

CONFLITS

LES GÉRER SANS
BLESSER L'ESTIME DE
SOI



WORKBOOK
ATELIER

INTRODUCTION

Quelles sont tes intentions pour cet atelier ?
"Quoi qu'il arrive tu repars au moins avec ça."
Quoi qu'il arrive, que veux tu expérimenter ? (en ton pouvoir)

Qu'est-ce qui te fait le plus souffrir dans un conflit ?

QUALITÉ DE L'OBJECTIF

Un bon objectif est actionnable, interne, progressif, et mesurable par ton propre comportement — pas par la réaction de l'autre.

📖 CONTEXTE

🎯 QUEL EST MON OBJECTIF ?

⚖️ Est-ce que ça vaut le coup ?
qu'est-ce que j'ai à y gagner ?
qu'est-ce que j'ai à y perdre ?

💬 QUELLES REMARQUES JE CRAINS LE PLUS ?

pourquoi ça me toucherait ? comment y réagir ? (int + ext)

📍 OÙ ET QUAND ?

◆ En famille

✗ Mauvais objectif :

- Qu'elle arrête de me critiquer.
- Qu'il reconnaisse qu'il a tort.
- Qu'ils comprennent enfin ma sensibilité.
- Que l'ambiance redevienne normale.

✓ Bon objectif :

- Exprimer clairement ma limite.
- Rester calme malgré la critique.
- Ne pas me sur-justifier.
- Répondre brièvement sans attaquer.
- Quitter la discussion si elle devient irrespectueuse.

◆ Dans le couple

✗ Mauvais objectif :

- Qu'il change.
- Qu'elle s'excuse.
- Qu'il me rassure.
- Qu'elle comprenne ce que je ressens sans que j'aie à l'expliquer.
- Gagner la dispute.

✓ Bon objectif :

- Dire ce que je ressens en utilisant un vrai sentiment.
- Formuler un besoin concret.
- Ne pas utiliser de reproches globaux ("toujours", "jamais").
- Rester alignée avec mes valeurs (respect, clarté).
- Proposer une solution plutôt que dénoncer un problème.

QUALITÉ DE L'OBJECTIF

📖 CONTEXTE

🎯 QUEL EST MON OBJECTIF ?

⚖️ Est-ce que ça vaut le coup ?
qu'est-ce que j'ai à y gagner ?
qu'est-ce que j'ai à y perdre ?

💬 QUELLES REMARQUES JE CRAINS LE PLUS ?

pourquoi ça me toucherait ? comment y réagir ? (int + ext)

📍 OÙ ET QUAND ?

◆ Au travail

✗ Mauvais objectif :

- Qu'il me voie comme compétente.
- Qu'on me respecte.
- Qu'il reconnaisse mes efforts.
- Prouver que je ne suis pas incompétente.

✓ Bon objectif :

- Demander des exemples concrets.
- Clarifier les attentes.
- Répondre de manière factuelle.
- Poser une limite si le ton est inadapté.
- Sortir de la réunion avec un plan d'amélioration clair.

◆ Objectifs émotionnels

✗ Mauvais objectif (trop radical) :

- Ne plus être touchée.
- Ne plus jamais être en colère.
- Ne plus ressentir d'injustice.

✓ Bon objectif (nuancé et progressif = de plus en plus, apprendre à, etc...) :

- Réguler mon émotion avant de parler.
- Tolérer l'inconfort sans agir impulsivement.
- Choisir ma réponse plutôt que réagir automatiquement.

◆ Objectifs liés à l'ego

✗ Mauvais objectif :

- Ne pas perdre la face.
- Avoir le dernier mot.
- Montrer que j'ai raison.

✓ Bon objectif :

- Rester consciente de mes forces.
- Rester cohérente avec mes valeurs.
- Clore la discussion proprement.

EXEMPLE D'APPLICATION

📖 CONTEXTE

🎯 QUEL EST MON OBJECTIF ?

⚖️ Est-ce que ça vaut le coup ?
qu'est-ce que j'ai à y gagner ?
qu'est-ce que j'ai à y perdre ?

💬 QUELLES REMARQUES JE CRAINS LE PLUS ?

pourquoi ça me toucherait ? comment y réagir ? (int + ext)

📍 OÙ ET QUAND ?

EXEMPLE 1 - EN FAMILLE

Repas de famille : remarque sur ton éducation

Contexte : Tu sais que ta sœur critique régulièrement ta façon d'éduquer tes enfants.

◆ **QUEL EST MON OBJECTIF ?** → me respecter en conservant l'ambiance à table (+ faire évoluer la relation)

- Je ne cherche pas à débattre à table pour la convaincre, à avoir raison.
- Je veux rester digne et alignée.
- Je veux éviter de m'écraser ou d'exploser, me respecter sans créer une scène.
- Qu'ai-je à y gagner si je réponds calmement ? → Me sentir alignée et ne pas m'écraser.
- Qu'ai-je à y perdre si je m'emporte ? → Tension, malaise collectif, rumination.

Décision anticipée :

- Je ne me justifie pas longuement.
- Je réponds brièvement ou je diffère.

