

# PSYCHOSCOPE

0 6 10 **situation** les faits objectifs **problème**

**émotions sensations** je me sens...

**pensées** je me dis que...

**actions** ma réaction est de...

0 10  
intensité

**CONSEQUENCES** -- pour soi -- pour l'autre -- pour la relation  
maintenant & plus tard

(+)

(-)

auto-évaluation  
+ ≈ ✓

**bilan**  
+ de (+) + de (-)

# MACROBJECTIF 100

importance

## MOTIVATEURS

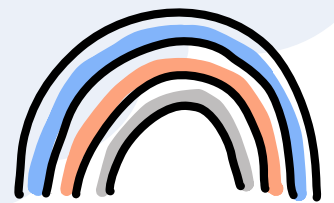
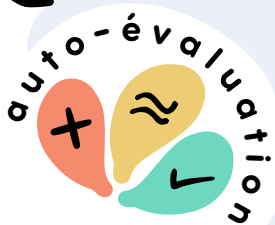
c'est important pour moi car...

ça permet de...

- me sentir fier-fière
- me sentir compétent-e, capable
- être la personne que je veux être
- agir en fonction de ce qui compte pour moi
- ressentir des émotions positives
- avoir de bonnes relations, les améliorer
- me sentir libre
- sentir que je fais mes choix
- prendre soin de ma santé
- .....
- .....

ce que je voudrais qu'il se passe,  
comment je voudrais que ça se passe

## SCÉNARIO IDÉAL



# PLAN STRATÉGIQUE

**avant** ◀

⏸ **pendant**

**après** ▶

stratégie très facile ●●●●●  
à très difficile ●  
**stratégie bis \***

## CONSÉQUENCES BIS maintenant & plus tard

--- pour soi --- pour l'autre --- pour la relation

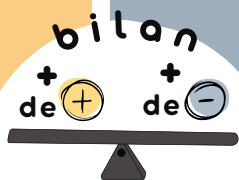
⊕

⊖

☀️ rapproché de l'objectif



éloigné



# PLAN STRATÉGIQUE

## forces internes

qualités, motivation, talents... ✓ : >>



## ressources externes

lieux, objets, services, personnes... ✓ : >>



## feux rouges

contexte • autour de moi



pensées

émotions,  
sensations



## feux verts

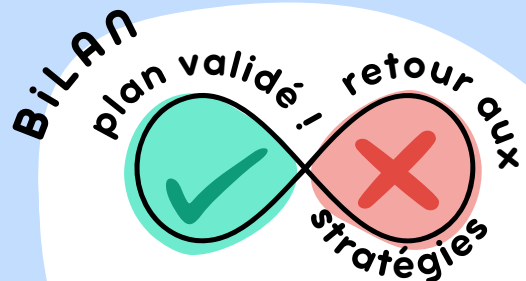
pour les contourner et les surmonter



## STRATEST

Est-ce que mon plan stratégique fonctionne ?

- |   |        |  |        |
|---|--------|--|--------|
| <input type="checkbox"/> je me sens mieux                     | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> je suis content-e de moi  | ★★★★★★ |
| <input type="checkbox"/> je suis satisfait-e                  | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> l'autre est satisfait-e   | ★★★★★★ |
| <input type="checkbox"/> j'ai gagné quelque chose             | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> j'ai évité des soucis     | ★★★★★★ |
| <input type="checkbox"/> la situation s'est améliorée         | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> le problème est résolu    | ★★★★★★ |
| <input type="checkbox"/> il y a des bénéfices pour            | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> la relation est améliorée | ★★★★★★ |
| .....   |        |  |        |
| <input type="checkbox"/> j'ai appris/j'ai progressé           | ★★★★★★ |  |        |
| <input type="checkbox"/> je me suis rapproché-e d'un objectif | ★★★★★★ |  |        |
| <input type="checkbox"/> .....                                | ★★★★★★ |  |        |
| .....   |        |  |        |



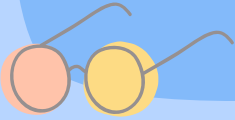


# le pouvoir des pensées

## INTERPRÉTER DIFFÉREMMENT

une autre manière de voir les choses serait ...

