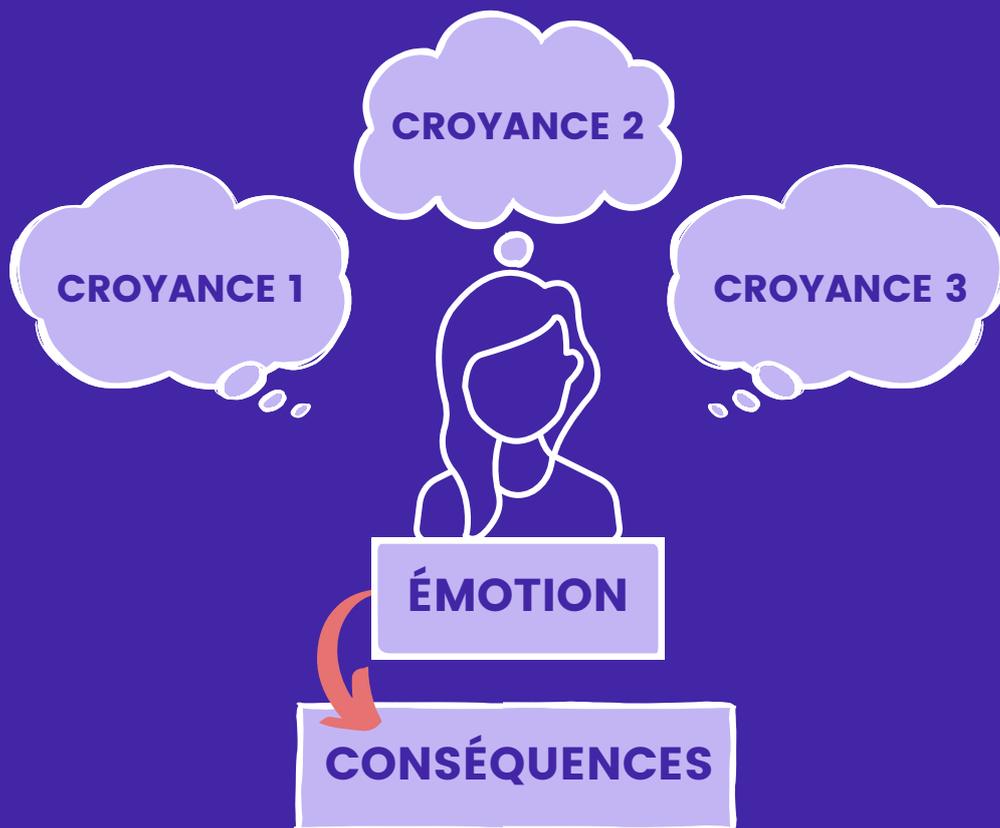


FICHE OUTIL

CROYANCES LIMITANTES

COMMENT LES DÉCONSTRUIRE

Les psychologues Hugo Alberts et Lucinda Poole, de l'Université de Maastricht aux Pays-Bas, ont mis au point un exercice en quatre étapes pour identifier ses fausses croyances et les challenger.

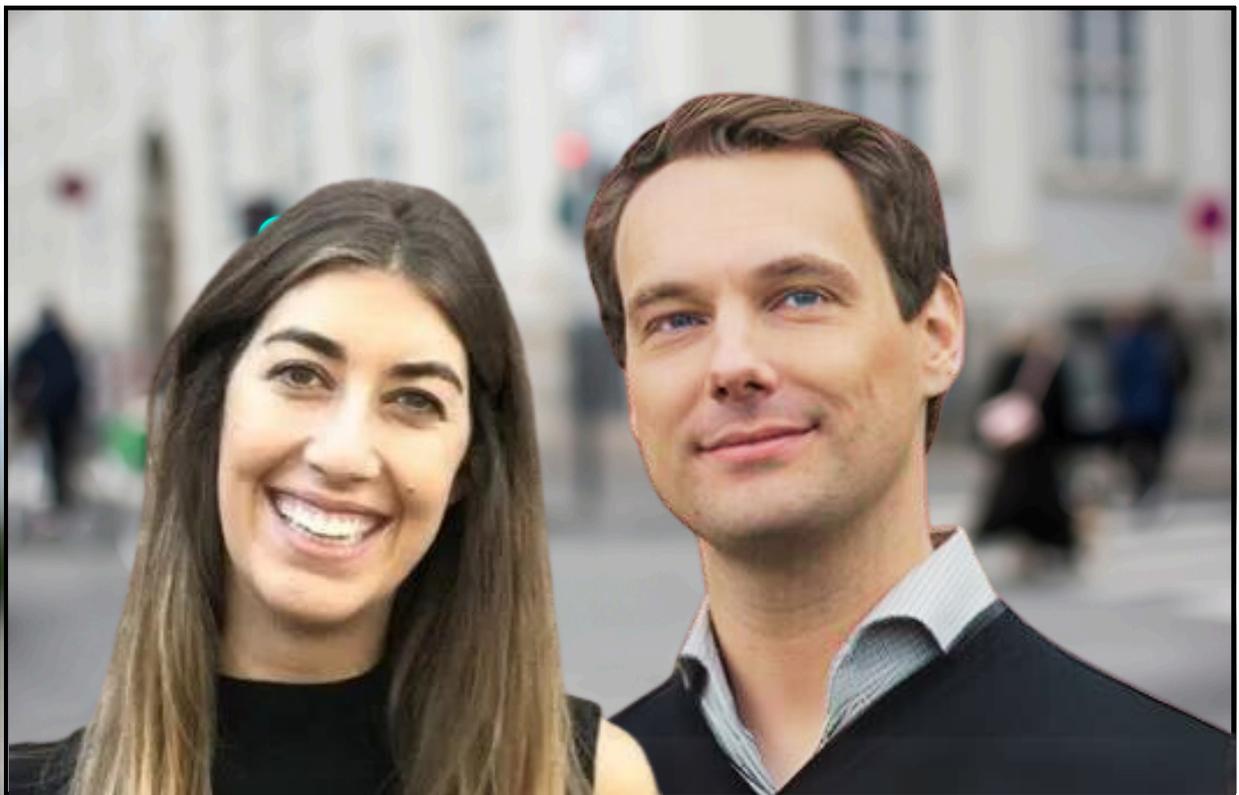


DÉFIER SES CROYANCES LIMITANTES

FICHE OUTIL

Les psychologues Hugo Alberts et Lucinda Poole, de l'Université de Maastricht aux Pays-Bas, ont mis au point un exercice en quatre étapes pour identifier ses fausses croyances et les challenger.

Ces étapes permettent d'examiner tes idées préconçues sur les émotions, c'est-à-dire ce qu'elles signifient pour toi, ce qu'entraîne le fait de les exprimer, et ce qui changerait si tu t'autorisais à ressentir pleinement certaines émotions.



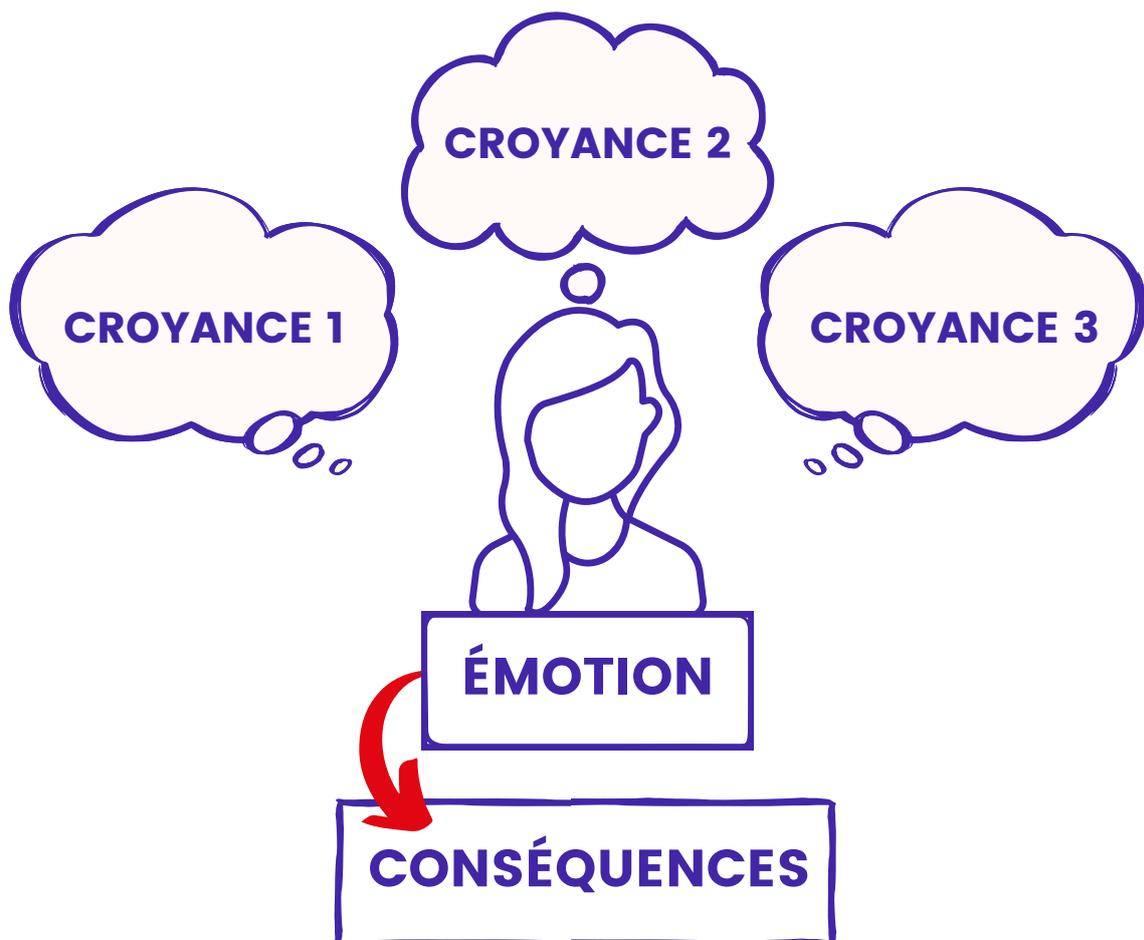
Lucinda Poole et Hugo Alberts

Étape 1

Choisis une émotion que tu as du mal à gérer, un état émotionnel qui te pose problème en ce moment. Ça peut être de l'anxiété à l'approche d'un événement, des regrets à propos d'un incident récent, etc. Écris l'émotion choisie au centre sur ta fiche d'exercice.

Étape 2

Cherche tes croyances limitantes au sujet de cette émotion. Regarde la liste des fausses croyances ci-dessous et souligne celles qui traduisent le mieux ce que tu ressens intimement ou qui te semblent familières.



Tu peux bien sûr compléter cette liste avec des croyances personnelles :

- Si je perds le contrôle de mes émotions en public, je vais baisser dans l'estime des autres.
- Je devrais être capable de gérer mes émotions.
- Si je m'autorise à ressentir cette émotion, elle va me submerger.
- Si je leur dis mon ressenti, les autres vont utiliser ces informations contre moi.
- Si je leur dis mon ressenti, les autres vont me trouver faible.
- Les autres ne se sentent jamais comme ça : quelque chose ne tourne pas rond chez moi.
- Seul quelqu'un d'immature se mettrait dans des états pareils.
- Je devrais être capable de gérer les difficultés seul sans avoir besoin d'aide.
- Pour être accepté, je dois garder les émotions négatives pour moi.
- Cet état émotionnel n'est pas une réaction normale, je dois m'en débarrasser.
- Une personne bien dans sa peau ne ressentirait jamais un truc comme ça.
- Cette personne n'a pas réagi comme moi, donc ma réaction n'est pas adaptée.
- Si je m'autorise à ressentir cette souffrance, cela va me démolir.
- Si je m'autorise à me sentir mal et à m'apitoyer sur mon sort, je vais devenir une épave.
- Si je montre des signes de faiblesse, les autres vont me rejeter.
- Être un adulte signifie qu'on ne se laisse pas emporter par l'émotion, je suis un vrai gosse.
- Montrer mes émotions aux autres me fait passer pour quelqu'un qui cherche de l'attention.
- C'est idiot de ressentir cela, je devrais garder mes émotions pour moi !
- Je ne devrais pas me laisser aller à ces sentiments.
- Autre...

Reporte ensuite tes 3 croyances principales sur l'émotion considérée sur ta fiche d'exercice.

