**Séance 1 : Apprendre sur les émotions**

Il existe un facteur commun entre vous, les autres participants et l’ensemble des individus : vous ressentez des émotions. Cette expérience, à la base normale, a malheureusement résulté en une souffrance psychologique qui vous éloigne de la vie que vous souhaitez vivre.

Les émotions, en résumé

* Les émotions sont des expériences complexes, impliquant le corps et l’esprit, identifiables de différentes façons. Voici un exemple pour l’anxiété :

Les émotions, de façon détaillée

* Des **signaux**
	+ Les émotions servent à attirer notre attention sur un événement pertinent, survenant autour de nous ou, plus subtilement, à l’intérieur de nous.
	+ Il est possible de comparer les émotions aux sensations de soif ou de faim : ce sont des signaux, parfois inconfortables, mais qui nous incitent à boire et à manger, pour assurer notre survie.
* Des signaux **variés**
	+ Il est *normal* de ressentir toute sorte d’émotions, confortables et inconfortables, car elles servent différentes fonctions.
	+ Les émotions inconfortables ont généralement pour objectif de nous aviser d’un danger. Les menaces que nous percevons sont parfois complexes ou indirectes, comme le rejet ou l’échec. Toutefois, notre cerveau y répond de façon similaire à la menace posée par un prédateur.
* Des signaux variés, **personnalisés**
	+ Un même évènement entraine fréquemment une réaction émotionnelle différente d’un individu à l’autre.
	+ Ceci s’explique par le fait que nous ne réagissons pas aux événements eux-mêmes, mais plutôt à l’*interprétation* que nous en faisons.

* Des signaux variés, personnalisés, **transitoires**
	+ Les émotions, en tant que signaux, manifestent la survenue de quelque chose. Dans une situation générant de l’anxiété, le niveau de stress tend à diminuer au cours de l’exposition. En effet, le fait de rester dans la situation inconfortable entraine une diminution progressive du signal d’anxiété.
	+ Il est possible de comparer les émotions aux vagues : elles s’élèvent puis s’échouent, l’une après l’autre.
	+ Le type de vagues auxquelles nous sommes confrontées est variable d’un individu à l’autre. Certaines personnes tendent à expérimenter des vagues fréquentes ou très hautes et peuvent donc se montrer plus réticentes à les approcher.
* Des signaux variés, personnalisés, transitoires, **à l’intérieur de nous**
	+ Les émotions peuvent nous inciter à agir d’une certaine façon, mais ne peuvent pas nous obliger à le faire. Nous ne sommes pas en mesure de contrôler directement la nature de nos émotions, mais nous avons la possibilité de choisir *comment nous y réagissons et agissons*.

Mise en pratique

Et si le problème n’était pas tant la présence des émotions, mais plutôt le rapport entre vous et celle-ci? Vous êtes invité-e à vous poser la question suivante : comment souhaiterais-je réagir face aux signaux indiqués sur mon tableau de bord?





Vous trouverez, à la fin de ce document, une fiche permettant de garder une trace des stratégies développées et des résultats obtenus, soit la « Fiche d’auto-observation quotidienne ». Vous êtes invité-e à l’utiliser dès maintenant et de façon périodique, au fil des séances.

Notes personnelles

**Séance 2 : Observer la direction**

La matrice

La réalisation de la matrice vous offre d’adopter un nouveau point de vue face à vos expériences et vos actions. Au cours de la démarche, vous serez invité-e à vous y référer dans l’objectif d’observer, avec curiosité et ouverture, ce qui se présente à vous. En plus de prendre conscience, vous aurez l’opportunité d’apprécier la fonction de vos comportements en identifiant leur direction :

**Je m’éloigne d’un inconfort Je m’approche de ce qui est important**

Observer la fonction de vos actions permet de choisir de façon plus éclairée la manière dont vous menez votre vie. Choisir de *tendre vers* la partie droite de la matrice constitue un engagement dans ce processus thérapeutique. Il s’agit d’une possibilité que vous vous offrez, et non d’une obligation qui vous est imposée.

Vous êtes la meilleure personne pour (1) identifier ce qui est important pour vous et (2) ressentir les inconforts internes qui se présentent comme des obstacles. Pour cette raison, c’est vous, en tant qu’observateur, qui se trouve au centre de votre matrice.

La démarche actuelle vous propose d’interagir avec vos inconforts internes d’une façon comparable à l’apprentissage du surf :

* Votre monde intérieur est caractérisé par la présence de vagues, plus ou moins grandes, qui se présentent comme des obstacles;
* La crainte de ces vagues peut vous contraindre à rester sur la plage;
* Il ne vous est pas possible d’arrêter les vagues et celles-ci reviennent continuellement;
* Et si vous choisissiez d’apprendre à surfer, plutôt que de rester coincé sur la plage?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Comportements de lutte ou de fuite | Réduction de mes obstacles | Rapprochement de mes valeurs |
| **À court terme** | **À long terme** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*Voir l’inventaire des comportements de lutte ou de fuite à la fin du document*

Il est probable que la majorité des comportements de lutte ou de fuite :

* Soient efficaces pour réduire les inconforts à court terme;
* Soient très peu efficaces pour réduire les inconforts à long terme;
* Soient très peu efficaces pour vous rapprocher de la vie que vous souhaitez vivre.

