

J2

De la connaissance de soi à la confiance en soi

*l'École
Atypique*



Demandez le programme !

Dans cette journée, nous allons parler de stress et de respiration, de non verbal et de talents.

C'est une journée qui aide à améliorer la confiance en soi, à la condition que vous pratiquiez, pratiquiez, pratiquiez ...



La jarre fendue

82

La jarre fendue

UN PAUVRE HOMME, tous les matins, allait remplir à la rivière deux grosses jarres qu'il portait aux deux bouts d'un bâton de fer posé au travers de sa nuque. Celle de droite était parfaite, joufflue, luisante, fière d'elle. Celle de gauche était fêlée. Elle perdait son eau en chemin, et donc elle s'estimait mauvaise. Elle en souffrait. Elle avait honte, tellement honte qu'un beau jour elle osa dire, tout en pleurs :

– Pardonne-moi, pauvre porteur.

– Te pardonner ? répondit l'homme. Pourquoi donc ? Qu'as-tu fait de mal ?

– Allons, tu sais bien, chaque jour tu nous emplis d'eau à ras bord, tu t'échines, tu t'exténues à nous porter à la maison et, quand enfin nous arrivons, ma compagne a fait son devoir, elle a la conscience tranquille. Moi, non. Je sens qu'elle me méprise.

322

LE LIVRE DES CHEMINS

J'aimerais être comme elle, mais vois, je suis vide à moitié, et tu dois m'en vouloir beaucoup.

– Oh non, au contraire, dit l'homme. Regarde le bord du chemin, de ton côté. Qu'est-ce que tu vois ?

– Des fleurs partout. Elles sont superbes.

– L'eau que tu perds, jarre fendue, les arrose tous les matins. Tous les matins elles te bénissent, et moi je te bénis aussi, car chaque jour je peux offrir un beau bouquet à mon épouse. Tu fais la joie de ma maison. Regarde de l'autre côté. Ta compagne, certes, est parfaite, mais que vois-tu ?

– Cailloux, poussière.

– Chacun fait selon sa nature. Ne change rien, ma bonne amie. Et ne regrette pas tes failles. Vois comme elles nourrissent la vie.



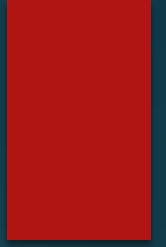
Le malheur n'est fatal que s'il est accepté.



Une mauvaise herbe est une plante dont on n'a pas encore trouvé les vertus. (Emerson)



Nous soupçonnons parfois notre mémoire d'enchanter fausement le passé, alors qu'elle est fidèle à ce qui fut, et que seules sont trompeuses les mélancolies qui nous font douter d'elle.

