

ATELIERS DE CONNAISSANCE ET ESTIME DE SOI

avec François Couppey



Qu'est ce que l'estime de soi ?

Notre estime de soi peut se définir comme l'écart entre l'image que nous avons de nous-même et notre moi idéal. Plus la perception de nous-même est proche de la personne que nous aimerions être, plus notre estime personnelle grandit. Ces ateliers ne sont pas centrés sur votre moi idéal. Ces ateliers visent une image plus juste de qui vous êtes. Ce faisant, l'écart entre l'image de vous-même et celle de votre moi idéal diminue et votre estime personnelle augmente.

Contenu du livret

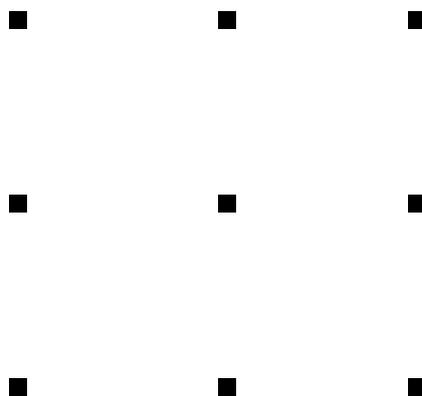
- Atelier 1 - page 3 : système sensoriel et représentation de la réalité
- Atelier 2 - page 8 : les mécanismes de décision inconscients.
- Atelier 3 - page 14 : exercice de prise de décision en groupe
- Atelier 4 - page 16 : émotions et valeurs, les leviers de la motivation
- Atelier 5 - page 23 : Niveaux du moi, image de soi
- Atelier 6 - page 26 : Je suis mon étoile
- Atelier 7 - page 28 : La boussole du changement

Les trois étapes de la libération

*Oser demander de l'aide,
savoir ce dont je ne veux plus et
décider ce que je veux*

L'énigme des neuf points

Avant de commencer, une petite énigme :
sans lever le crayon, comment relier ces neuf points entre eux
par seulement quatre traits droits.



« *Le vent et le soleil observent la terre et ses habitants. Au bout d'un moment, ils portent leur attention sur un homme. Je parie que je peux lui ôter son manteau dit le vent et il se met à souffler. D'abord une brise légère puis rapidement un souffle plus fort et la tempête. L'atmosphère est comme déchaînée. Mais rien n'y fait. L'homme s'accroche à son manteau de plus en plus fort. Épuisé, le vent se calme. Alors, le soleil se met à baigner le paysage d'une douce chaleur. De ses rayons, il réchauffe la peau et le cœur de l'homme. Et l'homme retire son manteau pour profiter de la lumière sur son corps* ». poème hindi

— ATELIER 1 —

Systeme sensoriel et representation de la realite

L'organisation de notre systeme sensoriel influence notre perception de la realite. Lorsque vous comprenez quelque chose, vous le faites selon votre propre schéma interne et ce schéma commence toujours par une perception ou une construction sensorielle : visuelle, auditive, kinesthésique (qui comprend le toucher, les émotions, les sensations internes et externes), olfactive ou gustative.

Que nous soyons en train de penser, de créer ou de nous souvenir, la plupart du temps, nous le faisons sous la forme d'images, de sons, de sensation, d'odeurs et de goûts. *Si vous vous autorisez un instant à penser à des vacances de rêve, des images, des sons, des sensations, des parfums et peut-être des goûts vont se manifester dans votre esprit.*

Et si vous preniez le temps de porter maintenant votre attention sur votre ancienne pratique addictive, pourriez-vous déjà identifier des stimuli sensoriels qui déclenchent une compulsion ou une envie irrésistible ?

Stimulation visuelle :

Stimulation auditive :

Stimulation kinesthésique :

Stimulation olfactive :

Stimulation gustative :

Un test pour repérer votre mode sensoriel dominant

Dans ce test, cochez la réponse qui vous est la plus proche ou la plus courante dans votre expérience.

1 Vous êtes en voiture à la place du passager ...

- A Vous vous occupez de la musique
- B Vous vous détendez et peut-être vous endormez
- C Vous essayez d'éviter de commenter la conduite
- D Vous regardez le paysage qui défile

2 Vous prenez de l'essence à une station service ...

- A Cela fait du bien de prendre l'air, malgré cette odeur d'essence !
- B Vous pensez à la route qui vous reste
- C Le bruit du dispositif automatique vous dira quand le plein sera fait
- D Vous contrôlez attentivement le prix affiché sur le compteur

3 Vous assistez à un concert ...

- A Vous savez tout de suite si l'ambiance est bonne ce soir
- B Vous vous félicitez d'avoir réservé votre place
- C Vous observez la disposition de la salle, les éclairages, les sorties
- D Vous goûtez la musique et les paroles que vous reprenez

4 Sur une plage, ce que vous remarquez d'abord, c'est ...

- A L'odeur iodée et la sensation des embruns sur votre peau
- B Le bruit des vagues et du vent
- C Que vous avez choisi le bon moment pour vous promener
- D Vous admirez le paysage.

5 Vous êtes chez des amis et leur chat vient se frotter à vos jambes ...

- A En l'entendant ronronner, vous aimeriez en adopter un vous aussi
- B Vous pensez qu'il a de la chance que vous soyez ami des animaux.
- C Sa fourrure est très douce et vous le caressez
- D Il a l'air si mignon que vous le prenez sur vos genoux

6 Pendant un voyage en train ...

- A Vous vous plongez dans vos pensées
- B Vous regardez autour de vous les autres voyageurs
- C Vous trouvez qu'il fait trop chaud ou trop froid
- D Vous écoutez les conversations autour de vous

7 Des amis vous invitent à dîner, vous portez votre attention ...

- A A l'agencement et la décoration de leur maison
- B A la douce chaleur qui règne chez eux
- C A la musique et aux conversations
- D A l'invitation que vous allez leur rendre

8 Vous faites les courses dans un supermarché, ce qui vous gêne, c'est :

- A Le bruit fort et saturé des publicités dans les haut-parleurs
- B L'absence de contact humain, aucun vendeur pour vous conseiller
- C De ne plus trouver vos produits à leur place, les rayons ont changé
- D De constater que les prix ont encore augmenté

9 Vous essayez un pantalon, vous achetez ...

- A Celui qui vous va le mieux dans la glace
- B Le plus confortable à porter et au toucher
- C Celui dont la vendeuse vous dit qu'il a le meilleur rapport qualité prix
- D Celui qui vous paraît le mieux adapté à votre usage

10 Après avoir visité une église, vous vous souvenez de ...

- A La sonorité du lieu, l'écho et le silence
- B L'odeur de l'encens
- C Les jeux d'ombre et de lumière entre les cierges et des vitraux
- D vous en profitez pour penser à la suite de la journée

11 Vous prenez un bain ...

- A Vous rêvez en regardant la mousse et les volutes de vapeur
- B Vous goûtez en paix un moment de silence ou écoutez de la musique
- C Vous vous dites que vous devriez vous offrir ça plus souvent
- D Vous appréciez la chaleur de l'eau et la détente de vos muscles

12 Lorsque vous vous réveillez ...

- A Vous pensez à la journée qui vous attend
- B Vous appréciez les derniers instants sous la couette.
- C Vous entendez le tic tac ou la sonnerie de votre réveil
- D Vous cherchez la lumière du matin à travers les volets

13 Quand il pleut l'été à la campagne ...

- A Vous guettez l'arc-en-ciel
- B Vous écoutez tomber les gouttes
- C Vous appréciez l'odeur de la terre humide
- D Vous vous dites que c'est une journée de perdue

14 Vous randonnez en montagne ...

- A Vous admirez le panorama tout autour de vous.
- B Vous profitez du chant des oiseaux et du silence
- C Vous vous dites que c'est réellement une journée magnifique
- D Vous sentez le parfum des bruyères et la brise sur votre visage

15 Vous flânez sur un marché ...

- A Les couleurs des échoppes sont vives, éclatantes
- B Vous vous sentez bousculé et pressé par la foule des badauds
- C Cela vous fait penser à d'autres marchés et vous les comparez
- D il y a beaucoup de bruit mais vous repérez un orgue de barbarie

Une fois que vous aurez choisi votre réponse pour les quinze situations, reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous. Attention, dans le tableau, les lettres ne sont pas toujours dans le même ordre que dans le test. Enfin, additionnez les cases cochées pour connaître le nombre de réponse pour chaque mode sensoriel.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
A	C	D	B	A	D	C	A	C	A	B	C	B	B	D	Perceptions auditives
D	D	C	D	D	B	A	C	A	C	A	D	A	A	A	Perceptions visuelles
B	A	A	A	C	C	B	B	B	B	D	B	C	D	B	Perceptions kinesthésiques
C	B	B	C	B	A	D	D	D	D	C	A	D	C	C	Dialogue intérieur

Interprétation des résultats

Si vous privilégiez les perceptions auditives, vous vivez dans un univers de sons, vous appréciez ceux que vous rencontrez au son de leur voix. Même si vous n’êtes pas musicien, vous appréciez la musique et il vous arrive souvent de fredonner. Vous n’êtes pas physionomiste, mais vous reconnaissez facilement les gens au son de leur voix, au téléphone en particulier. Vous aimez bavarder et vous savez écouter, c’est principalement la source de votre intuition et de votre compréhension. Vous devez cependant demeurer vigilant car votre dialogue intérieur ne demande qu’à prendre les commandes et cela peut parfois vous entraîner très loin du réel.

Si vous privilégiez les perceptions visuelles, vous avez le sens de l’observation et de l’orientation, vous êtes physionomiste. Pour apprendre, vous avez besoin de regarder pour comprendre et retenir. Vous êtes imaginatif et créatif. Vous êtes sensible au décor qui vous entoure, ce qui peut même vous mettre mal à l’aise parfois. Vous avez tendance à vous faire une image des autres au premier coup d’œil, ce qui ne joue pas toujours en votre faveur. Vous faites attention à votre image pour vous et pour les autres. Vous devez essayer de tempérer votre rapidité de jugement au premier coup d’œil en la confrontant à votre dialogue intérieur.

Si vous privilégiez la kinesthésie, le contact, vous êtes sensible aux ambiances, vous savez être chaleureux, mettre les gens à l’aise. Vous êtes bon vivant, on vous trouve souvent sympathique car vous savez comprendre les autres d’instinct. Vous êtes plein de bon sens, parfois même au ras des pâquerettes. Pour vous convaincre, il faut utiliser des arguments de poids, des preuves tangibles. Vous êtes fidèle en amitié, et vos sentiments sont solides et stables, mais, incapable de tricher avec eux, si vous êtes déçu, c’est souvent définitif. Vous vous bloquez facilement quand vous ressentez des impressions négatives. Quand cela arrive, il vous faut faire appel à vos perceptions visuelles et auditives afin de faire le point et d’adapter votre comportement.

Si vous privilégiez le dialogue intérieur, vous réfléchissez beaucoup et, souvent la raison l'emporte sur la passion. Souvent, vous vous dites que vous auriez dû agir autrement et vous retournez les problèmes dans votre esprit jusqu'à ce que vous trouviez une solution acceptable. Dans bien des cas, vous avez l'impression de vivre au ralenti car vos perceptions sensorielles sont immédiatement traduites en mots, c'est très utile pour commenter des situations difficiles, mais cela freine considérablement votre aptitude à ressentir des moments agréables. Pour y arriver, vous devez chercher à développer vos perceptions visuelle, auditive et kinesthésique.

Réaliser une chose impossible

Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, le bras droit tendu sur le côté, à l'horizontal. Dans le sens des aiguilles d'une montre, tournez sur vous-même sans bouger les pieds jusqu'au maximum et notez mentalement l'endroit sur le mur vers lequel pointe votre main avant de revenir à la position de départ, sans bouger les pieds.

Maintenant, avec votre regard, visez sur le mur un point au-delà de celui que vous venez d'atteindre. Puis recommencez la rotation jusqu'à ce que votre main pointe vers ce nouveau point. Que constatez-vous ?

Avez-vous réalisé que vous venez de dépasser ce qui quelques secondes auparavant était votre maximum ? Or la définition du mot maximum, c'est ce qu'on ne peut pas dépasser. Avec cette pratique, vous venez d'envoyer un message puissant vers votre inconscient. Ce qui était impossible, vous l'avez fait !

Chaque fois que vous répétez ce petit exercice, vous enverrez un message vers votre inconscient : *vous pouvez aller au delà que ce vous percevez aujourd'hui comme vos limites.*

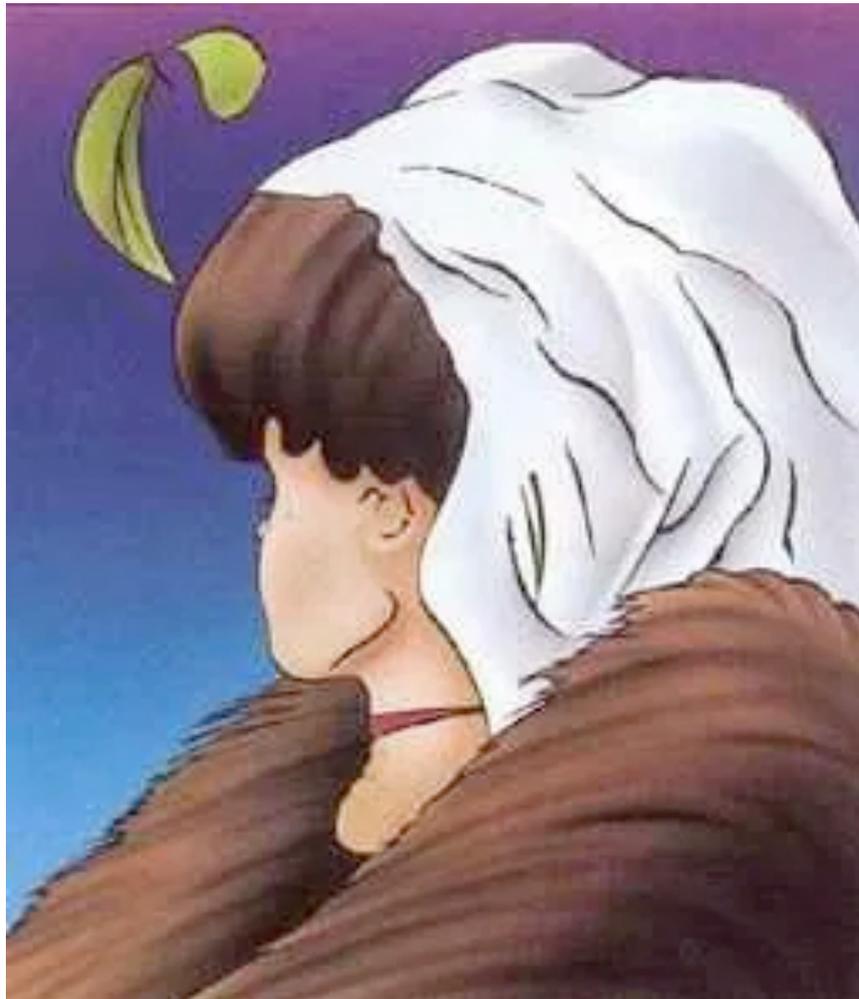
Mécanismes de décision inconscients

Nous avons vu comment notre système sensoriel recueille et organise les divers aspects de la réalité, et comment il influence notre façon de construire notre pensée. Dans cet atelier, découvrons un autre système d'interaction avec le réel : les réactions et décisions inconscientes.

Les réactions et décisions inconscientes concernent notre façon d'apprendre, de nous motiver ou encore de nous juger. Ce sont à la fois des filtres cognitifs et des processus de décision inconscients, ils sont les briques de nos stratégies inconscientes.

Qu'il s'agisse d'ouvrir une porte, de se comporter face à une figure d'autorité, de prendre l'autoroute quotidienne vers la consommation ou la sortie vers notre libération, nous utilisons des stratégies comportementales et cognitives. Ces stratégies sont souvent entièrement conscientes lors de nos premières expériences, puis passent sous notre seuil de conscience au fur et à mesure que nous les utilisons. Elles deviennent progressivement automatiques et de plus en plus efficaces.

Avant d'aller plus loin, observez quelques instants cette image. Vous allez rapidement voir un visage, mais regardez encore, n'y a t'il pas un autre visage, bien différent caché dans la même image ?



Lorsque ces stratégies nous sont utiles, nous les appelons apprentissages et lorsqu'elles nous nuisent, nous les nommons compulsions. Le but de ce livret et de ces ateliers consiste à faire remonter les premières étapes de nos stratégies compulsives au dessus de notre seuil de conscience afin d'en reprendre le contrôle.

— — —

Pour commencer, prenez le temps d'écrire vos réponses aux quatre questions suivantes. Ce sont ces réponses qui vont vous permettre d'identifier vos métaprogrammes et de mieux vous comprendre.

1 - Regardez les trois pièces de monnaie ci-contre. Puis, pendant une minute, écrivez toutes les relations que vous faites entre elles.



2 - Maintenant, prenez quelques instants pour réfléchir à la question suivante, puis écrivez vos réponses. Comment savez-vous que vous avez fait un bon boulot ou que vous avez mené à bien un projet ?

3- Pour vous, qu'est-ce qui est important dans un emploi, une aventure, une relation ?

4- Avez-vous déjà arrêté de fumer, ou boire ? Qu'est-ce ce qui vous a décidé ?

Interprétation et explications

Approche ou évitement : la source de votre motivation

Les questions 3 et 4 peuvent mettre en lumière votre manière personnelle de vous motiver : tous les êtres vivants partagent une tendance profonde à rechercher le plaisir et à éviter la souffrance, mais nous avons tous un mode dominant. Certains sont davantage motivés à agir quand leur action leur permet d'éviter un malaise, un inconvénient, un conflit, une souffrance (bâton). **Leur mode de motivation est l'évitement.** Ils voudront par exemple éviter une peur d'être jugé, blessé, critiqué, de perdre quelque chose (l'amour, un avantage, leur emploi, un statut) ou de ressentir un sentiment désagréable. D'autres seront davantage motivés si leur action leur permet d'atteindre quelque chose (un but, un objectif, une mission), de relever un défi, d'obtenir un avantage (la reconnaissance, l'épanouissement, l'avancement, le statut), d'avoir des résultats tangibles (carotte). **Leur mode de motivation est l'approche.**

Par rapport à un travail, par exemple (question 3), certains diront qu'ils recherchent la sécurité d'emploi, les bonnes conditions de travail, les vacances, qu'ils veulent avoir la paix... Ceux-là sont davantage motivés par **l'évitement**. D'autres répondront qu'ils veulent un emploi dans lequel ils sentent qu'ils aident les autres ou qui leur permet d'utiliser leur créativité, de produire de nouveaux résultats, de s'épanouir... Ceux-là sont davantage motivés par **l'approche**. On pourra évidemment avoir une façon différente de se motiver selon qu'il s'agisse de choisir une relation amoureuse, une voiture, une maison. Vous connaissez sans doute des gens qui choisissent une maison qui leur donnera le moins de travail possible (évitement), alors que d'autres vont la choisir pour le plaisir de la rénover (approche). C'est la même chose pour la santé: certains s'en occupent quand ils n'ont plus le choix, quand on leur annonce une maladie (évitement) alors que d'autres le font pour le plaisir d'être en santé et privilégieront la prévention (approche).

Connaître votre mode privilégié de motivation vous permet d'abord de comprendre pourquoi, même quand vous savez pertinemment ce qu'il faut faire, vous éprouvez de la difficulté à passer à l'action. Si, comme la majorité des gens, vous fonctionnez d'abord par évitement, peut-être que la situation n'est pas suffisamment souffrante, surtout si votre seuil de la souffrance ou du malaise est très élevé. Si vous fonctionnez par approche, peut-être n'y a-t-il pas suffisamment à gagner.

Associatif ou dissociatif : votre manière d'apprendre

Prenez vos réponses à la première question et remarquez si vous avez donné des ressemblances entre les pièces de monnaie, des différences ou les deux? Notez bien qu'il était demandé de faire des "relations" entre les pièces. La majorité des gens va d'abord voir les ressemblances entre les trois pièces avant les différences. On les appelle les **associatifs**. Ils répondront, par exemple, que ce sont toutes des pièces de monnaie, qu'elles sont toutes rondes, qu'elles ont toutes des lignes, qu'elles sont toutes en métal, etc.

D'autres verront d'abord les différences et répondront que ces pièces sont de tailles différentes, qu'elles n'ont pas la même valeur, qu'il y en a deux qui ont deux couleurs alors que la troisième n'en a qu'une, etc. On dira d'eux qu'ils sont plutôt **dissociatifs**.

Et certains autres vont voir un mélange de ressemblances et de différences. Il y a donc un continuum entre le très associatif d'un côté et le très dissociatif de l'autre.

Cette différence individuelle nous renseigne sur notre façon d'apprendre. Quand elles reçoivent de l'information, les personnes plutôt associatives ont tendance à voir d'abord comment cette information ressemble à ce qu'elles savent déjà, comment elle correspond à leurs références. Les dissociatifs, quant à eux, vont plutôt essayer de voir comment l'information reçue diffère de leurs références.

Dans une équipe de travail, les dissociatifs sont ceux qui voient les exceptions en premier ou ce qui ne marche pas dans un projet. Ils ont souvent une objection, vont commencer leur phrase par *Oui...Mais!* ou encore *Sauf que...* Leur avis est précieux puisqu'il permet de prévoir les obstacles et de s'y préparer. Ils ont davantage le sens critique et, pour cette raison, tombent parfois sur les nerfs des associatifs.

Dans un couple, les associatifs sont souvent ceux qui veulent que les choses continuent de la même manière. Étant concentrés d'abord sur les ressemblances, ils ont moins besoin de changement. *Pour eux, les routines favorisent la durée du couple.*

Comment motiver un associatif face à une nouvelle situation? Il faudra peut-être d'abord lui montrer les ressemblances entre celle-ci et d'autres qu'il connaît déjà, ce qui ne changera pas. Mais pour rejoindre le dissociatif, il faudra mettre des nuances, prévoir ses objections, parce qu'il en aura.

Ils ne savaient pas que c'était impossible. Et ils l'ont fait. Mark Twain

Référence interne ou externe : le siège de votre jugement

Ce métaprogramme se réfère à la façon dont une personne juge ses propres gestes. À la question **Comment savez-vous que vous avez fait un bon travail?** certains vont répondre *Je le sais...* ou *Je le sens*. Ils ont un schème de référence **interne**. D'autres vont se fier davantage au retour qu'ils reçoivent des autres, aux remarques positives ou négatives qu'on leur fait, aux gratifications monétaires ou aux félicitations qu'ils reçoivent. Leur schéma de référence est **externe**.

Au travail, une personne interne aura moins besoin de la reconnaissance des autres. Elle se fie à elle-même, à l'encontre parfois des commentaires que peuvent lui faire les autres. La personne de référence externe en aura besoin plus régulièrement, que ce soit une de tape dans le dos, un mot d'appréciation, une prime ou des applaudissements.

J'ai déjà rencontré un excellent vendeur d'un gros bureau d'affaires qui a laissé son emploi parce qu'il ne recevait pas suffisamment d'appréciation de son patron. Ce dernier avait un schème interne de référence et ne comprenait pas le besoin de son vendeur d'être constamment encouragé, félicité, convaincu qu'il était que les chiffres de vente de son vendeur parlaient par eux-mêmes. De son côté, le vendeur, avec un schème de référence externe, trouvait son patron froid, distant et a décidé de se tourner vers une entreprise dans laquelle le patron lui faisait plus régulièrement part de son appréciation.

Encore ici, l'équilibre est appréciable. Une personne qui ne se fie qu'à elle-même, qui ne prend aucune remarque des autres, peut, à la limite, devenir mégalomane, alors que celle qui ne se fie qu'aux autres répondra toujours à ce que les autres ont planifié pour elle, sans jamais être capable de décider par elle-même de ce qui est bon pour elle, ce qui est souvent l'indication d'une piètre estime de soi.

Il existe une dizaine métaprogrammes, c'est le nom proposé par la PNL (programmation neuro linguistique) pour définir ces processus de décision inconscients. Un des intérêts de ce modèle est qu'il est transculturel. Voici les cinq principaux. Si vous voulez approfondir vos connaissances dans ce domaine, vous pouvez chercher dans des livres de PNL ou sur internet.

Approche (du plaisir) <-----> Evitement (de la douleur)

Associateur <-----> Dissociateur

Référent interne <-----> Référent externe

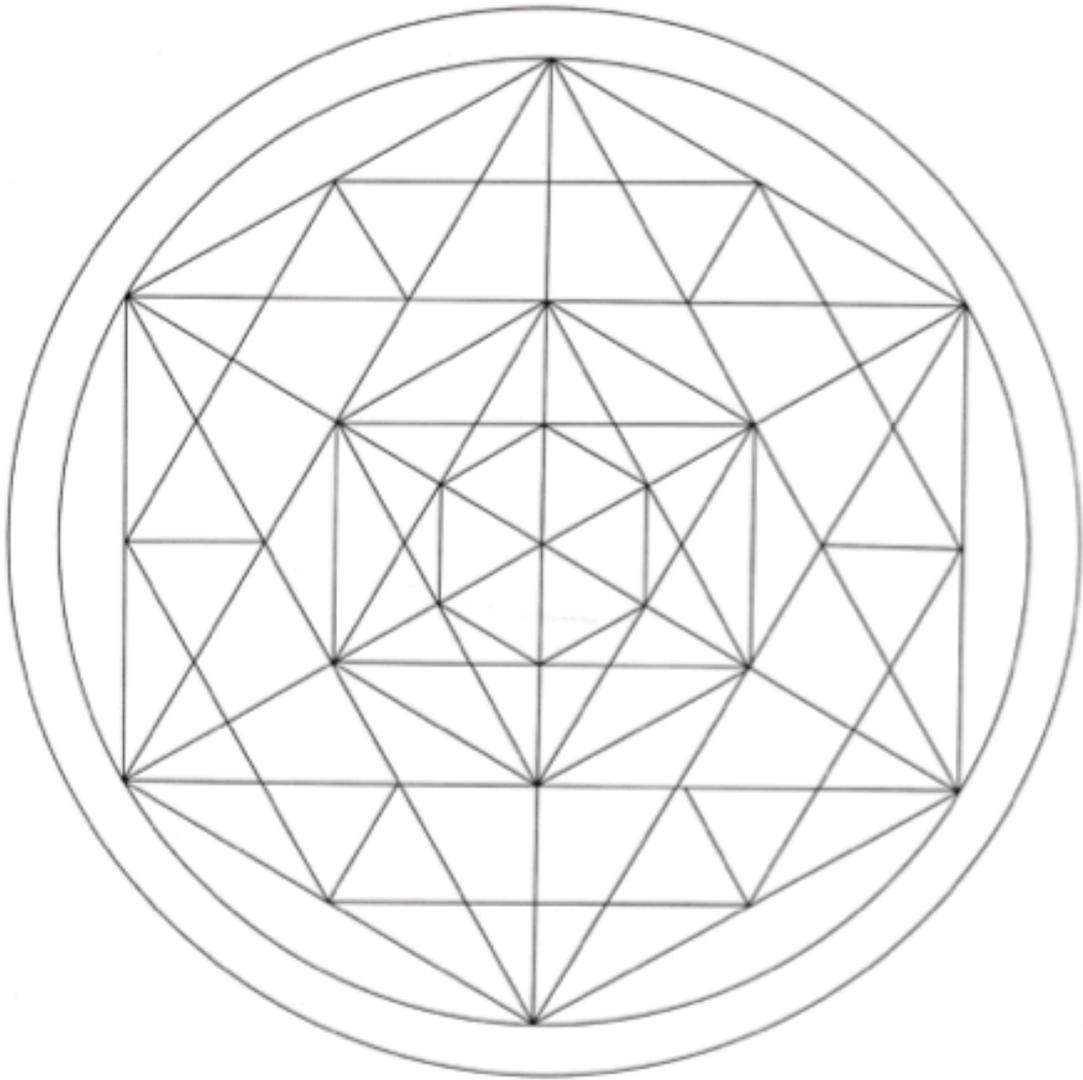
Agir dès que possible <-----> Agir au dernier moment

Global <-----> Spécifique

... et peut-être pouvez-vous déjà évaluer comment vous vous situez sur les trois métaprogrammes que nous avons abordés dans ce chapitre.

Interlude

A colorier si ça vous dit



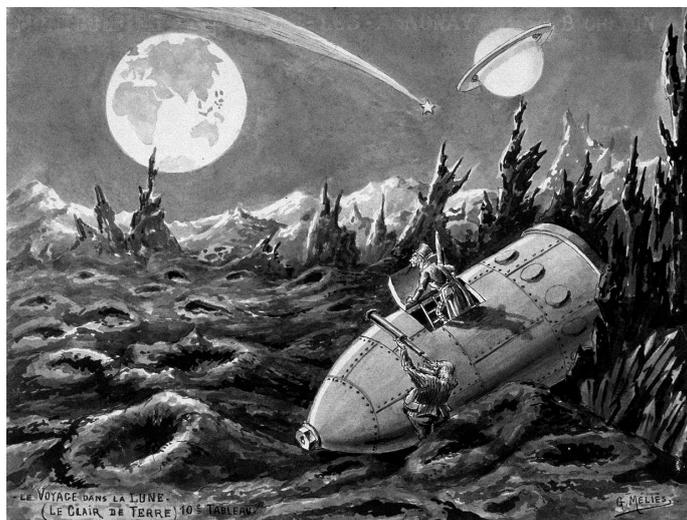
rappel : les trois étapes de votre libération

Oser demander de l'aide, savoir ce dont je ne veux plus
et ... décider ce que je veux.

Puisque vous êtes là, vous avez déjà franchi la première étape. La deuxième étape devient plus claire de jour en jour. La troisième est celle sur laquelle porter votre attention dès aujourd'hui. Elle est essentielle à votre libération et vous pouvez y porter votre attention quelques minutes chaque jour de votre vie.

Perdu sur la lune

Exercice de prise de décision en groupe



Cet exercice fut mis en place dans les années 60 par la NASA lors de la préparation des astronautes des missions Apollo. L'objectif était de vérifier la capacité des équipages se sortir ensemble de situations problématiques imprévues. Voici l'exercice tel qu'il était utilisé lors de l'entraînement des astronautes :

« Vous faites partie de l'équipage d'un vaisseau spatial programmé à l'origine pour rejoindre une fusée-mère de la face éclairée de la Lune. À la suite d'ennuis mécaniques, vous avez dû alunir à 320 km environ du rendez-vous fixé. Au cours de l'alunissage, la plupart des équipements de bord ont été endommagés, à l'exclusion des 15 objets inscrits dans le tableau ci-dessous. Il est vital pour votre équipage de rejoindre la fusée-mère et vous devez choisir l'équipement indispensable pour ce long voyage. »

L'exercice consiste à classer les 15 objets par ordre de nécessité. Placez le chiffre 1 en face de l'objet qui vous paraît le plus important, puis 2, 3, 4 et ainsi de suite en donnant le numéro 15 à l'objet le moins utile

Déroutement

1. Classement individuel (5-10 min) : Chaque participant complète la colonne « individuel » du tableau ci-après, en classant les objets de 1 à 15. Durant cette phase, aucun échange entre les participants n'est autorisé.

2. Classement collectif (30-45 min) Les participants tiennent une réunion pour déterminer un classement collectif des mêmes éléments, en sous-groupes de 4 à 6 personnes (possibilité de désigner un secrétaire et un rapporteur).

Liste des matériels et équipements intacts	Individuel	Collectif	NASA	Écart Collec./ NASA	Écart indiv / NASA
Une boîte d'allumettes					
Des aliments concentrés					
50 mètres de corde en nylon					
Un parachute en soie					
Un appareil de chauffage fonctionnant à l'énergie solaire					
2 pistolets calibre 45					
Une caisse de lait en poudre					
2 réservoirs de 50 kg d'oxygène chacun					
Une carte céleste des constellations lunaires					
Un canot de sauvetage auto-gonflable					
Un compas magnétique					
25 litres d'eau					
1 trousse médicale et des seringues hypodermiques					
Des signaux lumineux					
1 émetteur-récepteur radio à énergie solaire					
Total	N.A	N.A	N.A		

3. Comparaison des classements (10 min) Quand les classements sont terminés, l'animateur donne aux participants le classement type fourni par la NASA et les critères sur lesquels se sont appuyés les experts (cf. Annexe 3) et leur demande de le transcrire, au fur et à mesure, dans les cases correspondantes, les écarts sur leur feuille de décisions (cf. Annexe 2).

Les participants calculent ensuite leurs points d'écart, c'est-à-dire, pour chaque rubrique, la différence en valeur absolue, entre leur classement et celui de la NASA. La somme des différences constituera leur résultat individuel ou du groupe.

Points d'écart : de 0 à 25 : excellent, de 26 à 40 : bon, de 41 à 55 : moyen, de 56 à 70 : faible, de 71 à 112 : très faible

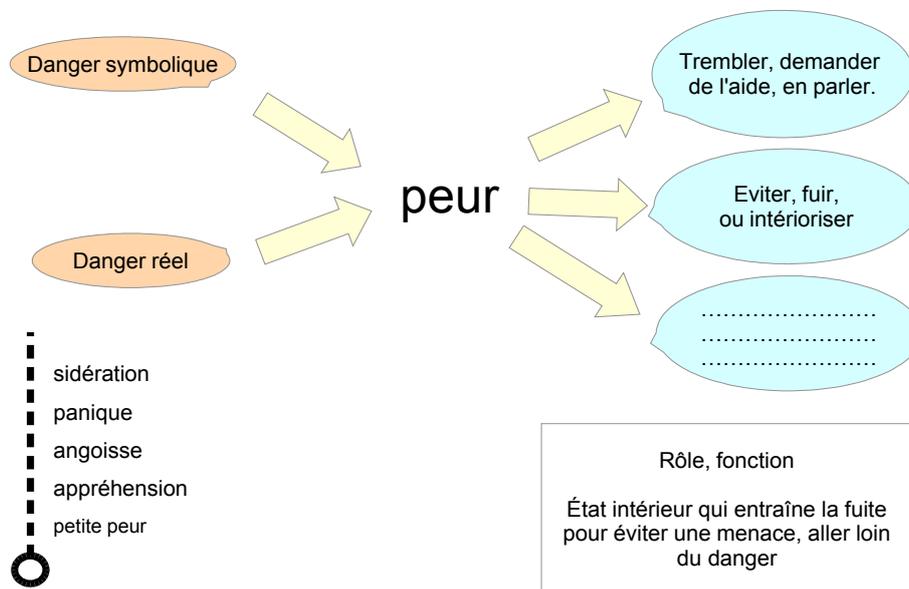
Emotions et valeurs, leviers de la motivation

Donnez-moi un appui et un levier assez long. Et je soulèverai le monde. Archimède

Définir les émotions est une tâche à laquelle artistes, psychologues, philosophes, sémanticiens et neurobiologistes ou endocrinologues se sont attelés depuis longtemps déjà. Dans une approche pragmatique, nous pouvons considérer les émotions comme des états internes immédiats suscités par un ou plusieurs stimuli externes ou internes. Ces états internes entraînent une réaction globale visible (fuite, contre attaque, élan vers autrui ...) ou interne (entrée dans un processus de deuil). Voici quatre émotions basiques et universelles : la peur, la colère, la tristesse et la joie. A quoi servent-elles, qu'est-ce qui les suscite, quelles réactions entraînent-elles ?

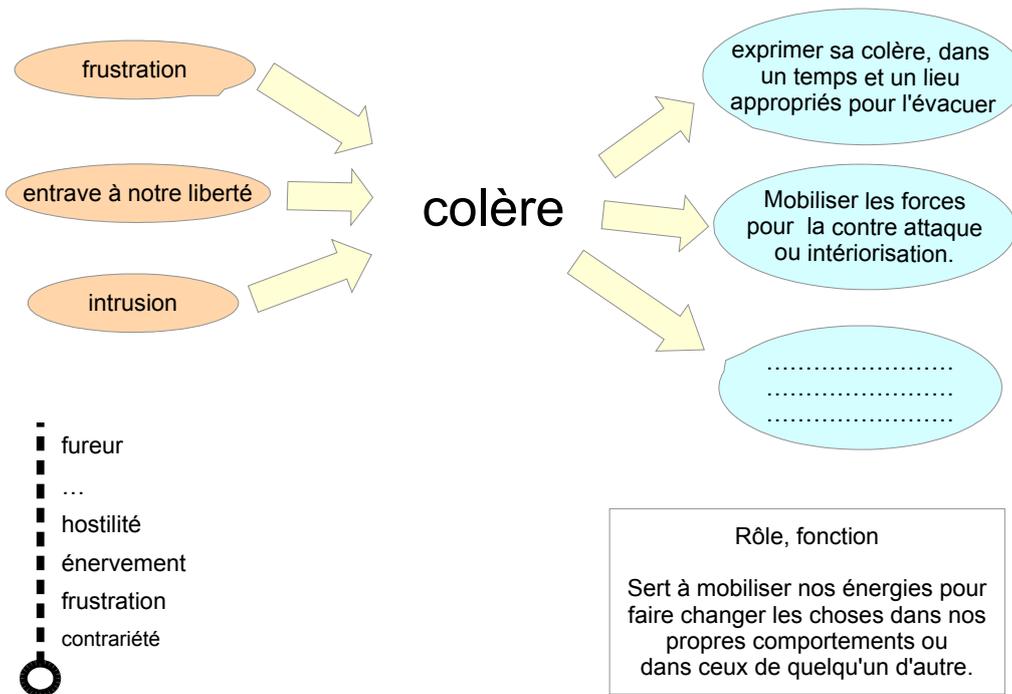
Les émotions, plus encore que l'intelligence, ont le pouvoir de nous faire agir. Si vous émotions vous conduisent vers le canapé plutôt que sur les grands chemins, il est temps de repérer vos émotions dynamisantes et de les associer aux comportements que vous désirez adopter.

Emotion N° 1



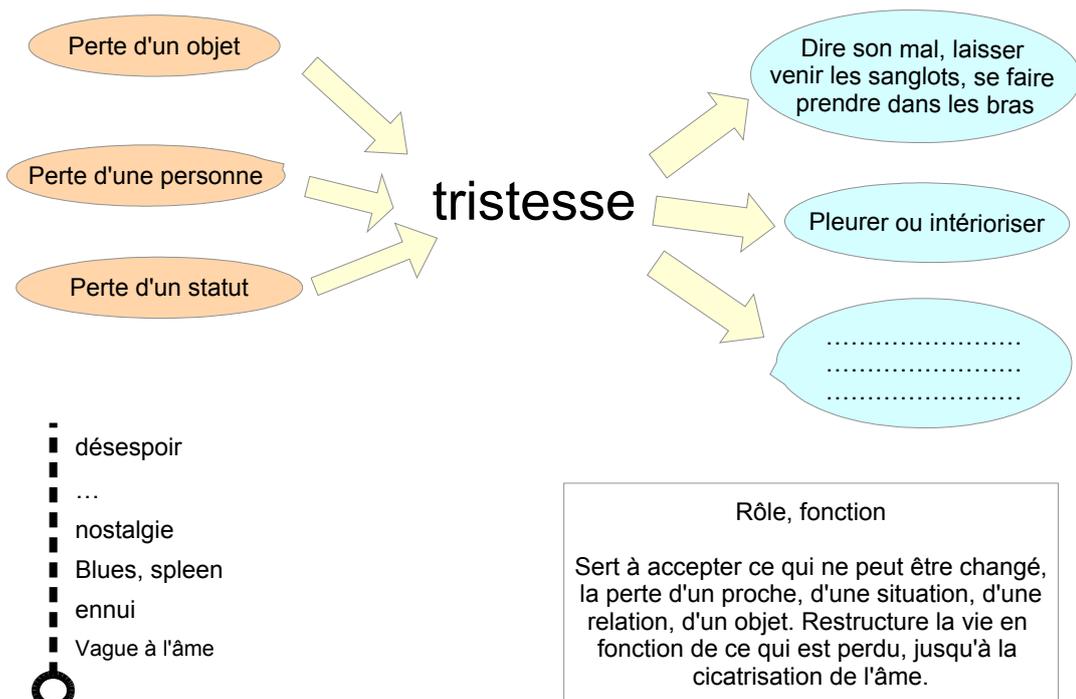
Imaginez que au cours d'une promenade, vous tombez nez à nez avec un ours. Vous n'allez pas vous mettre à réfléchir et vous dire "cet ours est dangereux". La peur va produire plusieurs effets simultanés : accélération du rythme cardiaque, diffusion d'adrénaline par les glandes surrénales et mise au repos de toutes les fonctions non utiles pour la course tout en piquant le sprint de votre vie ! La peur est l'émotion qui nous avertit d'un danger. Elle mobilise nos forces pour la fuite, aller "hors de danger".

Emotion N° 2



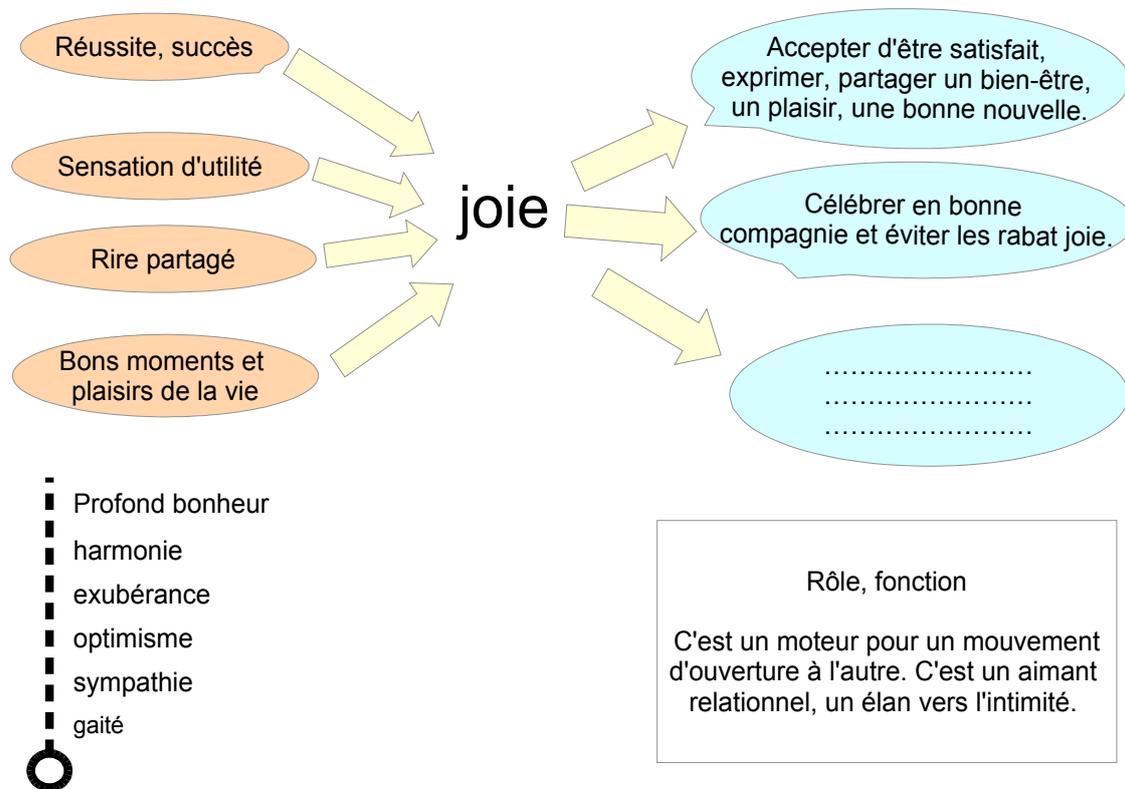
Dans notre société, colère et peur peuvent être mélangées et même inversées. Rappelez-vous cette fois où au volant, vous vous êtes rabattu(e) sur la fille de droite un peu près du véhicule que vous veniez de dépasser et que vous avez dû freiner brusquement parce que le feu venait de passer au rouge. Le conducteur derrière vous est sorti de son véhicule. Quelle émotion exprimait-il ? Quelle émotion avait-il éprouvé en réalité ?

Emotion N° 3



La tristesse est l'émotion qui accompagne la perte. Cette émotion s'inscrit dans un processus universel qu'on appelle *le deuil*. (voir les 7 étapes du deuil, pages suivantes)

Emotion N° 4



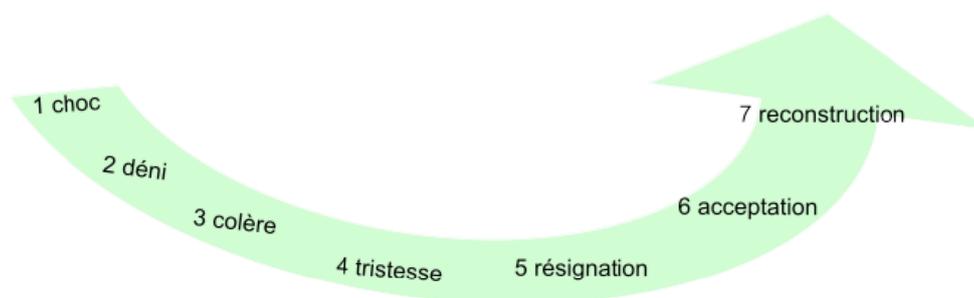
Vous souvenez vous du jour où vous avez réussi votre permis de conduire ? Quelle émotion avez-vous ressentie ? Et qu'avez vous fait presque immédiatement ? Oui, vous avez appelé vos proches pour leur annoncer la nouvelle ! La joie est un aimant relationnel. Cette émotion nous donne envie de la partager, d'aller vers l'autre.

Petit exercice : prenez un bout de papier et notez toutes les émotions que vous avez vécues depuis 24 heures. Puis, si cela vous tente, écrivez ensuite toutes les émotions que vous aimeriez vivre dans une journée idéale. Prenez enfin le temps d'éprouver chacune de ces émotions. Si c'est difficile, commencez par les mimer. Que ressentez-vous ?

Savez-vous qu'il existe plus de deux mille mots dans le dictionnaire pour désigner les différentes émotions et leurs niveaux. Pourquoi ne pas devenir un explorateur ou une exploratrice d'émotions nouvelles et plus agréables ?

Le Dr Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004) fut la première à construire et présenter un modèle des sept phases du deuil. Ce travail de deuil est possible au niveau de la perte d'un proche, mais aussi dans le domaine sentimental lors d'une rupture ou dans le domaine professionnel. Or, ce que nous vivons lors de notre hospitalisation, c'est justement la rupture d'une relation toxique et avec un produit ou un comportement.

Les sept étapes d'un deuil



Étape 1 - le choc : *vous êtes licencié, licenciée ! Je te quitte, c'est fini ! Ta maman est morte ce matin.* C'est une phase courte. L'annonce d'une rupture, conduisant à un constat, une annonce qui laisse la personne sans émotion apparente. Le terme de sidération peut tout à fait convenir pour qualifier la réaction de la personne face à l'information transmise.

Dans certaines circonstances, état de faiblesse au moment de l'annonce, ou traumatisme associé, la personne peut rester bloquée plusieurs minutes, plusieurs heures, ou même plus longtemps dans un état de prostration, regard défocalisé et apparemment insensible aux sollicitations extérieures de bienveillance.

Étape 2 - le déni : *ce n'est pas vrai, pas possible ! Je continue de faire comme si rien n'était arrivé.* C'est le refus de croire l'information. À ce moment sont utilisés des arguments et la contestation. Le rejet de l'information fait place à une discussion intérieure ou/et extérieure. Il ne faut cependant pas croire que la brièveté de cette phase signifie qu'elle n'est pas importante. Certaines personnes s'enferment dans cet état de déni comme dans un refuge : garder le même niveau de vie même après la perte d'une situation professionnelle ... Préserver intacte la chambre du disparu, continuer à lui parler ou à mettre son assiette à table ...

Étape 3 - colère et marchandage : *c'est de leur faute, ils n'ont jamais rien fait pour moi. Ce n'est pas juste, pourquoi ça m'arrive à moi ?* C'est la confrontation avec les faits qui engendre une attitude de révolte, tournée vers soi et/ou vers les autres. C'est aussi une phase de marchandage qui peut prendre une tournure "magico religieuse". On promet à une "entité invisible" de ne plus faire telle ou telle chose si la situation originelle peut revenir. L'intensité est variable, selon la maturité affective de la personne. Elle peut s'emporter ou s'enfermer dans le mutisme.

Des pulsions de vengeance peuvent ainsi la pousser à avoir des comportements qu'elle ne comprend pas elle-même. La personne est confrontée à l'impossibilité d'un retour à la situation première. Elle se voit contrainte de faire le deuil et passe par de nombreuses émotions : remord, ressentiment, reproche, dégoût, répulsion, séduction ou agression.

Étape 4 - la tristesse : *qu'est ce que je vais devenir ?* C'est un état de désespérance. C'est le temps des pleurs. Et bien qu'il soit douloureux, ce temps montre le besoin de soutien et marque l'acceptation émotionnelle.

Il arrive que cette tristesse ne puisse s'exprimer au moment où elle survient. La personne conserve alors en elle une tristesse qui affecte son humeur pendant des années, voire des décennies. Un état d'esprit négatif, pessimiste à l'excès, une absence de joie de vivre, de spontanéité, mais aussi un tempérament colérique, explosif peuvent être les signes du blocage d'un ancien deuil à l'étape de la tristesse. Un accompagnement, une écoute peuvent alors aider la personne à « revivre » ce moment pour se libérer.

Étape 5 - la résignation : *c'est la vie, Dieu est au contrôle, mektoub.* C'est l'abandon de cette lutte au cours de laquelle la personne peut avoir le sentiment d'avoir tout essayé pour revenir à la situation perdue. Elle n'a aucune visibilité de ce qu'elle peut faire. Elle agit au gré des circonstances. De l'extérieur, on peut avoir l'impression d'une personne qui vit comme un automate, s'adaptant aux situations sans pour autant manifester de désir, ni de regret.

Cette phase de résignation peut aussi se composer de rejet. La personne ne veut plus entendre parler de ce qu'elle a perdu, coupe temporairement ou de façon définitive ses liens avec d'anciennes relations simplement parce qu'elles lui rappellent ce qu'elle a perdu. Pendant cette étape, la personne, sans s'en rendre compte, commence à redessiner sa carte du monde, ce qui va lui permettre ensuite d'agir à nouveau.

