

Donnez des ailes à votre projet ...

TECHNIQUES DE L'AUTO-COACHING

Référence : KI3.1019



Copyright © Tous droits réservés



Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation préalable. Une copie par photographie, film, bande magnétique ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi sur la protection des droits d'auteur.

Sommaire

Page

La méthode Koreva	3
--------------------------------	----------

Leçon 1 – L'auto-coaching ou comment se connaître, se respecter et s'aimer.....	5
--	----------

Séquence 1 : Apprendre	6
-------------------------------------	----------

<i>Qu'est-ce qu'un « coach » ?.....</i>	<i>7</i>
---	----------

<i>Qu'est-ce que le « coaching » ?</i>	<i>7</i>
--	----------

I. Se connaître soi-même	9
--------------------------------	---

II. Identifier les manques, les points de vigilance, les blocages, les zones de vulnérabilité	14
---	----

III. Identifier ses forces, ses atouts, ses ressources	26
--	----

IV. Comment accepter ses défauts, comment s'en servir pour rebondir et se dépasser	30
--	----

V. Comment trouver les éléments pour changer de voie ?	36
--	----

VI. Comment apprendre à relativiser et à positiver ?.....	39
---	----

VII. Comment développer la confiance en soi ?	41
---	----

VIII. Comment s'affirmer ?.....	42
---------------------------------	----

IX. Comment changer ses croyances ?.....	43
--	----

Séquence 2 : S'entraîner.....	49
--------------------------------------	-----------

I - Questions	50
---------------------	----

II - Corrections	53
------------------------	----



Leçon 2 – Le corps, l'esprit, les actes 57

Séquence 1 : Apprendre 58

I. Prendre soin de son corps..... 59

II. Prendre soin de son esprit 62

Séquence 2 : S'entraîner..... 65

I - Questions 66

II - Corrections 68

Séquence 3 : Réaliser 70

La méthode Koreva

Ce cours est divisé en **2 leçons**.

Leçon 1 : L'auto-coaching ou comment se connaître, se respecter et s'aimer

Leçon 2 : Se respecter sur trois plans : le corps, le mental et le comportement

Chaque leçon comprend deux séquences :

Séquence 1 : APPRENDRE

Cette première séquence concerne la partie du cours qu'il convient **d'apprendre**. Lisez-la plusieurs fois afin d'être capable d'en restituer les points fondamentaux.

Séquence 2 : S'ENTRAÎNER

Cette deuxième séquence est un auto-contrôle des connaissances acquises précédemment. Ne l'envoyez pas à la correction de votre professeur, puisque le corrigé vous est donné. Cette stratégie pédagogique vous permet donc de comparer votre travail à celui qui est attendu. Cet exercice représente donc un **excellent entraînement** qui va vous permettre d'aborder la dernière séquence dans les meilleures conditions possibles : la réalisation du devoir.

Ce cours se termine par une troisième séquence.

Séquence 3 : RÉALISER

Elle représente la **finalité du cours** par un travail personnel à réaliser et à envoyer à l'école.

Il sera ensuite corrigé par votre professeur qui vous apportera des remarques tout au long de votre devoir et qui vous attribuera une note sur 20.



Ces trois séquences sont basées sur une progression pédagogique cohérente. Pour une meilleure efficacité d'apprentissage, il est important de respecter cette évolution.

1 - APPRENDRE

2 - S'ENTRAÎNER

3 - RÉALISER

Bonne réussite !

Leçon 1



L'auto-coaching ou comment se connaître, se respecter et s'aimer

Séquence 1 :



Apprendre

Qu'est-ce qu'un « coach » ?

Le terme (d'origine anglaise) désignait aussi bien un véhicule, un carrosse ou une voiture de train guidée par une personne, qu'un entraîneur sportif ou un percepteur scolaire (« *a coach* » = « *le coche* » en français).

De plus en plus présent aujourd'hui, dans de multiples domaines (sportif, personnel, professionnel, orientation scolaire), le « coach » aide et accompagne au changement.

Le coach est une personne neutre qui **guide, accompagne** tel un entraîneur sportif, aide une personne à **prendre conscience de son potentiel, de ses ressources**, de ses talents, de ses richesses et à les **optimiser**, c'est-à-dire les développer. Il révèle la solution la mieux adaptée à chaque personnalité.

Cet accompagnement se fait naturellement, par le **dialogue et les échanges**. Une personne est tout à fait capable de prendre sa vie en mains et de poursuivre son chemin, à son rythme. Un coach peut accompagner une personne mais aussi une équipe (par exemple : équipe sportive).

Qu'est-ce que le « coaching » ?

Le coaching est une technique d'aide (personnelle ou personnalisée) dans une démarche de changement.

Cette technique aide une personne à trouver *elle-même* les moyens pour surmonter ses difficultés (qu'elles soient d'ordre professionnel, personnel, ou social), se débarrasser de certains comportements (plus ou moins indésirables), identifier ses ressources et réaliser ses projets...

Chacun est acteur de sa propre vie. Rien n'est fixe ni immuable.

Un coach accompagne des personnes autonomes et prêtes à s'engager vers le changement.

Le coaching permet à une personne de trouver son équilibre et une harmonie sur un plan personnel, relationnel et professionnel.

C'est à la fois une relation d'aide, un accompagnement didactique et une dynamique d'épanouissement.

Les mots-clé du « coaching » = - aider, accompagner, guider

*Les objectifs du « coaching » = - mieux vivre, se sentir mieux
- agir et ne plus subir*

REMARQUES

Le coaching **n'est pas une thérapie** : même si la démarche a des similitudes avec une consultation (psychologique ou psychothérapeutique). Il s'adresse aux personnes suffisamment solides et en bonne santé, désireuses de se prendre en charge par elles-mêmes.

Partir du **présent** (*des attentes ou de la demande d'un client*) pour aller vers ce que l'on souhaite (*les objectifs*), le **futur**.

Un coaché n'est pas un « malade ».

I. Se connaître soi-même

Bien se connaître n'est pas chose aisée, l'image que l'on a de soi est plus ou moins positive, mais n'est pas le reflet de sa personnalité. Il est important de bien se connaître, d'avoir conscience de ses qualités, mais aussi de ses défauts.

Nous connaissons nos principaux défauts qui nous gênent dans la vie au quotidien ou qui indisposent notre entourage. Il y en a aussi que nous ne voyons pas, ou que nous ne voulons pas voir.

Nous connaissons certaines de nos qualités, mais la pudeur nous empêche de les énumérer et, en général, la balance a tendance à pencher du côté des défauts !

Bien se connaître exige que nous portions sur nous un regard extérieur, neutre et juste, qui nous permet de dresser un état des lieux pour accéder à l'évolution souhaitée. Il est possible de se faire aider en se soumettant à un test de personnalité auprès d'une personne qualifiée.

Connaître ses qualités

Pour connaître sa personnalité, il faut s'interroger mais il est aussi possible de demander à d'autres personnes. Elles peuvent vous renseigner sur votre personnalité et sur ce que vous ignorez.

Les qualités sont propres à chaque personne, il n'est pas nécessaire de tenter de s'approprier celles des autres ou celles qui sont à la "mode".

Chaque individu est unique. Il s'agit de trouver la valeur ajoutée d'une personne.

Pour se connaître il est nécessaire de connaître les autres, en communiquant, pour s'ouvrir aux autres et éviter les jugements hâtifs.

Attention ! Les qualités d'une personne ne constituent pas des compétences, ni des valeurs ou encore des croyances.

On peut avoir des qualités intellectuelles, des qualités relationnelles, des qualités professionnelles, etc.

Exemples de qualités

Etre discret	Etre tenace
Savoir réfléchir	Avoir de l'intuition
Avoir le sens de l'analyse	Avoir l'esprit de synthèse
Etre rigoureux	Etre patient
Etre rapide	Etre réactif
Etre curieux	Etre sérieux
Etre créatif	Etre imaginatif
Etre autonome	Avoir le sens pratique
Etre dynamique	Avoir la volonté d'entreprendre
Etre enthousiaste	Etre charismatique

Etre organisé	Savoir s'adapter
Etre pragmatique	Savoir argumenter
Etre altruiste	Avoir un bon relationnel
Etre dévoué	Etre serviable
Avoir le sens des responsabilités	Travailler en collaboration
Etre convaincant	Etre actif
Etre méthodique	Etre réaliste
Savoir écouter	Etc.

Les défauts poussés à l'extrême peuvent être également des qualités et inversement.

Par exemple : une personne, rigoureuse, pugnace peut également être pointilleuse, critique, manquer de rapidité en exécutant une tâche.

Connaître ses préférences

Nous avons tous des préférences : par exemple, une personne introvertie va réfléchir avant d'agir, se contrôler, observer, prendre son temps et même parfois ne pas oser passer à l'action.

A l'inverse, une personne extravertie ira vite et sera dans l'action. D'autres peuvent être à la fois introverti(e)s et extraverti(e)s mais auront toujours une **préférence innée**.

Par exemple, vous pouvez :

- Prendre une feuille de papier,
- Ecrire un mot et signer de la main droite si vous êtes droitier et à l'inverse si vous êtes gaucher,
- Ecrire la même chose avec la main opposée à celle que vous utilisez de préférence.

Vous pouvez bien sûr écrire des deux mains (ambidextrie) mais vous allez avoir plus de mal à écrire de votre main non préférée (plus d'effort, moins aisé, plus lent, moins esthétique, moins clair, ...).

Cet exemple illustre **bien le concept de préférence innée**.

Se soumettre à un test

Vous pouvez effectuer un test psychométrique pour mesurer votre personnalité.

Les questionnaires et l'interprétation des résultats sont délivrés uniquement par des personnes habilitées.

Le MBTI¹, test de personnalité, vous aide à identifier vos préférences.

Dans une démarche d'auto-coaching, les tests psychométriques vont vous apporter un éclairage sur votre personnalité, pour un meilleur développement personnel.

Attention ! Ils ne constituent pas une fin en soi : ne vous laissez pas enfermer dans des profils, l'être humain est complexe et ne se résume pas aux résultats d'un questionnaire. Ils ne sont pas fiables à 100% (*erreurs de mesure dans les tests*).

¹ MBTI (Myers Brings Typology Indicateur).

Savoir identifier ses objectifs

Il est important de trouver par soi-même les ressources, d'identifier ses points forts pour avancer vers ses objectifs, mais aussi savoir "abandonner" ou "renoncer" si la barre est trop "haute", si les challenges et défis sont trop élevés.

Imaginez un voilier. Si le mât n'est pas solide, il risque de chavirer lors d'un coup de vent ...

Si les ambitions, les aspirations, les challenges sont trop élevés, il sera difficile de les atteindre si les ressources sont insuffisantes. Cela provoque des risques de stress, de burn-out² ; une dépression, des maladies, des conflits familiaux et/ou professionnels, peuvent apparaître.

Essayer d'identifier les points de vigilance, les défauts.

Cet état des lieux se fait en comparant deux points :

1. les aspects négatifs : les manques, les points de vigilances, les blocages, les zones de vulnérabilité ;
2. et les aspects positifs : les forces, les atouts, les ressources de votre personnalité.

Comment utiliser les points négatifs pour avancer et comment exploiter et développer les points forts ?

Ecrire un journal peut y contribuer. Il faut prendre le temps de s'écouter (voix intérieure).

² Burn out : état de fatigue important lié au stress de la vie professionnelle identique à une dépression nerveuse.

II. Identifier les manques, les points de vigilance, les blocages, les zones de vulnérabilité

AVERTISSEMENT

Les désordres de santé peuvent parfois résulter d'un trouble. Chaque cas doit être replacé dans son contexte. Il ne faut pas tirer de conclusions hâtives. Ce manuel n'a aucunement vocation à dresser des diagnostics.

Questions à se poser :

- Qu'est-ce qui ne fonctionne pas bien ?
- Qu'est-ce qui, dans mon comportement, mes paroles, ne me satisfait pas ?
- Quels sont les « défauts » qui me dérangent le plus ? Pourquoi ?
- Dans quel domaine de ma vie ces « défauts » sont-ils le plus manifeste ? le plus gênant ? (vie personnelle, familiale, professionnelle)
- Que disent de moi, les personnes qui m'entourent ?

Classer et organiser les questions pour y répondre. Pour identifier les manques, les blocages et les zones de vulnérabilité, il faut se poser ces questions :

1. par rapport à sa santé et son bien-être ;
2. dans le cadre de son travail ;
3. au niveau financier ;
4. au niveau des relations humaines ;
5. au niveau de l'apprentissage et de l'évolution.

1. Ma santé – mon bien-être

Qu'est-ce qui ne va pas ?

Quels sont les maux dont je souffre ?

Quels sont les troubles récurrents ?

Pourquoi ai-je souvent/toujours mal à la tête ? Au ventre ?

Pourquoi cette fatigue permanente ?

Ai-je toujours eu ces maux/troubles ? Depuis quand ?

Certaines douleurs, souffrances, peuvent parfois être des signaux d'alerte...

La douleur

La notion de douleur est à la fois universelle et unique. Les seuils de douleurs sont variables d'une personne à l'autre :

- les douleurs aiguës sont vives et durent relativement peu de temps,
- les douleurs chroniques, qualifiées ainsi lorsqu'elles durent plus de trois mois, sont moins intenses.

La douleur chronique peut empêcher de travailler et de vivre normalement, allant parfois jusqu'à rendre une personne invalide. La douleur ressentie par le corps nous indique que quelque chose ne « tourne pas rond ».

La douleur peut être :

- **sensorielle** : élancement, engourdissement, picotements, brûlure...,
- **affective** : perception subjective qui exprime une gêne.

La perception de la douleur est différente selon les circonstances. Une douleur faible, si l'on est dans un état d'esprit triste, sera perçue comme plus intense !

Les différents maux et troubles

Lorsqu'on ne parvient pas à énoncer ce que l'on ressent, le corps s'en charge et peut l'exprimer par des maux. Selon la constitution, le tempérament et la sensibilité de chacun, ces maux peuvent parfois affecter tel ou tel organe.

Le corps a son langage et chaque partie du corps représente symboliquement notre relation au monde.

- le **dos** : soutien et support de la vie ;
- les **épaules** : capacité à porter et supporter les charges ;
- le **cou** : flexibilité ;
- la **gorge** : créativité ;
- les **bras** : aspect relationnel ;
- les **dents** : décisions (*est-ce que je peux mordre la vie ?*) ;
- le **sang** : joie qui circule dans notre vie ;
- les **poumons** : besoin d'espace, d'autonomie ;
- l'**estomac** : accepter et digérer les nouvelles idées ;
- le **foie** : critique ;
- les **os** : rapport aux lois et aux principes qui gouvernent le monde ;
- les **intestins** : capacité à se relâcher, se laisser ou à laisser circuler les évènements dans notre vie ;
- les **reins** : peur ;
- les **jambes** : capacité à avancer, aller vers le changement ou les nouvelles expériences ;

- les **pieds** : direction, compréhension de soi et de la vie (passé, présent, futur).

Les états émotionnels peuvent parfois se traduire physiquement. Le corps peut être amené à manifester des changements (maux, maladies) à différents endroits selon la perception que l'on a de notre environnement ou de certains événements. S'interroger sur ces manifestations corporelles peut conduire à identifier certains maux liés à une histoire personnelle, qui peut être éventuellement l'une des causes de troubles mais pas systématiquement.

Les parties du corps où se manifestent les troubles sont symboliquement associées à des concepts, des sentiments, des états d'âmes. Les troubles présents dans l'organisme peuvent parfois être le reflet de difficultés rencontrées dans la vie (*véritable maladie, infection ou inflammation, tuméfaction, enkystement, engourdissement, hémorragie, allergie, dérèglement, dépression, psychose, etc.*).

Par exemple, une arthrite aux doigts n'a pas la même origine qu'une arthrite aux genoux, de même que des démangeaisons au niveau de la plante des pieds ne traduiront pas la même chose que des démangeaisons aux bras...

Les maladies de peau

La peau a pour mission de protéger le corps contre les bactéries et les virus, contre le chaud et le froid, contre les blessures et les rayons ultraviolets. Elle régule la température de notre corps et fournit au cerveau des informations sur la nature physique de l'environnement. C'est elle qui permet de transmettre à notre cerveau des sensations comme par exemple l'excitation sexuelle.

Cet organe, qui est aussi celui du toucher, joue un rôle primordial dans nos relations avec autrui.

Un problème affectant la peau peut être en lien avec notre rapport aux autres.

Par exemple, les personnes qui refusent d'être agréables dans leurs rapports avec les autres ont souvent une peau rugueuse. Le corps peut manifester la volonté d'une personne de ne pas être touchée en sécrétant du sébum, provoquant une peau grasse et boutonneuse, ou encore exprimer un sentiment de manque ou de solitude lorsque la peau est sèche.

Lorsqu'une personne se dévalorise, ou ne s'accepte pas, elle peut développer de l'acné, sans être dans la période de l'adolescence.

Le plus souvent, une personne qui transpire beaucoup (*sans pour autant sentir mauvais*) est nerveuse et/ou a un sentiment d'insécurité (*exemple fréquent chez les agoraphobes*). Les mauvaises odeurs sécrétées peuvent s'apparenter à un sentiment de colère, de haine ou de rancune.

Les personnes qui refusent certains principes hygiéniques (*en portant des vêtements sales, avec une absence d'hygiène corporelle*) peuvent s'orienter vers une voie autodestructrice ; par exemple, lors d'une dépression ou lors d'un abandon.

Certaines actions peuvent être comparées à des formes d'autopunition ou d'autodestruction, comme par exemple à la suite d'un sentiment de culpabilité.

La culpabilité peut se manifester chez certaines personnes par une allergie au soleil.

L'anxiété et l'impatience peuvent se traduire par des démangeaisons. L'anxiété s'accompagne souvent d'eczéma (ex. : lors d'un départ, d'une séparation, d'un deuil, de tensions ou de conflits). L'eczéma peut être présent sur tout le corps ou sur des zones spécifiques ; selon les situations, il peut exprimer un sentiment de rejet ou d'abandon.

Les personnes hypersensibles peuvent être atteintes de psoriasis qui se caractérise par des tâches rouges recouvertes de squames abondantes blanchâtres et friables.

Une situation exaspérante (ex. : conflits, séparation, etc.) peut provoquer de l'urticaire (éruption de papules rosées ou blanchâtres accompagnée de démangeaisons, voire de sensations de brûlures) ou la présence de zona (affection d'origine virale).

Les sensations de rejet peuvent provoquer des verrues. Le rejet est plus ou moins comparable, selon les parties touchées et la superficie du corps recouverte, au contexte personnel.

Les maladies affectant le dos ou les épaules

Elles peuvent être le reflet d'un fardeau trop lourd à porter. Lorsque l'on se sent écrasé par le poids de responsabilités, que l'on a l'impression de manquer de soutien, nous pouvons être sujets à certaines douleurs localisées au niveau du dos et/ ou des épaules. Ce peut être le cas de certaines personnes bossues ou avec les épaules voutées.

Les maladies se manifestant au niveau des os et des articulations

Le squelette et les os constituent la charpente solide du corps, les piliers, ce qu'il y a de plus dur et rigide en nous. Lorsque nos os souffrent, il se peut que nous ayons des interactions douloureuses avec nos principes, nos croyances, qui peuvent se manifester par une fracture, un lumbago, etc.

Les maladies touchant les os peuvent exprimer un état de résistance, de rébellion. Il se peut que le manque de mobilité soit autant physique (lié aux rhumatismes) que psychologique.

Les **rhumatismes**, qui sont des états douloureux touchant les articulations (d'ordre inflammatoire comme l'arthrite ou infectieux

comme la polyarthrite) vont traduire des difficultés à bouger, à se mouvoir ou à se mettre en mouvement.

Cette difficulté à bouger peut aussi se manifester sous la forme d'une déchirure musculaire ou d'un claquage...

De façon générale, les **inflammations articulaires** traduisent une difficulté à bouger, à changer, à lâcher, à cause de colères intérieures non exprimées ou non admises.

Les manifestations de notre corps peuvent nous informer sur nos états d'âmes. Le corps interprète nos interactions avec notre environnement.

Lorsqu'une personne ne parvient pas à se remettre en cause, elle est susceptible de développer un lumbago ou une sciatique.

Les désordres du niveau du système nerveux

Le système nerveux comprend :

- le système nerveux central (l'encéphale avec ses hémisphères et la moelle épinière) qui gère la pensée, les mouvements conscients et toutes les sensations,
- le système périphérique (avec ses 12 paires de nerfs crâniens, moteurs et sensitifs et ses 31 paires de nerfs rachidiens),
- le système autonome -ou végétatif- qui contrôle l'homéostasie grâce à ses deux systèmes : le sympathique (qui réagit en période de stress) et le parasympathique (qui régit les viscères, les glandes et les vaisseaux),

Le système nerveux a pour rôle le traitement des informations relatives aux contacts de l'être humain avec son environnement extérieur. Notre cerveau contrôle nos émotions, il dirige, dicte et conditionne nos choix.

Le système nerveux central

Les « Burn-out » ou « karoichi » (pour les japonais), peuvent être les conséquences de problèmes cérébraux et peuvent s'accompagner de migraines, vertiges, et de troubles de la concentration.

Le système nerveux autonome

Le système neurovégétatif est responsable de manifestations dites involontaires (inconscientes). Il a pour rôle la régulation des fonctions vitales de l'organisme (ex. : digestion, rythme cardiaque, etc.).

Les atteintes du système génito-urinaire

Le système urinaire, composé des reins et de la vessie, permet de filtrer, de stocker, et d'évacuer les « eaux usées » de l'organisme, c'est-à-dire d'éliminer les liquides organiques et les toxines du corps.

Les **maux du système urinaire** peuvent exprimer nos peurs et nos résistances face aux éventuels changements.

Le système génital permet la reproduction et la sexualité.

Les atteintes du système digestif

L'appareil digestif (composé d'un grand nombre d'organes) est celui qui nous permet de digérer les aliments solides et liquides que nous consommons. Les contrariétés peuvent influencer le système digestif provoquant des maux d'estomac (gastralgies), des vomissements ou régurgitations, des nausées, des ulcères, etc.

Quoi qu'il en soit, il est impératif de conseiller à la personne de consulter un médecin.

2. Ma vie professionnelle

Pourquoi je travaille ou pourquoi je souhaite travailler ?

Quels sont les motifs de mes plaintes ?

Est-ce que l'ambiance me pèse ? Quel est mon rapport avec ma hiérarchie ?

Est-ce que les transports me fatiguent ?

Pourquoi est-ce que je n'aime pas (ou plus) mon travail ?

Ai-je trop de travail ?

Est-ce nouveau ? Qu'est-ce qui a changé ? L'ai-je aimé avant ?

Est-ce que je préfère mes activités bénévoles à mon travail ? Si oui, pourquoi ?

Ai-je de mauvais rapports avec mes collègues ? Depuis quand ?

Ai-je du mal à dire non à ma hiérarchie ?

Est-ce que le salaire que je perçois me semble correspondre à la valeur de mon activité ?

Quelle est ma compétence principale dans mon domaine d'activité ? Que fais-je que personne d'autre ne puisse faire ? En quoi suis-je précieux(se) ?

Quelle est ma valeur rajoutée ?

Quel est mon domaine d'expertise ?

3. La situation financière

Ai-je du mal à « boucler mes fins de mois » ?

Depuis quand ?

Suis-je obligé(e) de me priver ? De quoi ?

Quel est le montant de mon salaire actuel ?

Suis-je obligé d'emprunter souvent de l'argent ?

Selon l'analyse des compétences, quel salaire puis-je mériter ?

Que ferais-je de plus si j'avais ce salaire ?

Que puis-je faire aujourd'hui pour lancer mon plan d'action et accéder petit à petit au niveau de revenu souhaité ?

4. Les relations avec les autres

Ai-je du mal à supporter mes proches (ma famille, mes amis) ?

Est-ce nouveau ? Depuis combien de temps ?

Comment cela se manifeste-t-il ?

N'ai-je pas de bons amis ?

Ai-je du mal à exprimer ce que je pense ?

5. Mes apprentissages et mon évolution personnelle

Est-ce que j'ai l'impression de « végéter », de ne rien apprendre de nouveau ?

Ai-je l'impression de ne pas avoir de but ou d'objectifs précis ?

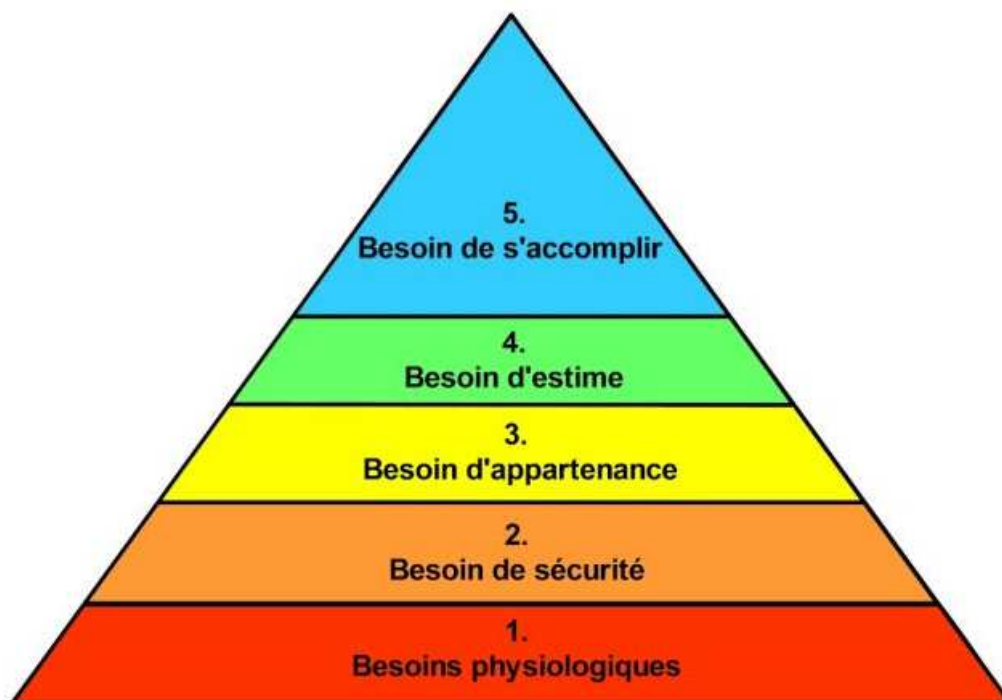
Ma vie me semble-t-elle ennuyeuse ? Sans attrait ?

Ai-je envie de changer de métier ?

Ai-je envie de créer ma société, mon propre emploi ?

Le mal de vivre

Cette souffrance conduit à rejeter la vie, à vouloir la fuir ou la détruire. Ce malaise peut être provoqué par des carences affectives et des traumatismes familiaux vécus dans l'enfance, voire pendant la gestation. Il peut aussi résulter d'une accumulation de situations de souffrance.



La **Pyramide de Maslow** hiérarchise les besoins de l'être humain en cinq paliers. Lorsqu'un palier est atteint, il est possible d'accéder au palier suivant :

1. les besoins physiologiques : boire, respirer, bouger, dormir, se reproduire ;
2. le besoin de sécurité : se protéger ;
3. le besoin d'appartenance : nos relations,
4. le besoin d'estime : se manifeste par l'action, par le besoin de créer,
5. le besoin de s'accomplir : par réalisation.

Les paliers 1 et 2 sont en principe franchis naturellement dans nos sociétés modernes. C'est à partir du troisième palier que les difficultés surviennent.

Un bébé n'a pas seulement besoin de nourriture, de sommeil et de protection, il a aussi besoin de tendresse et d'affection. Selon ses besoins, il peut se sentir abandonné, délaissé, malheureux. Il va donc chercher à compenser et peut se replier sur un objet de consolation : sa sucette, son pouce ou son « doudou ».

L'adulte peut se consoler avec du chocolat, des friandises, en fumant des cigarettes, en consommant de l'alcool, en pratiquant des jeux, ou en faisant des achats compulsifs....

Un individu qui ne se sent pas aimé peut aussi se laisser mourir, en développant des maladies graves (ex. : pneumonie, méningite, gastro-entérite, etc.).

A l'inverse, trop d'attention peut provoquer une sensation d'étouffement. Il faut donc trouver « le juste milieu ».

Le mal de vivre peut survenir lorsqu'une personne a le sentiment de ne pas exister.

Le physique, le comportement, la tenue vestimentaire peuvent être des manières d'attirer l'attention (ex. : personnes très maigres, obèses, vêtues de vêtements ou d'accessoires provocateurs, ou encore en ayant des attitudes rebelles, de clown, ou en se dévouant pour les autres, etc.).

D'autres personnes se réfugient dans un univers parallèle en se coupant du monde (ex. : psychose, schizophrénie, toxicomanie).

S'interroger sur ce qui a le plus de poids va permettre de définir des priorités.

III. Identifier ses forces, ses atouts, ses ressources

1. La santé – Le bien-être

Il faut après avoir identifié les points négatifs, faire l'inventaire des qualités, qui permettront d'avoir confiance en soi et être objectif, par rapport à une situation donnée.

Chacun possède des dons, des aptitudes, des compétences, des qualités et chaque individu est unique !

Se concentrer sur ce qui va bien n'est pas facile, mais possible.

Il faut se convaincre que l'on est plein de ressources et que l'on est capable de s'améliorer.

Il est important de **prendre conscience**, et donc de **réfléchir** à tout ce qui rend vraiment heureux.

Ainsi il est possible de répartir son temps différemment, d'augmenter le temps consacré à ses activités favorites, faire le plus souvent possible ce que l'on aime et consacrer le minimum de temps possible à ce que l'on n'aime pas.

2. La vie professionnelle

Les réalisations

Les succès

Les promotions

Les réussites dont je suis fier/ fière

Les encouragements reçus

Les tâches où je suis le(la) plus performant(e)

Ce que j'aime bien faire

Ce que j'aime le moins faire aussi

Les principales qualités effectives dans mon travail

3. La situation financière

L'argent, symbole de la sécurité, du bien-être, d'une vie sans souci, joue un rôle fondamental que nous le voulions ou non. Il est nécessaire d'être réaliste, tant par rapport à nos besoins que par rapport à nos envies.

Que représente l'argent pour moi ? La puissance ? Le mérite ?

Comment est-ce que je gère mes dépenses ?

Est-ce que j'établis un budget prévisionnel ?

Est-ce que je m'accorde facilement des petits plaisirs (cadeaux) ? De quelle nature ?

Comment est-ce que je résiste aux dépenses superflues ?

Suis-je prêt à gagner moins pour avoir plus de temps pour moi ? mon plaisir ? mes loisirs ? ma famille ?

4. Les relations avec les autres

Le propre d'une société est en effet de vivre les uns *avec* les autres. L'homme n'est pas isolé et ses relations avec les autres sont cruciales. Les relations affectent tous les aspects de notre existence, que nous le voulions ou non !

Les rôles qui nous sont attribués au sein d'une société ne correspondent pas forcément à ce que nous sommes au fond de nous, provoquant des comportements contraignants et auxquels il est difficile d'échapper.

Il est naturel de donner aux autres une image conforme à ce qu'ils attendent.

Plusieurs personnalités peuvent se dégager chez un individu: une pour la famille, une pour le travail, une pour les loisirs, chacune est associée à un certain type de comportement. On ne s'adresse pas à son chef comme à ses enfants, ni à ses amis ou aux personnes que nous côtoyons pendant nos loisirs.

Nous avons tendance à rejeter les comportements des autres lorsqu'ils sortent de leur cadre de référence, c'est-à-dire de *notre* représentation de la personne dans un contexte précis, habituel.

Les autres attendent de nous certains comportements et si nous ne répondons pas à leurs attentes, il est possible de perdre la face ou d'être déconsidéré.

Quelle(s) image(s) est-ce que je veux donner de moi ?

Avec qui est-ce que je choisis de passer mon temps ?

Avec quelles personnes de mon entourage je me sens le mieux ?

Est-ce que je passe beaucoup de temps avec elles ?

Quel(s) rôle(s) jouent-elles dans ma vie ?

Dans quelles circonstances je les côtoie ?

Est-ce que j'ai l'impression de bien communiquer avec elles ?

Mes paroles, mon comportement avec elles sont-ils différents ? En quoi ?

Comment ces personnes se comportent-elles avec moi ?

Comment me parlent-elles ?

Comment je réagis aux critiques ? aux louanges ?

Rappel : bien se connaître permet d'avoir de meilleurs échanges, de mieux communiquer avec les personnes.

5. Les apprentissages – L'évolution personnelle et professionnelle

Quels sont mes objectifs professionnels ?

- Ai-je des possibilités d'évolution dans mon poste actuel ?
- Ai-je envie de changer de poste ?
- De prendre plus de responsabilités ?
- Ai-je envie de manager ?
- Ai-je demandé un entretien à mon supérieur à ce sujet ?
- Ai-je pensé à faire un bilan de compétences ?
- Une VAE (Validation des acquis de l'expérience) ?
- Ai-je besoin d'une formation complémentaire ? Laquelle ?

A court terme ? A plus ou moins long terme ?

- Ai-je des perspectives réelles d'évolution dans l'entreprise où je me trouve ?
- Dois-je envisager de chercher un autre emploi ?
- Suis-je prêt(e) à cela ?
- Ai-je commencé à prospecter ? Comment ?
- Ai-je analysé le marché du travail ? Si oui, comment ?
- Ai-je envie d'avoir une activité bénévole ? Si oui, dans quel domaine ?

IV. Comment accepter ses défauts, comment s'en servir pour rebondir et se dépasser

- Comment sont exprimés les problèmes ?
- Quelles sont les manifestations, les émotions qu'ils déclenchent ?
- Quels mots décrivent ce problème ?

EXEMPLE D'UN CAS FREQUENT :

« Je suis stressé(e) » !

Il est possible de se poser les questions suivantes :

- comment sais-je que je suis stressé(e) ?
- que se passe-t-il quand je suis dans cet état ?
- comment mes proches, mes collègues, peuvent-ils savoir que je suis stressé(e) ?

Sans doute parce que :

- je dors mal,
- je suis de mauvaise humeur,
- je fais les choses de plus en plus vite,
- je deviens de plus en plus irritable, agressif(ve) envers mes proches.

Mais n'ai-je pas tendance à accuser l'autre (une personne ou une situation) ?

C'est la faute de mon patron..., il faut en faire toujours plus... c'est la faute de mes enfants, ils sont de plus en plus insupportables... c'est à cause de mon mari, il ne m'aide pas ... C'est la faute des transports...

Au lieu de faire porter à autrui la responsabilité de ce qui arrive, il faut se demander POURQUOI il en est ainsi : pourquoi je laisse mon patron, mes enfants, mon mari influencer ainsi sur mon humeur, mon sommeil et ma santé ?

Le stress, la solitude sont des fléaux du XXI^e siècle faisant des ravages dans nos sociétés. Se situant entre plaisir (pour un individu) et tensions (pour un autre), le stress et la solitude sont provoqués par le sentiment d'incapacité d'un individu à s'adapter à une situation.

Il existe bien sûr un stress positif, qui va engendrer la tension nécessaire pour relever un défi et nourrir l'estime de soi, mais en général, lorsqu'on parle du stress et de ses méfaits, il s'agit d'un stress négatif !

Chacun formule des réponses, selon sa constitution (innée) et selon l'éducation reçue, les héritages familiaux (atavisme) et les habitudes contractées.

Le stress se révèle particulièrement dangereux au travail. Il existe certains métiers à risques mais aussi des personnalités avec des idéaux élevés (*chez qui l'estime de soi signifie la performance professionnelle*).

Ne pas oser dire « non », accumuler le travail, les responsabilités, ne pas se reposer peut provoquer un stress chronique qui va entraîner des modifications physiologiques à la longue, un état d'épuisement (« burn-out ») qui, si rien n'est fait, peut aboutir à une maladie.

Les symptômes peuvent être longtemps ignorés et se répéter régulièrement et devenir de plus en plus fréquents. L'« *écorché-vif* » est en phase d'épuisement mental et souffre de dépression profonde.

Il est donc important de ne pas trop attendre et de prendre sa vie en main pour éviter une trop grande dose de stress car sinon de nombreux troubles (alimentation, digestion, comportementaux, vasculaires) pourront apparaître.

La stratégie à adopter vise à déployer le potentiel et mettre ses talents en action. Être bien avec soi-même est la seule voie pour être bien avec les autres et le monde qui nous entoure.

Même si certains faits extérieurs ne peuvent être changés, il est possible de changer son état d'esprit et d'adopter des stratégies pour moins en souffrir.

⇒ **je peux choisir de ne plus souffrir, je peux choisir de « lâcher-prise », je peux choisir de gagner moins pour avoir plus de temps pour moi.**

La souffrance, engendrant parfois la violence, risque d'amener plus de stress et d'agressivité envers les autres, des problèmes pour communiquer, mais aussi cette agressivité contre soi.

Il faut alors dire STOP, et choisir d'ACCEPTER de ne pouvoir changer l'autre ou les situations mais de changer son état d'esprit : je peux choisir de respecter autrui tout en me respectant.

Il est nécessaire d'adopter une attitude positive et d'en être conscient. Tout le monde peut construire des réponses face au stress.

Tout ce qu'il est possible de faire, à son niveau, pour soi :

- *avoir une bonne hygiène de vie :*

- ⇒ pas d'excitants (se limiter à 3 cafés par jour par exemple),
- ⇒ pas d'addiction (alcool, drogues, médicaments, cyberdépendance),
- ⇒ une activité sportive régulière mais sans excès,
- ⇒ une alimentation saine,
- ⇒ des séances de relaxation, de yoga, de tai-chi, de méditation,
- ⇒ une bonne respiration abdominale,
- ⇒ des massages,

- ⇒ écouter son corps et son « coach intérieur »,
 - ⇒ prendre le temps de vivre (*il n'y a pas de choses urgentes, mais seulement des gens pressés !*),
 - ⇒ s'accorder du temps et de l'argent pour développer ses compétences personnelles et professionnelles, pour progresser,
 - ⇒ apprendre à dire « non » pour se laisser du temps à soi,
 - ⇒ être curieux(se).
- *Se détacher, prendre du recul, se libérer de présupposés :*
- ⇒ trouver ses points forts, se focaliser dessus et éliminer ses fragilités, sources de stress,
 - ⇒ arrêter de lutter et donc de souffrir,
 - ⇒ faire le point au présent : où en suis-je de ma vie personnelle et professionnelle ?
- *faire des listes :*
- ⇒ ce qui me convient et que je conserve,
 - ⇒ ce qui ne me convient pas et que je ne peux pas changer,
 - ⇒ ce qui ne me convient pas mais que je veux et peux changer.

Etablir un *plan à l'écrit*, des actions à réaliser pour améliorer la dernière liste :

- objectifs,
- dates-butoirs,
- durée(s),
- coût(s),
- planning,
- hiérarchie de critères.

Ce qui importe, c'est la réalisation d'une **première action de changement**.

Le cerveau peut supprimer un programme pour en paramétrer un autre, tel un ordinateur.

