



Guide de cheminement printemps 2020

Revenir vers le moment présent

Document conçu et réalisé par
Karine Guy du blogue
Atypiquement Parfaite

Table de contenu



La résilience	5
Moment trouble	6
Que cherches-tu?	7
Réaction au danger	8
Réaction au stress	9
Quelle a été ta réaction?	10
Section 1: Les émotions	12
Journal d'émotions	14
Signaux d'action	16
Pardon	39
Cheminement positif	45

Table de contenu



Section 2: Intention	62
Étapes du deuil	64
Types de deuils	68
Révise ton plan	72
Section 3: Créer un espace	82
Section 4: Bilan	88
Conclusion	93
Annexe 1: Émotions négatives	94
Annexe 2: Émotions positives	95
Annexe 3: Flexibilité vs rigidité	96
Annexe 4: Ressources suggérées	97
Médiagraphie	98

La résilience



La résilience est le résultat d'un processus, plus ou moins long, au cours duquel on se remet d'un traumatisme ou d'un choc.

Tout le monde ne réagit pas de la même façon face à un événement marquant. Pour certains, l'adaptation sera instantanée alors que pour d'autres, il faudra recoller les morceaux un à un et ça prendra des années.

Bien sûr, chacun est différent et chaque choc et traumatisme a sa propre ampleur. En aucun cas je veux me substituer à un intervenant professionnel. Ce journal, je l'ai créé suite à mes propres expériences face à des traumatismes. J'ai voulu, en me relevant moi-même, aider d'autres personnes à se relever plus vite, mieux et plus fortes.

En espérant que cet outil te permette d'avancer dans la bonne direction, comme il m'aurait aidée à le faire si je l'avais eu en mains plus tôt dans mon processus à moi.

Karine

Moment trouble



La pandémie nous a transportés période très particulière.

Face à la menace, on s'est retrouvés confinés. Un danger invisible qui plane on ne sait où et qui nous force à vivre individuellement et collectivement une situation sans précédent.

Le temps passe à une vitesse étrange: très vite et très lentement, tout en même temps.

Les jours se suivent et se ressemblent tous. Certains parlent même du jour de la marmotte.

Plus le temps s'égraine, plus on vit des émotions envahissantes. Et c'est normal, humain.

Cette période trouble nous force à remettre des choses en question, encore une fois, individuellement et collectivement. Et, on le sait, le changement entraîne souvent des inconforts.

C'est donc les inconforts, la douleur, la peur, la culpabilité, et bien d'autres émotions que je chercherai à adresser dans ce document.

Que cherches-tu?



Une question très personnelle qui nécessite de s'y pencher. Quel est ton but ultime avec ce document? Quel sentiment penses-tu ressentir à la fin de ce processus?

Prends le temps de te faire une idée claire. Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse.

Réaction au danger



En préparant ce document, j'ai lu beaucoup. J'ai mis plusieurs références dans la médiagraphie. Si ça t'intéresse, je t'invite à les lire aussi.

Lorsqu'un danger se présente, l'humain est conçu pour y réagir instinctivement.

Le cerveau reptilien (la zone du cerveau qui contrôle les reflexes) est sollicité et le corps réagit d'une des trois façons suivantes:

- **Fuite (émotion liée: la peur):** Tous les muscles sont mis à contribution et toute l'énergie du corps est dirigée vers ceux-ci. Pour une courte période, on pourrait faire un sprint incroyable pour fuir le danger. Ce n'est pas une action réfléchie, il n'y a aucune analyse de la situation.
- **Lutte (émotion liée: la colère):** Tous les muscles du corps sont mis à contribution et l'énergie aussi. Pour une courte période on pourrait frapper, sans même prendre le temps d'analyser la situation.
- **Inhibition de l'action (émotion liée: dépression brutale, abattement):** De façon subite, toutes les fonctions du corps se mettent au ralenti. Sans même analyser la situation, on devient immobile, on fait le mort.

Ces réactions étant instinctives, elles sont conçues pour répondre à un épisode de danger de très courte durée. Le corps ne serait pas en mesure de fonctionner sous l'effet d'un réflexe pendant une longue durée de toute façon puisque la quantité d'énergie nécessaire pour soutenir ce genre de réaction est beaucoup trop grande. Le cerveau manquerait de substances nutritives si ça se prolongeait.

Réaction au stress



Dans le cas de la situation actuelle, nous parlons d'avantage de stress. Même si plusieurs émotions nommées plus tôt font partie du quotidien.

Notre corps répond à un ou des stress de façon continue depuis plusieurs semaines.

Pour plusieurs, la réponse à ces facteurs de stress amène déjà des effets secondaires difficiles à gérer.

Christian Boiron, en s'appuyant sur les travaux du Dr Jacques Fradin, notamment, dit que si l'individu reste sous l'emprise de la peur, de la colère ou de l'abattement pour une période prolongée, il glissera inévitablement dans un état d'épuisement, d'anxiété, d'agressivité et/ou de dépression. Ces pathologies étant directement liées à un stress demandant trop d'énergie pour ce que le corps est en mesure de fournir, le cerveau se défend comme il peut.

* Le corps cherche toujours à atteindre ce qu'on appelle l'homéostasie, qui correspond à un état d'équilibre. Si un déséquilibre se produit, le corps mettra les moyens qu'il peut en place pour rétablir cet équilibre. Malheureusement, il arrive parfois que le moyen utilisé par le corps soit au profit d'un organe et au détriment d'un autre.

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown and spiky, resembling a thistle or a similar wildflower. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

Quelle a été ta réaction face à ces annonces? Étais-tu d'avantage dans la fuite, dans la colère ou dans l'inhibition? Comment te sentais-tu?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Ce que tu trouveras dans les prochaines sections

La section 1 te permettra de faire le tour de tes émotions pour en prendre conscience.

Avant même de pouvoir cheminer, il faut savoir d'où on part.

La section 2, quant à elle, te guidera vers une réflexion plus approfondie sur tes intentions et sur le processus de résilience.

La section 3 sera là pour t'offrir des outils pour vivre le moment présent et te recentrer.

Grâce à la section 4, tu pourras faire le point sur ton cheminement.

Dans les annexes, tu trouveras des informations complémentaires au contenu et finalement, je proposerai une liste de lectures (billets de blogue, articles, livres, etc) qui pourront t'aider pour la suite des choses.



1. Émotions

Mieux se situer



Émotions



Les émotions sont des signaux et des outils.

Elles nous permettent de savoir où on se situe face à certaines circonstances. Il est donc d'autant plus important de savoir les identifier le plus précisément possible.

Cette section servira à les reconnaître, les nommer et les apprivoiser.

