EXEMPLE D'APPLICATION

Situation de départ

Emma a fait une erreur au travail. Tout de suite, une vague de pensées négatives l'envahit :
"Je suis nulle, pourquoi j'ai fait ça ?"
"Je vais passer pour une incompétente."
"J'y arriverai jamais, je ne suis pas à la hauteur."

📝 **Réflexion écrite :**

🌸 Quelle preuve ai-je que cette pensée est vraie à 100 % ?

Mon erreur ne définit pas mes compétences. J'ai déjà bien réussi certaines tâches auparavant et bien progressé dans ce boulot. Personne n'est parfait et tout le monde fait des erreurs. Les autres ne se diront peut être pas que je suis incompétente mais juste que j'ai fait une erreur.

🌸 Comment parlerais-je à un(e) ami(e) dans cette situation ?

Si c'était une amie qui me racontait ça, je ne lui dirais jamais qu'elle est "nulle". Je lui dirais qu'elle a le droit de se tromper, et que ça ne remet pas en cause sa valeur.

🌸 Quelles sont mes réussites passées que j'ai tendance à oublier ?

J'ai déjà reçu des compliments pour mon sérieux et ma créativité (*noter les exemples précis !*). J'ai aussi su gérer des situations bien plus difficiles (*noter les exemples précis !)*. Une erreur ne remet pas tout en cause.

🌸 Cette pensée m'aide-t-elle à progresser ou me freine-t-elle ?

Elle me freine, car au lieu d'analyser calmement ce qui s'est passé pour mieux rebondir, je me critique et je perds confiance en moi.

🌸 Si je laissais tomber cette pensée, comment me sentirais-je ?

Plus légère. J'accepterais mon erreur avec plus de douceur et je me concentrerais sur comment éviter de la refaire, sans culpabiliser inutilement.

EXEMPLE D'APPLICATION

Contexte :
Sarah a envoyé un message à une amie proche, mais celle-ci ne lui a pas répondu depuis deux jours. Aussitôt, son esprit s'emballe :

- "*Elle m'en veut sûrement pour quelque chose…*"
- *"J'ai peut-être dit un truc de travers la dernière fois…*"
- *"Et si elle ne voulait plus me parler ?*"

📝 **Exercice d'écriture : Déconstruire la rumination**

📌 Ai-je des preuves concrètes que cette personne pense cela de moi ?
Non, elle ne m'a rien dit. Je suis juste en train d'imaginer des scénarios sans fondement. Peut-être qu'elle est occupée ou qu'elle a oublié de répondre.

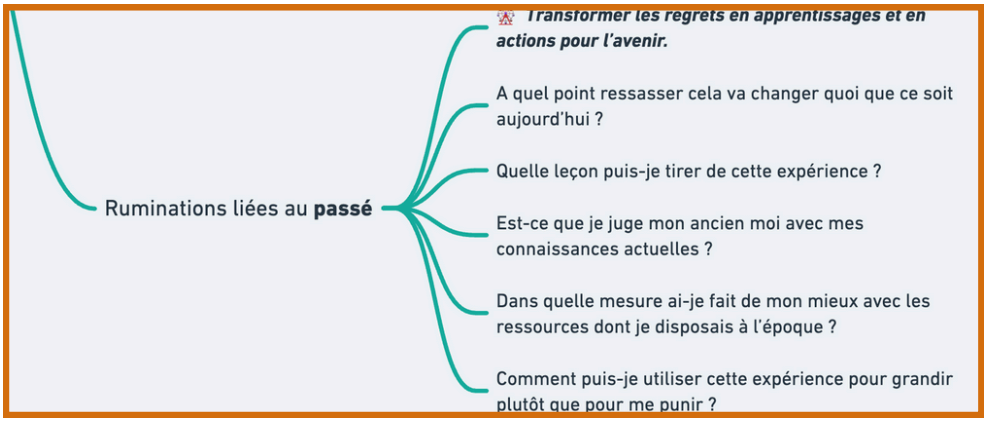
📌 Suis-je en train d'interpréter ou de lire dans les pensées des autres ?
Oui, complètement. Je suppose des choses sans avoir d'éléments concrets.

