



Livret disponible sur www.bienveillus.fr/docs/ALLIANZ-GI

Atelier 1 : Gestion des émotions

Par Jean-Luc Beaumont, Dr. en Psychologie

Technique 1 : Respiration abdominale

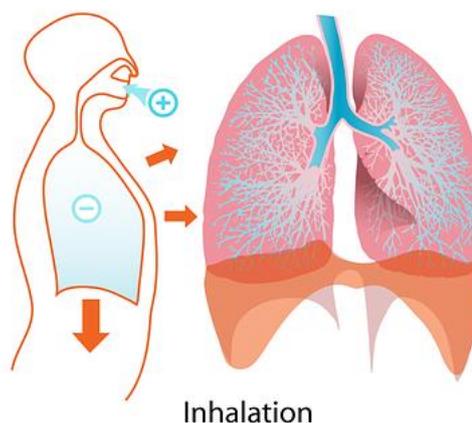
Rationnel : Cette technique vous permettra de diminuer le rythme cardiaque, réduire la tension cardio-vasculaire et réguler la respiration.

Pratique :

- 1) Inspirer par le ventre pendant 2 s
- 2) Contracter les abdominaux pendant 4 s
- 3) Expirer en vidant le ventre pendant 8 s
- 4) Couper sa respiration pendant 4s (si possible)

Application chez soi :

Pour une utilisation optimale il est nécessaire de réaliser cet exercice au minimum 3 fois dans la journée à raison de 7 respirations à chaque fois. Elle peut se pratiquer les yeux ouverts.



Technique 2 : Relaxation profonde

Rationnel : cette technique vous permettra de détendre tous les muscles et d'éviter ainsi les Troubles musculo-squelettiques (TMS) à partir du moment où vous la pratiquez régulièrement.

Pratique : Commencez par vous installer confortablement dans un fauteuil ou allongé-e. Assis-e vous pouvez mettre vos deux bras à l'horizontale avec l'une des deux mains paume orientée vers le haut.

Fermez les yeux et imaginez que la main paume tournée vers le haut supporte un lourd dictionnaire et l'autre main paume tournée vers le bas est supportée par un ballon gonflé à l'hélium et relié à votre bras par un fil.

Laissez les choses s'installer et concentrez-vous alternativement sur le dictionnaire puis sur le ballon puis le dictionnaire...

Pensez en même temps que vous êtes dans un endroit calme et zen. Observer tout ce que vous pouvez y voir, écouter les sonorités, sentez les odeurs, touchez des objets aux alentours ou des textures (sable, eau...). Utilisez tous vos sens pour être vraiment dans cet endroit et explorez-le avec tous ces sens.

Vous pouvez ressentir les effets sur votre corps :

- Le poids des deux bras
- La chaleur du soleil
- Le vent frais sur votre visage
- La détente qui s'installe

.....

Mettez une musique douce pour vous réveiller après 10 à 20 min.
 Prenez alors conscience que vous êtes dans votre salle de relaxation (chambre, bureau...) et prenez une grande respiration tonifiante et revivifiante.

Application chez soi ou au travail : à force de pratique, il deviendra plus facile de vous mettre dans cet état de relaxation profonde (quasi-hypnotique) assez rapidement et vous n'aurez plus besoin que de quelques secondes pour détendre votre corps tout entier et relaxer votre esprit.

Technique 3 : restructuration cognitive

Rationnel : Cette technique vous permettra de réévaluer les situations d'une manière plus fonctionnelle, c'est-à-dire qu'elle vous permettra de mieux vous adapter aux situations traitées ou semblables.

Pratique : Remémorez-vous une situation qui vous pose problème parce qu'elle génère des émotions fortes ou un comportement inadapté. Entourez dans le tableau ci-dessous les émotions et les sentiments que cette situation génère chez vous. Ecrivez dans la seconde colonne les pensées qui vous viennent immédiatement (automatiquement) dans cette situation. Une fois que vous avez tout retranscrit, chercher toutes les pensées alternatives qui vont contredire ces pensées immédiates. Vous n'avez pas besoin de croire à ces nouvelles pensées, elles doivent être justes possibles dans la tête de d'autres personnes que vous.

