



Learning

TO RE-CONNECT

LÂCHER PRISE



RECAP

WORK-LIFE BALANCE

déconnexion psychologique

BEEN

LANG

SUBTITLE



RED KEYCAP

GREEN KEYCAP

YELLOW KEYCAP

BLUE KEYCAP



Allostase



FAIRE
Le pont



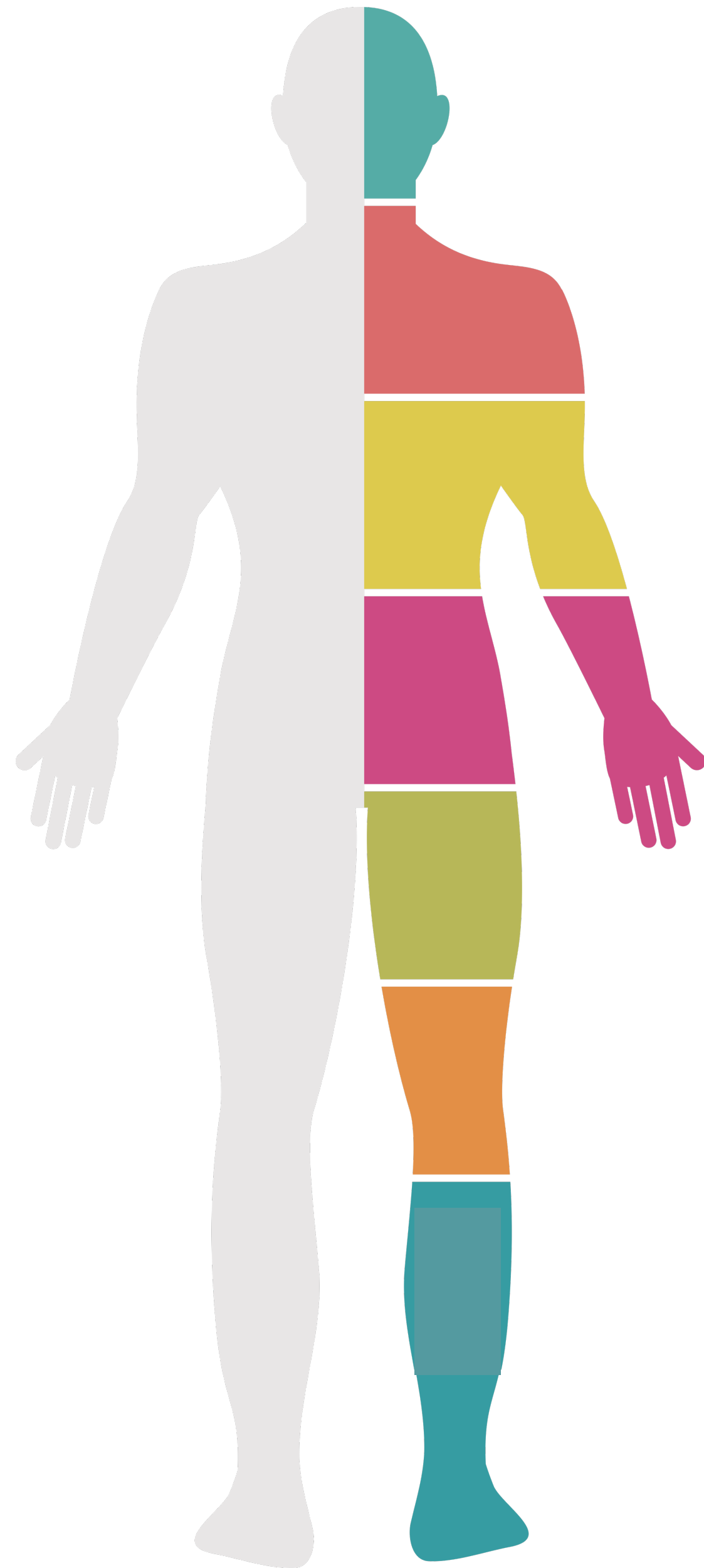


LE *bodyscan*

Q
L M

Q
L M





● MENTAL

● SOCIAAL

● SENSORIEL

● CONTRÔLE

● CRÉATIF

● SPIRITUEL

● PHYSIQUE



QUELQUE CHOSE AVEC
TROP *de pain* SUR LA PLANCHE





QUELQUE CHOSE EN LIEN
AVEC UN SINGE SUR

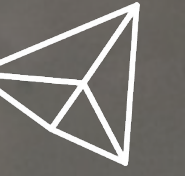
l'épaule ?

Spectre

ENTRE NON ET OUI

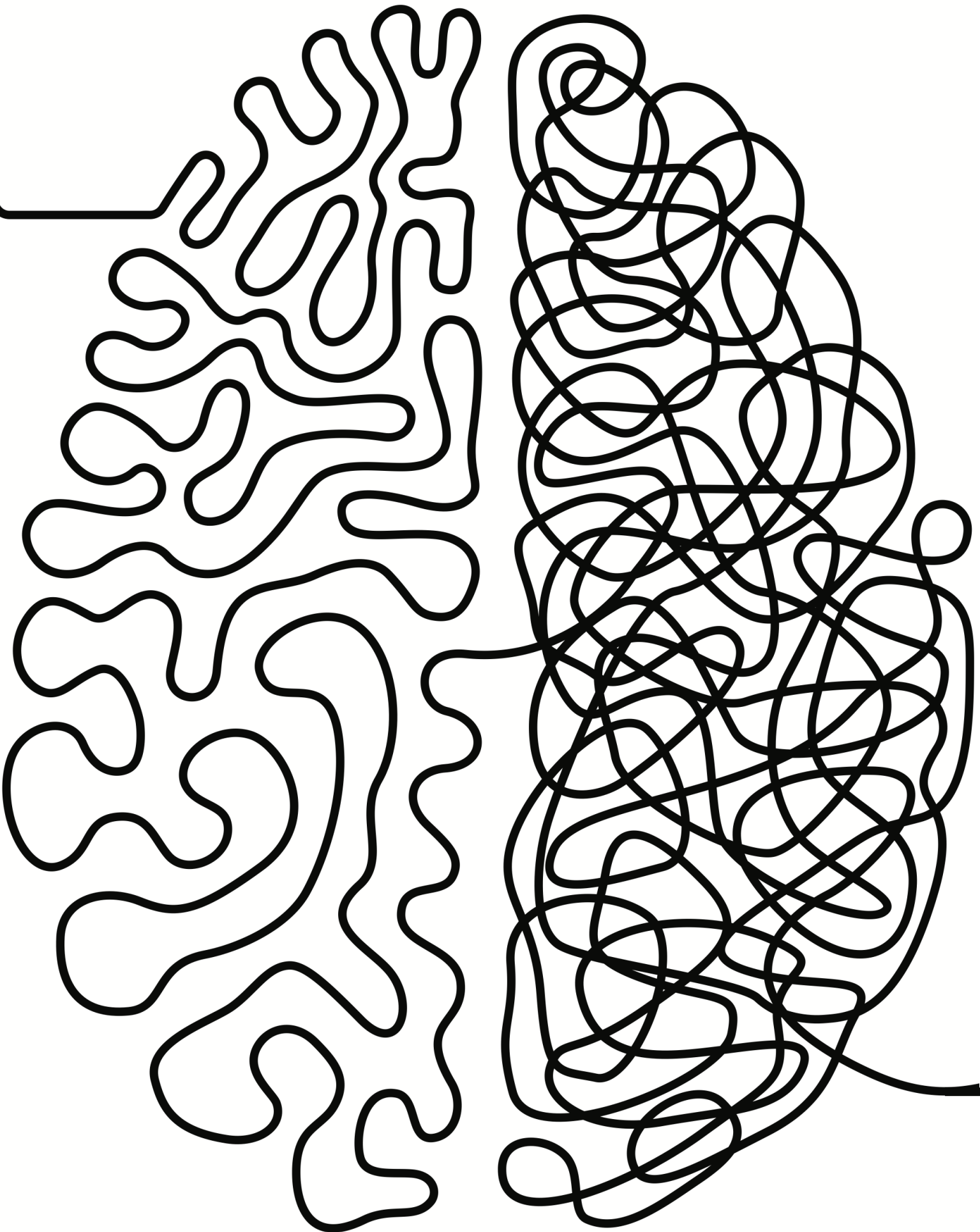


DOIS-JE LE FAIRE MAINTENANT ?



