



Patricia Vidili-Kaluzny

RÉUSSIR

SON

PROJET DE VIE

Du Même Auteur : Patricia Vidili-Kaluzny

Collection « Cheminement Intérieur » :

« SHAMANKA, Itinéraire chamanique au quotidien, Retour au Féminin Sacré » parution avril 2009

Collection « Croissance Personnelle » :

« Et si on jouait à...Sophrorelaxation ludique et Art thérapie Créative pour Enfants et Adolescents », parution Novembre 2015

Contact :

Patricia Vidili-Kaluzny

Courriel : aet.kaluzny@orange.fr

Site : www.aet-formations.com

Patricia Vidili-Kaluzny

**RÉUSSIR
SON
PROJET DE VIE**

MANUEL PRATIQUE EN AUTO COACHING

Éditions BIOSYNFONIA

Les images du livre sont de : ©Fotolia.com

L'image de couverture est de : © Maljuk - Fotolia.com

Les images intérieures sont de :

© Tatjana Rittner - Fotolia.com

© Karramba Production - Fotolia.com

© Mineo Carole - Fotolia.com

© Danu - Fotolia.com

© Joy Luna - Fotolia.com

© 2013 - Éditions BIOSYNFONIA ® 2^{ème} édition revue et complétée

© 2009 1^{ère} édition

Tous droits réservés pour tous les pays

ISBN : 978-2-9534394-1-0

Avertissement

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le code la propriété intellectuelle (Art L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le code pénal. Seules sont autorisées (Art L122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé et non destinées à une utilisation collective.

Les conseils dispensés dans cet ouvrage ne se substituent en aucune manière à un accompagnement thérapeutique. En cas de difficultés d'ordre émotionnel ou psychologique, vous êtes invités à consulter un professionnel.



AVANT-PROPOS

Mon intention dans la création et la diffusion de ce manuel d'auto coaching est de proposer à un large public un accompagnement virtuel par le biais d'écrits, de pratiques, le tout sous fond d'études de cas illustrant bien ce qui est proposé. Un accompagnement dans un changement de vie où il est nécessaire de prendre de nouvelles décisions, de poser de nouveaux choix allant plus dans le mouvement de nos valeurs actuelles.

Ce manuel est là pour vous aider à déjouer les pièges de votre saboteur intérieur qui ne manquera pas de s'activer dès vos premières décisions de changement ou de création de projet. Il est aussi un guide de compréhension et de transformation de vos schémas de croyances, de vos pensées limitantes et répétitives, générées par vos émotions présentes et actives au cœur de votre psyché.

Ce manuel saura vous encourager à reconnaître et activer vos ressources internes dans le but de franchir les obstacles rencontrés au fil des étapes.

Il s'adresse à tout un chacun comme aux professionnels de l'accompagnement comme auto formation.

D'autres manuels vont enrichir cette collection sur différents thèmes liés à la croissance personnelle, au développement de la personne et au bien-être

Table des Matières

Avant-propos	5
Tables des Matières	7
Introduction	11
 Chapitre Un :	
Comment s’auto accompagner dans un projet.....	13
 Chapitre Deux :	
D’où je viens, le bilan de ma vie aujourd’hui.....	23
Ce qui change dans ma vie	24
Ces émotions qui me traversent	28
Comprendre le sens de mes expériences.....	32
Synthèse.....	34
Récapitulatif premier chapitre.....	37
 Chapitre Trois :	
Où je désire aller, mon nouveau projet de Vie.....	39
De quoi j’ai envie à présent	40
Les états intérieurs que je désire expérimenter.....	43
Ce que mon projet va m’apporter	45
Mon rôle dans mon nouveau projet.....	47
Synthèse : puzzle de mon nouveau projet.....	49

Mon affirmation de pouvoir	53
Attention Pièges.....	54

Chapitre Quatre :

Comment m'affranchir des obstacles	57
La peur de réussir	60
Grilles des émotions.....	63
Synthèse	67

Chapitre Cinq :

Rayonner mes valeurs	69
Mes défauts.....	70
Mes défauts en qualités	73
Honorer mes qualités	75
Synthèse de mes qualités et défauts	78
Attention obstacles.....	80

Chapitre Six :

Ma Mission de Vie.....	87
Ma vision idéale	89
Ma mission.....	92
Ma légende personnelle	94
Synthèse	96

Chapitre Sept :

Mon Saboteur Intérieur 97
Je procrastine 98
Mes trop grandes exigences..... 103
Pratique d'Ecriture..... 107

Chapitre Huit :

En route pour la réussite..... 109
Instaurer un état de confiance..... 110
Installer un ancrage positif 112
Créer une carte au trésor..... 115
Lettre à moi-même 118

Conclusion 121
Notes personnelles 123

Bibliographie..... 125

L'Auteure 127



INTRODUCTION

Qu'est ce que le coaching ? Et surtout le Coaching de Développement Personnel ?

Est-ce possible et Comment s'auto-coacher ?

Le Coaching de Développement Personnel peut se définir comme une approche pratique, dynamique et constructive, se positionnant dans l'ici et maintenant, et particulièrement efficace dans toute forme de recherches de solutions liées à des problématiques rencontrées.

C'est une méthode d'accompagnement ou d'auto accompagnement qui nous propulse et nous soutient dans l'accomplissement et la réussite de nos projets de vie.

S'accompagner dans le changement avec l'outil Coaching de Développement Personnel, va développer et stimuler notre potentiel d'évolution, moteur de notre processus d'autonomie.

C'est ainsi nous reconnaître dans notre pouvoir de transformation en honorant et respectant notre Force intérieure.

C'est une Etape-clé dans notre cheminement, où nous nous donnons les moyens de clarifier notre nouveau projet de vie, où nous faisons le tri de ce qui ne nous convient plus, et où nous nous autorisons à nommer nos attentes, à reconnaître nos désirs...

Notre Rêve peut se projeter dans un futur réalisable grâce à la transformation de nos blocages, résistances et émotions, en une nouvelle énergie constructive disponible et active pour notre plus grande réussite...



1^{er} chapitre

Comment s'auto accompagner dans un projet

Origine du Coaching en général

Le mot « coach » est tiré du français « coche » qui fait allusion à l'époque des voitures conduites par un « cocher » et le rôle de celui-ci était d'amener à bon port ses voyageurs comme sa monture.

Nous retrouvons l'appellation « coach » dans la terminologie Anglo-Saxonne depuis le début du vingtième siècle, ayant pour définition « celui qui entraîne » que ce soit dans les milieux sportifs comme dans les milieux artistiques.

En France, ce terme a littéralement pris « le devant de la scène » depuis à présent une dizaine d'années. Nous pouvons constater que le Coaching fait partie du monde de l'entreprise puis a envahi progressivement notre vie privée.

Son champ d'action aujourd'hui est plus que multiple, à nous de rester objectif quand à son utilité dans certains domaines et surtout qu'il ne devienne pas une nouvelle référence-dépendance nous ôtant notre bon sens et surtout notre pouvoir de création...

Comment peut se définir le Coaching de Développement Personnel de manière générale ?

Le Coaching de Développement Personnel peut se définir comme un ensemble de méthodes qui ont comme objectifs principaux d'accompagner au changement une structure (entreprise, équipe... une personne...) Quel que soit son âge ou ses difficultés.

L'approche en coaching est orientée vers des objectifs et centrée sur la demande dans la reconnaissance et l'activation des forces positives en présence. Nous pouvons reconnaître dans cette démarche les principes très chers à la psychologie humaniste et à la psychologie positive, précurseurs de la thérapie dite brève. Ce n'est pas une nouvelle méthode de pensée magique mais bien une démarche de fond prenant en compte tous les aspects et niveaux de l'être : personnalité, croyances et émotions, forces et fragilités, ressources....

L'Accompagnement en Coaching de Développement Personnel reste avant tout une démarche pratique et concrète qui se veut permettre l'atteinte de solutions réalistes et écologiques. Bien conduit, l'accompagnement est là pour amener la structure demandante ou la personne à accéder à ses ressources propres, tout en identifiant et clarifiant ses schémas de pensées et de croyances qui la limitent aujourd'hui afin de les transformer.

Il s'agit donc d'accompagner dans une exploration de la situation en vue de rechercher toutes les solutions en adéquation avec le besoin formulé et surtout de les mettre en application. C'est aussi et surtout ne l'oublions pas un accompagnement dans le processus d'autonomie de l'être.

Alors qu'est ce que l'Auto Coaching ou Auto Accompagnement ?

S'accompagner ou s'auto-coacher, c'est s'autoriser à redevenir « capitaine de son navire » de façon à guider celui-ci jusqu'au port de notre nouvelle destination.

C'est aussi dans un processus de croissance personnelle, reprendre les rênes de sa vie, c'est décider et clarifier ce qui nous motive aujourd'hui, quel que soit le domaine (professionnel, affectif, matériel...) C'est encore se donner les moyens de réussir sa vie en osant prendre des risques et rebondir de nos pensées et émotions limitantes vers la joie profonde de se créer en créant sa vie.

Les bénéfices de l'Auto Accompagnement en développement Personnel sont la libération de notre créativité au service de notre réalisation, et aussi le renforcement de la confiance en soi, base de notre pouvoir intérieur dans le rayonnement de nos valeurs.

C'est aussi se redonner une vision claire de la direction à donner à notre vie. Sans direction, nous sommes comme un bateau sans capitaine livré à lui-même sur les océans et mers des événements de la vie.

Nos comportements évoluent car ils sont l'expression de notre personnalité, elle-même en constante évolution amenant des prises de décisions pouvant affecter notre environnement et selon ces décisions de changement, cet environnement peut résister. Ces résistances, si nous en prenons conscience sont le strict reflet de nos propres résistances intérieures. Car même si consciemment la décision d'amener un changement dans notre vie ou dans un domaine particulier est nécessaire et librement consentie, ce même choix va réveiller en nous toutes nos peurs, réactiver tous nos schémas de croyances, nous amenant à fluctuer entre avancée et régression...

Deux aspects interviennent aussi dans toute période de changement et selon quel aspect est en jeu, nos résistances seront au minimum ou à l'inverse très actives. Voyons ces deux contextes :

- Le changement est amorcé par nous, notre environnement subit notre choix ou y participe.

- Le changement est imposé par l'extérieur (contexte, évènements, situation), nous subissons la décision extérieure ou nous y participons.

Le plan d'accompagnement au projet de vie, bien qu'il ne puisse être fixe et reste adaptable à chaque personne, part de notre vie présente : de ce que nous attendons de vivre comme changement tout en prenant en compte notre zone de confort et l'objectif à atteindre ainsi que notre zone de résistance, lieu de résidence de notre saboteur intérieur.

Quelles qualités pour un excellent plan d'accompagnement ?

Celui-ci se doit d'être positif, autonome, dans le respect de soi, des autres et du tout (contexte environnant), accessible (ne pas hésiter à permettre des étapes dans sa progression), dynamique, intime et spécifique.

Sa planification souple va permettre de se fixer un organisationnel repérable au fil du temps et la grille d'évaluation pourra mettre en lumière les points +++ (potentialités et ressources) et les points - - - (obstacles et sabotages) en relation avec nos besoins et nos valeurs.

La connaissance de notre système de valeurs et aussi nos besoins nous permettra d'évaluer ce qui sera en nous comblé, épanoui et ce qui sera mis en tension.

Entre les besoins pour lesquels le projet va répondre et les manques créés par la décision de réaliser celui-ci, il est nécessaire de trouver un juste équilibre, et bien sûr reconnaître les éventuelles difficultés internes qui risquent de saborder la réussite.

Ces obstacles incontournables vont se manifester intérieurement comme des pensées limitantes, des doutes, des peurs, des croyances, des émotions et extérieurement par des manques de moyens, de connaissance etc...

C'est pourquoi, sur le terrain, il nous est nécessaire d'avancer dans cette reconnaissance des différentes étapes comme un phare éclairant les écueils pour le navire avançant dans l'inconnu.

La trame organisationnelle est suffisamment ample de possibles d'évolution du projet en y intégrant aussi les inconnus.

Essayons-nous à un plan général :

L'anamnèse : où j'en suis aujourd'hui dans ma vie, ce que je décide de changer

Mon rêve : l'objectif, le projet, où je veux aller

Mes ressources : moyens, possibles, qualités, valeurs

Mes obstacles : limites extérieures, pensées, croyances, émotions...
Choix de stratégies, plan d'action

Le suivi en auto coaching selon ce plan

Accueil et suivi des différentes étapes jusqu'à la réalisation

Bilan final : ce qui a été intégré de l'expérience

Quelles sont les clés de balisage nécessaire à la bonne réussite de notre projet ?

- Faire une chose à la fois : aboutir dans une action ouvre la porte à la suivante
- Entretenir la motivation : Bâtir au fur et à mesure avec des objectifs faciles et réalisables
- Garder le juste équilibre : en évitant les polarités extrêmes
- Se valoriser pour chacune des réussites au fil des étapes

- En cas de difficultés ou de résistance : mettre à jour les tensions entre besoins et valeurs respectés et non respectés, sans oublier les croyances, les pensées et les émotions actives à ce moment là.

Aller dans le changement, choisir de nouveaux objectifs, s'investir dans un nouveau projet de vie qu'il soit personnel ou professionnel présuppose que des prises de conscience et un état des lieux de notre vie actuelle est en cours...peut-être un état insatisfaisant, une frustration, un nouveau défi, rêve à réaliser ou encore ce changement est imposé par l'environnement extérieur : divorce, séparation, deuil, chômage, perte d'emploi, maladie, changement professionnel...

Dans tous les cas, un bilan est nécessaire et pour cela, l'étape de la clarification prend toute sa richesse afin de ne pas aller se perdre dans des rêveries ou des défis bien trop lourd à gérer... alors n'hésitons pas à nous confronter à des questions intérieures telles que :

- Pourquoi ce changement, ce nouveau projet dans ma vie ?
- Quel est ou quels sont les éléments déclenchants ?
- En quoi ce projet va-t-il contribuer à mon évolution, que ce soit sur le plan intérieur ou de ma vie extérieure ?
- En quoi me permet-il d'incarner mes valeurs fondamentales ? ou au contraire risque t-il de contribuer à m'en éloigner ?
- En quoi va-t-il me rendre plus heureux (se) et épanoui (e)

Etape essentielle qui va permettre de déjà pister les éventuelles résistances à venir, tout comme le taux de motivation et d'engagement, qui sont les indicateurs précieux pour mesurer le degré d'investissement présent en nous.

Il est clair qu'un changement ayant comme origine un nouveau défi que nous nous donnons à réaliser sera plus moteur qu'un changement imposé par le contexte environnant.

Se fixer de nouveaux objectifs nous permet de donner du sens à notre vie, c'est comme la carte maritime qui va faire que le capitaine d'un navire va amener son bateau à la destination choisie...

Afin de vous aider à mieux comprendre le déroulement des pratiques, je vous propose de vous présenter au fil des pratiques de ce manuel, deux études de cas tirées de deux accompagnements mais pour assurer le respect de la confidentialité et de l'anonymat, les noms, lieux, contextes ont été transformés.

Je vous présente donc Charlotte et Thomas, chacun désirant transformer un domaine de leur vie qui ne les satisfait plus.

Pour Charlotte, il s'agit du domaine affectif, sentimental car elle vient de mettre un terme à une relation amoureuse de plusieurs années où elle a le sentiment de s'être totalement oubliée et désire ardemment reconstruire une nouvelle relation basée sur le respect et l'amour mutuel.

Pour Thomas, c'est le domaine professionnel qui est touché, celui-ci a vécu il y a deux ans déjà un licenciement économique et n'a toujours pas réussi à se réinsérer malgré de nombreuses tentatives encadrées par des organismes compétents. Il désire comprendre pourquoi et surtout envisager un tout autre cadre d'évolution professionnelle que ce qu'il pratiquait auparavant.



La toute première étape va être de se créer, se donner un espace de réflexion, de créativité...

Cet espace peut être notre bureau ou un coin de notre logement réaménagé rien que pour nous... Et lorsque nous nous y installons, nous nous offrons ce temps de recul et d'observation de nos décisions et choix de vie, leurs conséquences sur le déroulement de celle-ci.

Dans ce lieu extérieur comme intérieur de nous-mêmes, nous allons explorer notre pouvoir créateur dans le but de donner forme à notre projet. Celui-ci se clarifiant progressivement nous pourrons le conduire vers un espace de réussite...

Notre boîte à outils nous sera d'une grande utilité et elle se composera de :



Pratiques de clarification nous permettant de prendre appui sur la compréhension de nos expériences passées, c'est-à-dire nos réussites, nos échecs, nos « stand-by » selon nos filtres de croyances.



Pratiques de clarification mettant à jour nos motivations, notre point d'équilibre interne.



Pratiques de créativité pour reconnaître nos valeurs, nos qualités, nos compétences tout comme nos limites, nos émotions cachées, nos attentes et assujettissements à l'approbation de notre environnement extérieur quand à nos choix.



Pratiques de réveil de notre intuition au service de notre création, dans l'observation de signes et de synchronicités.

Nous donnons un sens à notre vie dans l'élaboration de notre projet de vie. Ainsi, à l'image d'un horizon clair et dégagé, nous avons une vision claire et dégagée de notre devenir. Un nouveau projet de vie, c'est comme une nouvelle création de nous-mêmes, une nouvelle aventure humaine.

Les objets pratiques nécessaires à la mise en forme de nos idées et réflexions sont :

- De la colle et des ciseaux
- Divers catalogues et revues...
- Un cahier de bord
- De grandes feuilles blanches
- Différents styles de crayons de toutes les couleurs.

Pour Charlotte et Thomas, ce fut l'espace du cabinet de consultation où chacun selon sa sensibilité pouvait se raconter, se redonner le droit à se raconter.

Ce fut aussi pour eux l'occasion de se rêver, de jouer avec leur imaginaire et surtout de ne se poser aucunes limites dans leurs désirs qu'ils pouvaient enfin oser exprimer sans se sentir jugés ou critiqués.

Il était nécessaire quand à ma qualité de Coach-Thérapeute, dans un premier temps de leur refléter le miroir de tous les possibles. Si dès le départ, j'avais confronté leurs désirs à la réalité concrète extérieure, ils n'auraient peut-être pas activé suffisamment de motivation pour se projeter dans un futur créateur.

Chacun, à sa manière a pu toucher la difficulté d'oser mettre dans la forme des mots, ce qu'il rêvait secrètement...Par peur d'être jugés bien sûr, et sans oublier leur éducation qui ne leur avait pas permis d'exprimer à l'extérieur tout ce qu'ils pouvaient ressentir en eux, encore moins d'utiliser l'imaginaire comme moyen de création.

Le voyage était donc clairsemé d'obstacles-croyances qu'il allait falloir déjouer pour arriver au but que nous nous étions fixés.



2^{ème} chapitre

D'où je viens...

Ou le bilan de ma vie aujourd'hui

Cette étape est importante et nécessaire afin de procéder au bilan de notre vie en général et ainsi mettre à jour ce qui ne nous convient plus, ce qui ne nous stimule plus et ne répond pas à nos besoins d'évolution.

À l'image du jardinier qui, à l'approche du printemps, prépare, aère et nettoie sa terre avant d'y planter ses semis et plants nouveaux, prenons le temps de faire le point sur le déroulement de notre vie actuelle selon les domaines afin de faire un tri sélectif de ce qui est devenu obsolète, de ce qui a besoin d'être boosté pour donner une meilleure récolte, de ce qui peut être recyclé...

Nous pouvons effectuer un bilan de notre vie en général dans plusieurs domaines : professionnel, affectif, familial, matériel, social...

Tout comme nous pouvons nous recentrer sur un domaine plus particulier.



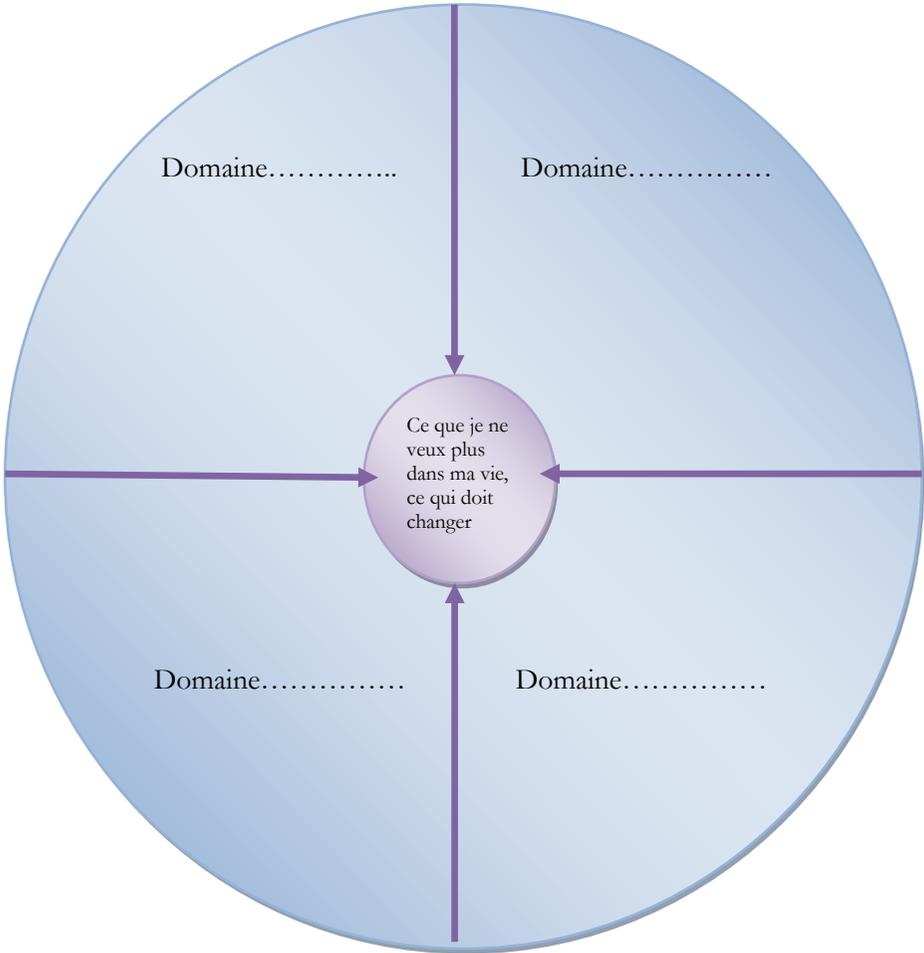
Pratiques dans notre cahier de Bord

1ère partie : Ce qui change ou qui doit changer dans ma vie

- Bien installé dans votre endroit de réflexion, écrivez d'une manière intuitive et instinctive (c'est-à-dire sans mentaliser, sans intellectualiser) pendant environ 15 minutes tout ce que vous ne désirez plus dans votre vie actuelle : situations, contextes, environnements, comportements...Que vous presentez comme changements à venir.
- Cette pratique va faciliter la mise à jour des « portes qui se ferment » dans votre vie d'aujourd'hui ou qui se sont fermées, il y a quelques mois.
- Insistez plus sur le ou les domaines où vous presentez que le changement est nécessaire, voir imminent...
- Tout comme charlotte et Thomas, scannez ces domaines par des mots simples, faites-en un résumé le plus objectif possible.

Pour nous aider ensuite à synthétiser notre écrit :

- 1- *Surlignez dans chaque catégorie revisitée les mots-clés importants que vous reprendrez ensuite dans le modèle ci-dessous en remplissant chaque quartier de notre « tarte ».*



2- Entourez d'une couleur tous les mots en commun de ces différents domaines et vous les retranscrivez ci-dessous :

-
-
-
-
-

3- Synthétisez en une phrase le changement entrevu par ce que vous ne désirez plus en la démarrant ainsi :

Je choisis d'amener des changements dans ma vie..... (Nommer le domaine), parce que (Vous reprenez ce que vous ne voulez plus.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je choisis d'amener

Des changements dans ma vie :

Parce que

2ème Partie : Ces émotions qui me traversent...

Reprenez à présent votre 1^{er} écrit et cette fois-ci en le réécrivant, rentrez dans les ressentis, les sentiments et les émotions qui vous traversent au fur et à mesure que vous relatez ces tranches de vie. Accueillez toutes sortes de sentiments sans juger, analyser, rationaliser. Si vous avez quelques difficultés à nommer ce que vous ressentez intérieurement, aidez vous en commençant vos phrases par : cette situation m'a mis en colère, parce que... Ou m'a rendu triste parce que... Je me suis senti humilié parce que... En utilisant la grille des émotions ci-dessous sans vous limiter à celles énoncées

GRILLE des Émotions limitantes

Ennui Tristesse Pessimisme

Irritation Frustration Énervement

Déception Découragement Impuissance

Peur Culpabilité Insécurité

Dépression Désespoir Colère

Rage Jalousie Vengeance

Rejet Blâme Dévalorisation

...

2- Entourez d'une couleur tous les mots en commun de ces différents ressentis, sentiments et émotions et vous les retranscrivez ci-dessous :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

3- Synthétisez en une phrase les croyances limitantes qui résultent de vos ressentis, sentiments et émotions limitant :

Dans cette expérience, je me sens ou je ressens ou j'ai le sentiment.....Et je crois que

Je ne veux plus de cette expérience.....

Parce que je ressens

Et je me sens....

Ce qui me fait croire que.....

Revenons à charlotte et Thomas :

Charlotte, en réécrivant son bilan sous l'aspect émotionnel, s'est aperçue qu'elle nourrissait une forme d'auto-culpabilisation envers son ex-ami. Sa culpabilité continue d'alimenter des pensées de jugement envers elle-même, comme une auto-accusation d'avoir abandonné celui-ci.

Thomas, lui dans cette réécriture, découvre une forte charge émotive faite de rancœur et de ressentiment envers son ancienne entreprise qui l'a licencié. Depuis son départ, il a aussi alimenté des pensées de revendication et surtout de la non-confiance, que ce soit en lui ou envers un éventuel travail.

Pour tous les deux, ce fut une surprise de constater que le deuil de l'ancienne situation n'était pas encore fait. En sachant qu'un processus de deuil, c'est avant tout l'acceptation et l'intégration d'un moment de notre vie dans une compréhension globale de notre processus d'évolution.

Et pour vous, quel sens allez-vous donner à cette expérience de vie que vous voulez transformer ?

3ème Partie : Comprendre et donner du sens à mes expériences

L'étape suivante a pour objectif de comprendre et d'intégrer notre expérience ou ancien projet de vie que nous quittons, comme source de croissance. Ou plus simplement nous allons mettre en évidence les aspects - ressources de ces tranches de vie comme alliés de soutien dans l'élaboration et la réalisation de notre nouveau projet.

Pour cela, Répondez à ces deux questions :

- Quel est le bénéfice positif de cette expérience de vie comme compréhension de mes croyances, de mes comportements, de ma manière de réagir et de penser.... ?

- Quelles forces et quelles ressources sont actives en moi, quelles qualités en découlent et que je peux reconnaître ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



- *Synthèse des Compréhensions :*

- *Synthèse des Forces :*

- *Synthèse des Ressources :*

- *Synthèse des Qualités :*

Compréhensions
Forces
Ressources intérieures
Qualités



Synthèse de ce que nous désirons changer dans notre vie



Ces 3 étapes représentent 3 clés de synthèse comme un cadeau de compréhension lié à l'expérience passée dans notre relation à nous-mêmes, dans notre relation à l'autre, aux autres et dans notre relation au monde.