Accepter qu'on vive des émotions difficiles est une étape cruciale à notre cheminement. Toutes les émotions ressenties sont valides et ont leur raison d'être. Il est d'autant plus important d'être bienveillante envers soi et de les laisser nous habiter un moment avant de passer à autre chose.

Journal d'émotions

À chaque fois que tu ressens une émotion note-la et trouve le terme le plus précis possible pour la désigner. Tu peux t'aider des listes d'émotions aux annexes 1 et 2 (pages 94-95).

Plus tu seras précise, plus ce sera facile de travailler par la suite. Autant que possible trouve ce qui a déclenché cette émotion (une conversation, une image, une odeur, une chanson, etc.)

Émotion ressentie

Déclencheur de celle-ci

Retour



Toutes les émotions sont valides et ont leur raison d'être.

Certaines sont des signaux à considérer pour changer des choses, d'autres portent des messages qui nous signifient qu'on est sur le bon chemin.

J'ai trouvé très intéressant ce que Tony Robbins avait à dire sur les émotions dans son livre *Awaken the Giant Within*. C'est pour ça que je m'en suis inspirée pour cette section consacrée aux émotions.

Je visiterai chacune des émotions pour que tu t'y penches concrètement.

Signaux d'action



La situation de confinement nous met dans une position où on perd tous nos repères.

Les signaux d'action sont des émotions qui nous poussent à changer quelque chose.

La situation étant inconfortable, on ressent le besoin de se mettre en action pour revenir à une zone où on se sent bien, où on sera plus heureuse ou en sécurité.

Signal	Message	Solution
Inconfort	Quelque chose ne va pas bien. Les actions ne produisent pas les résultats prévus.	Changer son mindset Clarifier l'objectif Prendre une approche différente
Peur	Anticipation. Nécessité de se préparer.	Avoir confiance
Blessure/Douleur	Sentiment d'avoir perdu quelque chose. Les attentes n'ont pas été rencontrées.	Revoir sa perception Réévaluer la situation Communiquer la douleur aux gens concernés
Colère	Une valeur ou un standard importants a été violé.	S'assurer qu'il n'y a pas eu de malentendu Regarder la situation avec un nouvel œil Se questionner sur l'impact à long terme
Frustration	Le cerveau croit que la situation pourrait être meilleure.	Faire un brainstorm pour trouver une meilleure approche Demander du soutien pour trouver de nouvelles idées Apprécier le challenge et s'en servir pour apprendre

Signaux d'action (suite)

Signal	Message	Solution
Déception	Un objectif attendu ne sera pas atteint.	Trouver ce qui peut être appris de la situation Poser un nouveau but Avoir une vision du but global
Culpabilité	Sentiment d'avoir soi-même violé ses propres standards.	Prendre conscience de la situation Réajuster l'action pour que la situation ne se reproduise plus ou modifier le standard en question
Impuissance	Sentiment de ne pas avoir les aptitudes nécessaires à un défi rencontré.	Réajuster sa perception Saisir l'occasion d'apprendre de nouvelles choses Demander du soutien
Surcharge	Revoir les priorités.	Déterminer la priorité ultime Faire une liste des sous-objectifs et les classer en ordre de priorité Réaliser une action à la fois, en petites étapes Apprendre à lâcher prise
Solitude	Besoin de connexion	Il est possible d'aller vers les autres Identifier le genre de connexion dont on a besoin Prendre le temps d'apprécier le temps seul et faire une liste de ce qui est possible de réaliser sans les autres

Inconfort



Dans le tableau de la page 16, l'inconfort est nommé comme un signal d'action.

Présentement, qu'est-ce qui te rend le plus inconfortable? Que pourrais-tu changer pour atténuer cet inconfort? Comment pourrais-tu apprendre à vivre avec cet inconfort?

[illegible]

Retour



Dans la dernière année, j'ai lu le livre Mindset de Carol S. Dweck Ph.D.

Dans son livre, elle explique l'énorme différence qui existe entre un « growth mindset » et un « fixed mindset ».

Pour moi, ça a été extrêmement révélateur. Je me suis rendue compte à quel point, malgré tous mes efforts à être ouverte, j'avais facilement tendance à avoir un « fixed mindset ».

Mes rigidités m'ont joué des tours dans le passé, et parfois même encore. Je développe de plus en plus de trucs pour arriver à grandir et apprendre de façon à ce que mon mindset soit d'avantage dans la croissance.

En annexe 3, j'ai inséré un résumé de ce Carol S. Dweck entend par « growth » et « fixed mindset ». Ça pourra peut-être t'aider à réduire ton inconfort.

Peur



La peur. J'en parlais aux pages 6, 8 et 16. La peur est une réaction au danger, mais aussi un signal qu'on doit changer quelque chose au cours de l'action.

De quoi as-tu peur présentement? Comment pourrais-tu augmenter ton niveau de confiance? De quoi aurais-tu besoin pour faire face à ta peur?

[illegible]

Blessure



On peut avoir le sentiment d'être blessé présentement. Par quelqu'un ou même par soi-même.

Nommer ce qui nous blesse est d'autant plus important qu'en période de confinement, on a à vivre la proximité. Nomme quelques blessures que tu as ressenties récemment.

[illegible]

Retour



Face à une blessure, on peut avoir besoin de demander pardon à la personne qu'on a blessée ou demander des excuses à celle qui nous as blessé.

D'une façon ou d'une autre, ça prend énormément d'humilité pour le faire.

Vu l'importance du pardon, j'ai consacré quelques pages uniquement à ça (pages 39 à 44).

Tu y retrouveras des questions d'introspection spécifiques à ce thème.

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown and spiky, resembling a thistle or a similar wildflower. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

As-tu ressenti de la colère récemment? À qui était-elle adressée? Dans quelles circonstances? D'après toi, qu'est-ce qui se cachait sous cette peur? Explique le plus en détail possible ce que tu en comprends et comment tu pourrais t'en débarrasser.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown or black, with several pointed, spiky structures radiating from it. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

À quels moments t'es-tu sentie le plus frustrée dernièrement? Que pourrais-tu mettre en place pour diminuer ces moments de frustration?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Frustration (suite)



Un des moyens suggérés par Tony Robbins est de demander de l'aide. Cette aide peut prendre différentes formes selon ce qui t'empêche d'avancer.

De quoi aurais-tu besoin comme aide pour diminuer ta frustration? Comment pourrais-tu l'obtenir?

Exemple: Mentor, coach, modifier l'horaire de travail, répartir du temps de travail entre les conjoints, avoir un soutien avec les enfants, etc.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Retour



La situation de la Covid-19 est très particulière parce qu'on ne peut pas nécessairement avoir l'aide directe dont on aurait besoin. Ça nous force à être créatif dans notre façon d'agir pour arriver à trouver une nouvelle zone de confort.