「CHECK-IN

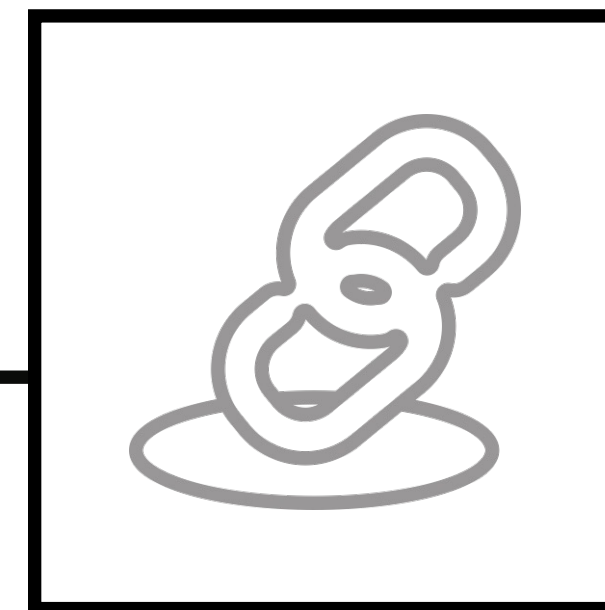
- >> SUR QUOI AVEZ-VOUS TRAVAILLÉ ?
- >> QUEL BÉNÉFICE EN TIREZ-VOUS ?



