



COMPÉTENCES DE TCC

DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

[French]



Table des matières

LES PRINCIPES DE BASE DE LA TCC Compétence du contrôle respiratoire	1
LA PLEINE CONSCIENCE « Un bon point pour moi »	2
LA PLEINE CONSCIENCE Les trois étapes de l'autocompassion	3
REPÉRER LES PENSÉES Les pièges de la pensée	4
ÉCHANGER UNE IDÉE POUR UNE AUTRE Compétence d'ancrage de 5-4-3-2-1 + compétence de 3-3-3	8
ÉCHANGER UNE IDÉE POUR UNE AUTRE L'équation de l'anxiété	9
DÉPANNAGE Budget énergétique	10
DÉPANNAGE À petits pas	11
DÉPANNAGE Découper la journée en tranches de temps	12
SE DIRIGER VERS LÀ OÙ ON VEUT ALLER Définir ses valeurs	13
SE DIRIGER VERS LÀ OÙ ON VEUT ALLER Établir des objectifs SMART	15



Compétence du contrôle respiratoire

L'acte d'inspirer profondément peut parfois provoquer une sensation d'oppression et de gêne dans la poitrine. Lorsque nous nous sentons tendus ou anxieux, nous avons tendance à retenir notre respiration. Dans ce genre de situation, le fait d'inhaler profondément pour se détendre peut s'avérer gênant et accroître l'anxiété. Un geste simple peut suffire : avant d'inspirer, **expirez**.

Pour vous exercer à cette compétence, essayez ce qui suit :

- Expirez lentement et doucement.
Expirer par la bouche peut aider à ralentir le processus.
- En expirant, laissez vos épaules et votre buste se détendre en retombant.
- À la fin de la respiration, inspirez lentement et doucement par le nez.
- Enfin, expirez à nouveau lentement et doucement par la bouche.

Parfois, prêter attention à notre respiration peut nous rendre plus anxieux. Si c'est ce que vous ressentez, vous pouvez commencer par une autre compétence jusqu'à ce que vous sentiez plus à l'aise dans l'observation de votre respiration.

Si cela peut vous aider, donnez un qualificatif à votre respiration (par exemple, consolidante, apaisante, tranquillisante, bienfaitante ou calmante) et évoquez-le lorsque vous expirez. Si vous le souhaitez, vous pouvez également esquisser un demi-sourire subtil à la fin de cette respiration et observer avec curiosité comment cela affecte votre expérience.

Avec cette compétence, il n'est pas nécessaire de compter. Le souffle ne vous quitte jamais et vous pouvez y recourir en tout temps. Prenez une inspiration consciente chaque fois que vous y pensez, et cela plusieurs fois par jour.

Prenez le temps
chaque jour de
vous féliciter d'avoir
atteint de petits
objectifs quotidiens.

Qu'avez-vous
accompli aujourd'hui
qui a demandé du
temps, de l'énergie,
ou un effort?



*Donnez-vous une petite
tape dans le dos!*

« Un bon point pour moi »

Notre évolution nous a poussés vers la survie plutôt que vers le bonheur ou la sérénité. Par conséquent, notre cerveau se concentre naturellement sur tous les problèmes potentiels qui doivent être résolus pour nous aider à survivre, plutôt que de prêter attention à tout ce qui va bien. Ce conditionnement est ce qu'on appelle le **biais de négativité**.

Nous attribuer « un bon point » à nous-mêmes nous permet de corriger ce préjugé négatif et de reconnaître et de goûter les moments dans lesquels nous investissons du temps, de l'énergie ou des efforts, même si cet investissement nous semble minuscule. Lorsque nous nous concentrons sur les petits progrès et que nous nous félicitons d'avoir fourni un effort, aussi minime soit-il, nous gagnons du terrain et acquérons plus de confiance. Nous pouvons rappeler intentionnellement à notre cerveau les mesures que nous prenons et qui nous font avancer, nous évaluant ainsi nous-mêmes globalement de manière plus objective.

