



**VOCIS**  
VOCATIONAL TRAINING  
OF THE INNER SELF

# Développer les compétences d'autorégulation



Erasmus+



Caritasverband  
für das Dekanat  
Borken e.V.



**caritas**  
LUXEMBOURG



2016-2017

Collection d'exercices

Coaching individuel IO3



**VOCIS**  
VOCATIONAL TRAINING  
OF THE INNER SELF

## Développer les compétences d'autorégulation

(IO3 Coaching individuel)

Stephan Rietmann

### ***Comment utiliser la collection d'exercices ?***

Cette collection fait partie du matériel créé par le partenariat VOCIS et peut être utilisée par des particuliers ou par des coaches travaillant avec des particuliers. Il fournit également des exercices utiles à proposer en classe par des formateurs dans divers domaines.

- 👁️ Vous êtes un particulier souhaitant développer ses compétences d'autorégulation :

Nous vous recommandons de commencer avec le questionnaire du *diagnostic toolkit* sur [www.vocis.org](http://www.vocis.org) ; ceci n'étant pas obligatoire toutefois.

- 👁️ Vous êtes un coach ou un formateur :

Veillez consulter les documents rassemblés sur le site web pour le coaching individuel ou d'autres types de coaching, en particulier le guide méthodologique ainsi que les études de cas.

*« J'ai eu l'avantage de travailler avec des programmes auto-instructifs pour la formation et le traitement pendant 15 ans. L'étonnement que j'ai éprouvé au début lorsque de tels programmes simples pouvaient mener à de si bons effets après un certain temps s'est transformé en la compréhension que le mécanisme de contrôle pour le changement est présent dans chaque être humain et que parfois très peu d'intervention externe est nécessaire pour activer les ressources propres de quelqu'un. »*

*(Lars Eric Uneståhl, Hypnosis, Selfhypnosis and Mental Training. S. 143)*

## *Vue d'ensemble*

Cette vue d'ensemble montre quelle dimension des compétences d'autorégulation peut être formée par quel exercice.

### *Comment lire la vue d'ensemble*

La plupart des exercices peuvent être faits seuls et en mode autodidactique. Il y a des spécifications pour certains exercices - leur durée, le bénéfice d'un entraîneur et la nécessité d'un partenaire.

(T) Il n'est pas nécessaire, mais utile de faire cet exercice avec un coach lorsque vous le faites pour la première fois.

(P) Vous avez besoin d'un partenaire pour cet exercice.

(D) Durée en minutes. Quand aucune durée n'est indiquée, le point clé de l'exercice est votre propre décision de le faire.

Exercice	Champ d'application								Page
	orientation vers un but	volonté	régulation des affects	perception de soi	auto-renforcement	auto-intégration	développement de soi	auto-compassion	
Une visite au cinéma (T) (D 20-30)		•	•						6
Calmez votre esprit (D 5-10)			•	•					7
Prenez parti pour vous-même (D 5-10)							•	•	7
Ramenez vos émotions à l'avant-plan de votre conscience (D 5-10)		•	•						8
Restez dans une expérience positive (D 5)		•	•						8
Bodyscan (D 5-30)				•					9
Gym de résolution de problèmes (T) (D 30)			•	•		•			9
Analyse SWOT (D 20-30)	•						•		10
Exercice de mise à l'échelle (D 1-5)			•		•				11
Équilibre des affects (D 1-10)			•		•				12
Lancez les dés pour décider (D 1)				•	•				12
Clarifiez votre objectif (D 5-10)	•								12
Optimisez votre objectif systématiquement (D 5-10)	•								13



Exercice	Champ d'application								Page
	orientation vers un but	volonté	régulation des affects	perception de soi	auto-renforcement	auto-intégration	développement de soi	auto-compassion	
Votre pool personnel de ressources (D 5-10)							•		13
La pause pendant la journée (D 1-10)			•	•					14
Cohérence rapide (D 1-3)				•				•	14
Autohypnose 3-2-1 (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	15
Autohypnose par la respiration (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	15
Autohypnose par la relaxation (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	16
Activation des ressources (T) (D 5-10)	•		•						17
Facilitation de l'avenir (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	17
Restructuration (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	18
Évaluation de la journée avec vos cinq doigts (D 5)					•				19
Établir le bonheur (D 5)					•				19
WOOP (D 5-10)		•							20
Le carnet Devoir-Vouloir (D 10)						•			20
La pause avant d'agir (D 5)						•			21
Exercice de respiration - Dessiner dans sa tête (D 5)			•	•					22
Exercice avec des grains de café (D 1)				•	•				22
Lettre à vous-même (D 15-30)	•					•	•		22
Définir vos objectifs SMART (D 5-10)	•	•							23
Exercice Naikan annuel (D 60-90)							•	•	23
Exercice Naikan quotidien (D 15-30)							•	•	24
Exercice Naikan (D 15-20)							•	•	24
Dire « Merci » (D 10)							•	•	24
« Situations difficiles » (D 5-10)		•	•	•					25
Entraînement par la perturbation (D 5-10)		•	•	•					25
Relaxation dans des situations stressantes (D 5-10)		•	•	•					26
Compter en arrière (D 5-10)		•	•	•					26
Dirigez votre réveil		•	•	•					27



Exercice	Champ d'application								Page
	orientation vers un but	volonté	régulation des affects	perception de soi	auto-renforcement	auto-intégration	développement de soi	auto-compassion	
Gérer l'ingérable (P)		•	•	•					27
Dirigez vos émotions		•	•	•					27
Surcharge		•	•	•					28
Feedback du partenaire (P) (D 10-20)		•	•	•					28
« Détente inconfortable »		•	•	•					28
Perturbations dans la vie quotidienne (P)		•	•	•					28
Votre coach intérieur (D 20-60)		•	•	•					29
Le pire imaginable (D 10)		•	•	•					30
Déclarations écrites (D 20-45)		•	•	•					30
« Situations difficiles et faciles » (D 10)		•	•	•					30
Les émotions négatives (D 10)		•	•	•					31
Rouler les yeux (T) (D 2-5)			•						32
Entretien mutuel auto-leadership (P) (D 30-60)				•		•	•		33

## *Les exercices*

### **Une visite au cinéma** (Brian Alman, p. 20)

*Cet exercice entraîne votre capacité à vous dissocier d'un problème ou d'une situation difficile.*

Lorsque vous êtes confronté à un problème, prenez quelques minutes à un endroit où vous êtes seul. Mettez-vous à l'aise, respirez profondément à plusieurs reprises afin que votre souffle désactive votre tension intérieure. Fermez les yeux et imaginez-vous dans l'obscurité d'un cinéma en regardant le film de votre vie ...

#### *1<sup>re</sup> partie : Sur l'écran*

Sur le grand écran, vous pouvez voir la scène qui nécessite votre force entière pour le moment – peut-être une scène de votre travail. Quel que soit le problème: permettez-vous d'expérimenter pleinement ce qui se passe dans le film de votre vie. Laissez passer la scène. Prenez conscience de vous-même dans le rôle principal et en interagissant avec les autres acteurs. Écoutez comment vous exprimez vos pensées et vos sentiments – comme ils vous viennent à l'esprit.

#### *2<sup>e</sup> partie : A la 15<sup>e</sup> rangée*

Après avoir laissé courir la scène qui exprime votre problème, changez le foyer de votre attention en imaginant être assis à la 15<sup>e</sup> rangée du cinéma, environ au milieu entre l'écran et l'arrière du cinéma. A la 15<sup>e</sup> rangée se trouve le siège du critique de votre film intérieur et cette partie sceptique de vous, toujours en train de juger, perfectionniste et contrôlant se presse à vous dire tout ce qu'elle n'aime pas sur vous et votre film : « Qu'est-ce qui se passe avec vous ? » « ... Ne pouvez-vous pas arrêter de ... » « Vous devriez savoir que cela ne mène à rien. » Votre critique interne est une partie substantielle de ce qui se passe en vous-même. Il est trop longtemps avec vous, de sorte que vous ne pouvez pas le faire taire. Lorsque vous essayez de l'ignorer, de le nier ou de vous en débarrasser (ce qui signifie: quand vous critiquez votre critique), vous le rendez plus fort et gardez votre siège à la 15<sup>e</sup> rangée. Ce serait mieux si vous reconnaissez votre critique interne, devenez ami avec lui et laissez-le dire, ce qu'il a à dire.

#### *3<sup>e</sup> partie : Depuis la dernière rangée*

Lorsque vous n'en pouvez plus, quittez la place de votre critique intérieur et prenez place à la dernière rangée du cinéma. Là – à une distance confortable de ce qui se passe à l'écran, mais toujours en faisant partie de celui-ci, vous pouvez respirer profondément et écouter votre vraie voix intérieure authentique. De la dernière rangée vous pouvez regarder le film de votre vie plus calmement et écouter avec compassion le critique de la rangée 15. De la dernière rangée, vous pouvez contempler votre vie d'une manière plus affectueuse, créative et adoptant une perspective plus large et plus sage. En outre, vous pouvez réaliser à partir de la dernière rangée que les défis auxquels vous êtes confrontés, ne sont plus un problème qui vous retient, mais un pont vers la guérison et le développement.

## Calmez votre esprit (Brian Alman, p. 161)

*Cet exercice entraîne votre capacité à devenir calme et attentif.*

Commencez à concentrer vos pensées. Soyez attentif à la façon dont elles viennent à l'esprit, comment elles sont présentes pendant un certain temps et comment elles disparaissent ensuite. Découvrez comment vous séparez vos pensées les unes des autres et comment vous pouvez les écouter les uns après les autres. Identifiez une pensée après l'autre. Ne scrutez pas vos pensées, ne les rejetez pas et ne les ignorez pas. Vos pensées ne devraient pas évoquer un conflit, mais permettez leur d'être là, accueillez les et gardez les dans votre focus pour un moment. Permettez à vos pensées de se manifester et utilisez-les pour un exercice de comptage. Comptez vos pensées, en commençant par le nombre 1 et compter jusqu'à 40 ou 50 – comptez de cette façon toutes les pensées qui vous viennent à l'esprit. Développez la compétence pour compter les pensées jusqu'à la perfection. Prenez garde de les séparer, de ne pas compter une pensée, quand elle comporte réellement trois pensées interconnectées. Comptez soigneusement et exactement et prenez conscience de combien de pensées différentes vous avez. Respirez lentement et régulièrement en relation avec la grille de comptage. Par exemple inhalez quand une pensée apparaît et expirez quand vient la prochaine.

