

Atelier interactif

*Hypersensible : apaiser les  
conflits sans t'écraser ni  
explorer*

PAR LAUREN DUCRET

Rien n'est obligatoire, ce sont  
des **propositions** !



Pas hésiter à **adapter** si  
besoin...et s'autoriser à noter ce  
qui vient !



## INTRO

**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)*



**Objectif** : être vraiment acteur pour vivre l'atelier d'une façon qui est bonne pour toi

## EXEMPLES

### **Quelle est ton intention, que veux-tu expérimenter ?**

- ◆ *Comprendre pourquoi les conflits te touchent autant*
- ◆ *Identifier ce qui s'active en toi (peur du rejet, injustice, humiliation...)*
- ◆ *Repérer tes schémas automatiques : te taire, exploser, ruminer, te justifier*
- ◆ *Mettre des mots sur ce qui te déstabilise réellement*
- ◆ *Distinguer ce qui relève de l'autre... et ce qui relève de toi*
- ◆ *Clarifier comment tu aimerais réagir la prochaine fois*
- ◆ *Construire un plan simple pour ne plus subir les tensions*
- ◆ *Définir les limites que tu veux poser*
- ◆ *Anticiper les situations récurrentes avec plus de lucidité*
- ◆ *Repartir avec une stratégie adaptée à ta sensibilité*

...



*“Vous êtes la moyenne des 5  
personnes avec qui vous passez  
le plus de temps”*

*Jim Rohn*



*Le silence est le  
meilleur des mépris*

# *Pourquoi cet atelier ?*

01

COMPRENDRE **CE QUI SE JOUE VRAIMENT** DANS UN CONFLIT  
et ne plus te sentir "trop" ou démuni(e) face aux tensions

02

APPRENDRE DES OUTILS CONCRETS **D'APAISEMENT ET  
D'AFFIRMATION**  
pour t'exprimer sans exploser... ni t'écraser

03

TRANSFORMER LES CONFLITS EN LEVIERS **D'ESTIME DE SOI**  
et repartir plus solide, plus aligné(e), plus serein(e)

# Au programme



- lien entre conflits & hypersensibilité
- 3 piliers pour “gérer” les conflits
  - 3 exercices
- 5 questions fréquentes
- kit anti-ruminations

*Dis-moi dans le chat*

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



*Pourquoi c'est si  
intense quand on est  
hypersensible ?*



# Hypersensibilité & Conflit

Les personnes à haute sensibilité ont :



- Une **réactivité émotionnelle** plus forte
- Une activation plus intense des zones du cerveau liées à l'**empathie**
- Une plus grande sensibilité aux **stimuli sociaux**

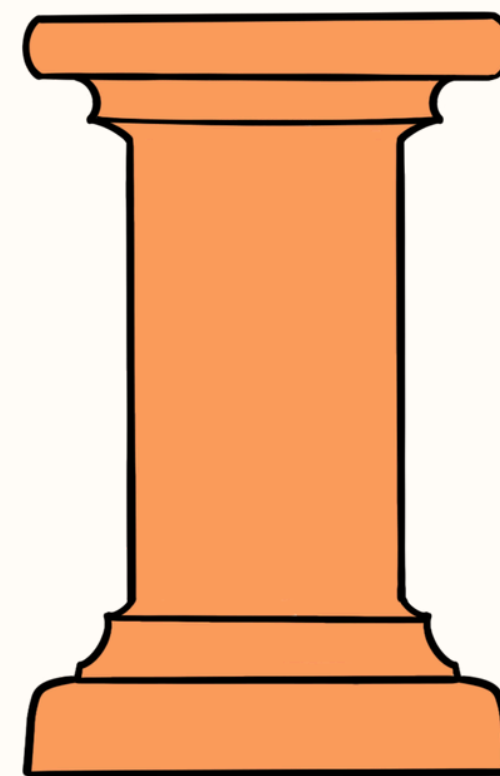
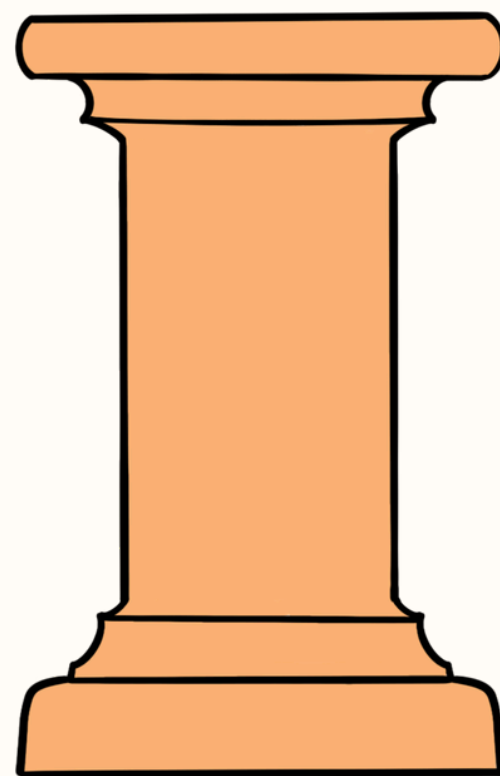
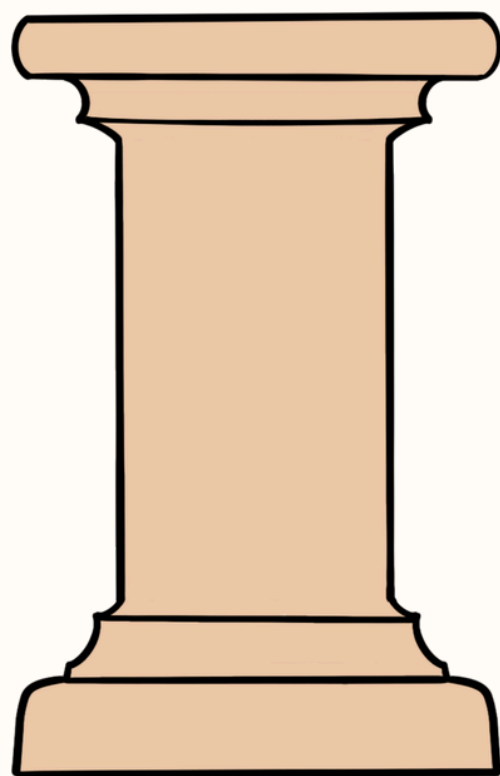


Les hypersensibles ont tendance à **traiter plus profondément** → risque accru de rumination post-conflit.



