

LIBEREZ

&

ACTIVEZ

WORKSHOP N° 2

Reprendre le Contrôle et Élargir Votre Fenêtre de Tolérance

CHECK LIST

- SENTIR** une Huile Essentielle
- VOIR** le Workshop N°2
- PARTAGER** vos réponses

PARTAGEZ

**PARTAGEZ VOS RÉPONSES
DANS LE GROUPE
FACEBOOK**

JOUR 2

REPRENDRE LE CONTRÔLE & ÉLARGIR VOTRE FENÊTRE DE TOLERANCE

Dans ce deuxième workshop, nous allons explorer un exercice qui vous permettra de mieux comprendre et élargir votre **Fenêtre de Tolérance (FdT)**, un concept essentiel pour gérer le stress et rester maître de votre vie. Imaginez que vous traversez votre journée, parfois serein, parfois submergé par les émotions. Ce que vous ressentez est directement lié à l'état de votre FdT, une sorte de baromètre interne qui mesure votre capacité à rester calme et fonctionnel face aux aléas du quotidien.

■ Comprendre le Mode Survie

Lorsque vous sortez de votre Fenêtre de Tolérance, votre système nerveux entre automatiquement en **mode survie**. Ce mécanisme, bien que normal et universel, peut parfois vous jouer des tours. En mode survie, votre corps réagit par l'une des trois réponses suivantes : **combat, fuite, ou sidération**. Dans cet état, vous pouvez devenir hyperactif, anxieux, irritable (**hyperexcitation**), ou au contraire, vous sentir totalement déconnecté, épuisé, voire engourdi (**hypoexcitation**).

Il est essentiel de comprendre que ces réactions sont naturelles, des réponses biologiques conçues pour vous protéger. Cependant, elles peuvent devenir problématiques si elles se déclenchent trop souvent ou dans des situations où elles ne sont pas nécessaires.

■ Reprendre le Contrôle

La bonne nouvelle, c'est que votre Fenêtre de Tolérance n'est pas figée. Vous avez le pouvoir de l'élargir, de reprendre le contrôle et d'apprendre à mieux gérer ces moments difficiles. Tout commence par la **conscience de vos états internes** et la mise en place de **nouveaux schémas comportementaux**.

L'exercice pour Élargir Votre Fenêtre de Tolérance

- **Prenez Conscience de Votre FdT** : Tout au long de la journée, observez vos réactions. Lorsque vous vous sentez serein, vous êtes probablement dans votre Fenêtre de Tolérance. Mais si vous vous sentez dépassé, votre système nerveux est probablement en mode survie. Notez ces moments dans un journal pour mieux comprendre vos déclencheurs.
- **Utilisez les Huiles Essentielles pour Vous Recentrer** : Le kit émotionnel de doTERRA peut être un allié précieux dans cet exercice. Ces huiles agissent directement sur le système limbique du cerveau, la zone responsable des émotions et de la mémoire, en seulement 30 secondes après inhalation.

Inhalation directe au flacon : Vous pouvez respirer l'huile directement depuis le flacon ou appliquer une goutte sur vos mains, les frotter ensemble, puis **respirer profondément pendant 5 à 10 minutes**. Cela peut être **répété 2 à 3 fois par jour** selon votre ressenti et vos besoins.

Diffusion : Si vous préférez diffuser les huiles, faites-le **pendant 20 à 60 minutes, 2 à 3 fois par jour**, selon l'intensité de l'émotion à gérer. La diffusion est particulièrement utile pour créer une ambiance apaisante ou énergisante dans une pièce.

Il est important de s'écouter et d'adapter la fréquence d'utilisation à votre ressenti personnel. L'objectif est de vous apporter un soutien sans surcharger votre système olfactif.

■ Apprenez à Réagir Autrement :

- La pleine conscience et les techniques de centrage sont vos outils pour élargir votre Fenêtre de Tolérance. Concentrez-vous sur vos sensations corporelles et respirez profondément. Chaque fois que vous pratiquez cela, vous renforcez de nouveaux schémas dans votre cerveau, rendant plus facile l'accès à cet état de calme.
- Rappelez-vous que Tout Évolue
- Rien n'est figé. Avec du temps, de la pratique et de la patience, votre Fenêtre de Tolérance s'élargira. Cela signifie que vous deviendrez plus résilient, capable de faire face aux défis de la vie avec plus de sérénité et de clarté.

