



Exercice 1

Le point de départ

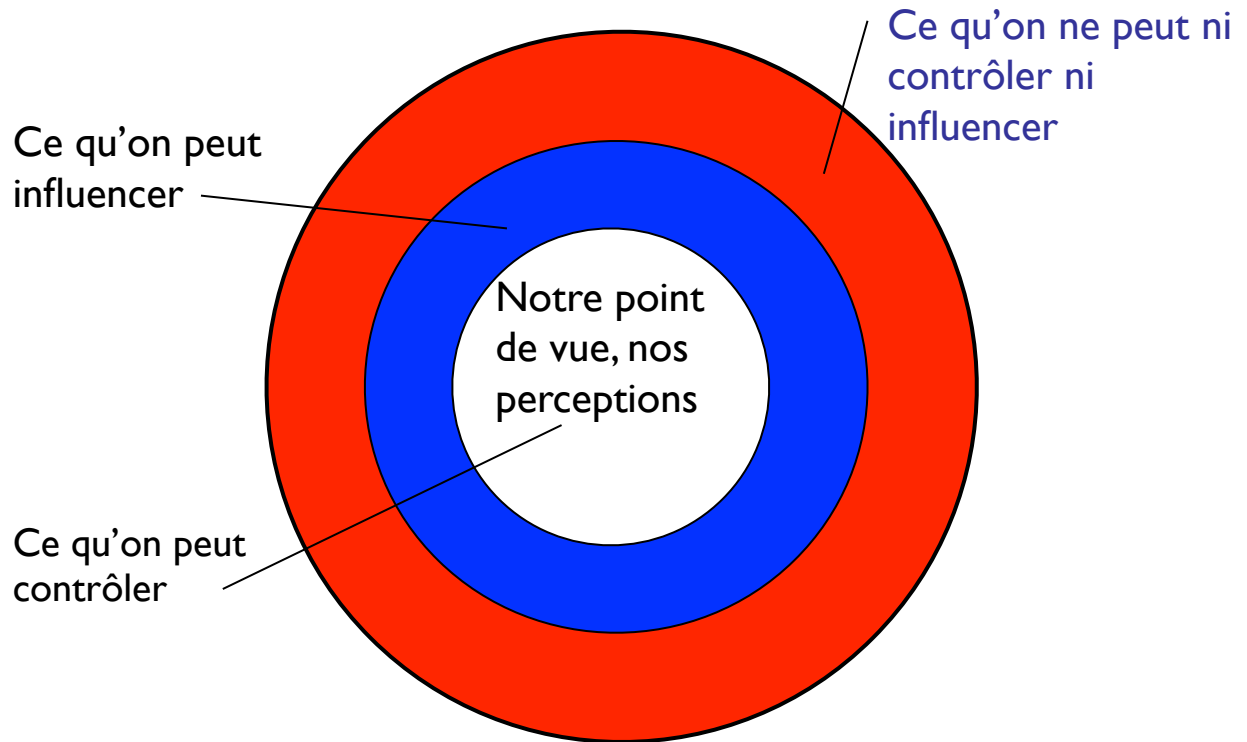
- 1) Pensez aux dernières semaines et identifiez (*nommez*) quelques situations qui sont de grandes sources d'insatisfaction et de stress dans votre vie personnelle ou votre vie professionnelle.

- 2) Reprenez ces situations précisez pour chacune une ou deux émotions ou états d'esprit qu'elles provoquent en vous ?

Ex. : inconfort, peur, inquiétude, embarras, désappointement, impatience, insécurité, impuissance, tristesse, colère, sentiment d'être débordé, accablement, culpabilité, honte, ennui, confusion, doute, déception, frustration, solitude, anxiété, insatisfaction, démotivation, écœurement, sentiment de ne pas être à la hauteur ou d'être inadéquat, solitude...

- 3) Déterminez maintenant l'état d'esprit qui vous semble *le plus paralysant*, selon vous. Écrivez quelques mots sur ce qui fait que vous ressentez cette émotion (reliez cette émotion à quelque chose de précis). Soyez le plus spécifique possible, car ce qui provoque une même émotion peut être différent pour chacun.

LE MODÈLE DU CONTRÔLE



4) Parmi les situations mentionnées au point -1-

- distinguez d'abord celles sur lesquelles vous n'avez ni contrôle, ni influence (zone rouge)

- celles que vous pouvez influencer (zone bleu)

- celles que vous pouvez contrôler (zone centrale).