Le **rejet social** active les mêmes circuits que la **douleur physique** (pour tout le monde)

# *3 piliers à maîtriser*



# 3 piliers à maîtriser



Réguler avant le  
conflit

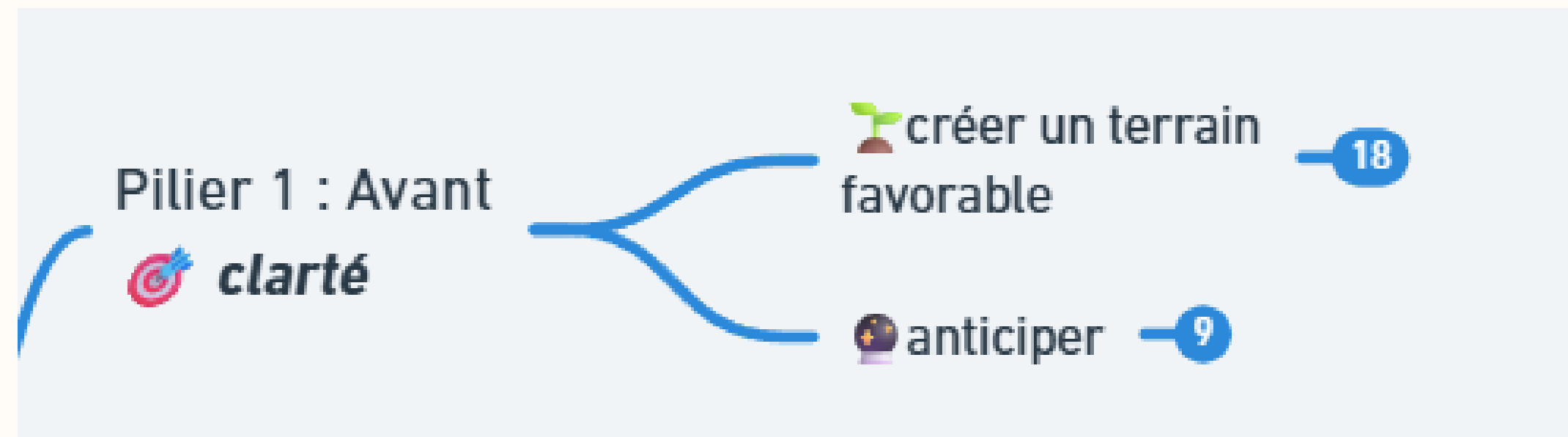


S'affirmer sans  
s'attaquer



Se détacher après

# Pilier 1 : réguler avant le conflit



Pilier 1 : Avant  
🎯 clarté

🌱 créer un terrain favorable

◆ interne

🕒 long terme

🧠 s'entraîner à réorienter pensées pour mieux le faire en situation

pleine conscience

📖 journaling

juste avant

💖 auto compassion : je n'attends pas de moi d'être parfait(e)

👉 **Quel est mon état émotionnel ?**

◆ externe

📍 où et quand ?

**Est-ce que c'est le bon moment ?  
Quand est le meilleur moment ?**

pour soi & pour l'autre

👉 si possible en privé

impact du regard des autres qui peut baisser l'échange

📌 s'autoriser à reporter si besoin

par rapport à soi ou à l'autre

📧 report conversation ou réponse à email

Est-ce un conflit à régler maintenant ? à froid ? à ne pas régler ?

👁️ anticiper

🎯 **Quel est mon objectif ?  
Quelles sont mes intentions ?**

⚖️ **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 ?**  
📊 penser au rapport énergie dépensée / gain

⚠️ ne rien dire (lorsque c'est un choix)

pas forcément s'écraser

👤 peut être une stratégie

🗡️ Je choisis mes combats

💬 **Quelles remarques je crains le plus ?**

comment y réagir ?

1) 🙏 intérieurement (me rassurer, m'apaiser)

2) 🗣️ extérieurement (quoi dire ou pas)

# Qu'est-ce qu'un objectif soutenant ?

## "MAUVAIS" OBJECTIF

Dépend uniquement (ou presque)  
de l'autre

Exemples

*"qu'il comprenne enfin"*

**Radical**

*"je ne veux plus jamais m'énerver  
quelle que soit la situation"*

## BON OBJECTIF

Dépend au maximum de moi

Exemples

*"exprimer clairement mon point de vue"*

**Plus nuancé**

*"je veux apprendre à me réguler / me  
réguler de plus en plus quand je sens que ça  
monte à l'intérieur"*




*Questions ?*



# Repense à un potentiel conflit à venir

 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 ?

# Repense à un potentiel conflit à venir

## CONTEXTE

*prochain repas de famille. Je sais que ma sœur va probablement me faire une remarque sur "ma façon d'éduquer mes enfants"*

 QUEL EST MON OBJECTIF ? *≠ convaincre que j'ai raison  
= me respecter & préserver la relation SANS m'écraser*

 Est-ce que ça vaut le coup ?

qu'est-ce que j'ai à y **gagner** à répondre ? *me sentir aligné, avoir osé essayer quoi qu'il se passe ensuite*

qu'est-ce que j'ai à y **perdre** à répondre ? *Créer un conflit devant toute la famille, me sentir envahie, gâcher le moment.*

 QUELLES REMARQUES JE CRAINS LE PLUS ? *"Franchement, tu es trop laxiste." ou "Moi je n'aurais jamais laissé passer ça."*

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

 OÙ ET QUAND ?