Lorsque nous traversons une période difficile où nous souffrons de problèmes de santé mentale, tout peut demander plus d'efforts. Nous avons tendance à comparer le résultat de nos efforts avec ce que nous pouvions accomplir lorsque nous nous sentions mieux. Nous risquons ainsi de nous sentir encore plus mal et moins enthousiastes à l'idée de poursuivre nos objectifs.

Nous pouvons alors nous efforcer de remarquer absolument tout ce que nous faisons qui exige de l'énergie, des efforts ou du temps et nous féliciter pour cela, même s'il s'agit d'une tâche que nous sommes obligés d'effectuer. Par exemple, même se brosser les dents demande du temps et un effort. Exercez-vous à reconnaître ces victoires personnelles.

Choisissez un moment où vous pouvez réfléchir (avant de vous coucher, par exemple) et énumérez environ cinq choses que vous avez accomplies dans la journée et qui vous ont demandé un effort ou auxquelles vous avez consacré du temps. N'oubliez pas d'inclure tout ce qui a exigé un effort mental. Par exemple, il pourra s'agir d'effectuer des tâches ménagères, d'aller à un rendez-vous, de méditer, de laisser libre cours à vos émotions, de jardiner ou d'appeler une personne amie. Tout effort, aussi petit soit-il, est digne de « un bon point pour moi ».

De cette manière, vous pouvez vous exercer à vous soutenir et à vous encourager vous-même, y compris pour de petites choses, comme vous le feriez pour un ami.

Entraînez-vous. Comme pour établir toute nouvelle habitude, le mieux est de s'exercer quotidiennement.

Les trois étapes de l'autocompassion de Kristin Neff

L'autocompassion permet de reconnaître que, comme tous les êtres humains, nous faisons l'expérience de la douleur physique et émotionnelle. De même que nous n'hésitons pas à soigner notre douleur physique avec douceur et délicatesse (comme de panser une blessure ou de laisser reposer un genou douloureux), nous pouvons apprendre à porter cette même attention consciente sur la douleur émotionnelle avec autocompassion.

Si vous avez du mal à envisager comment faire pour vous, imaginez comment vous réagiriez à la douleur d'une personne aimée dans la même situation.

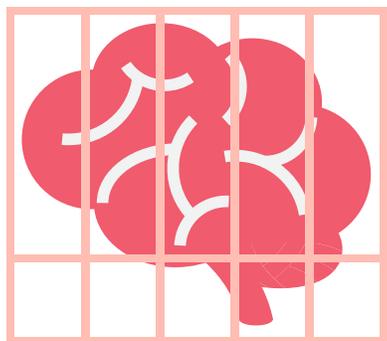
Exemples de pensées autocompassionnelles :

- C'est dur, de se retrouver dans cette situation. Tout le monde ressentirait la même chose.
- J'apprends et j'évolue; je ne peux pas savoir comment faire ce à quoi je ne me suis jamais exercée auparavant.
- Je suis une œuvre en cours, comme tout le monde.
- Comment puis-je me démontrer à moi-même l'amour que mes aînés, je l'imagine, me témoigneraient en ce moment?

Les trois étapes de l'autocompassion

- 1 Exercez-vous en prenant pleinement conscience de votre souffrance et de vos combats **tandis** que vous souffrez et combattez. « Ceci est un moment de souffrance. » « Aïe, ça fait mal. » Observez de votre mieux et définissez vos pensées ou la situation en pleine conscience, sans les juger comme étant bonnes ou mauvaises. C'est un moment où nous exerçons à permettre à l'émotion de se manifester, sans y résister ou tenter de la modifier.
- 2 Reconnaissez que ces pensées et ces sentiments appartiennent au domaine de l'expérience humaine, et que la souffrance est une part normale de la vie. « D'autres ressentent la même chose. Je ne suis pas seul. » « Tous, nous avons des difficultés dans la vie. »
- 3 Faites preuve de bienveillance et de douceur envers vous-même et soyez votre alliée dans le moment présent. Exercez-vous pour exprimer cela de la manière qui vous convient le mieux :
 - Dites-vous des mots secourables
 - Offrez-vous un bon bain chaud
 - Offrez-vous un moment dans la nature
 - Faites-vous une légère caresse
 - Prenez un moment pour vous, buvez une tasse de thé
 - Dites une prière





