - ❖ Prendre conscience des facteurs qui sont sous et hors de votre contrôle personnel
 - ❖ Pratiquer une stratégie d'adaptation basée sur l'acceptation plutôt que sur la résistance
 - ❖ Aller chercher les ressources utiles pour faire face

J'espère que vous prendrez du plaisir en utilisant ces outils qui favoriseront votre bien-être ainsi que celui de votre entourage

Raphael

*Cette brochure a été conçue avec l'aide de mes partenaires: Marilyn, Chantal et Jerry



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be



The future is uncertain ... but
this uncertainty is at the very
heart of human creativity

Ilya Prigogine



A. Le double visage d'un changement imprévu



Thème abordé :

L'influence de notre perception sur nos choix et réactions



Objectif :

Prendre conscience de son réflexe naturel en situation de changement imprévu



Temps :

3'



Conseil d'utilisation :

Prenez le temps de faire ce petit travail d'introspection lorsque vous êtes seul et disponible mentalement pour le réaliser, dans un état mental ouvert.



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

A. Le double visage d'un changement imprévu



Protocole

Identifiez une évolution, un changement, une transformation, que vous avez vécu dans le passé ;
Dans une de ces catégories : Carrière/Travail — Relations — Famille — Développement de soi —
Style de vie — Santé

1. Description de la situation:

.....
.....

2. Vos réactions :

- Quel a été **votre premier** sentiment ou ressenti ?

.....
.....

- Quel était votre « dialogue intérieur »? (ce que vous vous êtes racontés à vous –même)

.....
.....

- Qu'avez-vous concrètement entrepris/fait ?

.....
.....



Danger

危
機

Opportunité.

A. Le double visage d'un changement imprévu



Comme le montre ce sinogramme, il met en évidence qu'il y a toujours deux aspects présents dans une situation de changement imprévu. Un aspect de danger et un aspect d'opportunité

De toutes les préparations, connaître votre réaction naturelle au changement imprévu est une des plus utiles. Si vous savez quoi attendre de vous-même en temps de bouleversement, vous ne serez pas aussi alarmé lorsque ce moment se présentera. En plus, vous serez plus capable d'exprimer et de répondre à vos besoins si vous les connaissez d'avance.

La perception d'un changement conditionne votre résilience . Chacun de nous réagit différemment au changement en fonction de sa personnalité et de son expérience de changement passé. Et bien sûr, quelle que soit la sphère du changement, votre approche du changement dépendra aussi des circonstances, de votre état d'âme du moment.

Si le changement est perçu comme un danger, vous vous sentirez plus vite menacé et vous aurez tendance à réagir par la défensive, la mise en place de comportements de contrôle et de protection voir de la paralysie avec une difficulté d'agir .

Les personnes qui perçoivent le changement comme une « opportunité » envisagent les bénéfices potentiels, perçoivent les défis comme des expériences enrichissantes et l'énergie supplémentaire requise comme un investissement pour le futur. Ces personnes pourront plus aisément faire face à l'incertitude, elles ont appris que la vie se dévoile de façon mystérieuse et imprévue. Ces personnes savent aussi, par expérience, que chercher à rendre le monde conforme à leurs attentes gaspille beaucoup d'énergie.

L'idée n'est pas de pointer une réaction comment étant meilleure que l'autre, mais bien de prendre de conscience de sa réaction naturelle et de prendre le temps d'explorer l'autre aspect avec ouverture



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be



A. Le double visage d'un changement imprévu

Suite ...

3. Comment dans la situation de crise que nous traversons actuellement pouvez-vous objectiver votre perception en explorant avec ouverture les deux visages d'un changement :

Danger

Opportunité



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

PROTOCOLE COURT

Décrivez la situation

1

2

Précisez vos réactions mentales,
émotionnelles, physiques

Regarder les deux aspects, de
manière objective

3



B. Dans l'œil du cyclone



Thème abordé :

Centrage et relaxation

Objectif :

Prendre du recul en se reconnectant à soi; créer un sas de décompression quand on est sous forte tension

Temps :

7'

Conseil d'utilisation :

Tout exercice de relaxation nécessite de bien focaliser son attention sur sa respiration et son ressenti intérieur. Vous pouvez pratiquer ce petit rituel autant de fois que vous le souhaitez, avant ou après une situation « tendue » quand vous sentez monter l'inquiétude, quand vous êtes agités, avant de prendre une décision etc. Notre invitation est de pratiquer régulièrement ce petit rituel.