3 FORMES DE DÉCONNEXION



DIGITALE



PSYCHOLOGIQUE

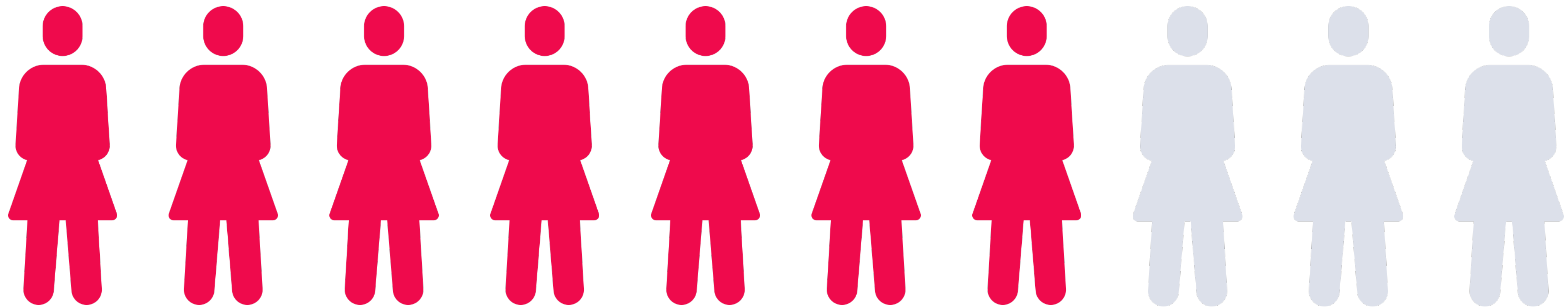


EMOTIONELLE

THE SLEEP *paradox*

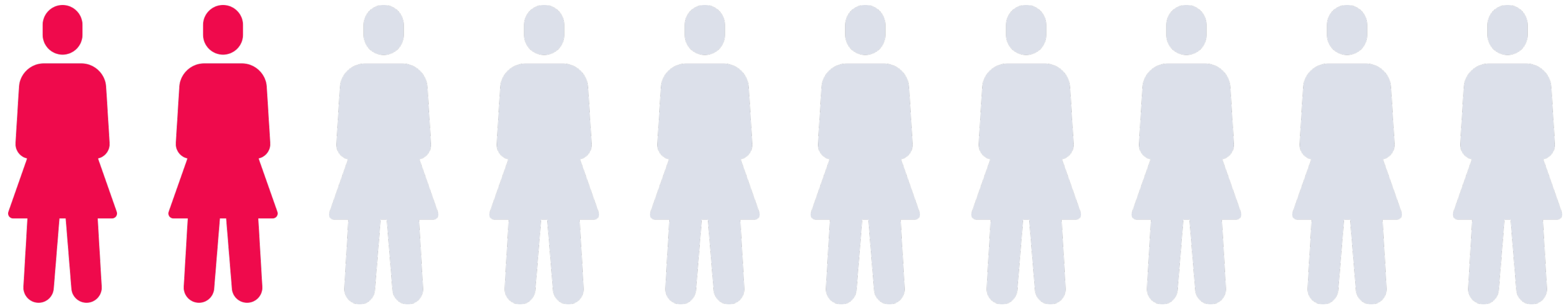






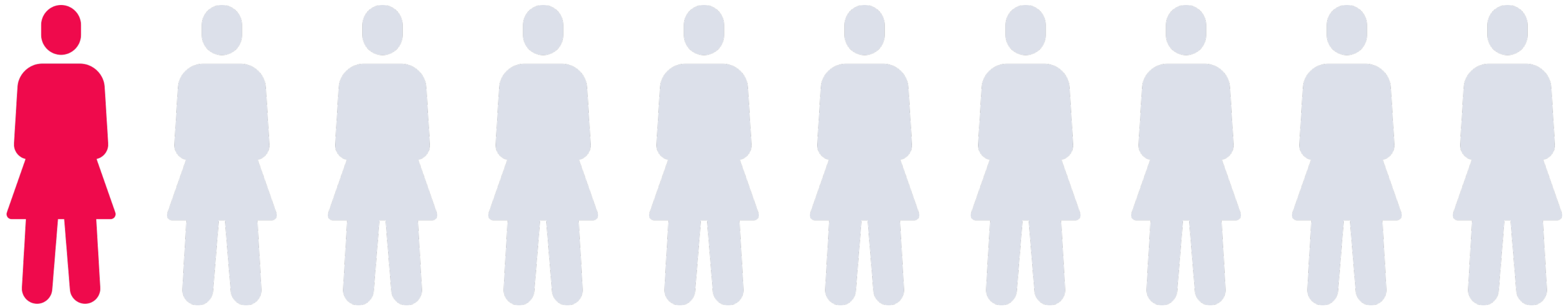
70%

des personnes s'inquiètent **parfois**
pour leur travail après le travail



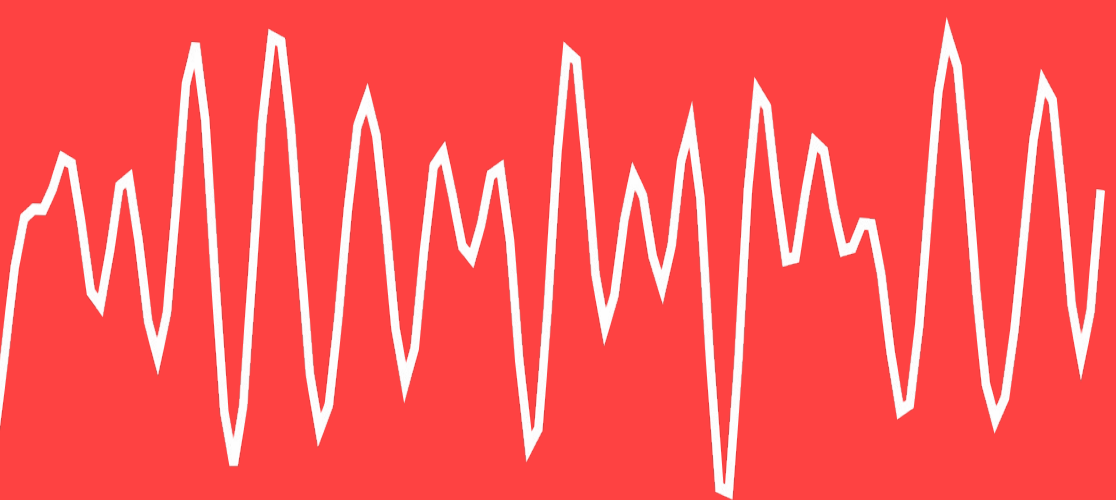
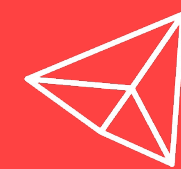
20%

des personnes pensent **souvent** à des questions professionnelles après le travail



10%

des personnes pensent **très souvent ou toujours**
à des questions liées au travail après le travail



Ce n'est pas grave

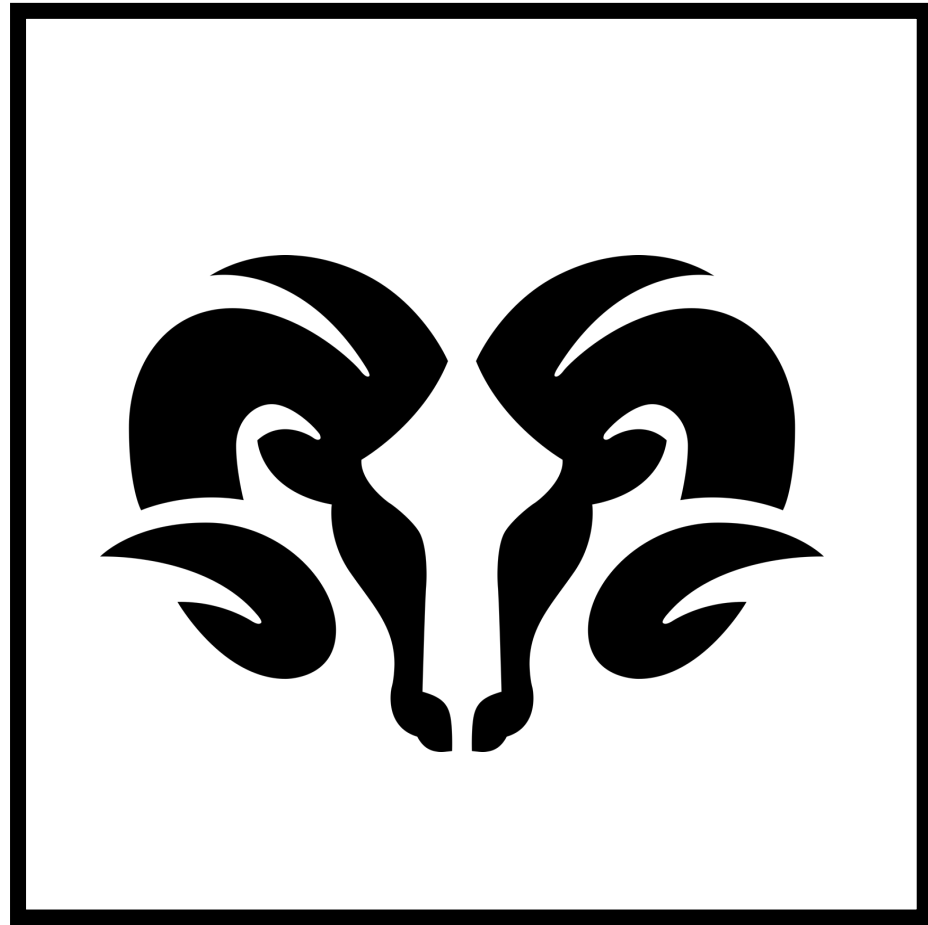




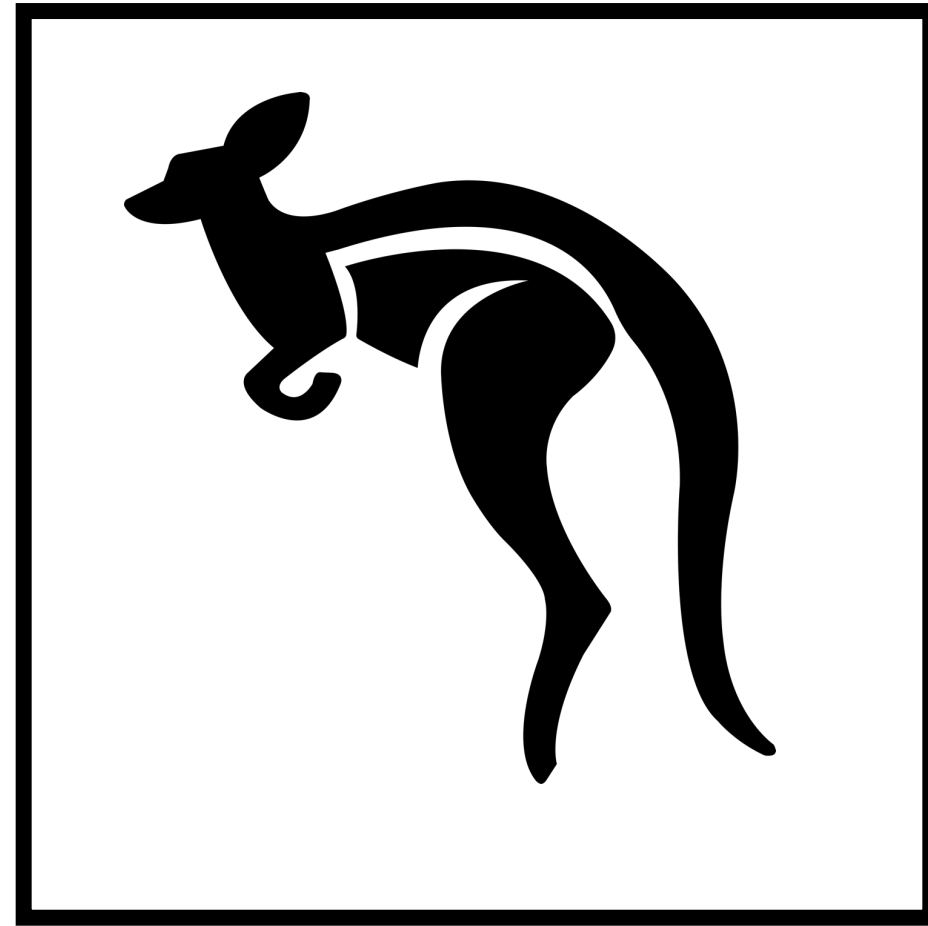
A H A

MOMENT

>> DEFAULT MODE NETWORK



RUMINATORS



DETACHERS



PROBLEM SOLVERS

HOW'S
WORK?

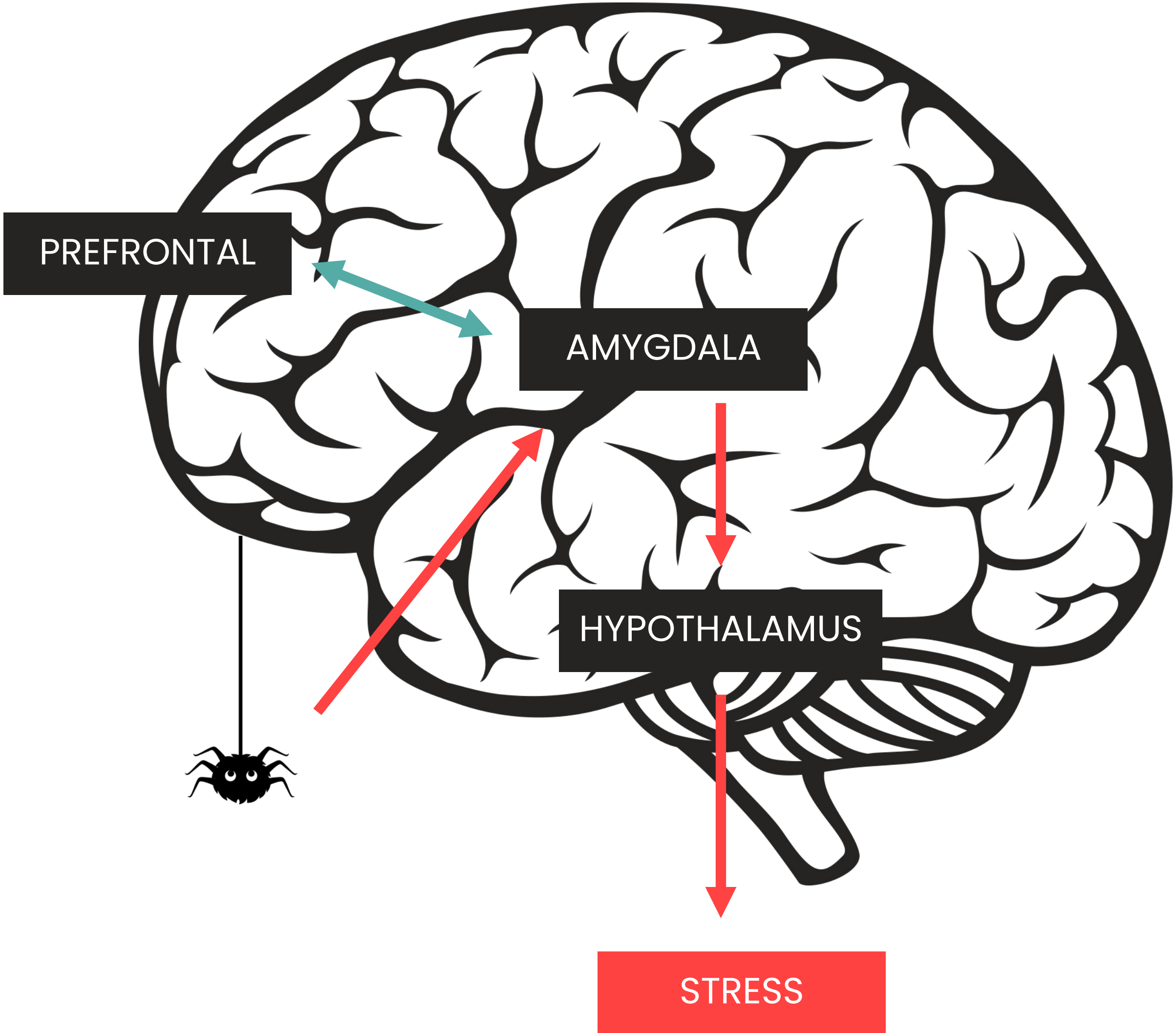
RUMINER



YEAST EFFECT

>> LA RUMINATION VOUS PARALYSE

>> COMMENT FONCTION LA RUMINATION ?



Source: Cooney, R. (2010)



>> POURQUOI RUMINONS-NOUS ?

CHAQUE COMPORTEMENT
A une fonction

>> LA SOLUTION ?

HOW'S
WORK?



??

!!

?

...

!?

!

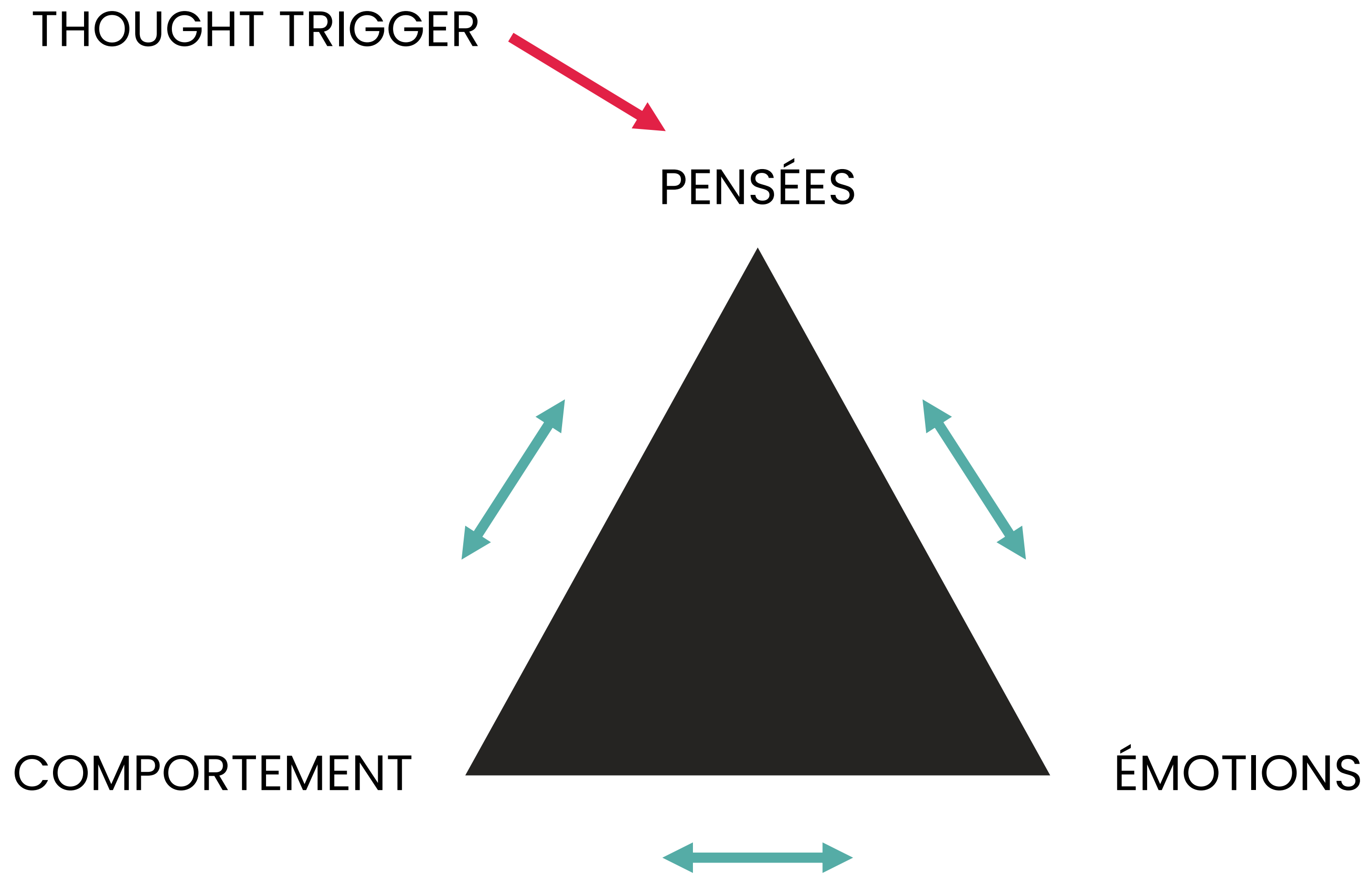
>> LA SOLUTION ?

