



CLE : Le Bouton pause



OBJECTIFS DE LA CLE :

- Prendre du recul par rapport à un évènement déclencheur
- Apprivoiser ses émotions et devenir **responsable de sa « météo intérieure »** !

PRINCIPE :

Lorsque que quelque chose nous arrive et provoque une émotion désagréable, **nous avons le choix de l'interprétation et de la signification que nous donnons à ce qui nous arrive**. Cela ne veut pas dire que nous allons toujours choisir de penser qu'il n'y a aucun problème et que tout va bien, mais nous pouvons intentionnellement choisir des pensées qui sont « bonnes » et utiles pour nous !

Cela peut d'ailleurs éviter d'envenimer les choses et nous pourrions prendre des décisions par rapport à la situation ou la relation, mais nous nous évitons de subir les émotions, généralement désagréables, voire d'en subir les conséquences ensuite.

Nous sommes 100% responsable de nos émotions et de nos pensées.



CAS PRATIQUE : Appuyer sur le bouton pause, les questions à se poser !

Questions	Exemple
1 - Quelle est la situation qui a déclenché une émotion ? (En une phrase et sans jugement ni interprétation)	<i>Je suis arrivé en retard ce matin au travail et donc à la première réunion de la journée.</i>
2 - Quelle a été ma pensée principale au sujet de la situation ?	<i>La journée démarre mal et je sens que ça va être comme ça toute la journée !</i>
3 - Quelle a été mon ou mes émotions principales ?	<i>Colère et agacement.</i>
4 - Comment ai-je agi/réagi ?	<i>Pendant la réunion, je suis restée fermée et je n'ai pas vraiment participé.</i>
5 - Cette action/réaction a-t-elle été utile ? Précisez.	<i>Non, j'avais des éléments intéressants à fournir lors de cette réunion mais je n'ai pas apporté ma contribution à la hauteur de mes possibilités.</i>
6 - Si vous aviez pu faire « pause » et faire un pas en arrière pour être observateur de la situation, quelle autre interprétation ou pensée positive ou neutre auriez-vous pu avoir de cette même situation ?	<i>Certes cela m'embête d'être arrivé en retard mais je vais justement faire preuve de flexibilité et d'adaptabilité pour ne pas laisser cet imprévu du matin polluer toute ma journée. Je vais profiter de cette réunion pour me remettre dans une dynamique positive et y contribuer de la meilleure façon possible.</i>
7 - Comment auriez-vous agi ou réagi alors ?	<i>J'aurai été actrice de la réunion, dynamique et agréable !</i>
8 - Qu'auriez-vous ressenti à ce moment-là ?	<i>De la satisfaction et de la joie.</i>