## Prenez parti pour vous-même (Rick Hanson, p. 88)

*Cet exercice permet de vous entraîner à développer la relation avec vous-même.*

*Gagnez de l'expérience* – Considérez les qualités de prendre parti pour vous-même. Elles sont déjà présentes au premier plan ou au far fond de votre conscience. Peut-être vous êtes déjà familier avec les sensations qui vous amènent à prendre soin de vos propres besoins. Sinon, créez ce sentiment. Rappelez-vous quand vous vous sentiez en harmonie avec vous-même et quand vous avez toujours agi suivant vos propres intérêts. Si cela vous est difficile, essayez de vous rappeler de prendre parti pour quelqu'un d'autre. Explorez ce sentiment et vérifiez si vous pouvez l'appliquer pour vous-même. Peut-être vous vous voyez comme un petit enfant vulnérable. Pouvez-vous donner des soins et un soutien à cet enfant?

*Enrichissez l'expérience* – Ouvrez-vous à ce sentiment. Intensifiez-le en le laissant circuler dans vos corps et esprit. Gardez cette sensation, réserver pour ce sentiment un lieu constant dans votre conscience. Enregistrez les différents aspects de ce sentiment. Imaginez comment vous êtes assis, debout et parlez, en prenant parti pour vous-même. Adaptez-y le geste et l'expression faciale.

*Absorber l'expérience* – Retracez le sentiment de prendre parti avec vous-même et laissez-vous imprégner complètement. Faites de cette bonne expérience une partie de vous-même. Adonnez-vous à l'expérience. Concentrez votre amitié intérieure sur vous-même et ne vous souhaitez que le meilleur.



## Ramenez vos émotions à l'avant-plan de votre conscience

(Rick Hanson, p. 110)

*Cet exercice traite du déplacement d'une partie particulière de vos expériences, les sentiments, de l'arrière-plan au premier plan de votre conscience.*

Cet exercice considère le déplacement d'une partie particulière de nos expériences, les sentiments, de l'arrière-plan au premier plan de notre conscience.

*Repérer les sentiments* - En lisant ceci, il y a plusieurs sentiments fonctionnant au fond de votre conscience, liés à ce texte ou à d'autres choses. Ils peuvent être perceptibles à des degrés divers et peuvent également être négatifs, mais sans doute l'un de ces sentiments a un caractère positif. Il peut s'agir du calme, de la confiance, du bien-être fondamental ou de sentiments de sympathie pour une autre personne. Concentrez-vous sur vous-même pendant un moment et découvrez ce qui remue au fond de votre conscience. Repérez un sentiment qui vous plaît et fixez-y votre attention.

*Enrichir les sentiments* - Dès qu'un sentiment se présente au premier plan de votre conscience, maintenez-le à cet endroit, augmentez son intensité et retracez le sentiment dans votre corps.

*Absorber les sentiments en vous* - Laissez-vous saturer totalement par ce sentiment. Ouvrez-vous à ce sentiment et absorbez-le.

## Restez dans une expérience positive (Rick Hanson, p. 139)

*Cet exercice entraîne votre capacité à stabiliser les expériences positives.*

Concentrez votre attention sur l'expérience et fixez-la. C'est un peu comme le patinage. Tout d'abord, on place la chaussure sur la glace, puis on commence à glisser et reste en contact avec cette expérience. De temps à autre, on peut renouveler son attention et relancer le processus. Contrôlez votre attention pour pouvoir la renouveler, lorsque vos pensées divagent. Des instructions douces à vous-même - peut-être une voix intérieure qui vous invite de manière amicale à rester concentré - peuvent vous aider. Pour réduire la distraction due à l'agitation intérieure ou le stress, respirez profondément, ce qui active le système nerveux parasympathique, induisant le calme et la récupération. Nommez l'expérience pour vous-même, donnez-lui des adjectifs comme « calme » ... « détendu » ... « sûr ». Lorsque vous vous distrayez facilement, essayez des expériences stimulantes comme le plaisir corporel et les émotions vivifiantes comme le désir, le ravissement, la luxure ou les impulsions presque physiques comme la détermination passionnée.

## **Bodyscan (Balayage corporel)** (Jon Kabat-Zinn)

*Cet exercice entraîne l'attention. Il améliore le développement de la relaxation et calme votre esprit.*

Vous pouvez faire cet exercice partout, chaque fois que vous le voulez : assis, couché, debout, pendant le travail. Cet exercice peut prendre 2 à 20 minutes, à votre convenance. Concentrez votre attention sur les différentes parties de votre corps, étape par étape.

Arrêtez-vous sur chaque partie aussi longtemps que bon vous semble.

Commencez par vos pieds:

- 👁️ Comment vous ressentez vos pieds en ce moment ?
- 👁️ Qu'en est-il de la tension dans vos pieds ?
- 👁️ Comment est le contact au sol ?
- 👁️ Y a-t-il des différences entre le pied droit et le pied gauche ?
- 👁️ Quelle sensation (de chaud ou de froid) ressentez-vous dans le gros orteil droit et qu'en est-il du gros orteil gauche ?
- 👁️ Peut-être vous ressentez un pied plus détendu que l'autre ?

Concentrez vous sur votre corps en montant et en prenant le temps, dont vous avez besoin en ce moment : vos jambes (jambe et mollet, genou, creux du genou, cuisse), votre dos en passant des vertèbres lombaires aux épaules, la face avant de votre corps, vos bras et mains, les doigts), la nuque et le cou, la tête (arrière-tête, sinciput, tempes), votre visage (front, yeux, nez, bouche, mâchoire).

Répétez cet exercice régulièrement. Plus vous vous entraînez, plus cet exercice sera utile à l'auto-observation et à la régulation des affects et des tensions.

## **Gym de résolution de problèmes** (Gunther Schmidt, M.D.)

*Cet exercice entraîne votre capacité à passer des affects et émotions négatifs à un état positif. Il forme la flexibilité pour vous dissocier d'un problème ou d'une situation difficile et vous met dans un état de ressources et de force mentale.*

1. Évoquez un état-ressource dans votre imagination et vivez-le dans toutes ses modalités :

- 👁️ Où dans votre corps sentez-vous cet état le plus intensément ?
- 👁️ Quelles images intérieures se produisent ?
- 👁️ Quels sons, tonalités ou voix pouvez-vous entendre ?
- 👁️ Quelles pensées adviennent ?

Intensifier cet état, en posant les extrémités de votre pouce sur celles de votre index en prenant la main qui convient le mieux pour cet exercice. Imaginez l'état de ressource comme un film qui vous adsorbe intensivement, en créant une légère pression entre le pouce et l'index. Un film que vous pouvez influencer en appuyant sur le bouton et qui peut absorber votre attention de plus en plus. Entraînez-vous pendant quelques minutes. Vous allez découvrir, comment vous pouvez évoquer cet état de manière fiable et le laisser devenir de plus en plus fort.

2. Évoquez un état dans votre imagination que vous vivez normalement comme difficile. Un exemple en peut être une situation dans laquelle vous vous sentez tendu, éprouvé, stressé. Vivez cet état également de manière multimodale :

- 👁️ Où dans votre corps sentez-vous cet état le plus intensément ?
- 👁️ Quelles images intérieures se produisent ?
- 👁️ Quels sons, tonalités ou voix pouvez-vous entendre ?
- 👁️ Quelles pensées adviennent ?

Intensifiez cet état, en rejoignant les extrémités de votre pouce et de votre index et prenez l'autre main pour cet exercice. Imaginez l'état de ressource comme un film qui vous adsorbe intensivement, en créant une légère pression entre le pouce et l'index. Un film que vous pouvez influencer en appuyant sur le bouton et qui peut absorber votre attention de plus en plus. Entraînez ceci pendant quelques minutes. Vous découvrirez, comment vous pouvez évoquer cet état de manière fiable et comment le laisser devenir de plus en plus fort.

3. Après vous avoir entraîné pour évoquer ces états comme décrit, alternez, comme lors d'un exercice de gymnastique. Allez dans votre état de ressource et rester là pendant un certain temps, puis passez à l'état-problème et restez là pendant un certain temps. Changez les états cinq à sept fois et observez, ce qui se passe.

4. Vous pouvez ancrer l'état positif, en créant une légère pression entre le pouce et l'index comme en appuyant sur un bouton pour démarrer un film. Ainsi, vous pouvez évoquer l'état de manière fiable, quand vous le souhaitez. Cet exercice forme la régulation des affects et conduit à des états-ressources.

## Analyse SWOT

*L'analyse SWOT permet de se concentrer sur les forces et les faiblesses ainsi que sur les opportunités et les menaces. En combinant l'analyse des forces-faiblesses d'une part et les opportunités et menaces d'autre part, des stratégies spécifiques pour concevoir le changement peuvent être développées.*



Matrice SWOT	Facteurs positifs	Facteurs négatifs
Origine interne / Aujourd'hui	<b>Forces</b> (Strengths)	<b>Faiblesses</b> (Weaknesses)
Origine externe / Demain	<b>Opportunités</b> (Opportunities)	<b>Menaces</b> (Threats)

Questions à votre matrice SWOT :

- Comment les forces peuvent-elles être développées et rendues durables ?
- Comment réduire ou neutraliser les faiblesses actuelles ?
- Comment profiter des opportunités et des potentiels identifiés ?
- Comment éviter ou rendre plus improbables les menaces identifiées ?
- Comment une combinaison de forces et d'opportunités peut-elle être utilisée pour obtenir les effets souhaités et éviter les effets indésirables ou réduire leur impact ?

