



EXERCICE
TRANSFORMEZ VOS
SCHEMAS EMOTIONNELS

Efficacité Professionnelle et
Développement Personnel

Cet exercice est gratuit.
Il ne peut être vendu ou commercialisé.
Vous pouvez le réutiliser ou le diffuser
gratuitement en indiquant la mention
suivante :
« **Exercice téléchargé gratuitement sur le
site www.isrifrance.fr »**

Cabinet ISRI

Ingénierie en pratiques sociales

Administration et gestion :

2 rue du Vieux Moulin
07300 Tournon sur Rhône

09 75 69 98 67 (non surtaxé)

isri@isrifrance.fr

www.isrifrance.fr

Siège :

Les Hauts de Montjuliau
07000 PRIVAS

Activités :

Ingénierie en pratiques sociales, formations

- management, risques psychosociaux, notation sociale
 - analyse des pratiques professionnelles
-

*L'optimisation d'une organisation
dépend au jour d'hui de
l'éveil de son potentiel humain*



ISRI – cabinet d'ingénierie en pratiques sociales

Administration : 2 rue du Vieux Moulin – 07300 Tournon sur Rhône (Siège : Les Hauts Montjuliau – 07000 Privas)

Urssaf : 071 00000001248181 – Centre de formation professionnelle n° 82.07.00583.07 – siret : 47850776700018 APE : 7022Z

Exercice sur les émotions

Transformez vos schémas émotionnels

Exercice d'efficacité professionnelle et de développement personnel
(d'après le livre de Tara Bennett-Coleman, L'alchimie des émotions)

Vous avez envie de modifier vos schémas émotionnels négatifs ? L'exercice suivant est un outil puissant pour y parvenir. Suivez-le à la lettre, il va vous permettre de vous familiariser avec les signes caractéristiques de vos schémas émotionnels négatifs, puis grâce à la prise de conscience que vous en ferez, de vous en libérer.

Commencez par ouvrir un Carnet de Notes dans lequel vous consignerez tous les signaux qui activent les schémas émotionnels négatifs. Ceci implique de votre part une attention particulière pour revivre les moments d'intense perturbation émotionnelle dans un moment réflexif, après-coup, dont vous n'avez peut-être pas été capable sur-le-champ.

Notez scrupuleusement tous les éléments sur votre Carnet, avec force de détails, de la manière suivante :

- 1) *Demandez-vous si votre réaction était appropriée, ou si, au contraire, vos pensées altérées, vos émotions excessives, vos réactions disproportionnées vous ont laissé dans un état d'énerverment injustifié. Cette distinction (mesure/démesure) est un excellent indicateur de la récurrence d'un schème.*
- 2) *Quel a été le facteur déclenchant ? Tous les schèmes possèdent leurs déclencheurs types ; pour mieux les identifier, apprenez à reconnaître les grandes catégories de situations qui les ravivent.*
- 3) *Quels sentiments avez-vous éprouvés ? Chaque schème possède sa tonalité émotionnelle type : l'échec provoque la honte ; la vulnérabilité induit un état d'anxiété chronique ; la soumission entraîne des accès de fureur et de haine. Pour identifier le schème à l'œuvre, scrutez vos réactions viscérales.*
- 4) *A quoi avez-vous pensé ? Par exemple, vous êtes-vous dit que vous étiez atteint d'une pneumonie très grave alors qu'il ne s'agissait que d'un rhume (schème hypocondriaque) ?*
- 5) *Qu'avez-vous fait ? Vos actes, quand un schème est activé, sont aussi automatiques et habituels que vos pensées et vos sentiments. Eviter tout contact lors d'une fête, par exemple, renvoie peut-être à un schème d'exclusion sociale.*
- 6) *Quelles sont les origines de ce schème ? La situation présente vous évoque-t-elle des expériences passées ? Votre colère, quand votre partenaire arrive en retard ou ne vous rappelle pas, vous renvoie peut-être au manque de fiabilité ou aux retards d'un de vos parents – on songe alors au schème de privation affective.*

Dans vos notes, surlignez tous les éléments significatifs récurrents durant une ou deux semaines pour faire apparaître votre "profil schématique". A partir de là, dès que vous aurez bien conscientisé votre profil, vous serez susceptible de construire une méthodologie d'ajustements avec l'aide d'un coach.





**Une question ?
Une information ?
0 975 699 867
(non surtaxé)**