Les comportements de lutte ou de fuite ne sont pas « mauvais » en soi. Ils fonctionnent ou non, en fonction du contexte. Vous être invité-e à vous poser ces questions lorsque vous considérez adopter un comportement de lutte et de fuite (à gauche de la matrice) :

* A-t-il une chance de fonctionner pour réduire l’inconfort?
* Est-il utilisé de façon répétée, comme si je me sentais coincé-e?
* Quel est son coût (en lien avec la vie que vous souhaitez)?

|  |  |
| --- | --- |
| Comportement | Refuser une invitation à participer à une soirée avec des collègues |
| Contexte | Mathieu présente de l’anxiété sociale. *Il a l’impression qu’il est ennuyant et qu’il ne trouve rien d’intéressant à dire aux autres.* | Juliette est récemment emménagée dans un nouvel appartement et prévoyait faire du rangement ce jour-là. *Elle craint se coucher très tard si elle assiste à la soirée*. |
| Chance de fonctionner | À court terme, il évite d’être exposé à son anxiété; cependant, comme il ne développe pas ses aptitudes relationnelles en restant seul, il se peut qu’il se sente encore « incompétent » lors de la prochaine occasion. | À court terme, elle peut consacrer plus de temps à faire du rangement chez elle; une fois l’emménagement complété, la crainte de se coucher très tard risque moins d’être présente, comme son emploi du temps sera moins chargé. |
| Fréquence d’utilisation | Il constate qu’il est resté à la maison pratiquement toutes les fois où il a été invité dans les derniers six mois; il se sent « coincé » à agir ainsi. | Hormis cette situation, elle accepte généralement les invitations; elle a refusé il y a quatre mois, puisqu’elle devait rendre un travail le lendemain. |
| Coût | Il réduit grandement ses opportunités de partager des moments de complicité avec les collègues, alors qu’il souhaiterait développer des relations amicales au travail. | Elle trouve dommage de manquer cette opportunité; elle décide de prioriser son déménagement, pour maintenir un emploi du temps plus raisonnable, et compte offrir son aide pour planifier le prochain événement. |

Mise en pratique

Les stratégies de lutte et de fuite ont pour but premier notre survie. Face aux menaces du monde externe (ex : un prédateur!) ces stratégies sont tout à fait utiles. Toutefois, face aux inconforts qui résident à l’intérieur de nous, ce type de réactions se montre souvent décevant pour apporter des bénéfices durables et significatifs dans votre vie. La démarche actuelle vous propose ainsi de considérer une façon alternative de réagir face à vos inconforts internes, qui vous sera présentée au cours des prochaines semaines. Dans un premier temps, vous être invité-e à simplement observer vos comportements à partir du point de vue de la matrice :

* Vais-je à gauche ou à droite?
* Suis-je en lutte/en fuite ou en approche?

Notes personnelles

**Séance 3 : S’ouvrir plus, lutter moins**

Les stratégies de contrôle sont généralement très peu efficaces pour empêcher la survenue des inconforts internes (pensées, émotions, sensations physiques, etc.). En essayant très fort de ne pas penser ou ressentir, il se produit bien souvent l’effet inverse. En effet, le fait de vouloir éviter un inconfort appose une étique de menace à cet inconfort, ce qui entraine une réponse d’alerte dans notre esprit. Comme notre cerveau veut nous protéger, il devient alors plus vigilant et réactif.

Un système d’alarme trop sensible?

*Et si nous changions l’étiquette apposée sur nos pensées et émotions…?*

Vous êtes invité-e à prendre un moment pour observer si ce type d’étiquettes semble apposé sur vos pensées, émotions et sensations physiques inconfortables :

* Jugement et interprétation
	+ Il n’est pas normal d’être si triste pour ça, je devrais me ressaisir.
	+ Si je suis anxieux en sortant de la maison, je ne serai jamais capable de faire mes courses sans être accompagné-e.
	+ Si je pense à ça, je ne serai plus capable de profiter du moment.
	+ Je devrais me sentir bien, ce n’est pas normal.
* Émotion secondaire
	+ Je m’en veux d’être stressé-e… (culpabilité en réponse à l’anxiété)
	+ Encore la tristesse qui gâche ma journée! (colère en réponse à la tristesse)

La relation avec votre monde intérieur prend parfois l’apparence d’une compétition de souque à la corde. Cette lutte peut toutefois devenir épuisante et peu utile à la longue. Au final, il semble que :

*Souffrance = Inconfort x Résistance*

* La présence des inconforts est *hors de votre contrôle;*
* Votre pouvoir réside dans votre façon de réagir à ces inconforts, soit de *saisir ou non la corde;*
* Choisir de lâcher la corde permet de circuler plus librement, *malgré* la présence des inconforts;
* La démarche actuelle s’intéresse au *lien* entre vous et vos inconforts, et non aux inconforts eux-mêmes.

Un peu de mathématiques…

Souffrance = ce pourquoi vous consultez;

Inconfort = pensées, émotions ou autre ressentis;

Résistance = comportements de lutte ou de fuite inefficaces

Votre souhait est probablement de réduire la souffrance que vous ressentez et qui constitue un obstacle face à la vie que vous voulez vire. Considérant que les inconforts font partie de l’expérience humaine normale - et qu’il est donc peu utile de chercher à les éliminer - l’alternative qui vous est proposée est de réduire la résistance.