■ Exercices à Réaliser

1. **Observation et Journalisation** : Identifiez les moments où vous sortez de votre FdT. Notez ce qui s'est passé, comment vous avez réagi, et quelles émotions ont émergé. (Exercice page)
2. **Diffusion et Inhalation d'Huiles Essentielles** : Utilisez les huiles du kit émotionnel comme décrit ci-dessus en fonction de votre état émotionnel. Inhalez directement ou diffusez pendant au moins 10 minutes pour maximiser l'effet.
3. **Pleine Conscience** : Pratiquez des exercices de respiration consciente, en vous concentrant sur chaque inspiration et expiration. Combinez cela avec l'inhalation d'une huile essentielle pour renforcer votre pratique.

■ Propriétés des Huiles du Kit Émotionnel

Le kit émotionnel de doTERRA est un puissant allié pour aider à équilibrer vos émotions, que vous soyez en état d'hyperexcitation ou d'hypoexcitation.

Voici les propriétés des huiles essentielles du kit et des suggestions pour savoir quand et comment les utiliser.

Forgive :

- **Propriétés** : Purifiant, aide à libérer les sentiments de colère, de culpabilité ou de ressentiment.
- Ingrédients principaux : Sapin de Sibérie, épinette noire, bois de hō, thym, citronnelle, mélisse, bergamote, genévrier.
- **Quand l'utiliser** :
 - **Hyperexcitation** : Forgive est idéal pour apaiser la colère ou la frustration lorsque vous êtes en hyperexcitation, aidant à relâcher les tensions émotionnelles.
 - **Hypoexcitation** : En hypoexcitation, Forgive peut aider à dissiper les sentiments d'apathie ou de détachement, en vous reconnectant à un sentiment de paix intérieure.
- Sécurité : **Photosensibilité** : Contient de la bergamote, qui est photosensible. **Évitez l'exposition au soleil pendant 12 heures après application.**

Console :

- **Propriétés** : Réconfortant, aide à soulager la tristesse et le chagrin.
- Ingrédients principaux : Bois de rose, bois de santal, encens, patchouli, ylang-ylang, camomille, labdanum, amyris.
- Quand l'utiliser :
 - **Hyperexcitation** : Utilisez Console pour apaiser un sentiment de désespoir ou de tristesse profonde qui peut survenir lors d'un état d'hyperexcitation émotionnelle intense.
 - **Hypoexcitation** : En hypoexcitation, Console peut apporter un soutien pour soulager l'engourdissement émotionnel et vous reconnecter à vos sentiments.

Peace :

- **Propriétés** : Apaisant, aide à calmer les esprits agités.
- Ingrédients principaux : Lavande, bois de cèdre, vétiver, ylang-ylang, encens, marjolaine, labdanum, camomille romaine.
- Quand l'utiliser :
 - **Hyperexcitation** : Utilisez Peace lorsque vous vous sentez anxieux, agité ou en colère. Diffusez-le ou appliquez-le sur vos poignets pour retrouver le calme.
 - **Hypoexcitation** : Peace peut également être utilisé en hypoexcitation pour aider à apaiser une sensation d'irritabilité lorsque vous êtes épuisé, avant de recharger votre énergie avec une huile stimulante comme Motivate.

Cheer :

- **Propriétés** : Élevant, aide à apporter la joie et la positivité.
- Ingrédients principaux : Orange sauvage, clou de girofle, étoile de badiane, citron myrte, muscade, vanille, gingembre, cannelle.
- Quand l'utiliser :
 - **Hyperexcitation** : Cheer peut vous aider à transformer des pensées négatives récurrentes en un état d'esprit plus positif et optimiste.
 - **Hypoexcitation** : Utilisez Cheer pour surmonter des sentiments de tristesse ou de vide, et pour retrouver une perspective plus lumineuse et joyeuse.
- Sécurité : **Photosensibilité** : Contient de l'orange sauvage et du citron myrte, ce qui rend cette huile photosensible. **Ne pas exposer au soleil pendant 12 heures après application sur la peau.**

Passion :

- **Propriétés** : Revitalisant, aide à raviver la passion et l'énergie.
- Ingrédients principaux : Cardamome, cannelle, gingembre, clou de girofle, bois de santal, jasmin, vanille, damiana.
- Quand l'utiliser :
 - **Hyperexcitation** : Utilisez Passion lorsque vous vous sentez déconnecté de ce qui vous motive ou en manque d'inspiration, ce qui peut parfois survenir après une hyperactivité mentale ou physique.
 - **Hypoexcitation** : Passion est particulièrement utile en cas d'hypoexcitation pour raviver votre enthousiasme et votre vitalité lorsque vous vous sentez déprimé ou apathique.

