



sofia
STRENGTHEN
EXECUTIVE FUNCTIONS

ANNEXES

“ O3: Programme de techniques spécifiques basées sur la pleine conscience et la méditation ”



Ce projet (2017-1-FR01-KA204-037216) a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

“O3: Programme de techniques spécifiques basées sur la pleine conscience et la méditation”

Unité A: Évaluation des fonctions exécutives

i. Mémoire de travail:

Votre mémoire est-elle assez forte?

Vérifiez maintenant!

Pour chacun des énoncés donnés, indiquez un chiffre de 1 à 5:

- 1. Presque toujours
- 2. Souvent
- 3. Parfois
- 4. Rarement
- 5. Presque jamais

1. J'essaie de me rappeler où je place les objets de la vie quotidienne, comme des clés ou des lunettes.
2. Je demande à d'autres personnes de me rappeler une tâche ou un événement important.
3. Je me rappelle des noms facilement.
4. J'ai tendance à oublier l'information que je viens de recevoir.
5. Je dois remplacer les mots de passe parce que j'ai oublié l'original.
6. Je me rappelle des numéros facilement.

7. Je me rappelle ce que j'ai fait il y a une semaine.
8. Je dois demander aux autres personnes de répéter une histoire car je ne me rappelle plus ce qui a été dit en premier.
9. Je ne me rappelle plus ce que je viens de dire après avoir été interrompu.
10. I have difficulty recalling the name of a person I have met a couple of times.
11. Je ne me rappelle pas ce que je dois faire si je n'utilise pas d'agendas/post-its/ou d'applications .
12. Je ne me rappelle pas des détails facilement.
13. J'ai tendance à oublier l'information que je viens de recevoir.
14. J'ai des difficultés à me rappeler les numéros de téléphone.
15. Je me rappelle les anniversaires d'amis et de proches.
16. Je me retrouve à me poser des questions du type, "Qu'est-ce que je vais faire après?"
17. J'ai fini par faire une double réservation parce que j'ai oublié que j'avais déjà fait des projets avec quelqu'un d'autre.
18. Je dois demander à quelqu'un de répéter les instructions parce que je ne m'en souviens pas.
19. J'oublie de rappeler un appel manqué.
20. J'ai de la difficulté à me rappeler où j'ai garé ma voiture.



Interprétation:

1: 20-25 **Mémoire très faible** – Il semble que vous ayez beaucoup de difficulté à mémoriser. Vous oubliez des noms, des tâches, des événements importants. Vous êtes toujours à la recherche d'objets que vous utilisez quotidiennement, comme vos clés ou vos lunettes, et vous demandez aux gens de votre entourage de vous rappeler vos tâches et les choses importantes. Vous ne pouvez pas suivre les instructions car vous ne vous souvenez plus de l'ordre donné. Votre mémoire évoque de grandes difficultés dans votre vie quotidienne et il est donc fortement recommandé de passer par notre Programme de pleine conscience et nos exercices de mémoire.

2: 26-40 **Mémoire faible** - Il semble que vous ayez de la difficulté à mémoriser. Vous avez tendance à oublier les noms, les tâches, les événements importants. Vous vous retrouvez habituellement à chercher des objets que vous utilisez quotidiennement, comme vos clés ou vos lunettes, et à demander aux autres de répéter ce qui vient d'être dit. En général, votre mémoire évoque plusieurs difficultés dans votre vie quotidienne, il est donc fortement recommandé de passer par notre Programme de pleine conscience et des exercices de mémoire, pour améliorer votre mémoire.

3: 41- 60 **Mémoire de niveau moyen** – Il semble qu'en général vous n'avez pas de difficultés à mémoriser les noms, les numéros ou des informations. Vous pouvez suivre des instructions et garder à l'esprit la plupart des événements les plus importants. Cependant, il se peut que vous ayez parfois besoin de noter les dates limites ou d'obtenir des rappels, car vous avez peut-être manqué ou oublié certaines informations ou données manquer/oublier. Vous rendre sur notre programme de pleine conscience et d'exercices de mémoire peut vous être utile afin de l'améliorer au mieux.

4: 61-80 **Bonne mémoire** - Il semble que votre mémoire se situe à un niveau élevé. Vous n'oubliez presque jamais l'information, les instructions, les noms, les numéros ou ne perdez jamais vos effets personnels. Vous êtes la personne à qui les autres s'adressent pour leur rappeler les dates et les données importantes. Suivez notre programme de pleine conscience et nos exercices de mémoire.

5: 81-100 **Très bonne mémoire** - Il semble que votre niveau de mémoire soit très élevé. Vous n'oubliez jamais les informations, les instructions, les noms, les numéros ou ne perdez jamais vos objets personnels. C'est vous qui vous souvenez toujours des dates importantes, des anniversaires et des informations et d'autres personnes viennent vous voir pour des rappels. Même si votre mémoire est vive, vous pouvez profiter de notre programme de pleine conscience et d'exercices de mémoire.



ii. Planification:

Pensez-vous être un bon planificateur ? Pouvez-vous organiser vos tâches quotidiennes et réussir à les remplir à temps ? Découvrez-le.

Pour chacun des énoncés donnés, indiquez un chiffre de 1 à 5:

- 1. En désaccord
- 2. Plutôt en désaccord
- 3. Neutre
- 4. Plutôt d'accord
- 5. D'accord

1. Je termine les tâches que j'ai commencé avec succès.
2. J'organise facilement mes tâches ou mes activités.
3. Je prends soin de mes objets personnels et ne les perd pas.
4. J'oublie les détails d'activités quotidiennes (p.ex :rappeler quelqu'un qui m'a appelé, payer mes factures)
5. J'anticipe correctement le temps nécessaire pour réaliser une activité.
6. Je fixe mes priorités correctement et facilement.
7. J'arrive toujours à prendre mes trains et mes bus, et je m'en veux si jamais je suis en retard.
8. Mes projets/tâches sont pour la plupart terminés un jour avant la date prévue.
9. Je fais souvent des plans de dernière minute.

10. J'ai une idée précise de l'endroit où je dois être (et quand) et je suis rarement en retard aux rendez-vous.
11. J'ai toujours un plan "B" de prêt au cas où les choses tournent mal, au moins je ne perds pas mon temps à penser à ce que je dois faire.
12. Je respecte les délais et les personnes constatent que je me presse rarement pour faire un travail à la dernière minute.
13. Je termine rarement les tâches sur lesquelles je travaille dans le temps imparti.
14. Quand je planifie quelque chose, je m'y tiens toujours.
15. Il y a vraiment peu de choses dans ma vie qui ne sont pas planifiées.
16. J'aime être organisé et j'aime savoir exactement où et comment mes affaires sont conservées.
17. Je planifie toujours ma journée à l'avance. Je prévois même de la place pour les imprévus qui peuvent survenir dans ma planification quotidienne.
18. Quand je suis occupé, j'ai de la difficulté à rester organisé.
19. Je n'arrive pas à trouver le temps de faire tout ce que je veux.
20. J'ai souvent de la difficulté à me souvenir de mes rendez-vous ou de mes obligations.



Interprétation:

1: 20-25 Très faible niveau de planification – Il semble que vous ayez beaucoup de difficulté à planifier vos tâches. Vous avez l'habitude de manquer des échéances, d'être en retard aux rendez-vous, de reporter des tâches et d'oublier les détails des activités quotidiennes. Il est fortement recommandé de réviser notre Programme de pleine conscience et nos activités de planification, afin d'être mieux organisé.

2: 26-40 Faible niveau de planification - Il semble que vous ayez de la difficulté à planifier vos tâches. Vous avez tendance à manquer des échéances, à oublier des détails des activités quotidiennes, à être en retard aux rendez-vous et probablement à reporter des tâches. Nous vous recommandons de réviser notre Programme de pleine conscience et nos activités de planification, afin d'être mieux organisé.

3: 41- 60 Niveau moyen de planification - Il semble qu'en général, vous respectez les délais et êtes capable de gérer vos activités, même s'il arrive parfois que vous êtes en retard à un rendez-vous ou lors de la réalisation d'une tâche. Il peut vous être utile de réviser notre Programme de pleine conscience et nos activités de planification, afin de mieux vous organiser.

4: 61-80 Niveau élevé de planification - Il semble que vous êtes un bon planificateur. Vous établissez habituellement des priorités, organisez vos tâches et suivez vos plans avec succès. Suivez notre Programme de pleine conscience et nos activités de planification.

5: 81-100 Niveau de planification très élevé - Il semble que votre niveau organisationnel soit très élevé. Vous êtes une personne qui se tient à ses plans et qui respecte toujours les délais. Vous n'êtes presque jamais en retard aux rendez-vous ou à la réalisation des tâches. Vous êtes la personne en qui on peut avoir confiance en matière d'organisation. Suivez notre Programme de pleine conscience et nos activités de planification.

iii. Contrôle émotionnel :

Découvrez dans quelle mesure vous maîtrisez vos émotions.

Pour chacun des énoncés donnés, indiquez un chiffre de 1 à 5:

- 1. En désaccord
- 2. Plutôt en désaccord
- 3. Neutre
- 4. Plutôt d'accord
- 5. D'accord

1. C'est difficile d'être patient quand les gens me critiquent.
2. Cela m'ennuie quand je dois changer mes plans, que j'avais minitieusement préparés, à cause d'une autre personne .
3. Si les gens m'interrompent pendant que j'essaie de faire quelque chose, ça ne me dérange pas.
4. D'habitude, je ne réagis pas impulsivement.
5. Je suis frustré par les gens trop rapidement.
6. Quand je dois faire la queue pour quelque chose, je ne suis pas anxieux et agité.
7. Quand je me sens tendu, même les choses les plus futiles me tapent sur les nerfs.
8. Je peux contrôler mes émotions facilement quand je dois être évalué.
9. Quand quelque chose me contrarie, je m'en remet très vite.
10. Je ne déprime pas pour des choses futiles.
11. Je perds rarement patience.
12. J'ai plus de sautes d'humeur que la plupart des personnes que je connais.

13. Je me sens rarement tendu.
14. Je passe presque instantanément et sans raison apparente d'une émotion à l'autre.
15. Si je suis interrompu lorsque je fais quelque chose d'important, je réagis souvent de façon agressive.
16. Quand je suis en colère ou bouleversé, je réussis à retrouver mon calme facilement.
17. J'ai tendance à me sentir vulnérable face aux critiques des autres.
18. Je suis colérique.
19. Même quand quelqu'un a du mal à comprendre ce que j'explique, j'arrive facilement à faire preuve de patience.
20. Dans certaines circonstances, j'ai eu un comportement impulsif.

Interprétation:

1: 20-25 Contrôle émotionnel très élevé - Il semble que vous contrôlez vos émotions à un niveau élevé et que vous ne manifestez jamais un comportement impulsif ou des sautes d'humeur soudaines.

2: 26-40 Contrôle émotionnel élevé - Il semble que vous ayez un contrôle élevé sur vos émotions et vos réactions, et vous ne montrez presque jamais de comportement impulsif et de sautes d'humeur.

3:41-60 Contrôle émotionnel moyen - Il semble qu'en général vous pouvez gérer vos émotions, bien que parfois vous puissiez montrer un comportement impulsif ou des sautes d'humeur. Il est recommandé d'étudier notre Programme de pleine conscience et de pratiquer des exercices de pleine conscience et de contrôle émotionnel pour l'améliorer.

4: 61-80 Faible contrôle émotionnel - Il semble que vous éprouviez des difficultés à contrôler vos émotions, et vous avez souvent des réactions impulsives, des crises ou des sautes d'humeur et vous pouvez exagérer les manifestations émotionnelles. Il est fortement recommandé de réviser notre Programme de pleine conscience et de pratiquer des exercices de pleine conscience et de contrôle émotionnel pour l'améliorer.

5: 81-100 Très faible contrôle émotionnel - Il semble que vous ne pouvez pas garder le contrôle de vos émotions, et la plupart du temps, vous avez des réactions impulsives, des crises ou des sautes d'humeur, vous vous sentez incapable de cacher les manifestations comportementales de vos émotions et vous accentuez les manifestations émotionnelles. Il est fortement recommandé d'étudier notre Programme de pleine conscience et de pratiquer des exercices de pleine conscience et de contrôle émotionnel pour l'améliorer.

“O3: Programme de techniques spécifiques basées sur la pleine conscience et la méditation”

Structure du Programme

Unité B: Exercices combinant les techniques de Méditation et de Pleine conscience

Brève description du processus

La **pleine conscience** est le processus psychologique de concentrer notre attention sur des expériences qui se déroule dans le moment présent. En d'autres termes, dans l'ici et maintenant, pleinement engagés dans tout ce que nous faisons dans le moment présent. La pleine conscience est une capacité humaine inhérente et naturelle qui peut être développée et améliorée par la pratique de la méditation et d'autres formes d'entraînement.

Pour profiter des bienfaits de la pleine conscience, il est nécessaire de la pratiquer pendant au moins 15 minutes par jour, 5 jours par semaine pendant environ 4 semaines. Par conséquent, un ensemble d'exercices très courts basés sur la pleine conscience a été développé et ne durent pas plus de 15 minutes au total au cours d'une journée.

