

GERER SES EMOTIONS : S'ASSOUBLIR

ETAPE 1. CERNER CE QUI VOUS ENERVE CHEZ L'AUTRE

Choisissez une situation où vous vous sentez stressé et demandez-vous :

- 1) « Qu'est ce qui me stresse dans cette situation ? »

exemple : « *il me parle comme à un chien.* »

- 2) « Qu'est ce qui dérange dans le fait qu'on me parle comme à un chien ? »

exemple 1 : « *qu'on élève la voix* »

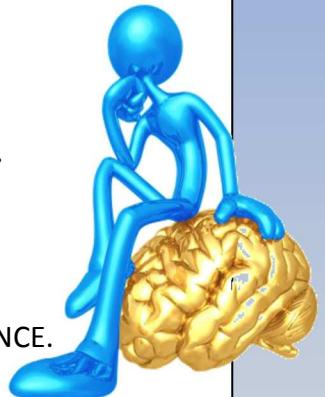
exemple 2 : « *qu'on me manque de respect* »

- 3) « Qu'est ce qui me dérange dans le fait qu'on élève la voix ? »

exemple 1 : « *qu'on ne se maîtrise pas* »

exemple 2 : « *Ben..., le manque de respect* »

=> Pour l'ex2, la réflexion s'arrête ici, SUR UN SENTIMENT D'ÉVIDENCE.



- 4) « Qu'est ce qui me dérange dans le fait qu'on ne se maîtrise pas ? »

exemple 1 : « *ben qu'on ne se maîtrise pas* » = FIN DE LA RÉFLEXION.



Arriver à une INTOLÉRANCE qui tient en un mot ou presque et qui vous semble ÉVIDENTE. **Vous avez trouvé l'antivaleur qui vous énerve.**

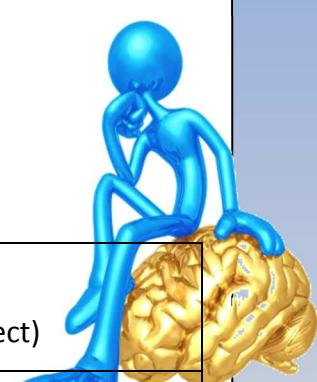
*Par exemple, ici : *irrespect et manque de maîtrise de soi.**



ANTIVALEUR = INVERSE DE VOS VALEURS

ETAPE 2. ÉVITER QUE CELA ÉNERVE À L'AVENIR

- Partir d'une antivaleur identifiée, par exemple : l'irrespect.
- Chercher la valeur opposée et l'inscrire dans la colonne de gauche.
- Remplir le tableau dans l'ordre indiqué par les chiffres en réfléchissant à tous les domaines de vie. On dénombre 5 Domaines de vie :
 - Domaine Professionnel
 - Domaine Personnel
 - Domaine Familial
 - Domaine Social
 - Domaine du couple



VALEUR (Exemple : Le Respect.)		ANTIVALEUR (Exemple : L'irrespect)	
2 Avantages	3 Inconvénients	4 Avantages	1 Inconvénients

Règle du jeu : Au moins 5 à 7 avantages ou inconvénients par case du tableau



GERER SES EMOTIONS : C'EST SE PROTEGER
C'EST UN MOYEN DE PRENDRE DE LA DISTANCE, D'ETRE
MOINS IMPACTE.

POUR ALLER PLUS LOIN :