◆ **QUELLES REMARQUES JE CRAINS LE PLUS ?**

"Tu es trop laxiste." ou "Moi je n'aurais jamais fait comme ça."

Pourquoi ça me touche ? → Peur d'être jugée comme "mauvaise mère". (*travail de fond là dessus à faire*)

Comment y réagir ?

Intérieurement :

- Je respire.
- Je me rappelle que son opinion n'est pas une vérité absolue.
- Je me rassure : "Je fais de mon mieux."

Extérieurement :

- "On a des façons différentes de faire."
- "Je préfère qu'on évite ce sujet à table."

◆ **OÙ ET QUAND ?**

- Pas devant tout le monde si je suis trop émotionnel(le)
- En privé, plus tard si nécessaire :

"Quand tu fais ce type de remarque devant les autres, je me sens jugée. Si tu as un avis, j'aimerais qu'on en parle en tête-à-tête."

EXEMPLE 2 – EN FAMILLE

Parent autoritaire ou critique

Contexte : Ton père te dit régulièrement : "Tu dramatises toujours tout."

◆ **QUEL EST MON OBJECTIF ?** → faire respecter mon ressenti sans entrer dans un rapport de force. (+ faire évoluer la relation)

- Je ne cherche pas à lui faire changer sa personnalité ni à le convaincre qu'il a tort.
- Je veux affirmer que mon émotion est légitime.
- Je veux poser une limite calmement.
- Qu'ai-je à gagner à parler ? → Me sentir respectée.
- Qu'ai-je à perdre à me taire ? → Accumulation, ressentiment, rumination.

Décision :

→ Je pose une limite simple, sans justification excessive.

◆ **QUELLES REMARQUES JE CRAINS LE PLUS ?**

"Tu es trop sensible."

"Tu exagères."

Pourquoi ça me touche ?

→ Peur d'être invalidée, que mon père ne m'aime pas comme je suis

→ Doutes sur ma légitimité (émotions + actions), et de façon plus globale sur ma valeur (estime → travail de fond là dessus)

Comment y réagir ?

Intérieurement :

- Je reconnais que ça me pique.
- Je ne me juge pas pour ma réaction.

Extérieurement :

- "Quand tu dis que j'exagère, je me sens minimisée."
- "Même si tu ne comprends pas, mon ressenti est réel."

◆ **OÙ ET QUAND ?**

- Pas dans un moment d'énervement.
 - Dans un moment plus neutre :
- "J'aimerais qu'on parle de quelque chose qui me touche."

Notes personnelles

EXEMPLE 3 – DANS LE COUPLE

Conflit sur un manque d'attention

Contexte :

Ton/ta partenaire oublie souvent des choses importantes pour toi.

◆ **QUEL EST MON OBJECTIF ?** → créer plus de compréhension mutuelle, pas de gagner une dispute.

(+ faire évoluer la relation)

• Je veux m'exprimer et trouver une solution qui convienne au mieux à tous les deux

• Je veux renforcer le lien, pas l'abîmer.

• Je veux exprimer mon besoin sans attaquer.

• Qu'ai-je à gagner à m'exprimer calmement ? → Plus de compréhension mutuelle

• Qu'ai-je à perdre à exploser ? → Escalade, culpabilité, rupture de connexion.

et à ne rien dire ? → accroissement de la frustration qui risque de ressortir au mauvais moment de la mauvaise façon

Décision :

→ Je parle de mon ressenti et de mes besoins, pas de sa personnalité.

◆ **QUELLES REMARQUES JE CRAINS LE PLUS ?**

"Tu es trop exigeante."

"Tu cherches toujours des problèmes."

Pourquoi ça me touche ?

→ Peur d'être "trop" & doutes sur la légitimité de ta demande

→ Peur d'être rejetée.

Comment y réagir ?

Intérieurement :

• Je respire avant de parler.

• Je ralentis.

Extérieurement :

• "Quand tu oublies ça, j'ai l'impression d'être peu importante à tes yeux et je me sens triste."

• "Ce n'est pas une attaque, j'ai juste besoin qu'on en parle."

◆ **OÙ ET QUAND ?**

• Pas en pleine dispute.

• Dans un moment calme.

• Pas par message / de vive voix si possible.

Notes personnelles

EXEMPLE 4 – AU TRAVAIL

Collègue qui critique ton travail en réunion

Contexte :

Un collègue dit devant tout le monde :

“Ce dossier manque clairement de rigueur.”

◆ **QUEL EST MON OBJECTIF ?** → préserver ma crédibilité professionnelle et évoluer professionnellement si la critique est constructive (sans me justifier excessivement)

- Je veux garder mon calme et rester factuelle
- Je veux protéger mon image sans attaquer / l'humilier en retour
- Qu'ai-je à gagner à rester factuelle ? → Respect professionnel.
- Qu'ai-je à perdre à me justifier longuement ? → Donner l'image d'insécurité + renforcer ma propre insécurité !

Décision :

→ Réponse courte et professionnelle.

◆ **QUELLES REMARQUES JE CRAINS LE PLUS ?**

“Tu n’es pas assez compétente.”

“Tu n’es pas fiable.” (ou tournures associées)

Pourquoi ça me touche ?

→ Peur d’être jugée incompétente.