Motivate :

- **Propriétés** : Encourageant, aide à surmonter les doutes et à stimuler l'enthousiasme.
- Ingrédients principaux : Menthe poivrée, clémentine, coriandre, basilic, yuzu, mélisse, romarin, vanille.
- Quand l'utiliser :
 - **Hyperexcitation** : Motivate peut être utilisé pour recentrer vos pensées et canaliser une énergie dispersée en une action positive et productive.
 - **Hypoexcitation** : Utilisez Motivate pour sortir d'un état d'inertie ou de léthargie et retrouver votre dynamisme naturel.

Sécurité : **Photosensibilité** : La clémentine et le yuzu sont des agrumes, donc cette huile est photosensible. **Évitez l'exposition au soleil** sur les zones de peau où l'huile a été appliquée pendant au moins 12 heures.

■ Comment Utiliser ces Huiles

- **Diffusion** : Diffusez l'huile choisie dans votre espace de vie pendant 20 à 60 minutes pour créer une atmosphère propice à l'état émotionnel souhaité.
- **Inhalation directe** : Inhalez l'huile directement au flacon pendant 5 à 10 minutes pour un effet rapide et ciblé, particulièrement utile lors de changements émotionnels soudains.
- **Application topique** : Appliquez l'huile sur les poignets, sous la plante des pieds, ou sur le cœur pour un soutien prolongé. Cette méthode est idéale pour maintenir un état émotionnel équilibré tout au long de la journée.

En intégrant ces huiles dans votre routine quotidienne, vous pouvez naviguer plus sereinement à travers les fluctuations émotionnelles, que vous soyez en état d'hyperexcitation ou d'hypoexcitation. Ces huiles essentielles, en agissant directement sur le système limbique du cerveau, vous aideront à retrouver un équilibre émotionnel plus stable et à renforcer votre résilience face aux défis quotidiens.

PRÉSENTATION DE L'EXERCICE : FENÊTRE DE TOLÉRANCE

Déroulement de l'Exercice

- Durée : 15 à 20 minutes
- Thème : Fenêtre de Tolérance
- Étapes :
 - a. Observation : Identifiez un moment récent où vous avez ressenti une forte émotion. Étiez-vous en hyperexcitation ou en hypoexcitation ?
 - b. Réflexion : Prenez quelques minutes pour réfléchir à ce qui a déclenché cette émotion. Notez-le dans votre journal.
 - c. Faire les exercices Étape 1 à 5
 - d. Application : Utilisez l'huile essentielle appropriée du kit émotionnel pour vous recentrer. Inhalez profondément ou appliquez l'huile sur vos poignets, sous la plante des pieds ou sur le cœur.
 - e. Revenir au calme : Pratiquez la respiration consciente pour revenir à un état de sérénité.

Cet exercice vous aidera à mieux gérer vos émotions et à renforcer votre Fenêtre de Tolérance, vous permettant ainsi de naviguer plus sereinement à travers les défis émotionnels de la vie.

EXERCICE : FENÊTRE DE TOLÉRANCE (FdT)

Étape 1 : Introduction à la Fenêtre de Tolérance

Notre **Fenêtre de Tolérance** (FdT) est notre zone d'excitation optimale, nous permettant de faire face aux défis de la vie quotidienne et de prospérer. Lorsque nous vivons à l'intérieur de notre FdT, nous restons calmes et composés face aux événements stressants. En revanche, lorsque nous sortons de notre FdT, deux scénarios peuvent se produire : nous nous sentons soit submergés et entrons dans ce que l'on appelle l'« hyperexcitation », soit nous nous fermons et entrons dans ce que l'on appelle l'« hypoexcitation ». Cela se produit parce que notre système nerveux s'active et nous fait passer en mode survie – combat, fuite ou sidération.

