


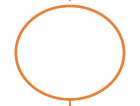





THE CRISIS KIT

6 outils pour traverser ces temps turbulents



Table des matières

-  **Avant propos**
-  **Le double aspect d'un changement imprévu**
-  **Dans l'œil du cyclone**
-  **Focalisez-vous là où vous avez un impact**
-  **Le journal de bord**
-  **L'ABCD pour renforcer votre résilience**
-  **L'ancrage de ressources**



Avant propos

Chers managers, responsables d'équipe, collaborateurs

Nous avons créé ce kit de crise afin de vous aider personnellement à traverser les moments difficiles liés à la situation exceptionnelle d'aujourd'hui.

Ce kit de crise vous propose quelques outils/exercices. La pratique de ceux-ci vous permet de plus et mieux utiliser vos ressources mentales et émotionnelles et par conséquent de renforcer votre résilience. Plus précisément, ces outils vous aideront notamment à :

- Vous centrer et vous relaxer
- Prendre conscience des facteurs qui sont sous et hors de votre contrôle personnel
- Pratiquer une stratégie d'adaptation basée sur l'acceptation plutôt que sur la résistance
- Aller chercher les ressources utiles pour faire face

Ces outils sont reconnus par la recherche scientifique et nous les avons validés par notre expérience de plus de 20 ans de coaching et d'accompagnement des individus et des équipes. Ils sont conçus pour être très pratiques et applicables dans de nombreux contextes .

Ce kit contient des exercices inspirés de la psychologie positive et de la PNL . Chaque exercice est structuré de la même manière et présente le thème traité, l'objectif, des conseils pratiques pour la mise en application, le protocole ainsi que le temps à consacrer.

Nous espérons que vous prendrez du plaisir en favorisant votre bien-être ainsi que celui de votre entourage, dans ce contexte délicat et inédit.

Copyright © 2020 par Masterkey SRL. Tous droits réservés.

Chantal, Marilyn, Jerry et Raphael

Ce livret électronique ou toute partie de celui-ci ne peut être reproduit, réétiqueté ou utilisé de quelque manière commerciale que ce soit sans l'autorisation écrite expresse de l'éditeur. L'autorisation n'est pas requise pour un usage personnel ou professionnel, comme par exemple dans le cadre d'un coaching ou d'une formation .
Masterkey – Rue Jule Bordet 13 -1140 Evere – Belgique - <https://Masterkey.be>





**The future is uncertain..but this
uncertainty is at the very heart of human
creativity**

Ilya Prigogine

A. Le double aspect d'un changement imprévu



Thème abordé :

L'influence de notre perception



Objectif:

Prendre conscience de son réflexe naturel en situation de changement imprévu



Temps

3'



Conseil d'utilisation

Prenez le temps de faire un travail d'introspection lorsque vous êtes seul et disponible mentalement pour le réaliser, dans un état mental ouvert



Le double aspect d'un changement imprévu

Protocole

Identifiez une des plus grandes évolutions, changements, que vous avez subi jusqu'à présent; cet imprévu peut faire partie des catégories suivantes : Carrière/Travail — Relations — Famille — Développement de soi — Style de vie — Santé

1. Description de la situation:

.....

.....

2. Vos réactions :

- Quel a été **votre premier** sentiment ou ressenti?

.....

- Quel était votre « dialogue intérieur »?

.....

- Qu'avez-vous concrètement entrepris/fait?

.....

3. Comment objectiver votre perception en donnant plus de place à l'autre aspect :

.....



Le double visage d'un changement imprévu

Danger



Opportunité.

Comme le montre le sinogramme, il met en évidence qu'il y a toujours deux aspects présents dans une situation de changement imprévu. Un aspect de danger et un aspect d'opportunité

De toutes les préparations, connaître votre réaction naturelle au changement imprévu est une des plus utiles. Si vous savez quoi attendre de vous-même en temps de bouleversement, vous ne serez pas aussi alarmé lorsque ce moment se présentera. En plus, vous serez plus capable d'exprimer et de répondre à vos besoins si vous les connaissez d'avance.

Votre attitude envers le changement affecte votre résilience. Chacun de nous réagit différemment au changement en fonction de sa personnalité et de son expérience du changement. Et bien sûr, quel que soit la sphère du changement, votre approche du changement dépendra des circonstances, de votre état d'âme, et si le changement a été planifié par ou pour vous ou non.

En général, votre réaction en situation de transition suivra un même modèle, basé sur les images du changement que vous avez développé.

