SAPHIR
COACHING

COMMENT GARDER TON SANG FROID QUAND TU ES SOUS PRESSION

EN MOINS DE 3 MINUTES SANS AVOIR À QUITTER TON BUREAU OU T'ISOLER



Dans ce guide, je vais te montrer comment garder ton sang-froid sans exploser sous pression grâce à la technique jeter l'ancre. C'est une méthode pratique et rapide pour aider à garder son calme en plein stress. Plutôt que de subir tes émotions ou de les réprimer, tu apprends à les reconnaître pour reprendre la maîtrise de tes actions. Cette technique est puissante pour se reconnecter à l'instant présent et retrouver sa stabilité lorsque les émotions ou les pensées nous envahissent.

QUELQUES MOTS SUR MOI

Je suis Katia de Pokomandy-Morin, psychologue, coach, consultante et... entrepreneure. J'ai la conviction que chacun peut briller en restant fidèle à qui il est vraiment, qu'on apprend toute sa vie et qu'on peut se relever après chaque épreuve.



J'accompagne des entrepreneurs ambitieux et passionnés qui portent de grands projets, mais qui se retrouvent parfois déconnectés d'eux-mêmes. Mes clients ont appris à performer, à répondre aux attentes élevées de leurs rôles professionnels et familiaux, mais se sentent perdus dans le tourbillon de leurs responsabilités.

Je leur offre un espace sécuritaire où ils prennent le temps de se déposer, de réfléchir et de retrouver clarté et équilibre. Ensemble, nous cocréons des stratégies pour que le bien-être devienne une priorité.

Mon approche, réaliste et ancrée dans l'action, va au-delà de la simple vision. Elle offre des outils concrets et une présence authentique pour que mes clients puissent regagner le contrôle de leur entreprise et de leur vie. Mon but : les aider à diriger avec excellence tout en savourant leur vie personnelle, en restant fidèles à eux-mêmes, sans compromis.

Katia de Pokomandy-Morin

ANALOGIE MARITIME

Pour expliquer la technique "Jeter l'ancre" j'aime bien utiliser l'image d'une tempête maritime. Imagine que tu es en vacances aux Bermudes et tu as planifié de passer quelques jours sur l'eau à bord d'un magnifique bateau. Quelques minutes après avoir quitté le quai, tu entends à la radio qu'une violente tempête est en train de se former. On peut supposer que tu vas jeter l'ancre afin d'assurer ta sécurité. Après tout, tu ne veux pas risquer que la tempête emporte ton bateau vers le large.

Bien sûr, jeter l'ancre ne fera pas disparaître la tempête, mais ta décision permettra à ton bateau de rester stable jusqu'à ce que l'océan se calme.



TEMPÊTE ÉMOTIONNELLE



Dans le quotidien d'entrepreneur et d'humain, ce ne sont pas des tempêtes maritimes mais plutôt des tempêtes émotionnelles qui se déchaînent parfois. Une tempête émotionnelle c'est lorsque des **émotions dérangeantes**, comme la culpabilité, la peur, la colère, la tristesse, la solitude ou la honte, envahissent ton esprit et ton corps.

Elle se manifeste aussi lorsque des idées envahissantes tournent en boucle dans ta tête, comme si elles prenaient tout ton espace mental. Par exemple :

- **Rejouer sans cesse une conversation difficile avec un employé ou un client** en imaginant les répercussions potentielles sur l'entreprise ou en se reprochant de ne pas avoir géré la situation différemment;
- **S'inquiéter de ne pas être présent pour tes enfants ou ton partenaire** et te sentir coupable de ne pas accorder assez de temps de qualité à la famille.
- **Te projeter dans un échec** avant même que quoi que soit ne se produise.

Les tempêtes émotionnelles varient en fonction de leur intensité, de leur fréquence et de leurs déclencheurs. Chose certaine : elles ont le potentiel de tout balayer sur leur passage.

NOS RÉACTIONS FACE À UNE TEMPÊTE ÉMOTIONNELLE

La soumission et la résistance : voilà les deux réactions que la majorité des gens ont face à une tempête émotionnelle. Des réflexes bien involontaires.

En mode soumission, on se laisse dominer par la tempête, alors qu'en mode résistance, on l'affronte pour la dominer et la faire disparaître.

Autre possibilité : être à la fois en mode soumission et résistance. C'est comme si on s'accrochait à un bateau en pleine tempête tropicale tout en se disant que notre dernière heure est arrivée.

JETER L'ANCRE:
UNE TECHNIQUE EN TROIS ÉTAPES

La prochaine fois qu'une tempête émotionnelle t'envahit, je t'invite à suivre les 3 étapes simples d'une technique que j'apprends à tous mes clients, ou presque, en psychologie et en coaching.