📌 Comment pourrais-je clarifier la situation au lieu de supposer ?
Je pourrais lui envoyer un message simple et bienveillant : "*Coucou, j'espère que tu vas bien ! J'ai vu que tu n'avais pas répondu, tout va bien de ton côté ?*"

📌 Est-ce que cette relation mérite autant de place dans mon esprit ?
Oui, c'est une amie qui compte pour moi, mais me faire du mal en imaginant des scénarios ne m'aide pas.

📌 Même si cette personne me jugeait, en quoi cela change-t-il réellement ma vie ?
Si jamais elle m'en voulait pour une raison, j'aurais le droit de poser des questions pour comprendre. Mais si c'est une vraie amie, elle ne coupera pas le lien pour un malentendu.

EXEMPLE D'APPLICATION



Contexte :
Léa repense sans cesse à une conversation qu'elle a eue avec une collègue. Elle s'en veut d'avoir été trop réservée et de ne pas avoir osé exprimer son opinion. Son esprit tourne en boucle :

- "*J'aurais dû dire ce que je pensais…*"
- *"Pourquoi je suis toujours aussi passive ?"*
- *"Maintenant c'est trop tard, elle doit me voir comme quelqu'un de faible.*"

📝 **Exercice d'écriture : Transformer les regrets en apprentissage**
📌 À quel point ressasser cela va changer quoi que ce soit aujourd'hui ?
Ça ne changera rien. Je ne peux pas revenir en arrière, mais je peux réfléchir à comment réagir différemment la prochaine fois.

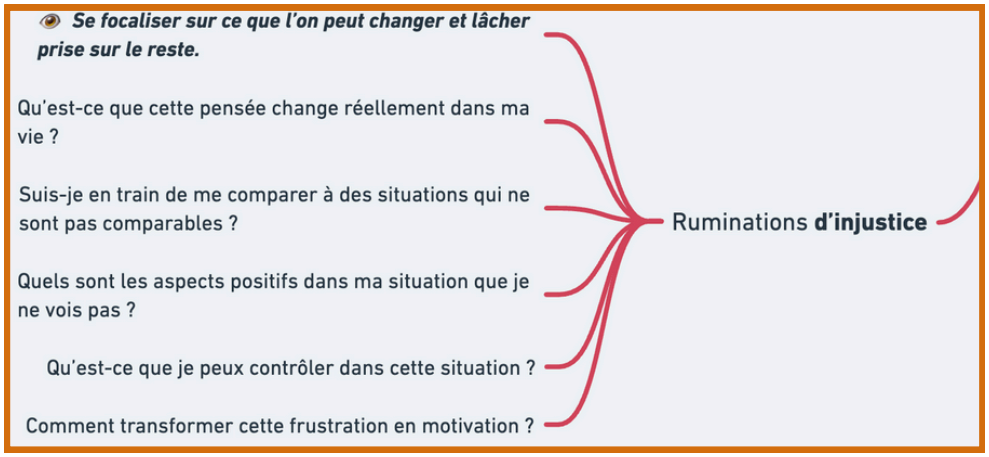
📌 Quelle leçon puis-je tirer de cette expérience ?
Je réalise que j'aimerais apprendre à m'exprimer davantage et à ne pas laisser mes peurs *(à préciser !)* prendre le dessus.

📌 Est-ce que je juge mon ancien moi avec mes connaissances actuelles ?
Oui. Maintenant que j'ai du recul, je vois ce que j'aurais pu dire. Mais sur le moment, j'ai fait ce que j'ai pu avec mes émotions et pensées du moment.

📌 Dans quelle mesure ai-je fait de mon mieux avec les ressources dont je disposais à l'époque ?
J'étais stressée, et c'est normal que je n'aie pas trouvé les bons mots immédiatement. Mon intention n'était pas de me taire, c'est juste que je n'étais pas prête.