Et si le changement est perçu comme dangereux, vous vous sentirez menacé et vous aurez tendance à réagir par la défensive.

Les personnes qui perçoivent le changement comme quelque chose de 'normal' ne seront pas paralysées par le changement parce qu'elles regardent les risques comme des opportunités, les défis comme des leçons et le travail requis comme un investissement pour le futur. Les personnes qui regardent l'incertitude non pas comme exception mais comme une normalité, ne sont pas découragées par les imprévus; elles ont appris que la vie se dévoile de façon mystérieuse et imprévue. Ces personnes savent aussi, par expérience, que chercher à rendre le monde conforme à leurs attentes gaspillent beaucoup d'énergie.



Le double aspect d'un changement imprévu

Danger



Opportunité.

Une vieille histoire chinoise d'un fermier sage illustre cet aspect double d'un changement imprévu. Dans l'histoire, *le cheval du fermier s'enfuit. Les voisins envoient leurs condoléances : 'Nous sommes profondément désolés qu'un tel accident vous soit arrivé'. 'Peut-être', répond le fermier.*

Le lendemain matin, le cheval retourne en compagnie de deux chevaux sauvages. Cette fois ci les voisins félicitent le fermier. A nouveau le fermier répond par un 'peut-être'.

Un semaine plus tard, le fils du fermier casse sa jambe en essayant d'appivoiser un des chevaux sauvages et les voisins une fois de plus déplorent la malchance du fermier. Qui réagit à nouveau avec un 'peut-être'.

Quelque temps plus tard, tous les jeunes hommes du royaume furent appelés à s'enrôler dans l'armée. Le fils du fermier ayant la jambe cassée, fut dispensé de combattre... et l'histoire peut continuer ainsi interminablement.



B. Dans l'œil du cyclone

 **Thème abordé:**

Centrage et relaxation

 **Objectif :**

Prendre du recul en se reconnectant à soi; créer un sas de décompression quand on est sous forte tension

 **Temps:**

5'

 **Conseil d'utilisation**

Dans l'œil du cyclone

Protocole

1. Assis, deux pieds au sol
2. Les deux bras tendus vers l'avant horizontalement, les paumes tournées vers l'extérieur
3. Croisez les jambes et croisez les mains (la droite au-dessus de la gauche)
4. Ramenez les mains au corps, au niveau du plexus (sans les décroiser)
5. Fermez les yeux
6. Faites 5 respirations profondes et tranquilles; à l'inspire, collez la langue au palais
7. Décroisez les bras et les jambes et refaites le processus en croisant (en inverse) la gauche au-dessus de la droite....
8. Prenez conscience des bienfaits de ce moment de retour à soi



Explication exercice



C. Se focaliser sur notre zone d'influence

 **Thème abordé**

 **Objectif**

Rendre votre stratégie d'adaptation à l'incertitude plus efficace

 **Temps**

 **Conseil d'utilisation**

Se focaliser sur notre zone d'influence

Il existe 4 manières de réagir face à l'incertitude. Elles sont représentées dans la grille suivante «impact personnel».

- Si vous agissez dans les domaines où vous avez de l'influence, vous vous sentirez plus efficace et en **charge de la situation**.
- Si vous agissez ou si vous mettez de l'énergie dans des domaines que vous ne pouvez pas influencer, vous vous sentirez frustré, dû aux **efforts incessants**, sans résultat.
- Si vous n'agissez pas dans les domaines que vous pouvez influencer, vous vous sentirez désemparé – prêt à **renoncer**.
- Si vous n'agissez pas dans les domaines que vous ne pouvez pas influencer, vous sentirez le soulagement du **lâcher prise**.

Dans une situation d'incertitude et *afin de minimiser le stress et de développer un sens d'efficacité, agissez dans les domaines de contrôle et ne touchez pas aux domaines hors « de votre contrôle »*.



Se concentrer sur ce que l'on peut influencer

	Domaines sous influence	Domaines hors influence
Agir	MAITRE de la situation = <i>confort +</i>	Efforts incessants = <i>frustration</i>
Ne pas agir	Renoncer = <i>frustration</i>	Lâcher prise = <i>confort +</i>



Se concentrer sur ce que l'on peut influencer

Protocole

Sélectionnez une situation récente, source majeure d'incertitudes dans votre vie. Décrivez brièvement les domaines que vous pouvez influencer et ceux que vous ne pouvez pas influencer dans **cette situation précise**.

