



Voir plus clair après une grande émotion

Pour:

- Changer votre perception d'un évènement pour vous rapprocher de la réalité de ce même évènement
- Retrouver votre calme
- Vous donner l'envie de vous extraire de ce que vous vivez
- Faire émerger une (des) solution(s) à la situation que vous vivez

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Vous êtes sous le coup d'une (grande) émotion qui vous empêche d'y voir clair :
- licenciement
- conflit
- évènement ou situation ressenti(e) comme une injustice
- quelqu'un semble vous vouloir du mal
- etc...

Temps nécessaire:

- 45mn

Présentation de l'Outil

Il est important de pouvoir prendre du recul par rapport à ses émotions. Cela permet de voir les choses telles qu'elles sont en réalité et d'éviter de commettre des erreurs. Cela fait aussi du bien de retrouver son calme pour réfléchir rapidement à la façon dont on peut « rebondir » sur la situation qui nous a bouleversé.

Voici deux exemples pour lesquels cet outil est indiqué :

- **Exemple 1**

Franck vient d'être licencié. Il s'y attendait un peu, mais tout de même... Il a l'impression qu'à l'intérieur de lui souffle une véritable tempête. Il ne résonne plus. Il ressent tout un flot d'émotions où se mêlent la colère, le sentiment d'injustice, l'amertume, le sentiment d'échec, la culpabilisation et ...

Il a besoin d'en parler, d'évacuer, d'arriver à y voir plus clair, de se calmer pour agir au mieux...

Difficile quand on vit de tels moments !

- **Exemple 2**

Anne sait depuis quelque temps que son contrat ne sera pas renouvelé pour des raisons qu'elle n'accepte pas. Elle trouve que c'est injuste et cela la met dans tous ses états. Elle se prépare à aller dire ses quatre vérités au PDG...

Elle se rend bien compte que cela n'arrangera rien mais elle ne peut pas s'en empêcher !

Comment utiliser l'outil :

Ecrivez 3 lettres en vous mettant dans la peau de 3 personnes différentes :

1. **Vous écrivez ce que vous vivez**

Ecrivez une lettre dans laquelle vous décrivez ce que vous vivez. Mettez-y tout votre ressenti, les éventuels paradoxes sur la situation qui vous émeut (licenciement, injustice, poste refusé, etc...).

N'hésitez pas à dire et à décrire votre état émotionnel dans tous ses détails ; les images qui vous passent par la tête, les souvenirs qui resurgissent, etc...

2. **Votre meilleur ami décrit votre situation**

Changez de chaise voire d'emplacement mettez vous dans la peau d'un ami que vous connaissez bien et imaginez ce qu'il écrirait sur votre situation (sa vision des choses).

3. **Un témoin décrit votre situation**

Placez vous en un nouvel endroit autre que le vôtre ou celui de votre meilleur ami. Imaginez que vous êtes un témoin tout à fait neutre, quelqu'un qui ne vous connaît pas et qui décrit ce qu'il a observé de la situation. Il s'agit de faire un rapport **FACTUEL**, sans donc aucune interprétation ni jugement.

Remarque :

Si vous avez une personne disponible avec qui vous pouvez faire cet exercice, vous pouvez lui « dicter » les 3 lettres et la laisser prendre les notes. A la fin de l'exercice, lorsque vous serez retourné(e) à votre place, elle vous relira ses notes pour chacune des 3 lettres .Demandez lui de reprendre vos mots de la façon la plus fidèle possible.

Vous pouvez également décider de vous enregistrer et réécouter l'enregistrement.

Dans les deux cas **pensez bien à changer de place pour chaque personnage** lorsque vous dictez ou enregistrez.

Maintenant que vous avez rédigé ces 3 lettres, Asseyez-vous sur **la première chaise** puis relisez les dans l'ordre : vous, votre meilleur ami puis le témoin neutre

Les questions à vous poser :

1. **Qu'est ce que cela vous dit sur la réalité de votre situation ?**
2. **Dans laquelle des 3 lettres se trouve la juste perception de la situation ?**
3. **Que voulez-vous changer maintenant ?**
4. **Par quoi allez-vous commencer ?**

VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

coach@emploibooster.com

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?¹
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?²
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
 - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
 - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
 - a. Quand ?
 - b. Comment ?
 - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?

¹ Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer son Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres