

LIBEREZ

&

ACTIVEZ

WORKSHOP N° 3

Reprendre le Contrôle : De la Communication Non-Accusatrice à la Gestion des Imprévus

C H E C K L I S T

- ☐ **SENTIR** une Huile Essentielle
- ☐ **VOIR** le Workshop N°3
- ☐ **PARTAGER** vos réponses

P A R T A G E Z

**PARTAGEZ VOS RÉPONSES
DANS LE GROUPE
FACEBOOK**

JOUR 3

COMMUNICATION NON-ACCUSATRICE

Bienvenue à ce Workshop sur la Communication Non-Accusatrice. Dans nos interactions quotidiennes, et en particulier dans nos relations personnelles, il est facile de tomber dans le piège des déclarations accusatrices. Ces déclarations commencent souvent par "tu", comme "Tu ne m'écoutes jamais" ou "Tu es toujours en retard". Bien que ces phrases puissent exprimer une frustration légitime, elles ont tendance à mettre l'autre personne sur la défensive, ce qui peut aggraver les conflits plutôt que les résoudre.

Dans ce workshop, nous allons explorer une approche plus constructive : transformer les déclarations "tu" en déclarations "je". Cette technique simple mais puissante permet de recentrer la conversation sur vos propres sentiments et besoins, plutôt que de critiquer ou d'accuser l'autre. Non seulement cela réduit les tensions, mais cela favorise également une communication plus ouverte, plus empathique et plus productive.

Vous apprendrez à reformuler vos phrases pour exprimer vos émotions sans blâmer l'autre, ce qui peut grandement améliorer la qualité de vos échanges. Que ce soit dans votre vie de couple, vos amitiés ou vos relations professionnelles, adopter une communication non-accusatrice est une compétence essentielle pour maintenir des relations saines et harmonieuses.

Au cours de ce workshop, nous pratiquerons cette technique ensemble, en utilisant des exemples concrets et des exercices pratiques. Préparez-vous à transformer votre façon de communiquer et à créer un environnement de dialogue plus respectueux et constructif.

Exercice 1 : Transformer les déclarations « Tu » en « Je »

Lorsque vous communiquez avec votre partenaire, l'utilisation excessive de déclarations commençant par « tu » peut sembler agressive et accusatrice.

Plutôt que de mettre l'autre personne sur la défensive, remplacez-les par des déclarations commençant par « je » pour exprimer ce que vous ressentez tout en gardant l'attention sur vous-même.

L'autre personne sera plus susceptible d'éprouver de l'empathie plutôt que de rejeter vos sentiments.

Exemples de déclarations « tu » :

Pourquoi es-tu si méchant avec moi ?
Pourquoi es-tu si curieux ?

Exemples de déclarations « je » :

Je me sens contrarié(e) quand tu me parles de cette façon.
Je ne me sens pas à l'aise quand tu élèves la voix.

Essayez de changer le sujet de certaines des déclarations que vous utilisez avec votre partenaire ou qu'ils utilisent avec vous :

“Tu” (Message) :

“Je” (Message) :

“Tu” (Message) :

“Je” (Message) :

“Tu” (Message) :

“Je” (Message) :

“Tu” (Message) :

“Je” (Message) :

Après vous être entraîné, appliquez cette formulation lorsque vous abordez des sujets délicats avec votre partenaire.

GESTION DES IMPRÉVUS : Lâcher Prise pour Renforcer Votre Contrôle Personnel

Ici nous allons explorer un concept fondamental mais parfois contre-intuitif : **le lâcher-prise** pour renforcer votre contrôle personnel. Dans la vie, il est naturel de vouloir maîtriser ce qui nous entoure, surtout face aux défis et aux incertitudes. Cependant, il existe des limites à ce que nous pouvons contrôler, et essayer de tout contrôler peut, en réalité, augmenter notre stress et notre anxiété.

L'objectif de cet exercice est de vous aider à identifier ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler, et à apprendre à lâcher prise sur ce qui échappe à votre contrôle. Ce processus ne signifie pas renoncer ou abandonner, mais plutôt accepter les aspects incontrôlables de la vie pour mieux vous **concentrer sur ce que vous pouvez vraiment influencer**.

Conseils pour Réaliser cet Exercice Seul

Vous allez aborder cet exercice en toute autonomie, mais ne vous inquiétez pas, vous avez tous les outils nécessaires pour réussir. Pour vous accompagner, je vous conseille d'utiliser les huiles essentielles du kit émotionnel comme soutien pendant l'exercice :

- **Forgive** : Utilisez cette huile pour vous aider à lâcher prise sur les ressentiments ou la frustration liée à ce que vous ne pouvez pas contrôler.
- **Console** : Appliquez cette huile pour apporter du réconfort émotionnel lorsque vous travaillez sur des situations difficiles ou des émotions lourdes.
- **Peace** : Cette huile est idéale pour calmer l'esprit et vous aider à accepter les aspects de la vie que vous ne pouvez pas changer.
- **Motivate** : Utilisez Motivate pour maintenir votre détermination et votre courage en vous concentrant sur les aspects de la vie que vous pouvez influencer.

Ces huiles, en agissant directement sur votre système limbique, peuvent vous aider à apaiser votre esprit, à recentrer vos émotions, et à renforcer votre capacité à naviguer sereinement à travers les défis de la vie.

Prenez le temps de vous installer confortablement, respirez profondément, et commencez cet exercice avec une intention claire de vous libérer du fardeau du contrôle excessif. Vous découvrirez qu'en acceptant ce que vous ne pouvez pas changer, vous libérez de l'énergie pour agir efficacement sur ce que vous pouvez maîtriser.

Exercice 2 : Faire face à des circonstances incontrôlables

Instructions

Pour appliquer avec succès les instructions de cet outil, il est important de comprendre la différence entre les manières efficaces et inefficaces de faire face à des circonstances extérieures et incontrôlables. Un aperçu des styles de coping efficaces et inefficaces est fourni en annexe.