📌 Comment puis-je utiliser cette expérience pour grandir plutôt que pour me punir ?
La prochaine fois que je suis dans une situation similaire, je peux prendre une grande respiration et me rappeler que ma voix compte. Je peux aussi préparer à l'avance des phrases qui me rassurent pour m'aider à parler.

EXEMPLE D'APPLICATION



Contexte :
Mathieu travaille dur sur un projet depuis plusieurs mois. Il vient d'apprendre qu'une promotion a été attribuée à un collègue, alors qu'il pensait avoir toutes ses chances. Il se sent frustré, en colère et injustement mis de côté. Son esprit tourne en boucle :

- *"Ce n'est pas juste, j'ai fait autant d'efforts que lui !"*
- *"Pourquoi ce sont toujours les autres qui sont reconnus ?"*
- *"À quoi bon me donner à fond si ça ne sert à rien ?"*

📝 **Exercice d'écriture : Transformer la frustration en motivation**

📌 Qu'est-ce que cette pensée change réellement dans ma vie ?
Ressasser l'injustice ne changera pas la décision prise par mon employeur. Par contre, cela alimente mon stress et mon sentiment d'impuissance.

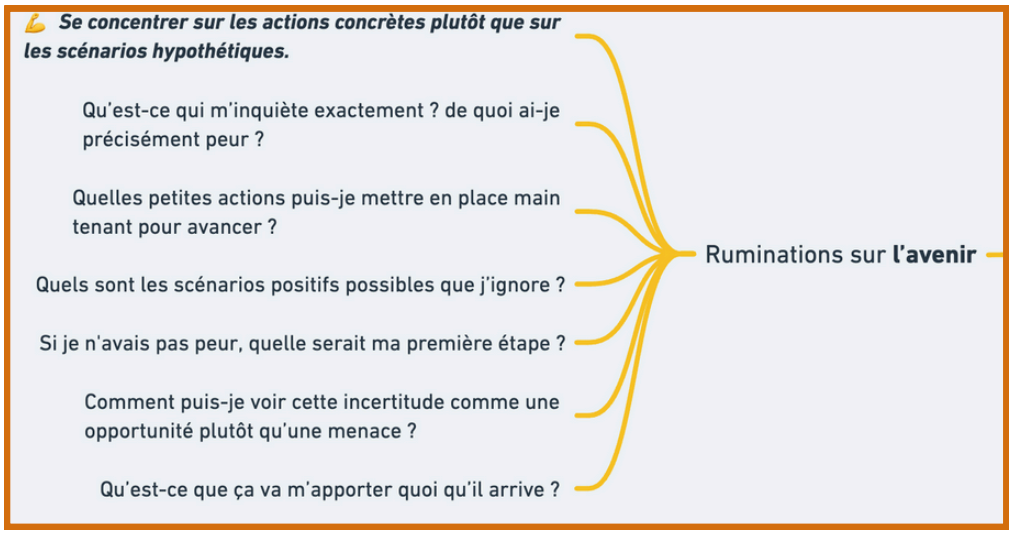
📌 Suis-je en train de me comparer à des situations qui ne sont pas comparables ?
Peut-être. Je ne connais pas tous les critères qui ont été pris en compte pour cette promotion. Il se peut que mon collègue ait des compétences ou des expériences qui ont joué en sa faveur.

📌 Quels sont les aspects positifs dans ma situation que je ne vois pas (encore) ?
Malgré tout, j'ai énormément progressé en travaillant sur ce projet. J'ai acquis de nouvelles compétences et montré ma capacité à gérer des responsabilités.

📌 Qu'est-ce que je peux contrôler dans cette situation ?
Je peux demander un retour constructif à mon manager pour comprendre comment je peux évoluer et obtenir une promotion à l'avenir. Je peux aussi continuer à travailler sur mes forces et valoriser mes réussites.

📌 Comment transformer cette frustration en motivation ?
Plutôt que de ruminer, je peux utiliser cette déception comme un moteur. Je vais me fixer de nouveaux objectifs pour montrer ma valeur et préparer ma prochaine opportunité.

