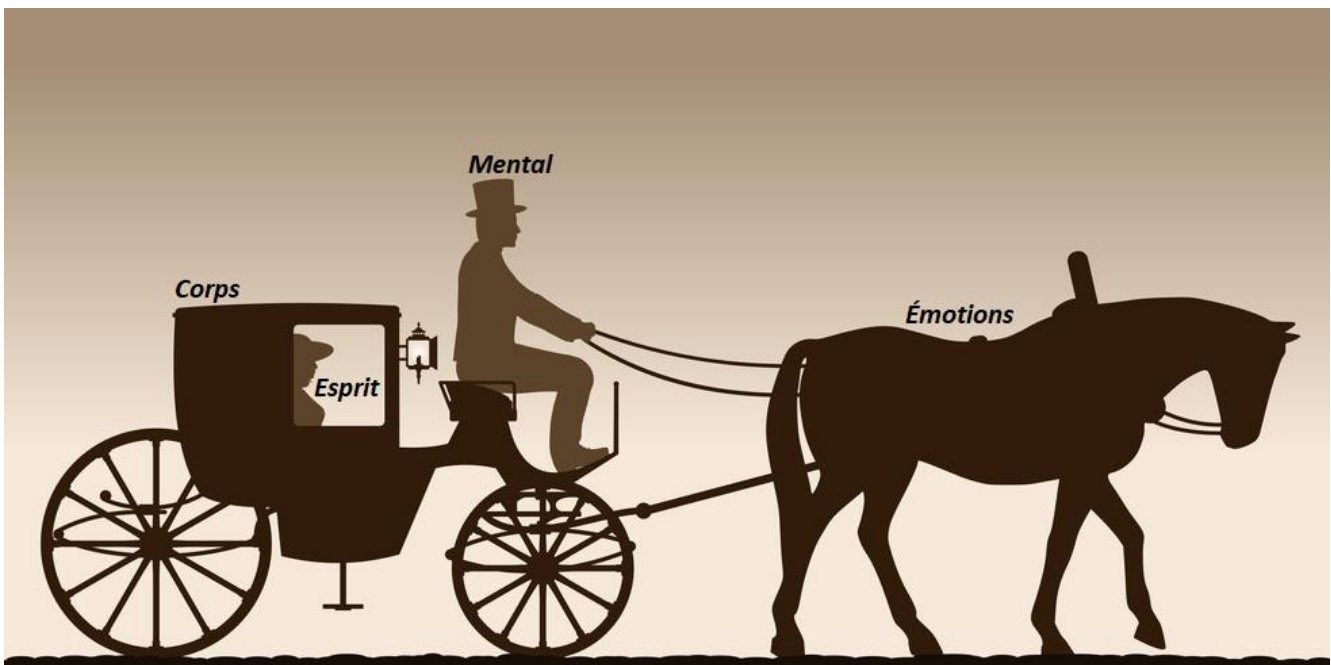


Calèche



Calèche



Calèche

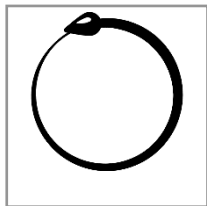
Bataille entre l'Ego et l'Esprit



Calèche

Source : « The Sedona method » Hale Dwoskin

Les 9 familles d'émotions de base



Ego

- Apathie
- Tristesse
- Peur
- Convoitise
- Colère
- Fierté



Esprit

- Courage
- Acceptation
- Paix d'esprit

*** Les 6 émotions de l'Ego sont les émotions négatives (= Énergie minimale) alors que les 3 de l'Esprit sont positives

Dans l'Esprit :

- ❖ Courage = Début de la domination des émotions négatives associées au processus de deuil.
- ❖ Acceptation : Fin du processus de deuil

Processus de deuil

Source : Elisabeth Kübler-Ross

Le refus ou le déni

C'est typiquement une réaction spontanée que de refuser la réalité quand un changement inattendu nous affecte. On agit comme si le changement n'allait jamais arriver. C'est un mode de défense temporaire qui donne à la personne le temps de mobiliser ses ressources émotionnelles pour faire face à la perte.

La colère ou l'hostilité

Puis des réactions de colère émerge...la personne se sent seule, en conflit. Elle s'en prend à tous les intervenants : les gouvernements, la haute direction, le syndicat, les compétiteurs, les collègues, les clients...à elle-même. Elle se sent coupable de ce qui arrive et cherche à s'isoler...tout en ne comprenant ni la situation, ni son irritabilité et son impatience. Dans la colère se trouve mobilisée l'énergie avec l'espoir d'arrêter le changement.

Le marchandage

Le marchandage marque une autre phase d'adaptation. C'est une dernière tentative où les efforts se mobilisent pour retenir " l'ancien " et repousser les émotions de tristesse qui accompagnent naturellement le sentiment de perte. On se lance alors dans une série de démarches visant à protéger le mieux possible le statu quo. Les tentatives pour sortir de l'impasse demeurent vaines puisqu'elles ne servent pas à résoudre un problème réel mais à éviter de faire face à la réalité.

La dépression

Quand nous perdons l'espoir d'empêcher le changement nous faisons l'expérience de l'impuissance et du découragement. C'est une étape pénible mais nécessaire. Nous nous sentons tristes et fatigués. Notre moral est à zéro, nous n'avons plus le goût à rien, le temps des grandes batailles et des mobilisations est passé et ça n'a rien donné...

L'acceptation

D'abord désorientée, la personne accepte la perte de ce qu'elle a connu. Elle commence à considérer les possibilités qui se présentent à elle. L'énergie mobilisée à traiter les blessures devient peu à peu disponible. L'attitude d'acceptation permet une augmentation de la conscience de soi et de ses possibilités, consolidant ainsi son identité bien au-delà de ce que l'on aurait cru possible.

*** Notre attitude à l'égard des tâches ou des obstacles quotidiens peut évoluer selon les 4 stades suivants :

- 1- Obligation (Ce premier stade amène la colère, le marchandage ou la dépression)
- 2- Acceptation (Fin du processus de deuil)
- 3- Plaisir
- 4- Enthousiasme

Circuit de communication