

Atelier

*4 outils concrets pour apaiser
ton mental envahissant*

PAR LAUREN DUCRET

*"Chacun est prisonnier de
l'histoire qu'il se raconte sur
lui-même."*

Bernard Werber

Bravo d'être là !

EFFORT DE REMISE EN QUESTION



REPRENDRE SA VIE EN MAIN



CRÉER UN FUTUR SUR MESURE

Ce que nous allons voir



1. Apaisement physiologique

Questions / témoignages



2. Transformation de pensées

Questions / témoignages

Ce que nous allons voir



3. Introspection apaisante : se poser les bonnes questions

Questions / témoignages



4. Estime de soi

Questions / témoignages

Pourquoi cet atelier ?

JE VEUX VRAIMENT TE MONTRER QUE :

01

TU N'ES PAS SEUL

l'absence d'adversité n'existe pas (nulle part, pour personne)

02

TU AS PLUS DE POUVOIR SUR TON BIEN-ÊTRE

que parfois tu peux être amené à la croire...

03

L'ÉTAT D'ESPRIT EST ESSENTIEL

pour se sentir bien avec soi et les autres

À qui s'adresse cet atelier ?



Personnes à forte sensibilité...

... qui souffrent au quotidien

01

DE TROP PENSER, À TOUT
ET TOUT LE TEMPS

02

D'ANGOISSER POUR LE
FUTUR ET RESSASSER LE
PASSÉ

03

DE NE PAS TROUVER LE
BOUTON "STOP"

Partie 1 : apaisement physiologique

01

CHOIX DE L'ATTENTION

Le souffle, l'équilibre, les 5 sens, le ressenti physique des émotions

02

MÉDITATION

03

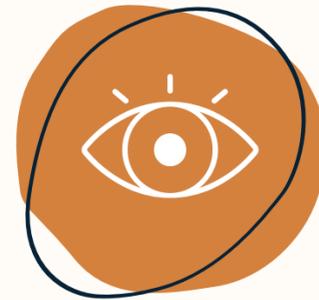
SPORT

L'attention

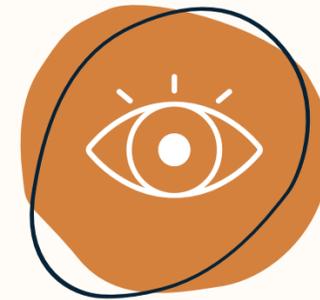


Permet de récupérer son **libre arbitre** : attention à la fusion avec les pensées (VS réalité)

ex: métaphore de la personne qui nous suit partout et qu'on écoute aveuglément sans remettre en question



Limitée (choses et personnes)
prioriser : qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ?



Muscle qui se renforce avec la pratique
ex: à suivre

Le souffle



EFFET IMMÉDIAT

Ralentissement

DEUX TECHNIQUES

Observer sans intervenir (entraînement au lâcher prise sur contrôle)

ou **réguler** volontairement (respiration abdominale : diminution rythme cardiaque et abaissement stress, cohérence cardiaque, respiration au carré...)

L'équilibre



EX : POSITION ARBRE
YOGA

demande de la concentration donc on ne peut pas penser à autre chose

CALME

- posture qui augmente les facultés de concentration et calme l'esprit
- retour à l'instant présent

Les 5 sens



ÉLOIGNE ATTENTION DU
PASSÉ ET FUTUR

Pour la ramener au présent

EXEMPLE (À FAIRE EN MÊME
TEMPS)

- Fermer les yeux :
 - qu'est-ce que j'entends ?
 - quelles odeurs arrivent à mes narines ? (chaud froid air narines)
 - que puis-je toucher autour de moi ? quelle texture ?
- Ouvrir les yeux : qu'est-ce que je vois ? (comme si première fois)
- En mangeant : décrire mentalement ce qu'on a dans la bouche

Le ressenti physique de l'émotion



SCANNER SON CORPS

- où se manifeste émotion dans le corps ?
- comment se manifeste ?
- zone petite ou étendue ?
- zones crispées / contractées ? (mâchoires, épaules,...)