*Je ne rentre pas dans un débat public si trop émotionnelle  
Je me réserve le droit d'en parler en privé si nécessaire, après le repas*



🍃 à toi de jouer !

# Repense à un potentiel conflit à venir

🌍 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 ?

## Pilier 2 : s'affirmer sans attaquer



état interne → réception → émission

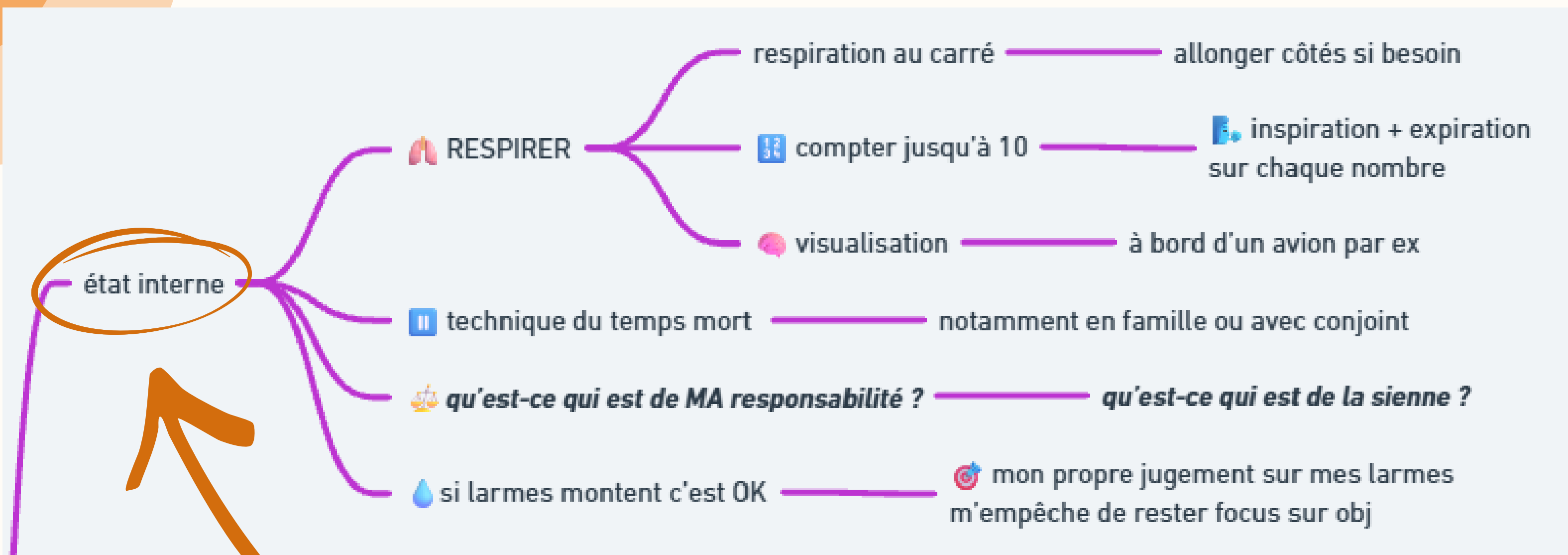
Pilier 2 : pendant

👤 *régulation* + 🤖 *précision*

état interne — 13

👂 réception — 21

🗣️ émission — 34



**LA BASE !!**





♥ je fais de mon mieux !!

ET je parle de moi

émotions, croyances, besoins, envies, histoire, etc...

🕒 garder le CAP

🎯 quel est mon objectif avec cette conversation ?

rester sur l'essentiel

pas trop d'un coup !

1 Qu'est-ce qui est le plus important pour moi maintenant ?

cf choisir ses combats

pour soi  
(on ne peut pas être partout)

pour l'autre  
(il ne peut pas tout changer d'un coup)

🔵 rester sur des faits (observables)

distinguer comportement / personne

🔬 précis active la raison

VS vague (généralisation ou trop d'un coup) active les émotions

✗ reproches (passé, figé)

⚠ aux "faux je"

✅ pistes d'amélioration (futur, modulable) + recherche ensemble = renforce créativité, connexion / collaboration

désaccord ≠ désamour ou rejet

T. d'Ansembourg "on n'est pas d'accord mais on s'aime quand même"

💖 auto-compassion : j'ai le droit de me tromper

❓ la puissance des questions

Qu'est-ce qui est non négociable pour moi ?

Qu'est-ce qui est négociable / ajustable ?

✗ éviter de se justifier

qu'est-ce que MOI j'en pense ?

importance de l'auto-validation

🕒 Quel est mon pourquoi ?

Il est légitime !!

dire NON aux besoins de l'autre = dire OUI à mes propres besoins

accepter de lâcher ce qu'on pourrait penser de moi

faire confiance à la relation

💔 rupture = relation pas assez saine ?

**Indicateurs de relation saine ou non**

L'autre cherche-t-il à comprendre ? est-il ouvert ?  
Y a-t-il de la réciprocité ?  
Y a-t-il du respect minimal ?

⚠ mes craintes sont des hypothèses !!

# ! Le faux sentiment / faux 'je'

## ✗ CE QUI RESSEMBLE À UN SENTIMENT... MAIS N'EN EST PAS UN

- "Je me sens incompris(e)"
- "Je me sens rejeté(e)"
- "Je me sens jugé(e)"
- "Je me sens délaissé(e)"
- "Je me sens attaqué(e)"
- "Je me sens manipulé(e)"

☞ *Ce ne sont pas des émotions.*

☞ *Ce sont des interprétations du comportement de l'autre.*

☞ *En réalité, c'est un "tu" déguisé.*

## ✓ UN VRAI SENTIMENT, C'EST...

- Triste
- En colère
- Frustré(e)
- Déçu(e)
- Blessé(e)
- Inquiet(e)
- Apeuré(e)
- Agacé(e)
- Impuissant(e)
- Honteux(se)

☞ *Un sentiment parle de mon état intérieur, pas du comportement de l'autre.*



# Exemples de transformation

✗ "Je me sens ignorée."