ça me permet aussi d'apprendre que ...



ce n'est peut-être pas si grave, parce que ...

c'est peut-être aussi positif, parce que ...



si ça arrivait à un-e ami-e, j'aurais envie de lui dire ...

M'ENCOURAGER  
en me disant ...

ME RASSURER  
en me disant ...



## DÉFUSIONNER

ce n'est pas parce que je pense ou ressens ça que c'est vrai

les émotions et les pensées ne commandent pas mes actions





# le pouvoir des pensées (suite)

**ME RAPPELER QUE CE QUI COMPTE**  
c'est ...



**UNE PENSÉE UTILE**  
ça m'aiderait de me dire que ...

**ACCEPTER**



C'est OK d'avoir des émotions ou pensées négatives, elles sont normales et pas dangereuses

D'autres peuvent penser ou ressentir des choses similaires

**ME FÉLICITER**  
en me disant que ...



car je peux être fier-ère de ...

**PENSER À AUTRE CHOSE**

quoi :

comment :



# les autres sont là aussi

**DEMANDER DE L'AIDE**

à ...

pour ...

**DEMANDER L'AVIS**

de ...



**ME CONFIER/EN PARLER**

à ...

en disant que ...



**MÉDIATEUR**

Faire intervenir une personne neutre

qui :

**FAIRE AVEC**

qui :





# le pouvoir des actions

## MODIFIER LA SITUATION DE DÉPART

je peux changer :

comment m'y prendre :



## ME PRÉPARER

quand - où :

comment :

## M'ENTRAÎNER

quand - où :

comment :



## ME VISUALISER / m'imaginer en train de faire l'action de ...

## POUR ME RÉCOMPENSER

je pourrais ...



## POUR COUPER LA POIRE EN 2

je pourrais ...



## ME RELAXER

une vidéo .....

une musique .....

un antistress .....

## RESPIRER

lentement

inspirer 3/5 sec

expirer 3/5 sec

## STOP

**T**emps de pause

**O**bserver

**P**oursuivre



## DÉCHARGER

une activité physique : .....

crier, frapper dans un oreiller

contracter mes muscles 10 sec



## DEMANDER DES RETOURS

à ...

