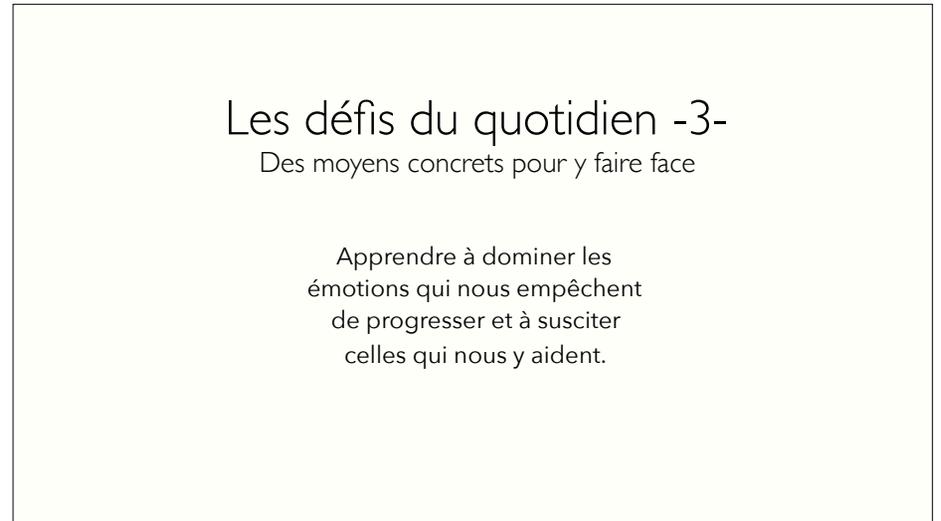
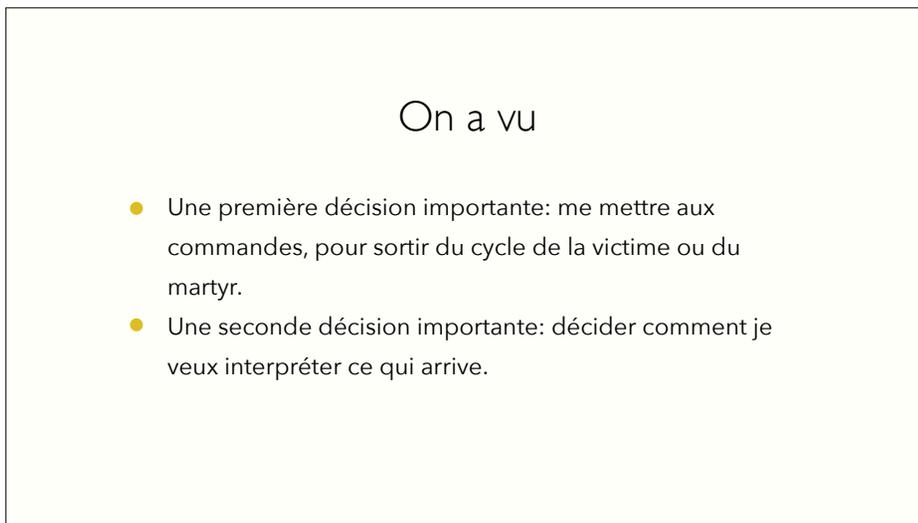




1



2



3



4



Idée à retenir

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

- Les personnes qui réussissent à entretenir des états d'esprit dynamisants sont capables de modifier leur façon de voir les choses, leur façon de se représenter les situations, leur perspective afin de voir de nouvelles options.
- Il faut exercer notre capacité à restructurer positivement un événement et une situation qui semblent négatifs.

5

Le *focus* de l'attention

- À chaque seconde, des millions d'informations bombardent nos sens et notre cerveau doit faire un choix parmi celles-ci.
- Nous dirigeons notre attention (souvent inconsciemment) sur certaines d'entre elles et éliminons toutes les autres. (sélection)
- Nos émotions (états d'esprit) dépendent beaucoup de ce sur quoi notre attention est dirigée.
- Changez le focus de votre attention et vous changerez immédiatement votre état d'esprit.