Les pièges de la pensée

Les pièges de la pensée ou distorsions cognitives sont des modes de pensée qui se produisent souvent, particulièrement dans les états anxieux ou dépressifs. Ils constituent une tentative du cerveau de créer un raccourci pour être plus efficace et donner un sens au monde autour de nous. Cependant, le résultat peut en être de considérer une situation sous un angle extrême. Ces modes de pensée se changent en pièges lorsqu'ils deviennent rigides ou contre-productifs et s'ils sont utilisés dans chaque situation sans tenir compte du contexte.

Piège de la pensée	Définition	Conseils pour s'en sortir	Exemple	Solution de rechange
PENSÉE « TOUT OU RIEN »	Se concentrer sur des situations en termes d'extrêmes (bon ou mauvais, réussite ou échec); ne pas tenir compte du fait que la plupart des gens et des situations sont compliqués.	Trouvez un moyen terme entre les deux extrêmes.	« J'ai perdu mes clés. Je suis tellement désorganisée et incompétente. »	« Parfois j'agis de manière organisée et d'autres fois j'agis de manière désorganisée, tout comme les autres. »
GÉNÉRALISATION EXCESSIVE	Tirer des conclusions générales sur quelque chose en ne s'appuyant que sur une seule preuve. Employer les mots « tout », « rien », « toujours » et « jamais ».	Vérifiez les faits! Recherchez d'autres exemples ou indices qui démentent cette conclusion.	« Je me suis encore trompé de mot en cours de langue. Jamais je ne rendrai mes aînés fiers de moi. »	« Je me sens embarrassé de ne pas pouvoir prononcer certains mots correctement, ce qui démontre que l'apprentissage de ma langue est important et que c'est seulement que je ne l'ai pas encore maîtrisé. Je sais que mes aînés sont fiers de mes efforts, même si ce n'est pas parfait. »
FILTRE MENTAL	Ne remarquer que des faits qui confirment des croyances.	Vérifiez les faits! Recherchez consciemment d'autres exemples que vous n'avez peut-être pas remarqués.	« J'ai crié contre ma partenaire aujourd'hui. Encore une raison qui prouve que je suis un partenaire épouvantable! »	« J'avais eu une journée difficile. Je me suis impatienté et j'ai crié contre ma partenaire, mais j'ai aussi pris le temps de l'écouter parler de sa journée. »



Les pièges de la pensée

Piège de la pensée	Définition	Conseils pour s'en sortir	Exemple	Solution de rechange
DISCRÉDITER CE QUI EST POSITIF	Dire que ce que vous avez fait ou éprouvé a moins de valeur ou n'a pas d'importance. C'est là un exemple de biais de négativité : prêter davantage attention à ce qui ne va pas qu'à ce qui fonctionne bien.	Demandez-vous ceci : « Si quelqu'un d'autre observait la situation, pourrait-il être en mesure de souligner quelque chose de positif? » Essayez de mettre en pratique « un bon point pour moi »	« Ma chambre a l'air tellement en désordre depuis que j'ai laissé mon linge propre empilé sur le fauteuil. »	« J'ai fait une lessive, ce qui est déjà un accomplissement en soi car cela a exigé du temps et un effort. Ce n'est pas grave si j'étais trop fatiguée pour plier les vêtements propres. »
TIRER DES CONCLUSIONS HÂTIVES	<i>Lecture de la pensée</i> : s'imaginer que l'on peut lire dans les pensées des gens. <i>Divination</i> : prédire l'avenir.	Vérifiez les faits! Recherchez des indices qui pourront vous faire parvenir à une conclusion différente. Reconnaissez qu'il peut y avoir quelque incertitude quant à ce qui va se passer.	« Les gens au travail pensent que je suis stupide. » « Je ne vais pas m'amuser à cette soirée de jeux avec mes amis. »	« Personne au travail n'a jamais dit que j'étais stupide. En fait, la plupart des gens me demandent conseil. » « J'ai peur de perdre à tous les jeux, mais je vais y aller pour voir des personnes que j'aime, pas pour gagner. »
PENSÉE CATASTROPHISTE	Prédire que le pire des scénarios va se produire sans tenir compte d'autres dénouements possibles et sous-estimer sa capacité à y faire face si cela se produit.	Vérifiez les faits sur le danger! Pensez à la manière dont vous vous en sortiriez même si quelque chose de grave se produisait.	« Je suis en retard au rendez-vous avec mon amie. Elle va être fâchée et ne voudra plus jamais me revoir. Je vais perdre cette amitié. »	« J'ai une bonne raison pour ce retard et je lui ai envoyé un message pour le lui expliquer. Mon amie est une personne raisonnable. Si elle est contrariée, je vais m'excuser et prendre mes dispositions à l'avenir pour ne plus jamais être en retard. »



