

Les défis du quotidien

Des moyens concrets pour y faire face

Les histoires qu'on se raconte

1

On a vu

- La plus grande source de stress, c'est l'impuissance.
- La meilleure façon de sortir de l'impuissance, c'est de prendre des décisions.
- Le modèle du contrôle.
- Une première décision importante: me mettre aux commandes, pour sortir du cycle de la victime ou du martyr.
- Des stratégies de martyr et des croyances de victime.

2

Au programme

- Ma carte du monde.
- Les filtres de la perception.
- Les tempéraments de base.
- Le filtre des croyances (les histoires qu'on se raconte et qu'on croit).
- Les croyances à entretenir

3



Idée à retenir

Ce n'est pas surtout ce qui arrive qui importe,
mais la façon dont on l'interprète

4

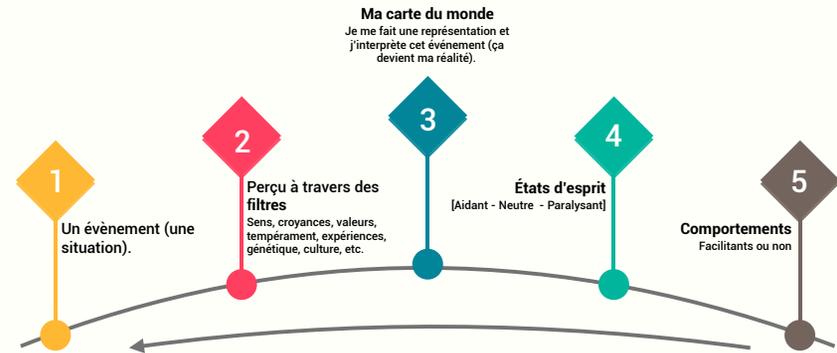


Ce n'est pas surtout ce qui arrive qui importe, mais la façon dont on l'interprète

- Une même situation peut provoquer une émotion agréable chez l'un (mobilisation) et désagréable chez l'autre (inquiétude, stress)... ou chez un même individu à différents moments.
- La différence vient surtout de la façon dont la personne interprète la situation (filtres).
- Cette interprétation détermine une émotion, un état d'esprit (agréable, neutre ou désagréable).
- L'émotion va déterminer un comportement facilitant ou non.
- Le comportement va changer la réalité.

5

Schéma de la perception



6

Quelques filtres

- Mes sens (illusions)
- Mes expériences antérieures
- La culture dans laquelle je baigne
- Ma génétique
- Mon tempérament de base

7



8

Tempéraments de base

- Type A: Ambitieux, plus agressif, goût du risque, impatient, compétitif, perfectionniste, fonctionne à pleine vapeur, est plus préoccupé de quantité que de qualité, chroniquement mécontent de ses réalisations.
- Type B: plus préoccupé de la qualité de la vie, se détendent et jouissent du moment présent plus rapidement, plus positives, réalistes, altruistes, patientes.
- Type C: faux calmes, cachent leur souffrance, intériorisent leurs réactions. Sous des dehors imperturbables, espère se dominer et maîtriser son stress.

9

Les croyances

Les histoires qu'on se raconte

- **Idées irrationnelles**, généralisations qui structurent notre expérience de la réalité, qui déterminent ce que nous percevons, comment nous nous sentons et comment nous agissons.
- Elles **ne sont pas la réalité**, mais nous agissons comme si elles l'étaient.
- Elles **déterminent le potentiel que nous allons mobiliser** dans une situation donnée.
- Il ne s'agit pas tant de discuter si elles sont vraies, mais de **savoir si elles nous servent ou nous nuisent**.

10

Croyances vis-à-vis le changement

- C'était pas nécessaire de faire tous ces changements... ça allait bien.
- Tous ces problèmes prouvent que les changements sont mauvais.
- Ça va passer... ça va revenir comme avant.
- C'est comme si je recommençais au début.
- Je n'ai pas les capacités.
- Je n'ai pas le choix.
- Je ne peux rien faire à mon niveau...il n'y a rien à faire.

11

Croyances vis-à-vis le lâcher-prise

- Lâcher-prise, c'est de la fuite ou de la lâcheté.
- En passant à autre chose, je donne raison à la personne qui m'a offensé, blessé.
- Les choses devraient se passer de la manière que je veux.
- Lâcher prise, c'est une manière de nier le problème.
- La vie est injuste, les choses auraient dû se passer autrement, je ne méritais pas ça.
- C'est impossible de lâcher prise sur un geste impardonnable.
- Je n'y arriverai jamais.