Étape 1 : Identifier le changement souhaité

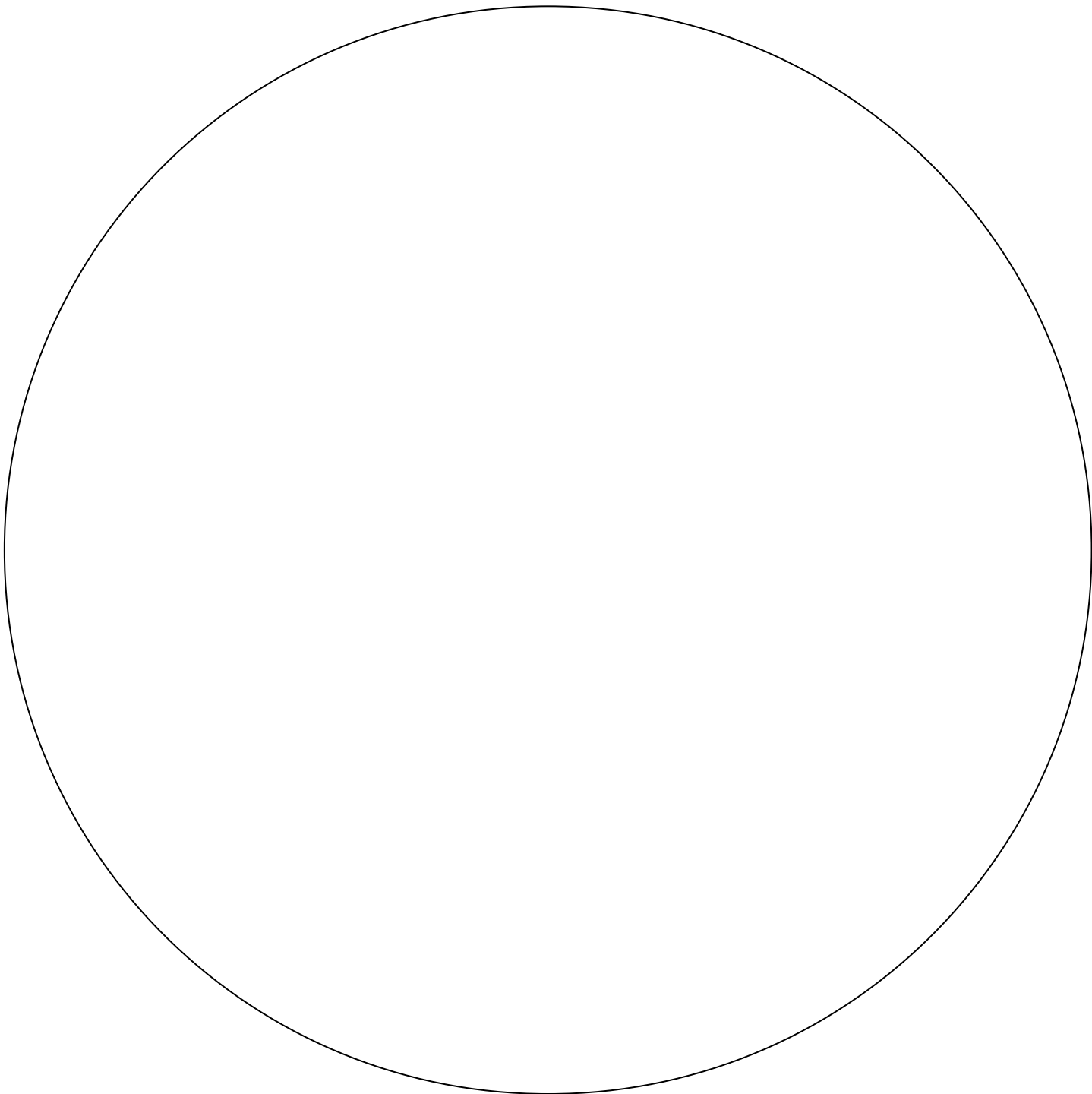
Commencez par réfléchir à quelque chose que vous aimeriez changer dans votre vie. Formulez ce changement de manière à indiquer une direction vers un objectif positif (par exemple, 'Je veux me sentir plus détendu'), plutôt que de simplement chercher à éviter un résultat négatif (par exemple, 'Je veux ressentir moins de stress').

Que souhaitez-vous changer ?

Étape 2 : Identifier les choses qui sont sous votre contrôle

À l'Étape 1, vous avez identifié quelque chose que vous souhaitez changer. Maintenant, réfléchissez à votre réponse et envisagez des actions sur lesquelles vous avez un contrôle total et qui vous aideront à réaliser le changement souhaité. En d'autres termes, discutez des actions qui sont entièrement à votre portée et ne dépendent pas des autres personnes ou des circonstances pour être efficaces. Listez ces actions dans le premier cercle de la page suivante.

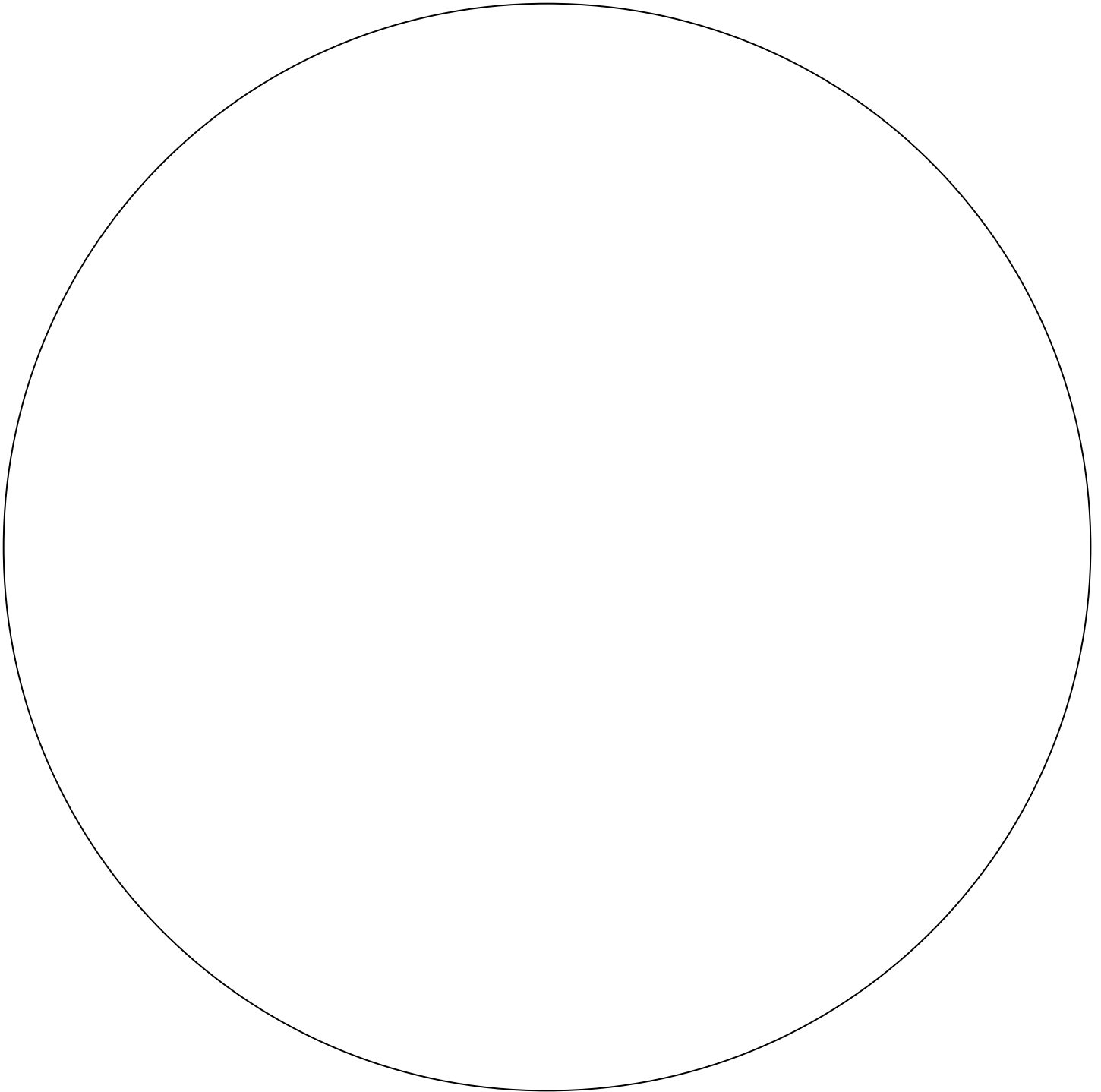
Cercle 1 : Choses sous votre contrôle :



Étape 3 : Identifier les choses qui ne sont pas sous votre contrôle

Maintenant, réfléchissez à toutes les choses sur lesquelles vous n'avez pas un contrôle total. Identifiez les éléments qui échappent à votre contrôle et listez-les dans le deuxième cercle.

Cercle 2 : Ce qui n'est pas sous votre contrôle :



Étape 4 : Gérer les choses sous votre contrôle personnel

À l'étape 2, vous avez identifié des choses que vous pouvez contrôler (Cercle 1).

Maintenant, prenez un moment pour examiner ces éléments. Pouvez-vous vous souvenir de moments où vous avez activement géré l'un de ces éléments ? Notez quelques exemples de situations où cela s'est produit.

Comment avez-vous agi ? Comment avez-vous géré les éléments qui étaient sous votre contrôle personnel ?

Quelles sont les actions qui ont été utiles ?

Quelles actions ont été moins utiles ?

Comment évalueriez-vous votre capacité à gérer les choses qui sont sous votre contrôle (les éléments du cercle 1) ? (0 = pas du tout capable, 10 = très capable)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas du tout capable

Très capable

Si vous sentez que vous n'êtes pas capable de gérer, ou que vous ne gérez pas suffisamment les choses qui sont sous votre contrôle, qu'est-ce qui vous en empêche ?

Quelle serait, selon vous, la meilleure façon de gérer les éléments sur lesquels vous avez le contrôle ?

Étape 5 : Gérer les choses qui échappent à votre contrôle

À l'étape 3, vous avez identifié plusieurs éléments sur votre chemin vers le changement qui échappent à votre contrôle (Cercle 2). Maintenant, examinons ensemble votre capacité à lâcher prise. Avant de poursuivre, il est important de comprendre ce que cela signifie :

Lâcher prise, c'est renoncer aux efforts inutiles pour contrôler ce qui est hors de votre portée. Cela implique d'accepter que certaines situations ne peuvent être changées par vos actions. Lâcher prise ne signifie pas devenir une victime ou subir les événements sans choix. C'est plutôt décider de vous concentrer sur ce que vous pouvez vraiment contrôler.

Prenez un moment pour réfléchir aux éléments incontrôlables dans le Cercle 2. Pouvez-vous vous rappeler de moments où vous avez tenté de contrôler l'un de ces éléments, même si vous n'aviez aucun pouvoir sur eux ? Notez quelques exemples de ces situations.

Regardez les éléments incontrôlables dans le Cercle 2. Pouvez-vous vous rappeler de moments où vous avez réussi à lâcher prise et à abandonner le besoin de contrôler ? Notez quelques exemples de ces situations.

Comment avez-vous réussi à lâcher prise ? Comment avez-vous laissé aller ce qui était hors de votre contrôle ?

Comment évalueriez-vous votre capacité, en général, à lâcher prise sur les choses qui échappent à votre contrôle personnel ? (0 = pas du tout capable, 10 = très capable)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pas du tout capable

Très capable

Si vous avez du mal à lâcher prise ou souhaitez le faire plus souvent, qu'est-ce qui vous en empêche ?

Qu'est-ce que cela changerait pour vous de lâcher prise complètement sur ce qui est hors de votre contrôle ?

Quelles étapes pourriez-vous entreprendre pour lâcher prise davantage sur ce qui est hors de votre contrôle ?

Annexe : Méthodes efficaces et inefficaces pour faire face à des circonstances incontrôlables

Méthodes inefficaces pour faire face à des circonstances incontrôlables : Le Sur-contrôle

Comprendre le Sur-contrôle et Son Impact sur Votre Bien-être, avec le Soutien des Huiles Essentielles

Vous pourriez penser que plus vous avez de contrôle sur votre vie, mieux c'est. Pourtant, il est important de reconnaître qu'un excès de contrôle, le sur-contrôle, peut en réalité nuire à votre bien-être. Par exemple, tenter de contrôler chaque aspect de votre vie ou de celle des autres peut mener à des pensées obsessionnelles et à des comportements qui vous épuisent mentalement et émotionnellement.

Avez-vous déjà passé beaucoup de temps à essayer de maîtriser des choses qui, en réalité, échappent à votre contrôle ? Que ce soit le comportement d'un proche, vos pensées récurrentes, ou même des aspects de votre santé, il est essentiel de comprendre que certaines choses ne peuvent pas être contrôlées entièrement.

Réfléchissez un instant : avez-vous remarqué que plus vous essayez de contrôler vos pensées avant de dormir, plus elles semblent envahir votre esprit ? Ou peut-être avez-vous tenté de contrôler comment les autres réagissent à vos actions, pour finalement vous sentir encore plus stressé(e) quand les choses ne se déroulent pas comme prévu ?

Le sur-contrôle peut également se manifester par une obsession à « tout comprendre » ou à résoudre des problèmes dans votre tête, même lorsque cela ne mène qu'à plus de confusion et de frustration.

Soutien avec les Huiles Essentielles :

- **Forgive** : Utilisez cette huile lorsque vous vous sentez frustré(e) par votre incapacité à contrôler certaines situations. Elle vous aidera à lâcher prise sur le ressentiment et à accepter les choses telles qu'elles sont.
- **Peace** : Appliquez Peace pour calmer votre esprit lorsqu'il est agité par des pensées obsessionnelles. Elle vous apportera un sentiment de sérénité, vous aidant à accepter ce qui échappe à votre contrôle.
- **Console** : Si le lâcher-prise sur le contrôle vous cause de la tristesse ou un sentiment de perte, Console peut vous apporter du réconfort et du soutien émotionnel.

Lâcher prise sur ce besoin de contrôle est en réalité une compétence puissante pour votre bien-être. En apprenant à reconnaître les moments où il est plus bénéfique de laisser aller ce que vous ne pouvez pas contrôler, vous pourrez consacrer votre énergie à ce qui est réellement à votre portée. Cela vous libérera des pensées et des comportements improductifs, vous aidant ainsi à trouver plus de paix et de sérénité dans votre quotidien.

En utilisant ces huiles essentielles en complément de votre démarche, vous pouvez faciliter le processus de lâcher-prise et renforcer votre capacité à naviguer sereinement à travers les défis de la vie.

Comprendre le Coping Passif et Son Impact sur Votre Bien-être, avec le Soutien des Huiles Essentielles

Le **coping passif** se réfère à l'absence totale d'action face à une situation difficile. Contrairement aux personnes qui ont tendance à trop contrôler, celles qui s'engagent dans un coping passif se déchargent de toute responsabilité en laissant à d'autres le soin de gérer la situation stressante et leur réaction face à celle-ci. En agissant ainsi, elles cèdent leur pouvoir à des sources extérieures, ce qui entraîne souvent un sentiment d'impuissance. Ce type de coping est souvent associé à de mauvais résultats, à la dépression, et à une mauvaise adaptation psychologique.

Avez-vous déjà remarqué que, face à une situation stressante, vous avez tendance à vous replier sur vous-même ou à attendre que les autres prennent les décisions à votre place ? Peut-être avez-vous l'habitude de vous plaindre pour obtenir de la sympathie ou de l'aide, ou bien de vous retirer des activités qui vous mettent au défi. Ces comportements sont des exemples de coping passif et peuvent vous empêcher de développer une véritable résilience face aux défis de la vie.

Soutien avec les Huiles Essentielles :

- **Motivate** : Utilisez cette huile pour stimuler votre motivation et votre confiance en vous lorsque vous vous sentez tenté(e) de céder à l'inaction. Motivate peut vous aider à prendre des mesures concrètes pour faire face à la situation.
- **Cheer** : Appliquez Cheer pour encourager une attitude positive lorsque vous vous sentez impuissant(e) ou découragé(e). Cette huile peut vous aider à voir les opportunités dans les défis plutôt que de les éviter.
- **Passion** : Lorsque vous vous sentez déconnecté(e) ou désengagé(e), Passion peut raviver votre enthousiasme et vous donner l'énergie nécessaire pour affronter les situations difficiles avec courage.

En reconnaissant les moments où vous avez tendance à adopter un coping passif, vous pouvez commencer à faire des choix plus proactifs pour gérer les situations stressantes. En utilisant les huiles essentielles du kit émotionnel comme soutien, vous renforcez votre capacité à reprendre le contrôle de votre vie, à sortir de l'impuissance, et à aborder les défis avec une nouvelle perspective et une énergie renouvelée.

En adoptant une approche plus active et en vous soutenant avec ces huiles essentielles, vous pouvez surmonter le coping passif et améliorer votre bien-être émotionnel et psychologique.