Les pièges de la pensée

Piège de la pensée	Définition	Conseils pour s'en sortir	Exemple	Solution de rechange
MINIMISATION	Prétendre qu'une chose n'est pas si importante que ça pour éviter des sentiments déplaisants à ce sujet.	Vérifiez les faits! Demandez-vous ceci : « Y a-t-il quelque chose que je m'efforce de ne pas remarquer ou dont je réduis l'importance? »	« Mon partenaire m'a insultée devant nos amis, mais ce n'est pas si grave. »	« Je me sens blessée quand il fait ça. »
RAISONNEMENT ÉMOTIONNEL	Croire que si l'on ressent quelque chose intensément, cela doit être vrai.	Vérifiez les faits! Mettez un nom sur vos sentiments et remarquez les pensées associées à chacun d'entre eux. Bien que le sentiment soit réel, vérifiez si la pensée qui lui est associée est réaliste.	« Personne ne se soucie de moi. »	« Je me sens seul en ce moment, mais ça ne veut pas dire que personne ne se soucie de moi, ou que personne ne m'aime. Ce sentiment va passer. »
LES « JE DEVRAIS » ET LES « JE DOIS »	Se dire comment on devrait ou on doit se sentir ou se comporter. Inventer des règles pour rendre les choses plus sûres, ou pour se motiver ou motiver les autres.	Remarquez les sentiments que cette pensée fait surgir en vous (culpabilité, anxiété, ou déception) ou lorsqu'elle s'applique à d'autres (colère ou ressentiment). Remplacez ces mots par « je pourrais » ou « j'aimerais » Jugez si cette pensée vous aide et examinez-en les avantages et les désavantages.	« J'ai laissé tomber une assiette et je l'ai cassée. Je ne devrais pas être si maladroite. »	« J'aimerais ne jamais être maladroite, mais c'est impossible. Exiger de moi-même de tout faire à la perfection m'épuise complètement. »



Les pièges de la pensée

Piège de la pensée	Définition	Conseils pour s'en sortir	Exemple	Solution de rechange
ÉTIQUETAGE	S'attribuer des qualificatifs négatifs à soi-même, aux autres ou aux choses.	<p>Demandez-vous quel comportement ou quelle erreur est source de problèmes. Essayez d'isoler le problème plutôt que d'appliquer une étiquette à la situation dans son ensemble.</p> <p>Décrivez précisément la situation et le contexte dans lequel quelqu'un a fait quelque chose de particulier.</p>	« Je suis vraiment nulle. »	« Je suis souvent trop fatiguée pour faire des tâches ménagères après le travail, mais ça ne veut pas dire que je suis nulle. Je ne suis pas définie par les tâches que je ne peux pas terminer aujourd'hui. Je pourrai essayer à nouveau demain. »
PERSONNALISATION	Rejeter injustement une faute sur soi ou sur les autres	<p>Vérifiez les faits!</p> <p>Demandez-vous ce que vous êtes en mesure de contrôler et ce dont vous êtes responsable, et quelle est la part des autres. Déterminez quels sont les éléments inconnus ou incontrôlables.</p>	« Michel ne m'a pas contacté depuis un moment. J'ai dû faire quelque chose qui ne lui a pas plu. »	« Je ne sais pas pourquoi Michel ne m'a pas contacté. Il pourrait y avoir plusieurs raisons pour ça, bien que j'espère que ce n'est pas à cause de quelque chose que j'ai fait. Je pourrais lui poser la question. »