APAISEMENT DU FAIT DE L'OBSERVATION

essayer de ne pas juger!
accepter de ne pas résoudre de suite

Méditation



PENSÉES = AUTOBUS

- on peut choisir ou non de monter dedans
- but = autant que possible "détacher" son attention de la pensée et la ramener au présent (souffle, 5 sens, etc... pour aider)

A/R = NORMAL !!!

- pas de méditation ratée
- méditation = ramener attention au présent
- PAS ne penser à rien (impossible, du moins pas longtemps)

Le sport



SPORT RÉGULIER

- maintient en bonne santé
- réduit le stress
- augmente les capacités de réflexion

RUMINATIONS

- 10 min de marche rapide diminuent nettement le flux de nos ruminations
- puis revenir plus tard à ses pbs avec l'esprit plus clair

ANXIÉTÉ

étude française publiée dans la revue Plos One : l'anxiété généralisée affecte 6 % des sportifs de haut niveau, contre 14 % de la population française.

Partie 1 :
apaisement physiologique



Et toi dans tout ça ?

SI TU SOUHAITES POSER TES QUESTIONS
ET/OU PARTAGER TON EXPÉRIENCE, C'EST
LE MOMENT !

Partie 2 : *transformation des pensées*

01

BIENVEILLANCE ENVERS SOI & LES AUTRES

02

INTERPRÉTATIONS DES SITUATIONS

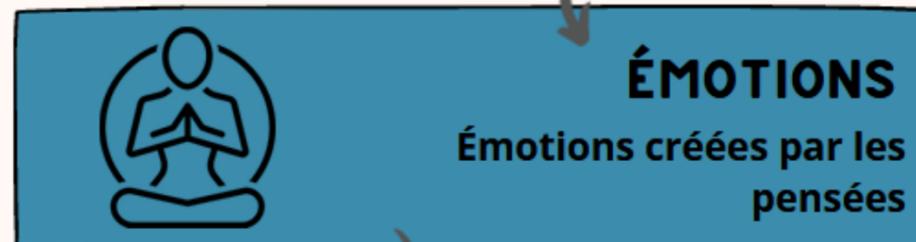
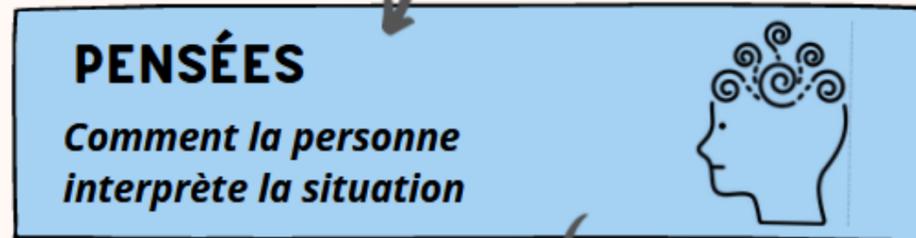
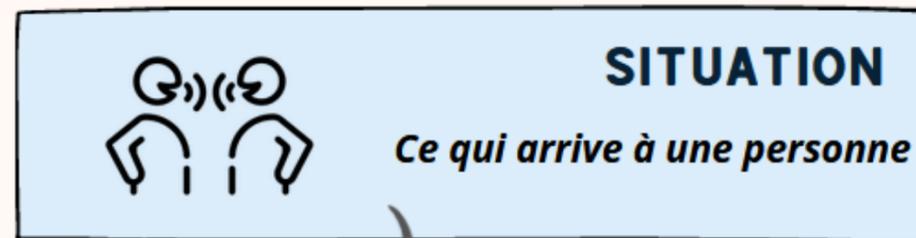
03

ÉQUILIBRES

- positif / négatif
- contrôle / lâcher prise

Pourquoi transformer ses pensées ?