Méthodes efficaces pour gérer les circonstances incontrôlables : lâcher-prise & stratégie proactive

Gérer Efficacement les Situations Incontrôlables avec le Soutien des Huiles Essentielles

Le Lâcher Prise

Certaines des expériences les plus intenses de la vie, comme la perte d'un être cher, une agression violente, un abus sexuel ou une maladie potentiellement mortelle, révèlent l'incontrôlabilité des événements. Dans ces situations, vos options pour exercer un contrôle personnel sont extrêmement limitées. Même dans des circonstances moins extrêmes, comme l'incapacité à s'endormir délibérément, à influencer ce que les autres pensent, ou à empêcher certaines pensées d'émerger, tenter de contrôler peut souvent être non seulement inefficace mais contre-productif.

Si vous avez déjà essayé de contrôler votre sommeil, vous avez peut-être constaté que cela vous laissait éveillé(e) encore plus longtemps. De même, essayer de "sortir de votre tête" peut parfois produire l'effet inverse, générant encore plus de pensées. La solution ici n'est pas d'exercer plus de contrôle, mais d'apprendre à lâcher prise. Cela signifie accepter que certaines choses échappent totalement à votre contrôle et qu'il n'y a rien que vous puissiez faire pour changer la situation.

Lâcher prise ne signifie pas être submergé(e) par les émotions ou contrôlé(e) par les autres. C'est un processus actif et intentionnel, une décision consciente de laisser aller ce qui est incontrôlable tout en vous concentrant sur ce qui est dans votre sphère d'influence.

Soutien avec les Huiles Essentielles :

- **Forgive** : Utilisez Forgive pour vous aider à lâcher prise sur les efforts improductifs visant à contrôler l'incontrôlable, et à accepter ce qui ne peut être changé.
- **Peace** : Appliquez Peace pour vous calmer et vous apaiser lorsque vous faites face à des situations où vous devez lâcher prise.
- **Console** : Si vous ressentez de la tristesse ou du désespoir en lâchant prise, Console peut vous apporter du réconfort émotionnel et vous aider à trouver la paix intérieure.

stratégie proactive (Le coping actif)

Lorsqu'il n'y a rien que vous puissiez faire pour changer une situation donnée, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas y faire face efficacement. Le coping actif se réfère à des stratégies orientées vers la résolution de problèmes, consistant à prendre des mesures directes pour gérer un stress et en réduire les effets. Ces stratégies visent soit à changer la nature de la situation stressante, soit à modifier la manière dont vous la percevez et la ressentez.

Engager un coping actif signifie utiliser vos ressources pour faire face à une situation. Cela peut inclure la résolution de problèmes, l'investissement d'efforts supplémentaires, la recherche d'informations ou la reformulation du sens du problème. Le coping actif est une méthode adaptative pour gérer les événements stressants et constitue un élément clé de la résilience face au stress, aux problèmes de santé et à d'autres adversités.

Soutien avec les Huiles Essentielles :

- **Motivate** : Utilisez Motivate pour renforcer votre détermination à prendre des mesures proactives et à faire face aux situations difficiles.
- **Cheer** : Appliquez Cheer pour maintenir une attitude positive et vous donner l'énergie nécessaire pour surmonter les obstacles.
- **Passion** : Passion peut raviver votre enthousiasme et vous aider à rester engagé(e) dans les efforts nécessaires pour faire face aux défis.

En vous concentrant sur les aspects de la situation que vous pouvez contrôler, et en utilisant ces huiles essentielles comme soutien, vous pouvez naviguer plus sereinement à travers les défis de la vie, en trouvant un équilibre entre lâcher prise et agir activement là où c'est possible.

En intégrant ces huiles essentielles dans votre pratique de lâcher-prise et de coping actif, vous renforcez votre capacité à gérer les situations incontrôlables de manière plus sereine et résiliente.