6

Décider consciemment à qui et à quoi je veux faire cadeau de mon attention

Exercice: Où vont votre temps et votre
attention pendant une semaine?

7

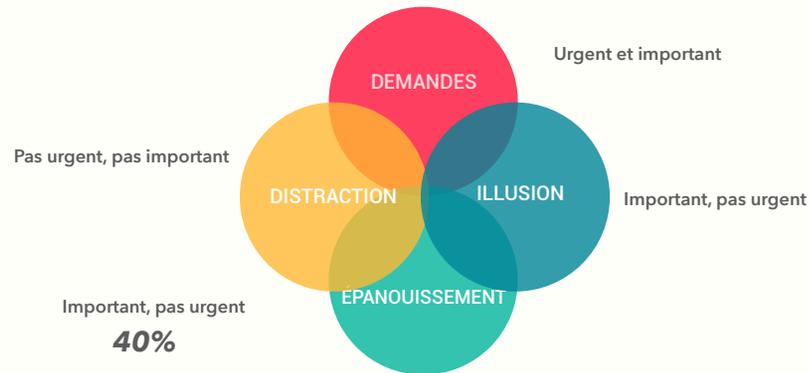
Notre temps éveillé

- Temps de travail: gagner notre vie, pour survivre et nous procurer un peu de confort.
- Activités de subsistance: manger, nous reposer, nous laver, nettoyer, cuisiner, faire les emplettes et autres travaux.
- Temps libre: pour apprendre, créer, avancer vers nos objectifs et nos rêves.

8

Où va votre temps

Exercice



9

Décider consciemment à qui et à quoi je veux faire cadeau de mon attention

- À chaque fois que je le peux, j'accorde mon attention à ce qui me fait du bien (*focus*).
- Je me consacre à des activités qui vont dans le sens de mon épanouissement (gens, lectures, médias, etc.)
- Développer mon habileté à recadrer (positiver).

10

Recadrer

- **En photographie**: l'image vue à travers l'objectif peut être modifiée pour une vue plus proche ou plus éloignée.

11



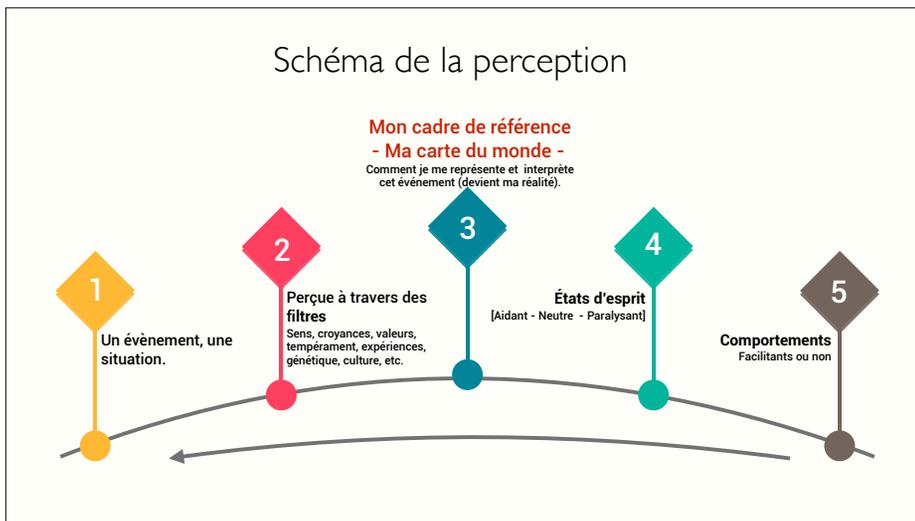
12



13



14



15

Recadrer

- En **photographie**: l'image vue à travers l'objectif peut être modifiée pour une vue plus proche ou plus éloignée.
- En **psychologie**: recadrer permet de changer de perspective afin de voir de nouvelles options, de donner un autre sens à une situation ou à un processus.

16



17

Recadrer

- Recadrer une situation permet de modifier ma perception des choses, des gens, des situations.
- Si je modifie ma perception, je modifie mon état d'esprit.
- Il y a des recadrages négatifs et d'autres positifs.