Toutefois, les comportements de lutte et de fuite peuvent être subtils, se produire très rapidement ou encore sembler être la seule option possible. Ainsi, entrainer la partie de vous qui observe est encore tout à fait approprié à ce stade-ci de la démarche.

Mise en pratique

Vous êtes invité-e à observer comment votre système d’alerte se déclenche au quotidien, en discriminant les composantes suivantes :

* Mon inconfort : pensée, émotion, sensation physique (partie inférieure gauche de la matrice);
* Mon étiquette : jugement, interprétation ou émotion secondaire face à l’inconfort;
* Ma réponse : comportement de lutte ou de fuite (partie supérieure gauche de la matrice);

Si vous choisissez de « lâcher la corde » en cours d’exercice, commencez par des inconforts légers, qui pourraient se comparer à de très petites vagues (après tout, l’apprentissage du surf se fait de façon progressive!) Si vous avez l’impression que « lâcher la corde » vous exposerait à un malaise trop important, ne le faites tout simplement pas pour l’instant.

Notes personnelles

**Séance 4 : Accueillir avec bienveillance**

À la lumière des séances précédentes, il semble que le contrôle face à votre monde intérieur, qui se traduit souvent par des comportements de lutte ou de fuite, ne vous rend pas service. Ce type de réaction se manifeste de façon instinctive face à une menace externe, mais il devient rapidement insuffisant, et parfois même nuisible, pour vous rapprocher de la vie que vous souhaitez

Quoi faire alors?

Bien que cela puisse sembler contre-intuitif, vous êtes invité-e à adopter une nouvelle posture face à vos inconforts : les accueillir avec ouverture et leur laisser de la place.

Lors d’une fête où un convive déplaisant s’est invité, quelle réaction vous semble la plus intéressante à adopter?

* Tenter de faire sortir le convive en question par tous les moyens possibles, quitte à passer votre soirée entière à s’assurer de le reconduire à la porte dès qu’il revient (et il revient en effet…);
* Consacrer davantage votre attention et votre temps pour les gens importants qui sont réunis avec vous, malgré la présence de l’invité désagréable.



Cette transition vers l’**ouverture** constitue :

* Un *choix* de ressentir pleinement et volontairement - et non une résignation;
* Une *alternative* à certains comportements - et non « la bonne façon de faire »;
* Une *disposition* de curiosité face à ce qui est présent - et non une émotion en soi;
* Une *aptitude* à développer - et non un mode « par défaut »;
* Une *exposition* à un inconfort - et non une technique de relaxation ou de bien-être.

Comment le faire?

* En conscience : observer l’émotion *pour ce qu’elle est réellement* :
	+ Un signal, comme sur un tableau de bord;
	+ Une sensation corporelle qui s’accompagne souvent de pensées;
	+ Un état transitoire où je peux choisir comment j’agis.
* Avec bienveillance : accueillir notre inconfort *avec gentillesse* :
	+ Se rappeler qu’il s’agit d’une expérience humaine normale et universelle;
	+ Se permettre une pause pour ressentir;
	+ Se répondre comme on le ferait avec un ami ou quelqu’un en difficulté.

Dans quel but?

* Tenter quelque chose de nouveau face à la boucle dans laquelle vous semblez être coincé-e;
* Vous donner l’opportunité de choisir une vie qui a plus de sens;
* Prendre soin de vous, comme vous être au centre de votre vie.

Il est possible que vous ayez des doutes quant à cette posture qui vous est suggérée. Pour un ensemble de raisons (éducation, expériences de vie, relations antérieures, etc.) vous avez développé une façon de percevoir ce que représentent les émotions et comment il faudrait y répondre. Vous êtes invité-e à considérer une nouvelle possibilité, soit celle de l’ouverture avec bienveillance. Contrairement à certaines fausses croyances à ce sujet, le fait de s’accueillir avec compassion permet de :

* Se mettre en action;
* Se responsabiliser;
* Prendre soin des autres;
* Rester motivé-e à fournir des efforts.

Mise en pratique

Après avoir développé votre sens de l’observation au cours des dernières semaines, vous êtes invité-e à expérimenter l’ouverture face aux émotions, soit de « lâcher la corde », observer comment se présente l’émotion et l’accueillir avec gentillesse, sans essayer de la combattre, la fuir, le juger, etc. Vous être encouragé-e à débuter par les petites vagues, afin de prendre soin de vous à travers cet apprentissage.