Dans un contexte social, adopter une stratégie proactive

Imaginez que vos émotions sont comme un bateau sur une rivière. Parfois, la rivière est calme et facile à naviguer, mais d'autres fois, le courant est fort et imprévisible. Vous ne pouvez pas contrôler le courant de la rivière (c'est-à-dire les circonstances extérieures), mais vous pouvez toujours choisir comment vous dirigez votre bateau (vos réactions et émotions).

Quand vous êtes dans une situation difficile, il est important de reconnaître que vous ne pouvez pas tout contrôler. Plutôt que de dépenser de l'énergie à essayer de changer ce que vous ne pouvez pas, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler : votre façon de réagir et de communiquer.

Par exemple, au lieu d'essayer de manipuler les autres en exprimant vos émotions pour obtenir un résultat spécifique, **utilisez cette communication pour informer les autres de ce que vous ressentez et de l'impact de leurs actions, dans le but d'améliorer la situation pour tout le monde.**

En résumé, même si vous ne pouvez pas changer le courant de la rivière, vous avez toujours le contrôle de votre bateau. En acceptant ce que vous ne pouvez pas changer et en vous concentrant sur ce que vous pouvez contrôler, vous naviguez plus sereinement dans la vie.

Transforme ta Colère en Sérénité : Affirmations Positives pour Reprogrammer ton Esprit

Voici une liste de 7 affirmations positives pour terminer ce WORKSHOP N°3 (**Utiliser la synergie Forgive**) :

1. "Je choisis la paix intérieure à chaque instant."
2. "Je pardonne et je libère les rancunes passées."
3. "Je me connecte à mon souffle pour calmer mon esprit."
4. "Je suis maître de mes émotions, et je choisis la sérénité."
5. "Je mérite de vivre dans un état de calme et d'harmonie."
6. "Je transforme ma colère en compassion et en compréhension."
7. "Je me concentre sur l'amour et la bienveillance dans toutes mes interactions."

Comment ces affirmations influencent notre subconscient et activent nos systèmes de croyances internes

1. Influence sur le Subconscient :

Le subconscient est la partie de notre esprit qui enregistre et stocke toutes nos expériences, pensées et croyances, qu'elles soient positives ou négatives. Lorsque nous répétons des affirmations positives, ces dernières sont enregistrées dans notre subconscient, qui commence à les accepter comme des vérités. C'est un processus de reprogrammation de l'esprit, où nous remplaçons les pensées négatives et limitantes par des pensées positives et expansives.

2. Activation des Systèmes de Croyances Internes :

Nos croyances internes sont le résultat de nos expériences passées et des messages que nous avons reçus au fil du temps. Les affirmations agissent comme des suggestions conscientes qui peuvent progressivement transformer ces croyances. Par exemple, si une personne a longtemps cru qu'elle ne méritait pas la paix, en répétant l'affirmation "Je mérite de vivre dans un état de calme et d'harmonie", elle commence à construire une nouvelle croyance qui soutient son bien-être.

3. Importance de la Répétition :

La répétition est cruciale car elle permet de renforcer ces nouvelles croyances. Chaque répétition consolide le message dans l'esprit subconscient, ce qui rend les nouvelles croyances plus fortes et plus présentes dans la conscience quotidienne. C'est comme créer un nouveau chemin dans le cerveau ; plus nous empruntons ce chemin, plus il devient facile à parcourir.

4. Visualisation :

La visualisation ajoute une dimension puissante aux affirmations. En imaginant de manière vivante ce que signifie, par exemple, vivre dans la paix intérieure, nous activons non seulement les systèmes cognitifs mais aussi les systèmes émotionnels. Cette combinaison de pensées et d'émotions renforce encore davantage la croyance dans le subconscient, car le cerveau ne fait souvent pas la différence entre une expérience vécue et une expérience intensément imaginée.

Conclusion

En intégrant des affirmations positives dans notre pratique quotidienne, nous permettons à notre esprit de se transformer progressivement. Cela nous aide à adopter des attitudes plus sereines et à développer une relation plus bienveillante avec nous-mêmes et les autres.