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

PROTOCOLE COURT

Asseyez-vous confortablement, les deux pieds à plat sur au sol, le dos droit

1

2

Prenez le temps de 5 respirations pour scanner, ressentir les éventuelles tensions, les vibrations dans votre corps

- Tendez vos deux bras vers l'avant horizontalement, les paumes tournées vers l'extérieur
- Croisez les jambes et croisez les mains (la droite au-dessus de la gauche)
- Ramenez les mains au corps, au niveau du plexus (sans les décroiser)
- Fermez les yeux

3

4

Faites 5 respirations profondes et tranquilles; à l'inspire, collez la langue au palais et décollez là à l'expire

Décroisez les bras et les jambes et refaites le processus en croisant (en inverse) la gauche au-dessus de la droite....

5

6

Prenez, le temps de 5 respirations, conscience des bienfaits de ce moment de retour à soi dans votre corps



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

C. Se focaliser sur notre zone d'influence



Thème abordé

Gestion et orientation de son énergie

Objectif

Rendre votre stratégie d'adaptation à l'incertitude plus efficace

Temps

15'

Conseil d'utilisation

Lorsque vous vous sentez coincé(e) dans une situation et que vos préoccupations tournent en rond dans votre tête, que vous avez la sensation de subir ce qui vous arrive, suivez le protocole étape par étape en répondant le plus spécifiquement possible aux différentes questions. Vous pouvez refaire le même exercice plusieurs fois par rapport à une même situation. Restez bienveillant vis-à-vis de vous-même. Vous pouvez utiliser cet exercice au niveau individuel (vous) ou au niveau collectif (votre équipe).



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

C. Se focaliser sur notre zone d'influence



Il existe 4 manières de réagir face à l'incertitude. Elles sont représentées dans la grille suivante «impact personnel».

- Si vous agissez dans les domaines où vous avez de l'influence, vous vous sentirez plus efficace et en **charge de la situation**. (je contribue là ou je peux)
- Si vous agissez ou si vous mettez de l'énergie dans des domaines que vous ne pouvez pas influencer, vous vous sentirez frustré, dû aux **efforts incessants**, sans résultat.(je m'épuise)
- Si vous n'agissez pas dans les domaines que vous pouvez influencer, vous vous sentirez désemparé – prêt à **renoncer**. (je subis)
- Si vous n'agissez pas dans les domaines que vous ne pouvez pas influencer, vous sentirez le soulagement du **lâcher-prise**. (je lâche et fais confiance)

Dans une situation d'incertitude et afin de minimiser le stress et de développer un sens d'efficacité, agissez dans les domaines où vous avez un impact et ne perdez pas de temps à réfléchir et à agir dans les domaines hors « influence ».



C. Se focaliser sur notre zone d'influence



	Domaines sous influence	Domaines hors influence
Agir	IMPACT! MAITRE de la situation = <i>confort +</i>	Efforts incessants = <i>frustration</i>
Ne pas agir	Renoncer = <i>frustration</i>	Lâcher prise = <i>confort +</i>



C. Se focaliser sur notre zone d'influence



Protocole

1. Sélectionnez une situation récente, source majeure d'incertitudes dans votre vie. **Décrivez brièvement** les domaines que vous pouvez influencer et ceux que vous ne pouvez pas influencer dans cette situation précise.
2. Pour les domaines sur lesquels **vous avez de l'influence**, listez les *actions que vous entreprenez*. (*stratégie efficace*)
3. Pour les domaines sur lesquels **vous n'avez pas d'influence**,
 - A. décrivez ce que vous faites pour essayer d'agir. (*stratégie inefficace*)
 - B. notez ce que vous pouvez faire pour lâcher-prise (ex: regarder la situation sous un autre angle, vous inspirez d'une situation similaire où vous avez pu avoir du lâcher-prise...)
4. Pour les domaines sur lesquels **vous avez de l'influence, mais pour lesquels vous ne faites rien**,
 - A. décrivez la manière dont vous n'agissez pas sur ces choses
 - B. listez toutes les actions que vous pourriez entreprendre



PROTOCOLE COURT

Décrivez les domaines d'influence et sans influence dans cette situation précise

1

2

Domaine d'influence : listez un maximum d'actions que vous entreprenez et/ou que vous pourriez entreprendre