Étape 6 - l'acceptation : *j'y pense encore parfois, mais je m'en sors.* À cette étape, la personne accepte la perte (de l'être cher, de la petite amie ou du travail). En l'acceptant, elle est capable de garder les beaux moments mais aussi les moins bons. Elle commence à avoir plus confiance en elle, se sent mieux et l'avenir ne semble pas aussi noir qu'avant.

Le travail inconscient qui organise et redessine sa carte du monde est bien avancé déjà. Les idées noires s'estompent pour laisser place à un nouvel optimisme, encore timide, mais signe d'un retour à l'état serein et confiant qui accompagnent toute personne en bonne santé émotionnelle.

Étape 7 - la reconstruction : accepter ne suffit pas. Il faut reconstruire. La personne lors de cette dernière phase du deuil prend conscience qu'elle est en train de se réorganiser pour répondre aux obligations liées à toute vie en société.

Se reconstruire amène à mieux se connaître, à découvrir ses ressources personnelles et à prendre conscience de sa propre existence. Cette démarche développe la confiance en soi-même. Le sentiment de vulnérabilité fait place à une nouvelle énergie et, pour le croyant, à une plus grande confiance en Dieu. Chaque personne qui a traversé les étapes successives du deuil devient consciente de la force et de la capacité de notre esprit à se soigner, pourvu qu'au minimum, on lui en laisse le temps.

En prenant la décision d'entrer dans le processus de soin, vous avez vous même initié la rupture et par là même le processus de deuil. Cette séparation d'avec un comportement toxique vous fera passer par des périodes similaires aux étapes d'un deuil jusqu'à la reconstruction.

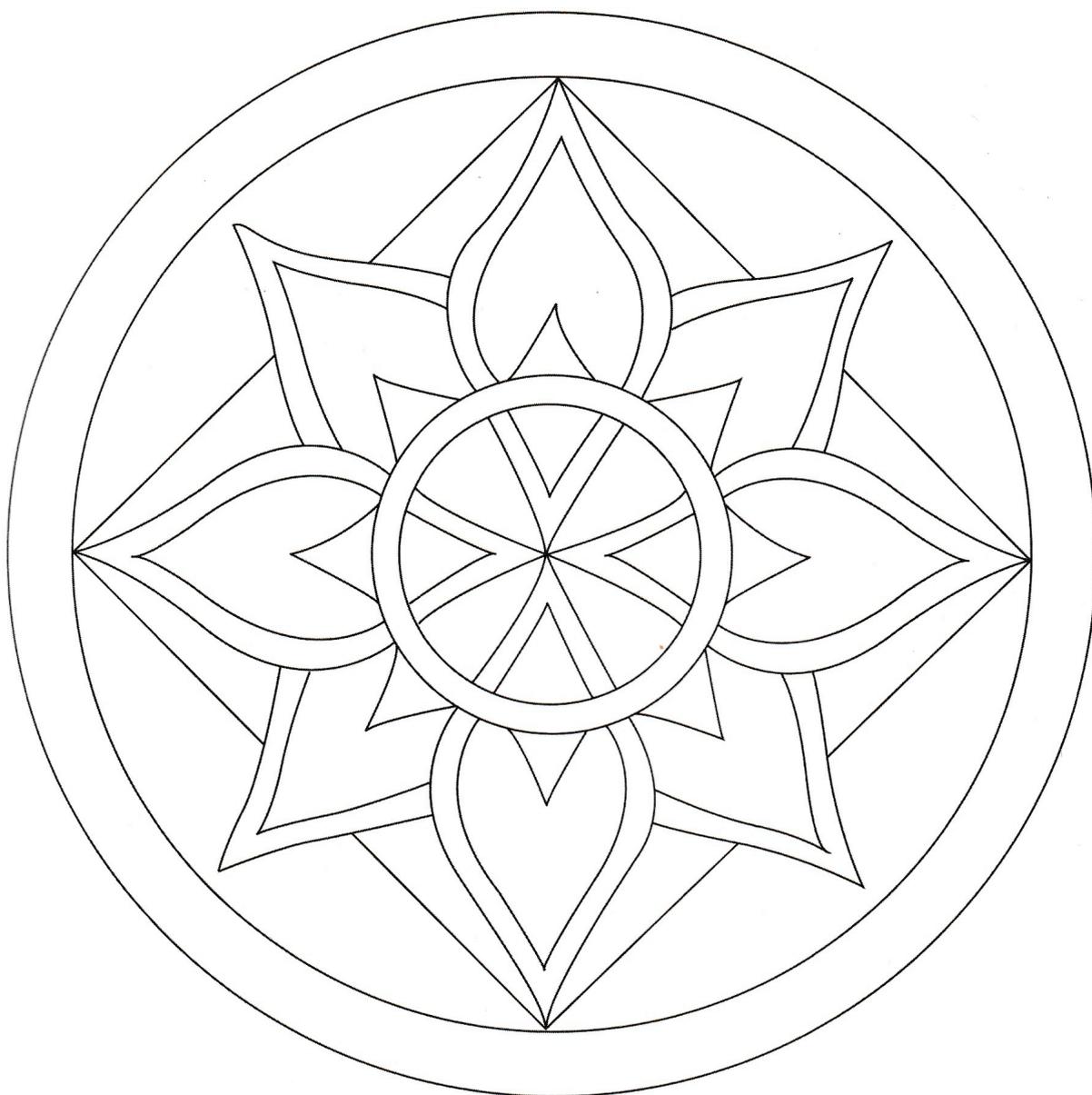
Si les émotions ont le pouvoir de nous faire réagir, de nous mobiliser dans le temps court, il existe un autre levier de la motivation, qui s'exerce sur le temps long. Si vous souhaitez vous engager dans la durée sur votre nouveau chemin, il est nécessaire de savoir pourquoi vous avez pris cette décision ? C'est à dire sur lesquelles de vos valeurs s'appuie cet engagement ?

Quelles sont vos valeurs essentielles ?

Si vous souhaitez renforcer vos motivations à long terme, sur la durée, il est nécessaire de vérifier si le projet dans lequel vous vous engagez respecte la hiérarchie de vos propre valeurs.

mandala

à colorier si ça vous dit.



L'exercice qui suit est un puissant outils de connaissance de soi. Evidemment, il est ardu, car il exige une chose devenue inhabituelle : *réfléchir*. Pour découvrir votre propre échelle de valeurs, prenez le temps de lire la liste ci dessous et cochez les dix plus importantes pour vous.

Accomplissement	Esprit de revanche	Progression	
Admiration des autres	Ethique	Promotion	
Affection	Excellence	Pureté	
Aider les autres	Expertise	Qualité de relation	
Amitié	Famille	Qualité de travail	
Ambition	Fortune	Réactivité	
Argent	Générosité	Reconnaissance	
Autonomie	Harmonie	Réputation	
Aventure	Honnêteté	Respect de l'autre	
Bienveillance	Honneur	Respect de soi	
Célébrité	Indépendance	Responsabilité	
Changement	Individualisme	Sagesse	
Communication	Influencer les autres	Sécurité	
Compétence	Intégrité	Sérénité	
Compétition	Intimité	Service public	
Connaissance	Leadership	Solidarité	
Coopération	Liberté	Sophistication	
Créativité	Loyauté	Soumission	
Croissance	Mérite	Stabilité	
Défi	Morale	Statut	
Démocratie	Nature	Stimulation	
Développement personnel	Obéissance	Succès	
Diriger les autres	Ordre	Temps libre	
Ecologie	Originalité	Tolérance	
Efficacité	Ouverture	Transparence	
Engagement	Plaisir	Vérité	
Epanouissement	Pouvoir	...	

Puis, classez ces dix valeurs de la plus essentielle, celle sans laquelle votre vie ne vaudrait pas la peine d'être vécue, jusqu'à à la dixième. Il vous faudra les comparer systématiquement deux à deux et vérifier et revérifier. Prenez votre temps. L'exercice en lui-même est source de connaissance de soi.

Lorsque vous aurez accompli cet exercice, vous découvrirez que vous aurez acquis la faculté de découvrir les valeurs de vos interlocuteurs, d'un potentiel employeur, des personnes auxquelles vous achetez ce que vous consommez ...

Niveaux du moi, image de soi

Au cœur, il y a le **Moi authentique**. Ce moi réel, avec toute son étrangeté et son audace, se trouve enfoui sous une couche de honte, de peur, de culpabilité à propos de la personne que nous craignons d'être : l'image de soi négative, le **Moi négatif**. Et afin de s'assurer que les gens continuent à nous aimer, nous ajoutons une autre couche au-dessus du moi redouté : la personne que nous prétendons être, le **Moi prétendu**, ou **Moi social**. Si nous sommes de très bons acteurs, les autres ne voient de nous que cette dernière couche. *En fait, nous nous battons tellement pour nous assurer que personne ne verra jamais le moi négatif qui se trouve juste au-dessous, que nous oublions complètement que notre moi authentique étouffe sous tout cela.*

Votre moi prétendu : ce que vous prétendez être. Le moi prétendu est l'image que vous projetez dans le monde. Souvent, cette image est moins fondée sur ce que vous êtes réellement que sur la peur de celui/celle que vous croyez être. Posez-vous les questions suivantes et répondez-y :

- Comment aimez-vous être vu, que souhaitez-vous faire connaître de vous ?
- Quels aspects de votre personnalité espérez-vous que les gens remarquent ?
- Si votre vie devait prouver quelque chose sur vous, de quoi s'agirait-il ?

L'image de soi négative : ce que vous avez peur d'être. Il est sans doute difficile de reconnaître vos propres peurs concernant qui vous êtes et ce que vous êtes. Après tout, vous avez probablement passé une bonne partie de votre vie à justement les éviter. Pour cette raison, la plupart de ces questions indiquent ce qui révèle votre image négative plutôt que votre image négative elle-même. La plupart des perceptions sont des projections : nous détestons le plus chez les autres ce que nous craignons de découvrir chez nous.

- Quel est l'opposé de chaque trait de votre moi prétendu ?
- Lesquels de vos secrets ne seront découverts qu'après votre mort ?
- Quelle est la personne que vous aimez le moins, et pourquoi ?