En mode **hyperexcitation**, nous avons tendance à être réactifs et impulsifs, avec un afflux de pensées négatives. En mode hypoexcitation, nous nous sentons généralement extrêmement déconnectés et engourdis, tant émotionnellement que physiquement. Apprendre à reconnaître que nous sommes en état d'hyperexcitation ou **d'hypoexcitation** et faire des choses qui nous aident à nous sentir calmes et en sécurité est la pratique de la vie au sein de la FdT. La FdT peut être étroite ou large et varie d'une personne à l'autre, ainsi qu'à différents moments de notre vie.

Dans l'Annexe A, vous trouverez un diagramme de la FdT, de l'hyperexcitation et de l'hypoexcitation, ainsi que les comportements et expériences internes qui accompagnent souvent chacun de ces états.

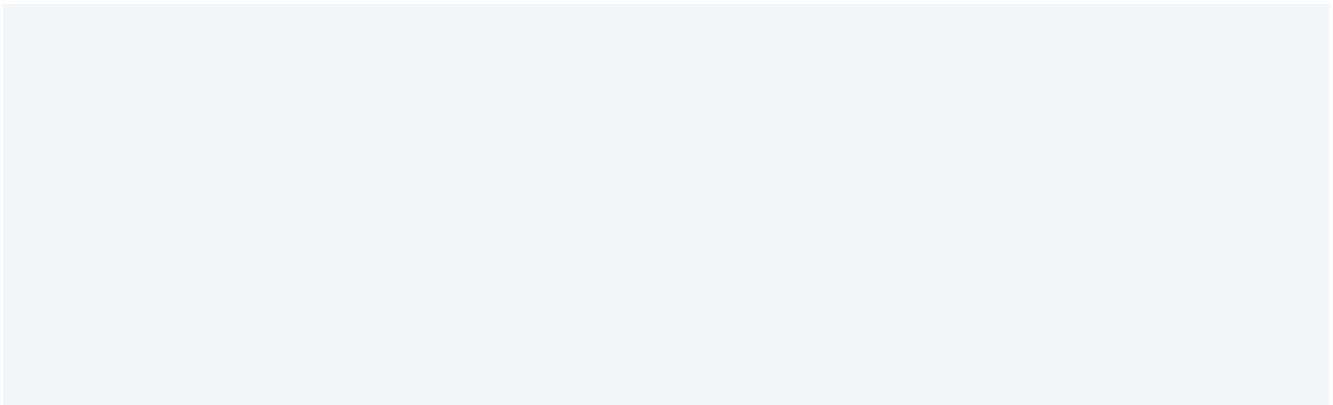
Étape 2 : Votre expérience avec la Fenêtre de Tolérance

Pouvez-vous vous rappeler d'un moment où vous êtes resté dans votre Fenêtre de Tolérance face à quelque chose de stressant ou de bouleversant ?

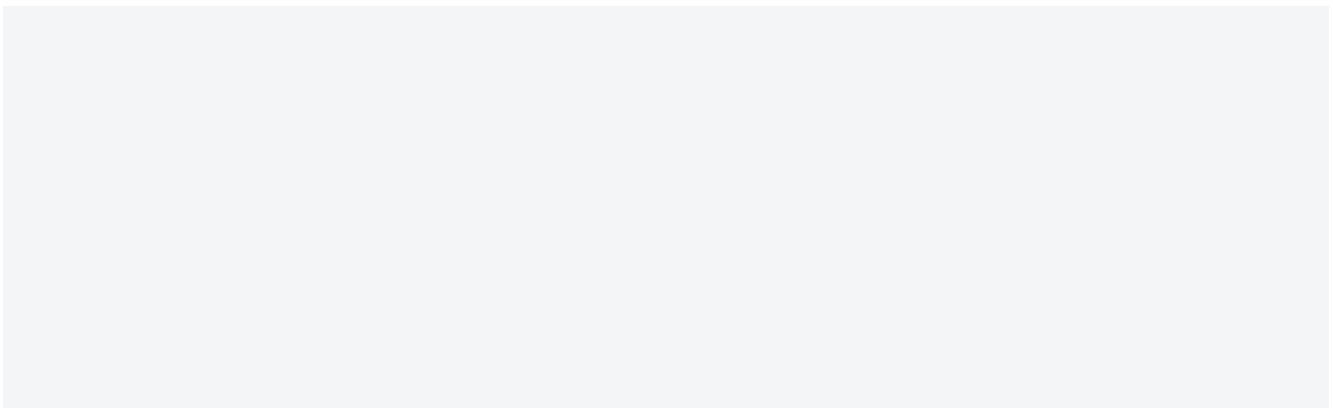
Décrivez ce moment en détail ci-dessous, en incluant ce qui vous a déclenché (par exemple, quelqu'un m'a coupé la route dans la circulation), ce qui s'est passé dans votre esprit et votre corps (par exemple, je me suis senti calme, j'ai pensé que cette personne devait être pressée), et quel a été le résultat (par exemple, aucun effet négatif, l'événement a été une insignifiante perturbation dans ma journée).

Déclencheur(s) :

Signes :



Résultats :



Étape 3 : Signes d'une Fenêtre de Tolérance qui se rétrécit

Pour vous aider à rester plus souvent dans votre Fenêtre de Tolérance (FdT), il est utile d'identifier les signes indiquant que votre FdT se rétrécit (c'est-à-dire que vous sortez de votre FdT pour entrer soit dans un état d'hyperexcitation, soit dans un état d'hypoexcitation).

A. Quels sont les signes qui montrent que vous êtes entré dans un état d'hyperexcitation ? Par exemple, vous pourriez remarquer que vous devenez brusque envers vos proches, que vous avez un tempérament court, ou que vous vous sentez agité et irritable.

Notez ces signes dans la feuille de travail sur la FdT dans l'Annexe B.

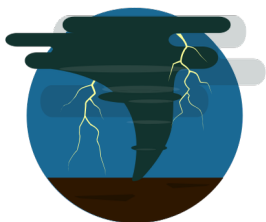
B. Quels sont les signes qui montrent que vous êtes entré dans un état d'hypoexcitation ? Par exemple, vous pourriez vous sentir déconnecté des personnes qui vous entourent, avoir peu ou rien à contribuer aux conversations, et vous sentir émotionnellement plat ou engourdi.

Notez ces signes dans la feuille de travail sur la FdT dans l'Annexe B.

Annexe A : Infographie sur la fenêtre de tolérance

HYPEREXCITATION

C'est lorsque vous vous sentez extrêmement anxieux, en colère, ou même hors de contrôle. Des sentiments inconnus ou menaçants peuvent vous submerger, et vous pourriez ressentir l'envie de vous battre ou de fuir.



Signes que vous êtes dans cet état

Vous :

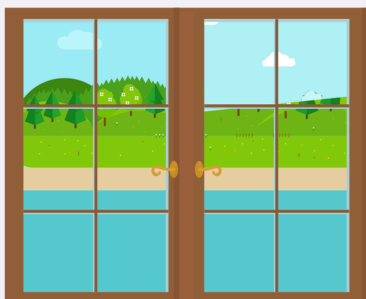
- vous sentez submergé(e)
- tremblez ou avez des frissons
- réagissez fortement aux émotions
- avez beaucoup de pensées négatives
- agissez impulsivement
- agissez de manière défensive
- vous sentez en danger
- ressentez de la colère ou de la rage

Soutien avec les Huiles Essentielles

- Utilisez **Console** pour reconforter
- Utilisez **Peace** pour calmer & apaiser
- Utilisez **Forgive** pour relâcher
- Utilisez **Cheer** pour attitude positive
- Utilisez **Peace** pour calmer & réfléchir
- Utilisez **Forgive** pour ouverture
- Utilisez **Peace** pour la sécurité
- Utilisez **Forgive** pour relâcher la colère et retrouver l'équilibre émotionnel.

FENÊTRE DE TOLÉRANCE

C'est l'endroit où tout semble parfait, où vous êtes le mieux à même de faire face aux imprévus de la vie. Vous êtes calme mais alerte, et vous pouvez penser clairement et rationnellement



Signes que vous êtes dans cet état

Vous :

- êtes conscient(e) des limites (les vôtres et celles des autres)
- ressentez de l'empathie
- pouvez gérer vos émotions
- réagissez de manière appropriée à la situation
- vous sentez en sécurité
- êtes dans le moment présent
- vous sentez ouvert(e) et curieux(se)

HYPOEXCITATION

C'est lorsque vous vous sentez extrêmement déconnecté(e) et engourdi(e), tant émotionnellement que physiquement. Le temps peut sembler disparaître. Vous pourriez avoir l'impression d'être complètement figé(e)



Signes que vous êtes dans cet état

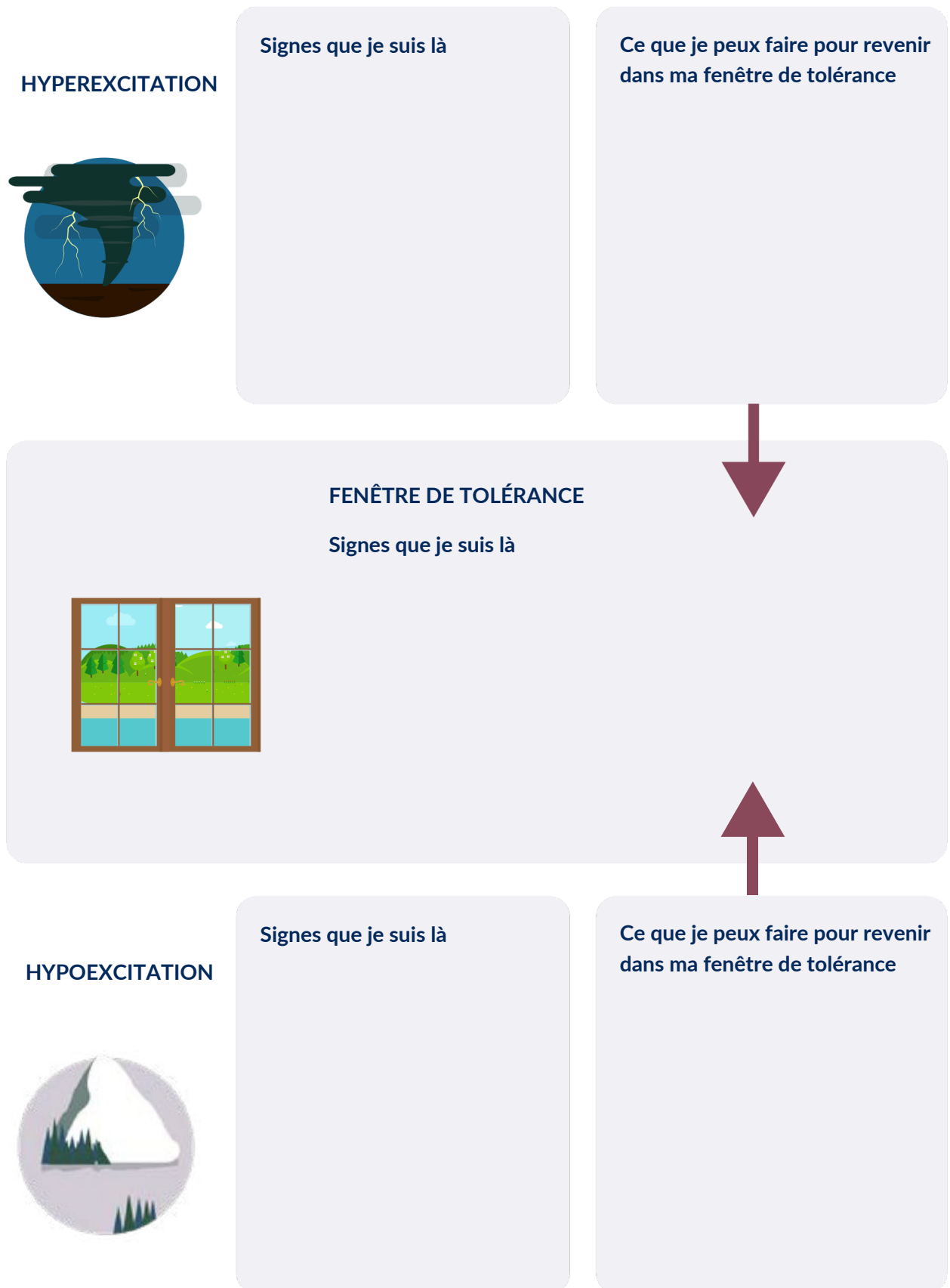
Vous :

- ressentez très peu de sensations
- vous sentez engourdi(e)
- avez peu ou pas d'énergie
- vous sentez vide
- n'avez pas envie de bouger physiquement
- trouvez qu'il est difficile de penser
- vous sentez déconnecté(e) (de vous-même et des autres)

Soutien avec les Huiles Essentielles

- Utilisez **Motivate** pour raviver vos sensations
- Utilisez **Passion** pour reconnecter émotions
- Utilisez **Cheer** pour stimuler l'énergie
- Utilisez **Passion** pour enthousiasme
- Utilisez **Motivate** pour retrouver l'énergie
- Utilisez **Cheer** pour clarifier l'esprit
- Utilisez **Peace** pour la sécurité
- Utilisez **Console** pour vous reconnecter émotionnellement à vous-même et aux autres.

Annexe B : Feuille de Travail sur la Fenêtre de Tolérance



Étape 4 : Affirmations pour Élargir Votre Fenêtre de Tolérance

- Je suis capable de gérer mes émotions avec calme et sérénité.
- Je reconnais mes déclencheurs et je choisis de réagir avec sagesse.
- Ma Fenêtre de Tolérance s'élargit chaque jour, me rendant plus résilient(e).
- Je peux rester centré(e) et en paix même face à des situations stressantes.
- Je suis maître de mes réactions et je prends soin de mon bien-être émotionnel.
- Je suis en sécurité et capable de revenir à un état de calme rapidement.
- Je fais confiance à mon corps et à mon esprit pour me guider vers l'équilibre.
- Je mérite de vivre dans un état de paix et de stabilité émotionnelle.
- Je suis capable de transformer le stress en opportunité de croissance.
- Je m'autorise à prendre du temps pour me recentrer et me ressourcer.

Étape 5 : Nouvelles Croyances pour Renforcer Votre Résilience

- Mon cerveau est malléable et je peux le reprogrammer pour réagir différemment.
- Chaque expérience difficile est une chance de renforcer ma capacité à rester calme.
- Je peux apprendre à mieux gérer mes émotions avec des outils simples et efficaces.
- Rien n'est figé ; je peux évoluer et grandir avec chaque situation que je rencontre.
- En prenant conscience de mes états internes, je gagne en pouvoir sur ma vie.
- Je choisis de voir chaque défi comme une opportunité de m'améliorer.
- Je suis l'acteur principal de mon bien-être et je peux créer la vie que je souhaite.
- Mon passé ne dicte pas mon futur ; je peux créer de nouveaux schémas de pensée.
- Je suis capable de rester ancré(e) et équilibré(e) dans n'importe quelle situation.
- Je crois en ma capacité à transformer mes réactions automatiques en choix conscients.

Répétez ces affirmations et croyances quotidiennement, surtout lors des moments de calme ou avant de vous coucher, pour progressivement reprogrammer votre cerveau et renforcer votre capacité à rester dans votre Fenêtre de Tolérance. En plus de la répétition, l'écriture de ces affirmations et croyances est une étape cruciale.

L'acte d'écrire engage plusieurs zones du cerveau, ce qui renforce la mémorisation et l'intégration des nouvelles croyances. Lorsque vous écrivez, vous ne faites pas que penser ou parler – vous utilisez aussi vos mains et vos yeux, ce qui ancre davantage ces idées dans votre esprit. De plus, l'écriture permet de ralentir le processus mental, vous obligeant à vous concentrer pleinement sur chaque mot et chaque idée. Cela donne plus de poids à vos affirmations et augmente leur pouvoir de transformation.

Comment l'intégrer dans votre routine :

- **Journal quotidien** : Prenez quelques minutes chaque matin ou soir pour écrire vos affirmations dans un journal. Relisez-les lentement pour bien les intégrer.
- **Écriture manuscrite** : Écrire à la main est plus efficace que taper sur un clavier, car cela renforce encore plus les connexions neuronales liées à ces nouvelles croyances.
- **Visualisation écrite** : En plus d'écrire les affirmations, vous pouvez visualiser et écrire des situations où vous utilisez ces nouvelles croyances pour surmonter des défis. Cela vous aide à préparer votre esprit à réagir de manière positive lorsque des situations similaires se présentent.

Avec le temps, ces affirmations écrites, répétées et méditées deviendront des réflexes naturels, vous permettant de naviguer plus sereinement à travers les hauts et les bas de la vie. L'écriture, en combinaison avec la répétition verbale, est un outil puissant pour ancrer ces nouvelles croyances dans votre esprit et créer un changement durable.