



SOMMAIRE

INTRODUCTION	10	<i>Les symptômes psychosomatiques du stress</i>	28
<hr/> ÉVALUEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET VOTRE BIEN-ÊTRE <hr/>		<i>Les symptômes cognitifs du stress</i>	28
LES CONCEPTS CLÉS	14	<i>Le lâcher-prise</i>	29
L'intelligence émotionnelle	14	<i>La régulation de ses émotions</i>	29
La qualité de vie	15	<i>Ma gestion émotionnelle</i>	30
La <i>mindfulness</i> ou pratique de pleine conscience	16	Les compétences attentionnelles ...	31
ÉVALUER SON PROFIL PSYCHO-ÉMOTIONNEL : LE QPPEM	17	<i>La concentration</i>	31
Les compétences de base	18	<i>La reconcentration</i>	31
<i>La motivation intrinsèque</i>	18	<i>La gestion de l'impulsivité</i>	32
<i>La confiance en soi</i>	19	<i>Le focus</i>	32
<i>L'estime de soi</i>	19	<i>Le flow</i>	33
<i>Le locus de contrôle</i>	20	<i>Mes compétences attentionnelles</i>	34
<i>L'optimisme</i>	20	La gestion de l'énergie et du corps ..	35
<i>La sociabilité</i>	21	<i>La relaxation</i>	35
<i>Mes compétences de base</i>	22	<i>L'activation</i>	35
La sensibilité émotionnelle	23	<i>Le dépassement de soi</i>	36
<i>Perception des émotions</i>	23	<i>La gestion de la douleur</i>	37
<i>Perception des émotions d'autrui</i> ...	24	<i>La gestion de la blessure et de la maladie</i>	37
<i>Empathie</i>	24	<i>L'alimentation</i>	37
<i>Sensibilité environnementale</i>	25	<i>Ma gestion du corps et de l'énergie</i>	38
<i>Bien-être et humeur positive</i>	25	VOTRE PROFIL PSYCHO-ÉMOTIONNEL	39
<i>Ma sensibilité émotionnelle</i>	26	Contexte et scores	39
La gestion du stress et des émotions	27	<i>L'ensemble de mes scores</i>	40
<i>Le stress quotidien</i>	27	<i>Interprétation des résultats</i>	40
		COMMENT PROGRESSER ?	42
		<i>Le cerveau est un muscle</i>	42

Cinq témoignages	42
Le cahier d'exercices : Intelligence émotionnelle + <i>Mindfulness</i>	50

ENTRAÎNEZ-VOUS !

PHASE D'INITIATION	54
La méditation ?	54
Exercice 1 : Quelles sont vos représentations ?	54
Les séances à télécharger	55
Exercice 2 : L'attention sur le souffle	55
Le principe du scan corporel	56
Exercice 3 : Le scan corporel	56
Conscience du corps	56
Exercice 4 : Le scan corporel (bis) ..	56
Exercice 5 : Le chien	57
Les deux cerveaux	58
Exercice 6 : Évaluez la part de votre cerveau rationnel et de votre cerveau émotionnel	59
PHASE DE LUCIDITÉ	60
Émotions et pensées	60
Exercice 7 : Modèle de Plutchik ..	61
Exercice 8 : Évaluation d'un proche	61
Exercice 9 : Quelle est votre humeur au fil de la journée ?	62
Exercice 10 : Questionnaire des tracas quotidiens	63
Les scénarios catastrophes	64
Savoir s'arrêter	66
Exercice 11 : Le ressenti	66
<i>La métaphore de la voiture de sport</i>	66
Qualité de vie	67
Exercice 12 : Évaluez votre qualité de vie actuelle	67

Exercice 13 : Évaluation d'un proche	69
Événements de vie	69
Exercice 14 : Notez vos événements de vie	69
Exercice 15 : Les 5 pensées les plus négatives	71
Exercice 16 : Calendrier des événements agréables et désagréables	72
L'instant présent	73
Exercice 17 : 3 petites questions ..	73
Bilan personnel	74
Exercice 18 : Remplissez votre bilan personnel	75
Approche de la « réussite »	75
Exercice 19 : Évaluez votre approche de la réussite	75
Exercice 20 : Comment les autres envisagent-ils la « réussite » ?	75
Exercice 21 : Progresser dans la réussite	76
Exercice 22 : Progresser dans l'échec	76
Vos besoins et vos valeurs	77
<i>La métaphore du bus</i>	77
Exercice 23 : Reconnaître ses besoins	78
Exercice 24 : Estimez vos besoins fondamentaux	79
Exercice 25 : Quelles sont vos valeurs ?	80
Conclusion	80
PHASE D'ACCEPTATION	81
Savoir accepter	81
<i>Jon Kabat-Zinn</i> : « Il faut accepter l'anxiété »	81
Lâcher prise	81
Exercice 26 : La main dans une citrouille	81
Exercice 27 : Besoin de contrôle sur les autres et l'environnement ..	82