HOW'S
WORK?

Paradox
OF LETTING GO



PASSER DU
Cercle vicieux
EN CHANGANT LE SCHÉMA
passage au cercle vertueux





Tracasser
classé

HOW'S
WORK?

ÉVÈNEMENT



PENSÉES



SENTIMENTS



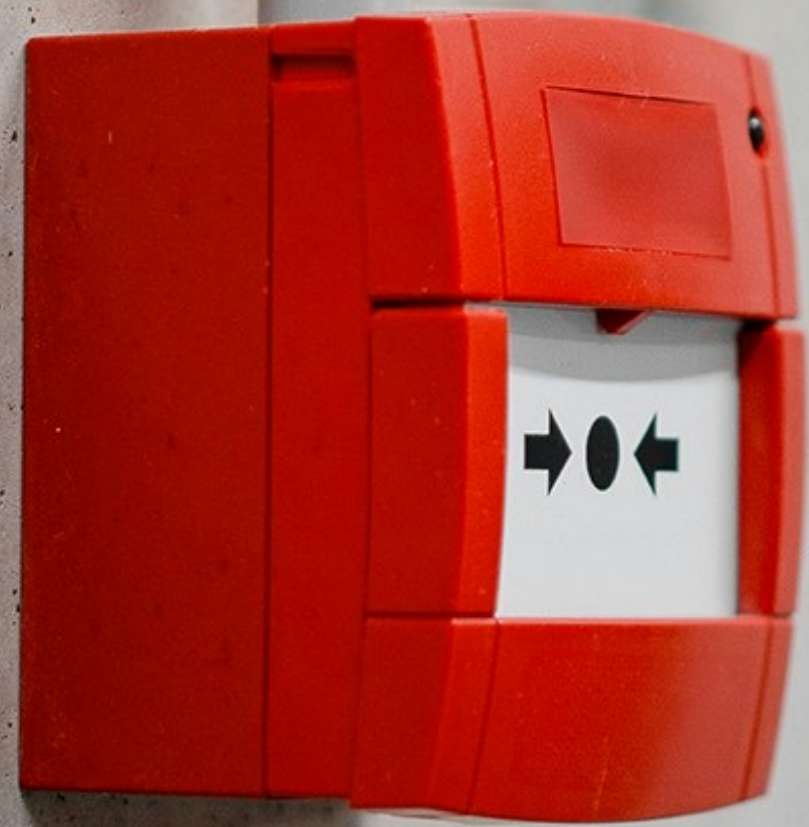
COMPORTEMENT



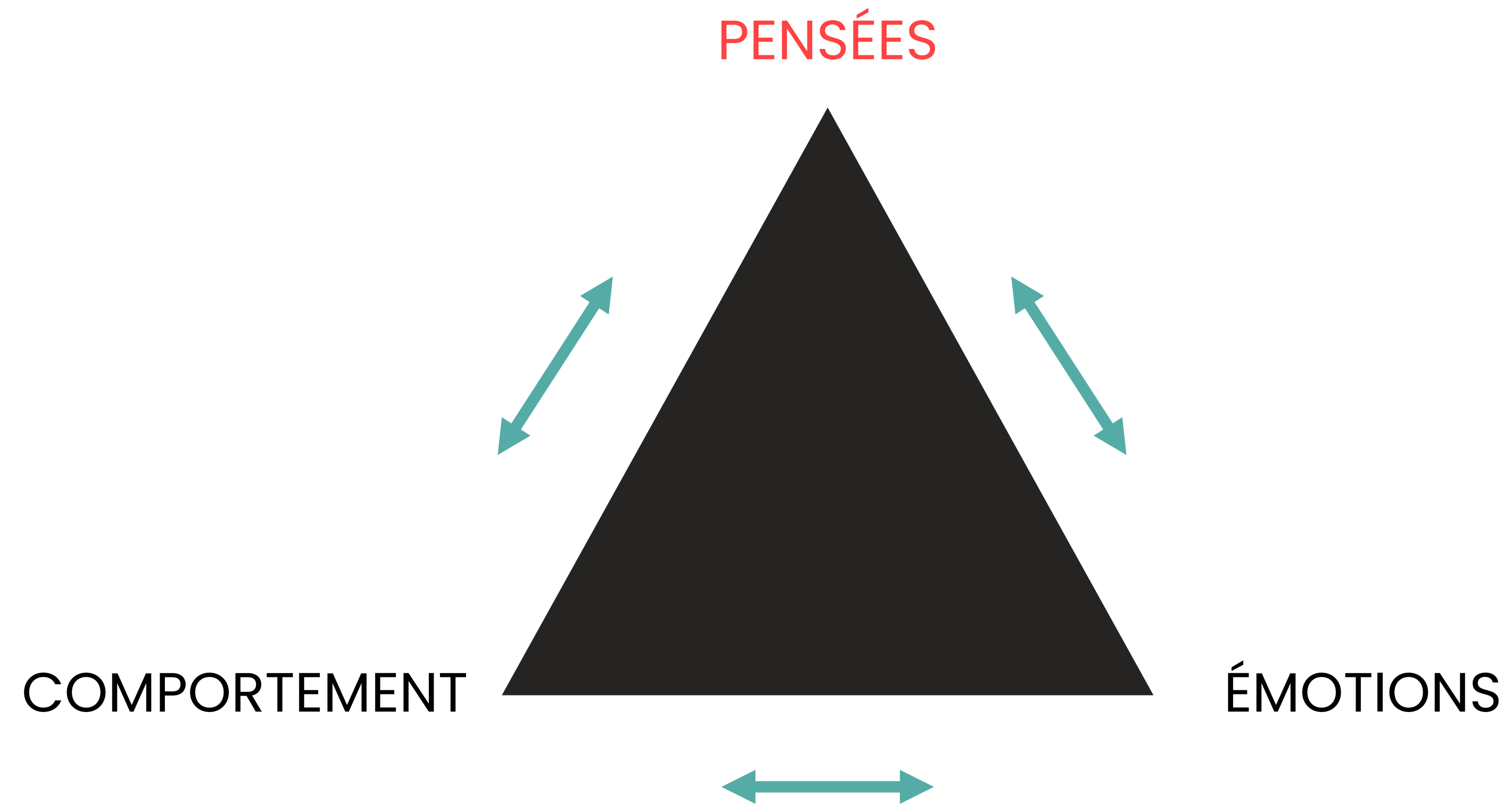
CONSÉQUENCE



>> PREWORK



THOUGHT TRIGGERS



HOW'S
WORK?

