

OUTIL : LA MULTIPLICATION DES POINTS DE VUE

Face à une situation difficile, choisir une « personne inspirante » et imaginer ce qu'elle dirait, ferait, ressentirait...

Ce peut être aussi une forme de jeu pour imaginer ce que d'autres personnes en diraient, feraient, ressentiraient de façon décalé, incongrus, loufoque... JOUER !

1. Identifier la situation stressante, un événement effrayant, agaçant, démotivant... Ressentir !
2. Interroger plusieurs personnes de la liste (au moins 7 si le temps le permet !) et leur demander ce qu'elles pensent de la situation, ce qu'ils ressentent, comment elles agiraient ? Se mettre dans la peau du personnage, laisser parler sa créativité...

Le boucher	Tintin	Le gagnant du loto
L'hôtesse de l'air	Jules César	L'amoureux (se)
Le pompier	Pablo picasso	Le clochard
le mafieux	Dark Vador	L'homme de Cro-Magnon
L'avocate	Harry Potter	Le vampire
...

3. Quel est le niveau de stress après cet exercice ? Quel état d'esprit ?

Explication : en nuancant notre opinion, en relativisant notre point de vue ou en maniant l'humour cela nous permet de sortir d'un jugement noir/blanc. Le mode mental adaptatif s'allume, ce qui induit une diminution du stress et un changement d'état d'esprit.