Votre moi authentique : ce que vous êtes vraiment. Voici comment savoir si vous êtes en train d'identifier un trait ou une caractéristique de votre moi authentique ou si vous êtes prisonnier de votre image négative. Ce que vous êtes vraiment ressemble au sentiment d'être enfin à la maison.

- Qui êtes-vous quand personne ne vous regarde ?
- Si vous vous sentiez en toute sécurité, que feriez-vous de manière différente ?
- Qui seriez-vous si vous viviez au-delà de la peur ?

En identifiant les traits et les caractéristiques des trois niveaux de votre moi, vous vous permettez de vivre de plus en plus selon celui/celle que vous êtes réellement – votre moi authentique puissant, affectueux et indéfectible. *Ne serait-ce pas plus agréable ?*

Éléments de psycho cybernétique

Observons un écureuil. Un écureuil né au printemps n'a jamais connu l'hiver et pourtant, on peut le voir à l'automne emmagasiner des noisettes pour les manger lorsqu'il ne trouvera plus aucune nourriture à ramasser. Une jeune hirondelle née de l'année rejoindra à l'automne les nuées d'autres oiseaux pour entreprendre un voyage de milliers de kilomètres. Pour expliquer ce type de comportement, nous disons couramment que les animaux possèdent un instinct qui les guide. Analysez tous ces instincts et vous constaterez qu'ils aident les animaux à s'adapter à leur environnement. Bref, les animaux possèdent un instinct de succès.

Nous négligeons souvent que l'homme possède lui aussi un instinct de succès, plus merveilleux et plus complexe que celui d'aucun animal. L'homme possède quelque chose de plus que l'animal : **l'imagination**. Grâce à son imagination, il peut définir une gamme variée de buts. L'imagination créatrice est habituellement attribuée aux poètes, aux inventeurs, ou à ceux qui leur ressemblent. Pourtant, l'imagination est créatrice dans tout ce que l'on fait.

La psycho cybernétique a fourni un modèle alternatif pour ce qu'on appelait le subconscient. Selon elle, le subconscient n'est absolument pas un esprit mais un **servomécanisme**, une tête chercheuse constituée par le cerveau et le système nerveux. L'ensemble étant dirigé par l'esprit.

Ce mécanisme créatif est impersonnel. Il travaillera automatiquement à réaliser des objectifs de réussite et de bonheur ou de malheur et d'échec, selon les buts que vous-même lui aurez assignés.

Présentez lui des buts désirables pour vous et il fonctionnera en mécanisme de succès. Présentez-lui des buts négatifs, et il opérera aussi fidèlement comme mécanisme d'échec.

Les buts que notre propre mécanisme créatif cherche à réaliser sont les représentations mentales multi sensorielles que nous créons grâce à notre imagination.

Vous pouvez imaginer votre avenir. Votre cerveau et votre système nerveux constituent un mécanisme orienté vers les buts que vous imaginez et fonctionnent automatiquement pour y parvenir à l'image d'une torpille autonome cherchant sa cible et orientant sa trajectoire vers elle. Votre servomécanisme interne vous dirige automatiquement vers un but précis en vous faisant réagir correctement à l'environnement. Il peut fonctionner automatiquement pour résoudre des problèmes, vous fournir les réponses nécessaires, et vous inspirer des idées nouvelles.

Reprogrammer l'image de soi

L'image de soi pose les limites à l'intérieur desquelles s'accompliront n'importe quel but particulier et ultérieur puisqu'elle délimite la zone du possible. Notre mécanisme créatif personnel utilise les données emmagasinées pour résoudre les problèmes courants et réagir aux situations. Il le fait à l'intérieur de ce que nous-même croyons être l'espace de ce qui est possible.

Six minutes par jour pour réveiller votre force intérieure

1 min	Relaxez-vous et respirez profondément. Libérer votre imagination devient plus aisé lorsque vos muscles se relâchent.
1 min	Maintenant, imaginez qu'un autre moi se tienne juste en face vous. C'est le moi le plus beau que vous puissiez imaginer, votre moi authentique.
2 min	Pendant un moment, sentez-vous totalement heureux avec votre moi authentique. Observez comment votre moi authentique se tient, respire, sourit, marche et parle. Regardez le parler aux autres. Observez-le gérer les problèmes et essayer d'atteindre ses objectifs.
1 min	Maintenant, prenez la place de votre moi authentique, et ne faites plus qu'un avec lui. Voyez à travers ses yeux, entendez avec ses oreilles, et sentez comme il est agréable de vivre comme votre moi authentique.
1 min	Terminez votre session en prenant une minute pour imaginer à quel point votre vie serait différente si vous la viviez de plus en plus selon votre moi authentique. Vous pouvez vous imaginer vivre authentiquement n'importe quelle situation réelle de votre passé, de votre présent et de votre avenir.

Un autre exercice de reprogrammation de l'estime de soi :

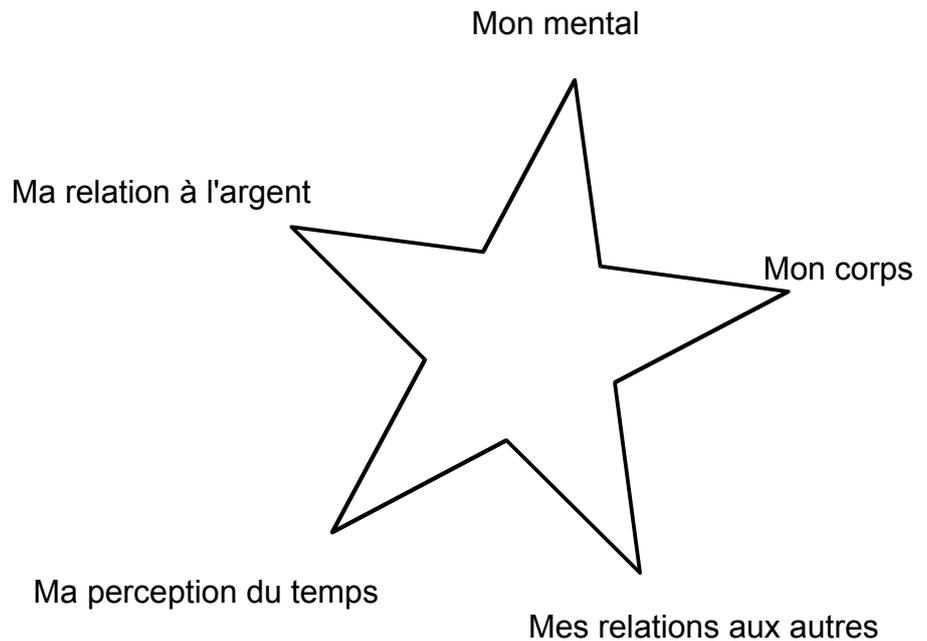
Chaque soir au moment de vous endormir, trouvez trois raisons d'être fier, fière de vous aujourd'hui. Ce peut être n'importe quoi : avoir pensé à votre grand-mère, vidé la poubelle, écouté votre voisine... Répétez l'exercice pendant 90 jours environ.

Mon étoile, ma boussole

Lors des deux prochains ateliers, “je suis mon étoile“ et “la boussole du changement“, vous aller fabriquer un outil pour les étapes qui suivront votre hospitalisation.

Rappelez- vous, la troisième étape de votre libération consiste à décider ce que vous souhaitez maintenant pour vous-même, de vers quoi vous voulez aller.

— ATELIER 6 — Je suis mon étoile

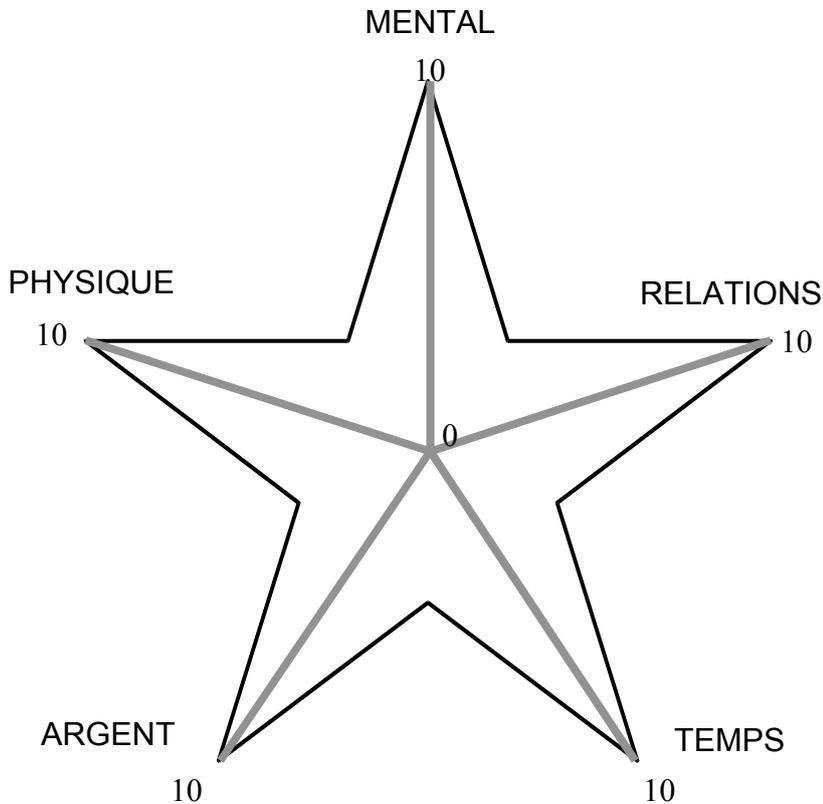


Nous existons à travers notre **corps**, notre santé physique, notre physiologie et notre système sensoriel. Nous existons à travers notre **esprit**, notre identité, nos croyances, nos valeurs, nos connaissances et notre imagination. Nous existons à travers les **relations** que nous établissons, à travers nos façons de communiquer, à travers le regard, l'appréciation, les attentes ou le jugement de certaines personnes. Nous existons à travers le **temps** et la façon dont nous le percevons, qu'il soit passé, présent ou à venir, par la façon dont nous l'utilisons, l'organisons, le vivons. Nous existons à travers **l'argent** et les émotions qu'il suscite en nous, des plaisirs ou des douleurs que nous lui avons associés, par notre façon de le gagner, de le dépenser, de le recevoir et de le donner.