Des pensées
À LA SURFACE



Pensées

UTILES OU
INUTILES

SAUT DE *Pensées*





LA PENSÉE EN NOIR ET BLANC
PENSÉE : LE SCÉNARIO DU PIRE
REJETER LE POSITIF
FAIRE D'UNE SOURIS UN ÉLÉPHANT
ÊTRE SUBMERGÉ PAR L'ÉMOTIONNEL
INTERPRÉTER LES PENSÉES DES AUTRES
GÉNÉRALISER
PRENDRE PERSONNELLEMENT
BLÂMER L'AUTRE

SAUT DE PENSÉE

Saut de pensée



Les sauts de pensée peuvent être une cause majeure d'inquiétude. Nous faisons tous de temps en temps des sauts dans nos pensées. Reconnaissez-vous certains sauts de pensée ci-dessous ?

LA PENSÉE EN NOIR ET BLANC

Lorsque vous utilisez ce mode de pensée, vous ne voyez pas de nuances. Vous voyez les choses en noir ou en blanc, jamais en gris. Les petits mots : toujours, jamais, nulle part, partout, tout le monde, sont typiques de ce mode de pensée.

Par exemple : "Celui qui n'est pas pour moi est contre moi". ou "Si je ne suis pas performant, je suis un raté".

PENSER CATASTROPHE

Nous prédisons que quelque chose va se transformer en un désastre absolu et nous croyons à cette prédiction. Parce qu'il s'agit d'un scénario catastrophe, nous nous sentons complètement impuissants.

par exemple : "Cette présentation va complètement échouer".

REJETER LES ASPECTS POSITIFS

Nous ne voyons et ne nous souvenons que de ce qui est conforme à nos croyances. Nous rejetons tout ce qui ne correspond pas à nos croyances. De cette manière, nous rendons le positif sans importance.

Par exemple : ne se souvenir que des critiques ou mettre de côté les choses positives comme "j'ai eu de la chance".

GROSSIR LE NÉGATIF

Parfois, il ne s'agit pas seulement de se concentrer sur le négatif, mais de grossir considérablement un petit détail négatif.

Par exemple : Tous les participants ont aimé la formation, mais l'un d'entre eux a fait un commentaire sur une certaine partie, de sorte que la formation est médiocre.

RAISONNEMENT ÉMOTIONNEL

Vous pensez que quelque chose est vrai parce que vous le ressentez ainsi et vous ignorez les preuves du contraire.

Par exemple : "J'ai peur. Quelque chose de négatif va donc se produire. Je le sens"

GÉNÉRALISÉ À L'EXCÈS

À partir d'un fait, tirez une conclusion sur l'ensemble.

Par exemple : "Je m'envole vers ma fille, donc je suis une mauvaise mère".

LIRE LES PENSÉES

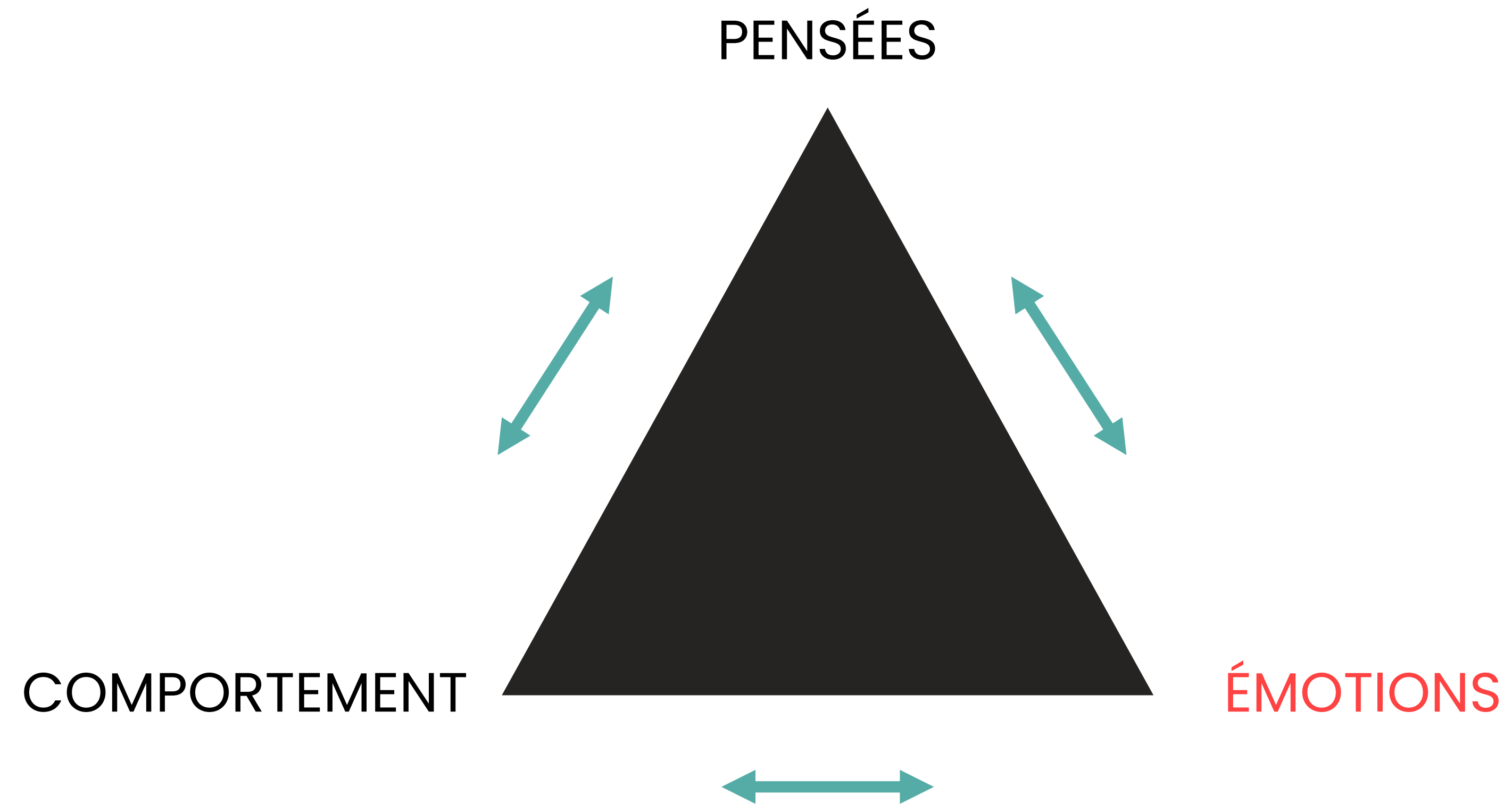
Vous supposez que vous savez ce que pensent les autres, sans leur demander leur avis.

Par exemple : "Il me trouve ridicule"

PRENDRE LES CHOSES PERSONNELLEMENT

Lorsque les choses ne vont pas bien, ne vous en prenez qu'à vous-même.

Par exemple : "Si l'autre personne bâille, cela signifie que je suis ennuyeux"





LA RÉGLE *des 90 secondes*



DERRIÈRE CHAQUE PENSÉE NON AIDANTE
se cache des émotions et des besoins

NAME IT
To tame it

VOCABULAIRE

émotionnel

Nommer ses sentiments permet de mieux traverser les moments difficiles. Cela permet de mettre en perspective ses propres sentiments et donne aux émotions associées une chance d'être vues et vécues.