EXEMPLE D'APPLICATION



Contexte :
Clara a une opportunité professionnelle qui lui fait envie, mais elle hésite à postuler. Elle se sent paralysée par la peur de l'échec et imagine tous les scénarios négatifs possibles. Elle pense :

- *"Et si je n'étais pas à la hauteur ?"*
- *"Et si je faisais tout ça pour rien et que je n'étais même pas retenue ?"*
- *"Et si je me ridiculisais en entretien ?"*

📝 **Exercice d'écriture : Transformer l'inquiétude en action**

📌 Qu'est-ce qui m'inquiète exactement ? De quoi ai-je précisément peur ?
J'ai peur de ne pas être assez compétente pour ce poste et d'être rejetée après l'entretien.

📌 Quelles petites actions puis-je mettre en place maintenant pour avancer ?
Je peux relire la fiche de poste et voir en quoi mes compétences actuelles correspondent et ce que j'ai de particulier (ma singularité, mes forces) à apporter à ce poste. Je peux aussi demander à une amie de m'aider à préparer un entretien.

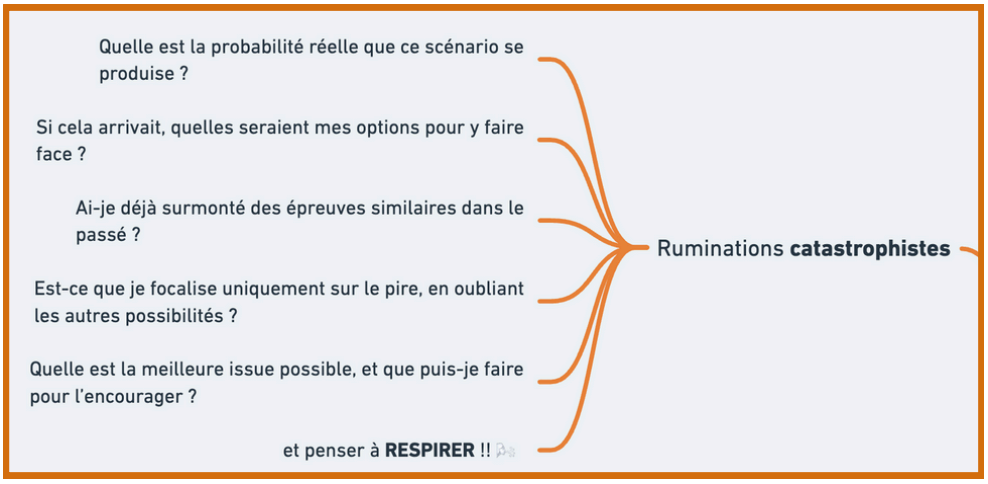
📌 Quels sont les scénarios positifs possibles que j'ignore ?
Et si j'étais retenue ? Et si même un refus me permettait de gagner en confiance et d'être mieux préparée pour une prochaine opportunité ? Et si les recruteurs certes ne me prenaient pas mais me recommandaient à quelqu'un d'autre?

📌 Si je n'avais pas peur, quelle serait ma première étape ?
J'enverrais ma candidature sans trop réfléchir, en me rappelant que je n'ai rien à perdre mais tout à y gagner !

📌 Comment puis-je voir cette incertitude comme une opportunité plutôt qu'une menace ?
Cette candidature est une chance d'apprendre, de m'exercer et de sortir de ma zone de confort. Peu importe l'issue, j'en ressortirai avec plus d'expérience. Ça ne peut que m'ouvrir des portes.

📌 Qu'est-ce que ça va m'apporter quoi qu'il arrive ?
Même si je ne suis pas prise, j'aurai osé ! Et plus je sors de ma zone de confort plus je gagne confiance en moi. Je vais apprendre à mieux me présenter, et cela me servira pour d'autres opportunités.