Notes personnelles

**Séance 5 : Prendre un recul face aux pensées**

Notre cerveau est une machine très productive, capable de générer des idées, faire de nombreux liens, imaginer des choses qui n’existent même pas, etc. Les humains sont ainsi en mesure de raconter des histoires captivantes, résoudre des problèmes complexes et envoyer des fusées dans l’espaces! Mais est-ce que le cerveau produit uniquement du bon matériel? Comme dans toute usine, un contrôle de qualité est probablement nécessaire…

Notre tête tente de nous informer de ce qui se passe autour de nous. Elle trie, compare, analyse pour produire un résumé de ce qui se déroule réellement. Malgré notre intention de bien réfléchir, notre tête produit souvent un récit présentant les caractéristiques suivantes :

* Il est teinté de nos *émotions, souvenirs, interprétations*, etc.
* Il ne peut pas refléter exactement la réalité car *penser n’est pas expérimenter*;

Bien qu’imparfait, ce récit représente notre principale source d’informations et demeure donc pertinent pour nous. Dans ce contexte, vous êtes invité-e à observer vos pensées dans un mode de « lecture critique », comme si vous lisiez un article rédigé par un journaliste, en adoptant une posture de :

* Curiosité
	+ Qu’est-ce que ma tête veut me dire?
* Choix conscient
	+ Est-ce que j’adhère à ce récit?
	+ En quoi cette pensée m’est-elle utile?
	+ Cela m’entraine vers quelle direction?

Comme notre tête produit parfois des récits qui manquent de nuance, pourquoi ne pas éviter de lire le journal tout simplement…?

Notre tête souhaite vraiment nous transmettre ces récits; elle utile donc plus d’un média pour nous rejoindre. En effet, nous sommes également branchés à une radio qui diffuse des informations comparables à ce qui se trouve dans le journal. Cette radio a fait sa réputation sur les caractéristiques suivantes :

* Elle joue en continu, ou presque;
* Elle ne peut pas être éteinte sur demande;
* Elle tend à diffuser des grands titres qui manquent parfois de nuance.

Comme si vous étiez dans une pièce où vous n’êtes pas en contrôle de ce qui est diffusé par la radio, vous êtes invité-e à ne pas vous « faire accrocher » par les récits ambiants. Vous pouvez choisir de prendre un recul, les laisser aller et venir, et ainsi « baisser le volume ». Vous pourrez ainsi apprendre à « faire avec » ces récits, tout en continuant à réaliser les actions importantes pour vous.

Notre tête ressemble donc à un média productif, qui transmet de l’information sur deux plateformes. A-t-elle tendance à donner son opinion en plus…?

En effet, en plus des récits et des nouvelles, notre tête génère également des pensées qui s’apparentent à des conseils, voire des directives. Elle s’invite ainsi dans la voiture – juste à côté du tableau de bord – sous forme d’un GPS, qui nous propose des directions. Cet outil offre souvent des directives utiles, mais il ne s’agit pas d’une technologie infaillible. Ce GPS est effectivement connu pour :

* Proposer de façon préférentielle des directions déjà connues, en s’inspirant des trajets antérieurs;
* Offrir parfois des directives un peu précipitées, sans avoir intégré correctement toutes les informations nécessaires.

Comme la route que nous empruntons s’écarte parfois des territoires familiers pour notre GPS, il est possible que celui-ci nous envoi des consignes qui ne correspondent pas exactement à ce qui se passe autour de nous. Si vous constatez que votre GPS semble vous faire tourner en rond, vous êtes invité-e à regarder attentivement la route et déterminer la direction que vous souhaitez prendre, en fonction de ce qui se présente à vous.

Le constat est plutôt clair : notre tête semble bien décidée à nous parler. Mais pour quelle raison exactement…?

Tel que mentionné d’entrée de jeu, la réflexion constitue un outil incroyable pour les humains, qui permet de créer de grandes choses et partager des idées avec les autres. Quotidiennement, nos pensées nous aident à manœuvrer à travers notre environnement, à résoudre des problèmes, à entrer en relation avec des gens, et surtout… à survivre! À la base de toute la richesse qui est offerte par notre tête, celle-ci cherche d’abord à nous prémunir des menaces, qu’elles soient bien tangibles ou plus subtiles.

Devant les récits, scénarios et redondances de votre tête, vous être invité-e à prendre une pause en adoptant la posture suivante :

* Reconnaitre que « votre tête vous dit que… »
* Accueillir avec bienveillance les intentions de votre tête, comme l’un de ses rôles prioritaires est de vous protéger;
* La remercier pour ses efforts et la rassurer au besoin.

En résumé, les pensées ressemblent à :

* Un récit subjectif, qui ne reflète pas exactement la réalité;
* Une radio qui diffuse continuellement, ou presque;
* Un GPS souvent utile, mais pas infaillible;
* Un ami une peu maladroit, qui cherche surtout à vous protéger.

En résumé, vous être invité-e à :

* Effectuer une lecture critique (est-ce utile?);
* Baisser le volume, sans lutter (comme une musique d’ambiance);
* Regarder la route devant vous (cette directive a-t-elle du sens actuellement?);
* Être bienveillant (pourquoi ne pas remercier votre tête?).



Trucs en rafale

En accord avec les perspectives présentées ci-haut, voici quelques stratégies à utiliser pour favoriser la prise d’un recul face aux récits de notre tête :

Mise en pratique

En maintenant actives les stratégies acquises jusqu’à présent, vous êtes invité-e à (1) observer la façon dont les pensées se présentent dans votre vie et (2) vous permettre un pas de recul face à celles-ci. Vous pouvez expérimenter les différentes techniques proposées et prioriser celles qui fonctionnent le mieux pour vous accompagner vers une vie qui a du sens, où vous vous approcher de ce qui est important.