### Exercice de mise à l'échelle

*Cet exercice entraîne votre capacité à nommer les sentiments et leur intensité ainsi que les moyens de changer les expériences stressantes.*

Choisissez un problème qui vous occupe, p. ex. votre compétence pour faire face au stress. Dessinez une échelle de zéro (score le plus faible) à cent (score le plus élevé) et mettez en évidence où vous voyez votre compétence à l'heure actuelle en lien avec votre problème. Ensuite choisissez un score que vous avez l'intention d'atteindre. Votre aptitude actuelle à gérer le stress pourrait p. ex. être faible – vous y attribuez un score de « cinq ». Alors votre objectif pourrait être « huit ».

Notez pourquoi votre score est cinq et faites-le de manière aussi détaillée que possible (« Je sens une tension dans mon cou » / « Je me sens nerveux » / « Je ne suis pas bavard ») et comment vous vous sentez après avoir atteint votre objectif « Je me sens détendu » / « J'aime communiquer avec les autres » / « Mon cœur bat de façon constante et puissante »). Découvrez les différences.

Continuez avec ces questions:

- D'où proviennent ces différences ?
- Que faut-il pour atteindre l'objectif ?
- Pourquoi donner la note « cinq » à la situation actuelle et non « quatre » ?
- Quel serait le premier petit pas vers votre objectif ?
- Comment pourriez-vous réussir à passer de « cinq » à « six » au cours de la semaine prochaine ?

## Équilibre des affects (Maya Storch, Julius Kuhl)

*Cet exercice entraîne votre capacité à identifier les affects négatifs et positifs liés aux situations, relations ou décisions que vous devez prendre.*

Les situations peuvent mener à des émotions positives ou négatives ou à l'indifférence. Une personne peut se réjouir d'une formation payée par son employeur, compte tenu du milieu de travail et des possibilités d'apprentissage et de développement connexes. En même temps, des regrets peuvent survenir en raison des week-ends libres perdus. Trouvez un sujet professionnel actuel ou récurrent et dessinez deux échelles – une pour les émotions positives et enrichissantes et une pour les sentiments négatifs et averses – de zéro (score le plus bas) à cent (score le plus élevé). Remplissez vos points positifs et négatifs actuels liés au sujet choisi. Prenez le temps nécessaire. Pensez ensuite aux moyens de renforcer et d'améliorer les sentiments positifs et de réduire les sentiments négatifs. Répétez cet exercice régulièrement pour le sujet choisi et observez comment cela influence votre quotidien.

## Lancez les dés pour décider (Steve de Shazer)

*Cet exercice aide à prendre des décisions avant que vous ayez à les prendre dans la vie réelle et vous fait découvrir ce à quoi une décision pourrait vous conduire.*

Prendre une décision peut être difficile. Même si tous les avantages et inconvénients sont bien connus, les émotions liées à la décision et les expériences holistiques sont difficiles à prédire. Prenez une décision qui vous occupe actuellement (p. ex., « Accepterai-je une tâche complémentaire limitée dans le temps, très attrayante et chronophage dans mon travail? »). Prenez un dé tous les matins pendant une semaine et faites un choix. Les numéros 2, 4 et 6 représentent la décision « J'accepte cette tâche » et les numéros 1, 3 et 5 signifient « je n'accepte pas cette tâche ». Pendant la journée, observez comment vous vous sentez à ce sujet, où dans votre corps vous le sentez le plus fort, quelles pensées, attitudes et autres observations se produisent.

## Clarifiez votre objectif (Storch/ Krause, p. 223)

*Cet exercice vous aidera à clarifier vos objectifs.*

Votre objectif doit être

- 🕒 formulé comme un objectif à approcher!
- 🕒 complètement sous votre propre contrôle!
- 🕒 évidemment agréable et motivant!

Mon objectif, 1. Ébauche :

.....

Mon but, 2. Ébauche :

.....

Mon objectif, dans la version finale pour aujourd'hui :

.....

### Optimisez votre objectif systématiquement (Storch/ Krause, p. 224)

*Cet exercice vous aide à activer les ressources dans votre contexte social (par exemple, lieu de travail, famille, amis) pour optimiser le résultat de vos objectifs ou pour faciliter la réalisation de vos objectifs.*

#### *Champ d'application*

Quand, où, avec qui et combien de fois voulez-vous atteindre votre objectif – au travail, dans votre vie privée?

#### *Conséquences*

Que se passe-t-il, quand vous atteignez votre objectif, ce qui va changer dans votre vie (situation, relations)?

#### *Gains et pertes personnels*

Quels seront vos gains et comment le réaliseriez-vous ? Y a-t-il des choses que vous devez abandonner ou lâcher dans la poursuite de votre objectif personnel ?






#### *Correction de votre objectif*

Voulez-vous effectuer une correction ou une optimisation de votre objectif initialement mentionné? Si oui, quel est votre objectif maintenant?

### Votre pool personnel de ressources (Storch/ Krause, p. 225)

*Cet exercice clarifie les ressources que vous pouvez utiliser pour définir des objectifs ou prendre des décisions.*

Dessinez une illustration visuelle de votre réserve personnelle de ressources, en fonction de ces domaines :

-  Mon objectif
-  Mes rappels
-  Mes ressources physiques
-  Mes signaux d'avertissement et instructions d'arrêter
-  Mes ressources sociales

## La pause pendant la journée (Jon Kabat-Zinn, p. 25)

*Cet exercice active les ressources, empêche l'épuisement et vous permet d'être attentif et de devenir calme.*

Pendant votre journée, faites une pause de temps en temps et prenez conscience de votre respiration. Cinq minutes ou même cinq secondes suffiront pour cela. Lâchez tout et acceptez pleinement le moment, y compris comment vous vous sentez et comment vous percevez ce qui se passe. Dans ces moments, essayez de ne rien changer. Respirez et lâchez prise. Abandonnez l'idée que quelque chose devrait être différent en ce moment. Dans votre esprit et dans votre cœur, donnez-vous la permission de laisser ce moment exactement comment il est. Permettez-vous d'être exactement comment vous êtes. Lorsque vous vous sentez préparé, avancez dans la direction, dans laquelle votre cœur vous conduit et faites-le de manière attentive et résolue.

## Cohérence rapide (Susanne Marx, p. 71 f)

*Il est sain de réduire le stress et de relâcher les tensions. Cet exercice active les ressources, empêche l'épuisement et vous permet d'être attentif et de devenir calme.*

*But / Champ d'application*

La cohérence rapide vous permet d'amener le rythme de votre cœur dans un état cohérent – cela fonctionne rapidement et partout – et de convertir et de réduire le stress directement lors de sa création. L'exercice convient à toutes les occasions d'inconfort et fonctionne facilement et rapidement.

*Procédure*

*Étape 1*

Concentrez votre attention sur la région de votre cœur au milieu de la poitrine. Si vous voulez, vous pouvez mettre votre main au-dessus de votre cœur pour soutenir cela. Si votre esprit vagabonde, ramenez simplement votre attention sur la région de votre cœur.

*Étape 2*

Alors que vous vous concentrez sur la région de votre cœur, imaginez un flux d'oxygène qui entre dans cette région du corps et en ressort. Inspirez lentement et doucement dans votre cœur et expirez lentement et légèrement. Faites ceci jusqu'à ce que votre respiration circule calmement et uniformément.

### Étape 3

Continuez à respirer dans la région de votre cœur. Rappelez-vous un sentiment positif, une situation, dans laquelle vous vous sentiez bien et essayez de revivre ce sentiment. Dès que vous avez trouvé un sentiment positif ou une attitude positive retenez la, tout en vous concentrant sur la région de votre cœur et en respirant à travers cette région.

### Autohypnose 3-2-1 (Christian Schwegler, p. 64)

*Cet exercice active les ressources, empêche la fatigue et vous permet de devenir calme. Cela peut vous aider à être créatif, à vous dissocier des problèmes et à vous associer à la force mentale qui vous apporte des solutions durables.*

Clarifiez votre objectif. Choisissez un lieu de force où vous aimeriez être en ce moment, où vous vous sentez vraiment bien et où vous pouvez puiser de nouvelles forces. Décrivez ce lieu de force dans toutes ses qualités sensorielles – ce que vous entendez, voyez, ressentez.

Fixer un objet avec vos yeux et puis nommer trois choses, que vous pouvez voir à l'intérieur de la salle. Ensuite, nommez trois choses, que vous pouvez entendre dans la salle et puis trois choses que vous pouvez ressentir. Ensuite, ne nommez que deux choses que vous voyez, deux choses que vous entendez et deux sentiments que vous avez. Ensuite, nommez une chose respectivement un sentiment et à la fin du troisième tour fermer les yeux.

Commencez à voir les choses que vous pouvez voir à votre lieu de force avec votre œil intérieur, à écouter un son que vous pouvez entendre avec votre oreille intérieure, puis de ressentir ce que vous pouvez y ressentir. Puis deux images, deux sons et deux sentiments suivent et ensuite le troisième tour avec respectivement trois impressions.

Maintenant, vous êtes arrivé à votre lieu de force et d'ici vous pouvez commencer, à travailler, en transe, sur votre objectif ou simplement à vous ressourcer et à vous reposer. On peut très bien travailler au lieu de force et, en transe, rechercher des ressources supplémentaires.

### Autohypnose par la respiration (Revenstorf/ Zeyer p. 62f)

*Cet exercice active les ressources, empêche la fatigue et vous permet de devenir calme. Cela peut vous aider à être créatif, à vous dissocier des problèmes et à vous associer à la force mentale qui vous apporte des solutions durables.*



Au début, il est bon de mettre les mains sur le ventre et d'observer, comment il se soulève et s'abaisse. Maintenant concentrez-vous sur votre respiration.

