

OUTIL : LE PACK AVENTURE

Apprendre à diminuer le niveau stress dans une situation ressentie comme stressante

Le but de cet exercice consiste à changer d'état d'esprit devant une situation qui effraie, énerve, décourage ou dépourvue de sens, afin de pouvoir agir plus sereinement et efficacement. L'état d'esprit qui en résulte est un état d'esprit plus ouvert et flexible.

1. Remplir (1), (2) puis (3) et finir par (4)

2. Chercher à atteindre 7 inconvénients ou avantages.

Situation stressante. Ce que je ne veux pas !		Situation souhaitée. Ce que je voudrais à la place !	
Inconvénients (1)	Avantages (4)	Inconvénients (3)	Avantages (2)
- - - - - - ...			

(1) et (2) = automatique (dichotomique = « noir ou blanc ») ; (3) et (4) = adaptatif (nuance)

3. Qu'est-ce que m'apprend l'exercice ?

Explication : Le pack aventure nous amène à ressentir concrètement que la réalité est large, continue et indissociable, qu'elle constitue une aventure où tout ce qui nous arrive contribue à améliorer notre maîtrise et nos chances de succès, quel que soit la situation !

Attention, les premières idées qui fusent ont généralement un caractère plutôt automatique et ce n'est que lorsqu'elles sont épuisées que l'intelligence adaptative entre en action.