

PRATIQUER L'AGILITÉ ÉMOTIONNELLE EN PÉRIODE D'INCERTITUDE



CRÉÉ PAR LA D^{RE} SHARLEEN HOAR

« Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace.
Dans cet espace, il y a le pouvoir que nous avons de choisir notre réponse.
Et dans notre réponse, il y a la croissance et la liberté. » - Viktor Frankl

1 PRISE DE CONSCIENCE DE VOTRE AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

- Regardez [The Gift and Power of Emotional Courage](#).
- Répondez aux questions suivantes :
 1. Qu'est-ce que l'agilité émotionnelle?
 2. Quand avez-vous fait preuve d'agilité émotionnelle?
 3. Comment faire preuve d'agilité émotionnelle aujourd'hui?



2 PRISE DE PERSPECTIVE : MES ÉMOTIONS SONT DES DONNÉES SIMPLES

- Les émotions ne sont ni « bonnes », ni « mauvaises », ni « moi ». Élargissez la perspective des émotions en :
 1. Nommant l'émotion que vous ressentez au moyen de la phrase « Je remarque que je ressens... »;
 2. Acceptant que les émotions ont un but. Quel est le but de cette émotion?

3 OPTIMISATION DES RESSOURCES D'ÉNERGIE

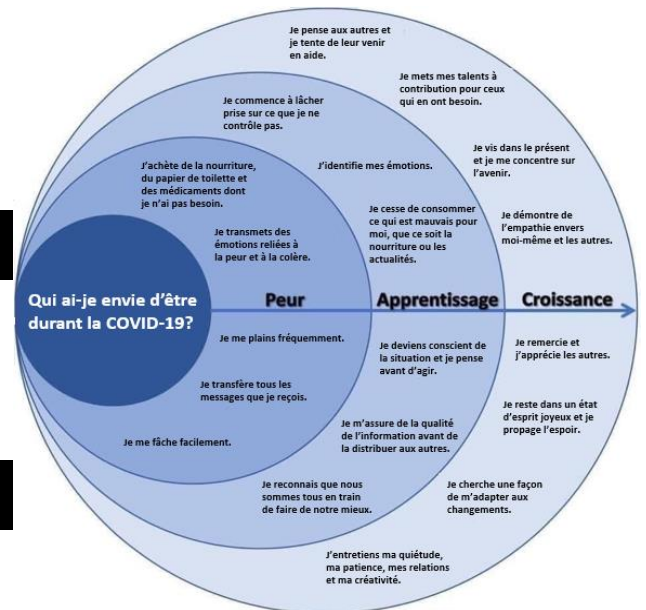
- Adoptez des habitudes qui favorisent un bien-être mental optimal :
 1. Optimiser le sommeil pour avoir un repos de qualité > 8 h.
 2. Faire de l'activité physique.
 3. Faire de la relaxation tous les jours, comme la respiration rythmique ou de 10 à 20 minutes de prise de conscience.
 4. Réduire l'exposition aux écrans et médias sociaux.

4 RÉFLEXION SUR LES RAISONS

- Consultez la roue *Qui ai-je envie d'être durant la COVID-19?* et déterminez où vous vous situez.
- Vous pouvez vous situer dans la zone *peur*, *apprentissage* ou *croissance*. L'agilité émotionnelle vous permet d'être VOUS.

5 AJUSTEMENT DE VOS OBJECTIFS

- C'est le moment idéal pour refixer vos objectifs.
 1. Quels sont mes objectifs pour le prochain mois?
 2. Décider ce que vous avez besoin de développer.
 3. Établir un plan pour maintenir une progression constante.
 4. Vous engager entièrement.
 5. Faire le suivi de votre progrès.



PRACTICING EMOTIONAL AGILITY IN TIMES OF UNCERTAINTY

CREATED BY DR. SHARLEEN HOAR



“Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.”

- Viktor Frankl

1 BECOME AWARE OF YOUR OWN EMOTIONAL AGILITY SKILL

- Watch [“The Gift and Power of Emotional Courage”](#).
- Answer these reflection questions:
 1. What is emotional agility?
 2. When have you been emotionally agile?
 3. How can you be emotionally agile today?



2 PERSPECTIVE TAKING: MY EMOTIONS ARE DATA POINTS

- Emotions are not “good” or “bad”; nor are emotions “me”. Add perspective to emotions by:
 1. Naming the emotion you are experiencing using the sentence starter: “I am noticing that I feel...”.
 2. Accepting that emotions have a purpose. What is the purpose of this emotion?

3 OPTIMIZING ENERGY RESOURCES

- Practice habits of optimal mental wellbeing:
 1. Optimize sleep for > 8 hrs of high-quality rest.
 2. Be physically active.
 3. Practice rhythmic breathing for relaxation and/or mindfulness 10 – 20 minutes daily.
 4. Reduce exposure to screens and social media.

4 WALK YOUR WHY

- Complete your own “Who Am I Through COVID-19” chart.
- You can be Fearful, Learning, and Growth. Emotional agility offers you freedom to be YOU.

5 TWEAK YOUR GOALS

- This is the perfect time to re-establish your goals.
 1. What do I want to accomplish in the next month?
 2. Decide what I need to develop.
 3. Make a plan for steady improvement.
 4. Commit yourself completely.
 5. Monitor your progress.