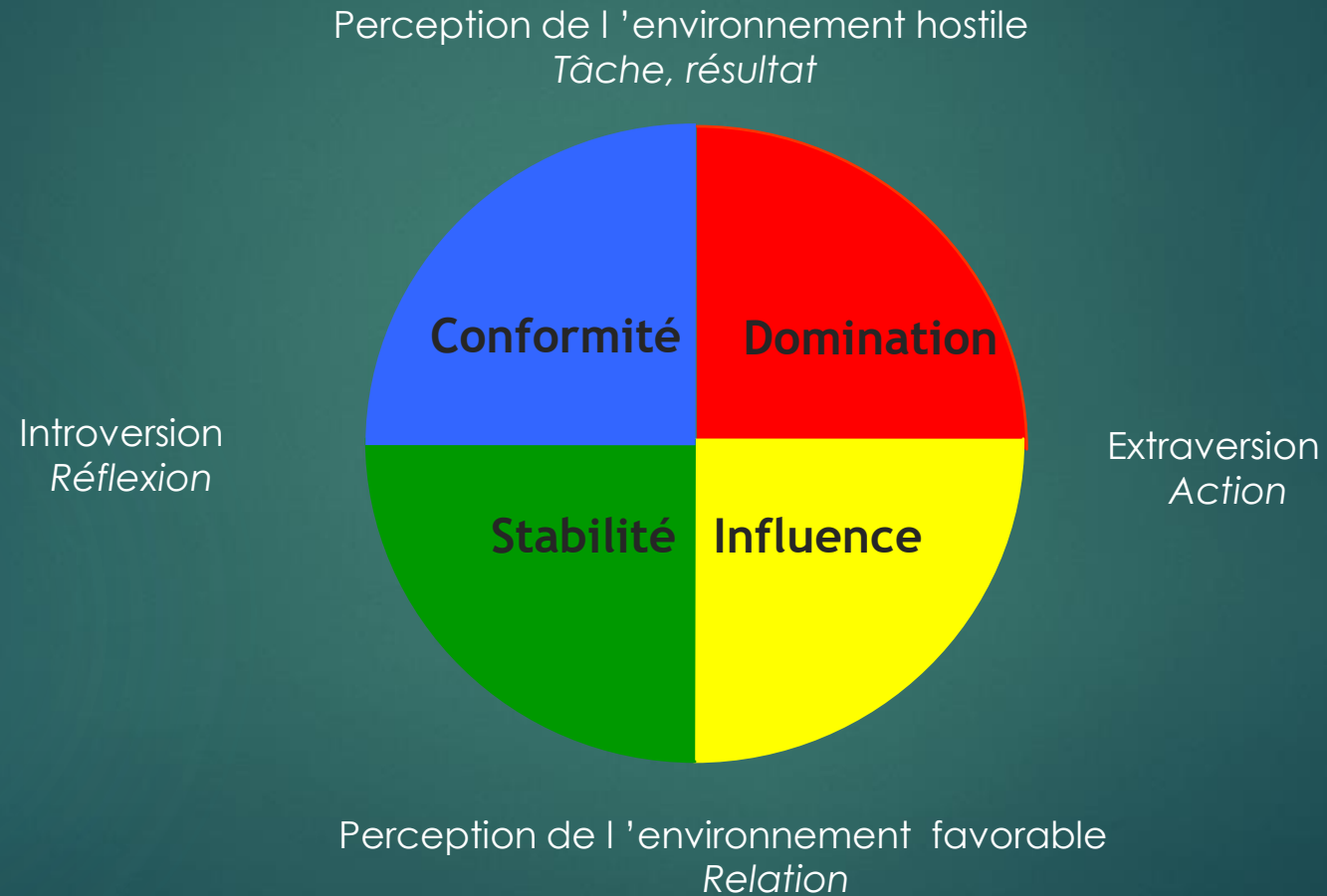


Si nous voulons que les choses changent, il va nous falloir changer (agir, penser) car si nous faisons toujours la même chose, nous obtiendrons toujours le même résultat.
La remise en question est essentielle



Révision boussole des couleurs

La boussole des couleurs



<https://youtu.be/ubNF9QNEQLA?si=yi91hzP7NyRiRdD5>



Sur quoi
porte votre
attention ?



- ▶ Sur quoi portez-vous votre attention lorsque vous pensez à vous ? /
- ▶ A tout ce que vous avez réussi ou à tout ce qu'il y a de difficiles ? A tout ce que vous n'aimez pas chez vous ou à ce dont vous êtes fiers ?
- ▶ La façon dont vous regardez les choses va influencer vos comportements et va avoir des impacts sur votre Vie.
- ▶ Soyez vigilants à vos pensées.



► Stress santé et confiance
en soi : Au cœur, la
respiration !

Le système nerveux autonome dirige les fonctions involontaires du corps (celles que le corps contrôle de lui-même, comme la respiration et la digestion). Le système nerveux autonome se subdivise en système nerveux sympathique et système nerveux parasympathique.

La branche sympathique nous active, c'est l'accélérateur, on augmente l'énergie.

La branche parasympathique c'est le frein, c'est le repos, la digestion, la régénération cellulaire.

La respiration va permettre de déplacer, d'activer l'énergie plutôt dans une branche plutôt que dans l'autre

Il y a aussi le système nerveux central au niveau du cerveau et des ondes cérébrales. Le cortex pré-frontal et notre cerveau peuvent fonctionner à des fréquences différentes : Béta, alpha, téta, delta, gamma ...

Le cœur est intimement lié aux rythmes respiratoires, à l'inspire, à l'expire et aux pauses.

Etc ... (chimie ...)



