



# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	10	<i>Les symptômes psychosomatiques du stress</i> .....	28
<hr/> <b>ÉVALUEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET VOTRE BIEN-ÊTRE</b> <hr/>			
<b>LES CONCEPTS CLÉS</b> .....	14	<i>Les symptômes cognitifs du stress</i> .....	28
L'intelligence émotionnelle .....	14	<i>Le lâcher-prise</i> .....	29
La qualité de vie .....	15	<i>La régulation de ses émotions</i> .....	29
La <i>mindfulness</i> ou pratique de pleine conscience .....	16	<i>Ma gestion émotionnelle</i> .....	30
<b>ÉVALUER SON PROFIL PSYCHO-ÉMOTIONNEL : LE QPPEM</b> .....	17	<i>Les compétences attentionnelles</i> ...	31
Les compétences de base .....	18	<i>La concentration</i> .....	31
<i>La motivation intrinsèque</i> .....	18	<i>La reconcentration</i> .....	31
<i>La confiance en soi</i> .....	19	<i>La gestion de l'impulsivité</i> .....	32
<i>L'estime de soi</i> .....	19	<i>Le focus</i> .....	32
<i>Le locus de contrôle</i> .....	20	<i>Le flow</i> .....	33
<i>L'optimisme</i> .....	20	<i>Mes compétences attentionnelles</i> .....	34
<i>La sociabilité</i> .....	21	<i>La gestion de l'énergie et du corps</i> ..	35
<i>Mes compétences de base</i> .....	22	<i>La relaxation</i> .....	35
La sensibilité émotionnelle .....	23	<i>L'activation</i> .....	35
<i>Perception des émotions</i> .....	23	<i>Le dépassement de soi</i> .....	36
<i>Perception des émotions d'autrui</i> ...	24	<i>La gestion de la douleur</i> .....	37
<i>Empathie</i> .....	24	<i>La gestion de la blessure et de la maladie</i> .....	37
<i>Sensibilité environnementale</i> .....	25	<i>L'alimentation</i> .....	37
<i>Bien-être et humeur positive</i> .....	25	<i>Ma gestion du corps et de l'énergie</i> .....	38
<i>Ma sensibilité émotionnelle</i> .....	26	<b>VOTRE PROFIL PSYCHO-ÉMOTIONNEL</b> .....	39
La gestion du stress et des émotions .....	27	Contexte et scores .....	39
<i>Le stress quotidien</i> .....	27	L'ensemble de mes scores .....	40
		Interprétation des résultats .....	40
		<b>COMMENT PROGRESSER ?</b> .....	42
		Le cerveau est un muscle .....	42

Cinq témoignages .....	42
Le cahier d'exercices : Intelligence émotionnelle + <i>Mindfulness</i> .....	50

---



---

## ENTRAÎNEZ-VOUS !

---



---

<b>PHASE D'INITIATION</b> .....	54
La méditation ? .....	54
<b>Exercice 1</b> : Quelles sont vos représentations ? .....	54
Les séances à télécharger .....	55
<b>Exercice 2</b> : L'attention sur le souffle .....	55
Le principe du scan corporel .....	56
<b>Exercice 3</b> : Le scan corporel .....	56
Conscience du corps .....	56
<b>Exercice 4</b> : Le scan corporel (bis) ..	56
<b>Exercice 5</b> : Le chien .....	57
Les deux cerveaux .....	58
<b>Exercice 6</b> : Évaluez la part de votre cerveau rationnel et de votre cerveau émotionnel .....	59
<b>PHASE DE LUCIDITÉ</b> .....	60
Émotions et pensées .....	60
<b>Exercice 7</b> : Modèle de Plutchik ..	61
<b>Exercice 8</b> : Évaluation d'un proche .....	61
<b>Exercice 9</b> : Quelle est votre humeur au fil de la journée ? .....	62
<b>Exercice 10</b> : Questionnaire des tracas quotidiens .....	63
Les scénarios catastrophes .....	64
Savoir s'arrêter .....	66
<b>Exercice 11</b> : Le ressenti .....	66
<i>La métaphore de la voiture de sport</i> .....	66
Qualité de vie .....	67
<b>Exercice 12</b> : Évaluez votre qualité de vie actuelle .....	67