Étape 3. Explore les conséquences de ces croyances

L'objectif ici est d'étudier ce qui se produit à cause de ces croyances sur tes pensées, tes ressentis, tes comportements, le jugement que tu portes sur toi quand tu ressens l'émotion considérée ? Reprends ta fiche d'exercice et écris autant de conséquences (positives et négatives) que tu peux imaginer.

Étape 4. Termine en évaluant les points suivants :

- Quelle a été ton expérience en faisant cet exercice ?
- En regardant la partie « conséquences » de l'exercice, à quel point tes croyances te semblent-elles adaptées et légitimes ?
- Qu'as-tu trouvé facile ou difficile dans cet exercice ?
- Quelles intuitions as-tu eues concernant tes croyances émotionnelles ?

Demande-toi toujours si tes pensées sont fondées

Il est nécessaire de vérifier si tes croyances viennent d'une source sûre ou si elles sont le fruit de ton imagination. Analyser tes croyances limitantes peut t'aider à les voir pour ce qu'elles sont vraiment.

La prochaine fois que tu as une croyance négative, fais une pause et concentre-toi sur cette pensée. Demande-toi si elle est réellement limitante et si elle repose sur des preuves objectives.

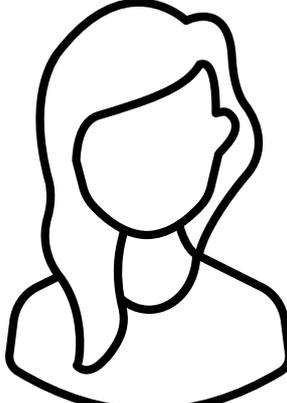
Le but est de distinguer les faits réels des idées que tu te fais. Tu verras que, souvent, ta pensée vient de la peur de l'inconnu, d'une incertitude ou d'une mauvaise expérience passée.

Tu peux imprimer ce document pour faire l'exercice.

CROYANCE

CROYANCE

CROYANCE



ÉMOTION

↓

CONSÉQUENCES

TOUTES LES FICHES OUTILS



FICHE OUTIL DÉVELOPPER MES FORCES

Cet guide vous propose des suggestions pour exercer et développer chacune des 24 forces de caractère, identifiées par Martin Seligman et Christopher Peterson, au travail et dans la vie de tous les jours.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL FENÊTRE DE JOHARI

La fenêtre de Johari est un outil de connaissance de soi qui nous renseigne sur notre façon de communiquer avec les autres et sur l'image que nous leur renvoyons. Un moyen simple de recueillir un feedback constructif.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL CARTOGRAPHIE DES TALENTS

Cet outil, inspiré de Lois Vosters, permet d'identifier les activités qui mettent en jeu les forces et talents d'un individu, mais aussi de traiter des talents potentiels, des compétences mobilisables et d'éventuelles limites.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL IKIGAI

L'Ikigai est un concept philosophique japonais et, en même temps, une méthode pour trouver du sens à sa vie, se identifier et la rendre meilleure. Avant de se lancer, ce pour quoi on est doué et ce qui est utile au monde.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL LIGNE DE VIE

Cet outil de connaissance de soi permet de représenter graphiquement les moments-clés de son parcours de vie. La ligne de vie aide à prendre du recul sur les succès et à faire le point sur ses réussites et ses échecs.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL ROUE DE LA VIE

Introduite dans les années 1980 par Paul J. Meyer, pionnier du développement personnel, la Roue de la Vie est un outil simple et pratique, qui aide une personne à dépasser sa situation actuelle, dans les domaines-clés de l'existence.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL SCÉNARIO CATASTROPHE

L'oublié Tim Ferris propose un exercice d'introspection en 3 étapes pour nous aider à prendre du recul par rapport à nos projets professionnels et évaluer quelles ne sont pas nos plus insurmontables limites en tant qu'individu.