! Remarque : ne tentez pas cet exercice lorsque vous conduisez.

Compétence d'ancrage du 5-4-3-2-1

L'ancrage est une méthode d'apaisement et de recentrage qui nous aide à nous concentrer davantage sur notre corps et sur le moment présent. Cette compétence nous permet de ne pas oublier que nous possédons des ressources et la capacité de faire face au présent.

On peut avoir recours au même objet, au même son, ou au même sentiment plusieurs fois de suite. Cet exercice peut se faire en silence ou à voix haute, et aussi souvent que nécessaire.

Exercice :

- Nommez cinq choses que vous voyez. Dites, « Je vois ____, je vois ____, etc. »
- Nommez cinq choses que vous entendez. Dites, « J'entends ____, j'entends ____, etc. »
- Nommez cinq choses que vous touchez ou sentez (par exemple, la température de l'air sur votre peau, les battements de votre cœur, votre température). Dites, « Je sens ____, je sens ____, etc. »
- Nommez quatre choses que vous voyez.
- Nommez quatre choses que vous entendez.
- Nommez quatre choses que vous sentez ou touchez.
- Nommez trois choses que vous voyez.
- Nommez trois choses que vous entendez.
- Nommez trois choses que vous sentez ou touchez.
- Nommez deux choses que vous voyez.
- Nommez deux choses que vous entendez.
- Nommez deux choses que vous sentez ou touchez.
- Nommez une chose que vous voyez.
- Nommez une chose que vous entendez.
- Nommez une chose que vous sentez ou touchez.



Compétence du 3-3-3

- Nommez trois choses que vous voyez.
- Nommez trois choses que vous entendez.
- Nommez trois choses que vous sentez.

L'équation de l'anxiété

L'équation suivante est un outil efficace lorsqu'on ressent de l'anxiété, de la nervosité ou de la crainte. Cette compétence repose sur le fait que l'anxiété naît souvent de l'exagération du danger et de la sous-estimation de notre capacité à y faire face.

$$\frac{\text{croire qu'une catastrophe va arriver}}{\text{croire qu'on pourra y faire face}} = \text{ANXIÉTÉ}$$

Lorsque nous sommes en pilotage automatique, nous avons tendance à imaginer des scénarios catastrophiques ou à tirer des conclusions hâtives sur des dangers potentiels, ce qui fait monter la valeur du haut de l'équation. Nous avons également tendance à ne pas tenir compte de nos ressources ou à les sous-estimer, ce qui fait baisser la valeur du bas de l'équation. Ces tendances provoquent ainsi une forte anxiété.

Si on étudie bien la question, il s'agit de modifier cette équation afin de minimiser la valeur du haut et de maximiser celle du bas.

Valeur du haut : minimiser la peur en évaluant le danger de manière réaliste.

- Qu'est-ce qui est un fait? Qu'est-ce qui est exagéré? Pouvez-vous remettre cela en question? Pouvez-vous rendre cela plus réaliste?
- Qu'est-ce que vous pourriez vous dire pour réduire vos craintes?
- Remarquez ce que vous vous dites qui aggrave votre peur. Remarquez les pièges de la pensée dans lesquels vous tombez.

Valeur du bas : maximiser l'adaptation psychologique en augmentant les ressources nécessaires.

