

Programme Bienveillleur



Atelier Mieux vivre le changement

Cahier d'exercices



1. La perception du changement

Identifiez un changement récemment vécu.





- A) Dans ce changement, quelle est votre perception par rapport aux aspects suivants:
Les impacts du changement sur vous (gains/pertes)

Le contexte du changement (ingrédients du CINÉ présents)

- B) Quels sont vos besoins satisfaits et/ou insatisfaits par ce changement?
(Voir annexe 1 pour une liste de besoins)

2. Les manifestations du stress ou d'une adaptation difficile au changement

Quelles sont les manifestations d'une adaptation difficile au changement pour vous? Cochez toutes les manifestations qui s'appliquent.

 <p>Émotionnelles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Peur/inquiétude <input type="checkbox"/> Sensibilité accrue <input type="checkbox"/> Colère/irritabilité <input type="checkbox"/> Découragement <input type="checkbox"/> Sentiment d'être dépassé ou d'impuissance <input type="checkbox"/> Baisse de confiance en soi
 <p>Cognitives</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diminution de l'attention et de la concentration <input type="checkbox"/> Diminution de la vigilance <input type="checkbox"/> Difficulté à prendre des décisions <input type="checkbox"/> Vision négative des choses ou tendance à dramatiser <input type="checkbox"/> Jugement sévère sur moi ou les autres
 <p>Physiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Perte ou gain de poids <input type="checkbox"/> Maux de tête <input type="checkbox"/> Tensions musculaires <input type="checkbox"/> Respiration rapide <input type="checkbox"/> Nœud dans l'estomac <input type="checkbox"/> Fatigue <input type="checkbox"/> Grincement de dents
 <p>Comportementales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sautes d'humeur <input type="checkbox"/> Attitude rigide <input type="checkbox"/> Pleurs <input type="checkbox"/> Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue <input type="checkbox"/> Négligence <input type="checkbox"/> Isolement
<p>Autres :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

3. Les réactions au changement

A) Quelle est votre première réaction face à l'annonce d'un changement?

B) Qu'est-ce qui vous fait du bien en période de changement?

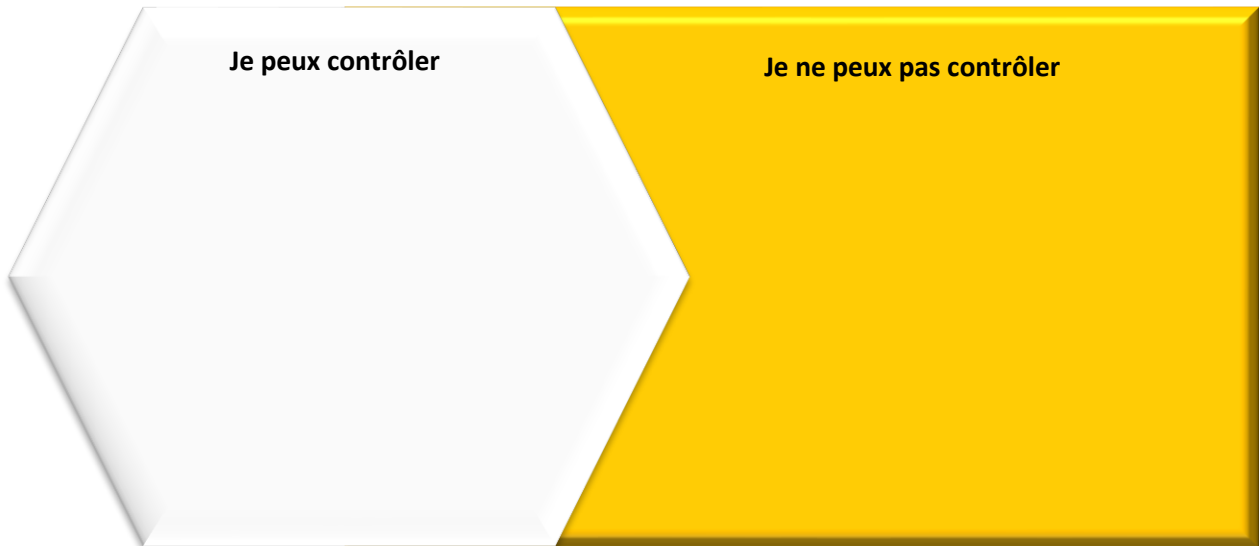
4. Le scénario alternatif

Reprenez le changement récemment vécu identifié à la question 1 puis répondez aux questions suivantes pour trouver un scénario alternatif :