Afin de consolider les compétences abordées dans cette séance, vous êtes invité-e à consulter le document audio de Christophe André : « Se détacher de ses pensées ».

Notes personnelles

**Séance 6 : Vivre pleinement**

Les pensées et les émotions ont constitué les principaux centres d’attention de la démarche jusqu’à présent, afin d’adopter une nouvelle perspective à leur égard. Dans la voiture, les émotions s’expriment sur le tableau de bord, alors que les pensées se manifestent dans la radio et le GPS. Une question n’a pas encore été explorée jusqu’à présent : mais qui est donc le conducteur?

Vivre le voyage

Tel que proposé précédemment, le récit d’un voyage ne correspond pas au voyage lui-même (penser n’est pas expérimenter). Il en va de même du parcours de notre vie, qui ne peut être résumé par ce qui se déroule dans notre tête uniquement (les pensées, jugements, souvenirs, etc.). Une représentation plus complète inclue également *l’action de vivre*, en temps réel.

En tant qu’individu unique et entier, vous êtes à la fois :

* Un penseur/une penseuse : la partie de vous qui analyse, juge, compare;
* Un observateur/une observatrice : la partie de vous qui perçoit, expérimente, ressent (représentée au centre de votre matrice).

Vous êtes invité-e à reconnaitre ces deux parties complémentaires de votre personne qui, ensemble, correspondent à une meilleure conception de ce que vous êtes réellement, en tant qu’individu.

Autobiographie

De façon similaire aux autres récits produits par notre esprit, l’idée que nous avons de nous-même résulte également d’une interprétation complexe, teintée par nos émotions, souvenirs et expériences antérieures. Souvent, notre esprit est plus sévère dans sa façon de raconter notre histoire que celle de nos proches. Il est possible d’aborder le récit de notre personne comme tout autre récit, soit avec curiosité et conscience :

* Je remarque que « ma tête me dit… »
* Est-ce que je j’adhère à ce récit?
* En quoi cette pensée m’est-elle utile?
* Cette directive a-t-elle du sens actuellement?
* Cela m’entraine vers quelle direction?

Ici, maintenant

Le futur, qui demeure inconnu, est une source d’incertitude et génère ainsi de l’anxiété pour plusieurs personnes. Le souhait de se préparer à toute éventualité peut nous amener à consacrer beaucoup d’attention à des issues sur lesquelles nous avons souvent peu d’emprise. Le passé, contenant un ensemble de souvenirs – certains heureux, certains plus difficiles – tend également à générer un ensemble d’émotions. Des sentiments de culpabilité, d’amertume ou de nostalgie peuvent nous inciter à ressasser des événements sur lesquels nous n’avons plus de contrôle.

Ici encore, notre tête cherche à être utile, soit en nous préparant à affronter d’éventuelles menaces ou encore, en nous faisant apprendre des expériences antérieures. Il y a toutefois lieu de se questionner sur la pertinence des efforts consacrés à ces objectifs. Après tout, le moment où nous sommes le plus efficaces reste le présent.

Pourquoi se concentre sur le présent?

* Il s’agit du moment où nous avons la possibilité d’agir de façon volontaire et efficace, pour nous rapprocher de ce qui est important.

Qu’est-ce que ça implique?

* Être conscient : recueillir les informations pertinentes avec curiosité et reconnaitre la tendance naturelle de notre tête de nous amener ailleurs;
* Être ouvert : accepter que des émotions et pensées inconfortables se présentent, comme elles font partie de l’expérience humaine normale;
* Être bienveillant : accueillir avec gentillesse nos inconforts, sans jugement;
* Être actif : prendre action, en fonction de ce qui est important pour nous.

Mise en pratique

Lorsque des vagues se présentent à vous, vous êtes invité-e à vous ouvrir au moment présent, en adoptant cette démarche, si vous le souhaitez :

* Reconnaitre la partie de moi qui observe (il y a une vague qui s’en vient);
* M’ouvrir aux informations disponibles, tant autour de moi qu’à l’intérieur de moi;
* Utiliser les stratégies apprises jusqu’à présent pour choisir de quelle façon j’aborde cette vague;
	+ Si je choisis de surfer (à droite) : prendre action en fonction de ce qui est important pour moi.
	+ Si je choisis de rester sur la plage (à gauche) : observer quel obstacle m’a incité à adopter une stratégie de fuite ou de lutte.

Notes personnelles

**Séance 7 : Suivre la boussole des valeurs**

Tel que mentionnée précédemment, la démarche actuelle cherche à vous offrir une nouvelle perspective quant à la façon dont vous prenez action. Les comportements de fuite ou de lutte constituent souvent des moyens pour réduire rapidement l’inconfort, mais se montrent moins intéressants pour se rapprocher d’une vie riche et pleine de sens. Afin d’aller dans cette direction, vous êtes invité-e à vous équiper d’un outil qui pourra vous accompagner tout au long de l’aventure.