- Reconnaissez vos ressources d'adaptation internes et externes, passées et présentes, ce qui peut inclure vos points forts (par exemple, votre curiosité, ou votre détermination), votre réseau de soutien ou d'autres choses encore.
- N'oubliez pas que vous avez déjà fait face à d'autres situations difficiles.
- Ayez recours à des affirmations intérieures, à la résolution de problèmes, à des distractions salutaires, à des pratiques spirituelles et à la relaxation.

N'oubliez pas que s'adapter psychologiquement veut dire se débrouiller d'une manière ou d'une autre, non pas faire les choses parfaitement ou s'en sortir sans une égratignure.

Faites le plein d'énergie, remplissez votre réservoir.



Budget énergétique

Chaque matin, nous nous réveillons avec des **ressources** que nous pourrions utiliser tout long de la journée. Ces ressources sont constituées d'énergie, de temps, de motivation et d'un sentiment de bien-être. La quantité dont nous disposons changera d'un jour à l'autre, et même au cours de la journée.

Si nous dépensons plus de ressources que ce dont nous disposons, nous nous épuisons. Plus nous nous sentons déprimés ou stressés, moins nous pouvons compter sur nos ressources. Par exemple, lorsque vous avez la grippe, vous n'avez pas le même degré d'énergie pour accomplir vos tâches quotidiennes. De même, si vous vivez un épisode stressant qui occupe constamment votre esprit et absorbe votre énergie cérébrale, vous n'aurez pas la même vigueur que d'habitude pour faire face à vos autres obligations.

Nous devons être conscients des ressources réelles dont nous disposons à tout moment afin de pouvoir déterminer ce que nous pouvons raisonnablement accomplir. Il est important de partir de là où nous trouvons actuellement – pas de là où nous étions avant, ni de là où nous aimerions être. Nous ne pouvons pas bâtir l'avenir efficacement si nous ne partons pas de là où nous nous trouvons dans le moment présent.

Lorsque nous avons un peu plus d'énergie, nous sommes tentés de la dépenser entièrement, ce qui peut conduire à un cycle d'effondrement et d'épuisement. Il faut en garder un peu en réserve.

Essayez d'accomplir une tâche, puis accordez-vous une petite pause! Se reposer ou faire quelque chose de ressourçant pour prendre soin de soi est un moyen de renflouer son budget.

Commencez à petits pas ou par de petits objectifs pour ne pas vous sentir submergé.



À petits pas

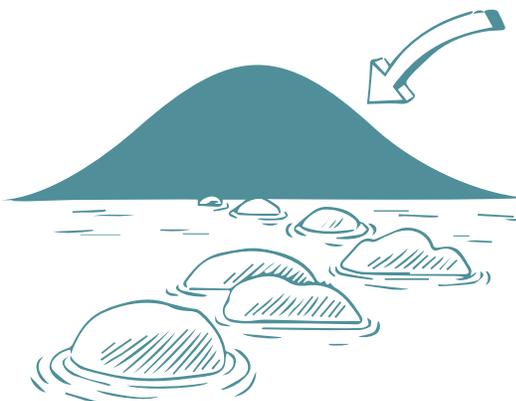
Lorsque nous sommes coincés dans nos habitudes et nos comportements mais que nous sentons dépassés à l'idée d'en changer, il est important pour pouvoir avancer de commencer à petits pas ou par de petits objectifs. Le fait d'accomplir ne serait-ce qu'une petite chose peut nous aider à nous sentir un peu mieux sur le moment et nous motiver à en faire plus.

Choisissez un petit objectif :

- Choisissez une petite tâche ainsi qu'un moment pour l'exécuter. Optez pour une tâche facile à accomplir (même si vous vous sentez très triste ou exténuée).
- Choisissez une tâche bien précise ainsi que quand et comment vous allez la réaliser. Par exemple, un objectif pourra être de « **lire un chapitre de ce livre ce jeudi soir** » plutôt que de simplement « **lire un livre** ».

Si vous ne remplissez pas votre objectif, ne renoncez pas. Décidez d'un autre moment, ou divisez votre objectif en plus petites parties. Par exemple, « **sélectionner quelques pages d'un livre que j'aimerais lire ce jeudi soir** ».