IMPORTANTES DES PENSÉES



NEUTRE = FAIT

POSITIVES OU NÉGATIVES

AGRÉABLES OU DÉSAGRÉABLES

CONSTRUCTIFS OU AUTO-SABOTAGES*

LÂCHER LE PERFECTIONNISME



- résolution du problème (= risque à "laisser tomber")
- nos défauts / failles (culpabilité)
- ceux des autres (rancune)

=> *"tant pis" voire "je m'en fous"*

EXEMPLES :



"tant pis si j'échoue ou je rate de temps en temps, si je ne fais pas aussi bien (ni tout ce) que j'aimerais, si je n'ai pas aimé la façon dont on m'a parlé, si j'ai pu blesser quelqu'un sans le vouloir"

ACCEPTATION AVANT ACTION



- acceptation pour agir de façon posée et constructive (VS ruminations)
- j'ai le contrôle / je n'ai pas le contrôle (pas s'en vouloir inutilement)

Bienveillance

envers soi et les autres



*Être au clair pour agir
plus sereinement et
efficacement
(et moins ruminer) !*

Je peux VS ne peux pas contrôler

Ce que je (me) dis

Ce que je décide

Mes efforts

Ce que je pense

Ma gentillesse

*Ce que j'apprends de
mes erreurs*

Ce que disent les autres

*Ce que les autres
décident*

Les efforts des autres

*Ce que les autres
pensent*

*La méchanceté des
autres*

*Perte de temps
et d'énergie
à s'énerver là
dessus*

Interprétation des situations

ce que je vis VS ce que je me dis



CONTRÔLE



- *"On ne contrôle certes pas toujours ce qui survient. Mais on contrôle toujours le regard que l'on porte sur ce qui nous arrive et la façon dont on y réagit."* Mark Manson

SOURCE DE SOUFFRANCES



- on souffre plus souvent à cause de notre interprétation de la situation que de la situation elle-même
- *"est-ce que l'histoire que je me raconte me fait du bien ?"*

EXEMPLES



- j'enchaîne les feux rouges = fait neutre dû au hasard → *"j'ai vraiment jamais de chance, c'est toujours sur moi que ça tombe"* = victimisation
- mon patron me fait un reproche = fait neutre → *"il ne m'apprécie pas, il n'aime pas mon travail, je ne suis pas doué, je vais sûrement me faire virer"* = suppositions qui font se sentir mal (erreur = précis)

TENDANCE NATURELLE AU NÉGATIF



- biais* de négativité : les individus sont davantage marqués par les expériences négatives que par les positives, ils prennent davantage en compte les informations négatives que les positives

*biais cognitif = distorsion entre pensées et réalité

CERVEAU N'AIME PAS LE VIDE



- éléphant bleu = "comprend" pas le négatif
- => REMPLACER (et non supprimer) croyances, pensées, etc...
- pensées négatives -> pensées positives