La pratique de ces exercices de pleine conscience est une condition préalable à la pratique de tous les autres exercices d'amélioration des fonctions exécutives.

Après avoir pratiqué des exercices de pleine conscience (au moins un par jour), vous pouvez choisir des exercices spécifiques pour la mémoire de travail, la planification et/ou le contrôle émotionnel à faire. Idéalement, chaque jour, vous devriez pratiquer pendant 15 minutes des exercices de pleine conscience (2-3 dans la journée) et un exercice parmi les exercices spécifiques de mémoire, de planification ou de contrôle émotionnel. Faites un plan pour inclure dans votre agenda quotidien 2 à 3 exercices de pleine conscience et dans votre agenda hebdomadaire 2 exercices de chaque fonction exécutive (mémoire, planification et contrôle émotionnel), c.-à-d. pratique de la mémoire le lundi et le mercredi, contrôle émotionnel le mardi le vendredi etc.

Commençons la méditation!

EXERCICE 1	“ Réflexion de reconnaissance”
QUAND	Tous les jours, Le matin après le réveil (peut-être avant de se lever du lit) ou à tout moment de la journée
DURÉE	2 min et 40 sec
DESCRIPTION (le contenu de la méditation audio)	<ol style="list-style-type: none">1. Trouvez une position confortable et fermez doucement les yeux.2. Prenez de profondes inspirations (pause), afin de vous relaxes le plus possible (pause de 40 secondes)3. Laissez votre conscience se déplacer dans votre environnement immédiat : tout ce que vous pouvez sentir, (pause de 2 secondes) goûter, (pause de 2 secondes) toucher, (pause de 2 secondes) voir, (pause 2 seconds) entendre. (pause de 2 secondes)4. Dites-vous: “Pour tout cela, (pause) je suis reconnaissant.” (pause de 3 secondes)5. Maintenant, rappelez-vous de ces personnes dans votre vie dont vous êtes proche : vos amis, (pause) votre famille, (pause) votre conjoint (pause)... Dites-vous, “Pour tout cela, (pause) je suis reconnaissant.”6. Ensuite, focalisez votre attention sur vous-même: (pause) vous êtes un individu unique, doté d'imagination, (pause) de capacité à communiquer, (pause) d'apprendre du passé et planifier l'avenir, (pause) pour surmonter toute douleur que vous pourriez ressentir. (pause)7. Dites-vous : “Pour cela, (pause) je suis reconnaissant.”8. Enfin, reposez-vous dans la réalisation que la vie est un don précieux. Que vous êtes né dans une période d'immense

	<p>prospérité, (pause) que vous avez la chance d'être en bonne santé, d'avoir accès à la culture et aux enseignements spirituels. (pause)</p> <p>9. Dites-vous: "Pour cela, (pause)je suis reconnaissant."</p> <p>10. Maintenant, vous pouvez commencer ou continuer votre journée comme vous le souhaitez, avec ce sentiment d'immense gratitude dans votre cœur</p>
--	---

EXERCICE 2a	"Moi dans le miroir 1"
QUAND	1er jour de pratique (lundi) et tous les lundis
POSITION	Debout
DURÉE	1 min et 15 sec
DESCRIPTION (le contenu de la méditation audio)	<p>Avant de quitter la maison le matin, tenez-vous debout devant un miroir.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prenez une profonde inspiration (pause de 2 secondes) expirez doucement et regardez votre visage dans le miroir (pause de 3 secondes)2. Observez les caractéristiques de votre visage, (pause de 2 secondes) celles de votre expression (pause de 3 secondes)3. Pensez à quelqu'un que vous aimez (pause de 2 secondes)4. Pensez que vous avez cette personne devant vous et qu'elle vous regarde avec amour à travers le miroir (pause de 5 secondes)5. Maintenant, observez de nouveau votre visage.6. Prêtez attention à vos yeux, à la façon dont ils se sont éclaircis ou à la façon dont un sourire s'est probablement formé sur vos lèvres (pause de 3 secondes)7. Observez les changements (pause de 3 secondes)8. Gardez l'émotion provoquée par l'image de la personne bien-aimée, et commencez votre journée en pensant que vous avez autant d'amour qu'il vous faut pour faire face à tout et à tous ceux que vous rencontrez sur votre chemin... avec un sourire.

EXERCICE 2b	"Moi dans le miroir 2"
QUAND	Chaque Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi
POSITION	Debout
DURÉE	1 min et 10 sec
DESCRIPTION (le contenu de la méditation audio)	<p>Avant de quitter la maison le matin, tenez-vous devant un miroir.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prenez une grande respiration, (pause de 2 secondes) expirez lentement et regardez votre visage dans le miroir. (pause de 2 secondes)2. Observez les détails de votre visage (pause de 2 secondes) votre visage (pause de 3 secondes)3. Regardez-vous avec amour. Vous avez votre meilleur ami devant vous. Si nécessaire, changez votre regard de façon à être en phase avec ce que vous ressentez pour la personne que vous avez devant vous. (pause de 2 secondes)4. Dites calmement et avec le cœur "Je t'aime" à votre reflet dans le miroir. (pause de 2 secondes)5. Avec le même calme et la même paix intérieur, dites " Je t'aime " autant de fois que vous le souhaitez et remarquez comment votre visage et votre état émotionnel changent. (pause de 5 secondes)6. Commencez votre journée en gardant le plus possible le souvenir de ces moments et de cette ambiance.

EXERCICE 3	“Respiration de pleine conscience”
QUAND	Du lundi au vendredi juste avant le début du travail / cours etc. Samedi et dimanche avant de quitter la maison ou à tout moment de la journée
POSITION	Assis en position verticale, le dos bien droit mais pas raide et la plante des pieds fermement posée au sol / jambes croisées au sol / en position lotus
DURÉE	3 minutes et 30 secondes la 1ère semaine + 1 minute chaque semaine
DESCRIPTION (le contenu de la méditation audio)	<ol style="list-style-type: none">1. Asseyez-vous confortablement et détendez-vous, les jambes parallèles et la plante de vos pieds posée fermement sur le sol. (pause de 2 secondes)2. Gardez le dos droit mais pas raide et mettez doucement vos mains devant vous, sur vos genoux. (pause de 2 secondes)3. Fermez doucement les yeux et concentrez-vous sur votre respiration (pause de 3 secondes)4. Remarquez comment vous inspirez et expirez sans essayer de changer quoi que ce soit. Il suffit de regarder comment l'air entre et sort de votre corps. (pause de 4 secondes)5. Portez toute votre attention sur le fait de remarquer chaque inspiration qui pénètre dans vos narines, descendre jusqu'à vos poumons et provoquer l'expansion de votre ventre. Et remarquez chaque expiration lorsque votre ventre se contracte et que l'air remonte par les poumons et ensuite par la bouche.6. Suivez avec attention le cours de votre respiration. Ressentez la sensation subtile de fraîcheur dans vos narines lorsque vous

