



CLE : Petite phrase à compléter



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Prendre du recul par rapport à une situation**
- Adopter une vision différente et voir les côtés positifs ; identifier en quoi une situation désagréable initialement peut s'avérer être « bonne » pour nous.

PRINCIPE :

L'idée est de partir du principe que **dans chaque situation que nous vivons se trouve un « cadeau »**.

Toutefois, par habitude, notre esprit a souvent tendance à se focaliser principalement sur les aspects négatifs, ce qui empêche d'ouvrir ce cadeau pour voir ce qui s'y cache à l'intérieur.

La question à se poser et à compléter dans ce cas-là est donc :

« C'est bien parce que... »

Questions à se poser

C'est bien parce que... ?

- Qu'est-ce que cette situation m'apporte ?
- Qu'est-ce qu'elle m'apprend ?
- Qu'est-ce qu'elle me permet de faire ?
- Comment je vais en sortir grandi ?
- Qu'est-ce que je comprends sur moi ou sur les autres ?

Exemple personnel

« Un désaccord avec une personne »

C'est bien parce que...

- J'apprends à réfléchir à la façon dont je dis les choses à l'avenir.
- J'apprends à comprendre le point de vue et les émotions des autres.
- Je comprends que la prochaine fois, je ferai plutôt de telle ou telle manière.
- Cette dispute va renforcer notre relation car nous allons en sortir grandi ensemble.
- J'identifie mieux les personnes sur qui je peux compter.
- Etc etc...

Exemple professionnel

« Un dossier sur lequel on vous impose de travailler alors que vous n'en avez pas envie ou pas le temps »

C'est bien parce que...

- Je vais découvrir un sujet que je ne connais pas.
- Je vais approfondir ma connaissance sur moi-même : ce que j'aime, mon fonctionnement, mon organisation...
- En travaillant sur ce dossier, je vais collaborer avec de nouvelles personnes.
- J'aurai rendu service à telle ou telle personne.
- Etc etc...

A NOTER :

Cet outil peut parfois sembler « simpliste » ou inadapté pour certaines situations (notamment les plus graves). L'idée ici n'est en effet pas de faire totalement abstraction de la gravité des choses ou de leurs côtés négatifs. Il convient de rester réaliste. Toutefois, notre esprit ayant souvent tendance à ne voir que les aspects négatifs, **cette phrase nous permet**, non pas de les occulter, mais plutôt de **nous efforcer à chercher le cadeau qui se cache dans chaque situation**, pour justement lâcher-prise.

Il se peut également que la réponse ne soit pas immédiate. Accordez-vous le temps nécessaire pour laisser passer vos émotions et revenir sur ce questionnement plus tard.

Enfin, **pour commencer, vous pouvez essayer sur des situations simples de la vie courante**, pour que le cerveau s'habitue à cette pratique et à cet état d'esprit, de façon durable.