✗ "Je me sens attaquée."



✗ "Je me sens rabaissée."



✗ "Je me sens abandonnée."



✗ "Je me sens trahie."



✗ "Je me sens manipulée."



# Exemples de transformation

✗ "Je me sens ignorée."

→  "Je me sens triste."

✗ "Je me sens attaquée."

→  "Je me sens en colère."

✗ "Je me sens rabaissée."

→  "Je me sens honteuse et découragée."

✗ "Je me sens abandonnée."

→  "Je me sens seule et anxieuse."

✗ "Je me sens trahie."

→  "Je me sens déçue."

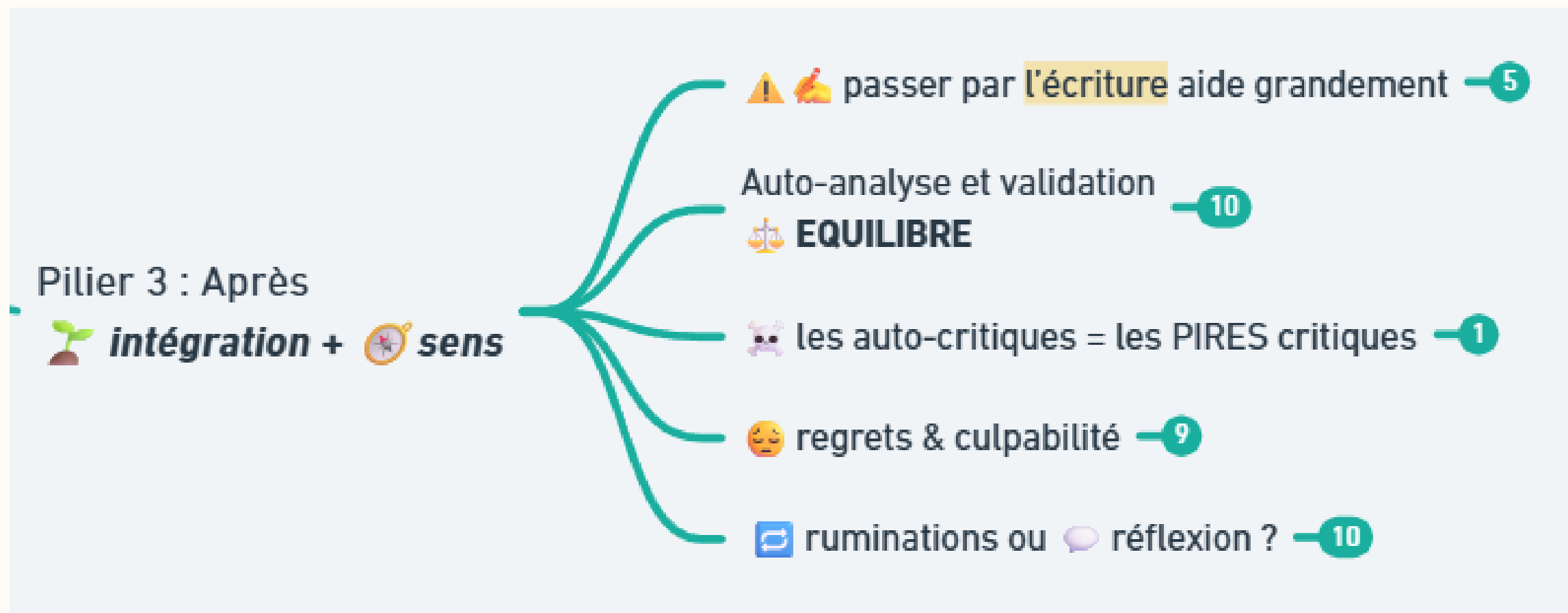
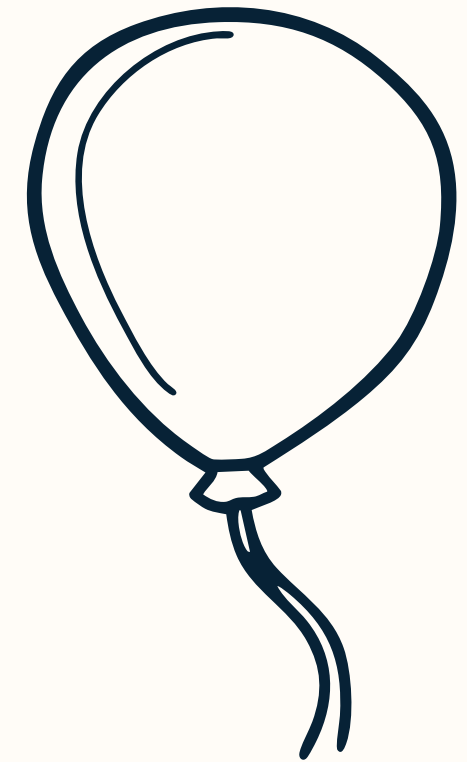
✗ "Je me sens manipulée."