On peut respirer dans le ventre, ce qui augmente le tonus. On peut respirer dans les épaules pour renforcer l'alerte. Commencez à respirer de plus en plus dans le ventre et sentez comment la paroi abdominale se soulève lors de l'inhalation et s'abaisse à nouveau lors de l'expiration. Se soulever et s'abaisser. Expansion et contraction. En inhalant vous absorbez ce dont vous avez besoin. En expirant, vous cédez ce dont vous n'avez pas besoin. En comptant jusqu'à trois lors de l'inhalation et jusqu'à quatre lors de l'expiration, vous pouvez à chaque expiration vous enfoncer plus profondément dans votre chaise. Et ce faisant, chaque fois que vous pouvez céder une partie de la tension dont vous n'avez pas besoin. Il est intéressant de savoir où dans votre corps la tension se rassemble, tandis que le reste du corps peut se détendre. La tension est la curiosité, l'inquiétude, l'intérêt dont vous avez besoin, jusqu'à ce que vous puissiez être sûr que le calme vous fera du bien.

Vous pouvez combiner la respiration avec un doux son fredonné – lors de l'expiration fredonnez o-h-h-h-h-h à une hauteur appropriée. A la fin terminez le fredonnement en fermant votre bouche: o-h-h-h-h-h-h-h-h -... hum.

Ces sons sont utilisés dans la méditation et servent à fixer l'attention. Découvrez ce qui change quand vous respirez comme ça pendant un certain temps. Et quand vous prêtez attention au moment de silence qui se produit dans la petite pause entre la respiration et la nouvelle inhalation, alors vous aurez une idée du moment d'entrer en transe.

### Autohypnose par la relaxation (Revenstorff/ Zeyer, p. 63)

*Cet exercice active les ressources, empêche la fatigue et vous permet de devenir calme. Cela peut vous aider à être créatif, à vous dissocier des problèmes et à vous associer à la force mentale qui vous apporte des solutions durables.*

Lorsque vous êtes assis, sentez le poids de votre corps dans le fauteuil, vos pieds, qui touchent le sol. Et l'un de vos pieds repose plus solidement sur le sol que l'autre. Tandis que les bras reposent sur les accoudoirs, vous pouvez mettre les mains séparées sur vos genoux. Et il est intéressant de repérer, quelle main apparaît plus lourde et laquelle plus légère. Avec chaque expiration, vous pouvez imaginer qu'une partie de celle-ci circulent à travers les bras, les mains, les doigts et s'échappe par là. Vous pouvez même commencer à sentir le picotement dans la pointe du doigt. Vos bras et vos mains deviennent de plus en plus tranquilles et lourdes et paraissent comme d'une seule pièce. Les épaules, le dos, le bas du ventre : tout est agréablement lourd et semble former un tout homogène. Avec chaque expiration, vous pouvez céder une partie de la tension. Par les pieds elle se

dissipe dans la terre. Du bout du doigt elle tombe comme du sirop visqueux ou du miel. Votre corps entier devient plus calme. Plus tard, un sentiment d'indifférence se développe. C'est comme si vous pouviez laisser votre corps dans la chaise, parce qu'il s'y sent bien. Mentalement, vous pouvez aller à un autre endroit où vous vous sentez très, très bien. Vous pouvez y rester pendant un moment, avant de retourner au fauteuil.

### Activation des ressources (Revenstorf/ Zeyer, p. 83)

*Cet exercice active les ressources, empêche la fatigue et vous permet de devenir calme. Cela peut vous aider à être créatif, à vous dissocier des problèmes et à vous associer à la force mentale qui vous apporte des solutions durables.*

Préparez un petit script de la scène qui contient les détails spécifiques suivants :

- 👁️ Aspects visuels : Que voyez-vous ? – Quelles formes, couleurs, suites de mouvement vous frappent particulièrement ?
- 👂 Acoustique : Qu'est-ce que vous entendez ? – Des sons, de la musique, des voix, des mots ?
- 👃 Sensation corporelle : Qu'est-ce que vous sentez ? – La tension, la relaxation, la chaleur, le mouvement, votre position, votre respiration ?
- 🧠 Esprit : Quelles sont les pensées qui conviennent à cette situation ? – Des auto-commentaires (p. ex. « Cela fonctionne »), les phrases clés (p. ex. « Reste calme »), les concepts clés (par exemple, « bonheur », « légèreté ») ?

Parcourez la scène intérieurement trois fois, comme si vous allumiez la télé. Regardez l'un de vos ongles de pouce, comme si c'était l'écran du téléviseur et appuyez avec votre index contre la pointe du pouce. Après chaque passage changez le « programme » en relâchant la pression du doigt et en détournant l'ongle de pouce « télé ». Cela vous aidera à rendre disponible la scène agréable (« ressource »).

### Facilitation de l'avenir (Revenstorf/ Zeyer, p. 111 f)

*Cet exercice active les ressources et ouvre la voie à un avenir attrayant. Cela peut vous aider à appréhender vos besoins personnels, à être créatif et à vous associer à la force mentale qui vous apporte des solutions durables.*

1. Allez en transe par une méthode de votre choix.
2. Imaginez en détail comment une personne compétente réussit l'activité désirée : ses mouvements, sa posture, ses commentaires de soi, sa situation. Maintenant adoptez son rôle. Sentez-vous comme un acteur dans votre rôle.

3. Commencez l'imagination avant l'apparition des premiers symptômes de problèmes. Passez par autant d'étapes que possible, nécessaires pour atteindre votre objectif – plutôt quelques détails de trop que trop peu. Faites attention aux sentiments qui se produisent dès lors : surtout dans les moments critiques (frustration, ennui, colère, panique, etc.). Allez plus loin et observez comment ces sentiments changent, quand vous avez surmonté la difficulté.

4. Revenez à votre vie quotidienne. Vous savez que vous maîtrisez la procédure et que vous l'avez déjà exécutée avec succès à plusieurs reprises.

### Restructuration (Revenstorf/ Zeyer, p. 126)

*Cet exercice active les ressources, remplace les affects négatifs et vous permet de devenir calme. Cela peut vous aider à être créatif, à vous dissocier des problèmes et à vous associer à la force mentale qui vous apporte des solutions durables.*

1. Choisissez une situation qui jusqu'à présent vous a mis en colère. Retraversez mentalement cette situation – étape par étape – et observez quelles pensées irrationnelles spécifiques ont été liées à cette excitation.

2. Exprimez des pensées alternatives qui sont réalistes et moins pesantes.

- 👁️ Dégradation (« Les auditeurs ressemblent à des têtes de chou. »)
- 👁️ Distraction (« Il ya des choses plus importantes. »)
- 👁️ Normalité (« Parfois, on est plus convaincant, parfois on l'est moins. »)
- 👁️ Défi (« Comment puis-je réagir d'une manière totalement différente. »)
- 👁️ Valorisation de soi (« Il ya beaucoup de choses que je maîtrise. »)
- 👁️ Recadrage positif (« Le public est curieux. »)
- 👁️ Partie personnelle (« Probablement, je tends à une réaction excessive. »)
- 👁️ Perspective des autres (« Le public veut protéger son point de vue. »)
- 👁️ Aide des autres (« Comment faciliter aux autres de me suivre ? »)

3. Allez en transe avec une méthode de votre choix.

4. Dans votre imagination, revenez à la situation potentiellement stressante et vivez-la avec tous les sens. Passez par autant d'étapes que possible, nécessaires pour atteindre votre objectif. Faites attention aux sentiments qui se produisent dès lors : surtout dans les moments critiques (frustration, ennui, colère, panique, etc.). Puis utilisez les pensées alternatives pour l'évaluation de la situation ci-dessus. Observez comment vos sentiments changent.

5. Revenez à votre vie quotidienne.

## Évaluation de la journée avec vos cinq doigts

*L'objectif de cet exercice est d'évaluer votre expérience quotidienne de manière différenciée et simple. Cela vous aidera à identifier vos stratégies individuelles pour réussir.*

- 👉 *Pouce* : Penser – Qu'est-ce que j'ai pensé aujourd'hui? Qu'ai-je appris ?
- 👉 *Index* : Objectifs visés – Qu'est-ce que j'ai réalisé aujourd'hui ?
- 👉 *Majeur* : Mental – Comment je me suis senti? Quelle est la qualité émotionnelle de ma journée ?
- 👉 *Annulaire* : A qui ai-je pu donner de l'aide aujourd'hui ? A qui j'ai été utile ?
- 👉 *Auriculaire* : Qu'est-ce que j'ai fait pour mes besoins corporels aujourd'hui – activité physique, nutrition, récupération et détente ?

## Établir le bonheur (Rick Hanson, p. 179)

*Cet exercice vous aide à être attentif aux affects positifs et aux émotions et à s'entraîner à établir le bonheur.*

Dans le tableau ci-dessous, inscrivez en haut des colonnes les expériences que vous voulez faire. Vous pouvez copier le tableau pour votre propre usage. Pour les jours respectifs, vous pouvez remplir combien de fois vous avez répété les exercices.

Expériences à faire				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

## WOOP (Gabriele Oettingen)

*Cette application vous entraîne à identifier un souhait important et le meilleur résultat que vous pouvez vous attendre. Ensuite, il identifie un obstacle pertinent et vous aide à faire un plan que vous suivrez, lorsqu'un obstacle se produit.*

« Basé sur le contraste mental et la mise en place des intentions, l'approche WOOP a montré son efficacité pour tous les âges, et dans tous les domaines de vie, aidant les gens à réaliser leurs objectifs ».

Voir <http://woopmylife.org/> (disponible également en anglais, allemand et espagnol).

## Le carnet Devoir-Vouloir (Thea Rytz, p. 151)

*Le carnet Devoir-Vouloir peut vous aider à découvrir un déséquilibre entre les devoirs et les besoins et vous amène à plus de soin et d'équilibre.*

Avez-vous parfois le sentiment que vous devez remplir trop de devoirs ? Voyez-vous un énorme tas d'exigences, auxquelles vous devez répondre ? A côté de ces exigences et devoirs, vous est-il possible de veiller à vos besoins ? Ou ne vous reste-t-il pas de temps pour cela ?