Ces trois clés de décodage nous permettent de mieux nous connaître dans nos fonctionnements internes et de clarifier comment nous nous percevons. Que ce soit au niveau de nos émotions, des pensées qui vont se réactiver par rapport à ces sentiments, et bien sûr les croyances associées au formatage de notre pensée.

Munis de nos 3 clés, nous pouvons planifier et avancer sereinement dans ce que nous désirons expérimenter à présent, c'est-à-dire définir notre nouveau projet de vie.



La 1^{ère} clé : est l'ensemble de ce que nous voulons changer dans notre vie ou dans un domaine particulier car cet ensemble est relié au manque, donc à nos attentes non comblées soit parce que la route choisie ne nous correspondait pas, soit parce que nous avons fait le tour de cette expérience et que nous avons le sentiment de faire du surplace ou de piétiner. Dans tous les cas, cette clé est le signal en nous que nous ne sommes pas ou plus en adéquation avec notre processus de croissance. Nous ne reconnaissons pas et n'activons pas certaines qualités, et ressources qui nous permettraient d'attirer dans notre vie des expériences en lien avec ces qualités et ces ressources. Nous nous éloignons de nos vraies valeurs de vie.





La 2^{ème} clé : est l'ensemble de nos émotions limitantes qui se réactivent à notre insu lors de situations de stress et ou conflictuelles. En se réveillant, elles génèrent des pensées et des croyances négatives que ce soit envers notre environnement ou envers nous-mêmes, voir les deux à la fois. Cet ensemble représente notre fonctionnement interne dans l'erroné et il risque d'interférer et de saborder notre nouvelle création. Nos réactions émotionnelles, nos pensées de jugement et d'auto-jugement, nos croyances de limitation, de dévalorisation ou survalorisation sont des pièges à nous faire poser des actes à l'opposé de ce que nous désirons profondément. Ces actes erronés vont attirer des situations, événements, contextes et personnes nous faisant répéter plus ou moins ce que nous avons déjà vécu dans le passé.



La 3^{ème} clé : est l'ensemble des compréhensions de l'expérience passée et les bénéfiques qui en découlent. Le fait de reconnaître l'aspect positif et constructeur d'une expérience de vie quelle qu'elle soit, activent nos forces intérieures et la reconnaissance de notre valeur et nos qualités, reflétées dans le miroir du vécu extérieur. Elles deviennent un tremplin pour nous projeter dans un futur qui nous correspond mieux.

Ces 3 clés nous donnent de précieuses indications sur le chemin à suivre dorénavant.

Charlotte a intégré de son ancien couple le fait qu'elle ne respectait pas ses besoins au profit de l'autre, par contre elle avait développé de grandes qualités de présence et d'écoute. Elle s'interdisait surtout de « rêver » sa vie de femme comme elle le ressentait pour ne pas interférer sur les rêves de l'autre. Elle avait sacrifié son rêve de vie pour permettre à l'autre de vivre le sien.

Pour Thomas, celui-ci a mis en évidence qu'il n'avait pas exploité son côté leadership durant ses années de travail, ne se contentant que d'être un exécutant, alors qu'il avait tant à montrer de son expérience, par contre il avait développé des qualités de précision, et surtout on pouvait compter sur lui, car il répondait toujours présent. Il avait le sentiment d'être resté dans l'ombre pour permettre à d'autres de réussir leur carrière. Il n'avait pas reconnu et honoré sa valeur.



Récapitulatif de ce chapitre

Je choisis d'amener des changements dans ma vie, parce que :

.....
.....

Je ne veux plus de cette expérience dans ma vie, parce que je ressens : Et je me sens : ..., Ce qui me fait croire que :

.....
.....

Mes Compréhensions de cette expérience de vie :

.....

Les Forces que j'en retire :

.....

Les Ressources intérieures que j'ai activées :

.....

Les Qualités que j'ai développées :

.....

Grâce à la compréhension de ce que

Cette expérience de vie m'a apporté,

Je choisis aujourd'hui d'autres expériences à vivre en

Adéquation avec mon évolution actuelle.



3^{ème} chapitre

Où je désire aller

Mon nouveau projet de Vie

Après cette clarification essentielle, revenons à ce qui vous attire aujourd'hui, et qui vous appelle...

Cette clarification passe par une question essentielle :

- *Qu'est-ce je veux créer concrètement à partir d'aujourd'hui ? En prenant en compte ce que nous désirons vivre comme état intérieur, ce que nous désirons obtenir, rencontrer, créer, tout comme les actions, les activités que nous voulons faire...*

Inutile d'aller explorer vos obstacles, vos ressources ou vouloir aller dans l'action, tant que votre nouveau projet dans sa globalité n'a pas émergé de sa non-forme intérieure vers une forme extérieure d'expression.

De nouveau, il est nécessaire de consacrer du temps à la description de ce que vous désirez voir venir dans votre vie, en acceptant qu'à cette étape, vous puissiez éprouver quelques difficultés à y voir clair et parfaitement...C'est l'objectif de ce chapitre que de vous accompagner à préciser et à ciseler votre projet.



Pratiques dans mon cahier de Bord

1ère partie : De quoi j'ai envie à présent :

- Bien installé dans votre endroit de réflexion, écrivez d'une manière intuitive et instinctive (c'est-à-dire sans mentaliser, sans intellectualiser) pendant environ 15 mn tout ce que vous désirez comme nouveau projet à venir, quel que soit le domaine...
- Dans cette pratique, l'essentiel est de décrire votre désir dans sa globalité comme un 1^{er} jet, sans se censurer ou se juger. C'est aussi accepter tous les possibles. Et surtout ne pas vouloir confronter vos rêves avec la réalité de la concrétisation car ce serait le meilleur moyen de réveiller d'un coup votre saboteur Intérieur.

Charlotte a pour projet de construire une relation dans une vie de couple harmonieux où chacun a sa place et surtout où l'autre la respecte, l'écoute... Elle envisage d'acheter ensemble une maison et aussi d'avoir des enfants.

Thomas ne sait pas trop, il oscille entre suivre une nouvelle formation pour la mise à jour de ses connaissances actuelles mais découvre qu'il se plaît bien dans sa vie sans horaires, sans obligations, alors pourquoi pas créer sa petite entreprise....

Listez ensuite les mots-clés importants du descriptif de votre projet et qui vous semblent essentiels sur une échelle de valeur allant du plus important au moins important :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Écrivez une affirmation qui reprend les principaux mots-clés descriptifs de votre nouveau projet. Comme l'exemple de Charlotte ci-dessous :

« Aujourd'hui, je veux vivre une vie de couple dans la construction d'une famille.... »

.....

.....

.....

.....



2^{ème} partie : ce que j'ai envie de vivre comme états d'être...

À présent, réécrivez votre projet pendant environ 15 mn en mettant l'accent sur l'état d'être que vous désirez expérimenter, quel que soit le domaine...

Dans cette pratique, l'essentiel est de décrire les états intérieurs, les ressentis nouveaux associés à notre désir.

Ex : ressentir la liberté intérieure, la joie de créer, la sérénité

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Listez ensuite les mots-clés importants des états intérieurs sur une échelle de valeur allant du plus important au moins important :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Écrivez une affirmation qui reprend les états intérieurs que vous désirez expérimenter à présent dans votre vie comme l'exemple de charlotte :

« Aujourd'hui, je choisis d'expérimenter et de vivre dans mon nouveau projet de vie : le respect mutuel, la communication, le partage, etc.... »

.....
.....
.....
.....



3^{ème} partie : ce que mon nouveau projet va m'apporter :

Une nouvelle fois, réécrivez votre projet pendant environ 15 mn en mettant cette fois-ci l'accent sur ce que vous désirez obtenir grâce à ce nouveau projet, quel que soit le domaine...

Dans cette pratique, l'essentiel est de décrire les gains et bénéfices attendus (matériels, affectifs, psychologiques) et associés à notre désir.

Ex : obtenir une aisance financière, un diplôme....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Listez ensuite les mots-clés importants de ce que vous désirez obtenir, avoir, sur une échelle de valeur allant du plus important au moins important :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Écrire une affirmation qui reprend ce que vous désirez obtenir à présent dans votre vie pour expérimenter les états intérieurs de la pratique précédente, comme l'exemple de Thomas :

« Aujourd'hui, je désire obtenir, avoir, un diplôme en ressources humaines qui m'apporterait plus de liberté, de communication, d'échange, au niveau professionnel... »

.....
.....
.....
.....



4^{ème} partie : Mon rôle dans mon nouveau projet de vie :

Pour la dernière fois, réécrivez votre projet pendant environ 15 mn en mettant cette fois-ci l'accent sur ce que vous désirez faire, la place que vous désirez occuper au sein de votre nouveau projet, quel que soit le domaine...

Dans cette pratique, l'essentiel est de décrire notre rôle et notre fonction, associés à notre désir.

Ex : créer un atelier de réinsertion et en prendre la direction

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Listez ensuite les mots-clés importants de ce que vous voulez faire, votre rôle, vos actions dans votre projet, sur une échelle de valeur allant du plus important au moins important :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Écrivez une affirmation qui reprend ce que vous désirez faire à présent, vos actions dans votre nouveau projet de vie pratique comme l'exemple de Thomas :

« Aujourd'hui, je désire m'occuper d'une société d'aide à la réinsertion dont je serais le patron ».

.....
.....
.....
.....





Synthèse des mots – clés

Le puzzle de mon nouveau projet de vie

Cette synthèse des mots-clés recueillis nous permet déjà de mieux préciser ce vers quoi nous voulons aller...En prenant compte, dans un 1^{er} temps, la température intérieure au niveau de notre état d'être car nous n'allons pas vers une nouvelle création pour revivre du stress négatif, ou du conflit ou un sentiment de dévalorisation etc.....

Dans cette perspective, nous nous occupons tout d'abord, comme 1^{ère} phase, de créer un état intérieur satisfaisant, nourrissant...non pas vouloir créer une situation, un contexte qui serait en charge de nous apporter l'état intérieur désiré.

Ce serait se remettre sous l'assujettissement de l'extérieur et attendre que notre nouvelle situation nous apporte le sentiment de liberté ou de bonheur que nous attendons tant... C'est surtout prendre le risque de côtoyer à nouveau la déception, la frustration...

Afin d'assurer ces états intérieurs (ou ressentis) que nous désirons vivre, il nous est nécessaire dans un 2^{ème} temps de décrire l'environnement exact qui peut soutenir notre désir.

Si vous décidez d'expérimenter la liberté de créer une ligne de vêtements dans votre nouveau projet, il va vous être nécessaire de bien préciser le contexte adéquat : dans un bureau en hyper-centre de ville car le mouvement de la ville vous stimule dans vos idées, alors qu'à la campagne vous vous ennuyez... Ou vice versa.

Dans cette 3^{ème} phase, il ne reste plus qu'à définir notre rôle, ce que nous voulons faire dans ce projet : quelles vont être nos actions qui vont soutenir l'état intérieur que nous avons décidé d'expérimenter ?

Si je reprends l'exemple de tout à l'heure, la liberté de créer va-t-elle être vécue en étant dans la commercialisation de notre ligne de vêtements ou en tant que styliste ?

À présent, je vous invite à relier ces mots-clés de façon à ne garder que ceux qui vous semblent les plus importants dans cette perspective : l'état intérieur vers ce que je veux avoir et ce que je veux y faire.

À la page suivante, je vous propose un diagramme qui peut vous inspirer dans l'organisation de mots-clés, qui se présente comme un puzzle au départ, les bulles se reliant les unes aux autres selon le sens et l'importance que vous allez leur donner toujours en rapport avec votre projet nouveau.

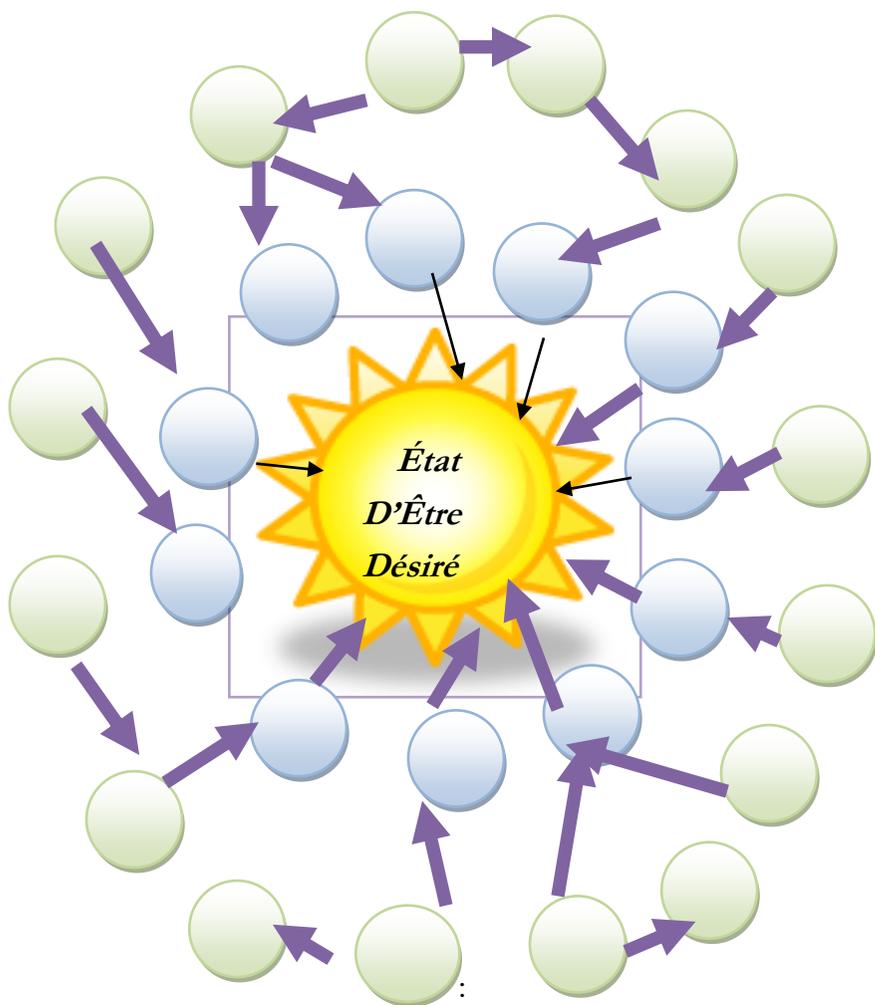


Dessinez sur une feuille blanche un soleil central représentant les états internes que vous désirez vivre à présent : et au cœur de ce soleil, inscrivez chaque mot-clé sélectionné par vous qui correspond au mieux à votre désir

Puis dessinez ensuite plein de bulles tout autour comme autant de petits satellites de deux couleurs différentes ou plus simplement collez des gommettes de couleurs tout en inscrivant au centre de chaque bulle un mot-clé correspondant soit à « obtenir », soit à « actions à faire ».

La dernière étape consiste à relier les bulles comme le montre le diagramme, en sélectionnant bien les mots-clés essentiels, ne pas hésiter à ne pas relier ceux qui ne s'avèrent plus utiles. Ce puzzle est à refaire autant de fois que c'est utile pour mieux préciser, clarifier votre désir, l'idéal étant qu'il ne reste que 2 à 3 mots – clés par étapes...

Puzzle de Mon nouveau Projet



Mots-clés « obtenir »



Mots-clés « actions »



Dernière Étape :

Mon affirmation de pouvoir

Avec ces quelques mots-clés, vous pouvez à présent rédiger en termes clairs et simples la Définition de votre But de Vie, en utilisant le présent de l'indicatif et en démarrant par :

« Aujourd'hui, j'émetts l'intention de construire et réaliser mon projet qui est de vivre ou expérimenter :.....

.....

(Mots-clés du soleil),

En obtenant :.....

.....

(Mots-clés « obtenir »)

Pour y faire :.....

.....

(Mots-clés « actions »)

Cette phrase, n'hésitez pas à y revenir autant de fois que c'est nécessaire afin de trouver la tournure juste, les mots justes de façon à ce qu'elle devienne fluide lorsque vous vous la répétez : vous venez de créer votre affirmation de pouvoir. Cette affirmation de pouvoir sera une aide précieuse pour la continuité et la réussite de votre nouveau projet de vie.



AttentionPIÈGES

À ce stade de la définition des mots clés composant votre projet de vie, il est utile de vérifier que vos choix ne se basent pas en réaction à ce que vous voulez quitter et ne plus expérimenter.

Vouloir se projeter dans un nouveau projet en réaction à un vécu négatif de l'ancienne situation ou pour espérer combler un manque, c'est prendre le risque de bâtir, construire sur des fondations de sable et tout votre beau projet peut s'écrouler ou ressembler à du « déjà vu, déjà connu ».

La prochaine étape va être de débusquer « vos saboteurs » et à mettre à jour les obstacles à dépasser.

C'est pourquoi, je vous invite, avant de passer à l'étape suivante, à confronter votre affirmation de pouvoir, ainsi que le choix de vos mots clés, avec la synthèse des 3 clés du 2^{ème} chapitre de ce manuel.

N'hésitez pas à modifier vos attentes, vos désirs de façon à ce qu'ils correspondent bien à une nouvelle expérience de vie.

Mon affirmation de pouvoir :

« Aujourd'hui, j'émetts l'intention de construire et réaliser mon projet qui est de vivre ou expérimenter :.....

(Mots-clés du soleil),

En obtenant :.....

(Mots-clés « obtenir »),

Pour y faire :.....

(Mots-clés « actions »),

Synthèse de mes 3 clés :

Je choisis d'amener des changements dans ma vie, parce que :
Parce que :.....

Je ne veux plus de cette expérience ans ma vie, parce que je ressens : Et je me sens :..... Ce qui me fait croire que :

.....

- Quels sont mes nouveaux choix bâtis sur des réactions émotionnelles à mon passé :

.....

- Comment sont utilisées les compréhensions, les forces, les qualités activées dans mon passé :

.....

- Comment je peux transformer mon affirmation de pouvoir pour qu'elle soit totalement en adéquation avec mon nouveau projet de vie :

.....

*« Aujourd'hui, j'é mets l'intention de construire et réaliser mon projet
qui est de vivre :*

.....

En obtenant :.....

.....

Pour y faire :.....

.....





4ème chapitre

Comment m'affranchir des obstacles

À présent que notre désir se précise mieux et que nous pouvons en faire une projection intérieure, quels vont être les obstacles, intérieurs et ou extérieurs, que notre projet risque de rencontrer au contact de la réalité extérieure bien sûr mais surtout au contact de notre réalité intérieure ?

Une question essentielle à se poser :

Qu'est ce qui peut m'empêcher aujourd'hui de le réaliser, de le concrétiser ?

-
-
-
-
-
-
-
-



Il est donc nécessaire de pister et nommer toutes les sources de difficultés qui peuvent entraver, freiner, voir stopper notre avancée sereine dans l'aventure de notre projet.

Tout d'abord, apprenons à nommer nos obstacles intérieurs.

Listez toutes les sources intérieures de difficultés pouvant devenir des obstacles :

- Émotions, sentiments : peur, anxiété...
- Pensées : il va m'arriver quelque chose de grave...
- Croyances : c'est impossible à réaliser tout seul, je vais me planter...

À vous :

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Listez ensuite les mots-clés importants des émotions puis des pensées puis des croyances :

Émotions	Pensées	croyances
1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-
8-
9-
10.....

Dans ce tableau, il vous est possible d’avoir une vision complète de « comment fonctionne votre monde intérieur face à un changement à venir ».

Le fait de ressentir des émotions, parfois inconsciemment, enclenche à notre insu le moulinet de notre mental qui crée des pensées de limites réactivant nos schémas de croyance négatifs.

Le plus important est de ne pas arrêter toute notre attention sur ces aspects négatifs de notre fonctionnement mais de s'en servir comme tremplin de transformation de notre manière d'appréhender le nouveau.

Il ne faut pas non plus renier cet aspect de nous en s'obligeant à penser « positif » car nous ne faisons que renforcer nos propres auto- jugements. Méfions-nous de la Pensée Magique...



Le plus juste et le plus simple est de reprendre chaque « émotion-pensée-croyance » et de nous questionner objectivement sur le « pourquoi nous entretenons cela » dans notre psyché :

Si je reprends mon exemple de tout à l'heure :

Émotions, sentiments : peur, anxiété

Pensées : il va m'arriver quelque chose de grave

Croyances : c'est impossible à réaliser tout seul, je vais me planter

Comportement : je procrastine

Concernant la peur, l'Anxiété :

De quoi j'ai peur : ainsi je peux vérifier si c'est une peur réelle, et pour cela je peux poser des balises de sécurité concrètes, et si c'est une peur virtuelle (anticipation négative) je peux identifier la croyance qui la nourrit en prenant appui sur des faits réels soit déjà vécus, soit vécus dans mon entourage

.....
.....
.....
.....

Qu'est ce qui me fait peur: nommer tous les agents stresseurs qui nourrissent cette peur et comment je peux y pallier par des actes concrets :

.....
.....
.....
.....

Pourquoi j'ai peur: peut-être avons-nous vécu une situation d'échec ou de revers ou avons-nous assisté à cela... Dans ces conditions, il nous faut revenir sur cette situation :

- Se rappeler toutes les actions qui ont amené à l'échec ou au revers du projet et les lister :

.....
.....

- Quelles actions de remplacement aurait-il fallu poser pour éviter cela ?

.....
.....

- Avions-nous suffisamment bien planifié ce projet ?

.....
.....

- Dans quel état d'esprit étions-nous à ce moment-là ?

.....
.....

- Comment réagissait notre environnement proche à ce projet ?

.....
.....

Nous repassons le film de notre ancienne expérience mal vécue qui a laissé en nous quelques traces émotives car, aujourd’hui ces « traces émotions » peuvent se réactiver comme signal d’alarme.

Ainsi, nous pouvons nous repositionner d’une manière plus objective en appelant la partie sage de nous-mêmes pour nous aider dans cette rétrospective.





Voici une grille d'émotions pour la compréhension de « comment certaines de nos émotions » peuvent interférer dans l'élaboration d'un projet de vie. Ce qui nous permet de mieux comprendre les signes émotifs, comme un signal que le projet a encore besoin de se clarifier sur le plan intérieur, il s'agit de propositions-réflexions, à vous d'apporter les vôtres :

- **La peur, l'anxiété, l'angoisse émerge** lorsque nous sommes face à une inconnue, cette émotion est le signal que tout n'est pas clarifié et sécurisé dans notre projet, peut-être revoir certaines parties ou découper notre projet en séquences dans lesquelles nous posons des actes précis et réalisables.
- **Le sentiment de confusion se réveille** lorsque nous nous éparpillons dans différentes directions sans lien entre elles : prendre le temps de faire le point périodiquement pour réorganiser nos actions, nos démarches d'une manière cohérente et reliée.
- **La colère est là pour nous montrer que** certaines de nos valeurs ne sont pas respectées, que ce soit par nous, ou par notre environnement : donnons-nous le temps de revenir sur nos valeurs essentielles et identifions lesquelles sont reniées.

- **Le sentiment de culpabilité démontre** une situation du passé pour laquelle nous avons pris en charge toute la responsabilité, c'est aussi une autre manière de nous montrer que nous n'honorons pas nos qualités et que nous nous dévalorisons pour répondre aux valeurs extérieures : retour à soi et faire le point sur les situations du passé où nous nous sommes sentis coupables, redéfinir nos qualités en lien avec l'attente extérieure en veillant à ne pas les renier.

- **L'ennui, le manque de motivation** est là lorsque nous n'avons pas confronté notre projet à nos idéaux, notre quête... : revenons sur nos choix et demandons-nous « qu'est-ce qui est important pour moi dans ce projet et que va-t-il m'apporter ? »

- **Nous nous sentons arrêtés, bloqués comme par un sentiment d'impuissance**, sans savoir comment en sortir, à nous d'identifier toutes les voies et issues de sorties possibles, créons des actions pour nous dégager, nous libérer.

- **Sentiment d'infériorité, ne pas se sentir à la hauteur** de la situation soit à cause d'un échec passé, soit à cause de comparaison avec d'autres : identifier ce que nous devons perfectionner ou démarrer comme nouveaux apprentissages, tout comme valoriser nos réussites passées.

- **La frustration** naît du sentiment que nous ne recevons pas notre dû, il y a déséquilibre entre notre investissement et la reconnaissance que nous en obtenons : d'où la nécessité de s'arrêter pour faire le point « est-ce la voie juste pour moi ? Est-ce que cela mérite autant d'investissement de ma part ? Faut-il que je poursuive dans cette voie ? »

- **Les regrets** nous ramènent à des situations où nous avons posé des actes que nous regrettons maintenant, suite aux désagréments qu'ils créent : identifions ces actes pour mettre en lumière quelles seraient les actions judicieuses à poser aujourd'hui si nous nous retrouvions dans la même situation, et surtout oser se pardonner ses erreurs.

- **L'envie de ...** Parfois notre projet repose juste sur une envie de...devenir, d'avoir...notre désir est de posséder quelque chose que nous n'avons pas. L'envie va se créer en réaction à un manque. C'est peut-être aussi comme répondre à une compulsion (remplir un vide). Ce qui n'est pas une motivation suffisante pour insuffler de l'énergie à un projet de vie. Il est important donc de vérifier si nous avons conscience de l'investissement que ce projet va nous demander et si nous voulons lui consacrer tout ce temps, toute cette énergie.



Dernière étape

Synthèse des obstacles « émotions-pensées-croyances »

- Avec la compréhension des obstacles intérieurs reliés à vos émotions, pensées et croyances, vous pouvez à présent dégager selon votre grille les mots-clés importants des émotions - pensées -croyances : en ne retenant que les plus actifs.
- Transformez l'affirmation de pouvoir de votre projet de Vie, en y intégrant votre émotion – pensée-croyance » négative et toujours en utilisant le présent de l'indicatif et démarrez par :

 « Aujourd'hui, j'é mets l'intention de construire et réaliser mon projet qui est de vivre ou d'expérimenter :

.....

(Mots-clés du projet),

Même si j':.....

(Mots-clés « émotion-pensée-croyance »)

Reprenons le désir de Charlotte comme exemple :

Aujourd'hui j'é mets l'intention de construire ma vie de couple, basée sur l'amour, le respect mutuel même si j'ai peur de ne pas y arriver et que mon compagnon me quitte...

Puis transformons cette affirmation de façon à ce qu'elle se termine par l'intention, n'oublions pas que notre inconscient a tendance à retenir la dernière partie de la phrase, alors autant lui laisser une empreinte constructive...

Même si j':.....

(Mots-clés « émotion-pensée-croyance »)

Aujourd'hui, j'é mets l'intention de construire et réaliser mon projet qui est de vivre ou d'expérimenter :

.....

(Mots-clés du projet).

« Même si j'ai peur de na pas y arriver, aujourd'hui j'é mets l'intention de construire ma vie de couple, basée sur l'amour, le respect mutuel. »

Cette phrase, n'hésitez pas à y revenir autant de fois que c'est nécessaire afin de trouver la tournure juste, les mots justes de façon à ce qu'elle devienne fluide lorsque vous vous la répétez : vous venez de créer votre affirmation de pouvoir en y intégrant la partie fragile de votre Être. Cette affirmation de pouvoir sera une aide précieuse pour la continuité et la réussite de votre nouveau projet de vie.



5ème chapitre

Rayonner mes valeurs

Quelle est ma valeur personnelle ?

Quelle valeur je me donne ?

Sur quoi repose ma valeur : sur mes actions ? Sur mon identité profonde ?

De quelles valeurs de vie se compose ma valeur personnelle ?

Et ces valeurs de vie sont-elles les miennes ou j'en ai hérité ?

Ces valeurs dont j'ai hérité, m'aident-elles à me réaliser ou bien sont-elles un frein à mon évolution ?

Et pour les valeurs qui sont vraiment les miennes, dans mes choix et mes actes, je vais vers elles ? Ou bien au contraire je les fuis ?

Voilà quelques pistes de réflexion nécessaires à la mise en lumière de nos ressources personnelles, car la mise en acte et la réussite de notre projet reposent sur la reconnaissance de nos qualités, de nos critères de valeur. Autant il est facile de lister ses défauts, ses croyances, autant il est plus difficile de se décrire en termes de qualités.

Alors je vous propose cette pratique un peu curieuse mais qui a pour avantage de « tromper » l'ennemi, c'est-à-dire cette partie de nous qui nous juge et nous critique.

Listez tous les défauts que vous vous trouvez :

- Sur le plan Apparence (le plan psychologique, et votre physique)
- Sur le plan relationnel
- Sur le plan professionnel
- Sur le plan amoureux
- Sur le plan familial

À vous :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Listez ensuite les mots-clés importants des défauts pour chaque catégorie :

Apparence	Relationnel	Professionnel	Amoureux	Familial
1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-
8-
9-
10-

Dans ce tableau, il vous est possible d’avoir une vision complète de ce que vous pensez de vous en termes de défauts.

Entourez les défauts qui reviennent plusieurs fois et qui sont communs dans toutes les catégories, dressez – en une liste.

Liste de mes principaux défauts :

.....
.....
.....

Listez à présent ce qui a le plus d'importance pour vous dans les différents moments de la vie :

Apparence Relationnel Professionnel Amoureux Familial

1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-
8-
9-
10-.....

Dans ce tableau, il vous est possible d'avoir une vision complète des valeurs qui donnent du sens à votre vie.

- *Entourez les valeurs qui reviennent plusieurs fois et qui sont communes dans toutes les catégories, dressez – en une liste.*

Liste de mes principales valeurs :

.....
.....
.....

Comment je transforme mes soi-disant défauts en qualités pour honorer mes valeurs personnelles

- *Pour chaque défaut listé, opposez-lui la qualité qui vous semble son contraire :*

Ex : paresseux..... dynamique

Défaut.....Qualité

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-.....

- Pour chaque qualité qui est apparue, reliez-la à une vos valeurs citées dans votre liste :

Ex : dynamique .valeur du Courage

Qualité.....Valeur personnelle

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-.....

Le but de cette pratique est de mettre en relief le filtre « défaut » que vous vous imposez pour masquer votre valeur personnelle. La valeur personnelle de chacun se compose de ses qualités qu'elles soient reconnues ou reniées. Si vous retrouvez dans la liste de vos valeurs l'opposé d'un de vos défauts, donc une qualité, c'est que celle-ci n'est pas reconnue par vous.



Comment apprécier et honorer mes qualités

Je vous invite à reprendre chacun de vos défauts de tout à l'heure (et peut-être même que la liste s'est réduite...) et répondre à ce questionnaire :

1- *Qu'est ce qui active le plus ce défaut ?* (Vous en choisissez un) :
quelle situation, quels ressentis intérieurs, quelle émotion présente, quelle personne etc.....

Ex : soupe au lait, en public, quand on me contredit, j'ai le taux d'adrénaline qui monte, les personnes qui me toisent....

2- *Qu'est ce qui me manque le plus à ce moment-là ?*

Ex : La communication, le respect, l'écoute....

3- *Quelle est la valeur en moi que je ne respecte pas, et qui fait que le défaut s'active :*

Ex : L'ouverture et la tolérance

4- *Comment je peux définir ce que représente pour moi la valeur que je ne respecte pas :*

Ex : l'ouverture :

...le calme, l'écoute, le respect, l'accueil, la patience....

5- *Derrière ce défaut que j'active, quelle est la qualité que je renie :*
Reprendre celle que vous avez notée à l'opposé du défaut

Ex : soupe au lait (défaut) : patience (qualité) écoute (qualité)

Synthèse : quels sont les mots-clés qui ressortent le plus :

Ex : Écoute, patience

.....
.....
.....
.....

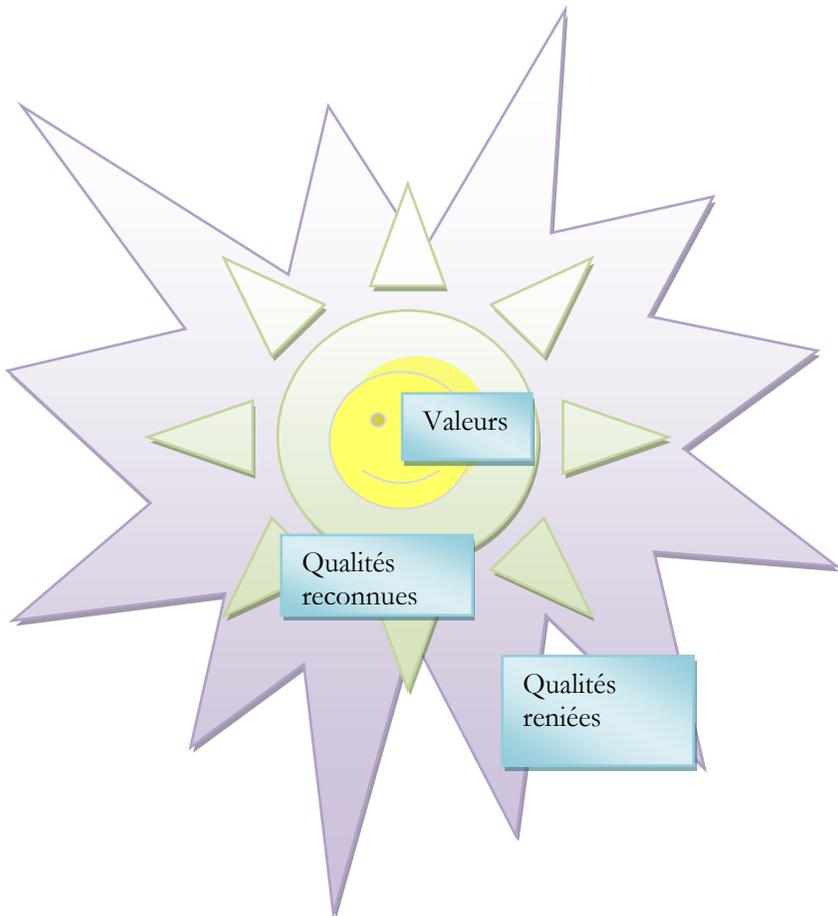
• *Comment pouvez-vous reconnaître ces qualités en vous : pour cela décrivez des moments de votre vie, quel que soit le ou les domaines, où vous rayonnez ces qualités. Vous pouvez aussi demander à votre entourage de vous rappeler des moments où vous activez ces qualités :*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Synthèse de mes valeurs et qualités

Dans le modèle ci-dessous, Je vous invite à noter à l'intérieur de chaque cercle vos valeurs (petit cercle), vos qualités reconnues (étoile), vos qualités reniées (nuage).





Dernière étape

- Avec la reconnaissance de vos qualités reliées à vos valeurs, et des qualités non reconnues, non activées en vous parce que considérées comme des défauts, vous pouvez à présent dégager selon votre grille les mots-clés importants représentant vos valeurs et vos qualités essentielles.
- Transformez l'affirmation de pouvoir de votre projet de Vie, en y intégrant à présent celles-ci et toujours en utilisant le présent de l'indicatif et démarrez par :

Même si j':.....

(Mots-clés « émotion-pensée-croyance »)

Aujourd'hui, j'é mets l'intention de construire et réaliser mon projet qui est de vivre ou expérimenter :.....

(Mots-clés du projet),

Grâce à

(Mots-clés « qualités »)

Dans le respect de mes valeurs qui sont :.....

(Mots-clés « valeurs »)

Cette phrase, n'hésitez pas à y revenir autant de fois que c'est nécessaire afin de trouver la tournure juste, les mots justes de façon à ce que cette phrase devienne fluide lorsque vous vous la répétez : vous venez de créer votre affirmation de pouvoir en y intégrant autant la partie fragile (ombre) de votre Être que la partie lumière. Cette affirmation de pouvoir sera une aide précieuse pour la continuité et la réussite de votre nouveau projet de vie.



Les obstacles extérieurs

Comment ne pas rester victime du jugement des autres

À ce stade de notre projet, et après avoir bien identifié nos obstacles intérieurs, quelque chose encore nous freine, nous retient...

Notre désir de changement, d'évolution se confronte à présent avec notre besoin de sécurité lié au confort du connu car, ne nous mentons pas, l'aventure de l'inconnu fait peur... Que ce soit pour nous, qui enclenchons ce changement, ou comme pour nos proches, notre entourage...

Alors par effet de miroir, ceux-ci vont s'empressez de nous renvoyer des questions dérangementes qui pourraient bien nous faire stopper net notre avancée... Le découragement n'est pas loin...

Plutôt que de vous laisser influencer et devenir ou redevenir la victime du jugement des autres, apprenez à transformer chacun des jugements-découragements en affirmations renforçant votre volonté et votre motivation à poursuivre.

Voici une pratique qui va vous permettre de mettre à jour ces fameux saboteurs extérieurs

Dans votre cahier de bord, listez au moins cinq situations de la vie courante que vous rendez responsable de votre démotivation, ex : à l'heure où je devrais aller suivre un cours de gestion pour ma nouvelle entreprise, je dois aller rechercher ma fille à l'école et l'aider dans ses devoirs, je culpabilise de ne pas être avec elle....

1-.....

2-.....

3-.....

4-.....

5-.....

À présent, reprenez chacune des situations et amener une stratégie raisonnable, écologique pour vous. Cette stratégie doit surtout vous faire quitter l'état-victime et reprendre votre autonomie et votre responsabilité dans cette situation.

Ex : en reprenant l'exemple que j'ai donné ci-dessus, la solution pourrait être : « Comme à ce même horaire, il y a un atelier de créativité où ma fille aimerait aller, je peux l'y inscrire et ensuite nous retrouver toutes les deux

Stratégie 1-.....

.....

Stratégie 2-.....

.....

Stratégie 3-.....

.....

Stratégie 4-.....

.....

Stratégie 5-.....

.....

Il ne vous reste plus qu'à les appliquer dès à présent....et observer ce qui va changer dans votre perception...

Revenons à présent aux situations du passé que vous rendez responsables de vos tentatives avortées d'évolution, ou de création et réalisation de rêves, qui vous tenaient à cœur, ex : n'avoir pas suivi la bonne filière d'étude à l'époque qui correspondait à ce qui vous est nécessaire aujourd'hui pour réaliser votre projet de vie :

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....

Maintenant, quelles sont les stratégies possibles et concrètes pour remédier à ces manques, stratégies équilibrées pour vous :

- Stratégie 1-.....
.....
- Stratégie 2-.....
.....
- Stratégie 3-.....
.....
- Stratégie 4-.....
.....
- Stratégie 5-.....
.....

Dernière étape : quelles personnes rendez-vous responsable de vous avoir découragé par le passé dans vos tentatives avortées d'évolution, ou de création et réalisation de rêves, qui vous tenaient à cœur, ex : mon professeur de musique qui ne croyait pas à mes capacités musicales alors que je voulais suivre une filière conservatoire, celui-ci ayant réussi à influencer mes parents à ne pas m'encourager dans cette voie.

1-.....

2-.....

3-.....

4-.....

5-.....

Aujourd'hui, quelles sont les stratégies possibles et concrètes pour vous protéger des jugements de personnes risquant de vous décourager.

Stratégie 1-.....

.....

Stratégie 2-.....

.....

Stratégie 3-.....

.....

Stratégie 4-.....

.....

Stratégie 5-.....

.....

Revenons à Charlotte....

Charlotte a su très rapidement clarifier ce dans quoi elle voulait à présent se projeter. Il était très important pour elle de se reconstruire dans un nouveau couple où rayonneraient les qualités d'amour, de complicité, de respect et de partage ...Et surtout, le plus important pouvoir fonder une famille donc enfin répondre à son désir d'enfant.

Le plus difficile pour elle a été son obstacle intérieur majeur : sa culpabilité envers son ancien compagnon : elle n'arrivait pas à dépasser son sentiment de l'avoir abandonné (ce qu'il ne se gênait pas de lui renvoyer d'ailleurs).

Elle est entrée au fur et à mesure dans la compréhension qu'elle avait entretenu avec son ex-ami une relation de parentification pour renier son désir d'enfant très fort en elle, car elle savait pertinemment que celui-ci n'en voulait pas.

Il était devenu (à son grand plaisir à lui) son enfant de substitution qu'elle pouvait mater à loisir....

Le deuil de cette relation put se faire grâce au fait qu'elle rendît à cet homme sa place d'homme en le désidentifiant du rôle inconscient d'enfant qu'elle lui avait attribué.

Charlotte a pu ainsi se réapproprier son propre désir et le projeter dans son nouveau couple à venir.

Et à Thomas....

Thomas, à l'inverse de Charlotte, a éprouvé beaucoup de difficultés à clarifier un nouvel objectif à venir dans lequel il pourrait se projeter.

Ce constat lui a permis de mieux comprendre pourquoi il n'avait pu encore se réinsérer dans le monde social-professionnel.

Effectivement, comment rayonner extérieurement et concrètement une motivation si nous ne savons pas réellement ce que nous voulons.

Par contre, Thomas a su très vite rebondir de ses émotions négatives pour mieux se positionner dans l'état intérieur qu'il désirait vivre à présent.

IL voulait se donner encore du temps pour définir la forme concrète dans laquelle son projet allait se réaliser. La revendication et l'énergie de rancœur héritées de son ancien emploi, pouvaient selon lui se transformer dans la création de son entreprise.