Domaine sans influence : listez ce que vous pouvez faire pour lâcher prise

3

4

Continuer à agir, en conscience, là où vous avez un impact



D. Le journal de votre transition



Protocole

1. Préparez votre carnet ou journal de votre transition
2. Sur la première page, notez la date d'aujourd'hui
3. Positionnez votre minuterie sur 7 min
4. Écrivez tout ce que vous voulez, ce qui vous passe par la tête. (écriture spontanée)
Écrivez les situations que vous vivez (qui, quoi quand où,) écrivez ce que signifie-la/les situation(s) pour vous ; comment vous la vivez, énumérez ce qui vous agace, ce qui vous fait du bien ce qui est difficile, facile, agréable désagréable, écrivez les sensations , les pensées qui sont présentes, écrivez
5. Lors d'un blocage, continuez à écrire, et donc écrivez le dernier mot et répétez-le jusqu'à ce que le blocage soit levé
6. Une fois les 7 minutes passées, prenez pendant quelques instants, conscience de votre état émotionnel, des sensations corporelles qui sont présentes. Accueillez cet état et se sustentations avec bienveillance
7. Si vous en sentez le besoin, vous pouvez relire ce que vous avez écrit et identifier les éléments qui vous touchent, vous surprennent, éventuellement vos croyances et convictions qui se révèlent
8. Posez- vous la question « qu'est ce que j'ai appris de cette expérience ? » (rien, est aussi une bonne réponse)
9. Remerciez –vous , refermez le carnet jusqu'à la prochaine fois



D. Le journal de votre transition



Thème abordé :

Emotions

Objectif :

Prendre du recul par rapport à son vécu dans une situation d'incertitude. Faciliter et accélérer la transformation et la transition vers un état plus serein



Temps :

25'



Conseil d'utilisation :

Au centre du changement, vous aurez souvent l'impression de vous trouver sur une montagne russe, avec des hauts et des bas quotidiens. En traduisant vos sentiments et pensées en mots concrets sur du papier, vous pouvez commencer à vous concentrer sur ceux-ci et ainsi diminuer leur impact et leur intensité. Au lieu de les laisser votre état émotionnel s'agiter en vous, vous pouvez le capturer sur papier. Tenir un journal, c'est écrire pour soi-même, sans autre 'audience'. Ce que vous écrivez est tout à fait confidentiel et personnel. Écrivez à chaque fois que vous vous en sentez le besoin ou l'envie. Ignorez les fautes d'orthographe et de grammaire; n'écrivez pas. Maintenez toujours votre plume en mouvement.



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

PROTOCOLE COURT

Préparez votre matériel

1

2

Ecrivez tout ce que vous pensez, ressentez
durant 7 minutes en utilisant l'écriture
spontanée

Après 7 minutes, arrêtez d'écrire et prenez
quelques instants pour accueillir les
sensations qui sont présentes

3

4

Relisez, avec bienveillance ce que vous avez
rédigé, laissez-vous surprendre ou toucher



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

E. L'ABCD Résilience



Thème abordé:

Gestion de son mental

Objectif :

Prendre du recul , objectiver une réaction par rapport à une situation pour agir de la manière la plus appropriée



Temps :

30'



Conseil d'utilisation:

Suivez le protocole étape par étape en répondant honnêtement et spontanément aux différentes questions. La discussion avec vous-même à l'étape 4 du protocole, est celle où vous devez particulièrement être attentif pour répondre de manière spécifique, concrète et objective. Vous pouvez refaire le même exercice plusieurs fois par rapport à une même situation. Restez bienveillant vis-à-vis de vous-même. Vous pouvez utiliser cet exercice au niveau individuel (vous) ou au niveau collectif (votre équipe).



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

E. L'ABCD Résilience



La résilience se définit comme la capacité à rebondir positivement face à l'adversité engendrée par son environnement. La résilience est, à l'origine, un terme pour expliquer la résistance des matériaux aux chocs. Les premières publications dans le domaine de la psychologie datent de 1939-1945. Werner et Smith, deux psychologues scolaires américaines à Hawaï, travaillaient avec des enfants à risque psychopathologique, condamnés à présenter des troubles. Elles les ont suivis pendant trente ans et ont noté qu'un certain nombre d'entre eux « s'en sortaient » grâce à des qualités individuelles ou grâce au fait qu'ils saisissaient mieux des opportunités de l'environnement. En France, c'est l'éthologue Boris Cyrulnik qui a développé le concept de résilience en psychologie, à partir de l'observation des survivants des camps de concentration, puis de divers groupes d'individus, dont les enfants des orphelinats roumains et des enfants des rues boliviens.