Le carnet Devoir-Vouloir (Ulrike Schmidt) peut vous aider à constater un déséquilibre entre les devoirs et les besoins et vous permettre plus d'attention envers vous-même. Prenez une feuille de papier et divisez-la en trois parties: dans la première partie, inscrivez vos activités. Dans la deuxième et troisième partie, marquez avec une croix selon que vous percevez cette activité comme un devoir ou un besoin.

Assurez-vous que vous gardez vos forces et que vous nourrissez votre joie de vivre. Veillez à prévoir de nombreuses activités « vouloir » et observez comment elles influencent les activités « devoir ».



Activité	Devoir	Vouloir
Se lever		
Prendre une douche		
Prendre le petit-déjeuner		
Se déplacer au travail		
Préparer une réunion		
Faire une pause-café		

### La pause avant d'agir (Thea Rytz, p. 133)

*Faire une pause avant d'agir peut vous aider à vous arrêter dans des situations émotionnellement intenses, à établir la clarté et à être calme.*

Dans des situations d'intensité émotionnelle beaucoup de gens ont tendance à ne pas s'arrêter. Toutefois, une pause peut être très utile dans ce genre de situations car elle crée un espace: un espace pour réfléchir à votre comportement.

Deux compétences auxquelles vous pouvez vous exercer vous permettent de vous arrêter dans des situations émotionnellement intenses : une perception différenciée de votre corps et l'auto-observation, c'est-à-dire de vous rendre compte de ce que vous pensez et de ce que vous ressentez au niveau des émotions et des sensations corporelles ainsi que la capacité d'observer les changements sur les trois niveaux.

Rappelez-vous une situation pesante. Rappelez-vous les sentiments et les pensées et vos sensations corporelles. Habituellement, nous sommes mentalement stimulés dans de telles situations et cherchons un moyen de nous débarrasser de ces sentiments désagréables. Parfois, nous parvenons à réagir de façon appropriée dans de telles situations. Parfois, nous agissons juste pour dévier des sentiments stressants. Rappelez-vous de ce que vous avez fait concrètement dans une telle situation. Imaginez qu'à l'avenir, vous pourriez vous arrêter brièvement dans de telles situations, respirer, sentir vos pieds sur le sol et ne rien faire pendant une minute avant d'agir. Avez-vous peur que ceci soit émotionnellement épuisant? Essayez-le. A travers la perception de votre corps, connectez-vous à nouveau avec le présent concret.

## Exercice de respiration – Dessiner dans sa tête (oral information by Carolyn Daitch)

*Cet exercice de respiration est très efficace pour calmer votre réactivité excessive dans des situations émotionnellement intenses.*

Dessinez un carré dans votre imagination et reliez-le à votre cycle de respiration et comptez jusqu'à quatre à chaque ligne :

- 🕒 Inspirez et comptez jusqu'à quatre – ligne vers le haut ;
- 🕒 Pause respiratoire et comptez jusqu'à quatre – ligne horizontale ;
- 🕒 Expirez et comptez jusqu'à quatre – ligne vers le bas ;
- 🕒 Pause respiratoire et comptez jusqu'à quatre – ligne horizontale.

Faites cette procédure sept fois et observez les changements dans vos pensées et vos sentiments.

## Exercice avec des grains de café

*Cet exercice attire votre attention sur les choses importantes pour votre vie.*

Renforcez votre attention pour les choses importantes pour votre vie, p. ex. des objectifs, des sentiments positifs, des intentions etc. Mettez cinq grains de café dans votre poche gauche et chaque fois que le phénomène observée se manifeste, prenez un grain et mettez-le dans votre poche droite. À la fin de la journée, examiner combien de grains se trouvent dans votre poche gauche et dans votre poche droite.

## Lettre à vous-même

*Cet exercice peut vous aider à mieux prendre soin de vous.*

Rédigez une lettre adressée à vous-même, dans laquelle vous authentifiez l'aspect concernant le soin de soi et l'autorégulation, auquel vous allez faire particulièrement attention. Prenez votre temps pour décrire le comportement ou l'attitude que vous voulez développer ou ce à quoi vous avez l'intention d'être plus attentifs le plus concret, précis et détaillé que possible. Écrivez, comment vous allez réaliser vos plans, comment vous allez faire face aux difficultés attendues et aussi quel profit votre promesse à vous-même apportera dans votre vie ou dans votre situation. Prenez le temps dont vous avez besoin pour écrire votre lettre.

Mettez votre lettre manuscrite dans une enveloppe et remplissez votre adresse. Donnez l'enveloppe à une personne de confiance et demandez à la personne de vous envoyer la lettre six mois plus tard.

## Définir vos objectifs SMART (George T. Doran)

*Cet exercice vous aidera à clarifier et spécifier vos objectifs, ce qui peut vous conduire à de meilleurs résultats.*

Mon objectif	
Spécifique	
Mesurable	
Acceptable	
Réaliste	
Temporellement défini	

## Exercice Naikan annuel (Gregg Krech, p. 50)

*Cet exercice renforce votre attention sur les aspects importants, les relations et les expériences qui se produisent dans votre vie. Si vous le pratiquez régulièrement, il établit une attitude reconnaissante envers vous-même et les autres.*

Prenez une heure pour passer en revue l'année écoulée. Quelles ont été les choses les plus importantes que vous avez reçues ? Qui a rendu ces dons possibles ?

- 🕒 Avez-vous un dispositif de mobilité (p. ex. une voiture) ? Qui a rendu cela possible ?
- 🕒 Etiez-vous à l'abri dans un logement? Qui a rendu cela possible ?
- 🕒 Avez-vous suivi un traitement médical ou dentaire? Qui a rendu cela possible ?
- 🕒 Avez-vous reçu des vêtements neufs ou de seconde main? Qui a rendu cela possible ?
- 🕒 Avez-vous eu la possibilité de regarder la télévision, lire le journal, aller au cinéma, etc. ? Qui a rendu cela possible ?

Regardez combien d'aspects vous découvrez et à chaque fois, ajoutez les personnes, qui ont contribué à rendre les différentes choses possibles. Lorsque vous notez ces aspects, essayez d'imaginer, comment votre vie aurait été sans ces choses. À la fin de l'heure, regardez votre liste et réfléchissez à ce qui a été important pour vous au cours de l'année passée.



### Exercice Naikan quotidien (Gregg Krech, p. 55)

*Cet exercice renforce votre attention sur les aspects importants, les relations et les expériences qui se produisent dans votre vie. Si vous le pratiquez régulièrement, il établit une attitude reconnaissante envers vous-même et les autres.*

Pendant les trois prochaines semaines, prenez 30 minutes tous les soirs avant d'aller dormir. Préparez des listes manuscrites et répondez à chacune de ces trois questions :

- 🕒 Qu'ai-je reçu d'autres aujourd'hui ? (dix minutes)
- 🕒 Qu'est-ce que j'ai donné aux autres aujourd'hui ? (dix minutes)
- 🕒 Quels problèmes et difficultés ai-je causé à d'autres ? (dix minutes)

Soyez précis et ne laissez pas des détails insignifiants de côté (Notez qu'il n'existe pas de détails insignifiants.). À la fin de la semaine, consultez vos listes et écrivez une petite lettre de remerciement à l'une des personnes qui vous a donné quelque chose ou qui vous a rendu service.

### Exercice Naikan (Gregg Krech, p. 66)

*Cet exercice renforce votre attention sur les aspects importants, les relations et les expériences qui se produisent dans votre vie. Si vous le pratiquez régulièrement, il établit une attitude reconnaissante envers vous-même et les autres.*

Repérez au cours de la journée les éléments qui sont utiles pour votre vie quotidienne : une toilette, une machine à café, un ouvre-boîte, etc. Avant d'aller dormir, faites une liste de ces articles. Pensez aux efforts qui ont été nécessaires pour inventer, concevoir, produire, emballer et livrer tous ces articles afin de rendre votre vie plus facile et agréable.

### Dire « Merci » (Gregg Krech, p. 69)

*Cet exercice renforce votre attention sur les aspects importants, les relations et les expériences qui se produisent dans votre vie. Si vous le pratiquez régulièrement, il établit une attitude reconnaissante envers vous-même et les autres.*

L'exercice consiste à dire « merci » de manière attentionnée. Dans les trois prochains jours, dites « merci » à chacun qui vous donne quelque chose. Assurez-vous de nommer l'élément ou l'aide que vous recevez. Par exemple : « Jim, merci de m'avoir aidé avec le transport du canapé » Ou: « Merci de m'avoir apporté une tasse de café. » Ces formulations nous aident à éviter l'insouciance du simple « Merci » que nous utilisons sans réelle considération de la personne ou de l'aide.

« Situations difficiles » (Lars Eric Uneståhl, p. 39)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous traitez des problèmes et des situations que vous percevez comme difficiles.*

Réfléchissez et notez comment vous planifiez et vous vous entraînez pour faire face à des situations difficiles aujourd'hui !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Entraînement par la perturbation**

(Lars Eric Uneståhl, Toughness exercises p. 29)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous traitez des problèmes et des situations que vous percevez comme difficiles.*

Asseyez-vous à côté de la radio, montez le volume et ajustez la fréquence entre deux stations afin d'obtenir des vrombissements et des grésillements. Exercez votre capacité à filtrer le bruit de fond. Essayez p.ex. d'être intensément capturé par une pensée ou une image attrayante qui vous fait oublier le son de la radio. Une autre méthode, plus méditative, que vous pouvez essayer, c'est de permettre au son de transparaître, mais sans lui octroyer de « récepteur ». On l'entend en arrière-fond, mais on ne l'écoute pas (il entre par une oreille pour sortir de l'autre).