Situation :

Émotions – sentiments Intensité (0 à 10)	Pensées Automatiques (Interprétations immédiates)	Pensées alternatives (Autres interprétations)
Surprise Tristesse Colère Peur Dégoût Honte Angoisse Malaise Joie Plaisir Embarras Appréhension Exaspération Infériorité Irrespect Impuissance Perdu Injustice Intrusion Echec Agression Vulnérabilité Abandon Inintéressant Jalousie Culpabilité Inutilité Rejet Incompris Incompréhension		

Application chez soi : Il est nécessaire de travailler cette techniques 30 jours d'affilés, avec un coach si possible qui vous oriente et vous briefe toutes les semaines. Les situations traitées doivent faire partie du même registre de sentiments. Par exemple, vous avez peur des situations sociales alors vous traitez le jour1, une situation de rencontre avec les collègues de l'autre service, le jour 2 une situation de rencontre avec des clients, le jour 3, une situation de rencontre avec une date... Si vous n'avez plus de situation à traiter, vous recommencez à traiter les situations précédentes sans tricher sur les pensées alternatives que vous aviez trouvées.

Technique 4 : Méditation Pleine conscience

Rationnel : la méditation n'est pas une technique de relaxation même si elle en a les effets.

Il s'agit d'une méthode pour profiter à 100% de l'instant présent sans être perturbé par les faits antérieurs ou tracassé par des évènements futurs. Elle aide à la concentration sur le moment. Elle est un outil précieux pour ceux qui veulent apprendre à séparer vie privée et vie professionnelle. Au boulot, on pense au travail et on se concentre. A la maison on est à 100% avec sa-son compagne-on et ses enfants.

Avec le temps et la pratique régulière, on arrive à se départir des ruminations qui parfois nous perturbent au plus haut point.

Pratique : prenez une position droite et digne qui exprime la présence. Pas trop rigide quand même mais l'idée n'est pas de se relaxer.

Fermer les yeux si cela vous est confortable sinon vous pouvez garder les yeux ouverts.

Il s'agit maintenant de rester présent ici et maintenant à tous ses sens (ressentis intérieurs comme la respiration, les sensations dans le corps, les sens extérieurs comme les bruits, les sons, les odeurs, la présence de d'autres personnes...) tout cela dans une attitude de non-jugement.

Dans la méditation courte, nous commençons par nous demander comment nous nous sentons, dans quel état d'humeur nous sommes. Anxieux, triste, en colère, joyeux... puis nous questionnons notre corps : que ressent-on dans le corps ? des tensions, des sensations de chaud, de froid, de picotement, ou rien de tout cela... Enfin, quelles sont les pensées qui nous traversent l'esprit ?

Nous revenons alors à la concentration sur notre respiration en ressentant les mouvements du thorax. Lors de l'inspiration, l'étirement des muscles du torse, le contact avec les vêtements et, lors de l'expiration, le doux dégonflement.

Votre esprit va bien évidemment tenter de s'échapper pour penser à autre chose (les courses à faire ce soir, les enfants déposés à la crèche ce matin...). C'est tout à fait normal, c'est ce que fait l'esprit automatiquement.

Lorsque vous prenez conscience que l'esprit part et n'est plus focalisé sur la respiration, félicitez-vous d'avoir remarqué qu'il était parti et revenez ici et maintenant sur la respiration. Cent fois votre esprit part, 100 fois vous le ramenez à la respiration.

Application chez soi ou au travail : pendant 5 min. , au moins deux fois dans le journée, refaites cet exercice. Vous flexibilisez alors votre esprit ce qui va permettre de mieux vous concentrer, où que vous soyez, profiter des bons moments avec votre famille et améliorer votre performance au travail.