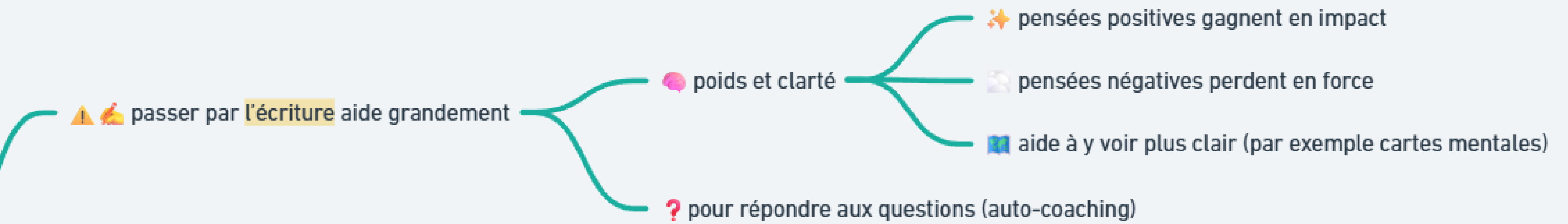
→  "Je me sens confuse et en insécurité."

*Questions ?*



# Pilier 3 : se détacher après





pas attendre que ce soit parfait pour être content de soi

Auto-analyse et validation  
⚖️ **EQUILIBRE**

🔥 **Qu'est-ce qui était TOP ?**

🌈 équilibrer la vision + se rassurer ————— pensées plus nuancées → émotions plus nuancées

lutte contre perfectionnisme  
= aide contre ruminations ————— 🧡 auto-compassion : j'ai fait de mon mieux

il y a forcément des choses !!! ————— 🦊 avoir osé  
📈 voir les progrès  
(même si pas encore parfait)

🌱 **Qu'est-ce que je veux améliorer pour une prochaine fois ?** ————— 🕒 façon de reprendre le contrôle  
= aide contre ruminations

Vision équilibrée de ce qui a eu lieu

🗨️ ruminations ou 🧠 réflexion ?

▶▶ si on avance  
= **réflexion**

🚀 avancer = se sentir mieux, compréhension, pistes d'amélioration,...

🔄 si on tourne en rond  
= **rumination**

🙋 questions d'auto coaching pour "recadrer" le mental

questions du pilier 2 & du pilier 3

📌 questions d'auto coaching (kit anti ruminations)

🛡️ rassurer son ego qu'il n'y a "pas de risque" à lâcher

***qu'est-ce que j'aurais besoin d'entendre là maintenant ?***

📝 me l'écrire !!

🧠 attention aux souvenirs lorsque des émotions sont en jeu !

*Questions ?*



# Repense à un conflit passé

1. Contexte
2. Qu'est-ce qui est de ma **responsabilité** ? Qu'est-ce qui est de la sienne ?
3. Quelles **remarques** m'ont le plus marqué(e) ?
  - a. *Qu'est-ce que ça vient dire de l'**autre** / son monde intérieur ?*
  - b. *Qu'est-ce que ça vient toucher **en moi** ?*
  - c. *Quelle est mon interprétation automatique ? une autre interprétation possible ?*
4. Qu'est-ce que je sais **factuellement** des intentions de l'autre ?
5. Est-ce que cette remarque est utile (**constructive**) = peut m'aider à progresser ?
  - a. *Si oui, quelle partie est utile pour moi ?*
  - b. *Qu'est-ce que j'ai besoin de lui laisser ?*
6. Qu'est-ce qui était le plus **important pour moi** dans cette conversation ? (mon objectif)
7. Qu'est-ce que j'ai fait de **TOP** ? qu'est-ce que je peux **améliorer** pour une prochaine fois ?
8. Qu'est-ce que j'**aurais aimé dire** ? quels auraient pu être les avantages ET les inconvénients ?
9. Qu'est-ce que j'ai besoin de **me dire à moi-même** ?

# Exemple dans le couple

**Contexte** : ton/ta partenaire te dit pendant une dispute :

“Tu es toujours sur mon dos. On ne peut jamais être tranquille avec toi.”

Tu t’es sentie blessée, jugée, “trop”.

## **Ma responsabilité :**

- Le ton que j’ai utilisé.
- Le moment choisi (j’ai lancé le sujet quand il/elle était fatigué(e)).
- Mon insistance répétée sur le même point.
- Ma manière d’exprimer mon besoin (peut-être accusatrice).

## **Sa responsabilité :**

- La formulation blessante (“toujours”, “jamais”).
- Le manque d’écoute à ce moment-là.
- Sa réaction défensive.
- Son interprétation de mon besoin comme une attaque.

# Exemple dans le couple

## Quelles remarques m'ont le plus marqué(e) ?

"On ne peut jamais être tranquille avec toi."

"Tu es toujours sur mon dos."

Pourquoi ?

Parce que ça me fait passer pour oppressante, pénible.

## Qu'est-ce que ça vient dire de l'autre / son monde intérieur ?

- Il/elle se sent peut-être envahi(e).
- Il/elle a besoin de calme ou d'espace.
- Il/elle a peut-être peur du conflit ou de la pression.
- Il/elle interprète mes demandes comme une critique.

☞ Ce n'est peut-être pas un rejet de moi.

C'est peut-être une difficulté à gérer la pression.

# Exemple dans le couple

## Qu'est-ce que ça vient toucher en moi ?

- La peur d'être "trop".
- La peur d'être rejetée.
- Une vieille blessure : "je dérange".
- Le besoin d'être rassurée et priorisée.

## Interprétation automatique :

"Il me trouve (toujours) insupportable."

"Il/elle ne m'aime plus."

"Je suis (toujours) trop exigeante."

## Autre interprétation possible :

"Il/elle est fatigué(e) et s'est senti(e) pressé(e)."

"Il/elle ne sait pas comment exprimer son besoin d'espace."

"Ce n'est pas une attaque contre ma valeur."

## **Qu'est-ce que je sais factuellement des intentions de l'autre ?**

Factuellement :

- Il/elle n'a pas dit vouloir me quitter.
- Il/elle n'a pas dit ne plus m'aimer.
- Il/elle était déjà stressé(e) avant la discussion.

Je n'ai aucune preuve que son intention était de me blesser.

