



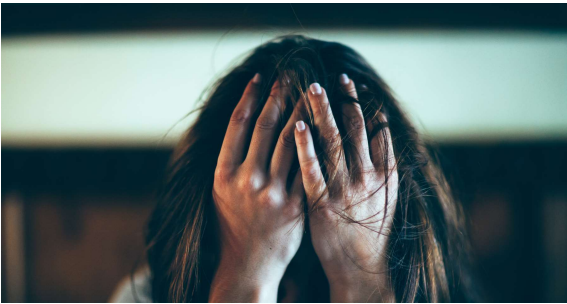
Flexibilité Émotionnelle et Adaptabilité

LES CLÉS MAÎTRESSES DE
LA PRÉVENTION AU TRAVAIL

Marylene Provost
Consultation SSE |
Coaching relationnel en mieux-être

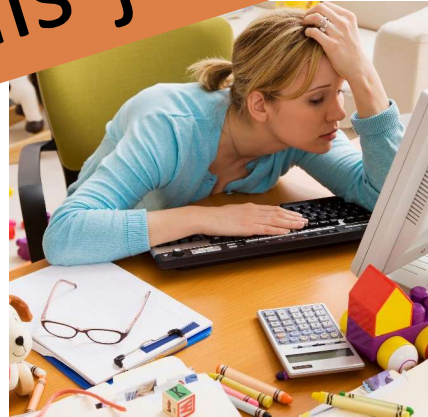
Avis important

Les informations fournies lors de cette présentation sont destinées à des fins éducatives et informatives uniquement. Elles ne sont pas conçues pour remplacer ou servir de substitut à un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Si vous avez des préoccupations ou des questions concernant votre santé, vous devez toujours consulter directement un professionnel de la santé. N'ignorez jamais un avis médical professionnel ni ne retardez sa recherche en raison de quelque chose que vous auriez appris ou entendu lors de cette présentation.



Comment réagissez-vous ?

Suis-je en sécurité ?



Je dois...

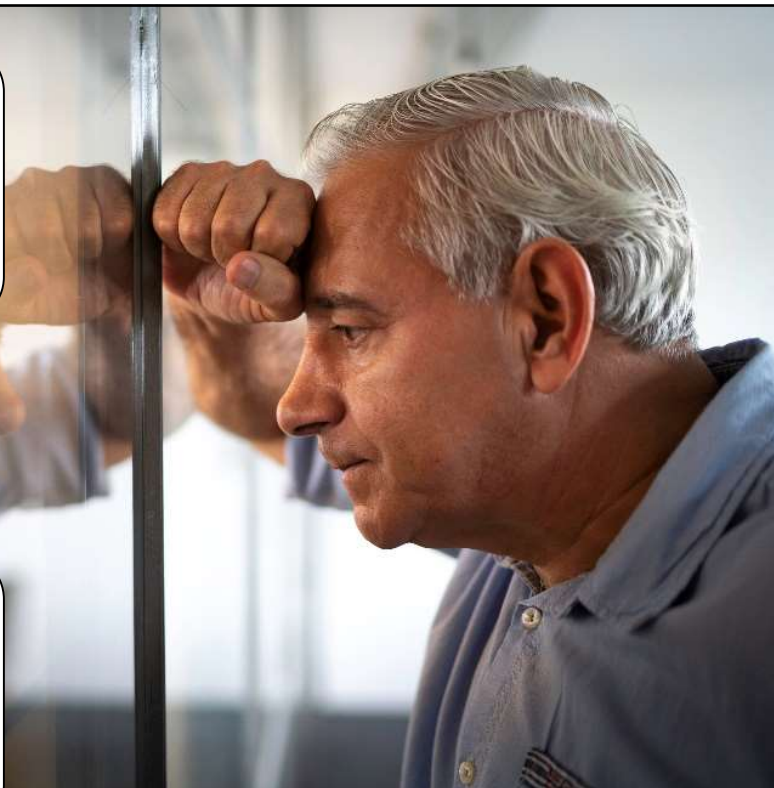
Je n'ai pas le choix...

Force-toi donc...

Impatience

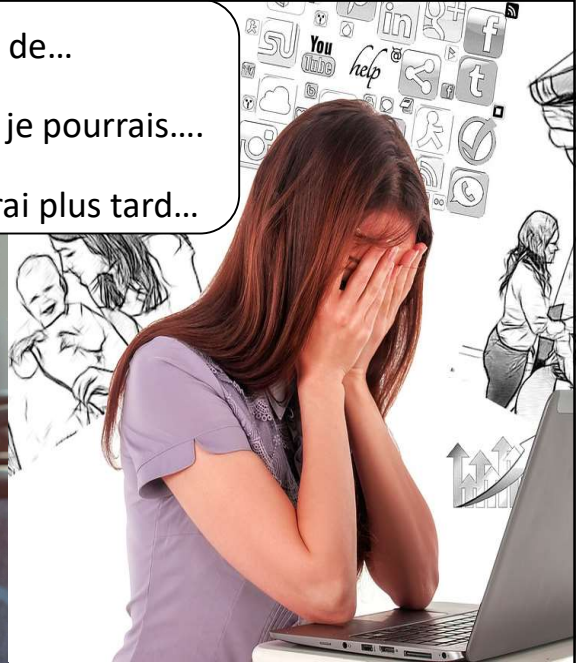
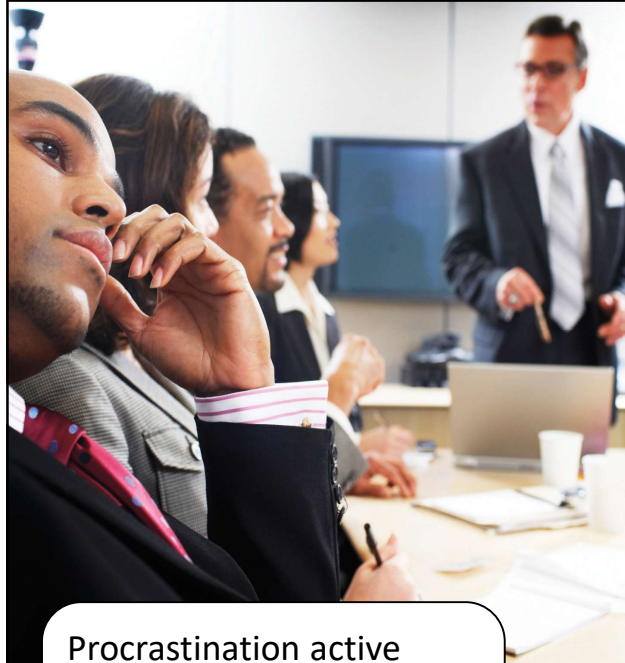
Tendance à s'imposer