Cet atelier sert à identifier ce que nous voulons, concrètement dans notre vie. Jusqu'à présent votre attention était peut-être centrée sur ce que vous ne voulez plus. Il est essentiel de commencer dès maintenant à porter votre attention sur ce que vous voulez. C'est la troisième étape de votre chemin de libération. Elle est essentielle et dessinera le chemin d'une existence plus heureuse si vous y consacrez vos ressources.

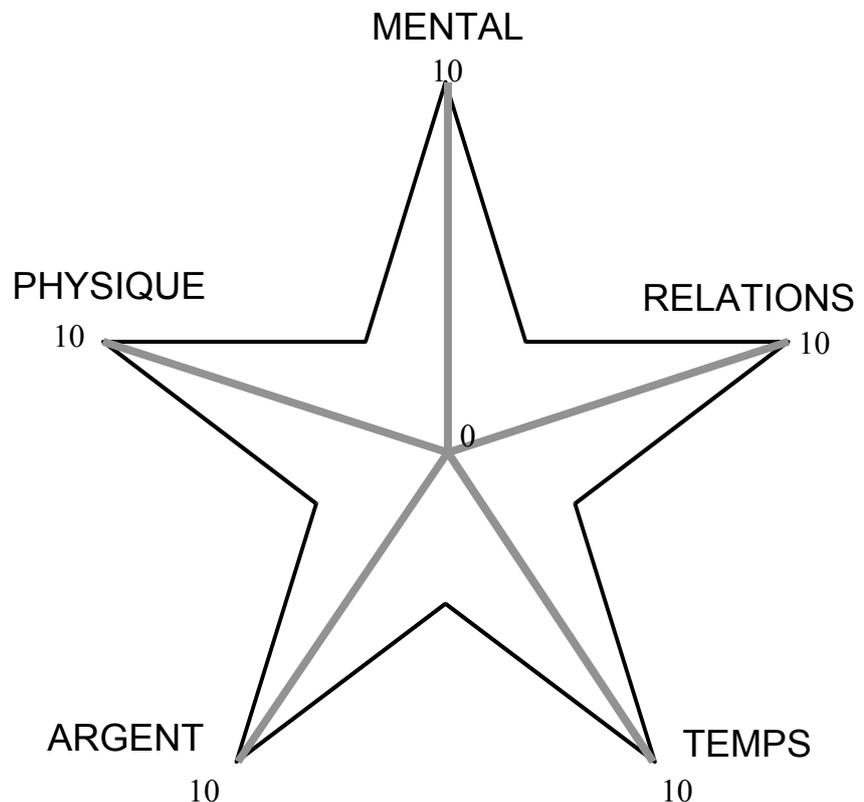
Mon étoile telle que je la vois aujourd'hui

Sur chacune des cinq branches de l'étoile, vous pouvez tracer une petite marque entre 0 et 10 pour estimer où vous en êtes actuellement sur cette branche de votre étoile.



Rien ne vous empêche de tracer vous même une étoile avec plus de branches, selon les domaines de votre vie que vous jugez importants.

Mon étoile comme je la vois dans ans



La boussole du changement

Un outil utile pour trouver votre chemin avec précision : une boussole.

La boussole du changement est un mécanisme qui sert à préciser et situer les objectifs (vos envies) vers lesquels vous allez vous engager. Pour toute personne qui a vécu longtemps dans une économie du manque et du besoin, il est difficile d'avoir accès à ses désirs. A la question “*de quoi avez-vous envie ?*”, la plupart donne une réponse par la négative du style “*de ne plus ...*” or nous savons que dans la plupart des cas, l'inconscient ne comprend pas la négation. *Essayez de ne pas penser à un ours blanc !* La boussole du changement agit comme un révélateur et un amplificateur d'envies.

Dernier appel : les trois étapes de la libération

Oser demander de l'aide, savoir ce dont je ne veux plus
et ... décider ce que je veux

Qu'est-ce qu'une bonne question ? Les questions que nous nous posons de façon régulière et les réponses que nous y donnons ont le pouvoir de nous mobiliser ou de nous paralyser. Pour savoir si une question vaut la peine d'être posée ? Évaluez si sa réponse peut vous être utile et si sa réponse vous fait du bien.

Quiconque désire entreprendre une démarche de changement ou simplement être capable de relever les défis du quotidien doit prendre la responsabilité de ses états d'esprit et cesser de croire qu'ils dépendent des événements extérieurs. Sinon, il est condamné à être contrôlé par eux, victime impuissante du temps qu'il fait, du résultat d'une partie de foot, ou de l'humeur des gens qui l'entourent. Voilà, sans aucun doute, une habileté fondamentale à développer pour réaliser ses rêves. Et cela commence peut-être en se demandant consciemment à qui et à quoi vous voulez *faire cadeau* de votre attention; c'est votre état d'esprit qui en dépend. Pour terminer, voici une question à laquelle les réponses changeront peut-être votre journée :

Qu'est-ce que je pourrais faire aujourd'hui pour rendre ma journée agréable, pour avoir du plaisir, me sentir plus fier(e) et en accord avec mes valeurs ?

Assemblage du mécanisme

Il est temps de détacher la double page centrale de ce livret, de découper les quatre pièces puis de les assembler à l'aide d'une attache parisienne.

L'assemblage se fait dans cet ordre : en dessous, le disque de vos projets, puis le pentagone de vos motivations, puis l'étoile des cinq dimensions et enfin l'étoile des cinq sens.

Description et fonction des quatre pièces de la boussole

Le disque des envies, des projets et demandes.

Vous pouvez diviser ce disque en plusieurs secteurs. Chaque secteur portera le titre ou le résumé d'un de vos souhaits.

Le pentagone des motivations

Pourquoi voulez vous ce changement ?

Du point de vue de vos émotions

Du point de vue de vos valeurs

Du point de vue de vos croyances

Et Pourquoi changer d'abord ?

L'étoile des dimensions : corps, esprit, relations, temps et argent.

Qu'est-ce que ce changement, cet objectif une fois atteint va changer dans chacune de ces dimensions :

Dans le domaine de votre santé, de votre forme physique

Dans la perception, l'image et l'estime que vous avez de vous-même

Dans la façon d'envisager les relations avec les autres et avec vous-même.

Est-ce que ce changement occupera votre temps d'une nouvelle manière ?

Est-ce que ce changement va affecter votre rapport à l'argent ?

L'étoile des cinq sens : Vue, Audition, Kinesthésique, Odorat, Goût

Pour formaliser les perceptions/projections sensorielles liées à l'atteinte de votre but, vous pouvez vous poser ces questions :

VUE : *A quoi verras-tu que le changement a eu lieu ?*

AUDITION : *Y a-t'il un son, une voix, une phrase liés au but que tu vises ?*

RESSENTI : *Quels sont les sensations, les émotions liées à ce changement ?*

ODORAT, GOÛT : *Y a-t'il un goût, une odeur liés à l'atteinte de votre objectif ?*

Autoévaluation des ressources

Avant d'entreprendre un voyage, il est bon de savoir ce que l'on a dans son sac. Avant d'aller plus loin, prenez donc le temps de lire et sélectionner dans les listes ci-dessous, les ressources dont vous disposez :

<p>Qualités, caractéristiques personnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • le sens de l'humour • confiance en soi • du courage • être curieux, aimer découvrir • être persévérant • être enthousiaste, s'émerveiller, savourer • être à l'écoute de son corps • être réfléchi, Etre optimiste • être reconnaissant • avoir de l'espoir • avoir la foi / spiritualité • autres qualités personnelles 	<p>Loisirs, Hobbies</p> <ul style="list-style-type: none"> • pratiquer du sport • cuisiner • chanter, jouer d'un instrument • peindre, dessiner • photographier • créer • aller au spectacle • (cinéma, concert, théâtre, danse) • lire, écrire • jardiner, bricoler, • écouter de la musique • voyager, visiter, partir en excursion • faire des jeux de société • autres loisirs
<p>Ressources sociales et environnementales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Famille • relations sentimentales • amis • entourage, voisins, collègues • métier, activité, • lieu de vie • suivi, soutien par des professionnels de la santé • animal de compagnie • lien avec la nature • autres ressources sociales et environnementales 	<p>Ressources d'autres types</p> <ul style="list-style-type: none"> •

En plus des pièces du mécanisme d'aide au changement, vous pouvez compléter le tableau suivant pour chacun de vos projets

Projet	Titre :
Conditions pour qu'il soit réalisable	<ul style="list-style-type: none"> - exprimé positivement (sans <i>ne pas</i>, <i>ne plus</i>, <i>cesser de ...</i>) - sous ma responsabilité directe - pouvoir imaginer, entendre et ressentir ce qui signifiera que ce but sera atteint - vérifiable, comment je saurai si je m'approche de mon but - bon pour moi ?
Ressources	mentales, physiques, relationnelles, matérielles et financières, temps disponible
Premier pas	
Etapas suivantes	
Et après ?	Une fois ce but atteint, pouvez-vous déjà imaginer vers quelle réalisation portera alors votre attention ?

Projet	Titre :
Conditions pour qu'il soit réalisable	<ul style="list-style-type: none"> - exprimé positivement (sans <i>ne pas</i>, <i>ne plus</i>, <i>cesser de ...</i>) - sous ma responsabilité directe - pouvoir imaginer, entendre et ressentir ce qui signifiera que ce but sera atteint - vérifiable, comment je saurai si je m'approche de mon but - bon pour moi ?
Ressources	mentales, physiques, relationnelles, matérielles et financières, temps disponible
Premier pas	
Etapas suivantes	
Et après ?	Une fois ce but atteint, pouvez-vous déjà imaginer vers quelle réalisation portera alors votre attention ?

Projet	Titre :
Conditions pour qu'il soit réalisable	<ul style="list-style-type: none"> - exprimé positivement (sans <i>ne pas</i>, <i>ne plus</i>, <i>cesser de ...</i>) - sous ma responsabilité directe - pouvoir imaginer, entendre et ressentir ce qui signifiera que ce but sera atteint - vérifiable, comment je saurai si je m'approche de mon but - bon pour moi ?
Ressources	mentales, physiques, relationnelles, matérielles et financières, temps disponible
Premier pas	
Etapas suivantes	
Et après ?	Une fois ce but atteint, pouvez-vous déjà imaginer vers quelle réalisation portera alors votre attention ?

Notes

Notes