



## ATELIER #3 (AM) MA BOUSSOLE INTÉRIEURE : tourbillon interne VS ce qui est important pour moi

En période de *vents d'adaptation* de toutes sortes, notre réflexe de lutter, de figer ou de fuir peut parfois prendre le dessus. Le désir de bien faire les choses, d'aider, de répondre aux attentes, d'être efficace peut aussi parfois l'emporter peu à peu au détriment de l'équilibre de notre propre santé mentale et physique. Ces réflexes sont tellement humains...

*« Parfois je lutte contre les émotions, les sensations et les pensées plus négatives qui montent en moi... D'autres fois, je parviens à me réaligner avec facilité à ce qui est réellement important dans ma vie... »*

Ce balancier qui tangue entre ces deux types d'actions en nous est tout à fait normal. Comment puis-je toutefois l'observer avec plus de distance et de bienveillance tout en orientant plus aisément mes actions vers ce qui a du sens pour moi?

Cet atelier nous propose **d'explorer les leviers-clés et quatre quadrants de l'outil « Ma boussole intérieure »**, un outil nous aidant à naviguer au travers de ce que nous vivons parfois de difficile et à nourrir concrètement ce qui nous anime tout en s'accordant souplesse et en le normalisant. *[Matrice de l'approche de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)]*

\* Pour l'un des exercices concrets, une marche extérieure en dyade d'une vingtaine de minutes est prévue si vous voulez prévoir des vêtements en conséquence.

**À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure d'outiller ses personnes étudiantes et/ou les membres de son personnel à :**

- Orienter et prioriser leurs objectifs et leurs actions en fonction de ce qui est important pour soi ;
- Comprendre leur stress, leurs « actions réflexes de lutte » et les vivre plus harmonieusement ;
- Mettre en application cet outil au quotidien dans leur vie en comprenant les interactions des quatre quadrants et leurs effets ;
- Comprendre et intégrer plus consciemment à leur quotidien les leviers-clés de l'ACT en observation, souplesse, recul et autocompassion.



## ATELIER #4 (PM) L'IMPACT DE MES PENSÉES...

Telle une réaction en chaîne de petits dominos qui sont interreliés les uns aux autres, ce sont souvent nos pensées qui entraînent nos émotions puis nos comportements.

Si je me dis que « j'en ai trop, je ne suis pas à la hauteur, je ne pourrai pas y arriver » ou « il n'y a rien qui m'intéresse de toute façon » ou « les autres sont tous des %\*\*\*\* qui ne comprennent rien », il est normal que je puisse ressentir de l'impuissance, du désespoir, de la frustration, etc. Et si je ressens ces émotions, il y a alors de fortes probabilités que je commence à me désengager, à bâcler mon travail, à confronter ou ignorer les autres m'entourant, etc. Le problème en soi ne réside souvent donc pas dans les émotions ou les comportements; la source de celui-ci est souvent plus dans les pensées.

Tout le monde fait des distorsions cognitives; c'est humain. Ces pensées irrationnelles, surnommées par la psychologue Danie Beaulieu comme des «  $2 + 2 = 9$  », nous amènent toutefois à vivre des émotions et des comportements inadéquats par rapport à la situation véritablement vécue. Elles nous éloignent de la réalité et finissent par teinter notre bien-être au quotidien.

Cet atelier nous propose d'explorer un outil nous aidant à **mieux identifier nos pensées distorsionnées puis**, avec observation consciente et bienveillante, **à les transformer en pensées rationnelles**. *[Principales catégories de distorsions cognitives de Beck et théorie émotive-rationnelle d'Ellis]*

**À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure d'outiller ses personnes étudiantes et/ou les membres de son personnel à :**

- Mieux distinguer les principales catégories de distorsions cognitives qui influent sur leur bien-être au quotidien et y identifier des exemples concrets reliés à leur vie ;
- Reconnaître la chaîne causale émotive-rationnelle qui interrelie souvent leurs pensées à leurs émotions ainsi qu'à leurs comportements ;
- Mieux transformer avec souplesse et pleine conscience leurs distorsions cognitives en pensées rationnelles et ainsi influencer positivement sur la portée de celles-ci dans leurs sphères de vie académique, professionnelle et/ou personnelle.