



Exercice #2

La notion de contrôle

Avec ce tableau, identifier les éléments de chacune des sphères de votre vie sur lesquelles vous avez du contrôle. Aussi banal que peut sembler d'arroser ses plantes le matin ou de maintenir une routine avec les enfants, chaque petite réussite compte en cette période difficile. N'hésitez pas à faire le même exercice avec vos enfants à l'aide d'un tableau à craie ou à feutre ou tout simplement, en utilisant une feuille.

L'objectif n'est pas d'ignorer les choses sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle, mais d'identifier celles sur lesquelles nous avons de l'impact. Et investir son énergie sur ce que nous pouvons avoir le contrôle et lâcher prise sur le reste.

Voici 4 questions à se poser concernant notre impact sur les différentes choses et sphères de notre vie en cette période de crise :

1. Connaissance : Ai-je toutes les informations et connaissances nécessaires?
2. Compétence : Ai-je les outils et les compétences?
3. Collaboration : Suis-je entouré des bonnes personnes pour collaborer et avoir un impact positif?
4. Accessibilité : Est-ce que les ressources sont accessibles pour optimiser mon impact?

Si vous répondez à non à une des questions, identifiez alors des moyens que vous pouvez mettre en place pour optimiser votre impact et ainsi, reprendre du pouvoir dans la situation.



Ce que je ne peux pas
contrôler