Devenir entrepreneur, oui mais à une condition pour Thomas, avoir du temps libre pour lui et ne pas crouler sous le poids des responsabilités.

Il renonça à créer une société de consulting qui l'aurait obligé à suivre une formation et à démarcher pour la faire fonctionner.

Il préféra s'orienter vers la création d'une maison d'hôtes et de gîtes, grâce à un héritage qu'il venait de recevoir. Les travaux d'aménagement et la gestion de cette maison d'hôte lui permettraient, selon lui, de bénéficier de temps libre nécessaire à son équilibre.



6ème chapitre

Ma Mission de Vie...

Il est clair que notre nouveau projet de vie s'ancre dans ce que nous pourrions appeler notre « Mission de vie », c'est-à-dire ce pourquoi nous sommes là aujourd'hui, en lien avec le monde.

Notre « mission de vie » c'est le sens que nous donnons à notre vie, ce qui est différent de notre « vision de vie ».

La vision que nous pouvons avoir de notre vie est reliée à tout notre système de valeurs, sa définition pourrait être « Quelle est la représentation idéale de ce que nous désirons comme Vie Idéale ? »

La vision fait partie du rêve, le rêve du monde tel que nous aimerions qu'il soit, à l'image de nos valeurs. La vision fait très souvent partie de l'inaccessible mais ce qui en fait sa richesse, c'est que nous orientons notre vie dans le sens de la réaliser, donc vers une croissance et une évolution constante.

La Mission, elle, représente plutôt le rôle que nous allons nous attribuer dans cette vision : « notre Légende Personnelle ». Ce rôle est dans nos possibilités et il fait le lien entre la réalité de notre identité et l'idéal que nous voulons atteindre.

Avec la mise à jour de nos valeurs, de nos qualités, de nos fragilités, de l'évolution de nos différents projets de vie, nous pouvons mieux appréhender notre Vision idéale, ainsi que la Mission que nous nous sommes attribuée.



Pratiques dans mon cahier de Bord

1ère partie :

- *Quelle est la Vision Parfaite de ma vie ? Décrivez :*

La vie parfaite pour vous :.....

.....

Comment serait votre vie si vous aviez une baguette magique :.....

.....

.....

Comment doit être votre vie pour qu'elle soit conforme à vos aspirations :.....

.....

.....

Comment pouvez-vous décrire votre enfant intérieur évoluant dans cette vie parfaite :.....

.....

.....

À quoi doit ressembler votre vie pour incarner vos valeurs essentielles :.....

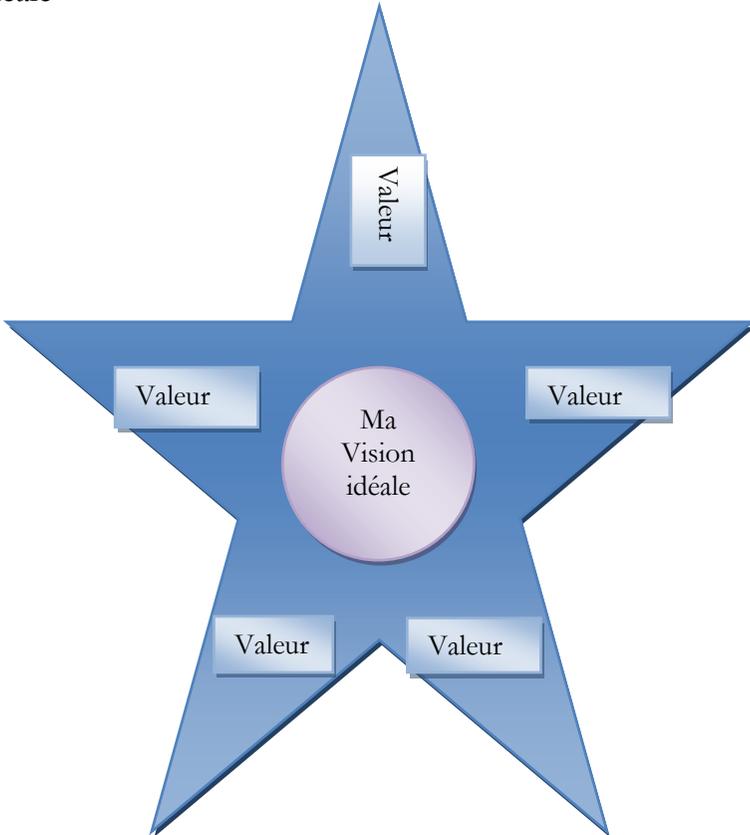
.....

.....



Synthèse de ma Vision idéale

- Qu'est-ce qui ressort de ma Vision Idéale
- Quelles sont les valeurs essentielles reliées à ma Vision de vie idéale





Je vous invite à dessiner sur une feuille ou dans votre cahier de bord, une magnifique étoile comme ce modèle ci-dessus et d'y inscrire la synthèse de la pratique sur la vision de Vie.

Une autre pratique qui demande un peu de temps mais très efficace quand à son aspect visuel qui parle directement à notre inconscient :

- Pendant environ une semaine, collectez des images, symboles, mots, textures... sur tous les supports disponibles (journaux, papiers, revues etc.... qui représentent pour vous les éléments de votre Vision de Vie idéale.

Il est très important à cette étape de ne pas rationaliser, mentaliser, confronter à la réalité séculaire... ressentez comme un coup de cœur, un appel parfois même une répulsion/attraction vers l'image, le symbole, le mot...

- Après cette collecte, prenez une grande feuille de papier que vous fixez au mur de votre lieu de recentrement...
- Au centre de cette feuille, collez l'image le symbole qui VOUS représente dans votre Vision de Vie Idéale...
- Puis, tout autour collez toutes les autres images, symboles textures etc... de façon à couvrir complètement la feuille car aucune surface neutre ne doit ressortir...

- Lorsque vous avez terminé votre collage, prenez un peu de recul et observez d'une manière globale ce qui se passe en vous, les ressentis, les émotions qui vous traversent lorsque vous vous laissez traverser, remplir, habiter par votre composition...

- Ensuite, prenez image par image, en faisant ce même travail de prise de recul et d'observation de ce qui vous traverse...et si une image, un symbole, un mot, crée en vous un état négatif, n'hésitez pas à en changer, en collant sur celle-ci une autre image, un autre symbole, mot, couleur... qui résonne intérieurement comme un sentiment positif (toujours en lien avec votre Vision de Vie Idéale).

- N'hésitez pas, au fil du temps à revivre cette pratique afin de la réajuster à votre désir...

2ème partie :

Quelle est ma Mission de Vie ? Décrivez :

Qu'est ce que je veux faire de ma vie pour aller vers ma vision:.....

.....

Qu'est ce qui donne du sens à ma vie aujourd'hui:.....

.....

.....

Quelles sont mes actions d'aujourd'hui pour nourrir ma vision :.....

.....

.....

Quel est le rôle que je me donne aujourd'hui pour incarner ma vie dans mes idéaux :.....

.....

Qu'est ce qui me passionne aujourd'hui dans ma vie:

.....

Quelle est la contribution que je veux apporter au monde en général :

.....

Quelle est la trace que j'aimerais laisser après mon passage :.....

.....

.....



Synthèse

Qu'est-ce qui ressort de ma Mission de Vie :

.....
.....
.....
.....

Comment je peux rayonner grâce à ma Mission de Vie, les valeurs essentielles de ma Vision de Vie :

.....
.....
.....
.....



Je crée « Ma légende Personnelle »

Afin de vous aider à recentrer toutes vos découvertes concernant vos valeurs et qualités, votre vision idéale et votre mission de vie, sans oublier les blocages éventuels,

Je vous invite à créer, inventer une « Histoire-Métaphore » intitulée « **Cette légende dont je suis le héros** ».

Pour cela, utilisez tous les ingrédients ci-dessus pour construire un personnage qui part en quête de réaliser tous ses rêves, ses désirs, d'incarner sa mission de vie en rayonnant ses valeurs essentielles et ainsi laisser sa trace dans le Monde.

Quels vont être les obstacles qu'il va rencontrer et devoir dépasser, quels vont être ses alliés, ses ressources comme autant d'aide à la réussite de sa quête...

À quelle époque vit votre personnage, dans quel pays, quel contexte socioculturel, quel environnement etc.....



Synthèse de ma légende personnelle

Après avoir clarifié qu'elle était la vision que vous avez de votre monde idéal et avoir clarifié le rôle que vous voulez y jouer, c'est-à-dire votre mission de vie dans cette vision idéale et après avoir créé votre « Légende Personnelle » dont vous êtes le héros, je vous invite à confronter tout cela avec votre Projet de Vie et amener une nouvelle réflexion :

Quelles différences ressortent entre ma « Légende Personnelle » et mon nouveau projet de vie :

.....
.....

Quelles similitudes apparaissent entre ma « Légende Personnelle » et mon nouveau projet de vie :

.....
.....

Qu'est ce que je dois améliorer, transformer de mon projet pour qu'il soit en adéquation avec mes hautes aspirations :

.....
.....

À ce stade, il faut peut-être revoir votre affirmation de pouvoir reprenant vos constats ci-dessus :

.....
.....



7^{ème} chapitre

Comment J'identifie Mon Saboteur Intérieur

Si vous en êtes arrivés à ce stade de ce manuel, tout est là pour vous inviter à vous lancer à présent dans le concret de votre projet.... Et pourtant, vous êtes encore assailli de doutes, de questionnements...du style « c'est bien... oui mais.... » Et une multitude de justifications se bousculent en vous pour retarder le processus de changement en cours ...

C'est peut-être le temps de la rencontre avec votre Saboteur Intérieur et ses nombreuses armes de dissuasion. Les plus connus et les plus actives sont la procrastination, le besoin de perfection ou exigences élevées, sans oublier le sentiment d'échec.

Alors je vous encourage à ne pas capituler à ce stade du chemin, bien au contraire d'accepter cette rencontre afin d'inscrire en vous des qualités telles que Courage, Ténacité et surtout Victoire, victoire sur vous-même et votre Saboteur Intérieur. N'oublions dans ces nouvelles qualités reconnues celle de la Reconnaissance, car faire face à cet aspect de soi, c'est se donner toute la reconnaissance de nos valeurs et qualités qui nous animent et qui font de nous un être unique.

A quoi peut-on reconnaître que notre Saboteur est actif en nous ?

En plus de ce que nous avons déjà identifié de nos limites et croyances au fil des chapitres, il serait dommage de passer à côté d'autres plus puissants et que nous cultivons sous différentes formes.



Je procrastine

Comment peut se définir la procrastination et quelles sont nos attitudes passives qui se cachent derrière ce mot si difficile à prononcer ?

Le dictionnaire de Psychologie définit la procrastination comme l'attitude à remettre systématiquement à plus tard des tâches qui sont à accomplir le jour même.

C'est comme si nous n'arrivons pas à nous mettre en action (quelque soit la tâche à accomplir) pour une multitude de raisons et de causes.

A quoi nous renvoie inconsciemment la procrastination ? Et surtout à quoi nous permet-elle d'échapper ? Qu'est ce que nous gagnons comme bénéfices inconscients à retarder l'accomplissement de notre projet ?

- Est-ce la peur de l'échec ? est-ce que je suis vraiment à la hauteur de ce projet ?
- Ou bien au contraire, la peur de réussir, la peur du succès ? car si je réussis peut-être que je ne vais pas être à la hauteur de mon nouveau projet, peut être aussi que je vais être confronté à la perte : perte ou éloignement de mes proches, de mes amis, car je risque d'attirer la jalousie, l'incompréhension si je réussis etc...
- J'ai peut-être aussi peur d'être confronté à la solitude et l'inconnu de ma nouvelle situation ; comme un sentiment de ne plus être utile... Au moins j'existe toujours pour les autres en ne changeant pas et en plus je sais qu'ils comptent sur moi...

- Ou tout simplement, je me sens dans la confusion et la désorganisation, ne sachant pas par quoi commencer et comment m'organiser...
- Je peux être aussi entrain de repousser le changement préparé car je ne suis pas suffisamment satisfait de ce que je prépare de mon projet car je suis très perfectionniste et les exigences de perfection que je m'impose sont assez élevées...
- Je ne suis peut-être pas encore suffisamment convaincu de la nécessité de m'investir dans mon nouveau projet et du coup la motivation nécessaire n'est pas au rendez vous...
- Comme ce changement de vie m'a été imposé par des circonstances extérieures (chômage, divorce, mutation etc...), c'est une manière pour moi de me rebeller en résistant passivement, cela me donne encore un sentiment de contrôle sur mon environnement...
- Une autre attitude totalement à l'opposé, qui me permet de retarder l'aboutissement de mon projet, c'est celle de démultiplier toutes sortes d'activités qui ne sont pas utiles, me rendant hyperactif/compulsif mais absolument pas créatif à ce que je désire, c'est comme si je fuyais le changement nécessaire...

Quelles peuvent être mes peurs qui se cachent derrière tous ces comportements ?

Il s'agit là d'un système de défense inconscient qui agit comme échappatoire à la frustration, à l'angoisse de l'échec ou de l'exigence élevée. Ce système de défense nous permet de

préserver l'estime de soi face à nos croyances d'échec, telles que de ne pas se sentir à la hauteur, sentiment de dévalorisation....

C'est aussi une manière de résister aux demandes des autres en leur disant oui mais en ne le faisant pas. C'est penser qu'en remettant à plus tard, la motivation sera présente et plus forte.

C'est aussi vivre dans l'urgence pour les sensations de stress que la situation engendre et parfois nous avons le sentiment d'être plus efficace, plus concentré...



Comment s'en sortir

1- Tout d'abord, se poser la question : « Pourquoi je mets à plus tard » et prendre l'exemple d'une tâche à accomplir nécessaire à l'évolution de notre projet :

☞ Listez toutes les raisons qui viennent spontanément :

Exemples : ça me stresse, ça m'angoisse, ça m'ennuie, je suis découragé, je n'aurais pas assez de temps, c'est trop long, etc. etc.