→ Impact direct sur l’estime (à nourrir en profondeur !)

Comment y réagir ?

Intérieurement :

- Je ralentis ma respiration.
- Je me concentre sur les faits.

Extérieurement :

- “Peux-tu préciser ce qui manque selon toi ?”
- “Je suis ouverte à des améliorations concrètes.”

◆ **OÙ ET QUAND ?**

• Si le ton est déplacé : discussion en privé après la réunion.

“Quand la remarque est faite devant tout le monde, je me sens mise en difficulté. J’aimerais qu’on en parle en amont la prochaine fois.”

- Si le ton est OK et que je me sens relativement calme, répondre en réunion

Notes personnelles

EXEMPLE 1 – FAMILLE

Contexte : ta mère te dit : “À ton âge, tu devrais quand même être plus stable.”

- ◆ Qu'est-ce qui est de ma responsabilité ?
 - Ma sensibilité à la comparaison.
 - Mon besoin de validation.
 - Le fait d'avoir cherché son approbation.

- ◆ Qu'est-ce qui est de la sienne ?
 - Sa vision générationnelle.
 - Sa façon maladroite d'exprimer son inquiétude.
 - Le ton condescendant.

- ◆ Quelles remarques m'ont le plus marqué(e) ? → “Tu devrais être plus stable.”

- ◆ Qu'est-ce que ça vient dire de l'autre / son monde intérieur ?
 - Elle associe stabilité à sécurité.
 - Elle a peur pour moi.
 - Elle projette ses propres normes.

- ◆ Qu'est-ce que ça vient toucher en moi ?
 - La peur d'être “en retard”.
 - Le sentiment de ne pas être suffisante.
 - Une vieille peur de décevoir.

- ◆ Quelle est mon interprétation automatique ? → “(Elle pense que) je suis un échec.”

- ◆ Une autre interprétation possible ? → “Elle s'inquiète, mais ne sait pas l'exprimer autrement.”

- ◆ Qu'est-ce que je sais factuellement des intentions de l'autre ?
 - Elle ne m'a pas insultée.
 - Elle n'a pas dit que je n'avais aucune valeur.
 - Elle a déjà dit vouloir mon bonheur.

- ◆ Est-ce que cette remarque est utile ? → Peut-être partiellement.
- ◆ Quelle partie est utile ? → Me demander : est-ce que moi je me sens stable ? (m'entraîner à l'auto-validation) Ai-je besoin d'ajuster quelque chose pour moi ?

- ◆ Qu'est-ce que j'ai besoin de lui laisser ?
 - Ses critères de réussite.
 - Son anxiété.
 - Son besoin de contrôle.

EXEMPLE 1 – FAMILLE

Contexte : ta mère te dit : “À ton âge, tu devrais quand même être plus stable.”

◆ Quel était mon objectif dans cette conversation ?

Me sentir reconnue telle que je suis (Attention : choisir un objectif qui dépend de soi — par exemple : exprimer mon opinion.)

◆ Qu’est-ce que j’ai fait de TOP ?

- Je ne me suis pas effondrée.
- Je n’ai pas crié.
- Je suis restée polie.

◆ À améliorer ?

Exprimer calmement :

“Rassure-toi, je suis en train de construire ma stabilité à ma manière. Je suis consciente de mes responsabilités et je les considère sérieusement. ”

◆ Qu’est-ce que j’aurais aimé dire ?

“Je comprends ton inquiétude, je sais que ça part d’une bonne intention mais ton commentaire me met la pression.”

Avantages : plus de clarté.

Inconvénients : elle aurait pu se braquer.

◆ Qu’est-ce que j’ai besoin de me dire à moi-même ?

Je ne suis pas en retard.

Mon rythme est valable.

EXEMPLE 2 – FAMILLE

Contexte : ton frère annule encore un engagement important.

◆ Ma responsabilité ?

- Mon attente implicite qu'il change.
- Ne pas avoir exprimé clairement l'importance pour moi.

◆ Sa responsabilité ?

- Son manque de fiabilité.
- Ne pas prévenir à temps.

◆ Remarque marquante ?

"Tu exagères, ce n'est pas si grave."

◆ Ce que ça dit de lui ?

- Il minimise pour éviter la culpabilité.
- Il fuit les conflits.

◆ Ce que ça touche en moi ?

- La blessure de ne pas être prioritaire.
- La peur de compter moins.

◆ Interprétation automatique ?

"Je ne suis pas importante."

◆ Autre interprétation ?

"Il est désorganisé, pas forcément indifférent."

◆ Intentions factuelles ?

Il s'est excusé.

Il n'a pas dit qu'il ne voulait plus me voir.

◆ Remarque utile ?

Oui : elle me montre que je dois poser une limite plus claire.

◆ Ce que je lui laisse ?

Sa désorganisation.

Sa façon d'être.

◆ Mon objectif ?

Être respecté(e) dans mes engagements → mais ne dépendait pas totalement de moi → prochaine fois = poser mes limites et ne plus avoir d'attente envers mon frère

EXEMPLE 2 – FAMILLE

Contexte : ton frère annule encore un engagement important.

◆ Ce que j'ai fait de TOP ?

Je n'ai pas hurlé.