Les valeurs, telles que définies dans la démarche actuelle :

* Représentent ce qui est important pour vous;
* Servent de guide pour vos actions du quotidien;
* Aident à répondre au « comment » ou « pour quelle raison » de vos actions;
* Procurent une gratification en elles-mêmes.

|  |  |
| --- | --- |
| Ce qui est important pour moi | Comment je peux prendre action |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Les valeurs, telles que définies par la démarche actuelle, ne sont pas :

* Des objectifs à atteindre : elles ne peuvent pas être rayées d’une liste;
* Un moyen d’éviter les inconforts internes : vivre en fonction de vos valeurs ne constitue pas un comportement de fuite ou de lutte;
* Une garantie que vous obtiendrez ce que vous souhaitez : vos valeurs guident vos propres actions et non celles des autres.

Mise en pratique

Vous êtes invité-e à mettre en action l’un des comportements que vous avez identifiés à la page précédente, en accord avec l’une de vos valeurs. Lors de la réalisation de cette action, vous pouvez observer si des obstacles internes se présentent et noter de quelle nature sont-ils. Face à ceux-ci, vous êtes invité-e à appliquer les stratégies proposées dans les séances antérieures, afin de persévérer dans la réalisation de l’action choisie.

Enfin, vous pouvez également observer quelles valeurs supportent vos actions usuelles, afin de mieux prendre conscience de ce qui est important pour vous au quotidien.



Notes personnelles

**Séance 8 : Acquérir des compétences**

Après avoir déterminé la direction que vous souhaitez prioriser, la mise en action peut prendre place. Certains trajets, plus simples, sont possiblement accessibles dès maintenant. D’autres parcours, toutefois, peuvent représenter un plus grand défi. Dans ce contexte, il serait intéressant de s’équiper d’outils pratiques avant d’entamer le voyage.

Jusqu’à présent, une nouvelle perspective face aux obstacles internes vous a été suggérée, avec, comme points saillants :

* Le développement de l’observation (séance 2 : observer la direction)
* L’ouverture consciente à l’expérience (séance 3 : s’ouvrir plus, lutter moins);
* La bienveillance quant aux vécus inconfortables (séance 4 : accueillir avec bienveillance);
* Le recul face à l’interprétation des pensées (séance 5 : prendre un recul face aux pensées);
* La centration dans le moment présent (séance 6 : vivre pleinement);
* La priorisation de ce qui est important (séance 7 : suivre la boussole des valeurs).

Afin de soutenir votre démarche vers la réalisation d’action engagées concrètes, trois groupes de compétences vous sont proposées :

* La gestion des émotions;
* La résolution de problème;
* La communication saine.

La gestion des émotions

1) Faire une pause : est-ce qu’un signal est apparu sur mon tableau de bord?

* La première étape pour parvenir à agir de façon efficace face à nos émotions est d’en prendre conscience. Il s’agit donc d’adopter une posture d’observation curieuse face à notre tableau de bord et aux indices qui accompagnent le signal de l’émotion.

**Anxiété**

**Colère**

**Autre :**

2) Évaluer l’intensité de l’émotion

* Les vagues d’émotion auxquelles nous sommes confrontées sont d’intensités variables. Nous sommes en mesure d’en apprivoiser plusieurs, dont la hauteur est plus modeste. Toutefois, les vagues les plus grandes ont le potentiel de nous déstabiliser pendant un moment.
* Il est reconnu que les émotions très intenses réduisent notre capacité à prendre des décisions bien réfléchies. Notre cerveau entre dans un mode d’alerte, ce qui nous pousse à agir précipitamment, vers des comportements de fuite ou de lutte.

3) Appliquer des stratégies de gestion des émotions

* Lorsque notre cerveau est en mode d’alerte, il cherche à nous faire agir rapidement (lutte ou fuite). Comme l’émotion évolue à la manière d’une vague, cette intensité finit invariablement par s’atténuer après quelques minutes. Durant la période de grande intensité, la décision la plus sage est souvent d’appliquer des stratégies de gestion des émotions, en attendant que nos capacités de réflexion redeviennent plus accessibles.

|  |  |
| --- | --- |
| Stratégies | Efficacité pour retourner dans un niveau émotionnel atténué |
| Techniques de respiration |  |
| Techniques d’ancrage |  |
| Objectification de l’émotion (forme, couleur, localisation…) |  |
| Apaisement corporel (ex : eau froide au visage) |  |
| Exercice physique |  |
| Présence d’un proche de confiance |  |
| Activité de loisir |  |
| Pause dans un lieu calme |  |
| Matériel audiovisuel : Respirelax, petit bambou, etc. |  |
|  |  |
|  |  |

La résolution de problème

Une fois l’émotion bien perçue - dans une intensité où nous sommes en mesure d’agir efficacement - vient ensuite le temps de prendre action.

Certaines situations auxquelles nous sommes exposées sont complexes; il devient alors ardu de savoir quoi faire exactement. Face à une problématique d’envergure, élaborer une démarche structurée et progressive permet souvent de développer une perspective à partir de laquelle les actions engagées peuvent se déployer plus facilement.

Vous êtes invité-e à utiliser la « Fiche de résolution de problème » située à la fin de ce document afin de conserver une trace écrite de votre démarche.

La communication saine

Il n’est pas rare que les actions que nous souhaitons prendre impliquent une part d’interaction avec une ou plusieurs personne(s). Il peut s’agir, par exemple, de poser une question, nommer un besoin ou établir une limite. Un ensemble de stratégies permettent de soutenir une communication saine et respectueuse, dans un objectif d’efficacité, mais aussi pour maintenir des relations de qualité avec les autres.