<b>Exercice 13</b> : Évaluation d'un proche .....	69
Événements de vie .....	69
<b>Exercice 14</b> : Notez vos événements de vie .....	69
<b>Exercice 15</b> : Les 5 pensées les plus négatives .....	71
<b>Exercice 16</b> : Calendrier des événements agréables et désagréables .....	72
L'instant présent .....	73
<b>Exercice 17</b> : 3 petites questions ..	73
Bilan personnel .....	74
<b>Exercice 18</b> : Remplissez votre bilan personnel .....	75
Approche de la « réussite » .....	75
<b>Exercice 19</b> : Évaluez votre approche de la réussite .....	75
<b>Exercice 20</b> : Comment les autres envisagent-ils la « réussite » ? .....	75
<b>Exercice 21</b> : Progresser dans la réussite .....	76
<b>Exercice 22</b> : Progresser dans l'échec .....	76
Vos besoins et vos valeurs .....	77
<i>La métaphore du bus</i> .....	77
<b>Exercice 23</b> : Reconnaître ses besoins .....	78
<b>Exercice 24</b> : Estimez vos besoins fondamentaux .....	79
<b>Exercice 25</b> : Quelles sont vos valeurs ? .....	80
Conclusion .....	80
<b>PHASE D'ACCEPTATION</b> .....	81
Savoir accepter .....	81
<i>Jon Kabat-Zinn</i> : « Il faut accepter l'anxiété » .....	81
Lâcher prise .....	81
<b>Exercice 26</b> : La main dans une citrouille .....	81
<b>Exercice 27</b> : Besoin de contrôle sur les autres et l'environnement ..	82

<b>Exercice 28</b> : Réfléchir plutôt que ruminer.....	83	<b>Exercice 48</b> : Identifiez vos stratégies de <i>coping</i> (ter) ....	102
<b>Exercice 29</b> : Livrez-vous à une personne de confiance .....	84	<b>Exercice 49</b> : Classer les problèmes .....	103
<u>L'estime de soi .....</u>	<u>85</u>	Gestion de la douleur et de la maladie.....	104
<b>Exercice 30</b> : Le miroir.....	85	<i>Accepter et gérer la blessure</i> .....	105
<b>Exercice 31</b> : La construction de votre estime de vous-même....	85	<b>Exercice 50</b> : Écrivez-le .....	105
<b>Exercice 32</b> : L'estime de soi et la relation aux autres.....	86	<u>Conclusion.....</u>	<u>106</u>
<b>Exercice 33</b> : Prendre confiance en soi .....	87	<b>PHASE DE « FOCUS »</b> .....	107
<u>Normalité et regard des autres.....</u>	<u>88</u>	Pensées positives .....	107
<b>Exercice 34</b> : Normal/ pas normal ? .....	89	<b>Exercice 51</b> : Le type de personne que vous souhaitez être.....	107
<b>Exercice 35</b> : Hors norme ?.....	90	<b>Exercice 52</b> : Le type de relations que vous recherchez.....	107
<b>Exercice 36</b> : Le nez rouge .....	91	<b>Exercice 53</b> : La vie dont vous rêvez.....	108
<b>Exercice 37</b> : La lecture tendancieuse.....	91	Les plaisirs quotidiens en pleine conscience.....	108
<i>La petite histoire</i> .....	91	<b>Exercice 54</b> : Ce que j'aime .....	108
<b>Exercice 38</b> : Méditer dans différents contextes .....	92	<b>Exercice 55</b> : Ceux que j'aime....	108
<i>Et vous, quel regard portez-vous sur vous-même ?</i> .....	93	<i>Commencez par dormir</i> .....	109
<u>Gestion du stress et de l'anxiété .....</u>	<u>93</u>	<i>Faites du tri dans vos affaires !</i> ....	109
<b>Exercice 39</b> : Vos 4 formes de stress.....	93	<b>Exercice 56</b> : Faire le tri autour de moi .....	110
<b>Exercice 40</b> : Évaluez vos sources de stress .....	94	<i>Faites du tri dans vos pommes</i> ....	110
<b>Exercice 41</b> : Gestion d'un événement stressant.....	95	<b>Exercice 57</b> : Faire le tri dans mes pensées .....	111
<u>Accepter sans se juger .....</u>	<u>96</u>	Les pensées en culture.....	111
<b>Exercice 42</b> : « Je suis en train de penser que... ».....	96	<b>Exercice 58</b> : Mettez de l'art dans vos pensées.....	111
<b>Exercice 43</b> : Non-jugement.....	97	Les situations stressantes et les points attentionnels.....	112
<b>Exercice 44</b> : Le titre de l'histoire..	97	<b>Exercice 59</b> : Trouvez vos points attentionnels.....	112
<b>Exercice 45</b> : La pensée en musique .....	99	<b>Exercice 60</b> : Reconcentration devant l'ordinateur .....	113
<u>Les stratégies de <i>coping</i>.....</u>	<u>99</u>	<u>Gestion de la colère .....</u>	<u>114</u>
<b>Exercice 46</b> : Identifiez vos stratégies de <i>coping</i> .....	100	<b>Exercice 61</b> : Transformer sa colère .....	115
<b>Exercice 47</b> : Identifiez vos stratégies de <i>coping</i> (bis) ....	101	<b>Exercice 62</b> : La colère au travail .	116

