

La boule à facettes

Multiplier les points de vue

SITUATION STRESSANTE

RESSENTI FACE AU STRESS

NOUVEAU RESENTI

SOLUTIONS À METTRE EN PLACE

Moi

Moi

Personne 1

Personne 2

Personne 5

Personne 4

Personne 3

Personne 6

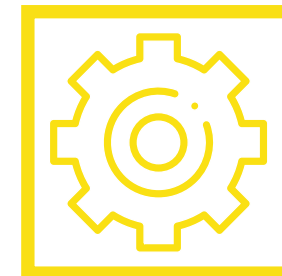
Mon niveau de stress

Mon niveau de stress

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MANUEL D'UTILISATION DE L'OUTIL



A travers cet outil, 7 Jours Santé vous propose de nuancer votre point de vue et ainsi apprendre à relativiser face à une situation stressante. Cet outil a pour but de favoriser votre bien-être quotidien, en vous apprenant à passer d'une pensée « réflexe de défense » à une pensée adaptative.



Modes de fonctionnement du cerveau

Le cerveau fonctionne suivant deux modes complémentaires :

Le mode automatique pour gérer des situations simples et connues, par exemple conduire sa voiture, et **le mode adaptatif** pour gérer des situations nouvelles, par exemple la prise de parole en public.

Le mode automatique est caractérisé par la rigidité et la simplification. Le mode adaptatif est quant à lui caractérisé par la souplesse et la nuance. C'est cette bascule entre mode automatique et mode adaptatif qui est travaillée durant cet exercice.

1. Choisir une situation stressante : Vivez-vous actuellement une situation stressante et/ou qui vous pose problème ?

- Pouvez-vous la décrire ?
- Comment vivez-vous cette situation ? Quel est votre ressenti ?
- Évaluez votre état de stress sur une échelle de 1 à 10.

2. Multiplier les points de vue en se mettant à la place de quelqu'un d'autre face à une situation stressante identique. Cette technique permet de prendre de la distance par rapport à ce qui génère du stress et induit une nuance dans le raisonnement et la perception de la situation vécue.

- Pouvez-vous identifier, dans votre entourage, des personnes qui pourraient avoir un avis sur cette situation ? (Famille, amis, collaborateur, médecin...)
- Que dirait ou ferait cette personne si elle était à votre place ?
- Répétez l'exercice en prenant le point de vue des différentes personnes identifiées.

3. Adapter son point de vue : Sur base des réflexions et des différents points de vue, réévaluez votre point de vue afin d'ajuster vos réactions aux situations qui induisent un état de stress.

- Évaluez à nouveau votre état de stress sur une échelle de 1 à 10.

4. Lister une série de solutions à mettre en action à l'avenir pour mieux appréhender une situation stressante.

ACCOMPAGNER LA PRISE EN MAIN DU STRESS



Grâce à la boule à facettes, vous pouvez aider votre interlocuteur à relativiser face à une situation complexe et stressante. Le principe est simple : « Dans cette situation, quelqu'un auquel je m'identifie, s'il/elle était à ma place, qu'en penserait-il/elle ? ». Le but est d'apaiser le mental en multipliant les points de vue afin de prendre du recul et de nuancer la réaction de votre interlocuteur face au stress.

Vous pouvez ensuite discuter ensemble de la mise en action de solutions créatives qui diminueront le stress, la pression, le blocage vécu et ainsi permettront à l'entrepreneur de gagner en bien-être.



Comment intégrer cet outil à votre pratique ?

L'accompagnement vise à introduire de la relativité, de la nuance face aux situations complexes et stressantes. Cet outil est recommandé pour diminuer le stress individuel ou stimuler la résilience d'un groupe face à un changement majeur.

En coaching individuel, en direct ou en vidéo, expliquez l'outil en quelques mots puis commencez l'exercice avec votre interlocuteur en lui posant les questions listées dans le manuel d'utilisation. Parcourez ensuite les nouveaux points de vue, ré-évaluer l'état de stress et listez les actions à mettre en place pour mieux relativiser les situations de stress.

En coaching de groupe, expliquez l'outil en quelques mots puis choisissez une situation nouvelle qui pose problème pour l'ensemble du groupe. Favorisez les échanges en proposant aux participants de partager leur point de vue sur la situation ainsi que celui d'une personne de leur entourage, si elle était confrontée à une situation identique. Listez les positions de chacun au fur et à mesure des échanges. Menez un brainstorming avec le groupe et demandez aux participants de réévaluer leur position suite aux échanges.

Une situation peut être ressentie de façon multiple, de banale à très stressante. Si malgré le changement de point de vue, votre interlocuteur n'arrive pas à changer sa perception du stress, c'est le moment de l'orienter vers une personne ressource (médecin, famille, coach, ami(e), thérapeute...).