Vous êtes invité-e à consulter le document « L’affirmation de soi » publié sur le site internet tccmontreal.com dans la section « Grand public » comme complément d’information.

Mise en pratique

De façon similaire à la séance précédente, vous êtes invité-e à prendre action en fonction d’une personne ou d’une chose qui est importante pour vous. Les stratégies abordées constituent des repères dans l’élaboration de vos actions, comme un équipement approprié pour une grande expédition. Les inconforts internes peuvent certainement se présenter sur la route; vous pourrez mettre à profit les stratégies développées jusqu’à présent pour les négocier de façon efficace.

Notes personnelles

**Séance 9 : S’engager dans l’action**

Après ces quelques semaines consacrées au développement de stratégies alternatives à la lutte ou la fuite ainsi que d’une nouvelle perspective pour observer, vous êtes invité-e à employer ces nouveaux outils pour vous approcher de ce qui est important pour vous. En choisissant consciemment la direction à prendre, en fonction de la boussole de nos valeurs, il devient alors plus envisageable de se rapprocher d’une vie pleine de sens.

Choisir pour agir

La démarche actuelle vous propose de concevoir la réussite dans *la réalisation d’une action engagée.* Bien qu’il soit normal d’espérer l’atteinte d’un résultat optimal, il importe de se rappeler que nous ne sommes pas en mesure de contrôler l’ensemble des variables impliquées dans une situation particulière. Toutefois, en incarnant de façon répétée les qualités que nous considérons importantes, il est possible que le rapport avec notre environnement et les gens qui nous entourent en soi favorablement changé.

En rappel à la réalisation de la matrice, les actions engagées correspondent à un mouvement vers la droite :

*Rappel : ces actions ne sont pas synonymes d’un sentiment de bien-être; vivre en fonction de ce qui est important pour nous peut nous amener à s’exposer à des émotions inconfortables, dans le but de bâtir une vie pleine de sens.*

*Rappel : ces actions ne sont pas mauvaises en soi; elles servent à nous éloigner d’un inconfort à court terme, mais sont parfois moins utiles et plus coûteuses lorsqu’elles sont employées de façon répétée et rigide.*

Les actions engagées peuvent être entreprise en tout temps, de façon spontanée. Elles se résument parfois en des gestes simples et brefs. Or, à d’autres moments, elles constituent des défis plus importants, de par la complexité de l’action à entreprendre, ou en raison de la vague émotionnelle qui les accompagne.

En conservant une attitude bienveillante face à vous-même, vous êtes invité-e à élaborer jusqu’à quatre actions engagées que vous pourrez actualiser au cours des prochains jours. Afin de vous rappeler les raisons qui motivent ces comportements, vous êtes invité-e à indiquer de quelle valeur cette action émerge ou, en d’autres termes, de qui/quoi cette action vous rapproche-t-elle?

L’action engagée s’apparente ici à un objectif, soit un comportement concret, qui peut être atteint et se rayer d’une liste.

Mise en pratique

Vous êtes invité-e à prendre en action, en fonction des objectifs que vous avez élaborés. Selon l’ampleur et la complexité des actions engagées, vous pouvez choisir d’en réaliser une seule ou plusieurs. Vous pouvez utiliser la « Fiche d’actions engagées » à la fin de ce document comme soutien à votre engagement face à vos valeurs. N’oubliez pas qu’une action réalisée en accord avec une valeur est gratifiante et significative et soi, même si elle parait simple. Vivre en fonction des valeurs correspond à un processus, dans lequel le voyage est aussi important que la destination.

Notes personnelles

**Séance 10 : Préparer la suite**

Compte tenu que l’inconfort peut facilement être interprété comme une menace par notre tête, nous sommes continuellement portés à considérer des comportements de fuite ou de lutte. Apprendre à laisser de la place à l’inconfort, dans une posture de curiosité et d’ouverture, n’est pas un processus linaire ou « qui va de soi ». Comme tout autre apprentissage, le développement de cette nouvelle perspective et des actions engagées requiert de l’entrainement et du temps. Une révision des stratégies acquises au cours des dernières semaines semble de mise, afin de mettre en lumière ce qui est le plus utile pour vous.

Dans les prochaines semaines, vous serez fort probablement confronté-e à certains évènements déstabilisants, générant des inconforts internes. Ceux-ci peuvent nous faire perdre nos repères et nous entrainer dans un état de déséquilibre temporaire. Tout comme un surfeur surpris par une vague inattendue, il est possible d’employer les stratégies présentées lors de la démarche actuelle, afin de ne pas se retrouver coincé-e sur le rivage…

1. Dans un premier temps, si la vague rencontrée semble trop importante, le réflexe du surfeur sera de retourner sur la plage, un environnement sécurisant.

Le recours occasionnel aux comportements de fuite ou de lutte est normal; il importe toutefois de se poser ces questions lors l’usage d’un tel comportement :

* A-t-il une chance de fonctionner pour réduire l’inconfort?
* Est-il utilisé à répétition, comme si je me sentais coincé-e?
* Quel est son coût (en lien avec la vie que vous souhaitez)?