Coup de tête



Réaction de COMBAT

Colère, Haine, Frustration, Injustice...



C'est à cause de...
Si j'avais ceci je pourrais....
Bah.. je le ferai plus tard...

- Procrastination active
- Se tenir occupé
- Dispersion

Réaction de FUIITE

Culpabilité, Honte, Anxiété, Frustration



Je n'y arriverai pas,
Ca ne sert à rien...
Je suis nul...

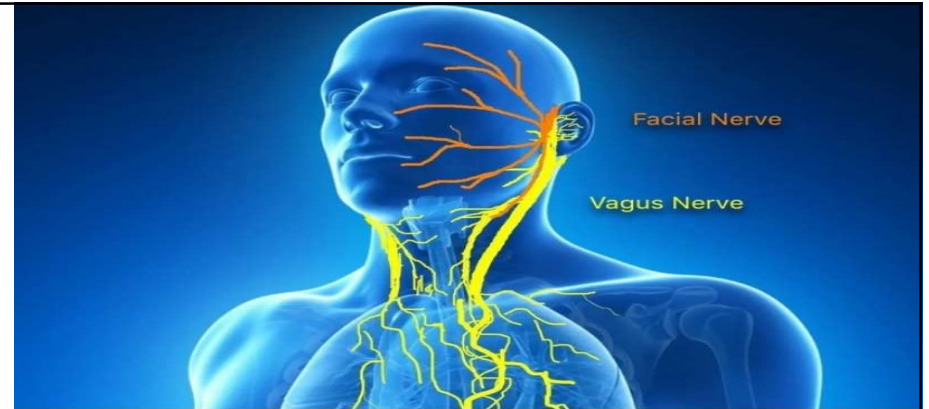
Laisser le temps passer
Manquer d'énergie
Procrastination passive

Réaction de FIGEMENT

Honte, Impuissance, Incapable, Isolement, ...

Bien-être

Compassion, Joie, Gratitude



Écoute, créativité

Connecté aux autres

Inspire confiance et sécurité

Le monde n'est pas toujours facile mais
je m'y sens bien

Je ne cherche pas à plaire, convaincre ou
prouver...

Exercices



- Moment de joie, de partage
- Chant, *Humming*, Gargarisme
- Ouvrir ses oeilères
- Respiration profonde
- Soupir
- Contraction des muscles





Je ne t'entends plus !

Stress intense, État de panique

- Restez Calme – Inspirez, E x p i r e z
- Parlez Doucement et Lentement
- Empathie et Patience
- Écoutez sans Juger
- Utilisez des Phrases Rassurantes
(*je suis là, c'est ok...*)
- Inspirez, E x p i r e z
- Proposez un Environnement Sécurisant
- Réorientez vers le "*ici maintenant*"
 - Pleine conscience sur un objet
 - 3, 2, 1, vois, entends, ressens



Margherita Piretti

Je ne t'entends plus !

NE PAS FAIRE

≠ Minimiser les sentiments

- Évitez des phrases comme "Ce n'est pas si grave" ou "Il n'y a aucune raison de paniquer"

≠ Presser pour une réaction logique :

- Ne pas dire "Tu n'écoutes pas" ou "C'est évident que ce n'est pas dangereux"

≠ Réagir avec frustration ou colère

≠ Forcer la personne à se confronter directement à sa peur

≠ Ignorer ou éviter la personne

Inspirez, Expirez



Pratiquer le CARE +A

Constater

Observez ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Qu'est-ce qui me déclenche/peur?
(cause fondamentale)

Où se passe la réaction / sensation dans mon corps ?

Accueillir

Accueillez votre réaction à une peur ou un stress comme un signal naturel de votre corps.

.

Recourir

Utilisez les ressources appropriées pour aider à réguler votre état.

Comment puis-je me rassurer ici et maintenant ?

Évaluer

Prenez un moment pour évaluer l'effet sur votre état.

Est-ce que le ressenti, l'inconfort a diminué ?

Est-ce que je stimule mon nerf vague régulièrement ?

Apprécier

Soyez reconnaissant, si petit soit le pas franchi dans les étapes précédentes.

(biais négatif)

“La folie c’est de faire toujours
la même chose et de s’attendre
à un résultat différent”

Albert Einstein





Relation à soi – Relation avec les autres

MARYLENE PROVOST

Consultante SSE | Coach certifiée |
Conférencière | Animatrice agréée en
Yoga du rire | Directrice Régionale PSiO
(luminothérapie et relaxation)

En entreprise et à titre individuel

 438 504.7462

 marylene@maryleneprovost.com

 maryleneprovost.com



* Reçu pour fins d'assurance en consultation privée

Merci !