

# Les infos de l'Atelier des Formateurs

## Lâcher le mental pour développer son potentiel

Notre intelligence est un outil merveilleux, elle nous aide à construire des solutions face à nos difficultés concrètes, mais elle ne veut pas sentir la vie, elle veut la comprendre. Elle peut ainsi nous éloigner de ce qui donne du sens, de notre énergie vitale, de nos motivations profondes.

### Analyse d'une situation

L'un des facteurs essentiels de l'évolution du stress au travail vers le syndrome d'épuisement professionnel, est la charge mentale. Lorsque les pensées ne nous « lâchent » plus, elles épuisent notre énergie, rendent difficiles nos prises de décision. Nous ne pouvons agir que lorsque nous cessons de nous poser des questions. Le moment de la prise de décision est une passerelle entre la pensée et l'action.

Les neurosciences ont démontré que sans la sphère émotionnelle aucune décision logique ne peut être prise.

Il n'est pas pour autant simple de cesser de penser. Nos pensées ne sont pas des actes volontaires, mais des activités qui s'imposent à nous. Nous pouvons seulement remplacer et compléter ces activités par d'autres qui soient bénéfiques à notre santé, à notre intelligence globale et à notre clairvoyance

### Une réponse possible

#### Développer d'autres ressources

##### ➔ Des ressources corporelles

L'introduction d'activités physiques dans les emplois sédentaires facilite le bien-être au travail, la santé et l'efficacité. Par exemple, le walk and talk pratiqué de plus en plus dans les entreprises, permet aux salariés de faire des réunions en marchant, à 2 ou 3, si possible dehors. La durée de ce type de réunion est d'environ 30 minutes. On observe les effets de cette méthode qui permet alors aux collaborateurs d'aller à l'essentiel et de se concentrer sur les solutions plutôt que sur l'observation des problèmes. Le corps devient le soutien de l'esprit.

##### ➔ Des ressources émotionnelles

De la même manière, nos émotions peuvent stimuler notre intelligence si nous savons les entendre, les accueillir, les gérer et surtout leur laisser une place. Se laisser traverser par la joie, la colère, la peur ou la tristesse, sans chercher à y donner un sens tout de suite, ni à y échapper, procure une détente par le simple fait de les accueillir. On peut proposer un espace pour les déposer en arrivant au travail ou en cours de journée.

##### ➔ Des ressources énergétiques

Se sentir plein d'énergie et la sentir circuler librement en nous donne une sensation de plénitude, de force et de sérénité. Les pensées peuvent parfois épuiser ou bloquer cette énergie. Pour la retrouver des exercices de respiration et de méditation peuvent être proposés sur les temps de pause par exemple.



### 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.**