2- Bien identifier et décoder toutes ces « raisons-prétextes », afin de mieux prendre conscience du « qu'est ce qui fait que je passe en mode procrastination ? »

Pour cela, reprenez chacune des raisons nommées au stade 1 et clarifiez d'où vient cette raison, à quoi elle se rattache. Identifiez aussi tous les pensées qui les accompagnent.

Exemple : ça me stresse de répondre à ce questionnaire, en plus j'ai l'impression d'y perdre mon temps...

D'où vient ce sentiment et à quoi se rattache t-il ?

- J'ai peur d'y découvrir que je suis incompétente, que ce projet n'est pas fait pour moi, que je vise trop haut, que je ne suis pas réaliste etc...et dans le même temps, je retrouve les mêmes injonctions de mes parents dès que je leur parlais de mes futurs projets d'avenir...

3- Confrontation de nos prétextes avec la réalité :

Reprenez de nouveau chacune des raisons-prétextes et opposez-lui un fait réel :

Exemple : c'est trop long, je n'aurais pas assez de temps du coup pour préparer au mieux mon projet

Faits réels : je n'ai pas de contrainte de temps, je peux gérer mon temps et je peux prendre le temps de clarifier ce qui se passe en moi pour la bonne réussite de mon projet...etc. etc.

4- Reprendre nos motivations, nos aspirations qui nous ont poussés à accepter de se lancer dans ce projet :

- Répondez à cette question : Pourquoi je voulais réaliser ce projet.....et qu'est ce que j'en attends ?
- Répondez à cette autre question : Pourquoi je le ferais aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que cela peut m'apporter ? est ce toujours en accord avec mes motivations et aspirations ?

4- Synthèse du 4 afin de mieux identifier les raisons personnelles à réaliser ce projet :

Mes raisons personnelles à réaliser ce projet sont :
.....

6- Revoir pour mieux redéfinir ses priorités comme suite à cette synthèse :

- Je reprécise mes priorités au sein de mon projet, que ce soit l'ordre d'importance, ou par rapport à un timing de réalisation...
- Ce qui me permet un redécoupage des priorités tout en reclarifiant les objectifs à atteindre de manière plus sereine et fluide (flow)

7- Se féliciter, se récompenser, s'offrir une gratification à chaque tâche reliée à notre projet et réalisée dans les temps.

- Il est nécessaire de ne pas négliger les gratifications à notre égard, c'est le meilleur moyen de se revaloriser dans la confiance en soi donc ressentir une plus grande estime de soi.
- Et puis ça évite de retomber dans le piège d'attendre que l'autre, les autres, le monde extérieur nous gratifie, avec le risque de retomber dans nos anciens schémas de victime et de dévalorisation...



Mes trop grandes exigences

Faites-vous partie de ces personnes toujours insatisfaites d'elles mêmes, de ce que vous réalisez : ce n'est jamais assez bien.... Peut mieux faire... et vous fluctuez entre deux sentiments : le sentiment d'avoir réussi ou le sentiment d'avoir raté ?

S'imposer une obligation de résultats où tout est parfaitement parfait, va nous contraindre et nous soumettre à des paramètres d'exigences élevées, parfois impossible à tenir, et surtout nous nous mettons la barre trop haute de façon à ne pas être dans la capacité de réussir... Nous nourrissons notre besoin de perfection (ou de perfectude) au delà de ce qui peut être juste et tolérant envers nous mêmes.

Le hic dans cette manière de fonctionner est que nous ne sommes jamais satisfaits de ce que nous entreprenons. Notre saboteur intérieur s'est fait un excellent allié dans la guerre à nous empêcher d'être nous-même : notre critique intérieur...

Observez-vous dans votre monologue intérieur et listez toutes les petites, moyennes et grands critiques à votre égard... alors tant que vous laisserez votre saboteur saboter la moindre petite action valorisante, n'espérez pas regagner en estime de vous-même et encore moins améliorer votre confiance en vous....

Comme pour la procrastination, voici quelques introspections à vivre... reprenez votre cahier de bord et sans réfléchir, dans l'instantané, notez tout ce qui vous vient par rapport à ces questions :

- Dans quel domaine de ma vie tout est parfait et où mes comportements sont parfaitement adaptés (familial, affectif/amoureux, social/professionnel etc...)
- Quelles sont les exigences que je m'impose ou que j'impose à d'autres pour ressentir cette perfectude ?
- Comment je vis intérieurement mon besoin de perfection et d'exigence :
- Comment mon entourage, ma famille, mes collègues, mes amis etc... vivent mon besoin de perfection et d'exigence dans la vie de tous les jours ?
- Quelles sont les critiques que je me fais et qui reviennent régulièrement dans ce que j'entreprends ?
- Comment j'évalue la réussite selon mes critères d'exigences ?
- A chaque fois que j'entreprends quelque chose de nouveau, est ce que j'ai le sentiment de devoir me prouver d'être capable de réussir parfaitement et pourquoi ?
- Comment j'ai conscience et valorise mes talents ? Et à quel moment j'ai le sentiment d'avoir réussi ?

Quelle Synthèse de compréhensions pouvez-vous faire à ce qui vient d'émerger ?

Comme nous avons pu le constater dans le chapitre consacré à nos valeurs, ce que nous pensons et ressentons de nous, de notre personnalité est teinté de l'influence de notre environnement de notre éducation.

A présent, je vous invite à un petit retour en arrière afin de détecter toutes les influences qui ont contribué à la création de ce besoin de perfection+++ qui finit par alimenter une insatisfaction chronique dans tout ce que vous entreprenez.



Evaluez votre héritage du « Sois plus que Parfait »...

- Je vous invite à retrouver comment votre famille (père, mère ou grands parents) accueillait vos réussites ou échecs en termes de résultats, que ce soit au niveau scolaire, sportif ou artistique ?
- Par rapport à vos frères et sœurs, cousins, cousines, quels étaient les éléments de comparaison entre vous et eux par les membres du Clan ?
- Quelles étaient les exigences et croyances de vos parents et grands-parents par rapport à la réussite, quelle soit familiale, sociale, professionnelle ?
- Quelles étaient les exigences que votre famille projetait sur vous ou sur votre fratrie, quel que soit le domaine ? et était-il possible pour vous de pouvoir répondre à leurs exigences ?
- Comment acceptiez-vous les critiques venant de vos parents ou des membres de la famille ?

- Comment viviez-vous les exigences scolaires et comment avez-vous fait pour y répondre ?
- Quelles étaient généralement les critiques ou encouragements de vos enseignants ?
- Aujourd'hui, qu'avez-vous reproduit comme exigences dans votre vie, héritées de votre famille, de vos enseignants (que ce soit des exigences envers vous ou envers les autres) ?
- Quelles sont les exigences qui n'ont plus besoin d'être aujourd'hui, parce qu'elles ne reflètent pas votre personnalité profonde et parce qu'elles entravent votre avancée dans la réussite de votre projet ?

Notre Saboteur Intérieur a de précieux alliés (procrastination et exigences élevées) qui nous maintiennent dans un sentiment de ne pas être à la hauteur tout en flirtant avec celui de l'échec.

Il n'y a plus qu'à nourrir la croyance que nous ratons tout ce que nous entreprenons pour apporter la victoire à notre saboteur intérieur...la honte et la culpabilité sont aussi au rendez vous et alimentent un fort sentiment d'impuissance à pouvoir transformer tout cela...

Le « à quoi bon... » comme pensée parasite, refait son travail de sape pour nous maintenir dans un état victime frisant le masochisme parfois.

Nous pouvons y céder bien sûr tout comme nous pouvons nous désidentifier de cette persona qui nous fait tourner en rond et épuise notre énergie créatrice inévitablement.

Voici une petite pratique amusante afin de représenter dans la forme ces forces négatives agissantes en vous. L'objectif de cette pratique est surtout de vous aider à vous désidentifier d'elles.

- Par le biais de l'écriture, créez, inventez, imaginez un personnage, en lui donnant un nom, qui représente, concrétise votre saboteur intérieur, en le faisant évoluer dans les domaines de votre vie où il est très présent et actif.

Quel est le personnage qui se cache derrière la persona du Saboteur Intérieur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour Charlotte, son personnage ressemblait plus à une « Mama » pesante et lourde, plus qu'envahissante et étouffante...

Trop surprotectrice, elle empêchait tout simplement Charlotte de vivre et de faire ses propres essais et erreurs.

Charlotte a pris conscience qu'il lui était difficile de renoncer à ce personnage qui lui apportait comme un semblant de sécurité.

Elle prit conscience aussi qu'en infantilisant son compagnon en répondant à tous ses besoins, elle tirait un bénéfice inconscient de fausse sécurité, qui lui permettait de ne pas faire face à la solitude. Cette Mama lui rappelait sa grand-mère maternelle et elle se rendit compte qu'elle n'avait pas encore fait son deuil d'elle...

Pour Thomas, il s'agissait plus d'un riche magnat du pétrole des pays arabes, passant son temps à fumer le « chicha ». Ce magnat n'avait pas pour habitude de se mettre en mouvement, ni de travailler... les autres étaient là pour travailler... sa préférence allait bien volontiers à rêvasser au fil des volutes de fumée... la vie était belle ainsi... pourquoi se la compliquer...

Thomas prit conscience qu'il n'y avait pas que la colère qui alimentait ses échecs mais derrière tout cela, il découvrit un aspect nonchalant de lui-même qu'il avait bien cultivé durant son adolescence et qui lui avait valu pas mal de critiques et de punitions de la part de son entourage, que ce soit sa famille ou au collège. Ce fut l'occasion pour lui, d'amorcer un virage vers l'état adulte (ses actions) tout en trouvant un équilibre avec l'adolescent en lui (ses rêves)



8^{ème} chapitre

En Route pour la Réussite....

*Pour renforcer ma motivation à réussir mon **Projet de Vie***

Pour mener à terme un projet d'aussi belle envergure, rien de tel que de préparer son mental en y associant le bien-être physique... En un mot la « Positive Attitude »...

Différentes combinaisons de pratiques vont vous être présentées durant ce chapitre afin de maintenir votre motivation dans ce nouveau projet au top niveau...

Il ne vous reste plus qu'à les pratiquer selon vos envies, vos affinités....

N'oubliez pas de noter au fur et à mesure dans votre cahier de bord, tous les ressentis, les réflexions qui en découleront.

De nouveaux pièges pourront être ainsi reconnus et le soutien de votre vision restera élevé...





Instaurer un état de paix et de confiance en notre mental

Petite relaxation-détente pour chasser les nuages de notre mental : vous pouvez enregistrer le texte ou vous le lire en faisant des pauses pour en ressentir les effets au fur et à mesure avec en fond une musique douce :

Dans un 1^{er} temps, l'idéal est de vous relaxer...Faire le vide dans le mental...Retrouver une sensation de calme à l'intérieur de soi...Laissez l'état de détente investir votre corps en permettant à votre esprit d'éveiller ses sens à l'ambiance extérieure...Permettez à la respiration d'aller et venir doucement, librement, laissez-vous respirer...

Amenez votre attention au niveau du cerveau (le voir, l'imaginer, le ressentir...) pour imaginer, voir, ressentir à l'intérieur de votre cerveau comme de gros nuages gris...Ces nuages gris symbolisent toute l'activité de votre mental...Durant quelques instants, prenez conscience de la présence de ces nuages gris.

Ces nuages gris cachent le ciel bleu, ils font écran à la luminosité du bleu du ciel...

Et ce ciel bleu, c'est vous, vous dans votre légende personnelle, vous dans votre mission de vie...

Imaginez, ressentez à présent que votre souffle, votre respiration c'est comme un vent léger, très léger, un vent d'été....

Et chaque expiration, chaque souffle intérieur va repousser ces nuages gris... permettant ainsi au ciel bleu de retrouver toute sa luminosité...Et chaque respiration va permettre à votre ciel bleu intérieur de resplendir toujours un peu plus...

Le vent léger symbolisé par votre souffle va pousser les nuages gris de l'intérieur du cerveau pour les faire descendre jusqu'à ressortir par vos pieds...

Et ces nuages gris s'étirent, glissent au rythme de votre souffle de la tête vers les pieds...

Et au fur et à mesure que les nuages quittent le centre de votre cerveau, votre ciel intérieur redevient bleu éblouissant, le soleil de votre cerveau peut enfin retrouver tout son éclat, sa chaleur, son énergie...

Permettez ainsi au soleil de votre mental de briller de toute sa lumière...

Imaginez, visualisez, ressentez au niveau de votre cerveau comme un grand soleil éclatant qui étire tous ses rayons dans tout votre ciel bleu intérieur... Dans tout votre corps...

Ce soleil intérieur symbolise la paix du mental ... La paix de votre être intérieur... Dans la sérénité de l'instant...

Durant quelques instants, prenez conscience et savourez la présence de ce soleil intérieur...

Puis retour ici et maintenant, en prenant l'engagement de vous reconnectez à votre soleil intérieur autant de fois que c'est nécessaire...





Se créer un État - Ressource : " Émotion positive" et ancrage positif

Le but de cette pratique est de : Retrouver une émotion positive en soi et la réactiver : elle se vit à la fois en état de relaxation et à la fois dans l'écriture de ce qui émerge. Lorsque vous notez vos ressentis, veillez à rester intériorisé...

- Retrouvez dans votre histoire passée, une situation où vous avez vécu une réussite, quelle qu'elle soit, ce qui est important est que ce soit une réussite à vos yeux, même si l'environnement extérieur ne vous l'a pas renvoyée ainsi. Retrouvez dans cette situation du passé l'expression émotionnelle positive liée à cette réussite.

Pour cela, imaginez-vous comme spectateur d'un film autobiographique : le vôtre ? Et dans le même temps, en faire le descriptif par écrit :

.....
.....
.....
.....
.....