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> effrayé | <input type="checkbox"/> aversion | <input type="checkbox"/> jaloux |
| <input type="checkbox"/> anxieux | <input type="checkbox"/> haineux | <input type="checkbox"/> vacillant |
| <input type="checkbox"/> paniqué | <input type="checkbox"/> dédaigneux | <input type="checkbox"/> choqué |
| <input type="checkbox"/> bouleversé | <input type="checkbox"/> horrifié | <input type="checkbox"/> nerveux |
| <input type="checkbox"/> inquiet | <input type="checkbox"/> hostile | <input type="checkbox"/> inconfortable |
| <input type="checkbox"/> sur mes gardes | <input type="checkbox"/> dégoût | <input type="checkbox"/> défait |
| <input type="checkbox"/> terrifié | <input type="checkbox"/> mal à l'aise | <input type="checkbox"/> abasourdi |
| <input type="checkbox"/> pétrifié | <input type="checkbox"/> déplaisant | <input type="checkbox"/> découragé |
| <input type="checkbox"/> préoccupé | <input type="checkbox"/> inconfortable | <input type="checkbox"/> surpris |
| <input type="checkbox"/> méfiant | <input type="checkbox"/> embarrassé | <input type="checkbox"/> ahuri |
| <input type="checkbox"/> fatigué | <input type="checkbox"/> coupable | <input type="checkbox"/> agacé |
| <input type="checkbox"/> apathique | <input type="checkbox"/> confus | <input type="checkbox"/> en colère |
| <input type="checkbox"/> vide | <input type="checkbox"/> douleur | <input type="checkbox"/> frustré |
| <input type="checkbox"/> amorphe | <input type="checkbox"/> seul | <input type="checkbox"/> irrité |
| <input type="checkbox"/> somnolent | <input type="checkbox"/> repentant | <input type="checkbox"/> impatient |
| <input type="checkbox"/> exténué | <input type="checkbox"/> brisé t | <input type="checkbox"/> insatisfait |
| <input type="checkbox"/> épuisé | <input type="checkbox"/> ourmenté | <input type="checkbox"/> contrarié |
| <input type="checkbox"/> abattu | <input type="checkbox"/> blessé | <input type="checkbox"/> fâché |
| <input type="checkbox"/> impuissant | <input type="checkbox"/> misérable | <input type="checkbox"/> furieux |
| <input type="checkbox"/> désespéré | <input type="checkbox"/> tendu | <input type="checkbox"/> enragé |
| <input type="checkbox"/> sans courage | <input type="checkbox"/> chagriné | <input type="checkbox"/> indigné |
| <input type="checkbox"/> vulnérable | <input type="checkbox"/> irrité | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> sensible | <input type="checkbox"/> submergé | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> désemparé | <input type="checkbox"/> agité | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> incertain | <input type="checkbox"/> nerveux | <input type="checkbox"/> ----- |

LISTE DES *besoins*

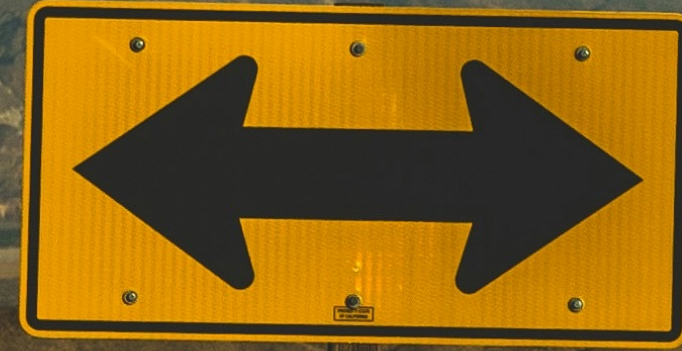
Derrière chaque sentiment (indésirable) se cache un besoin. Lorsque nous voulons mieux maîtriser nos sentiments, il est important de nous attarder sur les besoins qui ne sont pas satisfaits. En y voyant plus clair, vous pouvez vous poser la question suivante : "Qu'est-ce que j'attends de moi-même ou des autres pour répondre à ces besoins ?"

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Coopération | <input type="checkbox"/> Réussir |
| <input type="checkbox"/> Collaboration | <input type="checkbox"/> Efficacité |
| <input type="checkbox"/> Soutien | <input type="checkbox"/> Résultat |
| <input type="checkbox"/> Réciprocité | <input type="checkbox"/> Mesure |
| <input type="checkbox"/> Responsabilité | <input type="checkbox"/> Energie |
| <input type="checkbox"/> Equité | <input type="checkbox"/> Passion |
| <input type="checkbox"/> Responsabilité | <input type="checkbox"/> Conduire |
| <input type="checkbox"/> Engagement | <input type="checkbox"/> Progrès |
| <input type="checkbox"/> Soins | <input type="checkbox"/> Finition |
| <input type="checkbox"/> Respect | <input type="checkbox"/> Flexibilité |
| | <input type="checkbox"/> Productif |

- L'autonomie**
- L'indépendance
- Choix
- Liberté
- Espace
- Utiliser ses forces
- Volonté
- Réassurance
- Harmonie
- Tranquillité
- Intégralité
- Équilibre
- Cohérence
- Amour**
- Proximité
- Intimité
- Créativité**
- Plaisir
- Humour
- Spontanéité
- Inspiration
- Découverte

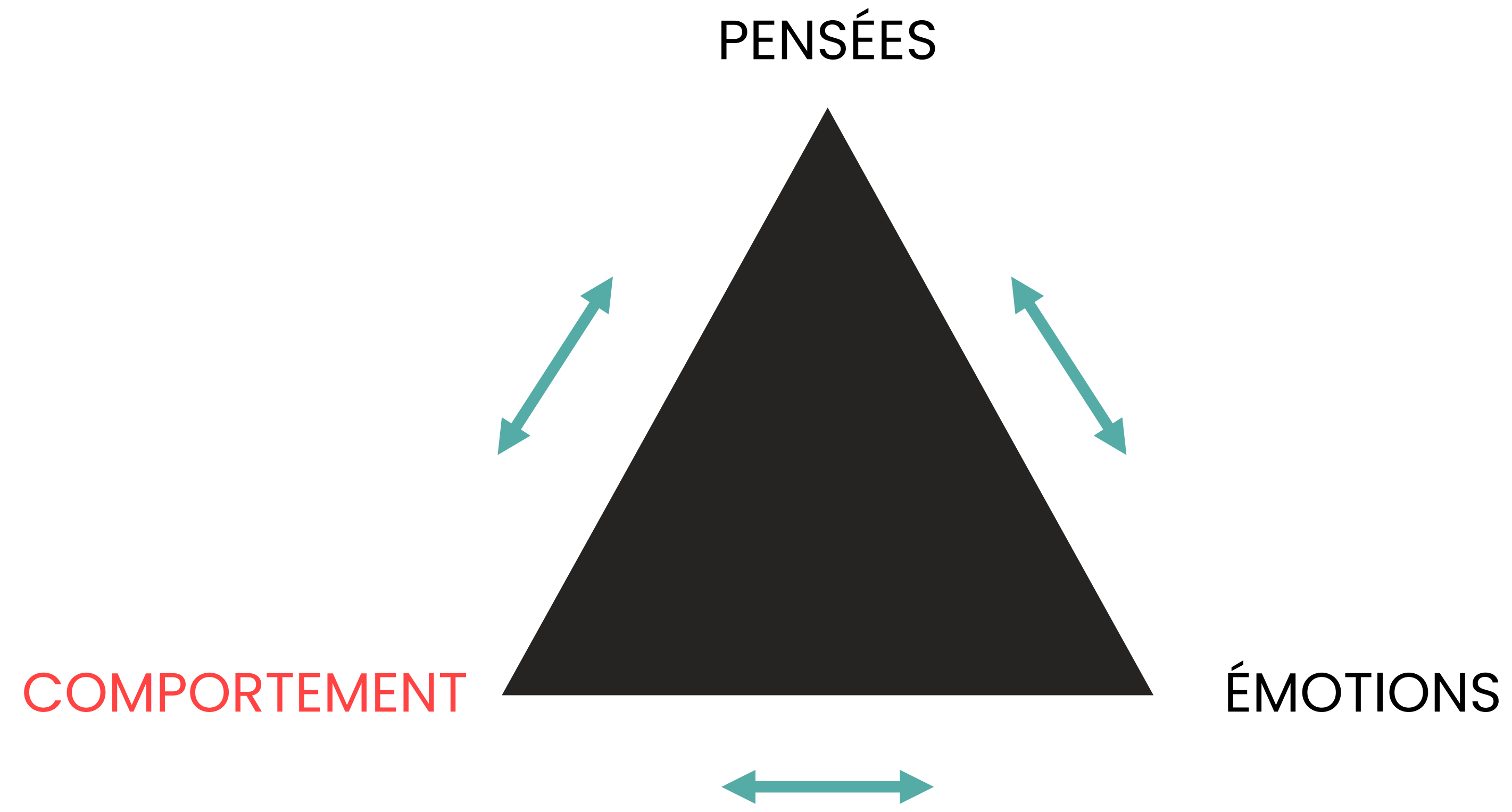
- Sécurité**
- Confiance en soi
- Clarté
- Stabilité
- Ordre
- Compétence
- Développement
- Défi
- Aventure
- Stimulation
- Croissance
- Apprentissage**
- Réflexion
- Changement
- Perspective
- L'espoir
- Honnêteté**
- Vérité
- Authenticité
- Intégrité
- Simplicité
- Ouverture
- Vulnérabilité