Si la balance décisionnelle est favorable, cette action peut être envisagée. Sur le moment, des techniques d’apaisement peuvent être employées, face à une détresse significative (voir séance 8).

Toutefois, si ce comportement (1) ne fonctionne pas, (2) semble envahissant ou (3) est très coûteux, le surfeur considère alors une alternative : retourner sur sa planche de surf.

1. Dans le but de faciliter la reprise de contact avec les vagues, le surfeur tente de mieux les apprivoiser en les observant avec attention et curiosité. Il les voit pour ce qu’elles sont et écoute les sons qu’elles créent.

Modifier le rapport avec les inconforts internes constitue une stratégie importante pour oser reprendre le surf. Différents moyens permettent d’y arriver :

* Lâcher la corde (voir séance 3);
* Apposer de nouvelles étiquettes (voir séance 3);
* Adopter une posture d’ouverture et de curiosité (voir séance 4);
* Se montrer bienveillant face à soi (voir séance 4);
* Lire et écouter les récits de notre tête avec du recul (voir séance 5);
* Se recentrer sur le moment (voir séance 6).

Ces stratégies ne permettent pas au surfeur de faire disparaitre les vagues. Plutôt, elles lui permettent de les considérer pour ce qu’elles sont réellement, afin de lui permettre une perspective plus juste pour s’apprêter à les surfer.

1. Finalement, le surfeur décide de surfer. Afin que l’exercice soit significatif, une préparation semble de mise avant de se lancer :
* Choisir la direction en fonction de la boussole des valeurs (voir séance 7);
* Utiliser les outils à disposition (voir séance 8);
* Passer à l’action (voir séance 9).

En s’entrainant de façon régulière, face à des vagues constituant des défis raisonnables, le surfeur développe graduellement la possibilité de se libérer de l’emprise des vagues, pour choisir sa direction, malgré leur présence.

Garder une feuille de route

De façon périodique, par exemple à chaque semaine, vous êtes invité-e à réviser votre engagement dans les sphères importantes de votre vie. L’idée générale est de vous permettre une pause pour observer la direction de vos actions engagées.

* Observez votre engagement dans chacune des catégories suggérées, se reflétant par les actions engagées que vous avez accomplies; vous pouvez utiliser les qualificatifs suivants :
	+ Excellent – Satisfaisant - À améliorer.
* Élaborez des objectifs en accord avec vos valeurs, en priorisant, au besoin, un domaine de vie où les actions engagées sont moins présentes, afin de maintenir l’équilibre à travers les différentes choses importantes pour vous.
	+ Vous êtes invités à élaborer des objectifs spécifiques et réalistes, en maintenant une attitude bienveillante à votre égard.

Éviter le piège

Comme les inconforts internes font partie de la vie, vous serez à nouveau confronté-e à des périodes plus difficiles, où des pensées, émotions et sensations corporelles prendront place dans votre quotidien. Les comportements de lutte et de fuite se présenteront alors comme des façons de réduire les inconforts rapidement; toutefois, l’utilisation répétée de ces stratégies engendre, comme vous le savez, certaines conséquences.

Afin de prévenir un état où vous vous retrouvez coincé-e dans la lutte face aux inconforts, vous êtes invité-e à élaborer, dès aujourd’hui, un plan de prévention de la rechute, en vous référant aux étapes suggérées :

Mise en pratique

Cette section est laissée à votre discrétion! Vous êtes invité-e à maintenir la souplesse que vous avez développé face aux inconforts qui se présente à l’intérieur de vous, afin de bâtir une vie pleine de sens où vous agissez en accord avec vos valeurs.

Nous vous remercions pour votre engagement face à la démarche et au groupe.











Notes personnelles

**Fiche d’auto-observation quotidienne**

|  |
| --- |
| **Devoir de la semaine :** |
| **Résultat du devoir de la semaine :**  |
| Compétences utilisées | L M M J V S D | **Résultats**1. Je n’y ai pas pensé, pas utilisée
2. J’y ai pensé, pas utilisée
3. Je l’ai utilisée, mais ne savais pas quoi faire
4. Je l’ai utilisée, elle n’a pas aidé
5. Je l’ai utilisée, elle a aidé
 |
| Rencontre 1 |  |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
| Rencontre 2 |  |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
| Rencontre 3 |  |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |
|  | L M M J V S D |  |

**Fiche de résolution de problème**

**Situation**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Comportement à développer** :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 1 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 2 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 3 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 4 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 5 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 6 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 7 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 8 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 9 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Option 10 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Difficulté (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utilité (1-5) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Option choisie :** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Fiche d’actions engagées**

**Engagement écrit :**

Je soussigné,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, m’engage à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

dans les moments suivants : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

les jours et les dates suivantes :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Je soussigné,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, m’engage à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

dans les moments suivants : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

les jours et les dates suivantes :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Je soussigné,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, m’engage à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

dans les moments suivants : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

les jours et les dates suivantes :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Je soussigné,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, m’engage à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

dans les moments suivants : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

les jours et les dates suivantes :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Je soussigné,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, m’engage à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

dans les moments suivants : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

les jours et les dates suivantes :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_