Choisissez des objectifs ayant trait à des actions et à des pensées, qui sont plus faciles à atteindre que ceux ayant trait à des émotions. Une fois votre objectif rempli, félicitez-vous en vous octroyant un bon point. Même si vous ne l'avez pas atteint tel que vous l'aviez défini, reconnaissez l'effort que vous avez fourni et remarquez les nouvelles choses que vous avez apprises grâce à cela.



Répartissez vos tâches en tranches de temps, puis fixez-vous comme objectif de travailler sur l'une d'entre elles.

Découper la journée en tranches de temps

Si vous avez du mal à atteindre vos objectifs, essayez de les fixer en termes de temps plutôt que de *tâches*. C'est ce qui s'appelle **découper la journée en tranches de temps**.

- Décidez du minimum de temps que vous pensez pouvoir consacrer à une tâche. Dix minutes? Une heure?
- Décidez du moment de cette tranche de temps. Vous pourrez vous dire, « je ne dois tenir le coup que pendant cette tranche, puis je pourrai m'arrêter. »
- Une fois la tranche terminée, vous pourrez décider de vous reposer, de continuer ce que vous étiez en train de faire ou d'entamer quelque chose de différent. Vous pouvez ainsi organiser toute votre journée en tranches de temps.

Lorsque nous sommes obligés de faire des activités qui nous épuisent, le découpage en tranches de temps est un moyen d'éviter la tendance à toujours tout remettre au lendemain, ou de trop en faire et de dépenser tout notre budget énergétique.



Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises valeurs. Cet exercice vous demande simplement de déterminer quelles sont celles qui comptent le plus pour vous.



Valeurs

Les valeurs décrivent ce que nous voulons être dans la vie. Ce sont des principes directeurs qui nous guident et nous motivent tout au long de notre existence.

Les valeurs sont différentes des objectifs. En accordant la priorité à un certain nombre de valeurs importantes pour nous, nous pouvons nous y référer lorsque nous prenons des décisions et nous fixons des objectifs. Tout comme une plante a besoin de soleil pour s'épanouir, nous pouvons projeter de la lumière sur ce que nous désirons reconnaître en nous-mêmes et continuer à évoluer. Choisissez deux ou trois des valeurs que vous souhaitez mettre en évidence à travers vos actions et vos paroles cette semaine. Vous trouverez ci-dessous une liste de quelques valeurs. Vous en découvrirez d'autres dans le cahier d'exercices au chapitre 7. Sachez qu'il n'y a ni bonnes ni mauvaises valeurs et que cette liste n'en offre qu'un échantillon potentiel. Nous vous invitons à en créer d'autres qui ont de l'importance pour vous et qui ne figurent pas sur la liste.

Aventure :	être intrépide et rechercher activement des expériences nouvelles et stimulantes
Authenticité :	être authentique, sincère, et fidèle à soi-même
Sens de la collectivité :	tenir compte des besoins des autres, y répondre et contribuer au bien de sa collectivité
Compassion/autocompassion :	agir avec bonté envers soi-même et envers ceux qui souffrent.
Connexion :	s'impliquer pleinement dans ce qu'on fait et être pleinement présent avec les autres
Créativité :	faire preuve de créativité ou d'innovation
Curiosité :	faire preuve de curiosité, d'ouverture d'esprit et d'intérêt; explorer et découvrir
Encouragement :	encourager et récompenser les comportements auxquels on attache de la valeur chez soi et chez les autres
Équité et justice :	être juste et équitable envers soi-même et les autres
Liberté et indépendance :	choisir la façon dont on vit et aider les autres à en faire autant.
Plaisir et humour :	avoir le goût du plaisir, rechercher ou créer des activités amusantes et y participer

N'hésitez pas à décider quelles sont vos propres valeurs et à les ajouter à cette liste.