## Relaxation dans des situations stressantes

(Lars Eric Uneståhl, Toughness exercises p. 34)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous traitez des problèmes ou situations que vous percevez comme difficiles. Il entraîne votre capacité à vous détendre dans des situations stressantes.*

Au cours de trois jours, apprenez à vous détendre dans trois situations différentes où vous vous sentiriez autrement facilement stressé. Deux d'entre elles sont :

1. *Lorsque vous vous arrêtez à un feu rouge.*

Au lieu de vous asseoir (si vous conduisez une voiture) ou de rester debout (si vous marchez / faites du vélo) en attendant le feu vert, vous respirez plusieurs fois profondément, vous vous détendez et profitez d'une pause de quelques secondes.

2. *Lorsque vous vous retrouvez en ligne.*

Appliquer la même méthode que ci-dessus.

3. *Vous choisissez la troisième situation.*

## Compter en arrière (Lars Eric Uneståhl, Toughness exercises p. 46)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous traitez des problèmes ou situations que vous percevez comme difficiles. Vous entraînez votre capacité à faire face aux perturbations et à surmonter les obstacles.*

Cet entraînement de la résistance se fait par paires.

1. Demandez à votre partenaire de commencer à compter à rebours à partir d'un nombre que vous décidez, p.ex. 305, et de soustraire sept à chaque fois. Après une minute, vous lui dites d'arrêter et votre partenaire vous communique son résultat. Vérifiez que la différence est divisible par sept afin de vérifier que la soustraction est correcte.

2. Inversez les rôles ; votre partenaire vous donnant un nombre (de préférence proche, p.ex. 303) et faites le même exercice.

3. Répétez l'étape 1 (en démarrant avec un autre nombre), mais cette fois, votre tâche est de perturber votre partenaire autant que vous le pouvez. Vous pouvez faire ce que vous voulez afin de perturber le comptage de votre partenaire (sauf l'empêcher physiquement de compter). Vérifiez le résultat.

4. Maintenant, vous inversez les rôles à nouveau et c'est la tâche de votre partenaire de vous perturber.

Lorsque vous regardez le résultat, vous pouvez évidemment rivaliser les uns avec les autres, mais le plus important est la concurrence avec vous-même. Avez-vous obtenu un résultat moins bon la deuxième fois (et si oui, de combien ?) ? Ou avez-vous même mieux réussi lors de la perturbation ?

### **Dirigez votre réveil** (Lars Eric Uneståhl, S. 53)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure en vous entraînant à surmonter des situations que vous pourriez percevoir comme difficiles.*

Levez-vous une heure plus tôt que d'habitude. Faites une activité : marcher, faire du jogging, lever des poids. Choisissez ce que vous voulez, mais restez en activité pendant au moins 30 minutes.

### **Gérer l'ingérable** (Lars Eric Uneståhl, S. 57)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous êtes confronté à des perturbations et à des situations que vous percevez comme difficiles.*

Demandez à quelqu'un dans votre entourage de vous appeler lorsque vous vous y attendez le moins et de vous demander d'annuler ce que vous êtes en train de faire et de faire pendant cinq à dix minutes ce que cette personne décide.

### **Dirigez vos émotions** (Lars Eric Uneståhl, S. 63)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous traitez avec une personne que vous percevez comme difficile ou défiant dans votre environnement.*

Choisissez une personne dans votre environnement avec qui vous avez du mal à communiquer. Organisez avec elle une réunion pendant laquelle vous discuterez d'un sujet où vous avez déjà eu des difficultés à vous mettre d'accord. Préparez-vous comme avant une compétition en créant des images mentales concernant le bon déroulement et la qualité de l'atmosphère que vous créez et vivez.

### **Surcharge** (Lars Eric Uneståhl, S. 68)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous devez gérer plus de tâches que vous ne pouvez en supporter.*

Pendant une semaine, prenez plus de tâches que vous ne pouvez gérer pour des raisons liées au temps ou à d'autres ressources. Apprenez à gérer les sentiments qui surgissent et les conséquences que cela entraîne.

### **Feedback du partenaire** (Lars Eric Uneståhl, S. 87)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure face à la critique.*

Cherchez un partenaire qui, pendant un certain temps, vous donne des commentaires sur tous les sujets par rapport auxquelles vous devriez faire quelque chose. Demandez à votre partenaire d'être complètement honnête, même s'il s'agit de choses qui ne sont pas si amusantes à entendre. Il se peut que votre souffle ne soit pas le meilleur ou que votre odeur corporelle soit désagréable ou que vous utilisez des mots et que vous avez des comportements qui irritent les autres. Vous pourriez également être partenaires et vous donner des commentaires mutuellement. De même, il est possible d'avoir plusieurs partenaires, p.ex. un à la maison et un au travail.

### **« Détente inconfortable »** (Lars Eric Uneståhl, S. 105)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous êtes confronté à des situations difficiles.*

Exercez votre capacité à vous détendre et à vous rétablir dans des situations difficiles. Au lieu de vous coucher ou de vous asseoir aussi confortablement que possible, la tâche consiste à vous coucher ou à vous asseoir aussi inconfortablement que possible. Lorsque, après un certain temps, vous constatez que ce qui au départ était inconfortable est maintenant confortable, vous savez que l'esprit l'emporte sur la matière.

### **Perturbations dans la vie quotidienne** (Lars Eric Uneståhl, S. 93)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure lorsque vous faites face à des perturbations dans votre vie quotidienne.*

Demandez à votre partenaire de vous soumettre à autant de perturbations que possible sans votre connaissance. Il se peut que votre partenaire soit en retard pour une réunion ou qu'il ne se présente pas du tout, que vous obtenez une réprimande pour quelque chose que vous n'avez pas fait, que vous avez quelque chose de « volé » ou que vous recevez une « énorme facture », etc. Étant donné qu'il est important que vous ne sachiez pas que ce n'est pas « pour de vrai », votre partenaire et vous devriez vous mettre d'accord bien avant de commencer.

### **Votre coach intérieur** (Lars Eric Uneståhl, S. 106)

*Le but de cet exercice est de développer le dialogue intérieur afin que vous appreniez à vous coacher vous-même correctement. La formation consiste en plusieurs sous-exercices.*

1. Tout d'abord, observez votre dialogue intérieur habituel. Étant donné que beaucoup de choses se produisent sans que nous le remarquions, on vous donnera la tâche pendant quelques jours de réaliser quand, dans quelles situations et de quelle manière vous parlez à vous-même. De préférence, faites une petite note chaque fois que vous remarquez ce dialogue et résumez après quelques jours lorsque la phase d'observation est terminée.

2. Analyser le résultat en fonction de questions telles que :

- 🕒 Utilisez-vous « tu » ou « je » lorsque vous parlez à vous-même ?
- 🕒 Est-ce que vous vous grondez plus que vous ne vous louez, ou est-ce l'inverse ?
- 🕒 Quel ton utilisez-vous lorsque vous parlez à vous-même ? Comme un bon ami ou ... ?
- 🕒 Utilisez-vous des mots comme « dois », « devrais », « ne dois pas », etc. ?

3. Pour développer un bon coach intérieur, vous devriez changer le dialogue intérieur, de la manière suivante :

- 🕒 Vous faites plus de commentaires positifs que négatifs ;
- 🕒 Vous créez une motivation, ce qui signifie que vous remplacez des mots comme « dois », « devrais », etc. par des mots comme « je peux », « je veux », « j'ose », etc.
- 🕒 Évitez les expressions comme « zut, je suis stupide » et utilisez plutôt des expressions qui vous aident à entrer dans une bonne humeur et un état d'esprit positif. Ces alternatives positives peuvent également être apprises et automatisées, de sorte qu'elles fonctionnent sans que vous ayez à y penser.

### Le pire imaginable (Lars Eric Uneståhl, S. 126)

*Cet exercice vous aide à développer la résistance mentale et la force intérieure lorsque vous traitez des choses qui vous semblent problématiques.*

Choisissez trois choses que vous jugez gênantes et décidez de vous soumettre à la pire chose possible dans chacune de ces situations. Si vous pensez par exemple qu'il est gênant de parler en public, vous choisissez une situation où vous devez parler devant un grand nombre de personnes dans une autre langue en même temps que vous êtes filmé. Vous remarquerez que, une fois que vous avez pratiqué le « pire imaginable », tout le reste ne paraît rien.

### Déclarations écrites (Lars Eric Uneståhl, S. 149)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure en vous programmant pour en faire une « formule qui ne nécessite aucune réflexion ».*

Une façon de « tromper la conscience » est de répéter quelque chose oralement ou par écrit. On le répète aussi souvent que cela ne devient une « formule » qui ne nécessite aucune réflexion. Ensuite, un processus de programmation commence à se mettre en place similaire à celui des images mentales. Voici un tel exercice. Vous aurez besoin d'un stylo et d'une feuille de papier ou d'un ordinateur. La tâche consiste à écrire les phrases suivantes, sachant que chaque phrase doit être écrite 25 fois par jour pendant une semaine :

1. Malgré la résistance ou l'adversité, je n'abandonne pas.
2. Quand je ressens la fatigue, je me redresse.
3. Lorsque les choses sont difficiles ou que la situation se complique, je garde la tête froide.

### « Situations difficiles et faciles » (Lars Eric Uneståhl, S. 81)

*Cet exercice vous aide à développer la résistance mentale et la force intérieure en mettant en avant les situations difficiles que vous avez déjà réussi à gérer. Les problèmes que vous avez résolus créent des ressources comme un muscle que vous entraînez.*

Pensez à votre propre éducation et décrivez des situations qui montrent si vous avez eu des moments faciles ou difficiles pendant votre développement jusqu'à présent. Comment avez-vous été élevé par vos parents ? Est-ce qu'ils ont imposé des exigences élevées, importantes ou limitées ? Comment vos professeurs et vos

amis vous ont-ils traités ? Avez-vous eu un temps facile ou difficile à l'école ? Comment vos entraîneurs vous ont-ils traités? Étiez-vous un « talent » ou un « produit de l'entraînement » ? Décrivez les situations et les personnes impliquées de façon aussi claire que possible.