EXEMPLE D'APPLICATION



Contexte :
Sophie doit bientôt prendre la parole en réunion devant toute son équipe. Depuis plusieurs jours, elle est envahie par l'angoisse et imagine le pire :

- *"Je vais perdre mes mots et tout le monde va me juger."*
- *"Je vais rougir, bégayer et passer pour quelqu'un d'incompétent."*
- *"Je vais complètement rater ma présentation et ce sera la honte totale."*

📝 **Exercice d'écriture : Raisonner ses pensées anxieuses**

📌 Quelle est la probabilité réelle que ce scénario se produise ?
Objectivement, faible. J'ai déjà préparé ma présentation et je connais mon sujet. Il est peu probable que je perde totalement mes moyens.

📌 Si cela arrivait, quelles seraient mes options pour y faire face ?
Si je perds mes mots, je peux respirer profondément et reprendre tranquillement. Si je rougis ou bégaye un peu, ce n'est pas grave, la plupart des gens comprendront (peut être même que certains seront juste contents de ne pas être à ma place ^^).

📌 Ai-je déjà surmonté des épreuves similaires dans le passé ?
Oui, j'ai déjà parlé devant des groupes plus petits et ça s'est bien passé. J'étais stressée au début, mais j'ai quand même réussi à gérer. Je suis donc tout à fait capable de "reproduire".

📌 Est-ce que je focalise uniquement sur le pire, en oubliant les autres possibilités ?
Oui ! Je n'imagine que l'échec, alors qu'il est possible que tout se passe bien, voir que ma présentation soit appréciée (et peut être même géniale !!).

📌 Quelle est la meilleure issue possible, et que puis-je faire pour l'encourager ?
La meilleure issue serait que je réussisse à parler avec assurance et que mon équipe trouve ma présentation intéressante. Pour encourager ça, je peux m'entraîner à voix haute et visualiser un scénario positif avant la réunion. Mais aussi anticiper ce qui pourrait me déstabiliser le moment venu et m'y préparer (matériellement et psychologiquement).

EXEMPLE D'APPLICATION
analyse du problème

Contexte
Lucas a reçu une critique négative sur un projet qu'il a réalisé. Il se sent blessé et remet en question ses compétences. Son esprit tourne en boucle :

- *"Je suis nul, je ne suis pas fait pour ça."*
- *"À chaque fois, on me critique, je ne serai jamais à la hauteur."*
- *"Pourquoi j'ai encore échoué ?"*

📝 **Exercice d'écriture : Déconstruire la situation pour mieux la gérer**

📌 1. Définir clairement le problème
J'ai reçu une critique sur mon projet et cela me fait douter de mes compétences.

📌 2. En quoi est-ce un problème pour moi aujourd'hui ?
Cela touche ma confiance en moi, car j'associe réussite et valeur personnelle. J'ai peur de ce qu'on pourrait penser de moi et de ne jamais progresser. Aussi si une critique me fait douter c'est qu'à la base je n'ai pas suffisamment confiance en moi et que je doute déjà "de base".

📌 3. Différencier les faits de mon interprétation
Les faits : Mon manager a fait un retour constructif en me suggérant d'améliorer certains points de mon travail.
Mon interprétation : Il pense que je suis incompétent et que mon travail ne vaut rien.

📌 4. Quels pièges dois-je éviter ?

- Généraliser ***un seul*** retour en "Je suis ***toujours*** nul"
- Me laisser enfermer dans une vision où chaque critique signifie un échec total.
- Voir les choses de façon binaire : succès exceptionnel ou échec total et catégorique.

📌 5. Varier les points de vue

- Si j'étais neutre (plus rationnel) ? → C'est juste un retour parmi d'autres. Ce n'est pas un jugement sur ma personne, mais une opportunité d'amélioration.
- Si j'étais un inconnu (moins de jugement) ? → Un simple observateur dirait que c'est normal de recevoir des critiques sur un projet parce que tout le monde peut progresser et tout projet est perfectible.
- Si j'étais un ami (plus bienveillant) ? → Je lui dirais qu'il a fait de son mieux et que cette critique peut lui servir à progresser, pas à se dévaloriser.

