

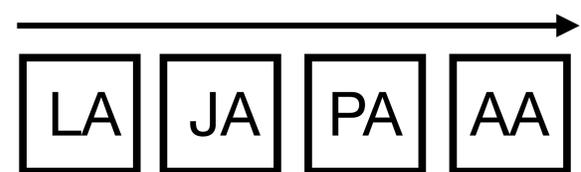
# La Bulle d'Action

## Objectif de la technique :

*Connaitre les composantes limitantes d'une phase d'action quelle qu'elle soit, afin de se préparer à y entrer, rester attentif durant toute la période, et savoir quand sortir (ni trop tôt, ni trop tard) sans emporter d'émotionnalité résiduelle*

### Quand et où l'utiliser :

*A définir avant l'action pour l'optimiser. Peut se réévaluer en cours d'action dans une phase de pause. Ne doit pas entrer en conflit avec l'action en tant que telle*



### Commentaire

Cet exercice concerne toutes les phases de l'action, et doit être si possible défini au préalable

### Procédure

- 1) Je visualise une action à venir qui présente un certain challenge. Pour m'entraîner, je peux choisir des actions de faible intensité (préparer le repas, poser une perfusion simple...)
- 2) Je définis clairement le premier élément qui me fait entrer dans l'action, le déclencheur, ainsi que le dernier élément terminant l'action. Je comprends que, tant que je me trouve dans cette période entre le premier et le dernier élément prédéfinis, l'action est en cours et mon attention doit être optimale sur les actions immédiates à effectuer
- 3) J'identifie les étapes successives au cours de l'action qui pourraient présenter des difficultés ou qui demandent des ajustements en termes d'énergie, de gestion émotionnelle, d'attitude, de communication...
- 4) Pour chaque étape identifiée, ou pour l'action en entier, je définis les composantes optimales de concentration et d'attention (à quoi je dois rester attentif, vigilant, quels sont les facteurs de distraction à limiter...)

# La Bulle d'Action

À quel point j'apprécie cette technique ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	----------------------

À quel point cette technique est-elle simple à utiliser ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	----------------------

Pour quelle action est-ce que je rédige cette feuille ?	
---	--

Quel est le déclencheur ?	
---------------------------	--

Quel élément concret me fait savoir que l'action est terminée ?	
---	--

1ère étape significative	
--------------------------	--

Difficultés attendues	
-----------------------	--

2ème étape significative	
--------------------------	--

Difficultés attendues	
-----------------------	--

Quel est le meilleur mode de concentration ?	Externe / Interne ○○○○○○○○○○○○ Large / Etroit ○○○○○○○○○○○○	Notes :
--	---	---------

À quel point est-ce simple de suivre ces consignes en situation réelle ?	
--	--

Fréquence d'utilisation ?	<input checked="" type="checkbox"/> Parfois	<input checked="" type="checkbox"/> Chaque semaine	<input checked="" type="checkbox"/> Chaque jour
---------------------------	---	--	---

Débutant	○○○○○○○○○○○○○○	Confirmé	○○○○○○○○○○○○○○
Novice	○○○○○○○○○○○○○○	Expert	○○○○○○○○○○○○○○
Compétent	○○○○○○○○○○○○○○	Maître	○○○○○○○○○○○○○○

Quelles autres techniques peuvent être complémentaires à celle-ci ?	
---	--