Quelques tests pour commencer :

- observer votre respiration : Est-elle profonde, silencieuse, bruyante, superficielle, lente, rapide, faite par le nez, la bouche ? etc.
- compter le nombre de respiration par minute (sans rien changer ni forcer), votre respiration habituelle
- test bolt : inspire, expire normal et apnée. Attendre le premier signal qui donne envie de respirer normalement. Ne rien forcer. Pas d'apnée maximale
- test apnée maximale : inspire expire et apnée. Retenir au maximum



Résultats :

Respiration dysfonctionnelle : qui n'est pas efficace

- la respiration doit être longue, profonde (respiration ventrale), silencieuse, faite par le nez, régulière, lente, et des moments de pause après l'expire
- le nombre de respiration à la minute devrait être compris entre 8 et 12. 6 c'est parfait.
- le bolt : normal 25s, idéal : 40s
- l'apnée : normal : le double

Quelques techniques :

- Cohérence cardiaque ou respiration 365 (synchronisation de notre biologie et notre physiologie avec les battements du cœur). 3 fois par jours, 6 respirations par minutes, 5 minutes
- inspire, bloquer 5 grande expire, bloquer 2) en cas d'une montée de stress
- Respiration 36 pour apaiser (3 inspire, 6 expires)

Cohérence cardiaque

<https://www.youtube.com/watch?v=StpBBksAl90&t=75s>




La puissance du non-verbal





Votre
langage
corporel
forge qui
vous êtes



Il n'y a pas de réussite sans échec, l'échec fait partie du chemin. Il est donc préférable d'apprendre à échouer que d'échouer à apprendre. Oser c'est prendre le risque d'apprendre et d'apprendre encore et de trouver le chemin de la réussite.

Ce n'est pas le critique qui a du mérite mais celui qui ose et n'abandonne pas malgré les détracteurs.


Les histoires de ces célébrités en témoignent :

L'échec n'est pas une fin en soi mais au contraire une belle opportunité pour apprendre.

Il n'y a que ceux qui ne tentent rien qui n'échouent jamais. Tous les grands de ce monde ont échoué des dizaines, des centaines de fois, exemples

Steven Spielberg : Refusé à l'école de théâtre et de cinéma trois fois, il connaîtra enfin le succès avec "Les Dents de la mer". Mais rien n'est jamais gagné, Spielberg a connu un flop même dans ses meilleures années, soit avec sa comédie 1941, sortie en 1980. Cela ne l'a pas empêché de contribuer à transformer le cinéma hollywoodien.

J.K. Rowling : J.K. Rowling était une jeune mère divorcée vivant d'allocations lorsqu'elle commença à écrire le premier "Harry Potter" en 1990. Perdant sa mère la même année, elle n'abandonne pas son projet, qu'elle poursuivra pendant près de 7 ans. Vers la fin et après une dépression, elle travaille nuit et jour à ce roman afin de retourner à l'enseignement. Une fois terminé, Harry Potter se voit refusé par les éditeurs, du moins jusqu'à ce que Christopher Little, un agent littéraire, s'y intéresse et aide Rowling à faire publier son livre... qui la rendra milliardaire.



Michael Jordan : Viré de son équipe de basket-ball au lycée, le célèbre joueur de ne s'est pas laissé abattre par cet échec. La star de basket a d'ailleurs déjà dit : « J'ai raté plus de 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu près de 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis. »

Source : <https://www.noovomoi.ca/style-et-maison/infos-pratiques/article.10-personnalites-qui-ont-connu-un-immense-succes-apres-un-echec.1.1527628.html>

Les talents

Définition : C'est là où vous faites la différence. Vous apprenez vite, plus rapidement que la moyenne, vous réussissez vite **ET** ça vous met en joie.

Faites de vos talents vos points forts : Comment ? En travaillant, en répétant, en rencontrant des personnes qui savent faire ce que vous aimeriez faire. En osant, en acceptant d'échouer, puis en vous relevant encore et encore ...

34 talents

Source: Institut Gallup



1 -- Le bosseur, l'accomplisseur (Achiever)

Caractérise les gens qui ont toujours besoin de faire quelque chose, hyperactifs dans le sens positif du terme. Besoin constant de réalisation, besoin de réalisations tangibles. Si vous avez ce talent vous en faites toujours plus. C'est une grande source d'énergie, vous pouvez travailler de longues heures sans répit et vous avez toujours l'envie d'entreprendre et de mettre en pratique de nouvelles idées.