📌 6. Trouver une vision qui aide plutôt qu'une vision qui fait souffrir

- Pensée qui me fait souffrir : Je suis nul, je n'y arriverai jamais.
- Pensée qui m'aide : Grâce à ce retour, je vais réaliser un projet encore meilleur . / Cette expérience va m'aider à oser moi aussi faire des retours constructifs à mes collègues.

📌 7. Identifier ce qui est en mon pouvoir

- Accepter que recevoir des critiques fait partie de l'apprentissage
- Analyser objectivement ce qui peut être amélioré
- Demander des précisions pour mieux comprendre et progresser
- Me féliciter pour tout le travail déjà accompli !

EXEMPLE D'APPLICATION
recherche de solutions

📝 **Exercice d'écriture : Trouver des solutions concrètes**

📌 1. Quelles ressources ai-je à ma disposition ?

- Soutien extérieur : Je peux en parler à un collègue ou à un mentor pour obtenir un retour objectif et des conseils.
- Expériences passées : J'ai déjà reçu des critiques auparavant *(noter les exemples précis - pour chaque exemple: où quand comment qui combien etc...)* et même si ce n'était pas facile pour moi j'ai réussi à progresser en les prenant en compte.
- Outils et techniques : "*Chaque retour est une chance d'apprendre pour grandir*", que me dirait (personne qui m'inspire / mon futur moi) dans cette situation ?, etc...

📌 2. Comment puis-je tirer parti de cette situation ?

- Bénéfices : Cette critique va m'aider à améliorer mon travail et à être plus performant à l'avenir mais aussi chaque critique reçue est un entraînement pour gérer la critique. Ainsi sur le moment, c'est difficile, mais si je prends du recul, cela va me permettre d'évoluer et de renforcer ma confiance en moi.
- Quoi faire différemment à l'avenir ?
  - Mieux préparer mes projets en demandant du feedback avant la présentation finale.
  - Noter les points à améliorer pour ne pas reproduire les mêmes erreurs.
  - Être plus bienveillant avec moi-même et ne pas tout interpréter comme un échec personnel.

📌 3. Que puis-je faire concrètement ?

- Lâcher prise sur ce que je ne peux pas contrôler : ce que mon manager pense exactement, le jugement des autres, leur humeur du moment (qui peut influencer leur niveau de tact dans leurs paroles).
- Changer ce qui est en mon pouvoir :
  - Analyser objectivement le retour et en extraire les points constructifs.
  - Travailler sur ces points et demander un suivi pour voir mes progrès.
  - Reformuler mes pensées pour ne plus les tourner en auto-sabotage.
- Demander de l'aide :
  - Solliciter un collègue ou un supérieur pour mieux comprendre les attentes.
  - Suivre une formation ou lire des ressources pour perfectionner mes compétences.

EXEMPLES DE MANTRAS

Mantras pour prendre du recul sur la critique

🧘 "Une critique ne définit pas ma valeur, elle m'aide à progresser."
🧘 "Tout le monde fait des erreurs, ce qui compte, c'est ce que j'en fais."
🧘 "J'ai le droit de ne pas être parfait, tant que j'avance."
🧘 "Un feedback est une information, pas une attaque."
👉 Exemple d'utilisation : Les écrire après un feedback difficile

Mantras pour renforcer la confiance en soi

💪 "J'ai déjà surmonté des défis et j'en sortirai encore plus fort."
💪 "Je suis en constante évolution et chaque étape me rapproche de mon objectif."
💪 "Je choisis de me focaliser sur mes progrès, pas sur mes doutes."
💪 "Je mérite de me parler avec la même bienveillance que je le ferais à un ami."
👉 Exemple d'utilisation : Les associer à un rituel du matin

Mantras pour rester dans l'action et avancer

🚀 "Je transforme cette critique en une opportunité de croissance."
🚀 "Chaque pas compte, même les plus petits."
🚀 "Je me concentre sur ce que je peux améliorer et je laisse tomber le reste."
🚀 "Je prends une respiration et je me rappelle que tout est un apprentissage."
👉 Exemple d'utilisation : A relire en cas de blocage