Je n'ai pas coupé le contact.

◆ À améliorer ?

Dire :

"Pour moi, c'est important. Si tu annules, j'ai besoin que tu me préviennes plus tôt."

◆ Ce que j'aurais aimé dire ?

"Quand tu minimises, j'ai l'impression d'être invisible."

Avantage : authenticité.

Inconvénient : on ne peut pas savoir comment il aurait réagi.

◆ Ce que j'ai besoin de me dire ?

Ma valeur ne dépend pas de sa ponctualité.

EXEMPLE 3 – COUPLE

Contexte : ton/ta partenaire te reproche de dépenser “trop”.

◆ **Ma responsabilité ?**

- Ne pas avoir anticipé la discussion.
- Avoir évité le sujet financier.

◆ **Sa responsabilité ?**

- Le ton accusateur.
- La généralisation (“tu dépenses toujours trop”).

◆ **Remarque marquante ?**

“On ne peut pas te faire confiance avec l’argent.”

◆ **Ce que ça dit de l’autre ?**

- Peur de l’insécurité financière.
- Besoin de contrôle.

◆ **Ce que ça touche en moi ?**

- La peur d’être incompétente.
- La honte.

◆ **Interprétation automatique ?**

“Je suis irresponsable.” et “mon conjoint ne m’aime pas comme je suis”

◆ **Autre interprétation ?**

“Il/elle a peur et l’exprime mal.”

◆ **Intentions factuelles ?**

Aucune preuve qu’il/elle veuille me rabaisser.
Discussion née d’une facture élevée.

◆ **Remarque utile ?**

Oui : peut-être que la communication financière manque.

◆ **Partie utile ?**

Mettre en place un budget commun clair.

◆ **Ce que je lui laisse ?**

Sa peur de manquer.
Son anxiété.

EXEMPLE 3 – COUPLE

Contexte : ton/ta partenaire te reproche de dépenser “trop”.

◆ Mon objectif ?

Trouver une solution concrète pour que chacun y trouve son compte, pas défendre mon ego.

◆ Ce que j’ai fait de TOP ?

Je n’ai pas attaqué en retour.

◆ À améliorer ?

Rester factuelle et proposer :

“Mettons nos dépenses à plat.”

◆ Ce que j’aurais aimé dire ?

“Quand tu dis ça, j’ai l’impression que tu me juges et me rejettes.”

Avantage : clarifier l’impact émotionnel et l’autre peut expliciter son intention (si il y est ouvert)

Inconvénient : il/elle peut nier.

◆ Ce que j’ai besoin de me dire ?

Dépenser de l’argent comme je le fais ne fait pas de moi une personne irresponsable.

EXEMPLE 4 – TRAVAIL

Contexte : ton manager dit

“Tu manques de leadership.”

◆ Ma responsabilité ?

- Peut-être ne pas avoir pris assez d'initiatives.
- Ne pas avoir demandé de feedback plus tôt.

◆ Sa responsabilité ?

- Manque de précision
- Formulation floue = moins constructive pour savoir quoi améliorer précisément

◆ Remarque marquante ?

“Tu manques de leadership.”

◆ Ce que ça dit de l'autre ?

- Il attend plus d'autonomie.
- Il a peut-être une définition précise du leadership.

◆ Ce que ça touche en moi ?

- Peur de ne pas être à la hauteur.
- Syndrome de l'imposteur.
- Sentiment d'injustice et de manque de reconnaissance : il n'a pas noté les efforts considérables des dernières semaines et tout ce que j'ai réalisé

◆ Interprétation automatique ?

“Il me trouve incompétente.”

◆ Autre interprétation ?

“Il voit un potentiel plus élevé.”

◆ Intentions factuelles ?

Il ne m'a pas menacée.
Il n'a pas parlé de licenciement.

◆ Remarque utile ?

Oui, si elle est précisée.

◆ Partie utile ?

Demander :

“Quels comportements concrets dois-je développer selon vous ?”

EXEMPLE 4 – TRAVAIL

Contexte : ton manager dit

“Tu manques de leadership.”

◆ Ce que je lui laisse ?

Ses attentes élevées.

Son style direct qui ne met pas les formes.

◆ Mon objectif ?

Clarifier les attentes et progresser professionnellement.

◆ Ce que j’ai fait de TOP ?

Je suis restée professionnelle.

J’ai su réguler mes émotions sur le moment.

◆ À améliorer ?

Demander des exemples précis.

◆ Ce que j’aurais aimé dire ?

“Avez-vous remarqué tout ce que j’ai réalisé les dernières semaines ?”

Avantage : invite à rappeler l’équilibre et à un feedback plus complet

Inconvénients possibles :

- il peut ne pas être habitué(e) à donner du feedback positif et ne pas savoir quoi répondre
- il peut percevoir la question comme une justification indirecte (ce que c’est peut être ?)
- si je pose cette question uniquement pour me rassurer ou combler un besoin de reconnaissance externe, je risque de rester dépendant(e) de sa validation.

◆ Ce que j’ai besoin de me dire ?

Un feedback n’est pas une condamnation.