	<p>inspirez. (pause de 3 secondes) et observez la sensation plus chaude de l'air dans votre bouche lorsque vous expirez. (pause de 3 secondes)</p> <p>7. Laissez votre respiration trouver son propre rythme naturel. Ne réfléchissez pas. Ne jugez pas. Pendant quelques secondes, continuez à respirer comme vous l'avez fait... et observez. (pause de 15 secondes)</p> <p>8. Expirez en faisant un bruit sourd. (pause de 4 secondes) Fermez la bouche et inspirez doucement en comptant jusqu'à quatre (4). ...1, 2, 3, 4 Retenez votre respiration pendant sept secondes (7) ...2, 3, 4, 5, 6, 7 et expirez complètement par la bouche en faisant un bruit sourd à huit (8). 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Il s'agit d'une (1) respiration. Faisons trois (3) cycles de plus.</p> <p>9. Inspirez par le nez 1, 2, 3, 4. Maintenez la 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Expirez en faisant un bruit sourd par la bouche 3, 4, 5, 6, 7, 8.</p> <p>10. Une fois de plus, inspirez par le nez 1, 2, 3, 4. Maintenez la 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Expirez en faisant un bruit sourd par la bouche 3, 4, 5, 6, 7, 8.</p> <p>11. Et une dernière fois : Inspirez par le nez 1, 2, 3, 4. Maintenez la 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Expirez en faisant un bruit sourd 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.</p> <p>12. Lorsque vous êtes prêt, prenez le temps d'ouvrir lentement la porte (pause de 2 secondes) et poursuivez votre journée comme d'habitude.</p>
--	---

EXERCICE 4	Observation de pleine conscience
QUAND	N'importe quand au moins deux fois par semaine
DURÉE	3 minutes
DESCRIPTION (le contenu de la méditation audio)	<ol style="list-style-type: none">1. Choisissez un objet naturel dans votre environnement immédiat. Ce pourrait être une fleur ou un insecte, ou même les nuages ou la lune.2. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur le bouton START pour démarrer la minuterie.3. Concentrez-vous sur le fait de le regarder pendant quelques minutes. Ne rien faire à part observer l'objet que vous regardez. Détendez-vous simplement en regardant aussi longtemps que votre concentration le permet.4. Regardez cet objet comme si vous le voyiez pour la première fois.5. Explorer visuellement tous les aspects de sa formation et se laisser absorber par sa présence.6. Autorisez-vous de vous connecter avec son énergie et son but dans le monde naturel.

EXERCICE 5	“ Relaxation par scan corporel ”
QUAND	5 fois par semaine/ le soir avant de dormir
POSITION	Allonger sur le lit
DURÉE	5 minutes et 10 secondes
DESCRIPTION (le contenu de la méditation audio)	<ol style="list-style-type: none">1. Allongez-vous sur votre lit et trouvez une position confortable allongée sur le dos, les bras relâchés sur les côtés et les jambes parallèles sans qu'elles ne se touchent. (pause de 2 secondes)2. Fermez doucement les yeux et détendez-vous (pause de 2 secondes)3. Vous avez nulle part où aller. Laissez derrière vous la journée qui vient de se passer et ne pensez pas au lendemain. Rester dans le “ présent ” (pause) A cet instant vous vous oubliez à la méditation. Vous le méritez. (pause de 2 secondes) Commençons par respirer profondément en vous remplissant le ventre d'air pendant que vous inspirez (pause) et le vider complètement quand vous expirez. (pause) Quand vous comptez de 1 à 4, commencez à inspirer lentement. Quand vous arrivez à 4, vous devez avoir rempli complètement votre ventre d'air. Ensuite, commencez à expirer, dès que vous comptez de 1 à 6 et à vider complètement votre ventre.4. Commençons: Inspirez : 1, 2, 3, 4. Expirez: 2, 3, 4, 5, 6.5. Encore: Inspirez 2, 3, 4... expirez 2, 3, 4, 5, 66. Une dernière fois Inspirez 2, 3, 4 ... expirez 2, 3, 4, 5, 6.

7. Maintenant, donnez-vous le temps d'observer les sensations sur votre corps. (pause de 4 secondes)
8. Vérifiez si vous vous sentez mal à l'aise quelque part. Ajustez votre position de façon appropriée...si cela peut vous aider. Comparez la sensation d'inconfort que vous ressentez avec la sensation à un autre endroit où il n'y a aucune perturbation. (pause de 4 secondes)
9. Soyez attentifs aux endroits où votre corps touche le matelas et observez en quoi cette sensation diffère de celle du reste de votre corps. (pause de 4 secondes)
10. Maintenant, portez votre attention sur vos orteils et remuez-les un peu. (pause de 3 secondes)
11. Ressentez une énergie relaxante se déplacer lentement à travers eux et vers vos semelles, parcourir entièrement vos pieds et progresser vers vos chevilles tout en relaxant complètement chaque partie (pause de 2 secondes)
12. Sentez l'énergie monter à travers vos tibias et vos mollets en les détendant (pause de 2 secondes) Maintenant, vos tibias et vos mollets sont complètement détendus. (pause de 2 secondes)
13. Portez votre attention vers vos cuisses. Sentez l'énergie les pénétrer et les détendre pleinement. (pause de 2 secondes)
14. Maintenant, sentez l'énergie monter jusqu'à votre taille (pause de 2 secondes) et votre bassin. Ressentez-les se détendre. (pause de 2 secondes)
15. Détendez votre ventre et ressentez vos organes internes à l'intérieur de l'estomac se détendre complètement. (pause de 5 secondes)
16. Ressentez l'énergie monter vers votre poitrine. Ressentez votre poitrine se détendre pleinement (pause de 2 secondes)

	<p>Détendez vos poumons et sentez battre votre cœur de façon rythmée. (pause de 2 secondes)</p> <p>17. Détendez vos épaules. (pause) Sentez vos épaules s'affaisser (pause de 3 secondes)</p> <p>18. Ressentez l'énergie bouger progressivement de vos épaules au bout de vos doigts en pénétrant et en relaxant complètement vos bras, vos avant-bras et vos mains. (pause de 2 secondes)</p> <p>19. Concentrez-vous sur votre gorge. Ressentez vos muscles de la gorge se détendre. (pause de 2 secondes)</p> <p>20. Détendez votre mâchoire et votre langue dans votre bouche. (pause de 2 secondes) Relâchez les muscles de votre bouche, en laissant vos lèvres à moitié ouvertes. (pause de 2 secondes)</p> <p>21. Relaxer votre nez, (pause) vos joues (pause) et vos oreilles (pause de 2 secondes)</p> <p>22. Relaxez le contour de vos yeux (pause). Ressentez comment vos paupières sont lourdes et vos yeux complètement détendus.</p> <p>23. Portez votre attention sur votre front. (pause de 2 secondes) Ressentez l'énergie relaxante subtile qui la pénètre, lissant chaque ride et qui vous offre une sensation de détente complète de cette zone. (pause de 2 secondes)</p> <p>24. Ressentez l'énergie monter jusqu'au sommet de votre tête. (pause) Ressentez comment vous pouvez peut être la sentir. Ressentez le haut de votre tête complètement détendu. (pause de 2 secondes)</p> <p>25. Maintenant, tout votre corps est complètement détendu. Vous êtes si détendu que vous avez envie de vous allonger sur un nuage ou peut-être vous ressentez vous si léger... comme si vous n'aviez pas de corps (pause de 2 secondes)</p>
--	---

	<p>Profitez de cette sensation de détente absolue pendant un moment. (pause de 5 secondes)</p> <p>26. Maintenant, vous pouvez vous permettre de profiter d'un sommeil réparateur et calme.</p>
--	--

“O3: Programme de techniques spécifiques basées sur la pleine conscience et la méditation”

Structure du programme

Unité B: Exercices combinant les techniques de la pleine conscience et de la méditation

b. Exercices spécifiques

i. Mémoire de travail

INSTRUCTIONS (pour les participants): Choisissez l'exercice que vous voulez faire

- Tratak
- Matching Pairs
- Flash Cards.

EXERCICE 1	Tratak - Concentration sur la flamme d'une bougie
QUAND	N'importe quel jour - seulement après la fin d'une pratique quotidienne de la pleine conscience.
TEMPS NÉCESSAIRE	(3 minutes sur la flamme de la bougie + 2 minutes (en gardant la flamme sur l'œil mental) 5 minutes au total (le participant peut ajouter du temps si nécessaire)
Script /Audio	<u>SCRIPT</u> : Vous aurez besoin d'entraîner votre corps et votre esprit à méditer, il est donc préférable de commencer par de courtes séances de 3 à 5 minutes. Vous pouvez répéter ces courtes séances tout au long de la journée. Progressivement, vous pouvez

augmenter la durée de l'exercice à des intervalles de temps plus longs. Après plusieurs semaines de méditations de 3 minutes par exemple, augmentez le temps de 3 minutes supplémentaires, puis de 5 minutes, etc.

Choisissez une salle calme. Trouvez un endroit où vous ne serez pas dérangé pendant l'exercice.

Atténuez les lumières et écartez toute distraction en éteignant votre téléphone et/ou tout autre appareil qui pourrait interrompre l'exercice.

Asseyez-vous confortablement dans la posture qui vous convient le mieux.

Placez une bougie allumée ou une vidéo/gif à hauteur des yeux.

AUDIO**: Commencez par prendre quelques longues et profondes respirations pour vous détendre ; portez votre attention sur la bougie. Étudiez la forme de la bougie. Regardez la bougie (ou son image) et laissez la flamme occuper votre esprit. Laissez-vous absorber par la lumière.

Vous remarquerez peut-être que vos pensées commencent naturellement à s'égarer. Chaque fois que votre esprit divague, il suffit de rediriger votre attention vers la flamme. Une bonne façon d'approfondir une méditation à la bougie est d'imaginer que vous respirez la lumière de la bougie à l'intérieur et à l'extérieur de vous-même. Il suffit de garder les yeux fixés sur la flamme de la bougie, et de laisser votre rythme respiratoire naturel remplir votre conscience. Dans une telle situation, votre cerveau ne reçoit aucune nouvelle information à traiter. Ce sont les nerfs de vos yeux qui envoient des signaux à votre cerveau. Mais dans ce cas, aucun signal n'est envoyé. En conséquence, les images à côté de la bougie commencent à s'estomper de votre vision. Pendant

l'expérience, les yeux ouverts, vous ne voyez que la flamme et rien d'autre tant que vous ne regardez que la flamme. Pour y parvenir, il faut à la fois l'immobilité mentale et l'immobilité physique de vos yeux. Dès que vous bougez les yeux, votre cerveau est inondé de nouvelles données sensorielles et vous pourrez à nouveau voir la pièce autour de vous instantanément. Restez immobile et concentrez-vous sur la bougie, et vous retomberez dans cet état de méditation profonde et profonde assez rapidement.

Après 3 minutes: Maintenant, fermez les yeux et essayez de garder l'image de la bougie dans l'œil de votre esprit pendant encore 2 minutes. Si vous perdez l'image à n'importe quel moment, ouvrez les yeux, regardez à nouveau la bougie et répétez. Faites-le pendant 3 à 5 minutes de plus.

****AUDIO:** Le texte qui est à côté du mot AUDIO est le texte à partir duquel vous devez proposer des enregistrements audio de votre voix en lisant le texte fourni.

EXERCICE 2	Matching pairs
QUAND	Tous les jours uniquement après la fin de la pratique quotidienne de la pleine conscience
DESCRIPTION GÉNÉRALE (pour le programmeur)	<p>Un jeu de 20 cartes tournées face cachée apparaît à l'écran. Il s'agit de 10 paires de cartes. Chaque paire sélectionnée est automatiquement retournée. Lorsque les cartes sélectionnées forment une "paire correspondante", elles restent retournées. S'ils ne forment pas une "paire assortie", on les retourne face cachée.</p> <p>Les participants devront choisir les cartes une par une au hasard au début, afin de faire correspondre les paires. Au bout d'un certain temps, ils pourront faire leurs sélections de cartes en utilisant leur mémoire. L'objectif est de trouver toutes les paires correspondantes le plus rapidement possible.</p>
SCRIPT (Instructions pour les participants)	<p>Essayez de trouver toutes les paires correspondantes le plus rapidement possible. Le chronomètre démarre dès que vous sélectionnez la première carte. Lorsque vous êtes prêt, commencez par sélectionner une carte, puis une autre, afin de créer une paire. Si les cartes sélectionnées forment une paire correspondante, elles resteront retournées, sinon elles seront remises face cachée. L'exercice est terminé lorsque toutes les paires correspondantes sont trouvées. (nous pourrions leur donner un exemple/démonstration avant de commencer)</p>

EXERCICE 3	Flash cards
QUAND	Tous les jours seulement après la fin de la pratique quotidienne de la pleine conscience
SCRIPT (Instructions pour les participants)	Trouver la flash card correspondante Chaque paire de flash card correspondante apparaîtra sur votre écran pendant quelques secondes. Vous devrez essayer de vous souvenir de leurs positions. Lorsque le bouton "Démarrer" apparaît, appuyez dessus et commencez à sélectionner les cartes par paires de sorte à les faire correspondre.