1. Pour les domaines sur lesquels **vous avez de l'influence**, listez un maximum d'actions que vous pouvez entreprendre.
2. Pour les domaines sur lesquels **vous n'avez pas d'influence**, décrivez ce que vous faites pour agir sur ces choses-là. Puis, notez ce que vous pouvez faire pour lâcher prise (ex: regarder la situation sous un autre angle, vous inspirez d'une situations similaire où vous avez pu avoir du lâcher prise,...)
3. Pour les domaines sur lesquels **vous avez de l'influence mais pour lesquels vous ne faites rien**, décrivez la manière dont vous n'agissez pas sur ces choses. Puis, notez toutes les actions que vous pourriez entreprendre.
4. Pour les domaines sur lesquels **vous avez de l'influence**, listez un maximum d'actions que vous pouvez entreprendre



D. Tenir le journal de votre transition

 Thème abordé :

Emotions et ressenti

 Objectif:

 Temps:

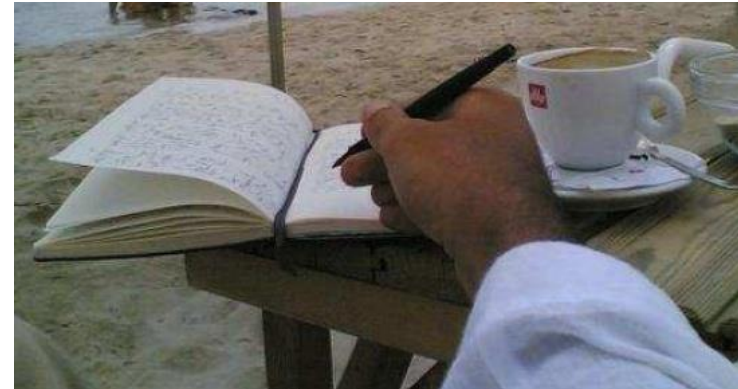
5' par jour

N

 Conseil d'utilisation

Tenir le journal de votre transition

- Écrire concernant les pensées et émotions associés au changement aide à faciliter et accélérer la transition.
- Au centre du changement, vous aurez souvent l'impression de vous trouver sur une montagne russe, avec des hauts et des bas quotidiens. Vous pouvez vous sentir hors de commande et irritable ou excité et heureux. En traduisant vos sentiments et pensées en mots, vous pouvez commencer à vous concentrer sur eux et ainsi diminuer leur pouvoir et intensité. Au lieu de les laisser tourbillonner quelque part en vous, vous pouvez les capturer sur papier et vous y attaquer.
- Le journalisme est précieux :
 - Comme une transcription de nos expériences et de notre progrès
 - Comme une manière de réfléchir sur et d'exprimer des pensées et des sentiments.
 - Comme une façon de concentrer et diriger nos pensées
 - Comme une façon d'apprendre ou comprendre quelque chose
 - Comme une façon de définir des objectifs et de planifier
- Le journalisme est écrire pour soi-même, sans autre 'audience'. Ce que vous écrivez est tout à fait confidentiel. Nos discussions après le journalisme tourneront autour de l'expérience de liberté d'expression et un sentiment de sécurité puisque personne ne vous jugera ni corrigera les fautes d'orthographe.



Tenir le journal de votre transition

Protocole

- Écrivez pour vous-même — et pour personne d'autre.
- Écrivez à chaque fois que vous vous sentez motivé de mettre vos pensées sur papier.
- Écrivez tout ce que vous voulez, ce qui vous passe par la tête.
- Ignorez les fautes d'orthographe et de grammaire; n'écrivez pas.
- Lors d'un blocage, continuez à écrire, un mot ou une phrase et répétez là jusqu'à ce qu'il soit levé. Maintenez votre plume en mouvement.
- Dater vos entrées.
- Prenez plusieurs minutes pour écrire vos expériences de transition, changements significatifs ou pertes dans votre vie. Sur la première page, notez la date d'aujourd'hui.
- Énumérez cinq changements ou pertes importantes dans votre vie.
- Choisissez le plus important pour vous et répondez rapidement aux questions : qui ? quoi ? Quand ? Où ? (Notez juste les détails qui vous permettent d'identifier la situation).
- Comment vous vous sentiez lors de cette expérience ?
- Qu'avez-vous fait pour faire face ?
- Quel en est le sentiment aujourd'hui ?
- Qu'avez-vous appris de cette expérience ?
- Quelles ressources (connaissance, aptitudes, sagesse) avez-vous acquis grâce à cette expérience ?
- Comment pourriez vous faire usage de ces ressources pour vous aider à faire face à la transition actuelle ?