Situations difficiles	Situations faciles
<p>.....</p> <p>..</p> <p>.....</p> <p>....</p> <p>.....</p> <p>....</p> <p>.....</p> <p>....</p> <p>.....</p> <p>....</p>	<p>.....</p> <p>..</p> <p>.....</p> <p>....</p> <p>.....</p> <p>....</p> <p>.....</p> <p>....</p> <p>.....</p> <p>....</p>

Etudiez les deux côtés et réfléchissez à où vous en êtes aujourd'hui.

### Les émotions négatives (Lars Eric Uneståhl, S. 109)

*Cet exercice vous aide à développer votre résistance mentale et votre force intérieure en entraînant votre flexibilité à passer des sentiments négatifs aux sentiments positifs.*

Rappelez-vous une situation que vous avez quittée avec un sentiment négatif. Divisez la situation en différentes séquences, sous-domaines et notez ce que vous avez vécu comme étant positif et ce qui était négatif. Ensuite, pensez à ce qui a créé le sentiment négatif de la situation. Si vous le souhaitez, intensifiez l'exercice en donnant aux différents éléments une valeur de un à cinq. Cela vous aide à comprendre ce qui ou quels sentiments ont « infecté » toute la situation, vous laissant ce sentiment général.



## Séquences positives

Sous-domaine

.....

Sous-domaine

.....

Sous-domaine

.....

## Séquences négatives

Sous-domaine

.....

Sous-domaine

.....

Sous-domaine

.....

## Rouler les yeux (Carolyn Daitch, p. 69-70)

*Cet exercice entraîne votre capacité à interrompre rapidement une réponse ou un motif indésirable.*

### *Buts*

- 👁 Interrompre rapidement une réponse ou un motif indésirable.
- 👁 Relier une compétence rapide et auto-hypnotique à d'autres outils.

### *Scénario*

Souhaitez-vous apprendre un outil très rapide et efficace qui pourrait vous aider à interrompre vos réactions ? (Attendre que le client acquiesse.) Maintenant, j'aimerais que vous regardiez vos sourcils ... comme ça. Maintenant, inspirez profondément par le nez ... bloquez la respiration tout en maintenant les yeux fixés vers le haut. Bien. Maintenant, voyez si vous pouvez maintenir les yeux fixés vers le

haut tout en clignant des yeux pour les fermer lentement. Comme ça... et maintenant détendez vos yeux et relâchez votre respiration ... et flottez dans votre imagination. Flottez ... flottez... peut-être en imaginant vous-même flottant sur un matelas pneumatique dans une piscine pendant une chaude journée d'été ... ou peut-être préférez-vous une image de flotter sur un bateau ... un canoë ... une barque ... mais certaines personnes préfèrent imaginer flotter sur un nuage ... sur fond d'un ciel bleu clair... Je ne sais pas quelle image vous convient particulièrement... mais je sais que flotter peut être un sentiment tellement agréable, n'est-ce pas ?

### *Commentaire*

*Herbert Spiegel (1978) a développé le test de « rouler les yeux » dans le cadre d'un mode d'évaluation de la capacité d'un individu à être hypnotisé. Le degré jusqu'auquel un individu peut rouler les yeux vers le haut alors qu'il ferme lentement ses yeux est en corrélation avec sa capacité à être hypnotisée. Plus précisément, « rouler les yeux » est une mesure de la distance – quantité de la scléroe visible entre le bord inférieur de l'iris et la paupière inférieure – exposée lorsque le sujet regarde simultanément le plus haut possible et ferme lentement les paupières (Spiegel & Spiegel, 1978). « Rouler les yeux » est particulièrement utile pour les individus qui sont naturellement en mesure de créer une forte réponse. Je n'utilise cet outil uniquement si une personne est capable de regarder vers le haut avec facilité et ne rapporte pas d'inconfort physique dès lors.*

### **Entretien mutuel auto-leadership** (Stephan Rietmann)

*Cet exercice partenaire vous aide à identifier vos forces et vos ressources dans votre auto-leadership.*

Les êtres humains communiquent simultanément à différents niveaux – formel, informel, verbal, non verbal, de manière symbolique – leurs objectifs, leurs valeurs, leurs attitudes, leurs croyances, leurs émotions ou leur motivation. Cela a un impact sur les partenaires, les collègues et sur soi-même. L'objectif de la communication est de promouvoir les effets positifs et recherchés et d'éviter ou de réduire les effets négatifs et indésirables. Réfléchir à cela et recueillir des opportunités est l'objet de cet exercice.

Choisissez un partenaire et menez des entretiens mutuels, guidés par les questions clés suivantes :

- 🕒 Quelles sont vos forces et qualités humaines ?
- 🕒 Comment affectent-ils votre domaine de travail ?
- 🕒 Quelles sont vos croyances intérieures utiles ?
- 🕒 Comment vous reconnaissez leur utilité dans votre domaine de travail ?
- 🕒 Laquelle de vos croyances intérieures peut avoir une influence restrictive ?
- 🕒 Comment mesurez-vous cet impact ?
- 🕒 Pensez à vos modèles – p.ex. à des personnes importantes de votre vie personnelle ou professionnelle – quelles sont leurs compétences que vous avez déjà réalisées et lesquelles souhaitez-vous encore réaliser ?
- 🕒 Qu'est-ce qui peut vous faire perdre sans faille votre calme et votre force ?
- 🕒 Comment réagissez-vous dans de telles situations ?
- 🕒 Quelle pourrait être une alternative à cette réaction ?
- 🕒 Comment décririez-vous votre devise de vie : « Ma vie est ... » ?
- 🕒 En quoi voyez-vous le défi le plus important de votre vie professionnelle ?
- 🕒 Que raconteraient les collègues qui vous aiment et inversement, ceux qui ne vous aiment pas à propos de vous ? Comment expliquez-vous ces différences ?

### *Réflexion*

- 🕒 Quelles nouvelles idées importantes sur vous-même avez-vous pu tirer de cet exercice ?
- 🕒 Quels changements positifs pourraient apporter la mise en œuvre de ces connaissances dans votre domaine de travail ?

## Exercice supplémentaire

### Renforcement de soi-même et dialogue intérieur (Stephan Rietmann)

Notre pensée est souvent accompagnée d'un monologue intérieur et ce type de pensée est une sorte d'action d'essai. Il peut être accompagné par l'anxiété, les croyances intérieures, les doutes, la confiance et des humeurs ou des sentiments similaires. Un monologue intérieur au cours d'une conférence pourrait être p.ex. : « D'abord, je souhaite la bienvenue aux participants, je me présente et ensuite je décris la structure de ma présentation. »

Des monologues intérieurs peuvent être fonctionnels, utiles et apportant du soutien ou dysfonctionnels, invalidants et susceptibles de constituer un obstacle. « Ce test est un défi pour moi et je suis bien préparé » ou « je peux le faire » sont des dialogues intérieurs favorables, alors que « je ne suis pas à la hauteur de cette tâche » ou « je n'y arriverai jamais » sont des exemples contraires.

Notez des exemples de vos monologues intérieurs :

Monologues intérieurs invalidants et susceptibles de constituer un obstacle :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Monologues intérieurs agissant comme renfort et soutien :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Pour des informations supplémentaires, veuillez consulter les livres suivants :**

Alman, B. (2014). Finde Deine Stimme: negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken. Carl-Auer-Lebenslust.

Daitch, Carolyn (2007). Régulation des affects Toolbox. Practical and Effective hypnotic interventions for the Over-reactive Client. W. W. Norton & Company New York. London.

Hanson, R. (2014). Denken wie ein Buddha. Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Irisiana.

Kabat-Zinn, J. (1998). Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Herder spektrum.

Marx, S. (2013). Herzintelligenz kompakt. Gesund und gelassen klar und kreativ. VAK kompakt.

Revenstorf, D. & Zeyer, R. (2011). Hypnose lernen. Anleitungen zur Selbsthypnose für mehr Leistung und weniger Stress. Carl-Auer Lebenslust.

Rytz, T. (2010). Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulierung und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. Verlag Hans Huber.

Schwegler, C. (2014). Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten. 55 Hypnotherapeutische Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen.

Storch, M. & Krause, F. (2014). Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Verlag Hans Huber.

Storch, M. & Kuhl, J. (2012). Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. Verlag Hans Huber.

Uneståhl, L. E. (2011a). Mental Toughness Training – the decisive factor. Mental Training Sweden AB.

Uneståhl, L. E. (2011b). Hypnosis, Selfhypnosis and Mental Training. Mental Training Sweden AB.

# VOCIS – Vocational Training of the Inner Self

## Lignes directrices méthodologiques pour le coaching individuel

L'idée centrale de ce programme est l'observation – et la conviction – que les programmes d'autoformation et de traitement entraînent de bons effets et sont très bénéfiques pour les individus tout comme pour les groupes. Le mécanisme de contrôle pour le changement et le bien-être est présent dans tous les êtres humains. Notre approche préventive suggère des exercices d'usage individuel qui nécessitent principalement une intervention interne afin d'activer les ressources propres de l'individu.

VOCIS est une approche préventive. Lorsqu'un environnement thérapeutique est nécessaire, nous suggérons de consulter un médecin ou un thérapeute. Notre approche de coaching individuel qui sous-tend toutes les interactions suit la psychologie humaniste en tant que conseil centré sur la personne et les lignes directrices de la thérapie systémique. Ces approches sont basées sur l'idée que, compte tenu des conditions appropriées, tous les individus peuvent aboutir à une notion de soi et de croyance en soi plus fort et plus sain. Cela inclut les conditions essentielles ou « actives » dans toutes les interactions au sein du coaching individuel:

- 👁️ **La congruence** – soyez complètement authentique avec vous-même et les autres
- 👁️ **Un regard positif inconditionnel** – doit comporter aucun jugement et l'appréciation de soi et des autres
- 👁️ **L'empathie** – s'efforce de comprendre soi-même et les autres. Cela signifie en pratique : l'écoute active, l'offre de soutien, le langage corporel positif, la demande
- 👁️ **Chaque instruction est une auto-instruction.** « Go out of the way, when the client is on his way » (Retirez-vous, lorsque le client est en route) est l'une des idées centrales de l'hypnose Ericksonienne.