Des groupes d'entraide se sont formés sur les réseaux sociaux, des mentors et des coachs travaillent de façon virtuelle, info-social (811) est toujours disponible pour répondre à des besoins en terme de ressources par téléphone, etc.

La frustration est difficile à éliminer complètement, mais en soi, c'est temporaire. Même si c'est difficile à accepter, c'est quelque chose qui pourra être réglé en demandant aux bonnes personnes ou en étant patient.

Déception



La déception peut survenir face à un objectif, comme Tony Robbins en parlait, mais aussi face aux actions des autres ou même aux événements.

On peut être déçu face à des attentes qu'on avait et qui ne sont pas rencontrées par exemple.

Le plus grand problème ici, c'est que l'événement s'est déjà produit et les attentes sont déjà non répondues.

Quelles sont les déceptions que tu as ressenties récemment? Quel apprentissage peux-tu en tirer? Comment pourrais-tu réajuster ton but?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown and spiky, resembling a stamen or pistil. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

Sur les réseaux sociaux, c'est un terme que je lis très souvent. Il est fréquemment utilisé par les femmes qui ont l'impression de ne pas atteindre les standards qu'elles se sont fixés.

Dans quelles occasions te sens-tu coupable? Par rapport à qui te sens-tu coupable? Que pourrais-tu réajuster pour que ce sentiment de culpabilité s'apaise?

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Retour



On a parfois (souvent) tendance à lire dans les pensées des autres.

« Je laisse mon enfant devant la télé alors que je fais des appels pour le travail. Il doit tellement trouver que je suis une mère poche! »

« Je suis vraiment moins productive que quand je suis au bureau, je suis sûre que mon patron et mes collègues vont m'en vouloir de ne pas faire ma part. »

Avant de deviner ce qui se passe dans la tête des autres, pourquoi ne pas leur poser la question directement?

Quand on vit une situation hors de l'ordinaire comme celle qu'on vit présentement, les références de tout le monde sont modifiées, les attentes aussi. **On est souvent notre juge le plus sévère.**

Le sentiment de culpabilité vient de nous-mêmes. Nos propres standards ne sont pas rencontrés. Il serait donc important de vérifier avec les principaux intéressés si les intentions qu'on leur prête sont réelles. Par la suite, il sera peut-être possible d'ajuster ce qui doit l'être pour que la pression soit moins insoutenable.

Une autre bonne façon de se libérer de notre sentiment de culpabilité, c'est de demander pardon. Les pages 39 à 44 seront consacrées uniquement à ça.

A watercolor illustration of a flower with light blue and green petals and a dark, textured center. The style is soft and painterly, with visible brushstrokes and a gentle color gradient. The flower is centered in the upper half of the page.

La situation actuelle nous mets devant le fait accomplis. On n'a pas le choix de se débrouiller. Il n'en reste pas moins qu'on peut quand même ressentir cette impuissance.

Quelle compétence pourrais-tu apprendre de ce confinement? Qu'as-tu déjà appris?

[illegible]

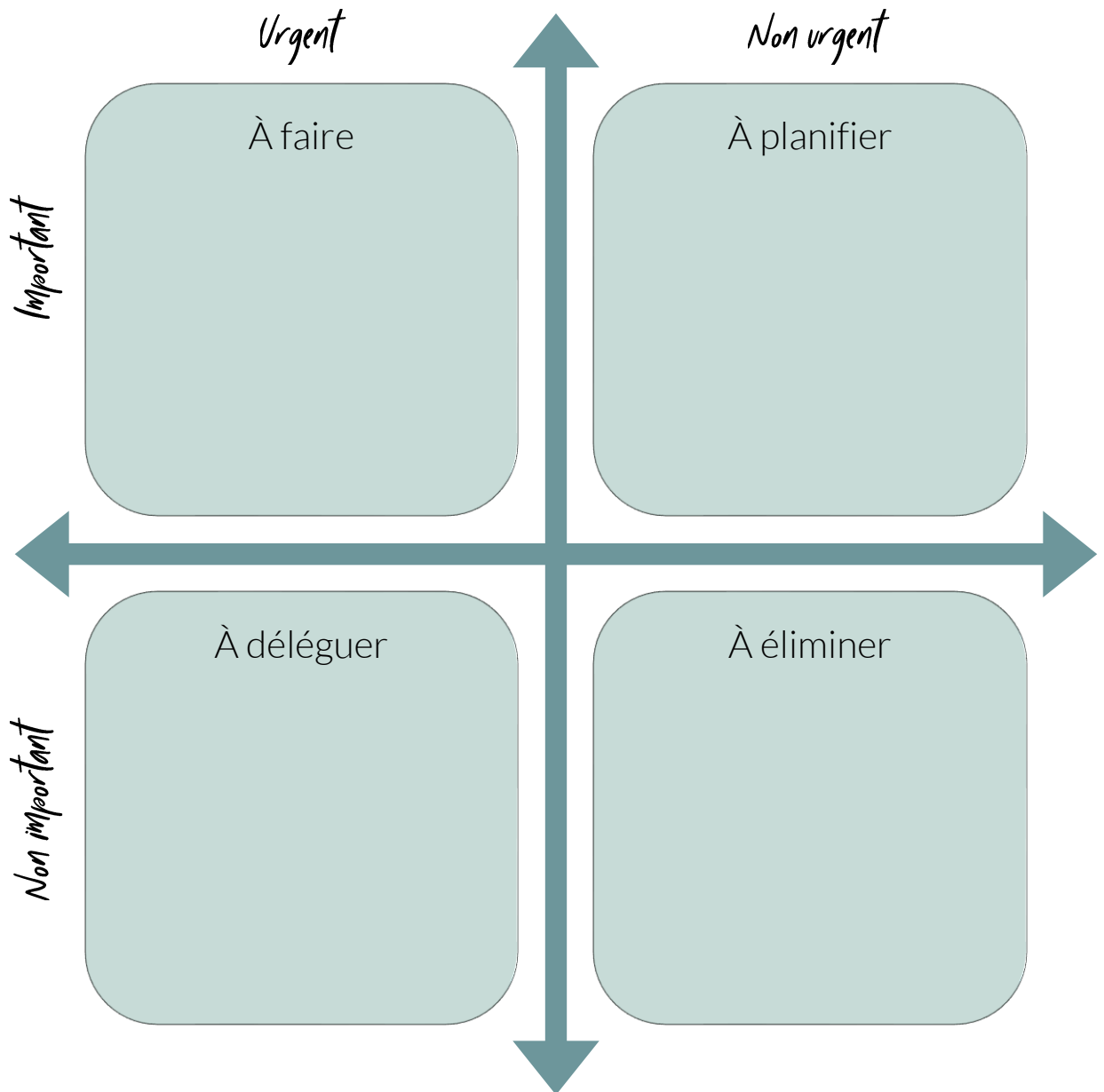
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A watercolor illustration of a flower with five petals. The petals are painted in shades of light blue and pale green, with soft, blended edges. The center of the flower is a dark, almost black, textured mass, possibly representing stamens or a seed pod. The overall style is soft and painterly.

Pour réduire cet état de surcharge, une chose importante est de prioriser. Et pour prioriser, il faut savoir tout ce qu'il y a à faire, classer en ordre de priorité et y aller une étape à la fois. Et si ce n'est pas suffisant, éliminer les étapes qui ne sont ni urgentes ni importantes.

[illegible]

Surcharge (suite)



Solitude



Même si on parle de distanciation, il est important de conserver des liens. C'est pour ça que certains favorisent beaucoup le terme distanciation physique qu'à celui de distanciation sociale.

Entretenir des liens en étant confinés peut être difficile. C'est important de privilégier ceux qui sont les plus significatifs pour nous.

Fais une liste des gens avec qui tu as des contacts présentement. Accorde une cote de 1 à 10 à chacun d'eux en fonction de leur importance dans ta vie présentement. 10 étant une relation très forte et très satisfaisante. Les gens ayant des cotes hautes sont les gens avec qui tu devrais continuer à entretenir des liens fréquents présentement. Les autres, qui sont moins significatifs te demandent probablement plus d'énergie que ce qu'ils t'apportent. Dans une période comme celle-ci, je ne recommanderais pas de fournir un effort soutenu pour maintenir ces liens. Il sera temps par la suite d'y revenir.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Retour



Ça peut sembler méchant de couper des liens dans une période d'incertitude.

Attention de ne pas mal interpréter mes propos. L'idée est plutôt d'investir son énergie de façon contrôlée. On veut préserver notre santé dans une période hors de l'ordinaire.

Sans couper les ponts ou tenir des propos méchants, il est tout à fait possible d'investir peu ou pas d'énergie dans une relation qui ne nous apporte rien au profit des relations plus significatives et enrichissantes.

Si nous sommes une personne signifiante et importante pour l'autre, celle-ci peut faire les démarches de son côté pour nous joindre aussi.

Pardon



Quand on vit un moment difficile, on peut ressentir toutes sortes d'émotions. Souvent, quand on veut atteindre une forme de résilience, c'est qu'on vit le deuil de quelque chose ou de quelqu'un.

Dans le processus de deuil, une émotion qui habite la plupart des gens est un sentiment de culpabilité ou de ne pas être à la hauteur. Et celui-ci peut exister pour différentes raisons.

J'en ai parlé à quelques occasions les pages précédentes d'ailleurs.

Dans le cheminement vers la résilience, accorder son pardon et demander pardon sont des choses particulièrement importantes. C'est ce qui permet d'avancer le plus, même si c'est extrêmement difficile. En demandant pardon, on peut faire taire cette culpabilité qu'on ressent et qui nous empêche d'avancer.

Les émotions ne sont pas des choses sur lesquelles nous avons un contrôle. Nous ne pouvons donc pas demander pardon pour des émotions que nous avons ressenties. Par contre, toutes les actions que nous posons au quotidien peuvent être nommées ici.

Journal de pardon

Il est possible que tu ne puisses pas adresser ta demande de pardon à une personne, pour différentes raisons, prends quand même le temps de la nommer. N'oublie pas de te nommer toi aussi. Nous oublions souvent de prendre le temps de se pardonner des actions négatives qu'on porte envers nous-mêmes.

À qui veux-tu demander pardon?

De quoi veux-tu te faire pardonner?

Retour



Écris une lettre à chaque personne que tu as nommée précédemment. Dans cette lettre, exprime ta demande de pardon ou nomme ta volonté d'aller de l'avant en pardonnant.

Ça peut être très difficile d'écrire ces lettres, mais il est important de le faire pour avancer. Tu peux choisir de remettre ou non ces lettres une fois le processus fait.

Pour ce qui est de ta demande de pardon envers toi-même, le fait de l'écrire et de répondre à ta lettre peut permettre de cheminer encore plus loin.

Quand on accorde son pardon à quelqu'un qui nous a blessé par ses actions, c'est à nous que nous faisons du bien, parce que nous retirons le poids de la rancœur de sur nos épaules. Pardonner ne veut pas dire oublier, ça veut simplement dire que nous sommes prêt à continuer à avancer en laissant derrière nous ce qui nous retient.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Retour



Les pages précédentes avaient pour but de se libérer du négatif et porter un regard plus constructif sur ces émotions difficiles.

Changer de perspective face aux événements qu'on traverse facilite le chemin vers la résilience. C'est toutefois un travail quotidien.

Pour revenir au livre Mindset de Carol S. Dweck. Ses travaux ont démontré très clairement qu'on ne peut pas simplement s'arrêter de travailler notre mindset une fois qu'on a atteint un état d'esprit qui nous satisfait. C'est un travail quotidien de maintenir une vision claire de ce qui se passe dans notre vie.

Les pages qui suivent permettront de travailler sur des émotions positives. Même s'il est important d'apprendre à se réorienter quand on se laisse absorber par les émotions négatives, l'idée est d'avoir de moins en moins besoin de le faire. D'où les réflexions suggérées dans les prochaines pages.

Cheminement positif



Ce n'est pas parce qu'on vit une situation difficile que tout doit nécessairement être difficile.

Signal	Message
Réconfort	Cette émotion peut apaiser à peu près toutes les émotions négatives.
Gratitude	En prenant le temps d'apprécier les petites choses du moment présent, le reste semblera plus facile.
Curiosité	La curiosité et le questionnement permet de s'amuser d'avantage. On cherche à tirer profit des situations, quelles qu'elles soient.
Excitation	Transformer un défi en magnifique opportunité.
Détermination	S'engager dans l'action avec la volonté de réussir.
Flexibilité	Habilité de changer de point de vue ou d'approche selon les circonstances.
Confiance	Sentiment que les choses se passeront à notre avantage, que nos compétences et aptitudes sont idéales pour le contexte.
Enjouement	Trouver le plaisir dans une situation, quelle qu'elle soit.
Vitalité	La vitalité permet de préserver l'énergie tout au long d'un projet. L'énergie se gagne en passant à l'action.
Contribution	C'est en aidant qu'on reçoit le plus. Offrir aux autres sans compter et sans attendre quoi que ce soit en retour.