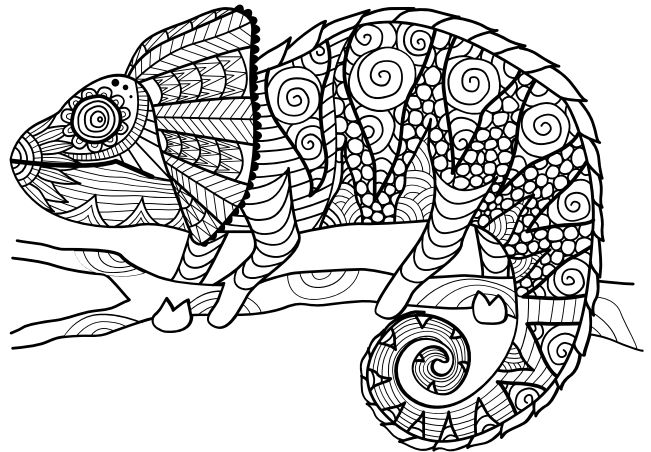
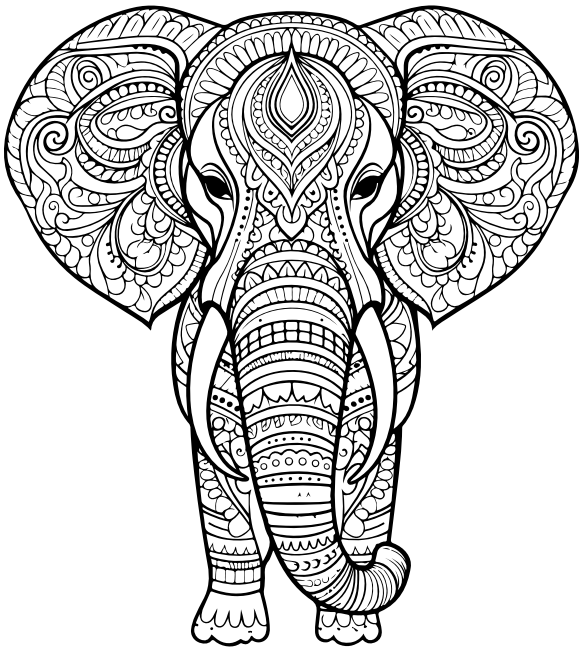
Je ne dois pas attendre que ma valeur professionnelle dépende des paroles de mon manager.

Je peux utiliser ses remarques pour apprendre et m’améliorer.

La reconnaissance extérieure est utile.

La validation intérieure est indispensable → je dois apprendre à reconnaître mes mérites et me valider aussi par moi-même

MANDALAS



DONNER DU SENS À UN CONFLIT

EXEMPLE - conflit en famille

Situation :

Ta sœur te reproche de ne "jamais être assez présente". Tu ressasses. Tu te sens injustement jugée.

1) Quel est mon problème ?

J'ai l'impression d'être incomprise et injustement attaquée.

Je rumine parce que j'ai peur d'être rejetée.

2) Qu'est-ce qui est important pour moi aujourd'hui ?

👉 Famille

👉 Contribution (être une présence soutenante)

👉 Croissance personnelle

3) Comment ce challenge m'enrichit via cette valeur ?

- Si la famille est importante pour moi, alors ce conflit m'invite à clarifier mes attentes et mes limites.
- Il m'apprend à communiquer plus clairement ce que je peux donner... sans m'épuiser.
- Il m'oblige à sortir de l'évitement pour renforcer la relation sur des bases plus authentiques.

🔍 Nouvelle lecture du conflit :

Ce n'est pas "une attaque", c'est une opportunité d'ajuster la relation pour qu'elle soit plus saine et alignée avec ma valeur "famille".

Résultat : tu passes de "je suis blessée" à "je suis en train de construire une relation plus mature".

EXEMPLE - Conflit dans le couple

Situation :

Ton partenaire te dit que tu es "trop sensible" lors d'un désaccord. Tu te sens humiliée. Tu rumines pendant des jours.

1) Quel est mon problème ?

J'ai l'impression d'être invalidée.

J'ai peur que mon hypersensibilité abîme la relation.

2) Qu'est-ce qui est important pour moi aujourd'hui ?

👉 Couple

👉 Authenticité dans la relation

👉 Croissance personnelle

3) Comment ce challenge m'enrichit via cette valeur ?

- Si le couple est important pour moi, alors apprendre à exprimer mes émotions plus calmement renforce la solidité du lien.
- Si l'authenticité compte, ce conflit m'apprend à assumer ma sensibilité sans me justifier excessivement.
- Si la croissance personnelle est une valeur, alors ce moment me fait travailler ma régulation émotionnelle.

🔍 Nouvelle lecture du conflit :

Ce n'est pas une preuve que je suis "trop".

C'est un entraînement pour construire un couple plus mature et plus conscient.

Résultat : tu passes de "je suis un problème" à "je suis en train d'apprendre à aimer mieux".

DONNER DU SENS À UN CONFLIT

EXEMPLE - conflit au travail

Situation :

Ton supérieur remet en cause ton travail devant les autres. Tu te sens inférieure. Tu repasses la scène en boucle.

1) Quel est mon problème ?

J'ai l'impression d'être dévalorisée.

Je doute de mes compétences.

