

“**SURMONTER LES OBSTACLES  
DU QUOTIDIEN GRÂCE À  
LA FLEXIBILITÉ MENTALE**”

Comment s'y prendre ?





**MAIS C'EST QUOI LA**  
**FLEXIBILITÉ MENTALE**



On vous dit tout !



C'est la capacité à

- 1 Faire un **pas de côté**
- 2 Adopter un **autre point de vue** face à une difficulté



En d'autres termes il s'agit de :

Changer sa **perception**  
pour



Changer ses **émotions**  
pour



Changer sa **réaction**



? **MAIS COMMENT CHANGER**  
**SA PERCEPTION** ?

On vous dit tout !



# LA MÉTHODE SPARC

Vous connaissez ?



## Étape 1 : re-visualisation de la situation passée

**Situation** : que s'est-il passé ?

**Perception** : quelle a été votre perception ?

**Affect** : qu'avez-vous ressenti ?

**Réaction** : quelle a été votre réaction ?

**Conclusion** : qu'avez-vous conclu de cette situation ?



## Étape 2 : re-visualisation de la situation passée, MAIS cette fois dans une optique de remise en question

**Situation** : que s'est-il passé, de manière factuelle et objective ?

**Perception** : votre perception était-elle juste et légitime ? Comment pourriez-vous voir la situation autrement ?

**Affect** : comment faire pour vous sentir mieux sur le moment ?

**Réaction** : comment réagir différemment et résoudre les problèmes ?

**Conclusion** : qu'avez-vous conclu de cette situation ?





## EN BREF

Cette méthode permet de prendre conscience de ses **automatismes** et de les modifier en faisant un **pas de côté**, pour **adapter sa réaction**.



# LES BÉNÉFICES

- développement de **la résilience**
- augmentation de la **sérénité et de l'apaisement**
- diminution **du stress et de la fatigue**
- meilleure gestion **des moments délicats**





**ALORS, VOUS TESTEZ**



la méthode SPARC



? **ÇA VOUS A PLU** ?