Réconfort



Le sentiment de réconfort survient quand nos besoins sont répondus.

Comme pour toutes les émotions, celle-ci est temporaire puisque la vie est en mouvement.

Quelle est la dernière fois que tu as ressenti cette émotion? Quelles étaient les circonstances? Que pourrais-tu mettre en place pour que ça survienne plus souvent? À qui pourrais-tu demander de l'aide?

[illegible]

Gratitude



Au quotidien, quand on commence à voir le beau, on commence aussi à ressentir de la gratitude. Et il est bon de la nommer.

Autant il est important de nommer nos difficultés, il est aussi important d'exprimer la gratitude quand on la ressent.

Ces petits mots qui semblent anodins sont très puissants à la longue. Ils aident à rendre chaque jour un peu plus lumineux.

Les exercices qui suivent visent à développer notre reconnaissance envers le beau que la vie nous apporte.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

A watercolor illustration of a flower. The center is a dark brown, spiky shape. The petals are painted in light blue and green washes, giving it a soft, painterly appearance.

Être curieux permet de plus facilement s'adapter.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown or black, with several pointed, spiky structures radiating from it. The petals are painted in shades of light blue and green, with soft, blended edges. The overall style is artistic and painterly.

C'est ce qu'on entend par excitation. Laisse ta créativité parler. Laisse toi emporter par le rêve et regarde où ça peut te mener.

Determination



La détermination est le fait de chercher à continuer quand on semble bloquée.

Dans quel secteur de ta vie es-tu le plus persévérante? Est-ce que cette énergie te semble bien dépensée? Comment te sens-tu face aux défis que tu affrontes avec détermination?

Quels succès as-tu vécus récemment grâce à cette attitude?

[illegible]

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown or black, with several pointed, spiky structures radiating from it. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

Je parlais de mindset précédemment. Il est très difficile de se réajuster quand on a un fixed mindset.

[illegible]

A watercolor illustration of a flower. The center is a dark brown, textured mass of stamens or a pistil. The petals are painted in soft, blended washes of light blue and pale green, giving it a delicate, painterly appearance.

On a le contrôle sur bien peu de choses présentement. On peut avoir confiance en soi pour le contrôle de ces choses-là et pour le reste, on doit s'en remettre à l'Univers.

N'oublie pas que tu n'as aucun contrôle sur tes émotions, mais tu en as sur les actions qui en découlent.

[illegible]

*Ce que je ne peux pas
contrôler*

Pas mal tout le reste

*Ce que je peux
contrôler*

Mes décisions

Classe les mots que tu as
listés à la page précédente
dans ce schéma pour avoir
rappel rapide.

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown or black, with several pointed, spiky structures radiating from it. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

Qu'est-ce qui te rend vraiment heureuse? Qu'est-ce qui te fait rire à coup sûr? Qu'est-ce qui fait du bien à ton cœur? Comment pourrais-tu ajouter un peu de ce bonheur à ta vie?

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Vitalité



Qu'est-ce qui te donne de l'énergie? Qu'est-ce qui te donne envie de te lever le matin et de faire des activités dans ta journée?

De la musique? Commencer par une méditation ou un jogging? Trouve ce qui te donne un boost d'énergie et ajoutes-en à tes activités quotidiennes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown or black, with several pointed, spiky structures radiating from it. The petals are painted in shades of light blue and green, with soft, blended edges. The overall style is artistic and painterly.

J'ai pris conscience que de m'occuper de mes enfants n'était pas suffisant pour me sentir utile. J'ai besoin, pour me sentir bien, de faire quelque chose qui me permettra de me réaliser moi-même. Ça passe par aider les autres.

[illegible]

Retour



Les pages précédentes avaient pour but mettre de l'avant les émotions positives et ce qui pourrait te faire du bien.

Es-tu arrivée à ressentir de la fierté par rapport à ce que tu réussis à faire à chaque jour?

As-tu pris conscience à quel point tu as surmonté de choses pendant le confinement?

Prends le temps d'absorber tout ce que tu as traversé.

Tu es une humaine magnifique et tu as relevé un immense défi.

Tu es amazing!

2. *Intention*

Choisir la direction



Choisir l'intention



Quand l'humain est confronté à un stress, il cherche à se protéger, c'est instinctif. J'en parlais en pages 8 et 9 de ce document.

L'humain cherche l'équilibre ou le confort. Lorsqu'une situation inconfortable dure sur une longue période, on peut ressentir une fatigue. Celle-ci est liée au fait que le corps est constamment en alerte.

Cette fatigue restera tant et aussi longtemps que l'équilibre ne sera pas rétabli.

Face à cette situation, nous avons donc deux choix:

- Attendre que les choses reviennent comme avant
- Prendre pour acquis que les choses ne reviendront pas comme avant et s'adapter

Peu importe le choix qu'on fait, il est important de le faire consciemment et vivre avec lui. Et c'est là que l'acceptation entre en jeu. Parce que peu importe le choix fait, nous n'avons que peu de contrôle sur les choses. En fait, nous n'avons contrôle que sur nos propres actions.

Les étapes du deuil

Elizabeth Kübler-Ross, une psychiatre suisse, a été la première à identifier les étapes traversées par la plupart des gens vivant un deuil. Même si les traumatismes ne sont pas toujours liés à des décès, il n'en reste pas moins que le cheminement peut être similaire.

La situation actuelle correspond parfaitement à ce qu'on entend par deuil, puisque nous sommes en train de traverser une transformation majeure de ce que nous connaissions avant.

1. Le choc / le déni
2. La colère
3. Le marchandage
4. La dépression/la tristesse
5. L'acceptation

Tu as déjà énoncé beaucoup de choses en lien avec les points 1 à 4 d'ailleurs. Tu as un grand bout de chemin de fait.

Les pages suivantes de permettront de faire le point, pour savoir où tu en es vraiment rendue dans ton processus. Et t'emmener vers l'acceptation.

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown or black, with several pointed, spiky structures radiating from it. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

1. Attendre que les choses reviennent comme avant
2. Prendre pour acquis que les choses ne reviendront pas comme avant et s'adapter

A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown and spiky, resembling a thistle or a similar wildflower. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

Ex: Si j'ai le choix entre deux chemins, celui qui mène vers la plage et celui qui mène vers la montagne, en prenant la route de la montagne, je dis oui à l'air pur, à la vue, mais je renonce à me faire bronzer et à faire du surf.

[illegible]

Faire le point



Où en es-tu par rapport au but que tu as noté à la page 7? Crois-tu qu'il est encore valide? C'est le temps de le réajuster, ou même de t'en choisir un nouveau.

Comme la résilience est un processus, il est possible que la vision que tu avais au départ ne soit plus la même à mesure que tu chemines. Tu n'as pas à te sentir coupable de réajuster tes objectifs à mesure que le temps passe, il est même sain de le faire.

Détermine si tu auras besoin d'aide pour atteindre tes nouveaux objectifs et n'aies pas peur d'aller chercher des ressources pour y arriver.

Ressources possibles selon tes besoins (tu en as d'ailleurs probablement nommé dans l'exercice sur les émotions précédemment):

- Les proches
- Travailleuse sociale
- Psychologue/Psychothérapeute/Psychiatre
- Médecin de famille
- Médecines alternatives
- Sport/Yoga/Coach
- Groupes d'aides en personne ou sur le web
- 811 – Info-Social qui pourras t'aider à trouver des ressources du milieu

Type de deuil

On dit qu'un **deuil est non résolu** quand on est prisonnier des émotions négatives et que le sentiment de perte est très fort. On vit dans le passé.

On dit que le **deuil est résolu** quand on est conscient des aspects positifs. On est en présence. On vit le moment présent.

Pour cheminer, avoir un « growth mindset » aide énormément. (référer à l'annexe 3)

Questions pistes pour cheminer:

- Quel est le sentiment de perte qui t'habite présentement?
- Si tu avais tous les moyens possibles à ta disposition, toutes les ressources monétaires, est-ce que ce serait plus facile d'affronter cette période difficile? Pourquoi?
- Qu'est-ce que tu vis de positif présentement?
- De ces éléments positifs, lesquels demeureront une fois le confinement terminé?

Comment te sens-tu?



Comment te sens-tu aujourd'hui?

Où en es-tu dans ton cheminement? Si tu regardes à la page 10 de ce document, as-tu l'impression d'avoir avancé? Pourquoi? Comment?

[illegible]

Retour



Il est parfois difficile de voir le beau dans les moments sombres de notre vie. Cependant, chaque moment difficile peut nous permettre d'acquérir de nouvelles forces pour affronter le futur. Chaque caillou qui parsème le chemin permet de construire quelque chose de beau, il faut être prêt à le voir.

Sans prendre le temps de s'arrêter pour observer, il arrive souvent qu'on passe à côté des belles choses ou de leur potentiel. Prends l'habitude de noter le beau au quotidien.

Remplis un pot ou un journal de ces petites parcelles de beau et lis en un passage au hasard dans les journées les plus difficiles.

Faire le point



Où en es-tu par rapport au but que tu as noté à la page 7? Es-tu allé chercher l'aide dont tu avais besoin? Crois-tu que ce but est encore valide?

Si tu n'as pas progressé, prends le temps de réfléchir sur ce qui a fait en sorte que ce ne soit pas atteint. As-tu visé trop haut? As-tu pris le temps d'y travailler? Étais-tu bien outillée?

Avant de fixer de nouveaux objectifs, prends le temps de te poser ces questions et d'y réfléchir sérieusement.

Ce n'est pas grave de ne pas atteindre le but que nous nous sommes fixé si nous comprenons bien ce qui repose sous cette lente progression. En comprenant bien les obstacles, on est déjà mieux outillé pour y faire face.

Révisé ton plan

Fixes toi un seul objectif. Prends le temps de construire un plan solide incluant des étapes et des outils.

Sers toi de ce que tu as écrit dans la section 1. Comment voudrais-tu cheminer? Que veux-tu faire en premier?

Objectif

Sous objectifs et outils à mettre en place

Résilience



La résilience est l'ultime objectif.

On n'atteint pas la résilience en un jour. **Le processus peut prendre du temps et il faut se l'accorder.** Tout au long du chemin, il y aura des obstacles et des difficultés, mais à travers ces moments difficiles, les apprentissages permettront de se relever de plus en plus rapidement.

Ce guide, je le rappelle ne se veut pas un substitut à une psychothérapie ou un suivi professionnel, il vise plutôt à t'accompagner dans ton chemin et à t'aider à progresser vers cette résilience.

Je te propose quelques questions supplémentaires pour te permettre de voir le chemin que tu as parcouru déjà. Parce que si tu es rendue ici, c'est que tu as déjà fait un bon bout de chemin!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Retour



Chacun a son propre rythme et il faut que tu apprennes à respecter le tien, même si c'est difficile à accepter.

Certaines étapes prennent parfois moins de temps que l'on croit alors que d'autres sont peut-être plus longues que prévues. Peu importe le temps qu'il faudra, à chaque étape franchie, à chaque effort que tu fais pour atteindre ton objectif, n'oublie pas d'être bienveillante envers toi-même et te féliciter.

Y a-t-il des difficultés que tu as déjà surmontées? Quelles étaient-elles? Quels apprentissages en as-tu tiré? Ces difficultés ont-elles laissé une trace? As-tu eu de l'aide? Comment t'es-tu sentie?

Est-ce que le confinement est ton seul défi ou si autre chose s'y ajoute? Est-ce que ça te met dans une situation précaire? Est-ce que ça te met face à des souvenirs difficiles? Prend bien le temps de noter tes défis et tes succès. Tu pourrais apprendre à travers eux et devenir plus forte pour la suite!

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Retour



Pour avancer dans ton cheminement, il peut exister plusieurs moyens: travailleuse sociale, psychothérapie, médecines alternatives, retraites, groupes de support, soutien de l'entourage, etc. Prendre le temps de se poser et de faire une liste de l'aide dont on croit avoir besoin pour compléter son processus de résilience est essentiel. On peut ainsi adresser plus clairement nos demandes d'aide lorsqu'on se sent prête.

Prends le temps de prioriser ta liste et choisis une première forme d'aide que tu vas aller demander. Sélectionne celle qui demande le plus d'effort en premier et mets les moyens en place pour faire ta demande.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Retour



Quand on prend les moyens pour aller chercher de l'aide à quelque part, il est possible que ça ait un impact. Par exemple, si tu ressens vraiment le besoin d'aller faire une retraite, il est possible que tu doives sacrifier quelques jours de vacances.

Assures-toi d'avoir bien réfléchi aux conséquences que ta demande d'aide puisse avoir. L'important, c'est que l'impact positif soit supérieur à l'impact négatif. Si ce n'est pas le cas, il n'est pas trop tard pour modifier ta demande.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Retour



As-tu le sentiment d'être plus outillée? Te sens tu plus à même d'affronter tes émotions?
Quels trucs pourras-tu mettre en place pour continuer ton cheminement?