- Revisualisez ce film parlant de cette situation de réussite avec l'émotion positive ressentie à ce moment-là, retrouvez tous les éléments qui ont fait que c'était une grande réussite pour vous selon le questionnaire suivant :

- *Qu'est-ce-qui a déclenché cette émotion positive en moi ?*

.....
.....
.....

- *De quoi avais – je besoin à ce moment – là ?
Pourquoi et comment ce besoin a été comblé ?*

.....
.....
.....

- *Quelles ont été mes réactions à ce moment-là ?*

.....
.....
.....

• Puis, imaginez-vous à présent comme acteur de ce film, en revivant totalement cette scène du passé pour mieux ancrer en vous tous vos ressentis de cette émotion positive retrouvée...

• Retranscrivez toutes vos sensations liées à l'émotion positive et déterminez un mot qui symbolise au mieux tous vos ressentis....ex : joie profonde

.....
.....

• Déterminez à présent un ressenti corporel particulier symbolisant au mieux le ressenti intérieur, ex : la joie profonde ressentie comme une vague de chaleur qui me traverse...

.....

- Laissez circuler en vous ce ressenti corporel (la vague de chaleur) tout en revivant la scène du passé afin de l'ancrer profondément, que se passe-t-il ? Que ressentez-vous ?

.....
.....

- Laissez circuler de nouveau ce ressenti corporel (ex la vague de chaleur) en vous visualisant cette fois-ci dans votre nouveau projet réalisé (c'est-à-dire dans sa réussite future), que se passe-t-il ? Que ressentez-vous ?

.....
.....

- Refaites cette dernière partie (le ressenti corporel de la scène du passé associé au film de votre nouveau projet) très régulièrement. Au moins autant de fois que votre motivation faiblit ou que vos doutes reviennent à l'assaut.





Création d'une carte au trésor

La carte au trésor est un assemblage de déconpage-collage d'éléments que nous agençons sur une grande feuille de papier.

Cet assemblage représente toutes les composantes identifiées de notre nouveau projet de vie.

Son objectif, par son aspect visuel, est de nous relier à ce que nous sommes entrain de préparer comme nouvelle expérience tout en réveillant les sensations et ressentis positifs qui maintiennent notre motivation au plus haut niveau.

Récoutez au fur et à mesure des jours et de vos découvertes, les images (découpées dans des revues, catalogues etc...), les mots, les symboles, différents matériaux (tissus, graines, laine, plastique...), petits objets légers... Qui ont pour vous un sens et qui se relie à votre projet de vie.

N'hésitez pas à transformer ce collage au fur et à mesure que vous avancez dans la clarification et la réalisation de vos objectifs.

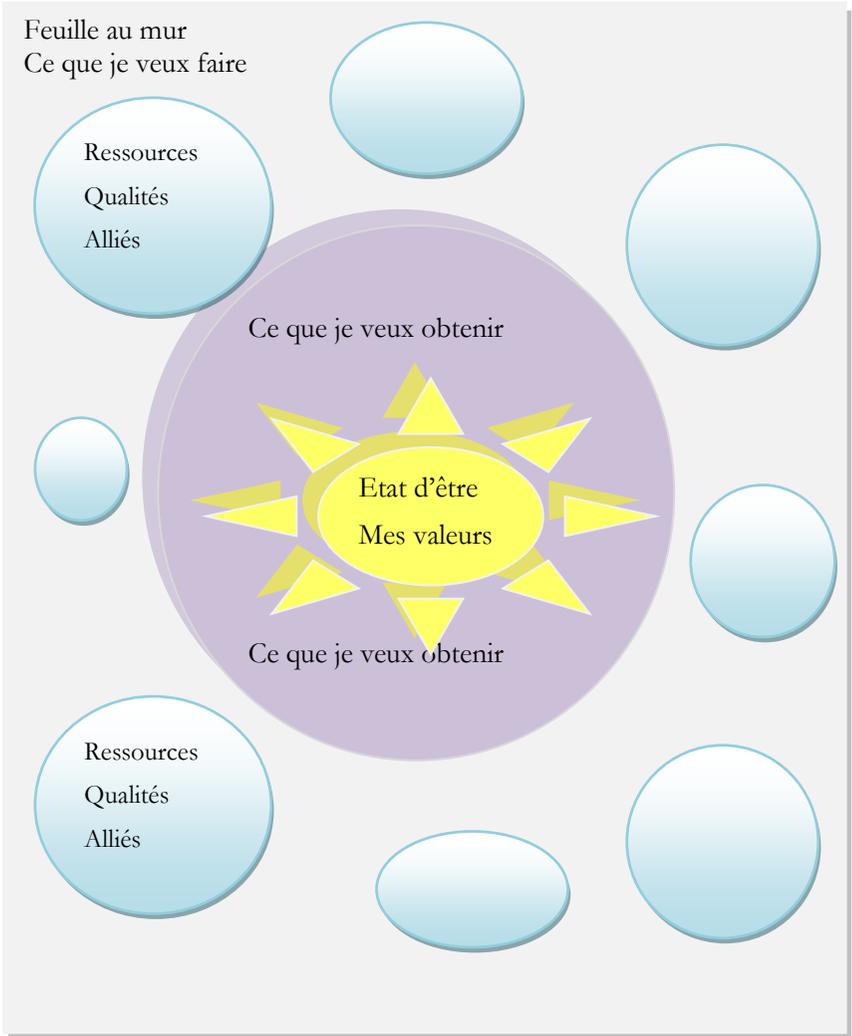
Prenez le temps, chaque jour, de vous installer face à votre carte au trésor afin de vous imprégner de ce qu'elle peut vous transmettre comme forces, comme motivation...

- Installez une grande feuille de papier ou de carton dans un endroit où elle pourra rester à vue, le mieux serait un pan de mur de votre espace de réflexion, de votre bureau.
- Au fur et à mesure de votre inspiration, agencez vos trouvailles en les collants sur cette feuille en suivant le modèle présenté à la page suivante.
- Dans l'étoile au centre : agencez et collez tous les éléments qui correspondent à ce que votre projet vous apporte comme état d'être et vos valeurs essentielles
- Dans le grand cercle, tout ce que vous désirez obtenir, avoir, grâce à votre nouveau projet de vie.
- Dans le grand rectangle symbolisant votre feuille, tout ce que vous voulez faire, vos actions, votre rôle...
- Dans les petits cercles : vos qualités, vos ressources, vos alliés...





Ma Carte du TRÉSOR





Lettre à moi-même

Pour sceller définitivement la lancée de votre nouveau projet de vie, je vous invite à présent à vous lancer dans la rédaction de la plus belle lettre que vous n'avez jamais réalisée jusqu'à présent.

Cette lettre est pour vous, elle est futuriste... Et comme pour toute lettre, elle est à vous envoyer d'ici la réalisation de ce que vous avez créé.

Ce peut être dans un an, dans six mois, peu importe car lorsque vous aurez atteint votre objectif, cette lettre scellée pourra être reçue et lue par vous.

Le but de cette lettre est de saluer le moment de la réussite de votre projet et surtout vous rappeler tout le cheminement mis en place pour atteindre votre but, d'honorer votre patience, votre pugnacité, votre détermination comme autant de qualités activées en vous.



*Comme toute lettre, démarrez par cher (e)
(Votre prénom et votre nom).*

Puis durant toute la lettre, vous vous félicitez de votre nouvelle vie car elle représente ce que vous aviez toujours désiré et continuez par son descriptif dans les moindres détails et qui correspond aux attentes de votre nouveau projet de vie.

N'hésitez pas à en rajouter... Osez...Créer..... Entrez dans le domaine de tous les possibles comme dans la caverne d'Ali baba ou comme si vous étiez en possession de la lampe magique d'Aladin...

Le plus important est de parler au présent de l'indicatif et de dater cette lettre à la période que vous pensez avoir réussi.

Signez de votre prénom sans oublier de vous féliciter encore et encore d'avoir été jusqu'au bout....



Conclusion

Nous arrivons au terme de notre périple... Il est temps pour vous d'amener votre projet dans le concret de la vie... n'oubliez pas de procéder par étapes, voire de le planifier, et de réajuster ces étapes de façon à vous donner toutes les chances de réussir. Et si en cours de route, votre saboteur intérieur refait surface, n'hésitez pas à revivre certaines pratiques de ce manuel et peut-être même à créer vos propres pratiques d'auto accompagnement.

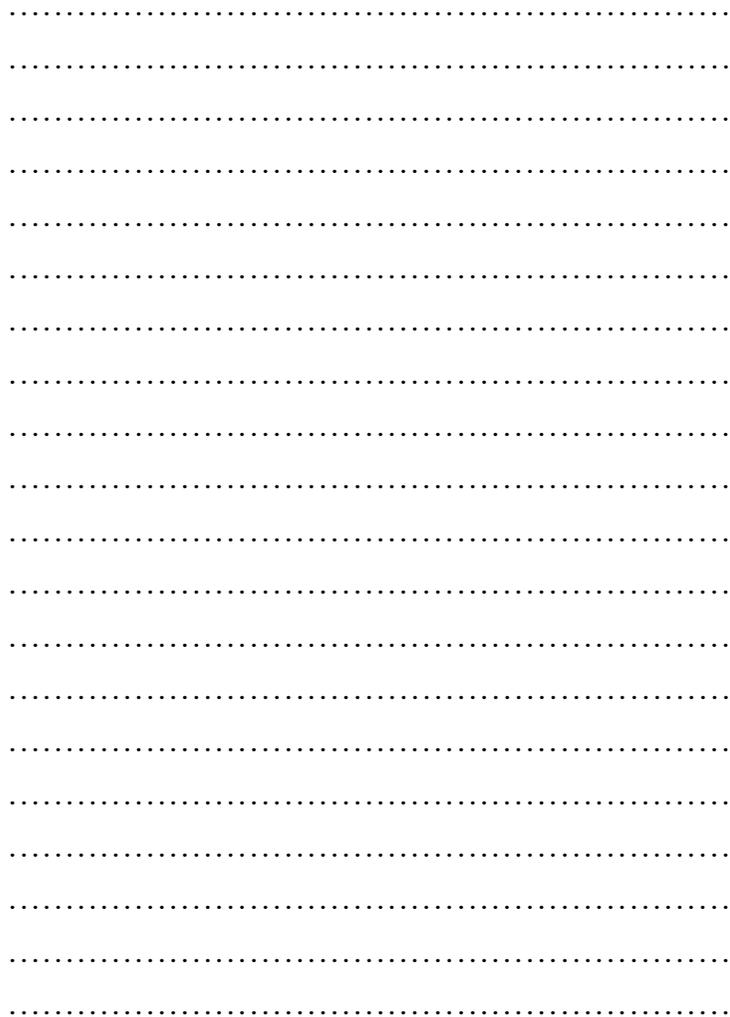
Créer et réaliser un rêve de vie ne s'accomplit pas d'une façon linéaire. Bien au contraire, différents états intérieurs se succèdent au fil de nos émotions et notre taux de motivation risque fort de fluctuer aussi... alors pas de découragement, il s'agit simplement d'être attentif à ce qui se passe en nous et adapter notre projet en conséquence...

En tout cas, félicitations d'être arrivé à la fin de ce manuel en ayant accompli toutes les étapes...

Plus rien ne vous empêche de réaliser ce qui vous tient le plus à cœur....

Bonne route.....







Bibliographie

- Croire en soi, la Clé d'une Vie heureuse** - Marie France Muller – éditions Jouvence – 1997
- Trouver son propre Chemin** - Isabelle Filliozat – éditions Presse Pocket – 1992
- Vers une Ecologie de l'Esprit** – Grégory Bateson – éditions le Seuil – 1977
- Choisir sa vie** – Josiane de Saint-Paul – éditions Inter Éditions – 1993
- L'Alchimiste** – Paulo Coelho – éditions Anne Carrière – 1994
- L'Esprit de la magie** – Josiane de Saint-Paul, Sylvie Tenenbaum - éditions Inter Éditions – 1999
- Libérez votre créativité** – Julia Cameron - éditions Dangles – 1995
- La Veine d'Or** – Julia Cameron – éditions Dangles – 1997
- Le pouvoir du Moment Présent** – Eckart Tolle – éditions Ariane – 2002
- L'apprentissage de l'imperfection** - Tal Ben-Shahar - éditions Pocket - 2011
- La force de l'optimisme** - Martin Seligman – éditions Pocket - 2012
- Changer oui c'est possible : Travailler ses forces, accepter ses limites** - Martin E-P Seligman – éditions de l'Homme - 2012
- La psychologie du bonheur** - Mihaly Csikszentmihalyi - éditions Pocket - 2006



L'Auteure : Patricia Vidili-Kaluzny

Professionnelle de l'Accompagnement en Thérapie Brève (PNL et Hypnothérapie), en Coaching de Développement Personnel, dans le champ psychosocial et de guidance, dans les domaines de la Psychologie Humaniste, Positive, Multi-référentielle et Transpersonnelle, le Psycho-symbolisme, les médiateurs psychocorporels et l'Art-Danse-Thérapie, après un très long parcours dans le milieu artistique de la danse.

En recherche et démarche personnelle depuis plus de vingt ans, elle se consacre à présent à transmettre toute son expérience par le biais de l'écriture.

Créatrice d'A.E.T.-Formations en 2003, ainsi que ET-Biosynthonie®, méthode de thérapie brève, puis AET-Biosynfonia®, méthode d'accompagnement en Coaching de Développement Personnel, elle anime des stages et séminaires de Croissance Personnelle.

Auteure d'une collection de manuels d'auto-accompagnement et d'ouvrages divers sur le Bien être et la Croissance Personnelle

Auteure de « Shamanka » ou Itinéraire shamanique au Quotidien, retour au féminin sacré dans l'ordinaire, livre-guide pour les femmes.

Auteure de « ...Et si on jouait à...Manuel de sophrorelaxation ludique et Art Thérapie Créative® pour les enfants et adolescents »