2) Qu'est-ce qui est important pour moi aujourd'hui ?

☛ Carrière

☛ Sécurité

☛ Croissance personnelle

3) Comment ce challenge m'enrichit via cette valeur ?

- Si ma carrière est importante, ce conflit m'apprend à demander un feedback clair et factuel.
- Si la sécurité compte, je peux réfléchir à comment poser un cadre respectueux.
- Si la croissance personnelle est une valeur, alors apprendre à recevoir une critique sans m'effondrer renforce ma solidité intérieure.

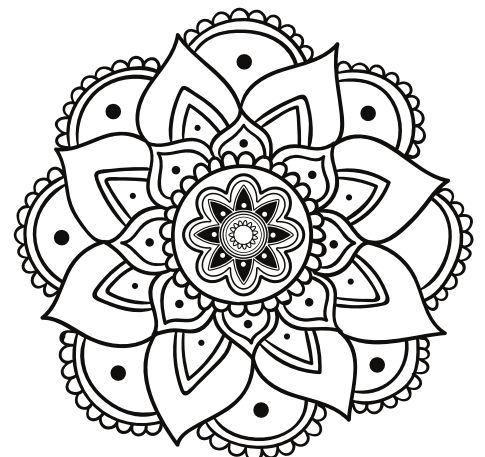
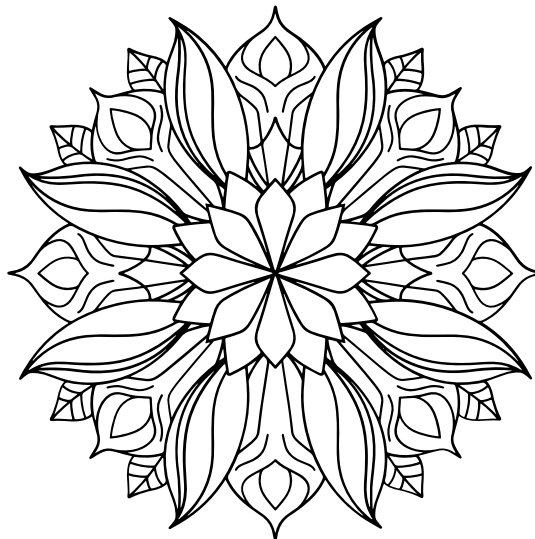
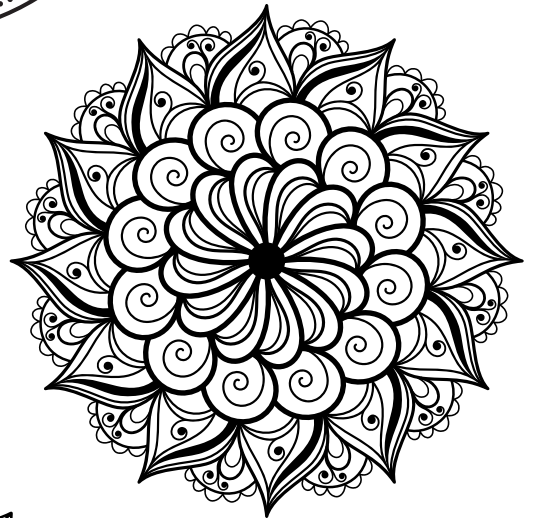
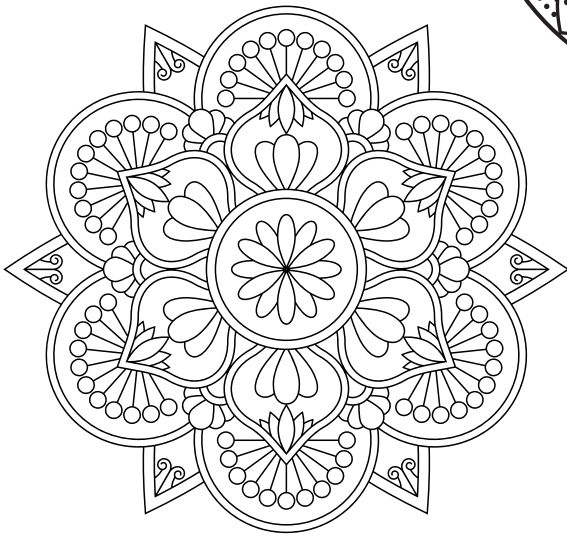
🔍 Nouvelle lecture du conflit :

Ce n'est pas "une humiliation définitive".

C'est un terrain d'entraînement pour devenir plus stable et affirmée professionnellement.

Résultat : tu passes de "je suis nulle" à "je suis en train de devenir plus solide".

MANDALAS



MANTRAS LIÉS AUX CONFLITS

Les mantras ne servent pas à nier l'émotion, mais à éviter qu'elle prenne le contrôle.

Mantras AVANT un conflit (anticipation)

- Je peux choisir ma posture.
- Mon calme est ma priorité.
- Je peux préparer ma réponse au lieu de la subir.
- Je choisis mes combats.
- Mon objectif est plus important que mon ego.
- Je peux être ferme sans être agressif(ve).