1 PRENDRE CONSCIENCE DE SES PENSÉES ET DE SES ÉMOTIONS, ET LES NOMMER

Plus tu es conscient de tes pensées et de tes sentiments, plus tu as de contrôle sur tes actions, c'est-à-dire sur tes paroles et tes gestes. Prends un moment pour t'arrêter et prendre conscience des pensées, des sentiments, des souvenirs, des sensations et des émotions qui t'habitent. Accueille tout ce qui se manifeste, comme un enfant curieux qui observe. Sans pression. Sans jugement. Avec patience et bienveillance.

Puis, nomme-les, idéalement à voix haute et en te plaçant en observateur.

Quelques exemples pour t'inspirer…

- Je remarque de l'anxiété.
- J'ai une sensation d'impuissance.
- Je sens quelque chose qui me serre la poitrine.
- Un souvenir douloureux refait surface.
- Je perçois un sentiment de colère.
- Il y a des pensées qui me disent que je ne mérite pas de réussir.



La première fois que tu verbaliseras tes pensées et émotions, il se peut que tu trouves ça étrange. Ces formulations ne sont pas très naturelles, mais elles te permettent de prendre du recul et de constater qu'il s'agit d'une pensée ou d'une émotion passagère.

2 ENTRER EN CONTACT AVEC SON CORPS

Continue d'accueillir ce qui monte, cette fois-ci en entrant en contact avec ton corps.

Quelques façons de faire pour t'inspirer…

- Enfonce tes pieds dans le sol, tout doucement.
- Redresse ton dos, comme si tu essayais d'allonger ta colonne vertébrale, en douceur.
- Rapproche tes mains lentement, puis touche uniquement le bout des doigts.
- Étire doucement les bras, puis le cou et enfin les épaules.
- Respire profondément en posant une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre.
- Serre les poings pendant quelques secondes, puis relâche-les.

Ce sont des suggestions. N'hésite pas à les modifier ou à trouver d'autres façons qui te conviennent davantage.

Continuer de prendre conscience de tes pensées et émotions, tout en écoutant ton corps, te permettra de mieux contrôler tes gestes lorsqu'une tempête émotionnelle fait rage.



3 CHOISIR OÙ ON MET SON ATTENTION

En d'autres mots, choisis où tu veux mettre ton focus. Concentre-toi sur ce que tu es en train de faire.

Quelques idées pour t'inspirer et commencer tes expériences…

- Regarde autour de toi et note cinq choses que tu peux voir.
- Identifie 3 ou 4 sons que tu entends
- Note les odeurs que tu détectes.
- Prête attention à ce que tu es en train de faire : lire, jardiner, courir, cuisiner…

N'hésite pas à recommencer les trois étapes plusieurs fois.

Et maintenant, que remarques-tu?

À TOI DE JOUER!

Je t'encourage à expérimenter, à changer l'ordre des étapes, à créer ta propre méthode, afin de trouver celle qui te correspond parfaitement.

Pratique-toi, encore et encore. En fait, ce sera beaucoup plus facile de t'entraîner quand tes émotions sont plutôt stables. Tu pourras ainsi développer ton équilibre et rester debout lorsqu'une tempête émotionnelle surviendra.

QUELQUES INDICES QU'IL EST TEMPS DE JETER L'ANCRE

Voici quelques situations ou il peut être très utile de jeter l'ancre:

- Avant une réunion importante où la pression est forte
- En fin de journée, lorsque tu réalises que tu as accumulé du stress sans relâcher la pression
- Lorsqu'un conflit ou un malentendu avec un employé ou un proche te perturbe

Également, lorsque tu remarques les éléments suivants:

- Pensées en boucle ou catastrophiques
- Perte de patience ou irritabilité
- Sensation de déconnexion ou d'être en "pilotage automatique"
- Signes physiques de stress (maux de tête, tensions dans les épaules, mâchoire serrée)
- Difficulté à prendre des décisions
- Démotivé.

Que tu disposes de 30 secondes, 1 minute ou 10 minutes, cet exercice sera efficace, d'autant plus si tu prends le temps de le faire tous les jours.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN?

Prends rendez-vous avec moi pour un échange stratégique gratuit de 45 minutes.

Durant cette rencontre, tu auras l'occasion de:

- Briser l'isolement dans l'absolue confidentialité
- Ventiler avec quelqu'un de neutre qui comprend ce que tu vis
- Prendre la mesure de ta situation
- Identifier tes premiers objectifs et les étapes pour les atteindre.

À la fin de cette rencontre, tu comprendras davantage ce qui se passe et tu auras un premier plan de match pour améliorer ta situation.