12

Croyances pro stress

- Je dois tout faire moi-même...
- Je dois avoir raison...
- Tout doit être parfait.
- Je devrais... terminer ce projet pendant le week-end, faire de l'exercice, devenir végétarien, perdre du poids, me lever plus tôt, etc.
- Il faut...

13

Croyances à entretenir vis à vis le changement

- Je sais que je peux pas toujours empêcher les événements qui surviennent, mais je peux peut-être contrôler ma façon d'y réagir.
- Peu importe ce qui arrive, il y a quelque chose à en tirer, quelque chose à apprendre.
- Il y a peut-être là une opportunité pour moi...
- Le temps me permet d'arranger les choses.

14

Croyances à entretenir vis à vis le changement

- J'ai de la valeur, quoiqu'il arrive. (estime de soi)
- J'ai tout ce qu'il faut pour passer à travers. Si je n'ai pas les ressources, quelqu'un les a, à quelque part, et je peux m'en servir.
- Je suis capable d'apprendre, d'influencer. (estime de soi, pouvoir)
- Les choses s'arrangent bien souvent pour le mieux pour moi.

15

Croyances à entretenir vis à vis le lâcher-prise

- Ce n'est pas parce que je suis blessé ou bouleversé que je dois souffrir indéfiniment.
- La douleur est inévitable, la souffrance est optionnelle.
- Cette situation ou cette personne n'est pas importante au point d'empoisonner toute ma vie.
- Même si je reste bouleversé et persiste à l'être, cela ne changera rien aux faits.
- Lorsque je blâme autrui pour mon malheur présent, pour mes émotions pénibles, je lui donne une emprise sur mon bien-être.
- Je ne peux pas changer le passé ni la personne qui m'a blessé.

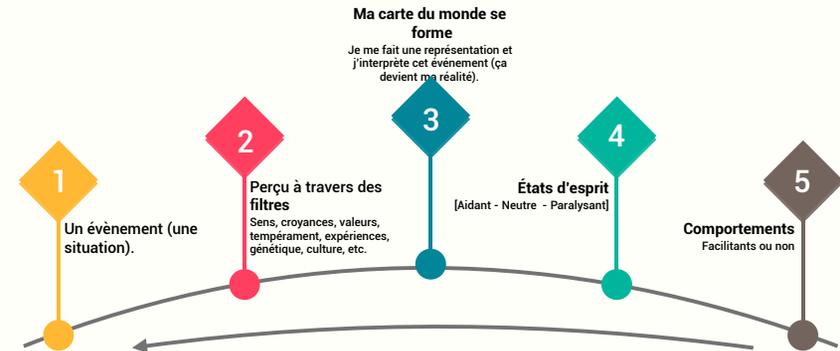
16

Croyances anti stress

- Je ne suis pas parfait (les autres non plus, Dieu merci!)
- Tout le monde a droit à l'erreur.
- Je suis le seul qui peut me rendre heureux.
- L'univers est une place amicale. (Einstein)

17

Schéma de la perception



18

Pour mieux relever les défis

- Savoir que notre carte du monde n'est pas la RÉALITÉ mais une interprétation de celle-ci.
- Prendre conscience des histoires que je me raconte et qui me nuisent.
- Entretenir des croyances aidantes.

19

6 croyances associées au succès

- Quoiqu'il arrive, j'en assume la responsabilité.
- Les choses n'arrivent pas pour rien et renferment un enseignement qui peut me servir.
- Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des routes.
- Il n'est pas nécessaire de tout comprendre et de tout savoir avant d'agir.
- Si les autres le peuvent, je le peux moi aussi.
- Il n'y a pas de réussite durable si je ne m'engage pas à améliorer sans arrêt la qualité de ma vie (kaisen).

20

Résumé

1- Décider de se mettre aux commandes

Prendre la responsabilité de ce qui nous arrive et de la réponse à donner, être proactif.

2- Décider comment je veux interpréter ce qui arrive

Ce n'est pas surtout ce qui arrive qui importe, mais la manière dont on l'interprète.

21

À venir

Les choses ne changent pas,
tu changes ta façon de regarder, c'est tout

- L'importance du *focus* de notre attention
- Les 4 types d'activités et celles qu'il faut privilégier.
- Comment positiver: un outil pour être plus heureux.

22

Les défis du quotidien

Des moyens concrets pour y faire face

23