Il est possible de réécrire le scénario de sa vie, en faire une belle histoire et de la vivre.

Nous sommes conscients, de ce qui se passe ICI et MAINTENANT mais notre inconscient tient compte des acquis, des apprentissages (automatismes).

L'univers est comparable à un réseau d'ordinateurs qui pratiquent des échanges. On parle parfois de « télépathie », lorsqu'il s'agit d'une communication entre deux cerveaux inconscients.

Chaque situation, aussi dramatique soit-elle, possède deux solutions sont au choix :

- ne rien faire, continuer à subir le problème, ce qui mène à une impasse,
- trouver et formuler des solutions.

Il est important de **croire au bonheur**. Le cerveau a la faculté de transformer nos pensées en actions et en résultats.

Il faut penser seulement à ce que l'on veut et non à ce qui ne nous plaît pas.

Tout problème a une solution et les ressources nécessaires pour amorcer les changements désirés sont propres à chaque individu.

Pour atteindre ses objectifs, il ne faut pas :

1. se remémorer tous les échecs passés et les ramener dans le présent comme des points de repère ;
2. se projeter dans le futur et se dire « est-ce que je vais y arriver ? »

Il faut se concentrer sur le présent, dans le temps et dans l'espace : **ICI et MAINTENANT** (*hic et nunc*).

Enoncer le(s) désir(s) et se demander :

- quel est mon but ?
- qu'est-ce que je peux faire, dès à présent, pour atteindre mon but ?

Tous les obstacles rencontrés servent d'apprentissages. Les idées ne se modifient pas par la (seule) volonté, mais par la présence, la compilation, la comparaison avec d'autres idées.

Par exemple, au lieu de dire *il faut, je dois, je devrais etc.*, se dire *je veux, j'ai envie, je peux, ceci est mon choix*.

⇒ ***C'est se respecter et s'aimer !***

V. Comment trouver les éléments pour changer de voie ?

Il faut s'interroger sur les manques et les ressources nécessaires pour pallier ces derniers, ainsi que sur les moyens pour y parvenir.

Il est conseillé de tenir un « journal de bord ».

Tenir un journal quotidiennement permet ainsi de planifier tout ce qu'on a à faire (pour soi et/ou sa famille), de répartir son temps selon ses activités et de passer à l'action.

Il est essentiel de faire le point de ses capacités, de ses limites, de ses forces et de ses faiblesses de la manière la plus objective possible.

Après avoir listé les points positifs et négatifs, les ressources et les actions possibles à mettre en œuvre pour affronter les aléas et les enjeux de l'existence, il est possible d'élaborer un plan d'avenir à partir de ses propres priorités. Il faut avoir conscience que les clés du succès sont en soi et autour de soi.

Il faut d'abord définir :

Ce qui nous rend vraiment heureux

Chaque individu a des motivations qui lui sont propres : l'un peut chercher avant tout à assurer sa sécurité personnelle, un autre à fonder une famille et (bien) s'en occuper, un autre encore à être le meilleur dans le domaine de son choix... On peut aussi trouver le bonheur à aider les autres, ou bien encore à profiter de la vie tout simplement.

Il est possible en effet d'**apprendre à aimer** tout ce que l'on produit ou réalise, y compris les tâches ménagères. Les corvées peuvent devenir des parties de plaisir, en segmentant les choses à faire en petites tâches, en petites étapes.

Par exemple, s'imposer une mini-amélioration par jour telle que ranger son bureau pour mieux travailler !

Etre ancré dans la réalité pour vivre le moment présent, l'expérience, en acceptant le passé et ses échecs, en observant ses **acquis**, ce qui a été réussi, son potentiel, ses qualités, les améliorations et en étant convaincu que l'on peut tout faire avec ce que l'on a.

Pour réussir, il faut se donner du temps, ne pas être trop pressé, apprendre à être **patient** et **prudent**.

Que représente pour moi le mot bonheur ?

Quand me suis-je senti vraiment heureux(se) pour la dernière fois ?

Où me trouvais-je ? Que faisais-je ? Avec qui ?

Qu'est-ce qui me rend heureux(se), de façon générale ?

Quelles sont les activités pendant lesquelles je ne vois pas le temps passer ?

La mémoire conserve les souvenirs et les situations de moments heureux que l'on peut lister pour se conditionner et retrouver ce sentiment de bonheur.

Ce qui rend heureux est à présent connu : il faut faire, le plus souvent possible, ce que l'on aime.

Le journal permet de noter les temps auxquels sont consacrées ces activités. Elles font désormais partie d'un planning avec des plages horaires spécifiques selon l'activité.

Il est important d'être aussi précis(e) que possible, c'est-à-dire de décrire en détail chacune des activités appréciées pour s'organiser au mieux. Pour organiser son emploi du temps même si cela peut paraître contraignant.

La procrastination peut être révélatrice d'une certaine monotonie, ou encore d'une pression subie au quotidien.

C'est une erreur d'espérer être disponible pour se consacrer à ce qui nous plaît.

Il faut au plus vite METTRE UN TERME à ce qui nous pèse, ce qui ne nous convient pas et le remplacer par ce qui nous rend heureux, pour développer des STRATEGIES NOUVELLES.

Cette méthodologie amène une démarche positiviste qui peut devenir automatique. De nouveaux processus sont enclenchés et provoquent de nouveaux comportements.

Un journal peut comporter par exemple :

- ce que j'ai pris plaisir à faire aujourd'hui ;
- ce que je voudrais faire plus souvent (en accordant plus de place au positif, il n'y en aura plus pour le négatif !) ;
- ce que j'aimerais faire moins souvent ;
- ce que j'ai appris aujourd'hui (il est important de se focaliser sur toute nouvelle expérience, car chaque jour nous apprenons quelque chose) ;
- ce que je ferai différemment demain (pour obtenir des résultats différents dans n'importe quel domaine, il faut changer sa façon de penser et d'agir dans ce domaine et il suffit parfois de peu de chose) ;
- la pensée du jour (pour changer il faut changer sa façon de penser et surtout veiller à garder un état d'esprit positif).

Les aptitudes et les compétences sont généralement caractérisées par une facilité d'exécution et d'apprentissage, mais aussi par une facilité à atteindre un certain niveau d'excellence. Il est essentiel d'utiliser ses compétences et ses aptitudes, pour être satisfait en accomplissant une tâche.

VI. Comment apprendre à relativiser et à positiver ?

Il ne faut plus s'appesantir sur ses faiblesses, ses lacunes, ses échecs, mais en prendre conscience et les accepter. S'attacher à ce qui va bien ! Créer sa propre réalité à partir de sa perception du réel. La réalité est perçue différemment par chaque individu.

C'est donc de perspective et de point de vue qu'il faut changer, pour déplacer sa perception de la réalité.

Pour éclairer une situation, nos **filtres cognitifs**, grâce à notre imagination, peuvent nous permettre de changer et de modifier son point de vue pour se mettre à la place d'autrui.

On peut, par exemple, observer ou participer à une situation en utilisant un **filtre « action »** qui va orienter l'attention sur les événements, les processus, en mettant de côté les émotions (souvent source de souffrances !). Cela est particulièrement utile dans une performance sportive ou toute autre tâche exigeant beaucoup de concentration.

Ce filtre cognitif « action », fortement ancré dans le présent, concentre l'attention sur les faits, les processus et les comportements. Il ne retient que les informations pertinentes pour agir.

Le **filtre « relation »** souligne la dimension affective d'une situation : l'attention se porte alors sur le ressenti et sur les liens entre les personnes, ce qui facilite l'empathie, la compréhension et le partage ainsi que la perception de soi et des autres.

Le **filtre « information »** offre la possibilité de concentrer son attention sur ce que l'on apprend dans une situation donnée. Il nous renseigne sur le fait qu'il y a toujours quelque chose à découvrir, même là où on s'y attend le moins. Ce peut être un détail sans importance mais qui se révélera majeur. Il convient donc dans chaque situation, d'utiliser le BON filtre. Par ailleurs, toute situation est encadrée dans le temps et dans un lieu.

Le **temps** joue un rôle capital dans de nombreuses situations difficiles. Un problème n'a lieu que dans l'urgence du présent. Il n'a aucun sens dans le passé. Le temps est un acteur important, il détermine les rythmes, les cycles et les âges de la vie.

Ce filtre permet donc de situer le problème dans différentes temporalités : passé, présent, futur, pour déterminer ce qui prédomine, pour établir son plan d'action(s) !

Le **lieu** a également un impact sur la perception de nos sensations et sur notre humeur. Certaines peurs irrationnelles se déclenchent en des lieux bien précis alors que d'autres environnements vont instaurer un sentiment de bien-être !

Ce filtre permet de focaliser l'attention sur le contexte physique (l'environnement) d'une situation, sur les composant(e)s, les éléments déclencheurs, ce qui permet d'y remédier.

Le filtre cognitif des **choses** propose une vision comptable ou marchande d'une situation. Il regroupe les éléments que l'on peut manipuler, compter, classer, comparer... Il permet de quantifier les événements, par exemple, il y a dans le langage courant de nombreuses métaphores comptables : « il est temps de faire un bilan de... » ou « il a des comptes à me rendre ».

Tous ces filtres, utilisés sans discernement, déforment la réalité et nous engagent sur des terrains glissants voire dangereux !

VII. Comment développer la confiance en soi ?

Pour vivre bien, il faut croire en soi et en ses moyens, améliorer ce qui peut l'être (ses points faibles), accepter ses limites et en tenir compte, savoir prendre des risques calculés et apprendre à se situer avec objectivité dans les relations entretenues avec les autres. Beaucoup de personnes se qualifient de timides ou reconnaissent manquer de confiance en elles.

Il y a plusieurs causes possibles à ce manque de confiance en soi :

- a) *Un orgueil démesuré* : par désir de plaire à tout le monde, par crainte d'être critiqué, on ne s'autorise pas à dire ou agir... En fait, il suffit de **se plaire à soi-même**, accueillir les autres positivement car il n'est pas possible de plaire à tout le monde.
- b) *Anticiper un scénario défaitiste* : il suffit d'être dans l'instant présent « **ici et maintenant** ».
- c) *Un égocentrisme* poussant une personne à se focaliser sur son ressenti personnel l'empêche de reconnaître les valeurs des autres=> il faut **oser** dire les choses.
- d) *Un traumatisme installé dans l'enfance* => pour s'en débarrasser, il faut s'interroger sur son passé, restructurer une histoire de vie interrompue, utiliser les ressources nécessaires. La connaissance des raisons d'une souffrance libère de la peur.
- e) *L'incongruence*, le fait de ne pas dire ce que l'on pense, ce que l'on croit, ce que l'on sait car nos paroles ne correspondent pas à nos pensées, ou à nos actes.

La période d'apprentissage est jalonnée d'erreurs qui ne sont pas des freins à la réussite. Il est inutile d'insister sur ce qui a été mal fait mais nécessaire de se convaincre que l'on peut faire mieux.

Pour les gens qui réussissent, l'échec n'existe pas, ou plus (*il est gommé*), seuls les résultats (positifs) comptent !

⇒ **Pour acquérir et/ou renforcer l'estime de soi, il faut :**

- communiquer de manière efficace avec les autres, en étant attentif et à leur écoute ;
- positiver et relativiser ;
- accepter de se tromper, de ne pas savoir (« je fais avec ce que j'ai ») ;
- être cohérent avec ses valeurs et non celles des autres (« je suis ici et maintenant, je suis différent des autres, j'ai mon propre style de vie et j'agis en conséquence »),
- en avoir envie, dire « je veux absolument », « je peux si je veux », « c'est moi qui veux et qui suis seul responsable » ;
- se donner un délai raisonnable pour réussir,
- savoir s'adapter, changer ses comportements en fonction des différents contextes,
- savoir prendre du recul.

VIII. Comment s'affirmer ?

Au lieu de s'affirmer, une personne peut être stressée. Ce stress peut se manifester par des migraines, des troubles musculaires, de l'insomnie ou des addictions diverses.

Pour éviter toutes ces manifestations, il convient :

- d'apprendre à **dire non** sans crainte ;
- d'oser être soi, exprimer ses émotions, se positionner, ne pas confondre le conflit (qui fait partie intégrante de la vie) et affrontement violent ;
- d'être actif et non passif, ne pas être agressif et manipulateur, avoir un comportement assertif (s'exprimer et défendre ses droits) ;
- de faire des compliments et apprécier lorsque l'on en reçoit.

IX. Comment changer ses croyances ?

Qu'est-ce qu'une croyance ?

- ⇒ une simple conviction à propos de quelque chose, ou à propos de soi.

Toutes nos croyances semblent logiques, a priori, et indiscutables mais nous savons bien que nombre de croyances se sont révélées fausses par la suite (telles par exemple que « la terre est plate »). Certaines de ces croyances peuvent générer un blocage, un frein au changement. Il est important de les transformer.

D'où viennent nos croyances ?

Les croyances sont héritées de notre enfance, et ont été véhiculées par nos parents.

Certaines de ces croyances peuvent être destructrices, telles que des étiquettes collées (« tu n'es qu'une imbécile », « tu es fainéant » à cause d'un mauvais bulletin scolaire) et certaines s'ancrent profondément.

Certaines croyances sont erronées et trompeuses : il arrive par exemple que l'on se fasse des idées sur une personne à partir des propos d'un

ami, et constater que la personne dont il est question est tout à fait différente.

Que sont les croyances ?

La difficulté pour identifier les croyances réside dans le fait qu'elles font partie de notre histoire personnelle.

Le meilleur moyen est de prendre un papier et un crayon ou son journal et de noter spontanément tout ce qui vient à l'esprit, tel un brainstorming.

- Que pensez-vous et que croyez-vous de vous ? (Se sentir laid(e)/beau ou belle, nul(le)/intelligent(e),..., se dire ne pas pouvoir réaliser quelque chose, considérer à tort son âge, se croire incapable de retrouver un emploi ou pour se former)
- Quelles certitudes avez-vous ? (je n'arrêterai jamais de fumer, je suis incapable de..., je peux faire tout ce que j'ai décidé de faire...)
- Comment percevez-vous l'attitude et le comportement des autres ? (personne ne m'écoute jamais, on me contredit tout le temps...)
- Que vous apportent vos croyances ?

Toutes les croyances, qu'elles soient positives ou négatives, voire destructrices, ont leur raison d'être.

Ex : si vous êtes convaincu(e) d'être nul(le) en cuisine, c'est que vous disposez d'un tas de souvenirs qui le confirment. Vos **échecs** en ce domaine sont sûrement plus nombreux que vos **succès**, ce qui a confirmé la croyance et cela vous empêche d'essayer de nouveaux échecs car vous pouvez choisir de fuir la cuisine ! MAIS vous pouvez certainement devenir très doué(e) en cuisine si vous en avez vraiment envie et que vous décidez de vous y mettre sérieusement.

Le plus difficile est de se débarrasser de ces croyances limitantes qui vous freinent ; les croyances positives sont bénéfiques car elles nous conditionnent et nous permettent de réaliser le plus de choses possible dans notre vie.

Comment transformer ses croyances ?

Une fois identifiées, toutes les croyances négatives vont perdre leur pouvoir de persuasion. Le cerveau recherche activement tous les éléments susceptibles d'étayer ces convictions.

⇒ Il est nécessaire d'adopter des comportements qui amènent des résultats en positivant, et ainsi se sentir mieux.

Transformer le langage négatif en langage positif : les affirmations **positives** centrées sur **le présent** peuvent être répétées régulièrement (auto persuasion / Méthode Coué).

Exercice : prenez votre liste de croyances négatives et choisissez celles que vous voulez éliminer.

Sur la partie gauche d'une feuille ou de votre journal, réécrivez vos croyances négatives avec des phrases simples (« je suis fainéant(e) »).

Votre cerveau va « rechigner » un peu mais ne vous découragez pas et petit à petit, vous allez voir le changement.

Sur la partie droite, écrivez la déclaration contraire à chaque croyance négative en utilisant la première personne (je) et des phrases tout aussi simples (je suis courageux(se)/honnête/intelligent(e)...).

Ecrivez ces croyances positives en plus gros que les négatives ou bien en couleur, revenez sur les croyances négatives et rayez tous les mots négatifs un par un avec un gros feutre noir, rendant ainsi les phrases

incomplètes => cela va aider le cerveau à se débarrasser de cette association négative.

Lisez ces déclarations à haute voix plusieurs fois en parlant de plus en plus fort, de façon ludique (imaginez par exemple un concert de rock où tout le monde hurle !).

Consultez votre liste quotidiennement pendant quinze jours.

Que faire si vous ne parvenez pas à modifier une croyance ?

Il peut en effet y avoir une résistance...une véritable **peur** qu'il va falloir creuser, approfondir.

Questions à se poser :

- *Qu'est-ce qui se cache derrière cela ? Peut-être un évènement grave, traumatisant ? pendant l'enfance ? Dans ce cas-là il peut être nécessaire d'envisager une consultation psychologique ou une thérapie.*

Comment maîtriser ses peurs ?

Les peurs se manifestent de différentes façons : sous forme de symptômes physiques plus ou moins intenses (pouvant aller jusqu'à l'attaque de panique), de sensations désagréables mais aussi parfois, par une certaine excitation.

La peur est un obstacle si elle vous empêche de prendre des décisions et de réaliser vos objectifs.

La certitude est importante dans un monde plein d'incertitudes ; c'est un élément amplificateur d'anxiété, de troubles obsessionnels et de jalousie. Il existe peu de choses dont on puisse être sûr à 100%.

La certitude absolue est inaccessible. Il faut dépasser ses doutes et ses incertitudes, ne pas avoir peur de prendre des risques.

Tergiverser est souvent synonyme de crainte, peut-être par :

- peur d'échouer,
- peur de réussir,
- peur d'être mal à l'aise,
- peur d'être rejeté, ou jugé.

Pour atteindre l'origine de ses peurs, il faut identifier ce qu'elles symbolisent, ce qu'il y a derrière, pour choisir la stratégie et en venir à bout.

Ex : « je remets les choses à plus tard » car je suis perfectionniste => peur qu'on se moque de moi si je ne réussis pas complètement !

Ou bien « je n'ai pas le temps » => en fait ce n'est pas le temps qui me manque mais les capacités ou la détermination nécessaire pour accomplir la tâche.

Les hésitations, la procrastination (ce que l'on remet à plus tard) , ne font que renforcer et alimenter les peurs et peuvent rendre inactif.

Il est important de se poser régulièrement quelques questions :

- Quels sont les objets de mes tergiversations ?
- Quelle(s) croyance(s) m'empêche(nt) d'agir ?
- Quelle peur se cache derrière cette croyance ?

Ecrivez les réponses dans votre journal.

Connaître ses peurs

Il y a les peurs qui poussent à l'action (par honte de l'échec par exemple) et celles qui bloquent, d'où la nécessité de bien identifier ses propres peurs en les nommant.

Il y a différentes peurs :

1. ***La peur de l'échec*** => pour la vaincre, il est essentiel d'adopter de nouvelles croyances. Les erreurs peuvent être subies ou surmontées. L'échec doit être considéré comme une expérience dont on tire des leçons nous permettant d'évoluer.
2. ***La peur d'être gêné(e) (de paraître idiot(e), ridicule...)*** => un nouveau dialogue intérieur doit s'instaurer : « que peut-il m'arriver de pire si je me ridiculise ? Au contraire, cela peut briser la glace et m'attirer des sympathies » ; « je serai plus admiré(e) si j'ai le courage de dire ce que je pense, même si tout le monde n'est pas de mon avis. » ; « il n'y a pas de questions stupides »...
3. ***La peur d'être rejeté(e)*** liée au désir d'être reconnu(e), approuvé(e) ou aimé(e) => le rejet fait partie de la vie, il faut l'accepter ; « si les autres se comportent mal avec moi, c'est qu'ils ont leurs raisons et leurs propres faiblesses, mais il ne faut pas le percevoir comme une attaque personnelle ».
4. ***La peur d'être submergé (en réussissant).***
Le dialogue intérieur à instaurer est le suivant : « se retenir n'aide pas les autres et me nuit », « petit à petit je vais savoir gérer mon succès », « je peux être un modèle pour les autres et en tirer de la joie », « je vaudrais la peine d'être connu(e) ».

Pour parvenir à vaincre ses peurs, il faut les affronter et les chasser.

S'aimer avec ses peurs, les combattre comme un monstre de bandes dessinées peut être une solution !

NE PLUS AVOIR PEUR DE LA PEUR...

Séquence 2 :



S'entraîner

I - Questions

1. En quelques lignes, quelles sont les répercussions les plus courantes du stress ?

2. Comment y remédier ?

3. Dans une dynamique de changement, que faut-il faire ?

4. Dans une dynamique de changement, que faut-il éviter de faire ?

5. Quels mots faut-il privilégier et répéter ?

6. Quelles questions peut-on se poser pour identifier ses points forts, ses atouts ?

7. Quelle est l'utilité d'un « journal de bord » ?

8. Comment tendre vers le bonheur ?

9. Pourquoi la perception du réel varie-t-elle d'un individu à un autre ?

10. Quels sont les principaux facteurs qui influencent notre réalité (nos actions et nos émotions) ?

11. Pourquoi peut-on manquer de confiance en soi ?

12. Comment s'affirmer ?

13. Pourquoi est-il si difficile de transformer ses croyances ?

14. Quelles sont les différentes peurs ?

II - Corrections

1. En quelques lignes, quelles sont les répercussions les plus courantes du stress ?

Selon les individus, le stress se manifeste par exemple par :

- une insomnie, le fait de mal dormir ;
- des sautes d'humeur, de l'agressivité, de l'irritabilité ;
- une tendance à accuser « l'autre » (personne ou situation) ;
- une baisse d'attention, de concentration, qui peuvent provoquer des risques (accidents de travail, de voiture, etc.) ;
- une tendance à en faire trop, de plus en plus vite ;
- une baisse d'estime de soi,
- des modifications physiologiques (épuisement, ex. :« burn-out », dépression) ;
- etc.

2. Comment y remédier ?

- faire des choix, décider de NE PLUS souffrir, savoir LACHER PRISE,
- Dire STOP, oser dire NON,
- modifier son hygiène de vie (alimentation, sommeil, détente, loisirs...).

3. Dans une dynamique de changement, que faut-il faire ?

Il est important d'établir des LISTES :

- de ce qui convient,
- de ce qui ne convient plus,
- de ce que l'on veut changer.

Etablir un plan précis ET REALISER au plus vite une première action.
Etre toujours dans l'instant présent « ICI et MAINTENANT ».

4. Dans une dynamique de changement, que faut-il éviter ?

Il faut éviter d'être tourné vers le passé, s'appesantir sur les échecs et les frustrations (en les amenant dans le présent comme des points de repère !). Au contraire il faut voir les points positifs et s'en servir comme exemples. Il faut éviter de se projeter en doutant de ses capacités !

5. Quels mots faut-il privilégier et répéter ?

Les mots à privilégier et répéter sont : JE VEUX ; J'AI ENVIE ; JE PEUX. (au lieu de « il faut que je », « je dois », « je devrais »)

6. Quelles questions peut-on se poser pour identifier ses points forts, ses atouts ?

- Quels sont mes objectifs ? Quelles sont mes motivations ?
- Quelles sont mes aptitudes, mes qualités aux yeux des autres ?
- Qu'est-ce que j'aime bien faire ?
- Quels ont été mes succès (scolaires, professionnels) ?
- De quoi suis-je fier(e) ? Dans quel(s) domaine(s) ?
- Est-ce que je m'accorde suffisamment de temps pour ce que j'aime ?
- Est-ce que je m'accorde des petits cadeaux ?
- Est-ce que je fais un budget prévisionnel ?
- Avec quelles personnes je me sens le mieux ? Est-ce que je passe beaucoup de temps avec elles ? Comment ces personnes se comportent-elles avec moi ?
- Quelles sont les activités où je suis le (la) plus performant(e) ?
- Ai-je envie d'avoir davantage de responsabilités dans mon travail ?
- Ai-je exprimé mes attentes à mon supérieur ?
- etc.

7. Quelle est l'utilité d'un « journal de bord » ?

Le journal de bord permet de :

- organiser son quotidien en se ménageant des plages de temps suffisantes pour chaque activité (y compris pour la détente !),
- faire le point sur ses capacités et ses limites avec objectivité
- avoir conscience que les clés du succès sont en soi !

8. Comment tendre vers le bonheur ?

- Apprendre à aimer ce qu'on fait (même les corvées ménagères par exemple en les transformant en « mini-corvées »), en s'imposant des petites choses, des petites étapes et savourer le résultat obtenu,
- Observer ce qui est réussi, acquis.
- Dans le journal de bord, noter les petits bonheurs de la journée,
- Prendre conscience que toute découverte, et que toute nouvelle expérience est bonne à prendre.

9. Pourquoi la perception du réel varie-t-elle d'un individu à un autre ?

Parce que les filtres cognitifs orientent notre perception dans telle ou telle perspective (plus ou moins déformée).

Certaines personnes sont plus dans l'action, d'autres dans la relation (le ressenti, les émotions), d'autres quant à elles sont dans la recherche d'information (besoin de découvrir, d'apprendre)...

10. Quels sont les principaux facteurs qui influencent notre réalité (nos actions et nos émotions) ?

Les facteurs de temps et de lieu influencent la perception que l'on a de la réalité. LE TEMPS (selon l'urgence) est subjectif et pousse à faire toujours plus vite ; LE LIEU peut induire des peurs irrationnelles selon les contextes et les environnements (dans certains lieux), ou au contraire provoquer une sensation de bien-être.

11. Pourquoi peut-on manquer de confiance en soi ?

Le manque de confiance peut être dû à une mauvaise anticipation (un scénario défaitiste), une forme d'égoïsme, un traumatisme ancien, l'incongruence (paroles qui ne sont pas en phase avec les pensées et les actes).

12. Comment s'affirmer ?

- Apprendre à dire NON,
- OSER être soi, exprimer ses émotions,
- Agir et non subir,
- Faire des compliments et accepter d'en recevoir.

13. Pourquoi est-il si difficile de transformer ses croyances ?

Les croyances et les convictions constituées à partir d'histoires personnelles, sont des axiomes, évidences qu'il est difficile de remettre en question, car ils sont admis comme base dans nos réflexions.

14. Quelles sont les différentes peurs ?

- La peur de l'échec,
- La peur d'être débordé (à cause du succès),
- La peur d'être mal à l'aise, de paraître idiot(e), ridicule,
- La peur d'être rejeté(e).

Elles peuvent se cumuler.

Leçon 2



Le corps, l'esprit les actes

Séquence 1 :



Apprendre

I. Prendre soin de son corps

L'apparence physique (être en forme et en bonne santé) est essentielle pour se sentir bien.

Etre et se maintenir en bonne santé est la condition *sine qua non* et doit donc figurer dans les priorités de chacun car elle est essentielle pour vivre.

Prendre le temps de s'occuper de soi donne de l'énergie, de la confiance et une vision positive des choses.

L'hygiène de vie ne doit donc pas être une corvée mais un élément indispensable au quotidien.

Qu'est-ce qu'une vie « saine » ?

Pour la majorité d'entre nous, cela suppose de bien manger et de faire de l'exercice physique.

Que veut dire « bien manger » ? Qu'est-ce que l'alimentation idéale ?

Il n'y a pas un mode d'alimentation idéal et généralisable mais il est important d'élaborer une série de règles à ajuster selon ses besoins et ses désirs. Il est essentiel de trouver un équilibre satisfaisant.

Il existe autant de manuels de diététique que de « régimes » et de conseils en la matière. Il ne faut pas négliger les règles fondamentales et le bon sens.

Tenir un journal « alimentaire » en notant tout ce qui a été mangé et bu, ainsi que les horaires. L'écrit permet de visualiser les habitudes et les changements à opérer.

Pratiquez un ou de deux changements par semaine jusqu'à ce qu'ils fassent partie de vos habitudes.

Décidez par exemple de prendre un petit-déjeuner tous les matins, de manger 3 ou 4 fruits par jour, d'acheter des aliments adaptés en quantité suffisante pour plusieurs jours. Eliminer ou réduire les aliments nocifs : des plats préparés, la caféine, l'alcool, les chips ou les sucreries.

Trouver du plaisir, se remémorer les instants agréables, par exemple : les moments où vous faisiez l'effort de faire de la cuisine, ou bien de repas savoureux au restaurant ou chez des amis.

Suivre l'exemple de personnes de votre entourage qui ont depuis longtemps une bonne hygiène alimentaire...

L'exercice physique

Même si vous ne vous considérez pas comme « sportif (ve) », essayez de chasser des idées telles que « je suis trop gros(se) », « je suis paresseux(se) », « je n'aime pas le sport »...et adoptez au contraire des nouveaux modes de pensée, tels que « faire de l'exercice va m'aider à me sentir dynamique et plein(e) d'énergie », ou bien « je suis en train de me fabriquer un nouveau corps », ce qui vous aidera à progresser et augmentera vos chances de réussite.

Remémorez-vous les périodes de votre vie où vous étiez actif(ve) afin d'établir des associations positives avec la dépense physique, par exemple faire du vélo pendant les vacances ou nager dans l'océan ! Rappelez-vous combien c'était agréable et essayez de recréer ces sensations avec les nouvelles séances d'activité physique planifiées (avant et après chaque séance).

Pour s'aider, il est possible d'inviter d'autres personnes à participer. Vous aurez plus de chances de vous en tenir à vos objectifs, et cela est plus amusant de partager l'expérience et/ ou une réussite.

Dès les premières étapes du changement franchies, vous vous sentirez mieux, ce qui vous encouragera aussi à persévérer.

Bien dormir

Le sommeil est essentiel ; un réveil trop précoce le matin, ou des réveils nocturnes nuisent à la qualité du sommeil et à la bonne récupération physique et mentale.

Quelques conseils :

- Faire de l'exercice régulièrement, ex. : une séance intense pendant la journée (jamais juste avant de se coucher) ou bien dès le lever pour remplir son réservoir d'endorphines (substances chimiques sécrétées par le cerveau et qui permettent de se sentir bien). Le soir, la séance doit être douce et relaxante, telle par exemple une petite promenade à pied ou à vélo ;
- Eviter de rester au lit si l'on ne parvient pas à dormir : au lieu de se tourner et se retourner, se lever et faire quelque chose, une tâche ennuyeuse par exemple jusqu'à ce que l'on soit prêt à dormir. Essayer de rester debout jusqu'à ce que les paupières commencent à être lourdes. Se recoucher alors...
- Surveiller sa consommation de boissons à partir du milieu d'après-midi (boissons énergétiques).
- Se préparer, se conditionner pour aller au lit : établir une sorte de rituel, un bain chaud par exemple, ou bien l'écoute d'une musique apaisante, une boisson chaude à base de lait...

- Se donner un rythme de vie : se lever tous les jours à la même heure, éviter les siestes qui retardent le moment où vous vous couchez et qui influencent votre humeur.
- Modifier son environnement et ses habitudes : éviter de regarder la télévision, travailler sur son ordinateur, téléphoner, manger au lit. La chambre doit être un endroit reposant et agréable, bannir le désordre (ex. : mettre quelques bougies, des photos relaxantes au mur, essayer les huiles essentielles avec les conseils d'un herboriste qualifié ou votre pharmacien.

II. Prendre soin de son esprit

Le corps et le mental sont liés. On entend souvent dire que notre ventre est notre deuxième cerveau.

Etre en bonne santé ne se limite pas à l'absence de maladie. Il faut aussi disposer d'une bonne santé mentale, pour gérer le stress et tous les aléas de la vie quotidienne. Il est important de faire attention aux signes envoyés par le corps car ils nous alertent.

Il est nécessaire de trouver ses ressources pour retrouver l'équilibre et le bien-être.

Des outils comme la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), la méditation aident à retrouver un équilibre mental et un sentiment de bien-être.

Il est important de se fixer des objectifs, positiver, se concentrer sur ce qui fonctionne et chercher à l'exploiter, à s'améliorer pour être en bon état de santé.

Apprendre à se connaître (qualités, ses points de vigilance), savoir dire non, éviter le stress et se donner des objectifs à la hauteur de ses ressources permet de trouver un équilibre, une zone de confort.

Il faut apprendre à identifier et gérer ses émotions, connaître les situations qui procurent des sensations agréables, etc.

L'adaptation aux événements plus ou moins négatifs de la vie dépend du comportement adopté. La personnalité d'un individu conditionne et s'exprime dans sa façon de vivre.

Pour résoudre des conflits et éviter d'être perturbé (d'être anxieux ou dépressif) il est possible d'utiliser un raisonnement rationnel.

Quelques conseils pour avoir une bonne hygiène mentale :

- assumer ses émotions => formuler ce que l'on ressent ou ce que l'on pense.

Certains sentiments sont induits par certaines circonstances : éprouver de la tristesse ou de la contrariété, lors d'un événement malheureux est légitime. Avoir conscience de ses actes et de ses sentiments amène à développer et à élaborer des solutions.

Pour posséder une bonne santé mentale, il est conseillé d'être flexible, d'accepter les choses telles qu'elles sont et chercher à les améliorer si cela est possible.

Il est également conseillé d'accepter les injustices car elles dépendent de facteurs extérieurs, et peuvent empêcher d'avancer, de vivre le moment présent, mais aussi d'exprimer sa personnalité, son originalité (par des choix vestimentaires, musicaux, professionnels, etc.), de ne pas s'approprier des valeurs ou des opinions qui ne sont pas cohérentes avec les siennes.

La santé mentale dépend également des relations entretenues avec les autres, en acceptant les critiques sans forcément remettre en question ses capacités et ses valeurs pour être apprécié.

La tolérance permet de supporter certains désagréments et de gérer ses sentiments pour éviter certains troubles (ex. : anxiété et dépression).

Prendre soin de soi et satisfaire ses besoins en priorité – sans pour autant être égoïste, permet d'éviter certains sacrifices, des moments de fatigue et/ou d'épuisement.

Pour se réaliser, la visualisation est un bon outil car elle développe la créativité.

Un projet est avant tout une image, quelque chose d'abstrait, qui surgit de l'esprit et qu'il faut façonner petit à petit.

Visualiser permet d'envisager des objectifs, les dangers, de se réjouir, etc. Les images mentales sont alors construites dans un but précis.

La visualisation amène à regagner la confiance en soi, en se projetant il est plus facile « d'élaborer » ou de formuler des solutions.

Elle aide à prendre des décisions de manière rapide et appropriée pour éviter les échecs, se rassurer.

Comment faire pour visualiser ?

Pour se projeter et faire part de ses aspirations, un schéma peut aider à visualiser les choses. Il peut être très simplement composé avec des lignes, des flèches, des points, un code couleur, etc. et permet d'énoncer une problématique.

Séquence 2 :



S'entraîner

I - Questions

1. Quelles sont les conditions d'une « vie saine » ?

2. Qu'apporte l'exercice physique ?

3. Que faut-il faire pour avoir une bonne santé mentale ?

4. Citez quelques principes à respecter pour une bonne hygiène mentale.

5. Quel outil peut-on utiliser pour nous aider à éprouver du bien-être ?

6. Comment éviter le « stress » ?

7. Quel outil peut-on utiliser pour réussir à positiver ?

8. Repérez un outil personnel que vous avez déjà utilisé.

II - Corrections

1. Quelles sont les conditions d'une « vie saine » ?

Une vie saine consiste à :

- bien manger =>
- c'est-à-dire avoir une alimentation équilibrée, avec des produits sains, sans oublier les règles de bon sens, adopter un régime strict, en évitant tous les aliments nocifs... et en savourant ce que l'on mange,
- faire de l'exercice physique => Même si l'on n'est pas très sportif, essayer de retrouver des sensations perdues agréables (lors d'activités physiques de son enfance par exemple...) ; en privilégiant les activités qui procurent des sensations agréables ou en se remémorant certains souvenirs
- bien dormir, => Instaurer des rituels pour faciliter l'endormissement.

2. Qu'apporte l'exercice physique ?

L'exercice physique apporte du dynamisme, une source d'énergie.

3. Que faut-il faire pour avoir une bonne santé mentale ?

POSITIVER !

4. Citez quelques principes à respecter pour avoir une bonne hygiène mentale.

- être et avoir une attitude souple face à la vie.
- s'accepter indépendamment des autres.

5. Quel outil peut-on utiliser pour aider à éprouver du bien-être ?

La PNL (Programmation Neuro-Linguistique).

6. Comment éviter le « stress » ?

Tout d'abord bien se connaître (ses qualités et points de vigilance), savoir identifier et gérer ses émotions.

7. Quel outil peut-on utiliser pour réussir à positiver ?

L'outil le plus efficace est la VISUALISATION. Elle consiste à se représenter des images mentales (à partir de situations où l'on a éprouvé du plaisir, où l'on a réussi quelque chose...)

8. Repérez un outil personnel que vous avez déjà utilisé.

Réponse personnelle.

Séquence 3 :




Réaliser


Séquence 3 : réaliser

Cette séquence représente la **finalité du cours** par un travail personnel à réaliser et à envoyer à l'école.


Il sera ensuite corrigé par un professeur qui vous apportera des remarques tout au long de votre devoir et vous attribuera une note sur 20.

 1 - Indiquer vos nom, prénom, n° d'élève et référence du cours :

K.I3.1019

 2 - Répondre sur feuilles séparées

 3 - Faire une copie de votre devoir (à conserver)

 4 - Pour nous retourner votre devoir, 2 possibilités aux choix :

- Pour plus de rapidité, nous vous conseillons de déposer votre devoir sur **votre espace élève**.
- Mais, si vous souhaitez envoyer votre devoir **par courrier** :
 - Renvoyez-le à l'adresse suivante :

Centre de traitement KOREVA FORMATION

124 avenue du Général Leclerc

91800 BRUNOY

- Affranchissez votre envoi correctement pour un bon acheminement

Donnez des ailes à votre projet... 

DEVOIR A ENVOYER A LA CORRECTION

Ce devoir est à réaliser en 10 pages maximum

(Ces quelques questions sont des pistes, elles ont pour but de vous aider à construire un plan et rédiger une analyse/synthèse vous concernant).

1/ A partir d'un « auto-bilan » (à différents niveaux de votre vie), que pouvez-vous dire de votre situation actuelle ? Vous considérez-vous plutôt heureux ou malheureux ? Quels sont vos atouts ? Vos faiblesses ? Comment parvenir à un meilleur équilibre ? (Définissez en détail les différentes étapes de votre « stratégie »).

Après lecture de ce fascicule, qu'est-ce qui a changé chez vous ?

2/ Quels domaines parmi la santé et le bien-être, le travail, l'argent, les relations humaines, l'apprentissage et l'évolution, celui ou ceux, que vous devez « travailler » ?

3/ Quelles sont ou étaient vos convictions et vos croyances ? Quelles en sont les origines ?

4/ Quelles sont vos peurs ? Comment pouvez-vous y remédier ? (*décrire ses peurs*)

Ce devoir, très personnel, sera traité en toute confidentialité et ne sera pas conservé dans votre dossier élève.