Mantras PENDANT un conflit (régulation émotionnelle)

- Je respire avant de répondre.
- Une émotion n'est pas une obligation d'agir.
- Je peux ralentir.
- Je peux parler calmement même si l'autre ne le fait pas.
- Le ton de l'autre ne définit pas ma valeur.
- Je peux poser une limite sans attaquer.
- Rester digne est plus puissant que gagner.
- Je ne suis pas obligée de répondre immédiatement.
- Le silence peut être une stratégie, pas une faiblesse.

Mantras pour éviter la sur-justification

- Je n'ai pas à prouver ma légitimité.
- Mon ressenti n'a pas besoin d'être validé pour exister.
- Me justifier excessivement me fragilise.
- Une phrase claire suffit souvent.

Mantras pour l'hypersensible qui se sent jugé(e)

- Être sensible n'est pas être faible.
- Je ne suis pas "trop", je suis moi.
- Le jugement de l'autre parle de lui, pas de ma valeur.
- Je peux rester centrée même si l'autre projette.
- Je ne suis pas obligée d'absorber ce qui ne m'appartient pas.
- Être sensible signifie percevoir plus. Ce n'est pas une faiblesse, c'est une capacité qui demande régulation.

Mantras APRÈS un conflit (anti-rumination)

- J'ai fait de mon mieux avec mes ressources du moment.
- Une erreur ne définit pas qui je suis.
- Je peux apprendre sans me condamner.
- Je me pardonne d'être imparfait(e).
- Ce conflit ne définit pas ma relation.

Mantras "ancrage physique" (quand le corps s'emballe)

- Je ralentis ma respiration.
- Mon corps peut se calmer.
- Je suis en sécurité ici et maintenant.
- La vague émotionnelle va redescendre.
- Je ne suis pas en danger, je suis en désaccord.

RUMINATIONS 1/2

Carte mentale pour inspiration



Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

RUMINATIONS 2/2

Carte mentale pour inspiration



Notes personnelles

.....

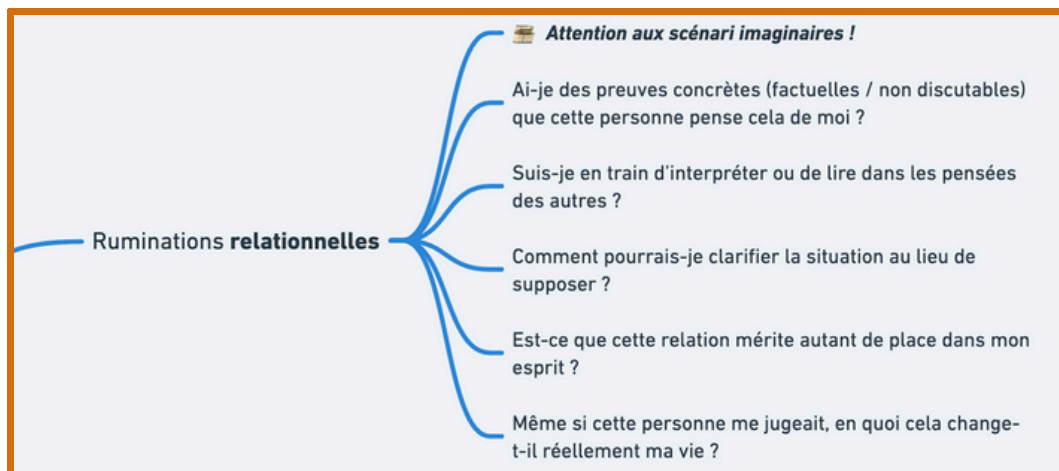
.....

.....

.....

.....

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 ?*"

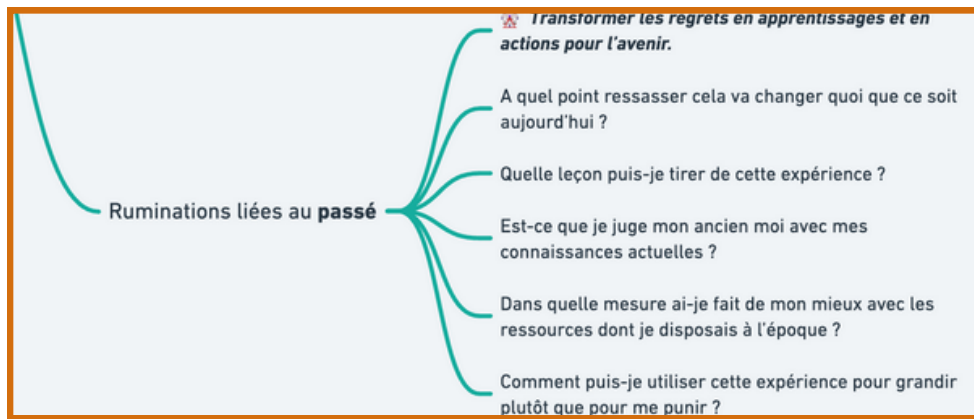
✦ Est-ce que cette relation mérite autant de place dans mon esprit ?

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.