EQUILIBRER

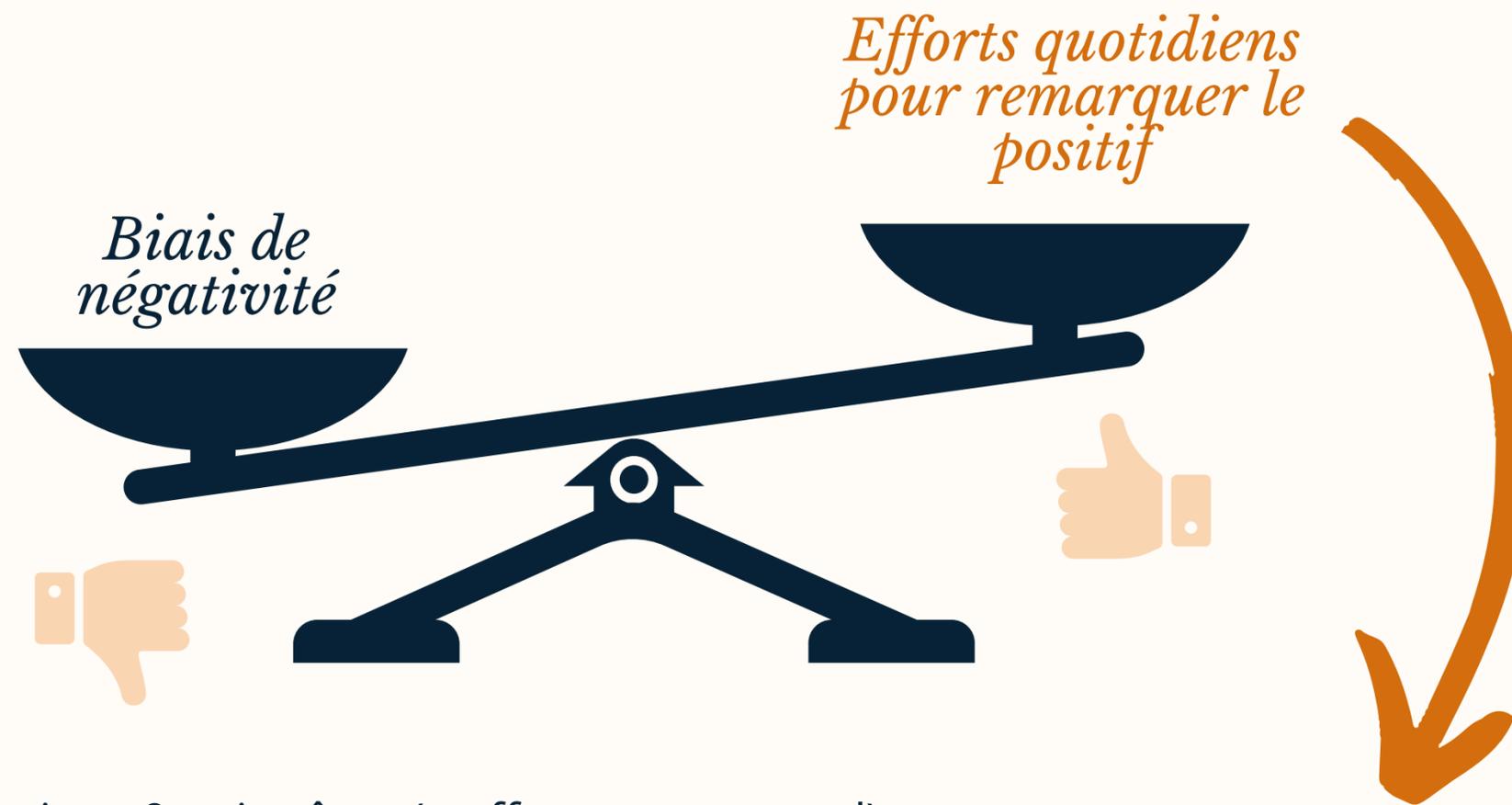


- car pensées négatives amènent émotions désagréables (inconfortables, douloureuses,..)
- PAS s'interdire le négatif mais viser l'équilibre et pour cela "forcer" l'ampleur du positif (pour modérer biais)
- pour se faire du bien et non parce que "c'est bien"
- penser aux moyen et long terme

Équilibrer la balance

positif / négatif





Équilibrer la balance

positif / négatif

Situations & soi-même (+ efforts → + naturel)

Ça ne se passe pas comme je le voudrais → c'est l'occasion de m'habituer à chercher le positif de la situation

pensée négative / limitante → pensée positive / ressource

Ex:

- *Mon bus était en retard j'ai perdu mon temps → il a quand même fini par passer et du coup j'ai discuté avec une personne très sympathique*
- *Je suis nul → qu'est-ce qui me fait dire ça ? / je suis en train d'apprendre X ou Y, j'ai telles compétences, etc...*
- *Et si ça se passait mal ? → et si ça se passait bien ? (pour atténuer angoisses)*



Noter chaque soir 3 éléments positifs de sa journée.

Si le négatif vient, pas le refouler mais l'écrire puis le transformer.

Équilibrer la balance

contrôle / lâcher prise



PENSÉES "LIBRES" (LÂCHER PRISE)



- créativité
- innovations
- idées novatrices

CONTRÔLE POUR RETROUVER LE CAP



- lorsque trop de négatif, stérile, limitant, ...
- lorsque trop de stimulations (contrôle de soi = contrôle de son attention)

CONTRÔLE VS LÂCHER PRISE



- le sentiment de contrôle (pensées / situations) réduit l'impression de subir
- le lâcher prise permet de souffler (métaphores escalade + torrent)

Partie 2 :
transformation des pensées



Et toi dans tout ça ?