Gratitude :	éprouver de la reconnaissance et de l'appréciation envers soi-même, les autres et la vie.
Honnêteté :	être honnête, véridique et sincère envers soi-même et les autres
Humilité :	reconnaître son ignorance et adopter une attitude d'apprenant envers le monde
Assiduité :	faire preuve d'assiduité, de travail et de détermination
Inclusion :	développer une culture d'appartenance partout où l'on va
Intimité :	s'ouvrir, se révéler et donner de soi-même émotionnellement et physiquement
Amour :	agir de manière aimante et affectueuse envers soi-même et les autres
Ordre :	être ordonné et organisé
Persistance et engagement :	continuer résolument, en dépit de problèmes ou de difficultés
Reconnaissance :	être reconnu, apprécié et admiré par les autres
Respect/respect de soi-même :	se traiter soi-même ainsi que les autres avec douceur et considération.
Responsabilité :	endosser la responsabilité de ses actions et en être redevable
Sécurité et protection :	assurer, protéger ou garantir sa propre sécurité et celle des autres
Sensualité et plaisir :	susciter ou goûter des expériences agréables et sensuelles.
Habilité :	exercer et améliorer continuellement ses compétences et s'y appliquer entièrement
Spiritualité :	explorer son lien avec le sacré, et suivre des pratiques spirituelles
Confiance :	être digne de confiance, loyal, fidèle, sincère et fiable.
Autre :	_____
Autre :	_____
Autre :	_____

Se fixer des objectifs SMART fondés sur des valeurs

L'acronyme SMART permet de se fixer des objectifs gérables et visibles. Les objectifs SMART vous aideront à acquérir de la confiance et à gagner du terrain lorsque vous vous efforcerez intentionnellement de mettre en pratique une valeur importante pour vous à un moment précis.

Les objectifs SMART sont :

Spécifiques : précisez les actions que vous allez entreprendre, quand et comment vous vous y prendrez et qui ou quoi est impliqué.

Mesurables : établissez des critères concrets pour mesurer vos progrès. Notez l'objectif par écrit de manière à pouvoir le cocher lorsqu'il sera atteint.

Atteignables : veillez à ce que votre objectif soit réaliste et réalisable. Sur une échelle de 1 à 10, indiquez dans quelle mesure vous avez la conviction de pouvoir l'atteindre. Si la note est inférieure à huit, divisez l'objectif en cibles plus petites et plus réalisables.

Réalistes : votre objectif est-il véritablement guidé par une valeur personnelle importante pour vous en ce moment? Quelle est cette valeur? Êtes-vous vraiment motivé pour atteindre votre objectif en ce moment?

Temporellement définis : établissez une date et une heure réalistes pour remplir l'objectif qui vous semble possible à accomplir et qui sera un facteur de motivation utile.

Par exemple, si vous accordez de l'importance à la connexion, un objectif SMART pourrait être ce qui suit : « Je vais appeler une personne qui m'est chère d'ici dimanche. J'ai la certitude à 80 % de pouvoir y arriver. »

Une fois que vous vous êtes fixé un objectif SMART, passez fermement à l'acte et n'oubliez pas de vous féliciter pour vos efforts, quel que soit le résultat. Essayez de tirer les leçons de ce qui ne marche pas et réjouissez-vous de vos réussites. Chaque fois que nous nous fixons un objectif SMART, nous obtenons soit le résultat désiré, soit la leçon dont nous avons besoin.

Une fois la date limite fixée pour votre objectif atteinte, faites le point avec vous-même. Comment cela s'est-il passé? Avez-vous évolué dans le sens de votre valeur? Voulez-vous réviser votre objectif, fixer un autre objectif lié à cette valeur, ou partir d'une valeur différente?





Une initiative de la CBT Skills Groups Society of Victoria en partenariat avec le Vancouver Division of Family Practice, le Victoria Division of Family Practice et le Shared Care Committee (une collaboration entre Doctors of BC et le Ministère de la Santé). Nous remercions le Vancouver Division of Family Practice d'avoir appuyé la traduction de cette série de compétences de la TCC afin de permettre une plus grande accessibilité au programme de groupe sur ces compétences.

0922
[French]