Prends le temps de bien faire le point sur le chemin que tu as parcouru. Prends le temps de revenir sur le document en entier pour relire ce que tu y as déposé.

Sens-tu que tu es la même personne maintenant que tu as remplis ces pages?

3. Créer un espace

Saisir le moment



Vivre le moment présent



Dans mon cheminement des dernières années, j'ai fait beaucoup de prises de conscience. Une d'entre elle, c'est ma difficulté à vivre dans le moment présent, mais aussi l'importance que ça a dans ma façon d'aborder les choses.

Il existe de nombreuses façons de se connecter au moment présent. Toutes celles que j'ai trouvées efficaces ont impliqué de réduire mon temps d'écran. Pour vivre pleinement le moment présent, je dois réduire les distractions au minimum.

Voici une liste de mes trucs à moi pour connecter au moment présent:

- Écrire
- Loisir créatif (peindre, colorier, créer des visuels pour mon blogue, etc.)
- Jardiner, désherber, râteler le terrain
- Faire de l'exercice physique (marcher, courir, faire de la musculation)
- Jouer avec les enfants
- Pratiquer la pleine conscience

Je peux difficilement donner des conseils sur comment peindre, courir ou jardiner, par contre, je peux aider pour la pleine conscience.

Respiration consciente

Voici une technique que j'avais déjà décrite sur le blogue. Elle est très simple et peut être utilisée à peu près partout, dès qu'on a une minute.

- Prendre calmement une première inspiration par le nez en concentrant pleinement l'attention sur la sensation ressentie quand l'air frais entre dans les narines. La fraîcheur que ça provoque à l'intérieur du nez.
- En continuant d'inspirer, visualiser le trajet suivi par l'air qui entre de plus en plus profondément dans le corps : les fosses nasales, le pharynx, le larynx, la trachée. Tenter de ressentir l'air et prendre conscience de l'effet qu'il a sur chacune des parties des voies respiratoires, incluant le gonflement des poumons et de la cage thoracique.
- Encore par le nez, laissez l'air sortir tout doucement.
- Visualiser le trajet que l'air emprunte pour sortir et concentrer l'attention sur les sensations que ça procure.
- Lorsque l'air sort par les narines, vous pouvez même le sentir chatouiller doucement votre lèvre supérieure.
- Répéter au besoin.

Avec les enfants, cette technique fonctionne très bien. Avec mon grand, nous faisons un concours de celui qui ressent la fraîcheur de l'air le plus profondément dans les voies respiratoires. Ça le force à s'arrêter complètement et à concentrer entièrement son attention sur la sensation ressentie. Il est fier de me dire jusqu'où il a senti l'air frais et se rend compte que plus il est concentré, plus il ressent l'air profondément dans sa gorge.

Marche en pleine conscience

Faire une marche en pleine conscience consiste à être totalement attentive à ce qui se passe au cours de l'exercice. La marche peut être séparée en étapes.

- Pendant les 5 premières minutes, se concentrer uniquement sur le mouvement de notre respiration, son rythme, son harmonie avec le rythme de nos pas, la sensation que l'air provoque dans notre corps (sa fraîcheur quand il entre, sa douceur quand il sort), etc.
- Pendant les 5 minutes suivantes, notre attention se porte sur notre corps: la sensation du vent sur notre peau, la sensation du sol sous nos pieds, notre rythme, le rythme de notre cœur, les sensations dans nos mains, nos jambes, etc.
- Pendant les 5 minutes suivantes, on se concentre sur les sons qu'on entend: les oiseaux, les voitures, la surface sur laquelle on marche, le vent, les gens, le bruit de notre respiration, etc.
- Pendant les 5 minutes suivantes, on se concentre sur ce qu'on voit: les couleurs, la lumière, les reflets, le ciel, les nuages, les feuilles qui bougent dans les arbres, l'herbe qui se plie sous la force du vent, les vagues sur l'eau, etc.
- Pendant les 5 minutes suivantes, on se concentre sur les odeurs: les fleurs, la terre humide, le béton, les feuilles qui sèchent, etc.
- Pendant les 5 minutes suivantes, on se concentre sur les autres sensations: la chaleur du soleil, le rythme de notre cœur, notre respiration qui s'est calmée ou accélérée, etc.

Scan du corps (body scan)

C'est une autre technique de pleine conscience qui est très efficace pour s'introduire à la méditation.

La première étape est de s'installer confortablement dans un endroit calme.

Il faut ensuite prendre un instant pour mettre le focus sur sa respiration. J'aime beaucoup utiliser la technique que j'ai décrite en page 84.

Une fois bien calme, on commence par se concentrer pour visualiser le sommet de de notre tête.

On porte notre attention sur cette partie de notre corps en détectant les sensations qu'on pourrait y avoir.

Tout doucement, on descend notre attention vers notre front, notre nuque, nos yeux, notre visage, notre cou, etc.

À chaque fois qu'on porte notre attention sur une nouvelle partie de notre corps, on détermine les sensations qui l'occupe. Si on ressent une tension, une douleur, on essaie de la détendre davantage avant de passer à la partie suivante.

Une façon qui fonctionne pour moi pour réduire une tension dans un membre pendant mon body scan et de poser ma main sur cette partie endolorie et visualiser l'énergie partir de ma main vers cette partie de mon corps. Je visualise ensuite une boule d'énergie entourer le membre en question et à mesure que la boule d'énergie grandit, mon membre se détend. À un certain point, la boule d'énergie est rendue tellement grande qu'elle s'évapore. À ce moment-là, je retire doucement ma main et je continue mon body scan sur la partie suivante. À la fin de mon exercice de pleine conscience, mes douleurs sont généralement atténuées.

Et toi?



De façon réaliste, quels sont les moyens que tu pourrais mettre en place pour vivre le moment présent? Si tu as déjà testé des activités, lesquelles fonctionnent le mieux pour toi? As-tu besoin de conditions particulières pour te sentir pleinement ancrée dans le présent? Comment pourrais-tu t'assurer que ces conditions soient réunies?

[illegible]

Bilan

Prendre pleine conscience de soi



A watercolor illustration of a flower. The center of the flower is dark brown and spiky, resembling a thistle or a similar wildflower. The petals are painted in soft, blended shades of light blue and pale green, giving it a delicate, ethereal appearance. The background is plain white.

Où en es-tu dans ton cheminement? Si tu regardes à la page 72 de ce document, as-tu l'impression d'avoir avancé? Pourquoi? Comment?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Moments difficiles



Quelles sont les émotions négatives qui t'ont habitée récemment? Quels outils as-tu utilisé pour te relever?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Gratitude



As-tu ressenti de la gratitude dernièrement? Pour quoi?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Fierté



Quels succès as-tu vécus récemment? Comment as-tu réussi à te réaliser?