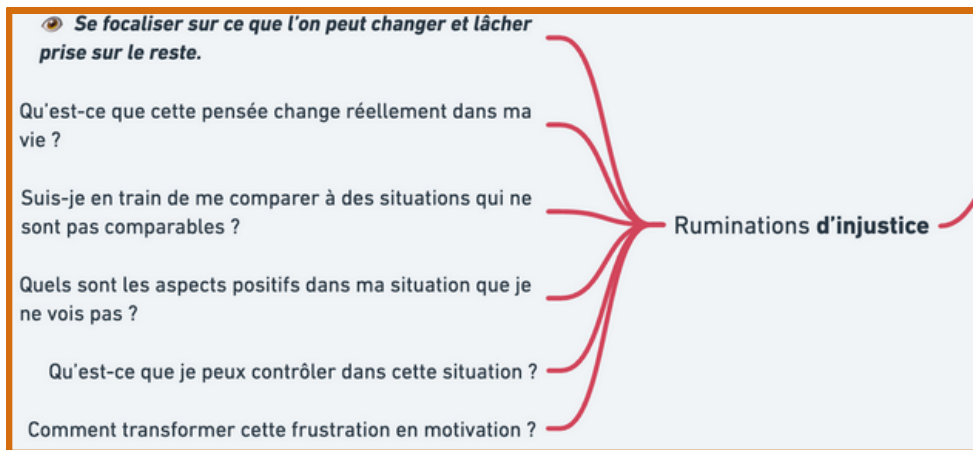
Dans quelle mesure ai-je fait de mon mieux avec les ressources dont je disposais à l'époque ?

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.

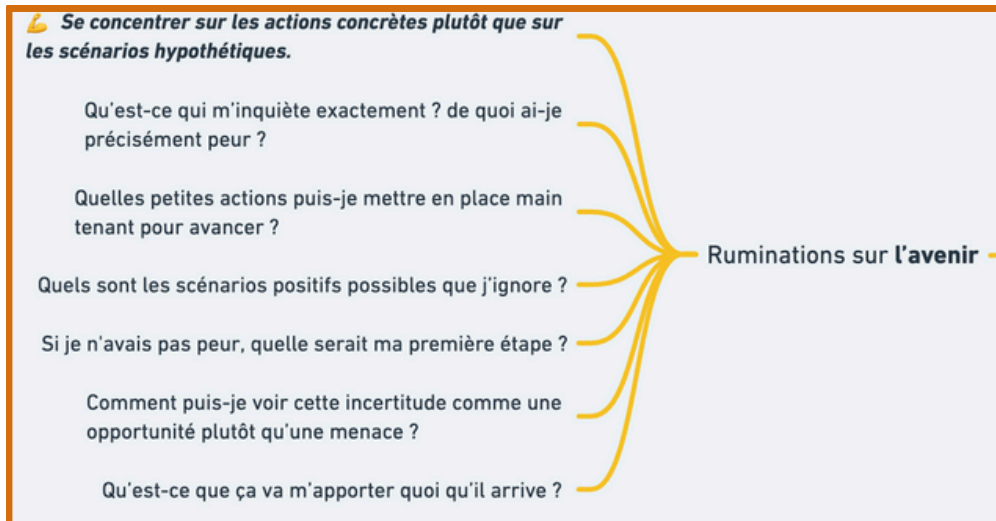
📌 Qu'est-ce que je peux contrôler dans cette situation ?

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 !

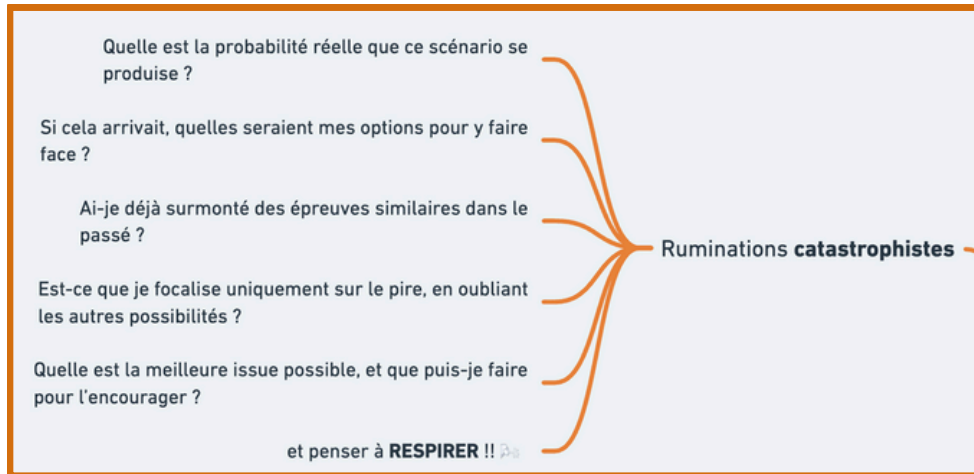
📌 Comment puis-je voir cette incertitude comme une opportunité plutôt qu'une menace ?

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).

PLAN D'ACTION

EXERCICE

- ◆ Mon pattern principal en conflit :

- ◆ Ma tendance automatique / erreurs à éviter pour un prochain conflit

- ◆ Ce que je veux expérimenter différemment :

- ◆ Ma stratégie pour le prochain conflit (signal d'alerte corporel en conflit, outil de régulation prioritaire, phrase clé d'auto-validation, etc.)