Exercice 28 : Réfléchir plutôt que ruminer.....	83	Exercice 48 : Identifiez vos stratégies de <i>coping</i> (ter)	102
Exercice 29 : Livrez-vous à une personne de confiance	84	Exercice 49 : Classer les problèmes	103
<u>L'estime de soi</u>	<u>85</u>	Gestion de la douleur et de la maladie.....	104
Exercice 30 : Le miroir.....	85	<i>Accepter et gérer la blessure</i>	105
Exercice 31 : La construction de votre estime de vous-même....	85	Exercice 50 : Écrivez-le	105
Exercice 32 : L'estime de soi et la relation aux autres.....	86	<u>Conclusion.....</u>	<u>106</u>
Exercice 33 : Prendre confiance en soi	87	PHASE DE « FOCUS »	107
<u>Normalité et regard des autres.....</u>	<u>88</u>	Pensées positives	107
Exercice 34 : Normal/ pas normal ?	89	Exercice 51 : Le type de personne que vous souhaitez être.....	107
Exercice 35 : Hors norme ?.....	90	Exercice 52 : Le type de relations que vous recherchez.....	107
Exercice 36 : Le nez rouge	91	Exercice 53 : La vie dont vous rêvez.....	108
Exercice 37 : La lecture tendancieuse.....	91	Les plaisirs quotidiens en pleine conscience.....	108
<i>La petite histoire</i>	91	Exercice 54 : Ce que j'aime	108
Exercice 38 : Méditer dans différents contextes	92	Exercice 55 : Ceux que j'aime....	108
<i>Et vous, quel regard portez-vous sur vous-même ?</i>	93	<i>Commencez par dormir</i>	109
<u>Gestion du stress et de l'anxiété</u>	<u>93</u>	<i>Faites du tri dans vos affaires !</i>	109
Exercice 39 : Vos 4 formes de stress.....	93	Exercice 56 : Faire le tri autour de moi	110
Exercice 40 : Évaluez vos sources de stress	94	<i>Faites du tri dans vos pommes</i>	110
Exercice 41 : Gestion d'un événement stressant.....	95	Exercice 57 : Faire le tri dans mes pensées.....	111
<u>Accepter sans se juger</u>	<u>96</u>	Les pensées en culture.....	111
Exercice 42 : « Je suis en train de penser que... ».....	96	Exercice 58 : Mettez de l'art dans vos pensées.....	111
Exercice 43 : Non-jugement.....	97	Les situations stressantes et les points attentionnels.....	112
Exercice 44 : Le titre de l'histoire..	97	Exercice 59 : Trouvez vos points attentionnels.....	112
Exercice 45 : La pensée en musique	99	Exercice 60 : Reconcentration devant l'ordinateur	113
<u>Les stratégies de <i>coping</i>.....</u>	<u>99</u>	<u>Gestion de la colère</u>	<u>114</u>
Exercice 46 : Identifiez vos stratégies de <i>coping</i>	100	Exercice 61 : Transformer sa colère.....	115
Exercice 47 : Identifiez vos stratégies de <i>coping</i> (bis)	101	Exercice 62 : La colère au travail .	116

Exercice 63 : Mes comportements face à la colère.....	116
Exercice 64 : Faites des listes ! ..	117
Cosmos.....	118
Dépasser sa peur	119
La procrastination.....	120
Exercice 65 : Ce que je repousse toujours au lendemain.....	120
Exercice 66 : Ce rêve bleu.....	122
Exercice 67 : La pleine conscience au quotidien.....	122
Exercice 68 : Votre métier idéal ..	124
Exercice 69 : À l'aveugle.....	125
Méditer au quotidien	125
Exercice 70 : Méditer en marchant	125
Exercice 71 : Méditer avec les végétaux.....	125
Exercice 72 : Méditer avec la musique.....	126
Exercice 73 : Méditer avec une peinture	126
Exercice 74 : Le grain de raisin... ..	126
Exercice 75 : Méditer en mangeant	126
Exercice 76 : Jeûner	127
Solitaire et solidaire.....	127
Exercice 77 : À quoi vous sert la méditation ?	129
Exercice 78 : Ego or not ego ?	129

Dépassement de soi	129
Exercice 79 : Méditation longue..	130
Bilan du travail accompli.....	131
Exercice 80 : Le bilan.....	131

MÉMENTO	133
----------------------	-----

BIBLIOTHÉRAPIE	135
-----------------------------	-----

ANNEXES

ANNEXE 1

Exemple d'un profil psycho-émotionnel rempli.....	138
---	-----

ANNEXE 2

Exemple de cerveau rouge et bleu.....	139
---------------------------------------	-----

ANNEXE 3

Exemple de figure de stress remplie	140
---	-----

REMERCIEMENTS	141
----------------------------	-----

RÉFÉRENCES	143
-------------------------	-----