SI TU SOUHAITES POSER TES QUESTIONS
ET/OU PARTAGER TON EXPÉRIENCE, C'EST
LE MOMENT !

(OU AUTRE ÉCLAIRAGE SUR QUELQUE CHOSE
QUI T'EST ARRIVÉ)

Partie 3 : *introspection apaisante*

01

ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

02

RUMINATIONS

03

QUESTIONS POUR ORIENTER LES PENSÉES

Écriture thérapeutique

3 TYPES D'ÉCRITURE COMPLÉMENTAIRES

- travail de fond
- moments difficiles pour apaisement
- bons moments pour mieux les ancrer



POURQUOI ÉCRIRE ?

Sortir les pensées de sa tête (on les range dans le journal)

- pour prendre de la distance (le détachement émotionnel permet une analyse un peu plus objective), relativiser
- pour mieux structurer sa pensée (plus facile d'y voir clair lorsque noir sur blanc) même après avoir écrit
- pour ne pas oublier
- lutter contre les ruminations, mieux dormir (éviter assaut des angoisses disproportionnées la nuit)

Écriture thérapeutique



QUOI ÉCRIRE ?

- tout ce qui vient (pensées, émotions, situations vécues, etc...), sans filtre, sans chercher à faire joli, bien structuré ou autre = évacuer pour soulager / apaiser

ENSUITE reprendre et analyser = auto-coaching (par exemple transformation pensées négatives en positives)

- le positif de ta journée
- ce dont tu es fier, ce pourquoi tu es reconnaissant

COMMENT ÉCRIRE ?

- de préférence chaque jour, de façon régulière pour plus de bénéfices
- voir son carnet comme un compagnon de vie, un soutien, une béquille
- plusieurs carnets (en fonction relire ou non)

Les ruminations



TOUR D'HORIZON

- pensées sur passé et futur, circulaires, répétitives, stériles, épuisantes
- qui n'aident pas et enferment dans émotions désagréables (rancune & colère, culpabilité, regret...)
cerveau bloqué → cœur bloqué
- Attention au faux souvenir = *phénomène psychologique qui se produit lorsqu'une personne se remémore un événement qui, en fait, n'a jamais eu lieu.*
pas de différence entre souvenir réel et inventé
d'autant plus si émotions fortes
- Autre biais important : nous pensons que nous savons ce que les autres pensent (cf accord tolteque ne faites pas de supposition)
attention pour les HS : fonction détection → fonction imagination (parfois)

Questions contre les ruminations



3 QUESTIONS POUR SAVOIR SI ON RESSASSE

Depuis que je réfléchis à ce problème :

- *ai-je l'impression d'avoir avancé vers une solution ?*
- *sinon ai-je le sentiment d'y voir plus clair ?*
- *sinon est-ce que je me sens soulagé d'y avoir pensé ?*

Parfois bilan mitigé : pas tout noir ou blanc....

Importance de l'interprétation des situations !!!

Questions pour réorienter le mental

VIS-À-VIS DE SOI

raisonner en terme de ce qu'il se passe en toi (VS va pas chez les autres)

- *Qu'est-ce que je vois, j'entends, je sens, je ressens? Comment est ma respiration ?*
- *Quelles émotions me traversent ? Que disent-elles de moi ? de mes besoins ? Pourquoi je réagis ainsi ?*
- *Pourquoi ça m'agace ? (réponse en soi VS chez l'autre)*
- *Est-ce que ça en vaut la peine ?*
- *Qu'est-ce qui me fait dire / penser cela ?*
- *Quelle est ma part de responsabilité dans cette situation ? (qu'est-ce qui est en mon pouvoir ?)*
- *En quoi ai-je progressé ?*
- *Que pourrais-je améliorer pour une prochaine fois ?*



VIS-À-VIS DES AUTRES

- *Quelle est la part de responsabilité de l'autre ?*
- *Qu'est-ce que je sais **factuellement** de ses intentions ?*
- *Qui suis-je pour juger cette personne ?*
- *Que sais-je de cette personne pour me comparer à elle ?*

Partie 3 : introspection apaisante



Et toi dans tout ça ?