[illegible]

Conclusion



Bravo!

Bravo à toi de t'être rendue jusqu'ici!

Si tu as pris le temps de remplir tout le document, c'est que tu as accompli un très grand travail sur toi-même et pour ça, tu mérites mes plus sincères félicitations! C'est tout un cheminement que tu as fait. Tu as le droit de ressentir de la fierté! Tu as le droit de ressentir n'importe quelle émotion en fait, parce qu'elles font partie de toi!

Je ne te dis pas qu'il n'y aura plus de moments difficiles puisque ce serait faux. Je suis aussi consciente que certains événements mettent beaucoup plus de temps à être acceptés que d'autres.

Peut-être as-tu encore l'impression qu'il te reste un bout de chemin à faire pour te sentir enfin libérée du poids que tu avais sur les épaules. C'est aussi possible. Mais chose certaine, c'est que tu as déjà avancé beaucoup! Bravo!

Je te souhaite de voir le beau de plus en plus souvent, de voir de plus en plus souvent d'arcs-en-ciel à travers tes jours gris.

Je t'envoie plein de douceur. Prends soin de toi!

Karine

Annexe 1 – Émotions négatives



Colère	Dégoût	Égarement
Frayeur	Étonnement	Débalancement
Anxiété	Embarrasement	Tristesse
Confusion	Épuisement	Rejet
Dépression	En échec	Terrible
Désenchantement	Humiliation	Stress
Inconfortabilité	Irritation	Incompréhension
Préoccupation	Frustration	
En attente	Impatience	
En questionnement	Inconfort	
Pas sur mon X	Insécurité	
Démolie	Jalousie	
Déception	Paresse	

Annexe 2 - Émotions positives



Alerte	Bénie	Extraordinaire
Énergisée	Complète	Agréable
Bien	Amusée	Puissante
Parfaite	Vibrante	Invincible
Éveillée	Incroyable	Brillante
Confortable	Joyeuse	Satisfaite
Confiante	Heureuse	En sécurité
Sereine	Aimée	Douée
Curieuse	Adorée	Stimulée
Fascinée	Motivée	Forte
Enthousiaste	Passionnée	Invincible
Excitée	Jolie	
Focus	Spectaculaire	
Chanceuse	En paix	

Annexe 3 - Rigidité versus Flexibilité

Fixed mindset

Je suis né avec certains talents et défis, ils me suivront toute ma vie. C'est la même chose pour les autres.

Mon esprit est fermé et rigide.

J'ai déjà pris une décision sans même écouter l'opinion des autres.

Attendre que les autres s'expriment c'est très difficile pour moi.

Je suis beaucoup dans le jugement. Mes idées sont les meilleures de toute façon.

J'ai un grand besoin de contrôle. Le lâcher prise est difficile.

Mes succès m'appartiennent. Je les vis parce que j'ai de bonnes aptitudes

Les échecs sont liés à des causes extérieures ou à mes défis personnels. Ils sont très difficile à accepter.

Je connais déjà tout sans avoir besoin d'écouter les autres.

Je prends mes décisions rapidement sans étudier tous les arguments.

Growth mindset

Je suis né avec certaines aptitudes, mais je suis ma propre limite, je peux constamment m'améliorer

Je garde l'esprit ouvert.

J'accepte que tout le monde a des idées. Je suis ouvert aux autres opinions et idées.

Je suis patient.

Je ne porte pas de jugement sur les autres. C'est ensemble qu'on avancera plus loin.

Lâcher prise est possible. Après tout, on n'a pas le contrôle sur tout ce qui arrive.

Les succès que je vis appartiennent aux personnes qui ont permis de les vivre.

Les échecs sont des opportunités de grandir et d'avancer. Je m'en sers pour devenir une meilleure personne.

Je prends le temps de poser des questions et expliquer mon point de vue..

Je prends le temps nécessaire pour mûrir mes décisions.



Annexe 4 – Ressources suggérées

DWECK, Carol S. Ph.D. Mindset, Updated edition, New York, Ballantine Books, 2016, 301p.

ARCAND, Madeleine et Maxime MORIN. À Go, on ralentit, Montréal, Éditions de l'Homme, 2019, 288 p.

LABONTÉ, Alain et Florence MENEY. Ma tête, mon amie, mon ennemie, Montréal, Éditions du Trécarré, 2019, 156 p.

SIMARD, Élisabeth Vivre Simplement, Laval, Guy St-Jean Éditeur, 2018, 285 p.

Blogue Atypiquement Parfaite sous l'étiquette « Coaching »

Meditative mind, plusieurs pistes de lecture sur Spotify et/ou YouTube, je fais souvent référence à des airs et mantras qui m'inspirent dans mes stories Instagram (@atypiquementparfaite)

Médiagraphie

Blogues et articles web

FRADIN, Jacques. «**Les trois phases du stress pour la survie**» dans Futura Santé, Dossier Stress [<https://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-stress-comprendre-gerer-stress-855/page/5/>], (page consultée le 19 avril 2020)

FRADIN, Jacques. «**Un cerveau tri-unique**» dans Futura Santé, Dossier Stress [<https://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-stress-comprendre-gerer-stress-855/page/11/>], (page consultée le 19 avril 2020)

FRADIN, Jacques. «**Un nouveau modèle : les quatre cerveaux, centres décisionnels**» dans Futura Santé, Dossier Stress [<https://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-stress-comprendre-gerer-stress-855/page/12/>], (page consultée le 19 avril 2020)

FRADIN, Jacques. «**Le stress : pathogène mais précieux**» dans Futura Santé, Dossier Stress [<https://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-stress-comprendre-gerer-stress-855/page/14/>], (page consultée le 19 avril 2020)

LASSERRE, Jean-Luc. «**Psychophysiologie du comportement**» [<http://jeanluc.lasserre.pagesperso-orange.fr/05psychologie.html>], (page consultée le 19 avril 2020)

GUY, Karine, «**Pleine conscience : l'intégrer facilement à son quotidien** » [<https://atypiquementparfaite.com/2019/09/27/pleine-conscience-lintegrer-facilement-a-son-quotidien/>], (page consultée le 21 avril 2020)

Médiagraphie (suite)

Livres

ROBBINS, Tony. Awaken the giant within, New York, Simon & Schuster paperbacks, 1991, 542p.

DWECK, Carol S. Ph.D. Mindset, Updated edition, New York, Ballantine Books, 2016, 301p.

BURTON, Kate et Monique RICHTER. Le coaching avec la PNL pour les nuls, Chichester, John Wiley & Sons, 2013, 370 p.

