

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

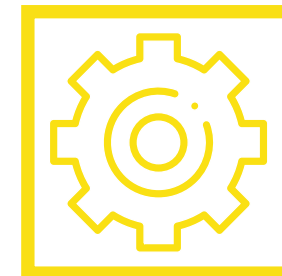
Mon niveau de stress

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.