## **Est-ce que cette remarque est utile (constructive) ?**

La forme était blessante.

Mais le fond peut contenir quelque chose d'utile.

## **Quelle partie est utile pour moi ?**

Peut-être :

- Je peux vérifier si je formule mes demandes comme des reproches.
- Je peux choisir un moment plus adapté.
- Je peux demander sans accumuler.

## **Qu'est-ce que j'ai besoin de lui laisser ?**

- Son besoin d'espace.
- Son stress du moment.
- Sa maladresse d'expression.
- Sa perception (même si elle est différente de la mienne).

Je n'ai pas besoin de porter son émotion à sa place.

## **Qu'est-ce qui était le plus important pour moi dans cette conversation ? (mon objectif)**

Mon objectif était d'être rassurée et de me sentir importante.

Je ne voulais pas gagner.

Je voulais me sentir priorisée.

## **Qu'est-ce que j'ai fait de TOP ?**

- J'ai fini par me calmer.
- Je n'ai pas insulté.
- J'ai exprimé que j'étais blessée.
- Je suis revenue vers lui/elle après.

## **Qu'est-ce que je peux améliorer pour la prochaine fois ?**

- Parler plus tôt au lieu d'accumuler.
- Éviter les "tu ne fais jamais...".
- Formuler mon besoin directement : "J'ai besoin de plus de temps ensemble."

## **Qu'est-ce que j'aurais aimé dire ?**

"Quand tu dis ça, j'ai l'impression que tu me rejettes

Je ne veux pas te contrôler, j'ai juste besoin de me sentir importante."

## ***Avantages possibles si je l'avais dit :***

- Plus de clarté.
- Moins de sous-entendus.
- Moins de rancœur.

## ***Inconvénients possibles*** (éviter d'idéaliser le scénario qui n'a pas eu lieu !!)

- Il/elle aurait pu minimiser.
- Je me serais sentie vulnérable.



## Qu'est-ce que j'ai besoin de me dire à moi-même ?

- Je ne suis pas "trop".
- Avoir des besoins ne fait pas de moi quelqu'un d'envahissant.
- Une dispute ne définit pas notre relation.
- Je peux apprendre sans me condamner.
- Je mérite d'être aimée même imparfait(e).



## 🍃 à toi de jouer ! Repense à un conflit passé

1. Qu'est-ce qui est de ma **responsabilité** ? Qu'est-ce qui est de la sienne ?
2. Quelles **remarques** m'ont le plus marqué(e) ?
  - a. *Qu'est-ce que ça vient dire de l'**autre** / son monde intérieur ?*
  - b. *Qu'est-ce que ça vient toucher **en moi** ?*
  - c. *Quelle est mon interprétation automatique ? une autre interprétation possible ?*
3. Qu'est-ce que je sais **factuellement** des intentions de l'autre ?
4. Est-ce que cette remarque est utile (**constructive**) = peut m'aider à progresser ?
  - a. *Si oui, quelle partie est utile pour moi ?*
  - b. *Qu'est-ce que j'ai besoin de lui laisser ?*
5. qu'est-ce qui était le plus **important pour moi** dans cette conversation ? (mon objectif)
6. Qu'est-ce que j'ai fait de **TOP** ? qu'est-ce que je peux **améliorer** pour une prochaine fois ?
7. Qu'est-ce que j'**aurais aimé dire** ? quels auraient pu être les avantages ET les inconvénients ?
8. Qu'est-ce que j'ai besoin de **me dire à moi-même** ?

# *5 questions fréquentes*





## QUESTION 1

*“Comment m’affirmer sans perdre la relation ?”*  
(poser ses limites, oser dire, ne plus se taire.)

# *“Comment m’affirmer sans perdre la relation ?”*

## PISTES

- Clarifie ton objectif avant de parler
- Parle en “je” : fait + ressenti + proposition de solution (plutôt que reproche).
- Supprime la justification excessive. Explique une fois.
- Pose une limite claire sans t’excuser d’exister.
- Accepte que désaccord ≠ rejet (ni désamour).

*S’affirmer, ce n’est pas attaquer. C’est se respecter.*



## QUESTION 2

*“Comment rester calme quand ça monte ?”*

(ne pas monter en pression, ne pas exploser,  
corps qui s’emballe.)

# *“Comment rester calme quand ça monte ?”*

## PISTES

- Repère les signaux corporels précoces (chaleur, tension, accélération).
- **Respiration** carré ou juste expire plus longue pour ralentir le système nerveux.
- Phrase tampon : “Je préfère qu’on en reparle dans 10 minutes.” (ou temps mort)
- Autorise les larmes sans les juger.
- Rappelle-toi : silence peut être stratégique, pas forcément passif.

*Si ton corps est en survie, ton cerveau ne peut pas argumenter.*



## QUESTION 3

*“Comment faire pour que ça m’atteigne moins ?”*

(Détachement, ne pas prendre  
personnellement, ne pas se sentir atteint(e)  
dans son intégrité.)

# *“Comment faire pour que ça m’atteigne moins ?”*

## PISTES

- Distingue fait vs interprétation + comportement vs personne
- Rappelle-toi : l’autre parle d’abord de lui.
- Identifie la blessure activée (rejet, injustice, humiliation...).
- Refuse de prendre en charge l’émotion de l’autre.
- Ta valeur ne dépend pas d’un échange tendu (ni d’un éventuel manque de répartition !!)

*Un conflit touche une blessure existante, il ne la crée pas.*



## QUESTION 4

*“Comment arrêter de ruminier pendant des jours ?”*

# “Comment arrêter de ruminer pendant des jours ?”

## PISTES

- Analyse en 3 étapes :
  - Fait ou interprétation ? (autre interprétation ?)
  - Qu’ai-je bien fait ?
  - Qu’ajuster ?
- Écris la phrase que tu aurais voulu dire.
- Décide : est-ce que je veux comprendre ou me punir ?
- Transforme la rumination en plan pour la prochaine fois.