ÉQUILIBRE DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

QUESTIONNAIRE FILET DE SÉCURITÉ

L'identification des risques fait partie intégrante de la préparation d'un projet professionnel. Avant de se lancer, il est nécessaire d'anticiper les conséquences possibles si le projet n'aboutit pas et de prévoir comment rebondir.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL 7 MERVEILLES DE MA VIE

Cet exercice en 3 étapes permet de revenir sur les accomplissements, les réalisations les plus importantes de la vie (ou de la carrière), et de réfléchir aux forces et compétences que l'on mobilisera pour les mener à bien.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL CROYANCES LIMITANTES COMMENT LES DÉCONSTRUIRE

Les psychologues Hugo Alberts et Lucinda Poole, de l'université de Monastère du Pays-Bas, ont mis au point un exercice en quatre étapes pour identifier ses fausses croyances et les déconstruire.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL MODÈLE D'ENQUÊTE QVCT

Ce modèle d'enquête de Qualité de Vie au Travail peut être, pour commencer, un outil de présence qui permet d'évaluer et d'analyser la satisfaction et l'engagement des collaborateurs, grâce à un questionnaire en ligne.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL MÉTHODE DES 4R

La méthode des 4R est une technique de communication qui permet, à travers un questionnement réfléchi, d'approfondir les échanges et de favoriser de la bonne compréhension entre les collaborateurs.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL MÉTHODE CRAC

La méthode CRAC est une technique de traitement des objections qui permet de construire un argumentaire pour répondre à chaque question, commentez et apporter des réponses adaptées et constructives.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

GUIDE PRATIQUE ATELIER BIEN-ÊTRE 5 FACTEURS DU VIVANT

Voici un conducteur complet et des contenus clés en main pour donner votre premier atelier en entreprise. Conçu par Dr. Yves Jaeger, il propose des activités bien-être à travers le prisme des 5 Facteurs du Vivant.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

FICHE OUTIL 10 ICEBREAKERS ANIMATION DE GROUPE

Un icebreaker (brise-glace) est une activité ludique, destinée à mettre rapidement à l'aise les participants d'un atelier ou d'une formation, et à instaurer un esprit collaboratif dans le groupe.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

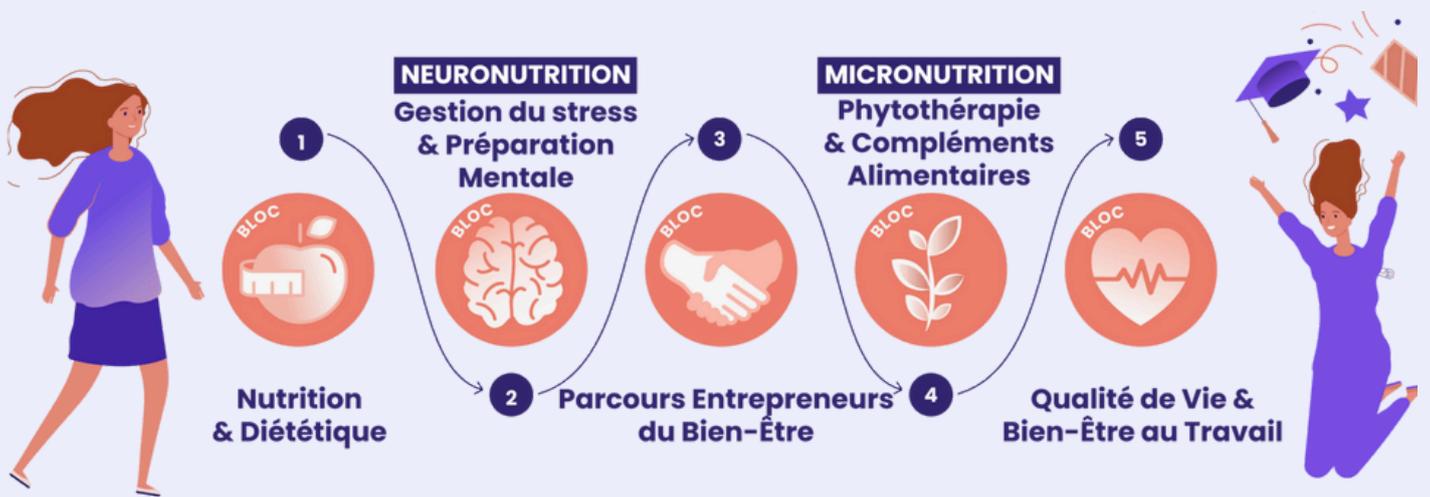
53 IMAGES DE PHOTO-EXPRESSION

Les photos expriment un éventail de photographies variées qui représentent des émotions, des attitudes, des pensées, des idées et des lieux. Elles servent de outils de discussion pour travailler sur la représentation et le vécu des participants.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

Cette fiche outil vous est proposée
dans le cadre de votre

PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



www.ecole53.fr