<b>Exercice 63</b> : Mes comportements face à la colère.....	116
<b>Exercice 64</b> : Faites des listes ! ..	117
Cosmos.....	118
Dépasser sa peur .....	119
La procrastination.....	120
<b>Exercice 65</b> : Ce que je repousse toujours au lendemain.....	120
<b>Exercice 66</b> : Ce rêve bleu.....	122
<b>Exercice 67</b> : La pleine conscience au quotidien.....	122
<b>Exercice 68</b> : Votre métier idéal ..	124
<b>Exercice 69</b> : À l'aveugle.....	125
Méditer au quotidien .....	125
<b>Exercice 70</b> : Méditer en marchant .....	125
<b>Exercice 71</b> : Méditer avec les végétaux.....	125
<b>Exercice 72</b> : Méditer avec la musique.....	126
<b>Exercice 73</b> : Méditer avec une peinture .....	126
<b>Exercice 74</b> : Le grain de raisin... ..	126
<b>Exercice 75</b> : Méditer en mangeant .....	126
<b>Exercice 76</b> : Jeûner .....	127
Solitaire et solidaire.....	127
<b>Exercice 77</b> : À quoi vous sert la méditation ? .....	129
<b>Exercice 78</b> : Ego or not ego ? .....	129

Dépassement de soi .....	129
<b>Exercice 79</b> : Méditation longue..	130
Bilan du travail accompli.....	131
<b>Exercice 80</b> : Le bilan.....	131

<b>MÉMENTO</b> .....	133
----------------------	-----

<b>BIBLIOTHÉRAPIE</b> .....	135
-----------------------------	-----

---



---

## ANNEXES

---



---

### ANNEXE 1

Exemple d'un profil psycho-émotionnel rempli.....	138
---	-----

### ANNEXE 2

Exemple de cerveau rouge et bleu.....	139
---------------------------------------	-----

### ANNEXE 3

Exemple de figure de stress remplie .....	140
---	-----

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	141
----------------------------	-----

<b>RÉFÉRENCES</b> .....	143
-------------------------	-----