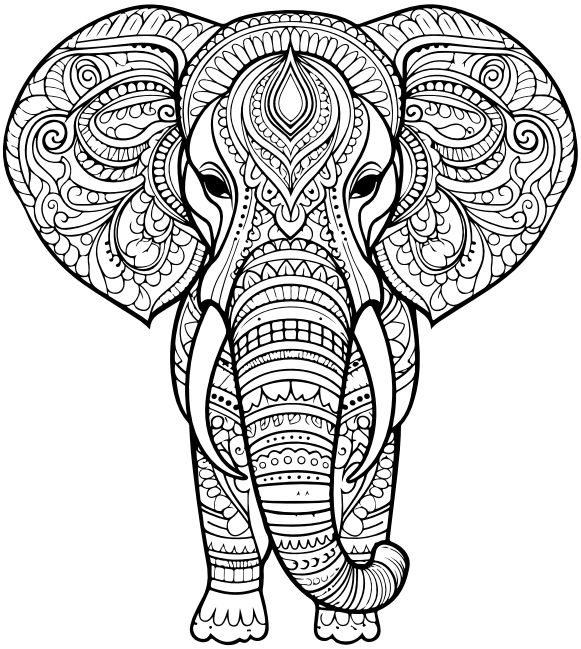
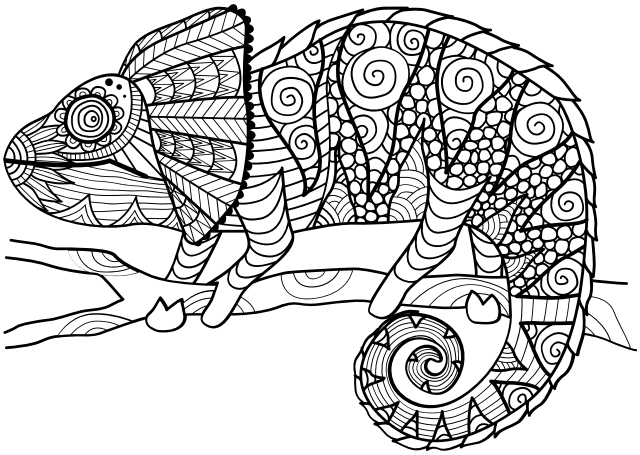
Mantra pour calmer l'esprit et revenir au présent

🧘 "À cet instant précis, tout va bien."
🧘"Je suis ici et maintenant, en sécurité."
🧘"Chaque respiration m'ancre un peu plus dans l'instant présent."
🧘"Mon esprit vagabonde, mais je peux toujours revenir à l'instant présent."
👉 Exemple d'utilisation : À répéter doucement en respirant profondément pour ramener l'attention au présent.

Mantra pour relâcher le contrôle et lâcher prise

🌊 "Je n'ai pas besoin de tout contrôler, je fais confiance à la vie."
🌊 "Je fais du mieux que je peux, et c'est suffisant."
🌊 "Tout n'a pas besoin d'être parfait, je peux avancer à mon rythme."
🌊 "Je laisse aller ce que je ne peux pas changer, et je me concentre sur ce que je peux faire."
👉 Exemple d'utilisation : À utiliser lorsqu'on sent une montée de stress liée à l'incontrôlable (peur du futur, incertitude, perfectionnisme).

Mantra pour apaiser les pensées envahissantes

☁️ "Mes pensées ne sont pas la réalité, je peux choisir lesquelles écouter."
☁️ "Je ne suis pas mes pensées, je suis bien plus que ça."
☁️ "Chaque pensée passe comme un nuage dans le ciel, je peux choisir de ne pas m'y accrocher."
☁️ "Mon mental s'agite, mais mon cœur reste calme."
👉 Exemple d'utilisation : À écrire ou à réciter dès qu'on sent l'esprit s'emballer dans des scénarios négatifs ou du sur-analyse.

MANDALAS