ABCD Résilience

 Thème abordé

 Objectif

 Temps

 Conseil d'utilisation

Adversité



Quel est /quels sont les challenges/difficultés que je rencontre dans la situation actuelle ?



Quelles ont été mes challenges/ difficultés dans une autre situation similaire d'incertitude re ?



Convictions



Quelles sont vos convictions à propos de la situations actuelles ?



Quelles étaient vos convictions à propos de l'autre situation similaire



METHODOLOGY

Consequences



Quelles ont les conséquence de mes convictions sur mon comportement dans cette situation (ex : renoncer, râler, me plaindre, aider less autres) ?



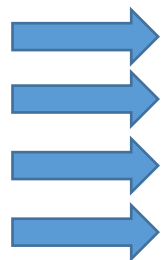
Quelles étaient les conséquences de mes convictions sur mon comportement dans la situation similaire and where did I put my energy..) ?





METHODOLOGY

Discute = Argumente avec toi-même



Evidence: quels sont les faits à propos de la situation d'incertitude actuelle

Alternative: quelles sont les autres façons d'aborder cette situation (prendre du recul)

Implication: Quel serait le scénario catastrophe si mes convictions devenaient réalité?

Utilité d'une conviction: Est-ce que ces convictions fondées m'ont-elles aidées soutenues ou plutôt étaient-elles inutiles, si oui j'aurai à travailler dessus !





METHODOLOGY

Action



improve resilience by working on

Sur base de mon échange avec mBrainstorm in groups about actions one could take to beliefs and emotions

Participants are supported by peers and by the coaches AND support the others in this exercise !



Everybody takes one action to improve his own resilience and share it with 2 or 3 persons of the group.



Générer un ancrage de ressources



Thème abordé:

L'influence de notre état mental, émotionnel, sensoriel



Objectif :

Se doter des ressources nécessaires pour faire face à la situation



Temps :

30'



Conseil d'utilisation

Avant une situation que vous appréhendez, identifiez l'état-ressource qui va vous permettre d'y faire face. Plus vous pratiquez l'ancrage, plus cela sera facile et rapide de trouver l'état-ressource nécessaire.

Vous pouvez créer autant d'ancres que vous le désirez.



Résilience

La résilience est, à l'origine, un terme pour expliquer la résistance des matériaux aux chocs. Les premières publications dans le domaine de la psychologie datent de 1939-1945. Werner et Smith, deux psychologues scolaires américaines à Hawaï, travaillaient avec des enfants à risque psychopathologique, condamnés à présenter des troubles. Elles les ont suivis pendant trente ans et on noté qu'un certain nombre d'entre eux « s'en sortaient » grâce à des qualités individuelles ou des opportunités de l'environnement. Après John Bowlby, qui a introduit le terme dans ses écrits sur l'attachement, en France, c'est l'éthologue Boris Cyrulnik qui développe le concept de résilience en psychologie, à partir de l'observation des survivants des camps de concentration, puis de divers groupes d'individus, dont les enfants des orphelinats roumains et des enfants des rues boliviens. Auparavant, on parlait d'« invulnérabilité »



Checklist Résilience

Dans votre vie vous serez encore confronté avec beaucoup de changements. Cette liste vous permettra de rester en contact avec les aptitudes et les outils dont vous avez appris qu'ils vous aideront à confronter le changement.

- Je peux nommer plusieurs qualités communes à tout changement majeur.
- Je comprend les facteurs externes qui sont le moteur du changement au sein de mon organisation.
- Je comprend ce qui se passe dans mon environnement de travail ou privé
- Je peux décrire et je suis conscient(e) de ma réaction au changement.
- Je reconnais le stade du cycle de transition dans lequel je me trouve.
- Je reconnais et je communique mes sentiments concernant le changement.
- Je reconnais et je lâche prise des pertes suite à un changement.
- Je sais que je suis en train d'épandre mon réseau de support principal.
- J'identifie et je réagit aux issus dans mon domaine de contrôle.
- Je prend de petits morceaux pour atteindre des résultats considérables.
- Je recadre croyances et attitudes pour soutenir mes objectifs plus amples.
- J'imagine comment le changement peut bénéficier mon organisation et ma personne.
- Je connais mon portfolio d'aptitudes.
- Je prends des action spécifiques pour avancer à travers le changement.

