



Exercice d'autogestion : mesurer les températures émotionnelles avec la double échelle du « Zürcher Ressourcen Modell »

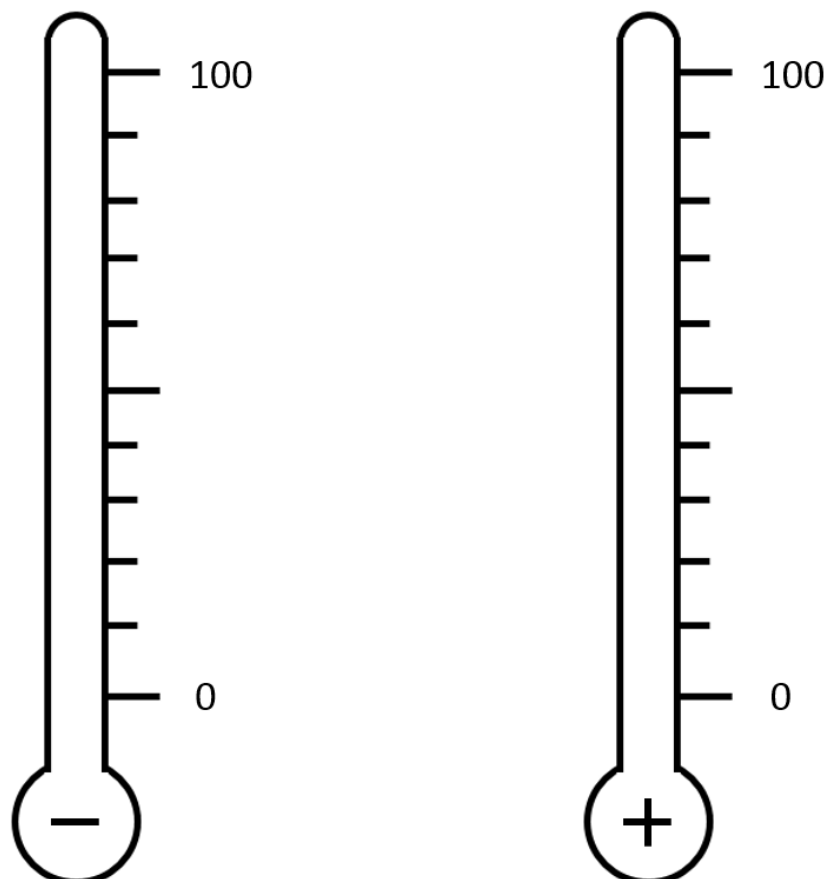
But de l'exercice

Lors de la démarche stratégique, les idées, les situations et les événements peuvent générer un certain nombre d'émotions. La plupart du temps, il y a une ambivalence dans ces émotions. Par exemple, entrevoir une nouvelle stratégie peut à la fois générer des émotions positives (on se projette vers les éléments qui donnent du sens), et des émotions négatives (on entrevoit les risques associés).

La double échelle émotionnelle a pour objectif de **prendre la température** à la fois des émotions positives et négatives qui cohabitent à un moment donné. Ce bilan peut être fait régulièrement afin de voir son évolution (sachant que les températures idéales seraient de 0% sur l'échelle négative et au minimum de 70% sur l'échelle positive).

Comment faire ?

- Déterminer l'objet des émotions à mesurer (idée, événement, but, situation, prise de décision, etc.)
- Donner les deux températures entre 0 et 100 sur le thermomètre des émotions négatives (à gauche) et sur le thermomètre des émotions positives (à droite).



Référence : Storch, M., & Krause, F. (2017). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem ZRM 6., überarbeitete Auflage*. Bern: Hogrefe AG.