18

Comment recadrer

- Commencer à se poser de bonnes questions
- Prendre le temps d'y répondre (par écrit si possible)



19

Recadrages négatifs

Centrent notre attention sur ce qui peut miner notre confiance, provoquer le stress, l'impuissance, l'accablement, le sentiment d'être une victime.

20

Exemples de recadrages négatifs



- Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ?
- Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça?
- Pourquoi suis-je obligé de faire ce travail-là?
- Pourquoi je ne parviens pas à prendre le dessus
- Pourquoi personne se préoccupe de moi ?
- Pourquoi je serais le seul à faire des efforts pour m'adapter ?

21

Recadrages positifs

Centrent notre attention sur nos possibilités, ouvrent la porte à notre créativité et même à notre humour.

22

Exemples de recadrages positifs



- Qu'est-ce que je pourrais faire aujourd'hui pour avancer vers ce que je veux?
- Comment pourrais-je rendre ma journée agréable aujourd'hui ?
- Qui d'intéressant pourrais-je rencontrer aujourd'hui ?
- Comment pourrais-je faire ce que j'ai à faire en y prenant plaisir ?
- Comment je pourrais faire plaisir à quelqu'un que j'aime ? (Ce peut être à moi)

23

Exemples de recadrages positifs



- Y a-t-il une autre façon de regarder cette situation ?
- Quels sont les points positifs dans cette situation?
- Quelles sont les trois autres raisons possibles que cela aurait pu se produire ?
- Comment puis-je transformer cette «catastrophe» en victoire ?
- Quelle est la meilleure façon d'agir dans ce genre de situation ?
- Que dirais-je à un ami qui a ce problème?

24

Exemples de recadrages positifs



- Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui s'est bien passé ?
- Qui ai-je aidé ?
- De quoi suis-je fier ?
- Pour qui est-ce que je fais tout ça ? (Pour quoi ?)
- Quelle a été la gaffe sympathique de la journée ?

25

Mes 2 questions anti stress

- De quoi suis-je reconnaissant ?
- Quels ont été les moments magiques aujourd'hui ?

26

Pour que ça dure

- Pratiquer, refaire l'exercice régulièrement.
- Ne pas se relâcher pour apprendre à ne pas voir la vie pire qu'elle est.
- Maintenir une vision plus positive.

27

Positiver (exercice)

1. Écrire quatre ou cinq pensées négatives que vous avez sur vous, sur une situation au travail, sur un changement que vous devez traverser.
2. Reprenez chacune, réfléchissez et trouvez au moins une signification positive pour chacune de ces pensées.
3. Pour vous aider: vous pouvez vous poser les questions que nous vous suggérons

28

- Qu'est-ce qu'il y a d'absurde ou de ridicule dans cette pensée négative sur moi?
- Est-ce que je suis toujours comme ça?
- Comment je pourrais voir cette situation autrement?
- Qu'est-ce que je dirais pour aider une personne qui pense ainsi?
- Qu'est-ce qu'il y a de positif dans ce changement?
- Comment je verrai cette situation dans dix ans d'ici?
- De quoi est-ce que je suis fier dans ma vie?
- Qu'est-ce que j'apprécie (dans mon travail, ma vie, etc)?

29

29

Résumé

- 1- Décider de se mettre aux commandes
- 2- Décider comment je veux interpréter ce qui arrive
- 3- Décider consciemment à qui et à quoi je veux faire cadeau de mon attention

30

Pour mieux relever les défis

- Prendre conscience des histoires que je me raconte et qui me nuisent.
- Entretenir des croyances aidantes.
- Quand je le peux, je fais cadeau de mon attention à ce qui me fait du bien.
- Apprendre à recadrer et à positiver.

31

À venir

La sagesse, c'est de savoir ce qu'il faut faire.
La vertu, c'est de passer à l'acte.

- L'importance d'agir au quotidien
- Pourquoi c'est difficile de passer à l'action
- Quelques suggestions.

32



Les défis du quotidien
Des moyens concrets pour y faire face