

1. Bonjour !

Trois heures avec pleines exercices individuelles et en groupe. Trouvez votre bien-être par des méthodes approuvées. Cet travail sur les pensées et les émotions complète votre cure thermale !

Je suis allemand est en 2011 j'ai déménager en France. Depuis 1988 je suis marier avec une française de cette région. Je était cadre entre d'autre dans les société de vols comme Lufthansa et des banques, comme HSBC. Informaticien à la base je m'occupe des développement des sociétés et je me tourne vers le développement des individus. Je travaille comme coach en Allemagne et je suis fondateur et président une association qui s'occupe de personne qui couvre des symptôme de stress (burnout). J'ai developper une la méthode de „prise de conscience de soi orienté aux thèmes spécifique“. Vous verras pendant notre atelier.

Aujourd'hui nous travaillons ensemble sur des thèmes:

- pleine conscience
- savoir dire NON
- critique negativ (extérieur)

Nous allons commence avec une court méditation. Cette médiation va être comme un pont de l'état de « l'extérieur, le temps passé, l' autre » vers le « ici, maintenant, moi ».

Quand je suis vraiment attentif je me place dans la perception consciente, sans jugement et sans profit.

2. Méditation

Je suis ici.

Je sens, comme mon dos touche le dos de la chaise.

Je sens où mon séant et mes cuisses ont le contact avec la chaise.

Je tâte, comme mes pieds se trouvent sur le sol.

Ici !

Maintenant, je suis ici !

A exactement ce moment !

Maintenant, c'est exactement le moment pendant que ma respiration soulève mon torse et le baisse.

Maintenant, j'inspire.

Maintenant, j'expire.

Maintenant, j'inspire.

Maintenant, j'expire.

La respiration se passe toujours dans le maintenant, toujours dans l'instant, est toujours actuelle.

Je suis ici !

Mois, ce que je suis avec toutes mes idées et mes sentiments qui sont la.

Mes idées sont, peut-être, encore dans le passé, peut-être, ils sont déjà à l'avenir.

Mes idées **viennent et vont.**

Je peux laisser mes idées simplement.

**Je peux me permettre d'être dans l'ici et le maintenant,
dans l'instant présent.**

3. Détente de la tête et du corps avec du Yoga le Yoga du Rire

- A. explication de 4 éléments
 - H O - H A - H E - H I - H U
 - Auto-acupressure par claquement de mains)
1-2 | 1-2-3- ou HOHO - HAHAAHA
 - respiration abdominal
 - Regardez dans les yeux des autres
- B. exercices de rire
 - Bonjour
 - minimalise un „problem“
 - dispute - excuse
 - milk shake
- C. respiration abdominal
- D. exercices plus très bien - très bien - yeeeaah !
 - male par-tout
 - couloir du marche
 - massage sous l'eau
- E. respiration HAAAAAAM

Avec ça vous trouvez votre calme intérieur avec une relaxation, simple à faire toute seule.

4. Prendrez-vous votre destin en main avec la pleine conscience !

Comment définir « pleine conscience ou faire attention à soi-même » ?

La pleine conscience sur des pensées et des émotions, c'est:

- A. *observation*
- B. *acceptation*
- C. *bienveillance envers soi.*

Chacun a sa propre interprétation, mais quand je suis vraiment attentif je me place dans la perception consciente, sans jugement et sans profit.

Moi – Ici - Maintenant !

Les idées viennent et vont. L'attention peut être exercée dans chaque geste quotidien, quand je suis consciemment en lien avec mes sens : le toucher, la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût, les émotions et les ressentis corporels qui les accompagnent

C'est la raison pourquoi on peut la pratiquer à chaque seconde de la journée.

Exercice : peindre attentivement la feuille donnée

5. Exercices à réduire le stress et l'anxiété : Voyage corporel Jacobson

Le retour de cette exercice était: „Pas bien pour les personnes qui souffre de la fibromyalgie“.