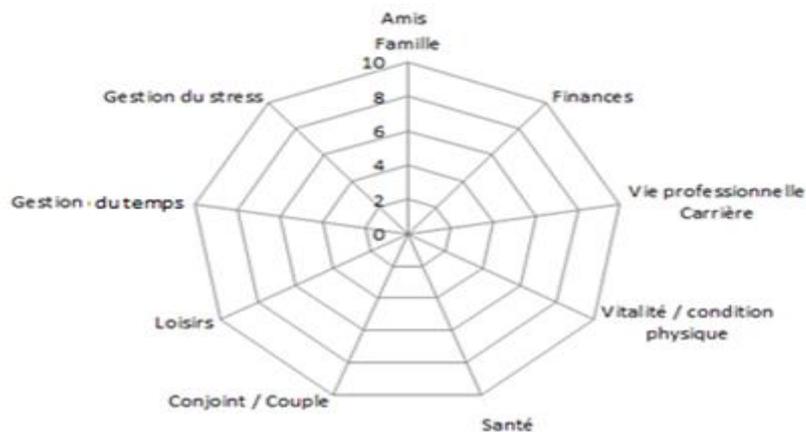
Une vidéo ou enregistrement sonore sera bientôt disponible sur www.bienveillus.fr/docs/ALLIANZ-GI

Atelier 2 : Renforcer la motivation et l'enthousiasme au travail

Par Sylvain Baert, Dr. en Psychologie

Liste récapitulative

- 1) Utilisez quotidiennement une routine matinale positive
- 2) Favorisez les pensées positives et le dialogue interne positif
- 3) Equilibrez vie professionnelle et vie personnelle



4) Fixez précisément vos buts et objectifs (à 2 ans, 5 ans...)

Clarifiez et définissez vos rêves, votre vision à 5 ans, et vos objectifs professionnels. Cela donnera du sens et une direction à votre travail. Ceci développera largement votre motivation et votre enthousiasme !

5) Regardez régulièrement des vidéos motivantes

En période de doute ou de manque de motivation, le simple fait de regarder ces vidéos cela vous aidera à retrouver plus de motivation, d'énergie et d'enthousiasme...

6) Apprendre à se « remotiver » rapidement après un échec au travail

Suite à un échec il faut apprendre à supprimer les excuses de types «MALCHANCE » ET SUPPRIMER les ATTRIBUTIONS de l'échec À DES CAUSES EXTERNES à nous-même. Peut-être que dans certaines situations d'échecs, si nous analysons la situation, remarquerons nous des difficultés que nous avons eu à propos de notre communication, de notre motivation, de notre engagement, de notre mauvaise gestion du stress ou de nos émotions, ou bien encore un manque de confiance ou de concentration. Pour vous remotiver, à vous de vous servir de cette analyse pour mieux réorienter vos objectifs à court terme (par exemple, donnez-vous comme objectif d'améliorer votre communication, d'améliorer votre capacité à manager le stress ou vos émotions, ou de développer votre

concentration ou bien encore d'améliorer la confiance en soi). Cela sera beaucoup plus motivant, cela vous permettra de progresser plus rapidement et cela vous servira à vous remotiver plus rapidement après un échec (plutôt qu'attribuer sans cesse vos échecs à la malchance ou à cause des autres)

7) Utilisez l'imagerie mentale pour visualiser positivement l'atteinte d'un objectif.

Le fait de se visualiser positivement et régulièrement cela augmentera petit à petit votre sentiment de compétence et donc votre motivation intrinsèque. De plus, cette visualisation positive et régulière sera beaucoup plus motivante que de laisser défiler un scénario négatif dans la tête...

8) Pratiquez régulièrement la méditation et la sophrologie

9) Boostez votre confiance en soi

Les concepts de confiance en soi et de motivation ne sont pas synonymes mais intimement liés. Les personnes extrêmement motivées tendent à afficher une solide confiance en leurs capacités.

10) Cultivez et développez davantage votre enthousiasme :

Pratiquez régulièrement la Technique du Peak State, définissez vos rêves / vos Objectifs professionnels, visualisez vos rêves ou objectifs atteints, parlez-vous positivement, utilisez tous les matins une routine positive, faites régulièrement de l'activité physique et sportive, méditez régulièrement, etc

11) Si vous êtes manager vous pouvez aussi influencer la motivation de vos collaborateurs en : instaurant un climat de confiance, en favorisant leur bien-être, en ayant une bonne communication, en ayant une bonne reconnaissance et en valorisant régulièrement vos collaborateurs, et en favorisant une bonne ambiance... Tout cela viendra développer et maintenir une bonne motivation au sein des équipes.