SI TU SOUHAITES POSER TES QUESTIONS
ET/OU PARTAGER TON EXPÉRIENCE, C'EST
LE MOMENT !

Partie 4 : une estime de soi suffisamment haute et stable

01

LIEN ENTRE ESTIME DE SOI ET RUMINATIONS

02

ÉTAPES POUR LA NOURRIR

03

IMPORTANCE DE L'ACCEPTATION

Lien entre estime de soi et ruminations



Ego trop important = auto-sabotage

Exemples:

- susceptibilité → rancune, ruminations,...
- insécurité → décisions difficiles, doute excessif de soi, regrets, culpabilité, angoisses....



Refus de la réalité (trop douloureux)

→ frustrations, plainte, victimisation =
émotions désagréables

→ floutent raisonnement = pas d'action ou peu
efficace voire contre-productive + rester
bloqué dans ruminations

01

MIEUX SE CONNAÎTRE

- qualités (X prétentieux) / défauts (X flageller)
- ses valeurs fortes et sa valeur → équilibrer +/-
- croyances limitantes et ressources → équilibrer +/-

02

S'ACCEPTER SANS CONDITION

- pas renoncer, se résigner mais :
- responsabilité, changement calme, serein, constructif
- acceptation imperfections & différences avec les autres → lâcher prise

03

NOURRIR L'AMOUR DE SOI

- besoins, écoute de soi, bienveillance
- prendre soin de soi → limite ruminations
- reconnaissance et fierté → équilibrer +/-

Étapes pour NOURRIR L'ESTIME DE SOI

L'acceptation

ESSENTIELLE AU BIEN-ÊTRE

- on se fait beaucoup de mal à penser que tout doit être exactement comme on l'aimerait / le veut → vouloir changer la réalité lorsque nous déplaît
- d'où la distinction entre contrôle ou non (précédemment)



INSÉCURITÉ ET INSATISFACTION

- **insécurité** demande travail sur l'estime de soi
- **insatisfaction** liée spécifiquement à (manque de) acceptation : ça ne se passe jamais exactement comme on aimerait
→ arme = **gratitude**



Noter chaque soir 3 élément de sa journée pour lesquels on est reconnaissant + c'est quoi le cadeau ?

Pour aller plus loin :

Programme Eclosion pour les hypersensibles :

- ✓ élever et stabiliser son estime de soi
- ✓ canaliser ses pensées & apaiser ses émotions
- ✓ se sentir serein dans ses relations



Une plateforme en ligne pour te guider dans ta transformation

(contenu théorique structuré + exercices pratiques)