“O3: Programme de techniques spécifiques basées sur la pleine conscience et la méditation”

Structure du programme

Unité C: Exercices combinant les techniques de la pleine conscience et de la méditation

ii. Gestion des émotions

INSTRUCTIONS: Choisissez quel exercice vous voulez faire

- Respiration de premiers secours
- Réflexion
- Identification des émotions

EXERCICE 1	“Respiration de Premiers Secours”
QUAND	Tous les jours seulement après la fin de l’exercice quotidien de la pleine conscience suggéré
SCRIPT (Instructions pour les participants - audio ou écrites avant le début de l'exercice)	Lorsque vous êtes prêt à démarrer, appuyez sur le bouton. Respirez avec la forme que vous voyez sur votre écran. Lorsque le temps s'arrête, vérifiez comment vous vous sentez et répétez l'exercice si vous le jugez nécessaire. Commençons

EXERCICE 2	“Réflexion”
QUAND	N'importe quel jour - uniquement après l'exercice quotidien de la pleine conscience.
Déclencheur émotionnel /image / Scénario	<p>1. Amour https://unsplash.com/photos/BELycSEckC_c</p> <p>Vous êtes dans une relation heureuse avec votre partenaire depuis 10 ans. Cependant, il/elle vous avoue maintenant qu'il/elle ne vous aime plus et qu'il/elle vous quitte pour emménager avec la personne avec qui il/elle a une liaison depuis 6 mois.</p>
	<p>2. Liberté https://unsplash.com/photos/T5roX1jajzU</p> <p>Le tribunal a statué contre vous et vous devez aller en prison. Personne ne peut vous tirer d'affaire et vous devrez rester emprisonné pendant au moins un an.</p>
	<p>3. Respect https://unsplash.com/photos/zOS7logtYEA</p> <p>Vous avez un bras cassé et quelqu'un dans l'autobus vous demande de lui céder votre place parce qu'il a remarqué que vous "occupez votre place depuis trop longtemps" et qu'il n'y a pas d'autres places disponibles.</p>

	<p>4. Être nécessaire</p> <p>https://unsplash.com/photos/75nbwHfDsnY</p> <p>Jusqu'à présent, vous avez réalisé plusieurs projets exigeants au travail et le chef de projet est très satisfait de votre performance. Néanmoins, ils ont proposé votre licenciement parce qu'ils pensent que votre expertise ne sera pas nécessaire dans les projets futurs que l'entreprise entreprendra.</p>
	<p>5. Inclus</p> <p>https://unsplash.com/photos/3BK_DyRVf90</p> <p>Vous apprenez que vos collègues de travail se sont arrangés pour se retrouver après le travail le vendredi pour prendre quelques verres et qu'ils ne vous ont pas demandé de les rejoindre.</p>
	<p>6. Autonomie</p> <p>https://unsplash.com/photos/wrTEeKJSP8A</p> <p>Votre patron insiste pour que vous contactiez le client afin de vous excuser de ne pas avoir livré les produits à temps et d'en assumer la responsabilité, bien que ce soit la faute d'un autre service. Vous avez proposé une solution alternative qui protégerait à la fois votre image professionnelle et la crédibilité de l'entreprise, mais il ne veut pas écouter. Il a même laissé entendre que si vous ne faites pas ce qu'on vous dit, votre position est en jeu.</p>
	<p>7. Sécurité</p> <p>https://unsplash.com/photos/rRgO49i8w2s</p>

	<p>Le bâtiment est en feu et vous êtes coincé dans l'ascenseur. Les pompiers sont enfin arrivés, mais il leur faut trop de temps pour vous faire sortir et vous pouvez à peine respirer.</p>
	<p>8. Être en contrôle https://unsplash.com/photos/l1sqXJXBgd0</p> <p>Vous êtes dans la voiture avec votre ami et il conduit dangereusement. Vous lui demander d'arrêter la voiture mais elle ne vous écoute pas.</p>
	<p>9. Être traité justement https://unsplash.com/photos/PUyuhpHr9Z4</p> <p>Vous êtes certain d'être le prochain à être promu au travail, car vous êtes un employé précieux qui a prouvé son efficacité depuis plus de 7 ans. Le moment venu, on annonce que votre assistant, qui n'a que très peu d'expérience dans le métier, est en train d'obtenir le poste.</p>
	<p>10. Tranquillité https://unsplash.com/photos/JKMnm3CIncw</p> <p>Il est tard le soir et vous venez de rentrer chez vous. C'était une journée stressante au travail et tout ce dont vous avez besoin, c'est de vous détendre et de prendre un peu de repos. Vos voisins de palier font une fête. La musique est forte et le bruit est insupportable.</p>
Questions	<ol style="list-style-type: none">1. Comment vous sentez vous?2. Pourquoi ressentez-vous cela?3. Comment réagissez-vous dans une telle situation?

	<ol style="list-style-type: none">4. Est-ce la réaction la plus appropriée à votre avis?5. Pourquoi?6. Préférez-vous avoir des sentiments différents à l'égard de la situation?7. Pourquoi?8. (Si vous préférez avoir des sentiments différents) Que pensez-vous que vous devriez faire pour changer vos émotions?9. Seriez-vous prêt à le faire?10. (Si non) pourquoi?
<p>SCRIPT (Instructions pour les participants - audio ou écrites avant le début de l'exercice)</p>	<p>Lisez le scénario décrit ci-dessous, essayez de le comprendre et mettez-vous à sa place. Supposons que ce soit vrai et qu'il se produise en ce moment même. Une série de questions s'affichera à l'écran pour que vous puissiez y répondre vous-même (vous n'avez pas à fournir de réponses au système) Prenez tout le temps qu'il vous faut pour répondre à chacune d'entre elles. Après avoir répondu à une question, vous pouvez appuyer sur le "bouton suivant" pour passer à la suivante. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur "start" pour commencer l'exercice.</p>