## 3, 2, 1... COMMENCER

me lancer,  
sauter à l'eau



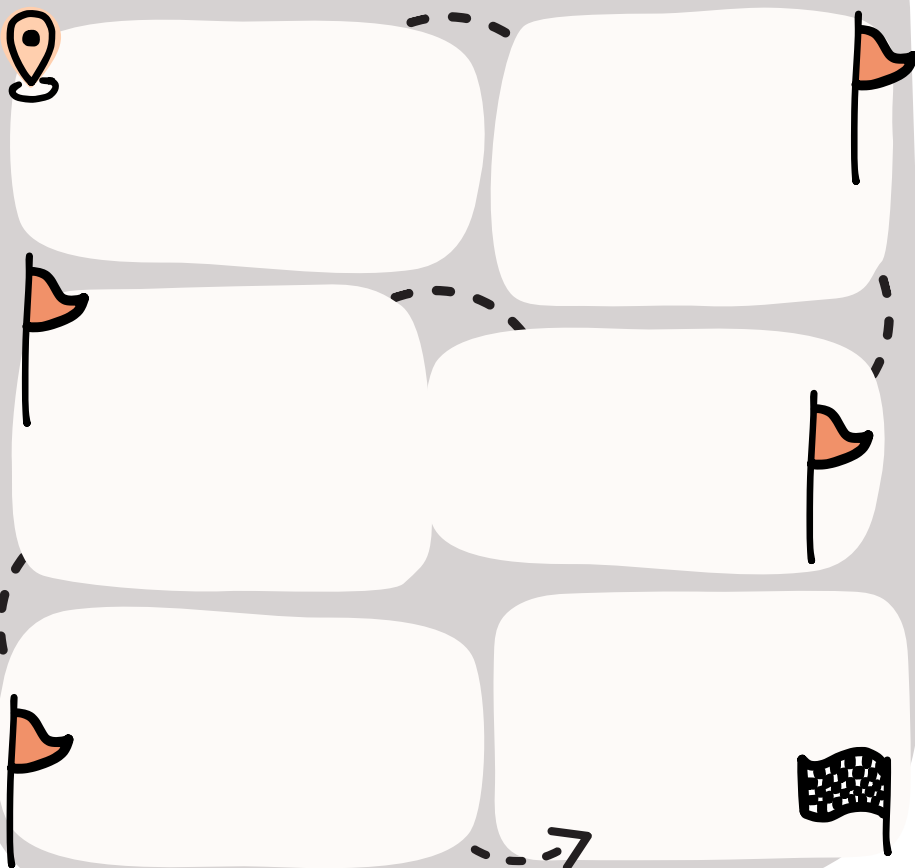
## REFORMULER L'OBJECTIF

je pourrais plutôt ...

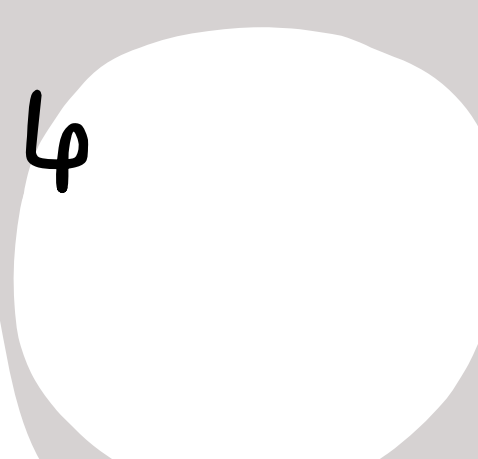
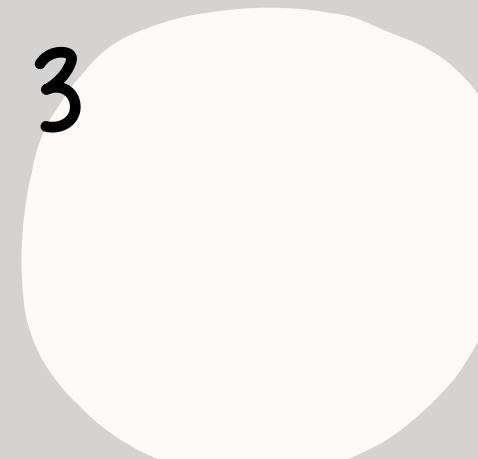
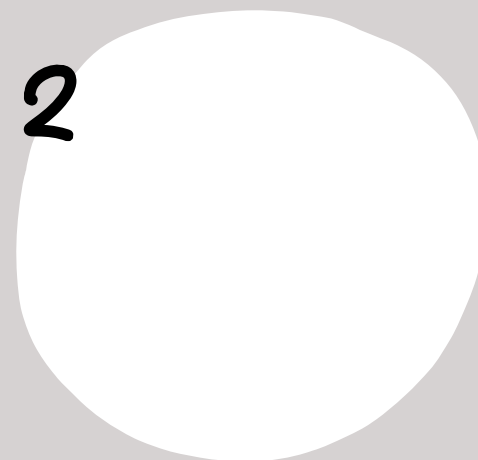
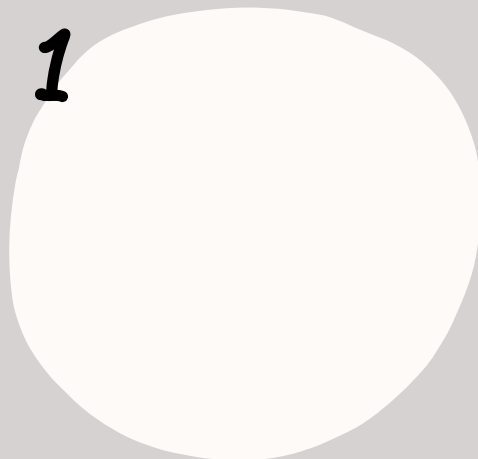