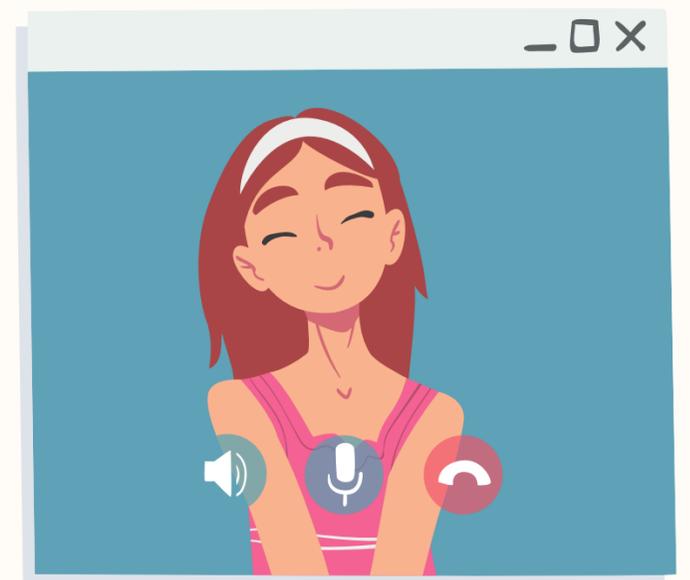
The screenshot shows a web application interface. At the top, a dark blue navigation bar contains links for 'Accueil', 'Module 1' through 'Module 6', 'Forum de discussion', and 'Aide'. Below this, a white sidebar on the left features a search bar, a 'Menu' section with a home icon, and a list of modules: 'Introduction', 'Module 1 : Mieux se connaître', 'Module 2 : S'accepter sans condition', 'Module 3 : Nourrir l'amour de soi', 'Module 4 : Comprendre ses émotions', and 'Module 5 : Apaiser ses relations'. The main content area on the right is titled 'Introduction' and includes a 'Noter' (Rate) section with five stars. The main heading is 'Introduction' followed by 'Bienvenue dans le programme Eclosion'. The text below reads: 'Pendant la durée de ton accompagnement je t'invite à concentrer ton attention et ton énergie sur le présent espace de travail et sur les ressources qui y sont à ta disposition. Ce qui n'empêche pas de continuer à lire des livres de développement personnel et/ou regarder des vidéos, ou même lire des posts sur les réseaux sociaux, ou autre ! Simplement je t'invite à ne pas trop te disperser ni t'éparpiller, histoire que ce programme ait encore plus d'impact pour toi ! Pour rappel je réponds ici et par email à tes questions. Je te souhaite un beau cheminement sur la route de ton développement personnel ! Lauren'. At the bottom of the main content area, there is a video player with a green progress bar and a '1.00' timestamp.

Debriefifier chaque module en visio avec moi

Un **coaching personnalisé** (1h tous les 15 jours)
pour :

- ✓ faire le point sur chaque module avant de passer au suivant
- ✓ **approfondir** les notions et la pratique du module
- ✓ être **réorienté** dans ses réflexions et actions si besoin

... et booster son évolution !



Echanges illimités par email entre les séances

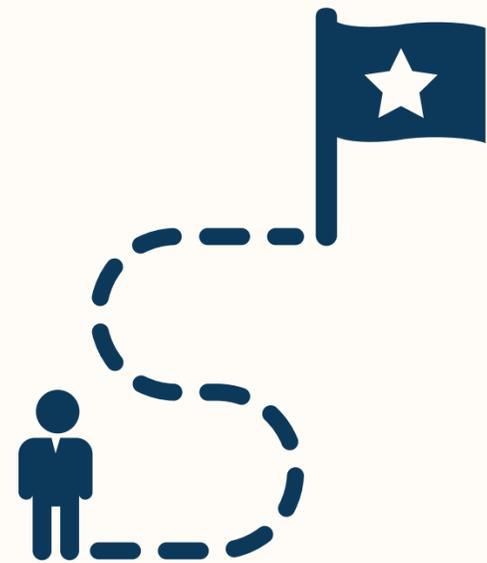
Un **coaching continu** pour :

- ✓ poser ses questions entre les **séances en visio**
- ✓ ne **jamais** être **seul** face à ses difficultés
- ✓ être **réorienté** dans ses réflexions et actions si besoins



Bref, un programme pour aider à gagner une bonne estime de soi (stable)

Donc pour gagner sa liberté (& sérénité) intérieure grâce au
développement personnel **appliqué aux hypersensibles**



*Partie 4 : une estime de soi
suffisamment haute et stable*



Et toi dans tout ça ?

SI TU SOUHAITES POSER TES QUESTIONS
ET/OU PARTAGER TON EXPÉRIENCE, C'EST
LE MOMENT !

À toi de jouer !

01

AS-TU DES QUESTIONS ?

Sinon possibilité de les poser plus tard par email

02

QUE RETIENS-TU DE CET ATELIER ?

Comment te sens-tu ? Qu'est-ce qu'il t'a apporté ?

03

MERCI D'AVANCE POUR TES RÉPONSES AU SONDAGE

Ton avis est important pour moi :-)