Idee de cette exercice était: *„Considérant que le stress et l'anxiété peuvent augmenter les douleurs, favoriser l'insomnie et le sommeil non-réparateur, il demeure primordial d'avoir des outils pour pouvoir gérer ces moments difficiles. L'activité physique est un bon moyen d'adresser ces problèmes. De plus, l'utilisation d'exercices de respiration peut aider à réduire le stress et l'anxiété, entre autres avec **la respiration abdominale**. Aussi, plusieurs techniques de relaxation peuvent être efficaces, notamment **la relaxation musculaire progressive de Jacobson (Jacobson 1938)**, le « **training autogène** » de Schultz (Schultz 1932) ou encore la cohérence cardiaque,* (source: „La fibromyalgie et la physiothérapie“, Clinique universitaire de réadaptation de l'Estrie 3001, 12e avenue Nord Faculté de médecine et des sciences de la santé Sherbrooke, Québec)

une autre source explique (<https://blog.actinutrition.fr/2018/02/20/lettre-dinformation-de-janvier-2018-toujours-fatiguee-et-si-cetait-la-fibromyalgie/>)

Mieux gérer le stress et les émotions. C'est essentiel pour que votre système nerveux puisse se rééquilibrer et mieux résister à la tension nerveuse à laquelle il est impossible d'échapper dans notre vie quotidienne. De nombreuses techniques permettent d'apprendre à se relaxer : yoga, qi gong, **relaxation de type Jacobson**, training autogène, méditation de pleine conscience... Vous pouvez aussi pratiquer, matin et soir, un exercice simple.

Un exercice de relaxation de type Jacobson :

- Vous êtes allongé dans votre lit, la tête à plat sur le matelas ou posée sur un oreiller fin. Vous respirez abdominal, calmement et profondément, les yeux fermés.
- Contractez vos mollets, concentrez-vous sur la contraction pour bien la ressentir, puis relâchez.
- Procédez de la même manière avec vos cuisses, vos fesses, votre abdomen, vos bras, vos épaules, votre visage.

Selon le temps dont vous disposez, contractez et détendez tout votre corps, de haut en bas, ou seulement une partie : les jambes, les bras...

Cet exercice instaure d'abord une détente physique, puis par répercussion mentale. La concentration sur les sensations corporelles permet de court-circuiter le flot de pensées obsédantes et d'émotions négatives.

Comme résultat de notre discussion, je vais d'abord réduire le temps de la contraction et même just de penser à la contraction existant. Et nous faisons la séance allongé.

6. Exercices pour mieux savoir dire non

Exercice : Examinez au moyen des questions suivantes votre situation personnelle. Prenez soin de noter vos pensées :

- Croyez-vous, que vous dites trop souvent « OUI », si vous voulez dire en principe « NON » ?
- Quelles situations vous viennent à l'esprit concrètement ?
- Examinez ces situations et demandez-vous : "Pourquoi il m'a été difficile de dire « Non » ?
- Y a-t-il encore d'autres raisons, pourquoi vous dites plutôt « OUI » au lieu de « NON » ?
- Comment vous auriez pu dire « NON » dans vos situations concrètes?
- Que ferez-vous à partir d'aujourd'hui, pour dire plus conséquent « NON » ?

Les stratégies des demandeurs :

- **une félicitation** "Madame, personne ne le sait mieux que vous ..."
- le piège de l'**argument d'être indispensable** : "Madame Manot, sans vous rien ne marche plus, personne ne sait le faire comme vous ..."
- **La prise par surprise** : "Madame, Fleur, vous avez une minute...?"
- **Appel au secours/ d'aide** : "Olàlà, j'ai fait une bêtise, maintenant je ne sais plus comment résoudre le problème!...?"
- Le **OUI par habitude** : "De toute façon vous allez passer par la poste, prenez ceci donc avec vous!"

Exercice : Développer des stratégies de communication

- Pense à une situation du quotidien où tu as l'habitude (automatisme) de dire OUI. Parles-en à ton voisin, qui va être ton partenaire.
- Le partenaire va exposer sa demande
- Dis simplement NON sans regarder l'autre.

Exercice : Développer des stratégies de communication

Variantes :

- Pense à une situation du quotidien où tu as l'habitude (automatisme) de dire OUI. Parles-en à ton voisin, qui va être ton partenaire.
- Le partenaire va exposer sa demande.
- Prends contact avec le partenaire qui a fait une demande = adresse-toi à lui avec son nom, regarde-le dans les yeux.
- Refuse la demande selon une formule ci-contre (sur la feuille).

7. Mieux recevoir une critique négative confortent votre affirmation de soi.

La critique, c'est quoi ? La critique peut être exprimée comment ?
Comment on peut traiter favorablement la critique ?

Réactions possibles :

Justification, attaque, retraite, peur, auto-dévaluation ... ?

Ou :

A quoi la critique se rapporte concrètement ? Oui, merci ... j'apprends de cela ou je le vois d'autrement et je reste tranquille. L'auto-valeur se garde.

L'écoute active ou le concept des 4 oreilles de Friedmann Schulz von Thun

Ces 4 facettes (oreilles différentes) sont :

- L'information spécifique** (les mots bruts, les faits spécifiques et sans interprétation). C'est l'information de base. **„Le feu est vert.“**
- L'appel** (ce que je souhaite que l'autre fasse, l'action recherchée) Il arrive souvent que dans un message se cache une volonté d'obtenir quelque chose de l'autre (action, ordre, demande, désir, etc.) et ceci sans le dire clairement. **„Dépêche-toi“ | „Il ne me fait pas confiance“**
- La relation** (ma position vis-à-vis de l'autre) Chaque message va refléter la qualité de la relation, les sentiments éprouvés par les deux interlocuteurs. Cette dimension du message est souvent exprimée à travers le langage para verbal (la manière de dire les choses) et le langage non verbal (gestuelle, mimiques, réactions physiologiques). **„C'est toujours la même chose quand elle conduit.“ | „J'aurais mieux fait de le laisser rentrer en bus.“**
- La révélation de soi** (le feedback que j'exprime) Chaque message que vous envoyez donne de précieuses indications (feedback) sur vous, vos attentes, votre humeur et vos émotions, de manière parfois explicite et

souvent implicitement. C'est-à-dire que vous laissez à l'autre le soin de « deviner » le contenu de vos pensées... „**J'ai encore du travail**“ | „**C'est qui qui conduit !**“

8. Introduire la méditation dans votre quotidien. La médiation vers la bienveillance envers soi et l'auto-compassion.

A. Meditation a-e-i-|-i-o-u

9. Feedback

Responses des participants (T1-T10) au questionnaire. MW est le valeur moyenne: **80% des participants recommandent l'atelier !**

Un changement de comportement ça prend du temps ! Comme c'est le cas de la cure. ça prend du temps !

Gestion des émotions et affirmation de soi
Bourbon-Lancy le 13.07.2018
Cure de Thermal Fibromyalgie

Questions: „À quel point utile pour toi?“ Estime s'il te plait avec 0 = pas du tout utile, 5 = Ok jusqu'à 10 = très utile.	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	MW
.. notre rencontre a-t-elle ...	10	9	7	7	10		7	7	8	4	7,7
.. la méditation est-elle	10	9	7	8			8	8	9	4	7,9
.. la détente de la tête et du corps est-elle ...	10	9	6	8	10		7	7	9	4	7,8
.. la pleine conscience est-elle ...	10	9	6	7	8		9	8	7	4	7,6
.. le voyage corporel est-il ...	3	4	0	8	3	6	1	2	0	2	2,9
.. l'exercice „Dire Non“ est-il ...	10	5	5	7	5	7	8	7	7	2	6,3
.. l'exercice „Critique négative“ est-il ...	8	6	4	6	10		8	6	8	2	6,4
.. la méditation final est-elle	10	9	7	8	10	6	9	8	7	2	7,6
valeur moyenne	8,9	7,5	5,3	7,4	8,0	6,3	7,1	6,6	6,9	3,0	6,8
Peux-tu recommander l'atelier collectif „Gestion des émotions“	oui	oui	oui	oui	oui		oui	oui	oui	je ne sais pas	80 %

Les résultats en générale ne sont pas toujours immédiate (mais possible comme même).

Continué à faire des exercices tout les jours - comme la physiothérapie !