- Connexion**
- Empathie
- Compréhension
- Compassion
- Être vu
- Acceptation
- Communication**
- Contact
- Échange
- Communication
- Partage
- Respect de soi**
- Sens
- Participation
- Présence
- Contribution
- Direction
- Matière
- Appréciation
- Reconnaissance
- Célébrer
-
-
-



Faire un choix conscient pour vous

QUE PUIS-JE FAIRE POUR RÉPONDRE MAINTENANT À CES BESOINS ?
DE QUOI AI-JE BESOIN MAINTENANT ?
EST-IL NÉCESSAIRE DE COMMUNIQUER MES BESOINS AUX AUTRES ?



HOW'S
WORK?

Move



Activités anti-rumination

LISTE D'INSPIRATION

RELAX

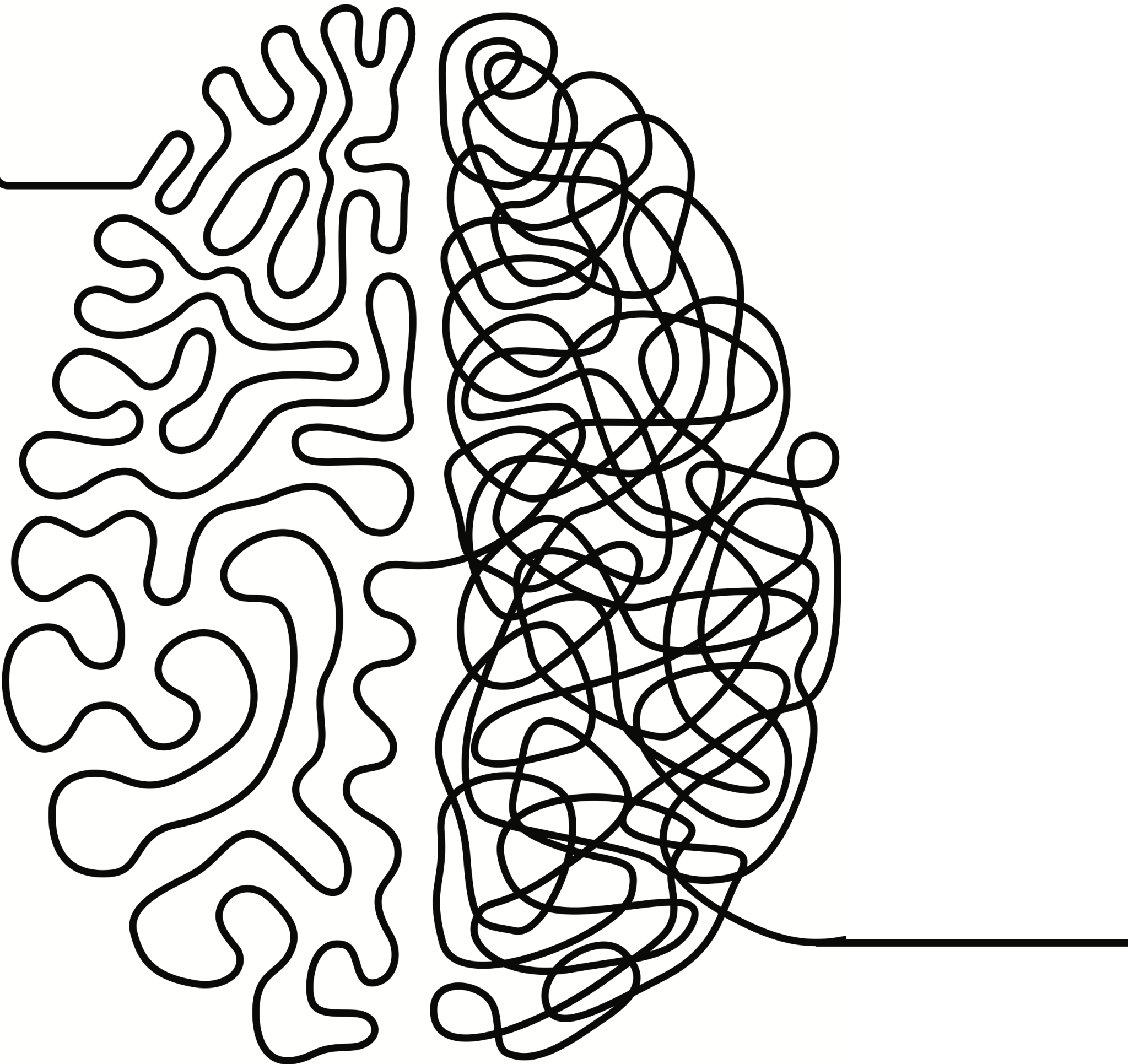
Mots croisés, puzzles, regarder un film, faire du vélo dans la forêt, promener le chien, faire des exercices de relaxation, jouer de la musique, téléphoner, écrire une lettre, visiter un musée, ...

UTILE

Suivre l'actualité, faire la vaisselle, repasser, appeler la société de location, faire le ménage, organiser les armoires, répondre aux courriels, aller au pressing, ...

VALEUR

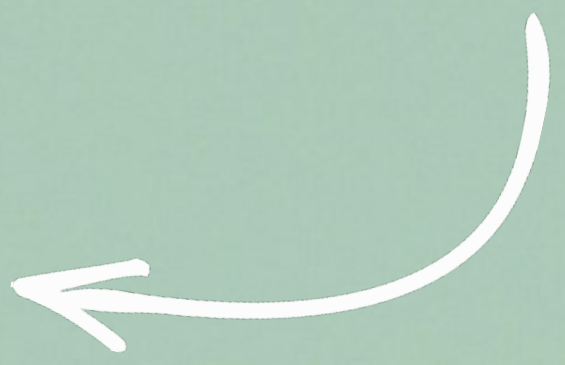
Apprentissage par intérêt, discussion, yoga, relaxation, exercices de fitness, engagement politique ou social, rituel du sommeil des enfants, visite de tante en maison de retraite, ...



VOS TAKE-AWAYS?



*What's
next?*



HOW'S
WORK?

THANK YOU!