EXERCICE 3	"Identification des émotions"
QUAND	N'importe quel jour - seulement après avoir fait l'exercice quotidien de la pleine conscience
Émotion primaire: Peur	<p>Message émotionnel: "Vous êtes en danger!"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se promener dans un parc sombre au milieu de la nuit.2. Devoir subir une intervention chirurgicale risquée.3. Être approché par un ivrogne alors que vous marchez dans le métro la nuit. <p>Sensations physiques: Votre cœur s'emballe</p> <p>Comportement (pulsions /actions): Demande d'éviter la situation instamment</p>
Émotion primaire: Colère	<p>Message émotionnel: "Vous avez été traité de façon injuste!"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Quelqu'un fait la queue devant vous au supermarché.2. Quelqu'un vous accuse de quelque chose que vous n'avez pas fait.3. Quelqu'un est impoli avec vous et vous traite irrespectueusement. <p>Sensations physiques: Vous avez chaud et êtes tendu</p> <p>Comportement (pulsions /actions): Vous devez faire face</p>

<p>Émotion primaire: Tristesse</p>	<p>Message émotionnel: " Vous avez perdu ou échouer quelque chose d'important "</p> <ol style="list-style-type: none">1. Échouer à un examen.2. Quitter l'appartement dans lequel vous aviez tant de bons souvenirs.3. Votre fils/fille quitte la maison pour la première fois pour aller étudier dans une autre ville. <p>Sensations physiques: Sans énergie, fatigué</p> <p>Comportement (pulsions/actions): Vous voulez rester seul</p>
<p>Émotion primaire: Culpabilité</p>	<p>Message émotionnel: "Vous avez fait quelque chose de mal!"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Crié sur quelqu'un quand vous étiez en colère.2. Recommencer à fumer alors que ça fait 10 ans que vous avez arrêté.3. Laisser votre enfant de 2 ans <p>Sensations physiques: Agité</p> <p>Comportement (pulsions /actions): Autocritique</p>
<p>Émotion primaire: Joie/Bonheur</p>	<p>Message émotionnel: " Vous avez trouvé quelque chose d'important pour vous!"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vous faire un nouvel ami avec qui vous avez beaucoup de points communs.2. Obtenir le métiers de vos rêves.3. Réussir un examen. <p>Sensations physiques: Motivé</p> <p>Comportement (pulsions /actions): Vous précipitez à faire des plans.</p>

<p>Émotion primaire:</p> <p>Satisfaction</p>	<p>Message émotionnel: " Tout va bien!"</p> <ol style="list-style-type: none">1. S'allonger dans un jardin ensoleillé.2. Marcher sur la plage.3. Regarder le couché de soleil <p>Sensations physiques: Calme</p> <p>Comportement (pulsions /actions): Satisfait de rester où vous êtes encore un peu plus longtemps</p>
<p>SCRIPT</p> <p>(Instructions pour les participants - audio ou écrites avant le début de l'exercice)</p>	<p>(Les participants recevront à chaque fois un seul élément d'information d'une catégorie sélectionnée par le système. Ils auront alors 6 options parmi les catégories restantes pour choisir la bonne). – instruction pour le programmeur</p> <p>Cliquez pour sélectionner un énoncé de chaque catégorie afin de le faire correspondre à celui qui vous est donné ci-dessous. Les catégories données sont : 1. émotion primaire, 2. message émotionnel, 3. situation, 4. sensation physique et 5. comportement (pulsion/action). Par exemple, vous devrez faire correspondre l'émotion primaire donnée avec la situation ou le comportement approprié, ou vous aurez le comportement à faire correspondre avec l'émotion de base correcte, le message émotionnel, la situation et la sensation physique, etc.</p> <p>* OU SI VOUS FAITES L'EXERCICE GLISSER-DÉPOSER</p> <p>Choisissez un énoncé de chaque catégorie (1. émotion primaire, 2. message émotionnel, 3. situation, 4. sensation physique et 5. comportement/action) qui correspond selon vous à celui qui vous</p>

	<p>a été donné. Faites-le glisser et déposez-le dans l'espace prévu à cet effet pour regrouper toutes les instructions qui correspondent.</p>
--	---

“O3: Programme de techniques spécifiques basées sur la pleine conscience et la méditation”

Structure du programme

Unité C: Exercices combinant les techniques de la pleine conscience et de la méditation

iii. Planification

INSTRUCTIONS: Les participants devront faire quotidiennement au moins **DEUX** exercices (de leur choix) **parmi les trois proposés ci-dessous**. L'exercice **"PLANIFIER" doit être fait tous les jours**. (i.e. "PLANIFIER" et "PRIVILÉGIÉ" ou "PLANIFIER" et "DELEGUER"), **APRÈS** qu'ils aient pratiqué les exercices quotidiens suggérés de la pleine conscience.

FONCTION EXÉCUTIVE	GESTION DU TEMPS	
EXERCICE 1	PRIVILÉGIÉ	
Contenu 1	<p style="text-align: center;">GÉRER</p> <p style="text-align: center;">Important et urgent</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. crises 2. problèmes urgents 3. les projets assortis d'échéances 	<p style="text-align: center;">SE CONCENTRER</p> <p style="text-align: center;">Important et pas urgent</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. planification à longue terme 2. Loisirs 3. Créer des relations
	<p style="text-align: center;">MINIMISER</p> <p style="text-align: center;">Pas Important mais urgent</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. interruptions 2. rencontres 3. reports 	<p style="text-align: center;">ÉVITER</p> <p style="text-align: center;">Pas important ou urgent</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. futilités 2. distractions 3. pertes de temps
Contenu 2	<p style="text-align: center;">GÉRER</p> <p style="text-align: center;">Important et urgent</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Brèche dans la cybersécurité et piratages informatiques ● Désastres naturels ● Rappels de produits ● Attaque cardiaque ● La date limite du projet expire aujourd'hui ● Venir chercher vos enfants à l'école 	<p style="text-align: center;">SE CONCENTRER</p> <p style="text-align: center;">Important et pas urgent</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Budgétiser ● Organisation des vacances d'été en février ● Acheter une nouvelle maison ● Nouveaux domaine pour la recherche d'investissements ● Rencontre avec les amis ● Planifier un check up

		médical
	<p style="text-align: center;">Réduire</p> <p style="text-align: center;">Pas important mais urgent</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Remettre le rapport hebdomadaire ● Répondre aux emails marqués comme "urgent" ● Répondre aux appels téléphoniques pendant que vous travaillez sur quelque chose d'important ● Être invité à recevoir un visiteur inattendu ● Interrompu par un collègue qui demande de l'aide. ● Ami vous demandant de l'aide pour une corvée imprévue 	<p style="text-align: center;">ÉVITER</p> <p style="text-align: center;">Pas important ou urgent</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rencontres inutiles ● Emails superflus ● Poster sur les médias sociaux ● Regarder la TV ● Les ragots ● Jouer aux jeux vidéo
<p>Script</p> <p>(des instructions audio ou écrites pour les participants)</p>	<p style="text-align: center;">Exercice de glisser-déposer</p> <p>Vous disposez de 5 minutes pour évaluer l'importance et l'urgence des mots et des phrases ci-dessous, et les trier en conséquence, dans les bons quadrants de la grille.</p>	