*Ruminer est une tentative de contrôle. Apprends à la remplacer par une décision.*



## QUESTION 5

*“Comment ne plus me sentir coupable ou inférieure ?”*

(Estime, culpabilité, confiance en soi, peur d’être trop.)

# *“Comment ne plus me sentir coupable ou inférieure ?”*

## PISTES

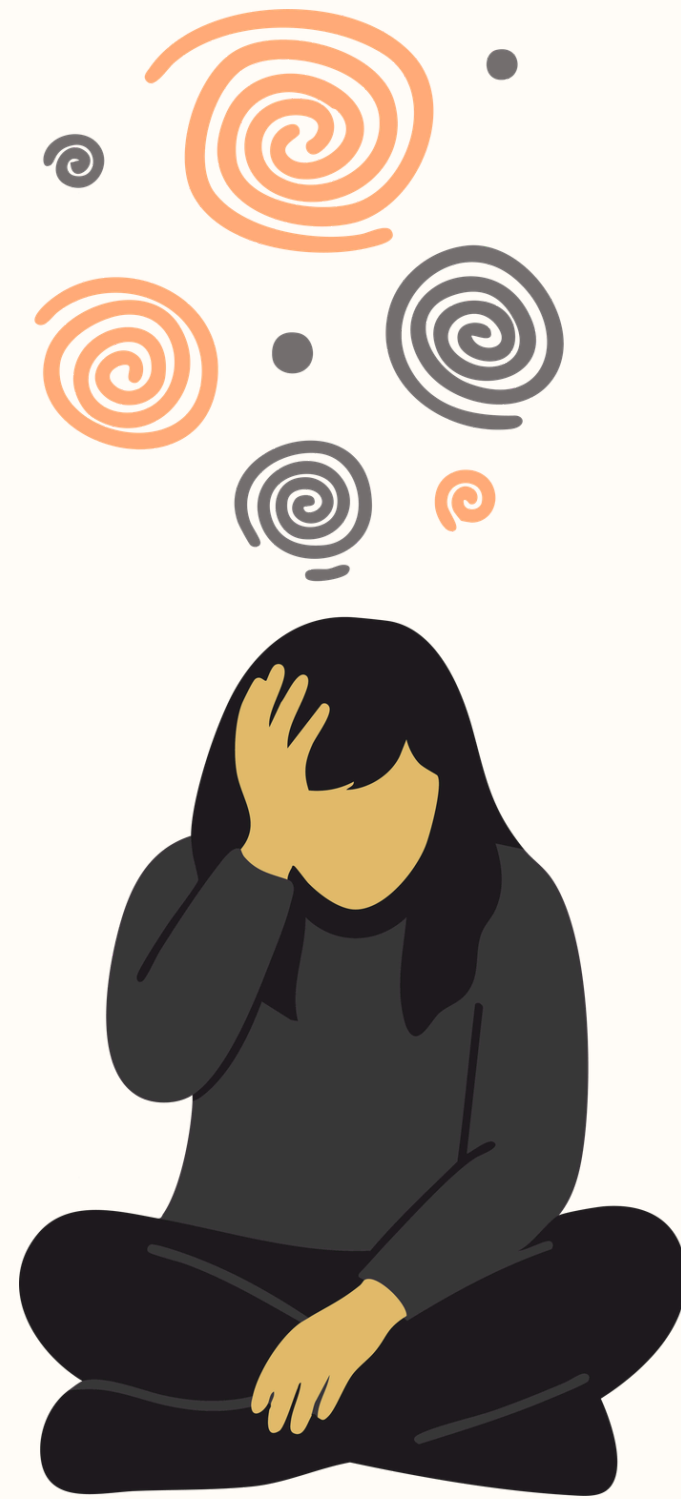
- Un désaccord ne définit pas ta valeur.
- Être sensible ≠ être faible.
- S'affirmer ne fait pas de toi une mauvaise personne.
- Pose-toi cette question : “Si quelqu'un d'autre vivait ça, que penserais-je de lui ?”
- Construis l'estime par cohérence : dire ce que tu penses renforce ton image interne.

