



Les infos de l'Atelier des Formateurs



Apprendre à lâcher prise pour gagner en efficacité

« Lorsque nous réalisons que nous ne pouvons changer ni les événements ni les autres et que nous pouvons seulement changer notre façon de les percevoir, nous sommes dans le lâcher prise. **Nous nous donnons alors une chance de vivre moins de stress.** » *Marc Vachon, Psychologue*



L'Atelier des Formateurs

Qui sommes-nous?

Un groupe de formateurs expérimentés, pluridisciplinaires, qui partagent leurs expériences, leurs outils et qui travaillent ensemble depuis de nombreuses années.

Martine PROST
Jean-Louis BOURG
Sophie GALLOIS
Cyril BORDIER
Evelyne MIGNON
Sylvie LAÏS
Martine MOREAU
Jean-Philippe FAVENNEC
Vincent GUILLEMINOT

NOTRE DEMARCHE

Nos dispositifs s'adaptent aux individus, ce ne sont pas les individus qui s'adaptent au contenu.

Analyse d'une situation

Les impératifs, la charge de travail quotidienne, les relations tendues... Dans ce flux incessant de contraintes, nous rêvons tous de pouvoir lâcher prise, pour sortir la tête de l'eau et **regagner en efficacité**.

Prendre de la distance, du recul, de la hauteur nous paraît parfois être un luxe inaccessible, qu'on ne peut pas se permettre... tant il y a à faire !

Pourtant, la sensation d'être débordé génère un **stress qui inhibe votre efficacité et votre créativité**, vous entraînant dans une boucle négative.

Ce stress constitue *in fine* un important facteur de risque pour la santé...

Une réponse possible

Lâcher prise, c'est prendre du recul afin d'envisager une situation sous un angle nouveau, de mobiliser différemment ses ressources, et de faire ainsi émerger des solutions nouvelles...

➡ **Accepter : pour composer avec et arrêter de lutter contre !**

Accepter sans toutefois se résigner, c'est savoir distinguer ce sur quoi nous avons prise et **agir**; et distinguer ce sur quoi nous n'avons pas de pouvoir et **apprendre à l'accepter**. Nous ne pouvons pas changer les autres (sans leur consentement), aussi, apprendre à les accepter tels qu'ils sont vous permettra de modifier votre relation, et ainsi leur permettre de changer! Accepter est le **premier pas** vers le **changement**.

➡ **Identifier les croyances qui vous empêchent de lâcher.**

Une collègue travaille trop lentement (*ce n'est pas normal!*), un collaborateur fait différemment (*il a tort!*), votre chef ajoute des tâches à votre planning déjà plein, et vous lui dites « oui, pas de souci » (*je n'ai pas le choix!*). Ces injonctions inconscientes et souvent irréalistes (sois parfait, sois fort, fais vite...) conditionnent nos comportements.

Les identifier vous permettra de lever **vos croyances limitantes** pour oser vous affirmer, changer votre perception et agir différemment.

➡ **Apprendre à se relaxer rapidement, pour « rebondir ».**

Lorsque les événements contrariants s'accumulent, entre résister à tout prix et abandonner, une voie médiane existe. Trouver cette voie fait appel à votre créativité, votre adaptabilité et votre capacité à vous affirmer. Or, le stress vous empêche d'accéder à ces aptitudes : apprenez à le réguler grâce à la relaxation rapide. Vous serez alors en capacité de vous recentrer, de **mobiliser vos ressources pour agir efficacement et ainsi surmonter les difficultés** (et d'en être fier) !