



## Faire le vide

### Pour:

- Mieux se concentrer pour réfléchir et travailler plus efficacement

### Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Vous avez les idées embrouillées
- Trop de préoccupations occupent votre esprit qui sature
- Vous êtes sur le coup d'une (grande) émotion qui vous empêche de réfléchir
- Vous souhaitez pouvoir vous concentrer très rapidement et efficacement sur une tâche à accomplir

### Temps nécessaire:

- Entre 1 et 5mn

### Présentation de l'Outil

On parle souvent de « faire le vide », à quoi cela sert-il ?

Il arrive que nous soyons préoccupés ou émotionnellement perturbés. Dans ces moments, il nous est souvent difficile de réfléchir de façon posée et constructive ou tout simplement de nous concentrer.

Malheureusement une telle situation peut nous amener à prendre de mauvaises décisions ou adopter des comportements qui aggravent les circonstances auxquelles nous cherchons précisément à échapper.

### 1<sup>ère</sup> méthode :

1. Isolez-vous dans un endroit calme.
2. Mettez éventuellement une musique de relaxation
3. Prenez un à un les sujets qui vous préoccupent dans l'instant :
  - Pour chaque sujet identifiez l'émotion qui y est associée
  - Imaginez que vous attrapez cette émotion et que votre main la met de côté. Vous pouvez aussi mimer le geste...
  - En même temps que vous imaginez ou faites le geste, dites à voix haute (ou basse) je prends mon émotion (la nommer, par ex: mon stress) et je la mets de côté.
  - Recommencez autant de fois que vous avez de préoccupations dans l'instant, jusqu'à ce que vous vous sentiez l'esprit libre

NB : S'il s'agit de sujets que vous ne devez pas oublier, prenez soin de les noter au préalable sur votre agenda de façon à être bien certain de les traiter au moment opportun. Ainsi vous serez débarrassé de l'encombrement qu'ils représentent dans l'instant et pourrez avancer, tout en étant rassuré que le moment venu vous n'oublierez rien d'important.

Exemple : je suis préoccupée par la réponse que j'attends d'un employeur potentiel. Les émotions associées sont le stress et l'angoisse.  
« Je prends le stress et je le mets de côté » tout en imaginant et faisant le geste, « je prends l'angoisse et je le mets de côté » tout en imaginant et faisant le geste.

### 2<sup>ème</sup> méthode :

Imaginez que chaque pensée qui vous traverse l'esprit est un nuage....  
Imaginez que votre main pousse tranquillement chacun de ces nuages de côté afin qu'ils passent leur chemin...  
C'est aussi simple qu'efficace !

## VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

[info@expression-coaching.com](mailto:info@expression-coaching.com)

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
  - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
  - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
  - a. Quand ?
  - b. Comment ?
  - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?