EXERCICE 2	PLANNIFIER
SCRIPT (instructions pour les participants)	Utilisez les planificateurs / calendriers pour organiser vos tâches et rendez-vous quotidiens, hebdomadaires, mensuels et annuels. Ajoutez de la couleur aux cellules si nécessaire et utilisez la même couleur pour des tâches similaires afin de les organiser visuellement. Vous pouvez définir des notifications par e-mail pour les événements/tâches importants si vous souhaitez.
Planificateur quotidien exemple	Voir pièce jointe Daily_Planner.jpg
Planificateur hebdomadaire exemple	Voir pièce jointe weekly_planner.jpg
Exemple de planificateur mensuel	Voir pièce jointe Monthly_Planner.jpg
Exemple de planificateur annuel	Voir pièce jointe 2019_year_on_a_page.pdf

EXERCICE 3	DÉLÉGATION
<p data-bbox="264 348 456 478">EXERCICE “ÉTAPES DE DÉLÉGATION”</p> <p data-bbox="264 573 467 636">Mettre dans le bon ordre</p>	<p data-bbox="516 348 841 380">ÉTAPES DE DÉLÉGATION</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="602 428 870 459">1. Définir la tâche Tout d'abord, vous devez vous demander si la tâche particulière convient à la délégation. Confirmez que dans votre esprit.<li data-bbox="610 659 1166 690">2. Sélectionnez la personne ou l'équipe Après avoir décidé que la tâche peut être déléguée, vous devez considérer les raisons de déléguer à cette personne ou équipe particulière. Pensez à ce que tout le monde va en retirer.<li data-bbox="610 968 1333 999">3. Évaluer les capacités et les besoins de formation Vérifiez si la personne ou l'équipe que vous avez choisie est capable d'accomplir la tâche. S'assurer qu'ils comprennent ce qui doit être fait.<li data-bbox="610 1226 927 1257">4. Expliquer les raisons Expliquez les raisons pour lesquelles vous avez délégué le poste ou la responsabilité et pourquoi vous les avez choisies. Déclarer son importance et sa pertinence.<li data-bbox="610 1484 1024 1516">5. Indiquer les résultats requis Que faut-il réaliser ? Clarifier la compréhension en obtenant la rétroaction du ou des délégataires. Comment le succès de la tâche sera-t-il mesuré?

	<p>6. Tenir compte des ressources nécessaires</p> <p>Qu'est-ce qui est nécessaire pour accomplir la tâche ? Tenir compte des personnes, de l'emplacement, des locaux, de l'équipement, de l'argent, du matériel et des autres activités et services connexes.</p> <p>7. Convenir d'échéances</p> <p>Quand le travail doit-il être terminé ? Ou s'il s'agit d'un devoir continu, quand les dates d'examen sont-elles fixées ? Quand les rapports doivent-ils être remis ? Et si la tâche est complexe et comporte des parties ou des étapes, quelles sont les priorités?</p> <p>8. Accompagner et communiquer</p> <p>Qui d'autre a besoin de connaître le travail ? Impliquer le(s) délégataire(s) dans la réflexion afin qu'il(s) puisse(nt) voir au-delà de la question à l'étude.</p> <p>9. Commentaires sur les résultats</p> <p>Enfin, il est essentiel de faire savoir aux personnes déléguées comment elles s'en sortent et si elles ont atteint leurs objectifs. Si elles ne l'ont pas fait, vous devez étudier avec elles pourquoi les choses ne se sont pas déroulées comme prévu et régler les problèmes. Absorber les conséquences de l'échec et transmettre le crédit de la réussite.</p>
<p>Script de l'exercice "Étapes de délégation "</p>	<p>Exercice de glisser déposer.</p> <p>Organiser les étapes de délégation dans le bon ordre. Après avoir terminé l'exercice, vous pouvez cliquer sur chaque étape de la délégation pour en savoir plus.</p>

<p>EXERCICE 2</p> <p>" LE DÉLÉGANT EFFECTIF "</p> <p>Cliquez pour sélectionner toutes les bonnes réponses</p>	<p>UN DÉLÉGANT EFFICACE:</p> <p>communique tous les faits concernant la tâche.</p> <ul style="list-style-type: none">• communique toutes les informations le concernant.• communique toutes les compétences qui font d'elle un bon délégant. <p>connaît les compétences, les talents et les niveaux d'expérience des gens</p> <ul style="list-style-type: none">• connaît les idées, la philosophie et les croyances religieuses des personnes• connaît les données personnelles, les objectifs et les aspirations personnelles des gens. <p>est à l'aise pour partager et assigner les responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none">• est à l'aise pour partager des renseignements personnels avec les délégués• est à l'aise de partager son opinion sur la personne déléguée. <p>permet aux délégués de travailler de façon autonome</p> <ul style="list-style-type: none">• permet aux délégués de travailler de manière inadéquate• permet aux délégués de travailler en étroite collaboration avec eux <p>fixe des attentes réalisables et fournit les ressources nécessaires à la réussite de la personne déléguée</p> <ul style="list-style-type: none">• fixe des pauses horaires et fournit les activités récréatives nécessaires à la réussite du délégataire• fixe des attentes élevées et fournit les critiques nécessaires pour que le délégataire réussisse
--	---

	<p>encourage les délégués à faire preuve d'initiative lorsqu'ils accomplissent une tâche</p> <ul style="list-style-type: none">• encourage les délégués à faire preuve d'imagination lorsqu'ils accomplissent une tâche• encourage les délégués à utiliser le soutien de leurs amis lorsqu'ils accomplissent une tâche. <p>Émettre des commentaires positifs de régulièrement</p> <ul style="list-style-type: none">• propose un soutien psychologique de façon régulière.• propose régulièrement de nouvelles consignes. <p>Reconnait pleinement les performances des personnes déléguées</p> <ul style="list-style-type: none">• ne fait aucun commentaire aux délégués quant à leur rendement• réprimande par écrit les délégués pour leur performance
<p>Script de l'exercice " le déléguant efficace"</p> <p>(instructions pour les participants)</p>	<p>Cliquez pour sélectionner les phrases qui décrivent les attributs d'un déléguant efficace</p>