

Gestion du stress et des émotions

Il s'agit d'une compétence qui ne s'acquiert pas du jour au lendemain, comme pour tout il faut tester, ajuster et s'entraîner pour développer un minimum de maîtrise. Les exercices présentés dans ce cours ne sont utiles que s'ils sont pratiqués.

Pour apprendre à maîtriser ses émotions il vaut mieux commencer à le faire au calme pour développer des réflexes avant de se lancer dans le grand bain.

Relaxation et changement d'émotion à la maison

* Commencer par trouver un endroit où vous pouvez être au calme et à l'aise pendant un quart d'heure.

* Installez-vous confortablement et fermez les yeux (fermer les yeux permet de pouvoir s'absorber plus intensément dans l'expérience)

* Pour mieux neutraliser votre émotion de départ, prenez le temps de vous sentir prendre quatre inspirations lentes et profondes.

* Retrouvez un souvenir ou vous étiez dans l'état émotionnel que vous cherchez à atteindre.

* Alors que vous revisitez le souvenir en question, multipliez autant que possible la quantité de détails visuels, auditifs, kinesthésiques (où est ce que vous avez vos sensations, quelles sont leur nature), olfactifs... l'idée et de se perdre dans cette idéation. Jouez avec les paramètres pour intensifier l'expérience (représentation à la première/troisième personne, noir&blanc/couleur, de près/loin...)

Revenir régulièrement sur certains souvenirs avec cet exercice vous permettra de les retrouver eux et les émotions associées de plus en plus rapidement, jusqu'à pouvoir aussi le faire au cours d'une évaluation :

- 1) Je coupe le stress à l'aides de mes quatre inspirations lentes et profondes
- 2) Je prends le temps de me souvenir, et de sentir les sensations qui vont avec le souvenir.

Discours mental

En évaluation, en situation potentiellement stressantes, il faut tout particulièrement surveiller le discours intérieur (tout ce que l'on peut se raconter, les commentaires par rapport à nos performances)

Les commentaires négatifs/ insultants provoquent des émotions nuisibles et limitent votre capacité à utiliser vos compétences (échec programmé) donc dans votre discours interne :

- Soyez bon et généreux envers vous-même
- Encouragez-vous, vous devez être votre premier supporter
- Félicitez-vous pour tous vos accomplissements
- Pour vos mauvais résultats, analysez les causes et planifiez la suite pour mieux faire plus tard.
- Dans vos formulations évitez autant que possible d'utiliser des négations : dites je vais réussir plutôt que je ne vais pas rater.

Pour finir : de manière générale faites attention à ce qui se passe dans votre tête et dans votre corps, à la manière dont les choses vous affectent. A défaut d'être une boussole sur laquelle on peut compter à 100% du temps votre corps vous donnera généralement une idée claire de vos besoins. Prenez ceux-ci en compte.

Gestion du stress et des émotions

Il s'agit d'une compétence qui ne s'acquiert pas du jour au lendemain, comme pour tout il faut tester, ajuster et s'entraîner pour développer un minimum de maîtrise. Les exercices présentés dans ce cours ne sont utiles que s'ils sont pratiqués.

Pour apprendre à maîtriser ses émotions il vaut mieux commencer à le faire au calme pour développer des réflexes avant de se lancer dans le grand bain.

Relaxation et changement d'émotion à la maison

* Commencer par trouver un endroit où vous pouvez être au calme et à l'aise pendant un quart d'heure.

* Installez-vous confortablement et fermez les yeux (fermer les yeux permet de pouvoir s'absorber plus intensément dans l'expérience)

* Pour mieux neutraliser votre émotion de départ, prenez le temps de vous sentir prendre quatre inspirations lentes et profondes.

* Retrouvez un souvenir ou vous étiez dans l'état émotionnel que vous cherchez à atteindre.

* Alors que vous revisitez le souvenir en question, multipliez autant que possible la quantité de détails visuels, auditifs, kinesthésiques (où est ce que vous avez vos sensations, quelles sont leur nature), olfactifs... l'idée et de se perdre dans cette idéation. Jouez avec les paramètres pour intensifier l'expérience (représentation à la première/troisième personne, noir&blanc/couleur, de près/loin...)

Revenir régulièrement sur certains souvenirs avec cet exercice vous permettra de les retrouver eux et les émotions associées de plus en plus rapidement, jusqu'à pouvoir aussi le faire au cours d'une évaluation :

- 3) Je coupe le stress à l'aides de mes quatre inspirations lentes et profondes
- 4) Je prends le temps de me souvenir, et de sentir les sensations qui vont avec le souvenir.

Discours mental

En évaluation, en situation potentiellement stressantes, il faut tout particulièrement surveiller le discours intérieur (tout ce que l'on peut se raconter, les commentaires par rapport à nos performances)

Les commentaires négatifs/ insultants provoquent des émotions nuisibles et limitent votre capacité à utiliser vos compétences (échec programmé) donc dans votre discours interne :

- Soyez bon et généreux envers vous-même
- Encouragez-vous, vous devez être votre premier supporter
- Félicitez-vous pour tous vos accomplissements
- Pour vos mauvais résultats, analysez les causes et planifiez la suite pour mieux faire plus tard.
- Dans vos formulations évitez autant que possible d'utiliser des négations : dites je vais réussir plutôt que je ne vais pas rater.

Pour finir : de manière générale faites attention à ce qui se passe dans votre tête et dans votre corps, à la manière dont les choses vous affectent. A défaut d'être une boussole sur laquelle on peut compter à 100% du temps votre corps vous donnera généralement une idée claire de vos besoins. Prenez ceux-ci en compte.