2 -- Activateur -- Le starter -- Initiateur

Son domaine d'excellence: lancer, démarrer les choses. "Bon OK, on y va quand " Impatient de passer à l'action. Si vous avez ce talent, vous êtes guidé par l'action et n'aimez pas vous perdre en débat ou en réflexion pendant des heures. Vous avez besoin d'être sur le terrain.

3-- Adaptabilité / Flexibilité

Talent de la personne qui vit dans le présent et qui accueille les événements imprévus avec facilité. Il se sent bien avec l'idée que les choses puissent se passer autrement que ce qui était programmé. S'adapte à l'imprévu. Si vous avez ce talent, vous vivez le moment présent. Vous répondez avec bonne volonté aux sollicitations du moment et aimez découvrir votre vie au fur et à mesure. Vous êtes très souple.

4 -- Analytique -- Objectif

Aborde la vie de façon rationnelle, aime les faits, veut la preuve de ce que l'on avance, Personne logique et parfois distancée de ses émotions. Si vous avez ce talent, vous avez un vrai don pour l'analyse et vous confrontez souvent les autres sur leurs arguments « prouvez-le... ». Vous aimez qu'une théorie soit fondée. Vous êtes très rigoureux et vous aimez identifier les tendances pour mieux les comprendre.

5 -- L'organisateur, l'orchestrateur

Savoir gérer plusieurs variables en même temps et les orchestrer pour optimiser le résultat. Fonctionner en multi-tâches. Si vous avez ce talent, vous aimez jongler et être confronté à des situations complexes. Vous êtes aussi toujours en quête de la configuration idéale pour améliorer votre travail et ses résultats. Vous aimez laisser toutes les portes ouvertes.

6 -- Convictions personnelles-- Convaincu

Liste transmise à la fois sur
l'extranet et en imprimé

| DECIDER | GERER | DIRIGER | ADMINISTRER | PRODUIRE |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Arrêter Choisir Conclure Déterminer Éliminer Fixer Juger Opter Régler Résoudre Trancher | Acquérir Amortir Budgeter Assainir Comptabiliser Consolider Examiner Enrichir Équilibrer Exploiter Gagner Investir Optimiser Rentabiliser | Animer Commander Conduire Confier Définir Déléguer Gouverner Guider Impulser Inspirer Instituer Manager Piloter Présider | Classer Compter Enregistrer Établir Gérer Inventorier Ranger Recenser Régir Répertorier | Appliquer Effectuer Exécuter Faire Réaliser |

| ORGANISER | COMMUNIQUER | DEVELOPPER | CHERCHER | FORMER |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aménager Anticiper Arranger Coordonner Distribuer Établir Planifier Préparer Prévoir Programmer Répartir Structurer | Dialoguer Discuter Échanger Écouter Exprimer Informer Interviewer Négocier Partager Rédiger Renseigner Transmettre | Accroître Améliorer Augmenter Commercialiser Conquérir Élargir Étendre Déclencher Implanter Lancer Progresser Promouvoir | Analyser Calculer Consulter Enquêter Étudier Examiner Expérimenter Observer Prospecter Rechercher Sonder | Animer Apprendre Conduire Développer Éduquer Entraîner Eveiller Instruire Sensibiliser Transformer |

| CONTROLER | CREER | NEGOCIER | CONSEILLER | AUTRE |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Apprécier Enquêter Éprouver Évaluer Examiner Expérimenter Mesurer Prouver Superviser Surveiller Tester Valider Vérifier | Adapter Améliorer Concevoir Construire Découvrir Elaborer Imaginer Innover Inventer Renouveler Transformer Trouver | Acheter Arbitrer Augmenter Conclure Consulter Convaincre Démontrer Discuter Influencer Persuader Placer Proposer Sélectionner | Aider Clarifier Comprendre Diagnostiquer Éclairer Écouter Guider Inciter Orienter Préconiser Proposer Recommander | Éventuellement à préciser |

compétences