## « Diagnose » – brève description

Dans la description suivante, vous trouverez une vue d'ensemble pour comprendre les résultats de votre questionnaire de manière plus approfondie (<http://vocis.org/methodology-tools/diagnostic-toolkit/evaluate-your-self-regulation>). Les résultats de votre questionnaire donnent des informations pour votre développement individuel possible. Après les avoir lu, vous devriez consulter la collection d'exercices. Les scores bas indiquent que vous pourriez bénéficier d'une plus grande attention à ces parties de votre autorégulation et de les développer avec l'aide des exercices. L'autorégulation a des dimensions différentes et décrit comment un individu mène sa vie avec succès. Les scores montrent comment vous vous situez par rapport à la moyenne des résultats des autres participants du questionnaire. Par la suite, renseignez-vous de plus près sur l'autorégulation.

La dimension « **orientation vers un but** » décrit dans quelle mesure les objectifs poursuivis par une personne sont S.M.A.R.T : spécifiques, mesurables, acceptables, réalistes et temporellement définis. Les scores bas indiquent qu'une personne devrait se concentrer sur des objectifs clairs.

La dimension « **volonté** » met l'accent sur la mesure dans laquelle une personne peut effectivement mettre en œuvre des objectifs, des intentions et des plans pré-planifiés en actions concrètes et axées sur les résultats. La dimension décrit dans quelle mesure une personne peut se concentrer sur un objet, imagine le succès et les performances et gère le temps avec un juste équilibre entre la vitesse et la précision. Les scores bas suggèrent qu'une personne devrait améliorer ces domaines d'autorégulation.

La « **régulation des affects** » signifie la mesure dans laquelle un individu est capable de promouvoir et de maintenir des affects et des émotions adaptatifs ainsi que de passer de manière flexible des émotions négatives aux émotions positives et vice versa afin de poursuivre ses objectifs. En outre, cette dimension comprend une façon de faire face aux demandes contradictoires, aux frustrations et aux conflits intérieurs au cours des objectifs, de même que la capacité de contrôler les impulsions qui ne sont pas pertinentes. Ainsi, elle reflète également comment un individu fait face à l'échec, apprend de ses erreurs et s'auto-motive, même lorsque le désir a diminué. Les scores bas indiquent qu'une personne devrait améliorer ces zones d'autorégulation.

Le score de « **perception de soi** » décrit la mesure dans laquelle un individu est capable de sentir, de reconnaître et de confronter les attentes externes avec ses propres besoins, préférences et intentions. Il comprend la mesure dans laquelle un individu a accès à ses propres marqueurs somatiques et la qualité de son auto-observation. Les scores bas suggèrent qu'un individu devrait améliorer ces domaines d'autorégulation.

« **L'auto-renforcement** » donne des informations sur la mesure dans laquelle les individus sont capables de s'encourager eux-mêmes, de se rappeler de certaines tâches, de mener des dialogues intérieurs « constructifs », de s'auto-renforcer et de supprimer des pensées perturbatrices. Les scores bas suggèrent qu'un individu devrait améliorer les compétences d'auto-renforcement.

« **L'auto-intégration** » prend en compte la mesure dans laquelle les objectifs et les actions d'un individu sont congruents avec ses propres besoins, ses valeurs et ses plans de vie à long terme ; la mesure dans laquelle un individu se sent authentique, libre intérieurement et autonome dans ce qu'il ou elle fait. Les scores bas suggèrent qu'un individu devrait améliorer son auto-intégration.

Le « **développement de soi** » décrit dans quelle mesure l'auto-exploration, le développement personnel, le changement et la connaissance de soi sont importants pour quelqu'un ; la mesure dans laquelle un individu est ouvert, curieux et réfléchi en ce qui concerne sa propre pensée, son expérience et son comportement ; la mesure dans laquelle les individus peuvent prendre une vue d'oiseau sur eux-mêmes. Les scores bas suggèrent qu'un individu devrait se concentrer sur la dimension du développement de soi.

« **L'auto-compassion** » est la mesure dans laquelle une personne accepte, comprend et ne juge pas ses propres lacunes et erreurs ; la mesure dans laquelle un individu peut s'engager dans un processus productif de prendre soin de soi-même. Les scores bas suggèrent qu'un individu devrait faire preuve de plus de compassion envers soi-même.



## VOCIS - Quatre études de cas

### JASON

Jason est un responsable de grands comptes, qui travaille avec succès et avec impact sur son équipe. Il a un motif de réalisation élevé et une tendance à se comporter de façon impulsive lorsqu'il est stressé. Il a 42 ans, est marié et a deux enfants. Lors d'un coaching, le coach a suggéré un questionnaire pour obtenir des informations sur ses compétences auto-régulatrices. Cet instrument lui a suggéré de développer sa régulation des affects et a proposé différents exercices. Il utilise régulièrement des interventions auto-hypnotiques et s'améliore pour réagir de manière plus calme, détendue et adaptée dans des situations difficiles.

### LINDA

Linda est une mère de jumeaux de 35 ans. Elle tend à reporter des tâches et parfois même à procrastiner. Son voisin, enseignant à l'école primaire locale, utilise un questionnaire pour les membres de l'équipe qui mesure différentes fonctions autorégulatrices. Le voisin lui propose de faire usage de cet instrument et de le lui amener. Le questionnaire a précisé qu'elle profiterait d'une définition plus claire de ses objectifs et d'un renforcement de sa volonté après des décisions de travailler sur une tâche. Elle a décidé d'exercer et d'améliorer sa volonté en effectuant régulièrement des exercices de force mentale tirés de la boîte à outils VOCIS.

### GARY

Gary est un psychologue de 52 ans, travaillant dans un hôpital pour enfants. Formé en thérapie cognitivo-comportementale, il travaille de manière efficace et efficiente avec les enfants, leurs parents, les médecins, les infirmières et les autres collaborateurs. Lorsqu'il est confronté à la douleur et aux soucis de ses petits clients, il se sent parfois impuissant et un peu fatigué de son travail. Son superviseur lui a suggéré d'utiliser le questionnaire de la boîte à outils VOCIS, qui a montré que les compétences auto-régulatrices de Gary sont presque excellentes. L'outil a également souligné qu'une seule dimension, son empathie personnelle, pourrait être développée davantage. La boîte à outils VOCIS lui a donné un choix de trois exercices. Avec l'aide de ces instruments autodidactes, il a commencé à observer sa capacité d'auto-compassion au quotidien, visant à l'améliorer.

## PATRICIA

Patricia est une enseignante de 25 ans dans une école primaire qui vient de terminer ses études. Elle s'intéresse à son développement et participe à un coaching de groupe, offert par son université et où la boîte à outil VOCIS est utilisée pour un diagnostic initial. Les résultats de son questionnaire suggèrent qu'elle devrait examiner de plus près ses compétences d'auto-observation afin d'utiliser des marqueurs somatiques, que son corps délivre dans sa vie quotidienne, par exemple en enseignant. Le coach du groupe a suggéré que Patricia devrait travailler avec le Bodyscan afin de développer un meilleur sentiment pour ses besoins physiques, la tension de ses muscles et son état de détente.

Des outils supplémentaires sont disponibles sur [vocis.org](https://vocis.org)!

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus + de l'Union européenne. Le contenu du projet VOCIS ne reflète pas l'opinion officielle de l'Union européenne. La responsabilité de l'information et des opinions exprimées ici incombe entièrement à l'auteur (aux auteurs).

*Vos commentaires à*

## **VOCIS - Vocational Training of the Inner Self**

### **Matériel concernant le coaching individuel (IO3)**

#### **Données personnelles**

*Vos activités de coaching sont*

- votre profession principale  intégrée dans vos activités professionnelles

*Vous êtes*

- un homme  une femme

*Votre âge*

- <30  31-40  41-50  51-60  60<

*Votre formation comme coach*

- aucune formation  formation continue  diplôme

*Principaux groupes cibles de vos activités de coaching ?*

- Formateurs  Enseignants  Coaches  Professionnels  Etudiants

- Personnes au chômage  Autre:.....

**Veillez noter que cette enquête est anonyme. Si vous avez des questions concernant le matériel ou le questionnaire, merci de bien vouloir contacter :**

**Nom :**  **Prénom :**

**Tél. :**  **Courriel :**

## Commentaire concernant VOCIS - Individual Coaching

Date (jour/mois/année) :

Pays :

- 👁️ 1. Veuillez décrire votre expérience avec la boîte à outils et les exercices !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 👁️ 2. Selon vous, quelles sont les principales forces de la boîte à outils et des exercices ?

A .....

B .....

C .....

- 👁️ 3. Quelles sont, au contraire, les principales faiblesses ?

A .....

B .....

C .....

- 👁️ 4. Le matériel est-il clair et convivial ?

*Beaucoup      5      4      3      2      1      Peu*

Vos commentaires ?

.....

- 👁️ 5. De quel(s) groupe(s) cible(s) les participants font-ils partie ?

Formateurs    Enseignants     Coaches     Professionnels     Etudiants

Personnes au chômage     Autre : .....



6. Quels sont les principaux retours positifs de la part des participants ?

.....  
.....  
.....

7. Quels sont, au contraire, les principaux retours négatifs de la part des participants ?

.....  
.....  
.....

8. Quelles informations vous ont aidées le plus dans votre travail de coach ?

.....  
.....  
.....

9. De quels éléments supplémentaires avez-vous besoin ?

.....  
.....  
.....

10. Propositions d'amélioration ? Feedback à l'équipe de projet VOCIS ?

.....  
.....  
.....

**Merci beaucoup pour votre collaboration! Votre équipe de projet VOCIS**