“If you can't change it, change the way you think about it”



FCC@raphaelrozenberg.be



+32 (0) 475 977 552



www.raphaelrozenberg.be

E. L'ABCD Résilience



Protocole

1. Adversité :

1. Quels est/quels sont les challenges/difficultés que vous rencontrez dans la situation actuelle ?
2. Quels ont été les challenges/difficultés que vous avez rencontrés dans une autre situation similaire ?

2. Convictions :

1. Quelles sont vos convictions/croyances à propos de la situation actuelle ?
2. Quelles étaient vos convictions/croyances à propos de l'autre situation similaire?

3. Conséquences :

1. Quelles sont les conséquence de vos convictions sur votre comportement dans cette situation (ex : renoncer, râler, me plaindre, aider les autres ...) ?
2. Quelles étaient les conséquences de vos convictions sur votre comportement dans la situation similaire ?

4. Discute = argumente avec toi-même

1. Evidence : quels sont les faits (information objectives et concrètes) à propos de la situation d'incertitude actuelle ?
2. Alternative : quelles sont les autres façons d'aborder cette situation (prendre du recul) ?
3. Implication : quel serait le scénario catastrophe si vos convictions devenaient réalité?
4. Utilité de votre conviction: Est-ce que ces convictions vous ont-elles aidées, soutenues ou plutôt étaient-elles inutiles, si oui vous aurez à travailler dessus !

5. Action

1. Sur base de l'étape précédente, identifiez les actions que vous pouvez entreprendre pour renforcer l'agréabilité, le confort dans cette situation.
2. Sur base de cet échange avec vous-même, quelles sont les actions simples et concrètes que vous pouvez entreprendre pour renforcer votre capacité de résilience en général ?



PROTOCOLE COURT

Challenges de la situation présente
Challenges de la situation du passé

1

2

Convictions/croyances à propos de la situation présente
Convictions/croyances à propos de la situation du passé

Conséquence des convictions/croyances dans la situation présente
Conséquence des convictions/croyances dans la situation du passé

3

4

Dialogue avec ses convictions : Les faits ? Les alternatives ? Le scénario catastrophe ? Leur utilité ?

Actions pour améliorer votre confort actuel
Actions pour renforcer votre résilience

5



F. Générer un ancrage de ressources



Thème abordé:

L'influence de notre état mental, émotionnel, sensoriel

Objectif :

Se doter des ressources nécessaires pour faire face à la situation

Temps :

30'

Conseil d'utilisation

Avant une situation que vous appréhendez, identifiez l'état-ressource qui va vous permettre d'y faire face. Plus vous pratiquez l'ancrage, plus cela sera facile et rapide de trouver l'état-ressource nécessaire. Vous pouvez créer autant d'ancres que vous le désirez.



F. Générer un ancrage de ressources



Protocole

1. Sélectionnez une situation récente, lors de laquelle vous avez été capable de faire face et réussi à surmonter une situation, qui, au départ vous paraissait insurmontable.
2. Quels ont été les moyens qui vous ont permis d'y arriver ? S'agissait-il d'une ressource personnelle, d'une ressource inspirée par une personne qui compte pour vous, qui sait agir dans ce type de situation ?
3. Lorsque vous aurez identifiée la ressource qui **vous a permis de gérer la situation**, décrivez- la. Prenez le temps de nommer cette ressource et attribuez lui un personnage de film ou de bandes dessinées que vous appréciez particulièrement.
4. Repensez à la situation bloquante ou limitante actuelle, et demandez-vous ce que ce personnage ferait dans cette situation **comment agirait-il/elle ? Comment agir et avec quelles attitudes, capacités, compétences... ?**
5. Maintenant listez un maximum d'actions que vous pourriez entreprendre, en vous inspirant des clés données lors de l'étape précédente



PROTOCOLE COURT

Déterminez l'état ressource
en soutien

1

2

Retrouvez un moment précis où
vous étiez dans cet état ressource

Replongez-vous sensoriellement dans cette
situation (visuel, auditif, kinesthésique,
olfactif, gustatif)

3

4

Posez l'ancre

Activez régulièrement l'ancre créée

5