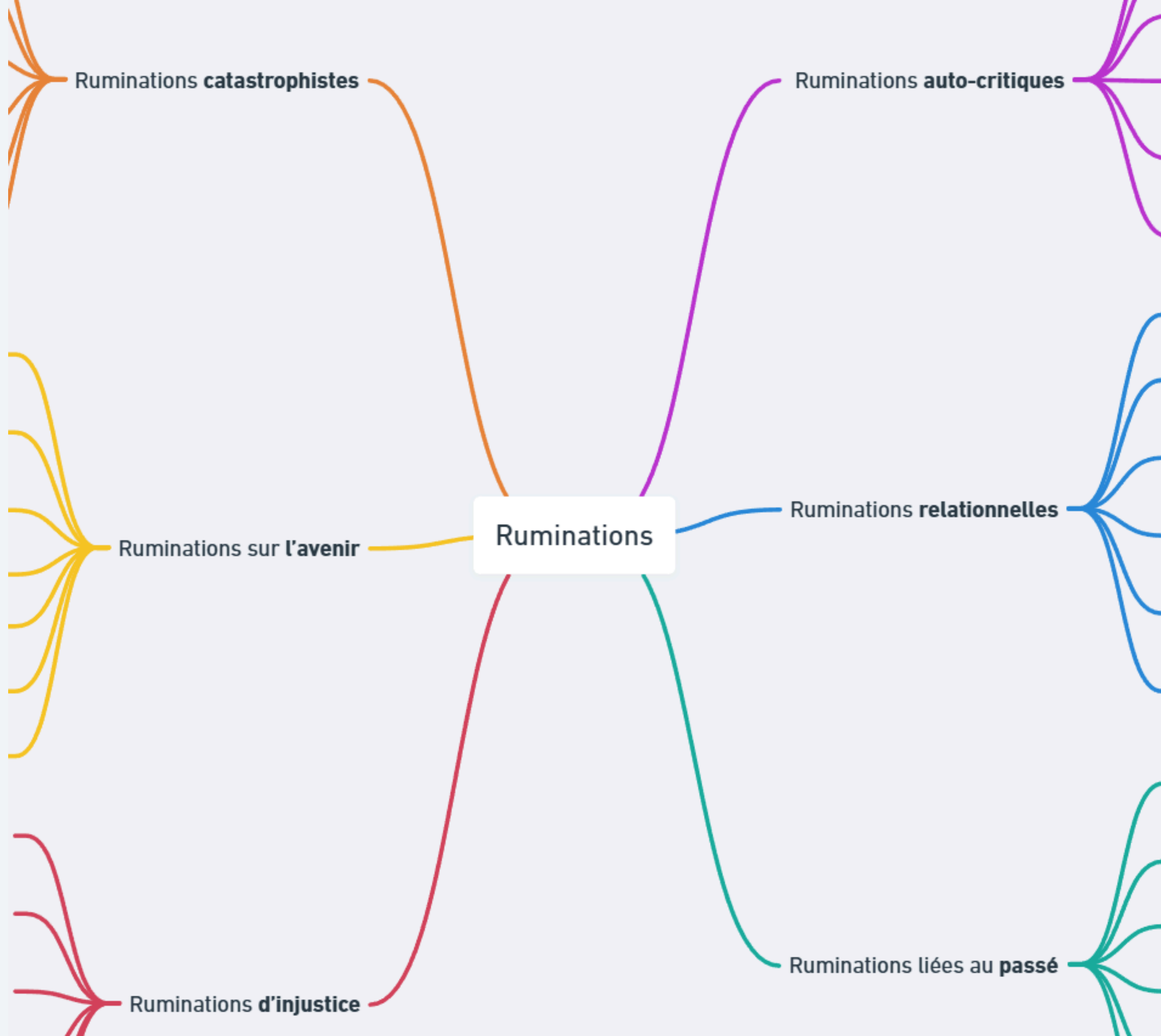
*Chaque fois que tu t'exprimes avec respect, tu renforces ton estime.*

*Questions ?*



*Kit-anti  
ruminations*





Ruminations **catastrophistes**

Ruminations sur **l'avenir**

Ruminations **d'injustice**

Ruminations

Ruminations **auto-critiques**

Ruminations **relationnelles**

Ruminations liées au **passé**

# Questions flash pour activer le **cerveau rationnel** dans différents types de situations



*Ecrire pour  
ancrer les  
messages  
rassurants*

## Ruminations **auto-critiques**

🌸 **Remplacer l'auto-critique par l'auto-compassion**

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

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

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

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

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

## Ruminations **relationnelles**

📄 **Attention aux scénari imaginaires !**

Ai-je des preuves concrètes (factuelles / non discutables) que cette personne pense cela de moi ?

Suis-je en train d'interpréter ou de lire dans les pensées des autres ?

Comment pourrais-je clarifier la situation au lieu de supposer ?

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

Même si cette personne me jugeait, en quoi cela change-t-il réellement ma vie ?

## Ruminations liées au **passé**

🌀 **Transformer les regrets en apprentissages et en actions pour l'avenir.**

A quel point ressasser cela va changer quoi que ce soit aujourd'hui ?

Quelle leçon puis-je tirer de cette expérience ?

Est-ce que je juge mon ancien moi avec mes connaissances actuelles ?

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

Comment puis-je utiliser cette expérience pour grandir plutôt que pour me punir ?

👁️ ***Se focaliser sur ce que l'on peut changer et lâcher prise sur le reste.***

Qu'est-ce que cette pensée change réellement dans ma vie ?

Suis-je en train de me comparer à des situations qui ne sont pas comparables ?


Quels sont les aspects positifs dans ma situation que je ne vois pas ?

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

Comment transformer cette frustration en motivation ?

**Ruminations d'injustice**

```
graph LR; A[👁️ Se focaliser sur ce que l'on peut changer et lâcher prise sur le reste.] --- B[Ruminations d'injustice]; B --- C[Qu'est-ce que cette pensée change réellement dans ma vie ?]; B --- D[Suis-je en train de me comparer à des situations qui ne sont pas comparables ?]; B --- E[Quels sont les aspects positifs dans ma situation que je ne vois pas ?]; B --- F[Qu'est-ce que je peux contrôler dans cette situation ?]; B --- G[Comment transformer cette frustration en motivation ?];
```

 ***Se concentrer sur les actions concrètes plutôt que sur les scénarios hypothétiques.***

Qu'est-ce qui m'inquiète exactement ? de quoi ai-je précisément peur ?

Quelles petites actions puis-je mettre en place maintenant pour avancer ?

Quels sont les scénarios positifs possibles que j'ignore ?

Si je n'avais pas peur, quelle serait ma première étape ?

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

Qu'est-ce que ça va m'apporter quoi qu'il arrive ?

**Ruminations sur l'avenir**



Quelle est la probabilité réelle que ce scénario se produise ?

Si cela arrivait, quelles seraient mes options pour y faire face ?

Ai-je déjà surmonté des épreuves similaires dans le passé ?

Est-ce que je focalise uniquement sur le pire, en oubliant les autres possibilités ?

Quelle est la meilleure issue possible, et que puis-je faire pour l'encourager ?

et penser à **RESPIRER** !! 🧘

**Ruminations catastrophistes**

# *Et maintenant ?*

- Replay + diapo + audio de la visio
- **Documents à télécharger** : cahier d'exercices + carte mentale globale
- Bonus :
- Questions / réponses sous le replay
- Préparer questions et situations pour le coaching collectif de jeudi

*Questions ?*