# le pouvoir des actions (suite)

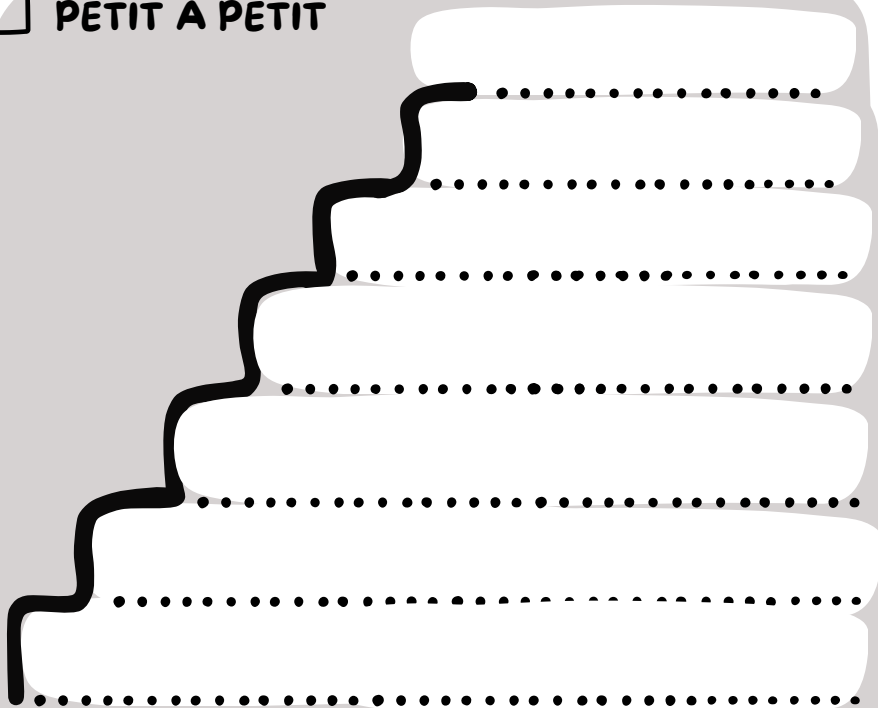
DÉCOUPER EN ÉTAPES



DÉCOUPER EN MICROOBJECTIFS



PETIT À PETIT



LE PLUS PETIT PAS POSSIBLE





# pour interagir efficacement

## M'EXPRIMER

je me sens ...

car ...

je voudrais ...

car ...



## ENQUÊTER

j'aimerais mieux comprendre ...

est-ce que tu peux m'expliquer ...

?



## M'EXCUSER

je suis désolé-e de / pour ...

je te demande pardon pour ...

## EMPATHIE

je comprends que ...

je me sens ...  
que tu ...



## MERCI

pour ...

d'avoir écouté, fait un effort, ...

ça me touche que tu ...



## PROPOSER

on pourrait ...

est-ce que tu serais d'accord pour ...

?



## COMPROMIS

solution "gagnant-gagnant" / 50-50 :

je suis prêt-e à ...

## DISPONIBILITÉ

quand serais-tu disponible pour parler de ...

?

je ne me sens pas disponible pour en parler maintenant, est-ce qu'on pourrait plutôt en discuter ...

?

## LE NON-VERBAL

utiliser :

mes gestes

mon ton, ma voix

mon visage



# PSYCHOSCOPE -MIROIR

déclencheur la place de  $\pi$  de pi

émotions sensations

pensées

actions



## d'autres idées de stratégies