Dans cette situation, quel serait le pire scénario?	
Quel serait le meilleur scénario?	
Que dirais-je à mon meilleur ami s'il réagissait comme moi?	
Comment vais-je percevoir cette situation dans quelques années?	

5. Ma zone de pouvoir

Toujours en lien avec le changement récemment vécu, complétez le tableau suivant :



Annexe 1 : Liste de besoins

Nos besoins

Les besoins sont universels. Ils nous appartiennent à 100%. Un besoin n'est pas une action. Il n'est pas en lien avec une personne ou circonstance. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir.

<p>EXPRESSION DE SOI</p> <ul style="list-style-type: none"> accomplissement action clarté cohérence compréhension concision connaissance conscience créativité croissance évolution guérison lucidité nouveauté participation réalisation récréation recul responsabilité simplicité spontanéité stimulation 	<p>SURVIE</p> <ul style="list-style-type: none"> abri air eau environnement sain espace exercice mouvement NOURRITURE (au sens large) - confort - contact physique - détente - douceur - loisir - soins - tendresse - toucher protection repos sécurité soins temps 	<p>AUTONOMIE</p> <ul style="list-style-type: none"> affirmation de soi appropriement «appropriation de son pouvoir» calme espace pour soi estime de soi interdépendance liberté maîtrise solitude tranquillité vitalité 	<p>CÉLÉBRATION</p> <ul style="list-style-type: none"> abondance beauté bonté communion deuil espoir «goût d'expérimenter l'intensité de la vie» harmonie humour inspiration jeu lâcher prise ordre paix plaisir sacré sagesse sens sérénité silence spiritualité transcendance unité 			
<p>D'ORDRE RELATIONNEL</p> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> acceptation accueil adaptation affection amour appartenance attention bienveillance chaleur humaine changement communication confiance connexion </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> contact continuité contribution à la vie coopération délicatesse direction discrétion douceur écoute égalité empathie engagement équité </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> fiabilité fidélité flexibilité humilité inclusion intimité leadership lien loyauté mutualité ouverture partage présence </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> proximité réciprocité réconciliation réconfort respect sincérité solidarité souplesse soutien stabilité transparence </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> acceptation accueil adaptation affection amour appartenance attention bienveillance chaleur humaine changement communication confiance connexion 	<ul style="list-style-type: none"> contact continuité contribution à la vie coopération délicatesse direction discrétion douceur écoute égalité empathie engagement équité 	<ul style="list-style-type: none"> fiabilité fidélité flexibilité humilité inclusion intimité leadership lien loyauté mutualité ouverture partage présence 	<ul style="list-style-type: none"> proximité réciprocité réconciliation réconfort respect sincérité solidarité souplesse soutien stabilité transparence 	<p>INTÉGRITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> assurance authenticité «connaissance de soi, valeurs, rêves» détachement équilibre estime de soi honnêteté recherche de sens respect de soi respect de son rythme sens de sa place sens de sa valeur
<ul style="list-style-type: none"> acceptation accueil adaptation affection amour appartenance attention bienveillance chaleur humaine changement communication confiance connexion 	<ul style="list-style-type: none"> contact continuité contribution à la vie coopération délicatesse direction discrétion douceur écoute égalité empathie engagement équité 	<ul style="list-style-type: none"> fiabilité fidélité flexibilité humilité inclusion intimité leadership lien loyauté mutualité ouverture partage présence 	<ul style="list-style-type: none"> proximité réciprocité réconciliation réconfort respect sincérité solidarité souplesse soutien stabilité transparence 			

Pascale Pouliot CONSULTANTE en communication et éducation bienveillante, BTS

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec 