

TECHNIQUES DE L'AUTO-COACHING

RÉF : KI3.1023



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 KORÉVA 4

1^{ère} partie - Données de base 6

I. Définitions importantes 7

1. Qu'est-ce qu'un coach ? 7

2. Qu'est-ce que le « coaching » ? 9

3. Qu'est-ce que l'auto-coaching ? 11

a) De quoi s'agit-il ? 11

b) Pourquoi pratiquer l'auto-coaching ? 12

c) Quels avantages ? 12

d) Quelles limites ? 14

e) Quand passer au coaching ? 21

II. Remarques essentielles 22

1. Le coaching n'est pas une thérapie 22

2. Le coaching n'est pas du mentorat ou du conseil 23

3. Le coaching n'est pas de la formation ou de l'enseignement 24

4. Le coaching n'est pas une solution magique 24

À retenir 25

S'entraîner 27

2e partie – Se connaître, se respecter, s'aimer grâce à l'auto-coaching... 35

I. Se connaître soi-même 36

1. Connaître ses qualités 37

2. Connaître ses préférences 39

3. Se soumettre à un test 39

4. Savoir identifier ses objectifs 40

5. Essayer d'identifier les points de vigilance 40

II. Identifier les manques, les blocages 41

1. Ma santé – Mon bien-être 43

a) La douleur 43

b) Les différents maux et troubles 45

c) Les maladies de peau	46
d) Les maladies du dos, des épaules	48
e) Les maladies des os, des articulations	48
f) Les désordres du système nerveux	49
g) Le système nerveux central	49
h) Le système nerveux autonome	49
i) Les atteintes du système génito-urinaire	49
j) Les atteintes du système digestif	50
2. Ma vie professionnelle	50
3. La situation financière.....	52
4. Les relations avec les autres.....	53
5. Mes apprentissages et mon évolution personnelle.....	54
III. Identifier ses forces, ses atouts, ses ressources	58
1. Ma santé – Mon bien-être	58
2. Ma vie professionnelle	59
3. La situation financière.....	60
4. Les relations avec les autres.....	61
5. Mes apprentissages et mon évolution personnelle.....	64
IV. Accepter ses défauts, s'en servir pour rebondir.....	65
V. Trouver les éléments pour changer de voie	71
VI. Apprendre à relativiser et positiver	74
VII. Développer la confiance en soi	76
VIII. S'affirmer.....	78
IX. Changer ses croyances	79
1. Qu'est-ce qu'une croyance ?	79
2. D'où viennent nos croyances ?	79
3. Explorer les croyances	80
4. Comment transformer ses croyances ?.....	82
X. Maîtriser ses peurs	84
1. Qu'est-ce que les peurs ?.....	84
2. Connaitre ses peurs	85
a) La peur de l'échec	85
b) La peur d'être gêné(e).....	85
c) La peur d'être rejeté(e)	86

d) La peur d'être submergé(e).....	86
À retenir.....	87
S'entraîner	91
3e partie – Le corps, l'esprit, les actes	100
I. Prendre soin de son corps.....	101
1. Prendre soin de soi	101
2. Qu'est-ce qu'une vie saine ?	103
a) L'alimentation équilibrée	105
b) L'activité physique régulière	108
c) La gestion du stress et la relaxation.....	111
d) Le sommeil de qualité.....	113
e) L'écoute de son corps	116
f) Le développement de routines saines.....	118
II. Prendre soin de son esprit	120
1. Les pratiques et habitudes qui favorisent une bonne santé mentale .	121
2. Quelques conseils pour avoir une bonne hygiène mentale	123
À retenir.....	127
S'entraîner	129
4e partie – RÉALISER	137

La méthode KORÉVA

Ce fascicule est divisé en 4 parties :

1^{ère} partie : Données de base

Ces données vous permettront d'avoir une vue d'ensemble des définitions et points essentiels à connaître.

2^e partie : Se connaître, se respecter, s'aimer grâce à l'auto-coaching

Cette partie vous offre des questionnements et exercices concrets vous permettant de réaliser un auto-coaching basé sur la connaissance de soi.

3^e partie : Le corps, l'esprit, les actes

Cette partie vous offre une banque de données et d'exercices pour travailler sur votre santé mentale et physique.

4^e partie : Devoir à envoyer à la correction.

Un travail personnel est à envoyer à l'école pour correction.

Le devoir sera corrigé et noté par votre professeur qui, pour vous accompagner le mieux possible, justifiera son évaluation par des remarques argumentées.

Un corrigé-type vous sera également envoyé.
Vous devrez alors étudier attentivement la correction ainsi que les remarques personnelles de votre professeur.

Afin d'éviter tout retard dans l'acheminement postal, veuillez à bien affranchir votre devoir en fonction du poids de l'enveloppe.

Bonne réussite !



1^{ère} partie

DONNÉES DE BASE

I. Définitions importantes

1. Qu'est-ce qu'un « coach » ?



Adobestock

Le terme "coach" (d'origine anglaise) avait à l'origine plusieurs significations, allant d'un véhicule (coache en français) à un entraîneur sportif ou un superviseur scolaire.

Cependant, dans le contexte actuel, un "coach" est une personne neutre qui guide et accompagne une personne ou une équipe vers le changement dans divers domaines tels que le sport, le développement personnel, le professionnel ou l'orientation scolaire.

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 **accompagne** une personne ou un groupe à **prendre conscience de son potentiel, de ses ressources**, de ses talents, de ses richesses et à les **optimiser**.

Il guide cet individu ou ce groupe dans l'atteinte de ses objectifs personnels ou professionnels. Il révèle la solution la mieux adaptée à chaque personnalité.

Le rôle principal d'un coach est de faciliter le développement personnel et professionnel de ses clients en les aidant à :

- **Clarifier leurs objectifs** : Le coach aide les clients à définir des objectifs clairs, spécifiques et réalisables, en prenant en compte leurs aspirations, leurs valeurs et leurs besoins.
- **Identifier leurs ressources** : Le coach encourage les clients à explorer et à reconnaître leurs propres ressources, compétences et talents, afin de les mobiliser de manière optimale pour atteindre leurs objectifs.
- **Surmonter les obstacles** : Le coach soutient les clients dans l'identification des obstacles et des croyances limitantes qui pourraient entraver leur progression. Il les aide à développer des stratégies pour les surmonter et à adopter de nouvelles perspectives plus favorables.
- **Élaborer un plan d'action** : Le coach assiste les clients dans la définition d'un plan d'action concret et réalisable, en identifiant les étapes nécessaires pour atteindre leurs objectifs et en fixant des délais appropriés.
- **Maintenir la motivation et l'engagement** : Le coach encourage, inspire et motive ses clients tout au long de leur parcours, en les aidant à rester concentrés, responsables et engagés envers leurs objectifs.

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) dans son parcours de développement et de réalisation de ses objectifs.

2. Qu'est-ce que le « coaching » ?



Adobestock

Le coaching est un **processus interactif et personnalisé dans lequel un coach accompagne une personne ou un groupe** (coaching individuel ou coaching d'équipe) dans leur développement personnel, professionnel ou dans l'atteinte de leurs objectifs spécifiques.

Il s'agit d'une **relation de confiance et de collaboration** entre le coach et le client, basée sur des échanges, des questionnements et des réflexions approfondies.

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.

Le processus de coaching se déroule généralement sur une période définie et structurée, avec des séances régulières. Le coach soutient le client tout au long de ce parcours, en le motivant, en le challengeant et en le maintenant responsable de ses engagements. Le coaching peut aborder des domaines tels que la gestion du temps, la gestion du stress, le développement du leadership, l'amélioration des compétences de communication, la gestion des conflits, la gestion de carrière, et bien plus encore.

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-clés du « coaching » = aider, accompagner, guider

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

En résumé, le coaching est un accompagnement personnalisé qui permet aux individus de maximiser leur potentiel, d'atteindre leurs objectifs et d'améliorer leur bien-être et leur satisfaction dans différents aspects de leur vie.

3. Qu'est-ce que l'auto-coaching ?

a) De quoi s'agit-il ?

L'auto-coaching est une **approche où une personne se guide elle-même dans son propre processus de développement et d'atteinte d'objectifs**. Contrairement au coaching traditionnel où l'accompagnement est assuré par un coach externe, l'auto-coaching met l'accent sur l'autonomie et la responsabilité personnelle de l'individu.



Adobe stock

Dans l'auto-coaching, une personne utilise des techniques, des outils et des stratégies pour se coacher elle-même, en se posant des questions pertinentes, en réfléchissant de manière approfondie et en prenant des mesures concrètes pour progresser vers ses objectifs. Cela nécessite une prise de conscience de soi, une motivation intrinsèque et un engagement envers le processus d'auto-amélioration.

Selon Jean Doridot, auteur du *Petit manuel d'auto-coaching*, les exercices d'auto-coaching « peuvent servir de préliminaire, de complément ou faire suite à un coaching. (...) L'avantage d'une pratique personnelle, en plus du rythme qui s'adapte à chacun, est de développer l'autonomie et de stimuler la notion de travail personnel. »

Pour Jane Turner, coach et auteure du livre *Comment construire sa vie d'adulte : Et devenir son propre coach*, « la personne qui nous accompagne en permanence, c'est nous-même. Il est possible d'avancer seul à l'aide d'un livre. En lisant, on s'entend parler, c'est déjà une prise de recul, une distanciation, une mise en perspective. »

Suzel Gaborit-Stiffel, de la SFcoach, n'est pas de cet avis et dit de son côté : « Ces livres peuvent être utiles pour clarifier sa compréhension du coaching, apprendre à choisir un bon coach, connaître les techniques particulières, se poser des questions. Toutefois, il ne faut pas confondre conseil et coaching. Ce dernier nécessite un accompagnement extérieur, un regard neutre. Parler d'auto-coaching revient à dire qu'il est possible de voir derrière son propre dos ».

b) Pourquoi pratiquer l'auto-coaching ?

L'auto-coaching peut être utilisé dans divers domaines de la vie, tels que le développement personnel, le développement professionnel, la gestion du temps, la résolution de problèmes, la prise de décision, la gestion du stress, et bien plus encore. Il permet à une personne de devenir son propre coach en adoptant une approche proactive et réflexive pour surmonter les obstacles, développer de nouvelles compétences et réaliser ses aspirations.

c) Quels avantages ?



Adobe stock

L'auto-coaching offre de nombreux avantages et **permet de changer de perspective, de se poser des questions auxquelles on n'aurait pas pensé, de réfléchir différemment et d'explorer des bilans de situations spécifiques.** Tout cela favorise la prise de conscience, la compréhension de nos propres mécanismes et la connaissance de soi.

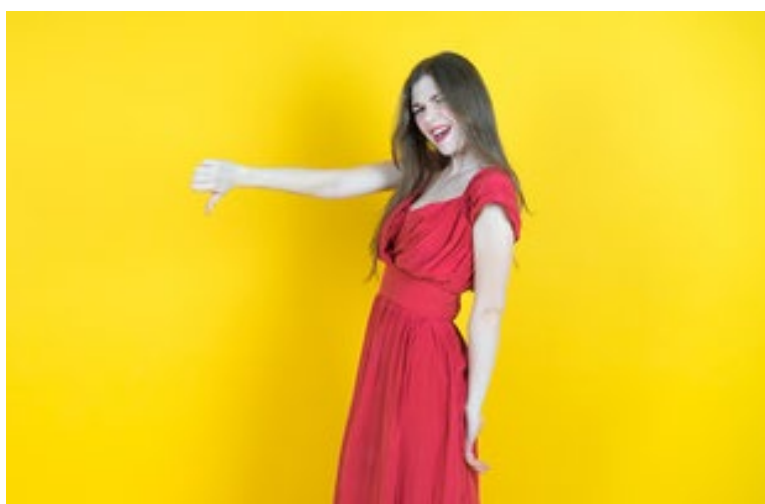
Voici quelques raisons pour lesquelles pratiquer l'auto-coaching peut être bénéfique :

- **Autonomie et prise de responsabilité** : L'auto-coaching permet de prendre en main son développement personnel et de devenir acteur de son propre changement. Cela favorise un sentiment d'autonomie et de responsabilité dans la réalisation de ses objectifs.
- **Connaissance de soi** : L'auto-coaching implique une réflexion et une exploration de soi-même. En se posant des questions et en examinant ses pensées, ses émotions et ses comportements, on développe une meilleure connaissance de soi et une compréhension plus profonde de ses besoins, de ses valeurs et de ses aspirations.
- **Développement des compétences** : L'auto-coaching peut être utilisé pour acquérir de nouvelles compétences ou améliorer celles existantes. En se fixant des objectifs spécifiques et en utilisant des techniques d'auto-coaching, on peut se concentrer sur le développement de compétences clés nécessaires à la réussite personnelle et professionnelle.
- **Gestion du stress et des émotions** : L'auto-coaching peut aider à gérer le stress, les émotions et les situations difficiles. En utilisant des outils tels que la gestion du temps, la relaxation ou la restructuration cognitive, on peut développer des stratégies personnelles pour faire face aux défis et favoriser le bien-être émotionnel.
- **Clarification des objectifs** : L'auto-coaching permet de clarifier ses objectifs et de définir les étapes nécessaires pour les atteindre. En se fixant des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et temporellement définis (SMART), on peut élaborer un plan d'action et suivre sa progression.
- **Flexibilité et accessibilité** : L'auto-coaching offre une grande flexibilité, car on peut l'exercer à tout moment et en tout lieu. Il ne nécessite pas nécessairement l'aide d'un coach externe, ce qui le rend plus accessible sur le plan financier et géographique.
- **Autonomie durable** : En développant des compétences d'auto-coaching, on acquiert des outils et des ressources internes pour continuer à se développer et à évoluer de manière autonome tout au long de sa vie. Cela favorise une autonomie durable dans la gestion de sa croissance personnelle.

Il est important de noter que l'auto-coaching peut être complémentaire au coaching externe. Dans certains cas, il peut être bénéfique de faire appel à un coach professionnel pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé et d'un regard extérieur sur sa situation.

Il est vrai que certaines personnes peuvent être pleinement satisfaites des résultats de leur auto-coaching, car elles ont réussi à atteindre leurs objectifs sans difficulté. Cependant, lorsqu'on travaille seul à atteindre nos objectifs, on peut rencontrer des obstacles qui représentent les limites même de l'auto-coaching.

d) Quelles limites ?



Adobe stock

Des mécanismes inconscients peuvent s'opérer dans l'auto-coaching et peuvent être de lourdes entraves à l'auto-objectivation, au développement personnel ou à l'évolution professionnelle.

- **La résistance**

Lorsque nous nous engageons dans un processus d'auto-coaching, il est souvent difficile de reconnaître les moments où nous faisons face à une résistance. La résistance peut se manifester sous la forme d'émotions intenses que nous préférons éviter ou de mécanismes d'évitement inconscients. Des études scientifiques ont montré que nous avons tendance à éviter les situations qui suscitent de l'inconfort émotionnel, car notre cerveau est programmé pour rechercher le plaisir et éviter la douleur.

Une étude menée par Kringelbach et Berridge (2012) a révélé que notre cerveau traite les émotions négatives de manière plus intense que les émotions positives. Cette prédisposition à éviter les expériences émotionnellement désagréables peut nous pousser à résister à explorer certaines solutions qui pourraient nous confronter à des défis ou à des changements inconfortables.

De plus, la psychologie cognitive a mis en évidence l'existence de biais cognitifs qui influencent notre perception et notre prise de décision. Par exemple, le biais de confirmation nous pousse à chercher des informations qui confirment nos croyances existantes et à ignorer ou rejeter celles qui les contredisent. Cela peut entraîner une résistance à considérer de nouvelles perspectives ou à explorer des solutions alternatives.

Des études sur la résistance au changement ont également montré que nous avons tendance à privilégier la familiarité et la stabilité, même si cela ne nous apporte pas nécessairement les résultats souhaités. Le psychologue Dan Gilbert a mené des recherches sur ce qu'il appelle le "biais de l'immunité au changement", qui met en évidence notre préférence pour le maintien de l'état actuel plutôt que de prendre des mesures risquées, même si elles pourraient conduire à une amélioration significative.

- **L'hyperconcentration**

Il arrive parfois que nous nous concentrons tellement sur une seule tâche ou objectif que nous ne remarquons même pas ce qui se passe en parallèle. Cette focalisation excessive peut entraver notre progression, nous demander beaucoup d'énergie et finir par nous épuiser à long terme. Des études scientifiques ont examiné les effets de cette hyperconcentration et ont souligné son impact sur notre bien-être global.

Une recherche menée par Trougakos et ses collaborateurs (2015) a examiné les conséquences de l'hyperconcentration sur la santé et le bien-être des individus. Les résultats ont montré que lorsque nous nous concentrons de manière excessive sur un seul domaine de notre vie, comme le travail, nous avons tendance à négliger d'autres domaines importants, tels que notre santé, nos relations ou notre bien-être émotionnel. Cette négligence peut conduire à une détérioration de notre équilibre global et augmenter le risque de problèmes tels que le burn-out.

Une autre étude menée par Baumeister et ses collègues (2007) a examiné le concept de volonté et sa relation avec la maîtrise de soi. Les résultats ont montré que notre capacité à exercer un contrôle de soi est limitée et diminue au fur et à mesure que nous nous concentrons de manière intense sur une seule tâche ou objectif. Cela peut entraîner une négligence des autres aspects de notre vie et compromettre notre bien-être global.

De plus, la psychologie cognitive a mis en évidence l'existence de biais attentionnels qui peuvent nous rendre aveugles aux informations perçues comme moins pertinentes. L'effet de focalisation, également connu sous le nom de "cécité par inattention", démontre que lorsque notre attention est étroitement dirigée vers une seule chose, nous pouvons manquer des informations importantes qui se déroulent autour de nous.

- **Les biais de perception**

Il est possible que nous entretenions une image déformée de nous-mêmes, une perception biaisée qui nous permet d'éviter de voir ce que nous préférons ne pas voir. Cette tendance à modifier notre perception peut influencer différents aspects de notre vie, tels que nos caractéristiques personnelles, nos comportements, nos réactions émotionnelles et nos relations. Des recherches scientifiques ont étudié ces distorsions perceptuelles et leurs conséquences sur notre développement personnel.

Une étude menée par Swann et ses collègues (2012) a exploré le concept de "l'illusion positive" dans lequel les individus ont tendance à amplifier leurs traits positifs et minimiser leurs traits négatifs. Les résultats ont montré que cette distorsion de l'image de soi peut avoir des effets sur l'estime de soi, l'adaptation sociale et la qualité des relations interpersonnelles.

De plus, la théorie de l'auto-vérification développée par Swann (1987) soutient que les individus ont une motivation innée à maintenir une image de soi cohérente avec leurs croyances et leurs attentes. Cela peut conduire à des biais de confirmation, où nous cherchons activement des informations qui soutiennent nos croyances préexistantes et ignorons ou minimisons celles qui les contredisent.

Le rôle du regard extérieur est également étudié en psychologie sociale. Les recherches ont montré que l'interaction avec autrui peut nous fournir un miroir social qui nous aide à corriger nos distorsions perceptuelles. Par exemple, une étude menée par Markus et Nurius (1986) a mis en évidence l'importance des interactions sociales dans la construction de l'identité et la perception de soi.

- **Les biais cognitifs**

Lorsque nous faisons face à nos préoccupations, il est courant de constater que nous avons tendance à réfléchir de manière répétitive, en appliquant nos filtres personnels tels que nos opinions, convictions, mécanismes et connaissances. Cette propension à tourner en rond et à conclure hâtivement qu'il n'y a pas de solution est souvent observée dans notre manière de résoudre les problèmes ou de poursuivre nos ambitions et projets. Des recherches scientifiques ont examiné cette tendance à l'enlèvement et ses implications sur notre capacité à trouver des solutions efficaces.

L'étude menée par Kounios et Beeman (2009) a exploré le concept de la pensée créative et de l'impasse cognitive, qui correspond à la difficulté de trouver une solution à un problème en utilisant des approches conventionnelles. Les chercheurs ont constaté que lorsque nous restons coincés dans des schémas de pensée familiers, notre capacité à trouver des solutions créatives est limitée. Ils ont également identifié que la pensée divergente, qui consiste à explorer différentes perspectives et à générer de multiples idées, est essentielle pour sortir de cette impasse.

Une autre étude réalisée par Gilhooly et Murphy (2005) a mis en évidence l'importance de la flexibilité cognitive dans la résolution de problèmes. Les résultats ont montré que les individus capables de changer de perspective et d'adopter des stratégies de résolution de problèmes variées étaient plus susceptibles de trouver des solutions efficaces et innovantes.

Par ailleurs, la recherche en psychologie cognitive a souligné l'impact des biais cognitifs sur notre manière de penser et de résoudre les problèmes. Les biais tels que la confirmation, l'ancrage ou la dissonance cognitive peuvent nous enfermer dans des schémas de pensée restreints et nous empêcher de considérer des solutions alternatives.

En somme, les études scientifiques démontrent que notre tendance à tourner en rond et à conclure hâtivement qu'il n'y a pas de solution est souvent due à notre approche rigide de la résolution de problèmes et à notre résistance à explorer de nouvelles perspectives. Pour favoriser une pensée créative et trouver des solutions efficaces, il est essentiel de cultiver la flexibilité cognitive, de remettre en question nos biais cognitifs et d'adopter des stratégies de résolution de problèmes variées.

• Les approches standardisées

Il est fréquent de trouver de nombreuses propositions toutes faites, que ce soit sur les blogs, les sites web, les réseaux sociaux ou les livres, qui semblent attrayantes en matière de développement personnel. Cependant, ces solutions universelles ne prennent souvent pas en compte l'individualité de chaque personne ni leur histoire personnelle. Des études scientifiques ont examiné l'efficacité de ces approches standardisées et ont mis en évidence l'importance de l'adaptation et de la personnalisation des outils pour obtenir des résultats durables.

Une étude menée par Koestner et Lekes (2006) a examiné l'impact de l'autonomie et de la personnalisation sur la motivation intrinsèque et les comportements liés aux objectifs. Les résultats ont montré que lorsque les individus étaient autorisés à personnaliser leurs objectifs en fonction de leurs valeurs personnelles et de leurs préférences, ils étaient plus motivés et engagés dans la poursuite de ces objectifs. En revanche, lorsque les objectifs étaient imposés ou ne prenaient pas en compte les caractéristiques individuelles, la motivation intrinsèque diminuait.

Une autre recherche menée par Deci et Ryan (2000) a examiné le concept de l'autodétermination et a montré que la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux tels que l'autonomie, la compétence et la relation sociale était essentielle pour le bien-être et la motivation intrinsèque. Ainsi, lorsque les solutions proposées prennent en compte ces besoins psychologiques et permettent à chaque individu de faire des choix autonomes et alignés avec ses valeurs, elles ont plus de chances d'être efficaces.

En outre, des études ont montré que l'approche individualisée est essentielle dans le coaching et le développement personnel. Par exemple, une étude réalisée par Grant et Cavanagh (2007) a examiné l'impact du coaching personnalisé sur les résultats professionnels. Les résultats ont montré que le coaching individualisé, adapté aux besoins et aux caractéristiques de chaque individu, était plus efficace pour améliorer les compétences et les performances professionnelles que les approches standardisées.

Pour garantir l'efficacité des outils de développement personnel, il est important de les adapter et de les personnaliser en fonction des besoins et des valeurs individuelles.

- **Le manque de rigueur**

Prenons l'exemple de la demande assertive ou de la Communication Non Violente (CNV). Des études scientifiques ont examiné l'impact de ces techniques de communication et ont mis en évidence **l'importance d'une application correcte pour en maximiser l'efficacité.**

Une étude menée par Rivas-Drake et coll. (2014) a examiné l'efficacité de la CNV dans les interactions intergroupes et a montré que lorsque la CNV était utilisée de manière appropriée, elle favorisait une meilleure compréhension mutuelle, réduisait les conflits et facilitait la résolution de problèmes. Cependant, lorsque des erreurs d'application se produisaient, telles que l'utilisation de justifications ou de jugements, l'efficacité de la CNV était compromise.

Une autre étude menée par Hargie et coll. (2010) a examiné l'impact de la demande assertive dans les contextes professionnels et a révélé que l'utilisation appropriée de la demande assertive améliorait la satisfaction au travail, la communication interpersonnelle et la résolution des conflits. Cependant, lorsque des erreurs d'application se produisaient, telles que l'agressivité ou la passivité, les résultats étaient moins positifs.

Ces études mettent en évidence l'importance d'acquérir une compréhension approfondie de ces techniques et de recevoir un suivi ou un regard extérieur sur leur application pour éviter les erreurs qui pourraient compromettre leur efficacité.

En ce qui concerne l'objectif SMART, des recherches ont examiné l'impact de cette approche sur la réalisation des objectifs. Une étude réalisée par Locke et Latham (2002) a montré que la fixation d'objectifs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Pertinents et Temporellement définis était associée à une performance supérieure. Si un objectif est formulé de manière vague ou ambiguë, il peut être difficile de le poursuivre efficacement.

Il est donc essentiel de veiller à ce que les objectifs fixés suivent les principes de l'approche SMART de manière rigoureuse, en veillant notamment à leur spécificité. En faisant preuve de clarté et de précision dans la formulation des objectifs, on accroît les chances de réussite et de réalisation des résultats souhaités ce qui n'est pas toujours simple en auto-coaching.

- **L'absence d'actions concrètes**

Les prises de conscience et les nouvelles connaissances, si elles ne sont pas suivies d'actions concrètes visant à se rapprocher de la situation désirée, peuvent avoir peu d'impact réel. Des études scientifiques ont exploré le lien entre la prise de conscience, les actions et le changement comportemental, mettant en évidence l'importance de passer de la prise de conscience à la mise en action.

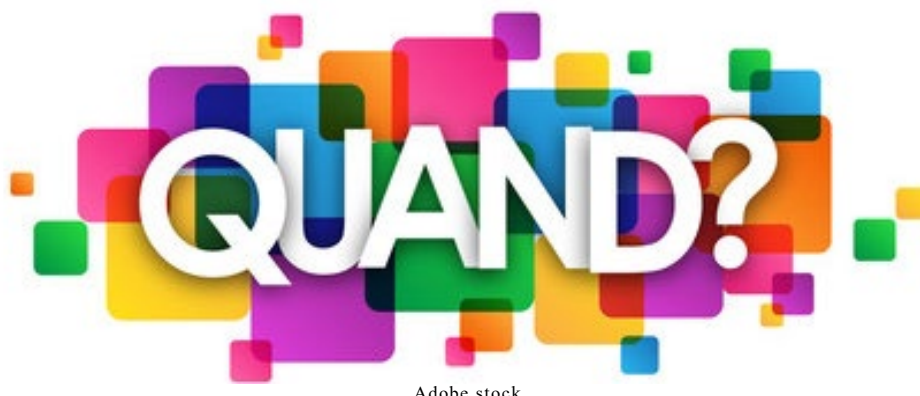
Une étude menée par Gollwitzer et Sheeran (2006) a examiné l'effet de l'intention et de l'action sur la réalisation des objectifs. Les résultats ont montré que les individus qui avaient formé une intention spécifique et qui avaient mis en place des plans d'action concrets étaient plus susceptibles de réaliser leurs objectifs que ceux qui n'avaient que des intentions vagues ou qui n'avaient pas élaboré de plans d'action précis. Cela souligne l'importance de passer de la prise de conscience à la formulation d'actions concrètes pour favoriser le changement.

Une autre étude menée par Oettingen et coll. (2001) a examiné l'impact de la visualisation positive associée à des actions concrètes sur la réalisation des objectifs. Les chercheurs ont constaté que les individus qui visualisaient positivement leurs objectifs et qui planifiaient des étapes spécifiques pour les atteindre étaient plus susceptibles de les réaliser que ceux qui se contentaient de la visualisation positive seule. Cela suggère que la combinaison de la visualisation positive avec des actions concrètes est plus efficace pour concrétiser les résultats souhaités.

Ces études mettent en évidence l'importance de passer à l'action après une prise de conscience ou l'acquisition de nouvelles connaissances. Le simple fait de prendre conscience d'un comportement indésirable, comme le comportement de Victime mentionné, ne suffit pas à provoquer le changement. Il est nécessaire de mettre en place des actions concrètes et de sortir de sa zone de confort pour tester de nouvelles façons de faire.

Lorsque nous sommes seuls avec nous-mêmes, il peut être difficile de sortir de notre zone de confort et de prendre des mesures concrètes en raison de diverses raisons, y compris la préférence pour d'autres priorités ou la perception de difficultés. Cependant, il est essentiel de reconnaître cette tendance et de trouver des stratégies pour surmonter les obstacles à l'action.

e) Quand passer au coaching ?



Adobe stock

La décision de passer au coaching peut être basée sur plusieurs facteurs, notamment le désir de changement concret et mesurable, ainsi que la volonté de s'engager dans une démarche d'évolution personnalisée.

Si vous ressentez le besoin de changements concrets et mesurables que l'auto-coaching ne parvient pas à vous apporter, ou si vous êtes prêt à vous engager dans une démarche d'évolution personnalisée, le coaching peut être une option bénéfique pour vous. Le coaching peut jouer un rôle important dans l'atteinte des objectifs personnels et professionnels, en offrant un soutien personnalisé et des stratégies d'action concrètes pour favoriser la croissance et le développement.

II. Remarques essentielles

Il est important de revenir ici rapidement sur ce que le coaching n'est pas afin d'éviter toute confusion, de bien comprendre ses spécificités et de savoir exactement si se diriger vers le coaching est ce qu'il nous faut.



Adobe stock

1. Le coaching n'est pas une thérapie

Le coaching se différencie de la thérapie et du counseling par sa focalisation sur le développement personnel, l'accomplissement des objectifs et l'amélioration des performances. Alors que la thérapie vise à traiter les troubles psychologiques, les problèmes émotionnels et les traumatismes du passé, le coaching se concentre sur le présent et l'avenir du client. Il ne se positionne pas comme une approche thérapeutique pour guérir des problèmes psychopathologiques, mais plutôt comme un catalyseur de croissance et de transformation personnelle.

Le coaching adopte une approche proactive et orientée vers l'action pour aider les individus à atteindre leurs aspirations et à réaliser leur plein potentiel. Contrairement à la thérapie qui peut se pencher sur des problèmes profonds et complexes, le coaching se focalise sur les ressources, les compétences et les forces du client. Il vise à renforcer ces aspects positifs afin de favoriser le changement désiré et la réalisation des objectifs fixés.

En outre, le coaching se caractérise par une relation de partenariat entre le coach et le client, où le client est considéré comme étant expert de sa propre vie.

Contrairement à la relation de dépendance qui peut exister entre un thérapeute et son patient, le coaching encourage l'autonomie du client et le responsabilise dans son cheminement personnel. Le coach agit comme un facilitateur, posant des questions puissantes, fournissant des perspectives nouvelles et offrant un soutien tout au long du processus de coaching.

Des auteurs renommés ont également souligné la distinction entre le coaching et la thérapie. Selon John Whitmore, un pionnier du coaching, "Le coaching est une aide au développement des capacités de la personne, pour l'aider à apprendre plutôt que pour l'instruire". Il met l'accent sur l'importance de l'autonomie et de la responsabilité dans le coaching.

De même, Timothy Gallwey, connu pour son approche du coaching dans le domaine sportif, met en évidence la différence entre coaching et thérapie en affirmant que "Le coaching est délibérément orienté vers l'action, tandis que la thérapie peut être principalement orientée vers la guérison".

En somme, bien que le coaching puisse partager certaines similitudes superficielles avec la thérapie, il se distingue par sa focalisation sur le développement personnel, la réalisation des objectifs et l'amélioration des performances. Il ne cherche pas à guérir des troubles psychologiques, mais plutôt à renforcer les compétences, à développer le potentiel et à favoriser le changement positif chez les individus.

Un coaché n'est pas un « malade ».

2. Le coaching n'est pas du mentorat ou du conseil

Alors que le mentorat implique une relation asymétrique où un mentor plus expérimenté transmet son expertise et ses conseils à un mentoré, le coaching se base sur une relation plus équilibrée. Le coach n'est pas là pour donner des réponses toutes faites ou pour diriger le client, mais plutôt pour faciliter le processus d'exploration, d'autoréflexion et de prise de décision du client. Le coach pose des questions pertinentes, fournit un soutien et des perspectives nouvelles, et guide le client dans l'identification de ses propres solutions et actions.

3. Le coaching n'est pas de la formation ou de l'enseignement

Bien qu'il puisse inclure des éléments d'apprentissage et de développement de compétences, le coaching se concentre davantage sur l'individu dans son ensemble, en prenant en compte ses objectifs, ses valeurs, ses croyances et ses aspirations. Le coach ne se contente pas de transmettre des connaissances, mais il encourage le client à découvrir ses propres ressources et à exploiter son potentiel pour atteindre les résultats souhaités.

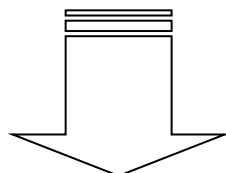
4. Le coaching n'est pas une solution magique

Il demande un engagement actif et une participation proactive de la part du client. Le coaching est un processus qui nécessite du temps, de l'effort et de la persévérance pour obtenir des résultats durables. Le coach est là pour accompagner et soutenir le client tout au long de son parcours, mais c'est le client lui-même qui est responsable de ses choix et de ses actions.

En résumé, le coaching se distingue de la thérapie, du mentorat, de la formation et de toute autre approche en se concentrant sur le développement personnel, l'atteinte des objectifs et l'amélioration des performances. Il met l'accent sur l'autonomie, la responsabilisation et l'exploration des ressources internes du client. Comprendre ce que le coaching n'est pas permet de mieux appréhender sa nature et ses avantages spécifiques.

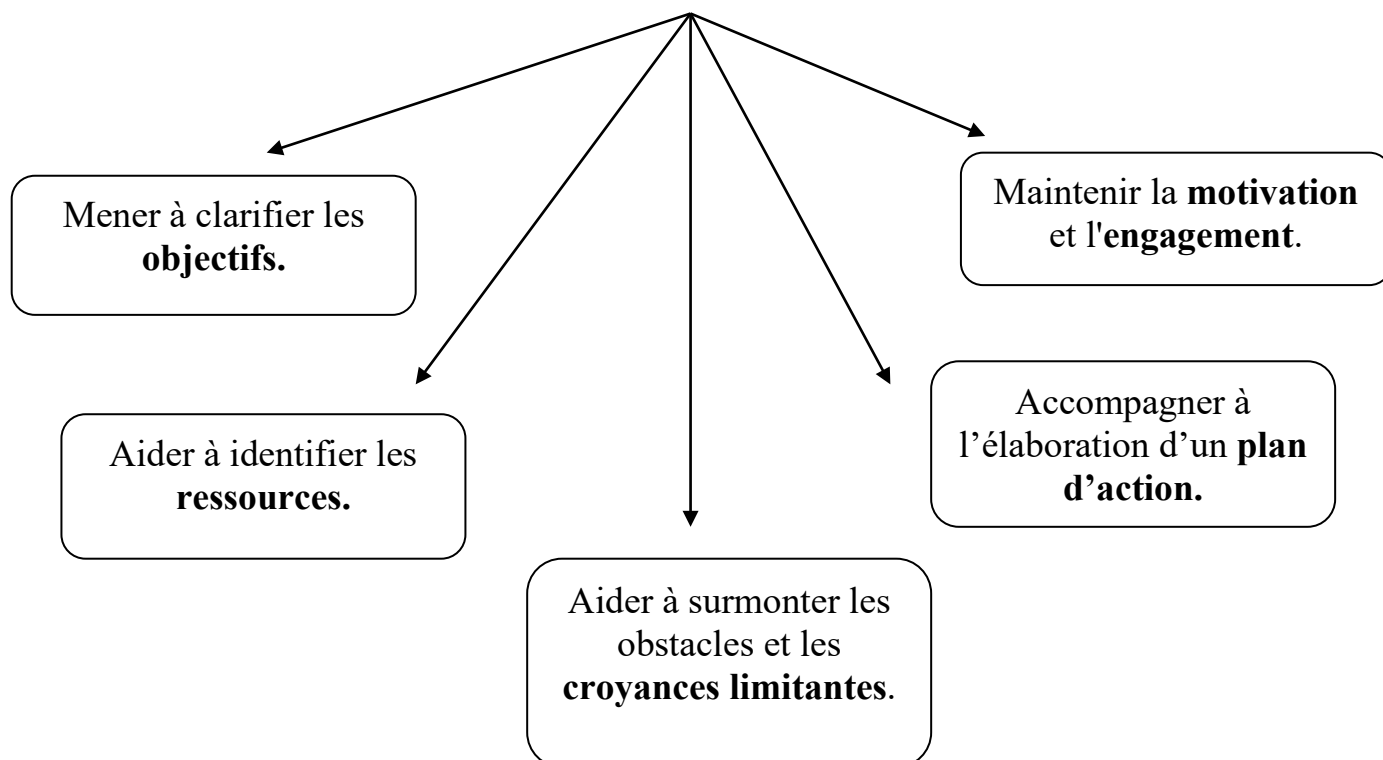
À retenir

Qu'est-ce qu'un "coach" ?



Personne neutre qui guide et accompagne vers le changement.

Quel est son rôle ?



Qu'est-ce que l'auto-coaching ?

Une approche où la personne se guide elle-même dans son propre processus de développement et d'atteinte d'objectifs et qui met l'accent sur l'autonomie et la responsabilité personnelle.

La personne utilise des techniques, des outils et des stratégies pour se coacher elle-même.

Ceci nécessite une prise de conscience de soi, une motivation intrinsèque et un engagement envers le processus d'auto amélioration.

Avantages vs limites

Quels avantages ?

- a) **Autonomie** et prise de responsabilité
- b) **Connaissance de soi**
- c) Développement des **compétences**
- d) **Gestion du stress** et des émotions
- e) **Clarification** des objectifs
- f) **Flexibilité** et accessibilité
- g) **Autonomie durable**

Quelles limites ?

- a) **Résistance** aux émotions inconfortables
- b) **Hyperconcentration** excessive sur un seul domaine
- c) **Biais de perception** et distorsions de l'image de soi
- d) **Biais cognitifs** et difficultés à trouver des solutions créatives

Séquence 2 : S'entraîner



I - Questions

Voici une série de questions d'entraînement dont vous trouverez la **correction dans les pages suivantes**. Elles vous permettront de vérifier votre compréhension des notions abordées précédemment et de réaliser plus sereinement, par la suite, le devoir de synthèse qui sera noté par votre professeur.

N'hésitez pas à **compléter vos réponses grâce à des recherches personnelles**.

Répondez bien à toutes les questions avant de vous référer aux réponses proposées. Pour les questions à choix multiples, plusieurs réponses peuvent être cochées.

Si vos réponses sont correctes, vous pouvez passer à la suite, dans le cas contraire, nous vous invitons à revoir la partie du cours concernée et à comprendre la correction.

1. Quelle définition du terme "coach" est exacte ?

- a) Un véhicule guidé par une personne
- b) Un entraîneur sportif
- c) Un superviseur scolaire
- d) Toutes les réponses ci-dessus

2. Quels sont les objectifs du coaching ?

- a) Aider les clients à clarifier leurs objectifs
- b) Identifier les ressources des clients
- c) Surmonter les obstacles et les croyances limitantes
- d) Maintenir la motivation et l'engagement des clients
- e) Toutes les réponses ci-dessus

3. Quelle est la différence entre l'auto-coaching et le coaching traditionnel ?

- a) L'auto-coaching nécessite l'aide d'un coach externe, contrairement au coaching traditionnel.
- b) L'auto-coaching met l'accent sur l'autonomie personnelle, tandis que le coaching traditionnel repose sur un accompagnement externe.
- c) L'auto-coaching est utilisé pour le développement professionnel, tandis que le coaching traditionnel se concentre sur le développement personnel.

4. Quelles sont les raisons pour lesquelles pratiquer l'auto-coaching peut être bénéfique ?

.....

.....

.....

.....

.....

5. Quelles sont les limites de l'auto-coaching ?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Comment la résistance peut-elle entraver l'auto-coaching ?

.....

.....

.....

.....

.....

7. Qu'est-ce que l'hyperconcentration et comment peut-elle affecter notre progression ?

- a) Une focalisation excessive sur une seule tâche ou objectif, pouvant entraîner une négligence d'autres domaines importants de notre vie.
- b) Une distorsion de l'image de soi, amplifiant nos traits positifs et minimisant nos traits négatifs.
- c) Une propension à tourner en rond et à conclure hâtivement qu'il n'y a pas de solution.

8. Pourquoi est-il important de prendre en compte les biais de perception dans l'auto-coaching ?

.....

.....

.....

.....

.....

II - Corrections

1. Quelle définition du terme "coach" est exacte ?

Réponse : d) Toutes les réponses ci-dessus

Le terme "coach" peut avoir différentes significations en fonction du contexte.

Il peut faire référence à un véhicule guidé par une personne, à un entraîneur sportif ou à un superviseur scolaire.

Dans le domaine du coaching personnel ou professionnel, un coach est une personne qui guide, soutient et encourage les individus à atteindre leurs objectifs et à développer leur plein potentiel.

2. Quels sont les objectifs du coaching ?

Réponse : e) Toutes les réponses ci-dessus

Les objectifs du coaching incluent aider les clients à clarifier leurs objectifs, identifier leurs ressources personnelles, surmonter les obstacles et les croyances limitantes, ainsi que maintenir leur motivation et leur engagement tout au long du processus de coaching.

3. Quelle est la différence entre l'auto-coaching et le coaching traditionnel ?

Réponse : b) L'auto-coaching met l'accent sur l'autonomie personnelle, tandis que le coaching traditionnel repose sur un accompagnement externe.

L'auto-coaching implique une approche dans laquelle une personne se guide elle-même, se fixe des objectifs et met en place des actions pour atteindre ces objectifs.

Le coaching traditionnel, quant à lui, implique un accompagnement externe par un coach professionnel qui guide et soutient le client dans son processus de développement.

4. Quelles sont les raisons pour lesquelles pratiquer l'auto-coaching peut être bénéfique ?

Les raisons peuvent varier en fonction des besoins individuels et des situations spécifiques. Voici quelques exemples de raisons bénéfiques pour pratiquer l'auto-coaching :

- Développer l'autonomie personnelle et la responsabilité.
- Gagner en clarté et en compréhension de soi.
- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.
- S'adapter aux changements et faire face aux défis de manière proactive.
- Favoriser la croissance personnelle et le développement des compétences.

5. Quelles sont les limites de l'auto-coaching ?

Les limites de l'auto-coaching peuvent inclure :

- Le manque d'objectivité et de perspectives externes.
- La difficulté à identifier et à surmonter ses propres biais et limites.
- La nécessité d'une discipline personnelle pour maintenir la motivation et l'engagement.
- Les défis liés à la gestion du temps et à la planification.
- Le risque de rester coincé dans des schémas de pensée ou des croyances limitantes.

6. Comment la résistance peut-elle entraver l'auto-coaching ?

La résistance peut entraver l'auto-coaching de différentes manières :

- Procrastination : on repousse continuellement les actions nécessaires pour progresser dans notre auto-coaching. Cela peut être dû à des peurs, des doutes ou une aversion à sortir de sa zone de confort.
- Auto-sabotage : nous pouvons inconsciemment nous saboter en adoptant des comportements ou des habitudes qui vont à l'encontre de nos objectifs d'auto-coaching (comportements autodestructeurs, schémas de pensée négatifs ou actions contraires à nos intentions).

- Manque de discipline : Si nous ne nous engageons pas régulièrement dans les actions nécessaires pour notre développement, il peut être difficile d'atteindre nos objectifs.

- Peur du changement : La résistance peut surgir lorsque nous avons peur de sortir de notre zone de confort et de faire face à l'inconnu. Cela peut nous empêcher d'explorer de nouvelles perspectives, de prendre des risques et de nous développer pleinement.

Il est important de reconnaître et de faire face à la résistance lors de l'auto-coaching. Cela peut nécessiter de cultiver la motivation intrinsèque, de surmonter les peurs et les doutes, d'établir des routines et des systèmes de soutien, et de faire preuve de persévérance face aux obstacles.

7. Qu'est-ce que l'hyperconcentration et comment peut-elle affecter notre progression ?

Réponse a) Une focalisation excessive sur une seule tâche ou objectif, pouvant entraîner une négligence d'autres domaines importants de notre vie.

Lorsque nous nous concentrons de manière obsessionnelle sur un aspect spécifique de notre auto-coaching, nous risquons de perdre de vue l'équilibre et de négliger d'autres aspects essentiels de notre développement personnel.

Par exemple, si nous nous concentrons uniquement sur l'amélioration de nos compétences professionnelles au détriment de nos relations personnelles ou de notre bien-être émotionnel, cela peut entraîner des conséquences négatives à long terme.

Il est important de maintenir une perspective globale et de veiller à accorder une attention équilibrée à différents domaines de notre vie lors de l'auto-coaching.

8. Pourquoi est-il important de prendre en compte les biais de perception dans l'auto-coaching ?

Il est crucial de prendre en compte les biais de perception dans l'auto-coaching, car nos perceptions peuvent influencer notre façon d'interpréter les événements, les situations et les informations.

Les biais de perception sont des distorsions cognitives qui peuvent fausser notre jugement et nous empêcher d'avoir une vision objective de nous-mêmes et de notre parcours d'auto-coaching.

En prenant conscience de ces biais et en les remettant en question, nous pouvons éviter les jugements erronés, les conclusions hâtives et les interprétations déformées de notre expérience.

En adoptant une attitude d'ouverture, de curiosité et de remise en question de nos propres perceptions, nous pouvons développer une meilleure compréhension de nous-mêmes, de nos besoins et de nos progrès réels.

Cela nous permet d'ajuster notre approche d'auto-coaching de manière plus objective et efficace, favorisant ainsi une croissance personnelle plus significative.

2^e partie

SE CONNAITRE, SE RESPECTER, S'AIMER GRÂCE À L'AUTO-COACHING

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.



Adobe stock

1. 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

Être discret	Être tenace
Savoir réfléchir	Avoir de l'intuition
Avoir le sens de l'analyse	Avoir l'esprit de synthèse
Être rigoureux	Être patient
Être rapide	Être réactif
Être curieux	Être sérieux

Être créatif	Être imaginatif
Être autonome	Avoir le sens pratique
Être dynamique	Avoir la volonté d'entreprendre
Être enthousiaste	Être charismatique
Être organisé	Savoir s'adapter
Être pragmatique	Savoir argumenter
Être altruiste	Avoir un bon relationnel
Être dévoué	Être serviable
Avoir le sens des responsabilités	Travailler en collaboration
Être convaincant	Être actif
Être méthodique	Être 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.*

2. 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.

À 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,
- Écrire un mot et signer de la main droite si vous êtes droitier et à l'inverse si vous êtes gaucher,
- Écrire 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**.

3. 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 Indicator).

4. 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.

5. Essayer d'identifier les points de vigilance

Cet état des lieux se fait en comparant deux points :

1. Les aspects négatifs : les manques, les points de vigilance, 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 ?

Écrire un journal peut y contribuer, c'est ce que nous allons explorer dans la partie suivante. 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 blocages

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.



Adobe stock

Exemples de 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 les plus manifestes ? Les plus gênants ? (Vie personnelle, familiale, professionnelle...)*
- *Que disent de moi, les personnes qui m'entourent ?*

Pour identifier les manques, les blocages et les zones de vulnérabilité, il faut se poser ces questions par rapport à nos 5 principaux domaines de vie :

1. Santé et bien-être physique :

Ce domaine concerne notre santé physique, notre condition physique, notre alimentation, notre sommeil, notre hygiène de vie, notre gestion du stress, etc. Il englobe tous les aspects liés à notre corps et à notre bien-être physique.

2. Carrière/Professionnel :

Il s'agit de notre activité professionnelle, de notre carrière, de notre travail et de tout ce qui concerne notre vie professionnelle, y compris le développement de compétences, les objectifs de carrière, la satisfaction au travail, etc.

3. Finances :

Ce domaine concerne notre gestion financière, nos revenus, nos dépenses, notre épargne, nos investissements, etc. Il s'agit de notre capacité à gérer efficacement nos ressources financières et à atteindre nos objectifs financiers.

4. Relations sociales :

Ce domaine englobe nos relations avec les autres, qu'il s'agisse de relations familiales, amicales, amoureuses ou sociales. Il inclut la communication, la qualité des interactions, le soutien émotionnel, la connexion sociale, etc.

5. Développement personnel :

Il s'agit de notre croissance personnelle, de notre développement intellectuel, émotionnel et spirituel. Ce domaine comprend la connaissance de soi, la gestion des émotions, la confiance en soi, la recherche de sens, la créativité, etc.

1. Ma santé – mon bien-être



Adobe stock

Exemples de questions à se poser :

- 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...

a) La douleur

La perception de la douleur est un phénomène complexe qui varie d'une personne à l'autre et qui peut être influencée par plusieurs facteurs :

- **La variabilité des seuils de douleur** : Des recherches ont montré que les seuils de douleur varient considérablement d'une personne à l'autre. Une étude publiée dans la revue *Pain* a révélé que les seuils de douleur à la pression pouvaient varier de manière significative entre les individus, indiquant des différences dans la sensibilité à la douleur.

- **Les douleurs aiguës et chroniques** : Les douleurs aiguës sont généralement définies comme des douleurs vives et de courte durée, tandis que les douleurs chroniques sont qualifiées ainsi lorsqu'elles persistent pendant plus de trois mois. Une étude menée par Breivik et al. a révélé que la douleur chronique était moins intense que la douleur aiguë, mais qu'elle pouvait être associée à des impacts significatifs sur la qualité de vie et les activités quotidiennes.
- **L'incapacité liée à la douleur chronique** : La douleur chronique peut entraîner des conséquences débilitantes sur la vie quotidienne. Selon une étude publiée dans la revue *European Journal of Pain*, la douleur chronique peut entraîner une diminution de la capacité de travail, une altération des fonctions physiques et une détérioration de la qualité de vie, allant parfois jusqu'à l'invalidité.
- **Les dimensions de la douleur** : La douleur peut être perçue et décrite de différentes manières. Une étude publiée dans la revue *The Journal of Pain* a identifié deux dimensions principales de la douleur : la dimension sensorielle (caractéristiques physiques de la douleur, comme l'intensité ou la localisation) et la dimension affective (perception subjective de la douleur, qui peut exprimer une gêne émotionnelle).
- **L'influence de l'état d'esprit** : Des études ont montré que l'état d'esprit et les émotions peuvent influencer la perception de la douleur. Par exemple, une étude publiée dans la revue *Pain* a révélé que les personnes ayant un état d'esprit triste percevaient une douleur faible comme plus intense que les personnes ayant un état d'esprit neutre ou positif.

Il est donc important de reconnaître la variabilité individuelle dans la perception de la douleur et nécessaire de considérer à la fois les aspects physiques et émotionnels de cette expérience. Comprendre ces aspects peut aider à développer des approches d'accompagnement de la douleur plus personnalisées et efficaces.

b) 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.

La maladie vs « Le mal a dit »

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 événements 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'âme. 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...

c) 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 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.

d) Les maladies du dos, des 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 sujet 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.

e) Les maladies 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'âme.

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**.

f) Les désordres 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.

g) Le système nerveux central

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

h) 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.).

i) 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.

j) 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



Adobe stock

Exemples de questions à se poser :

- Pourquoi je travaille ou pourquoi je souhaite travailler ?
- Quels sont les motifs de mes plaintes ?
- 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 ?
- Est-ce que l'ambiance me pèse ? Quel est mon rapport avec ma hiérarchie ?
- 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



Adobe stock

Exemples de questions à se poser :

- Qu'est-ce que j'ai entendu à propos de l'argent quand j'étais enfant ?
- Quelles sont les peurs associées à ces mots / phrases que j'ai développées ?
- À qui ai-je envie de rendre ces peurs ?
- Est-ce que j'ose regarder mon compte en banque ?
- Quelles sont mes entrées et sorties d'argent ?
- Est-ce équilibré ?
- Ai-je des dépenses inutiles ?
- Ai-je du mal à « boucler mes fins de mois » ?
- Depuis quand ?
- Suis-je obligé(e) de me priver ? De quoi ?
- Suis-je obligé d'emprunter souvent de l'argent ?
- Quel est le montant de mon salaire actuel ?
- Est-ce que cela me semble correct ?

- Selon l'analyse des compétences, quel salaire puis-je mériter ?
- Que ferais-je de plus si j'avais ce salaire ?
- Que puis-je faire dès aujourd'hui pour lancer mon plan d'action et accéder petit à petit au niveau de revenu souhaité ?

4. Les relations avec les autres



Adobe stock

Exemples de questions à se poser :

- 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 sur qui je peux compter ?
- Peuvent-ils compter sur moi ?
- Ai-je du mal à exprimer ce que je pense, ce que je ressens, ce dont j'ai besoin ?
- Ai-je du mal à dire non ?
- De quoi ai-je peur si je m'affirme ?

5. Mes apprentissages et mon évolution personnelle



Adobe stock

Exemples de questions à se poser :

- 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 ?
- Est-ce que je prends suffisamment de temps pour moi ?
- Ai-je envie de me lancer dans de nouvelles activités de loisirs ?
- Ai-je envie de voyager ?
- Ai-je envie de faire de nouvelles rencontres ?
- 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.

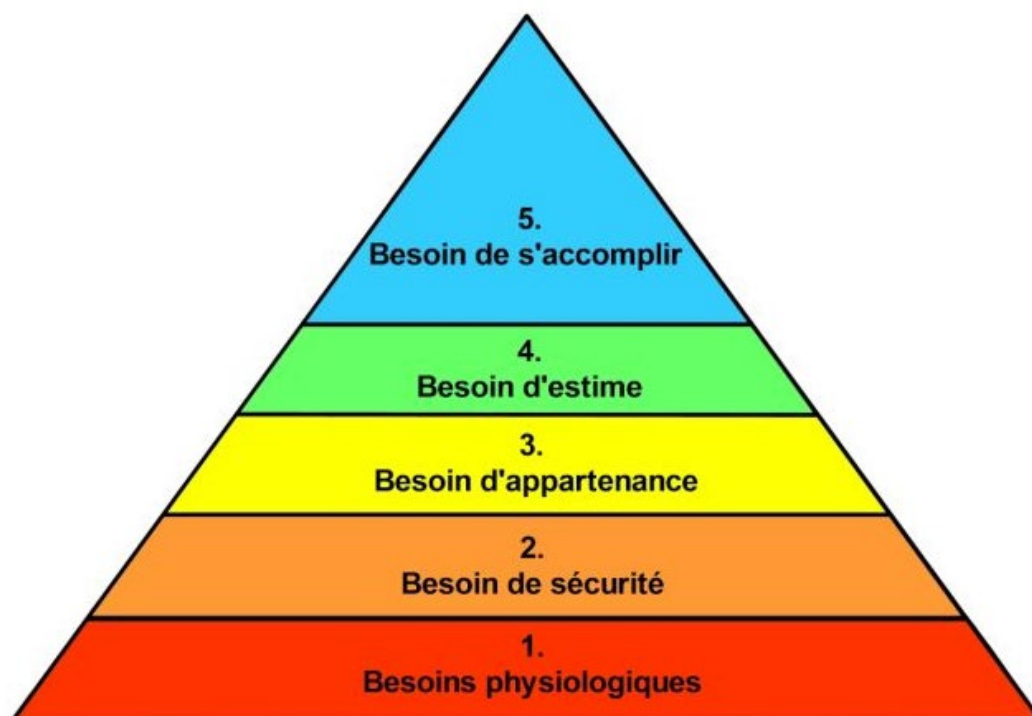
Il peut aussi résulter d'une accumulation de situations de souffrance.

La pyramide des besoins, également appelée la hiérarchie des besoins de Maslow, est une théorie psychologique proposée par Abraham Maslow, psychologue américain du 20^e siècle, dans les années 1940-1950.

Maslow a développé cette théorie pour expliquer la motivation humaine et les différents niveaux de besoins qui influencent notre comportement.

Selon Maslow, les besoins humains peuvent être hiérarchisés en cinq niveaux :

1. Les besoins physiologiques : Il s'agit des besoins de base nécessaires à la survie ; boire, respirer, bouger, dormir, se reproduire.
2. Le besoin de sécurité : Ce sont les besoins liés à la sécurité et à la stabilité, comme la sécurité physique, l'emploi, la stabilité financière, etc.
3. Le besoin d'appartenance : Ces besoins sont liés aux relations sociales, à l'amitié, à l'amour, à l'appartenance à un groupe, etc.
4. Le besoin d'estime : Il s'agit des besoins liés à l'estime de soi, à la reconnaissance, à la réussite, au respect des autres, etc. Il se manifeste par l'action, par le besoin de créer.
5. Le besoin de s'accomplir : Ce sont les besoins les plus élevés qui concernent le développement personnel, la réalisation de son potentiel, la créativité, etc.



La théorie de Maslow suggère que les individus cherchent à satisfaire leurs besoins à chaque niveau de la pyramide, en commençant par les besoins les plus fondamentaux et en progressant vers les niveaux supérieurs.

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.).

À 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.).

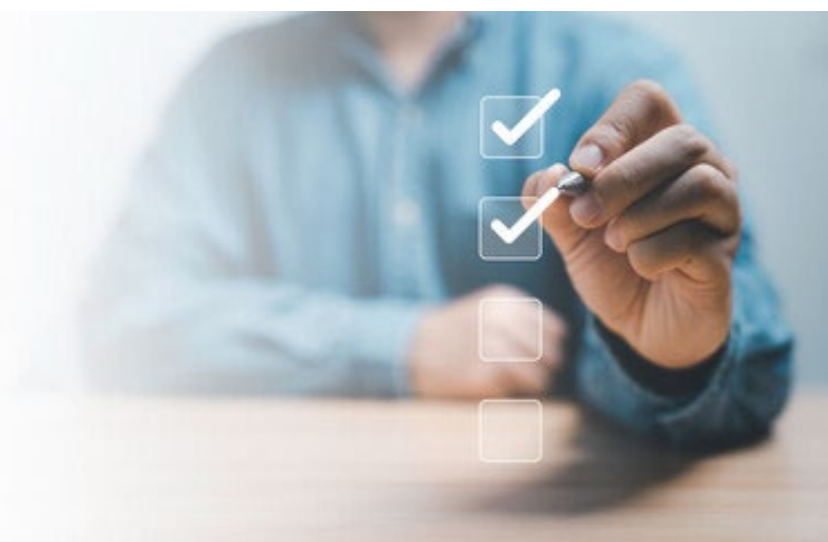
D'autres personnes se réfugient dans un univers parallèle en se coupant du monde (ex. : psychose, schizophrénie, toxicomanie).

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

Après avoir identifié les aspects négatifs, il est essentiel de procéder à un **inventaire de ses qualités** afin de renforcer la confiance en soi et d'adopter une perspective objective vis-à-vis d'une situation donnée.



Adobe stock

Chaque individu possède des dons, des talents, des compétences et des qualités uniques. Il est crucial de reconnaître cette singularité.

Il peut être difficile de se concentrer sur ce qui va bien, mais cela est tout à fait possible. Il est primordial de se convaincre que nous sommes dotés de ressources innombrables et que nous sommes capables de nous améliorer continuellement.

Prendre conscience de ce qui nous rend réellement heureux revêt une grande importance.

Cela nous permet d'ajuster notre emploi du temps, d'allouer davantage de temps à nos activités préférées, de faire ce que nous aimons le plus souvent possible, tout en consacrant le moins de temps possible à ce que nous n'apprécions pas.

Des études scientifiques ont démontré que la pratique de la gratitude et de l'autocompassion peut contribuer à améliorer le bien-être et la confiance en soi.

Une étude publiée dans le *Journal of Positive Psychology* a révélé que **la gratitude était associée à une augmentation du bonheur et de la satisfaction de vie**. De plus, des recherches ont montré que **l'autocompassion**, c'est-à-dire être bienveillant envers soi-même face aux difficultés et reconnaître sa propre valeur, était liée à une **meilleure résilience émotionnelle** et à une **réduction de la dépression et de l'anxiété**.

En se focalisant sur nos qualités et en cultivant des émotions positives, nous pouvons développer une estime de soi solide, ce qui favorise une attitude proactive et une meilleure gestion des défis auxquels nous sommes confrontés.

2. La vie professionnelle



Adobe stock

Quelques exemples d'axes à explorer :

- 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



Adobe stock

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(e) à gagner moins pour avoir plus de temps pour moi ? mon plaisir ? mes loisirs ? ma famille ?

4. Les relations avec les autres



Adobe stock

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.

Quelques pistes à explorer :

- 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.

Les 5 langages de l'amour, développés par l'auteur Gary Chapman, fournissent un cadre précieux pour comprendre les différentes façons dont les individus expriment et ressentent l'amour. Ces langages s'appliquent non seulement aux relations amoureuses, mais aussi aux relations avec les autres de manière générale.

- Le premier langage de l'amour est **les paroles valorisantes**. Il s'agit d'utiliser des mots positifs et encourageants pour exprimer son appréciation envers les autres. Que ce soit en complimentant leurs réalisations, en les encourageant ou en leur exprimant de la gratitude, les paroles valorisantes renforcent les liens et contribuent à l'épanouissement des relations.

- Le deuxième langage est **les moments de qualité**. Cela implique d'accorder une attention pleine et entière à l'autre personne, de partager des moments privilégiés et de créer des souvenirs ensemble. Passer du temps de qualité avec les autres démontre leur importance et renforce la connexion émotionnelle.
- Le troisième langage est **les cadeaux**. Il ne s'agit pas seulement de présents matériels, mais aussi de gestes symboliques qui montrent que l'on pense à l'autre personne. Offrir des cadeaux ou des petites attentions exprime l'amour et l'attention portés à l'autre, renforçant ainsi les liens affectifs.
- Le quatrième langage est **les actes de service**. Cela consiste à agir de manière désintéressée pour aider ou soutenir l'autre personne. Accomplir des tâches, rendre des services ou offrir son aide pratique témoigne de l'amour et de l'engagement envers l'autre, créant ainsi un sentiment de sécurité et de bienveillance.
- Enfin, le cinquième langage est **le toucher physique**. Le contact physique approprié et respectueux, comme les étreintes, les caresses ou les gestes affectueux, est un moyen puissant d'exprimer l'amour, la tendresse et le soutien émotionnel.

En comprenant ces différents langages de l'amour et en les utilisant de manière adaptée, nous pouvons développer des relations plus épanouissantes et harmonieuses avec les autres, qu'il s'agisse de nos partenaires, de nos amis, de nos collègues ou de notre famille. **Lorsque nous parlons le langage de l'amour de l'autre personne, nous renforçons les liens et favorisons un environnement relationnel positif.**

5. Les apprentissages – L'évolution personnelle et professionnelle



Adobe stock

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 ?

À court terme ? À 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 un CV à jour ?
- 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. Accepter ses défauts, 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 FRÉQUENT

« Je suis stressé(e) » !



Adobe stock

Il est possible de se poser les questions suivantes :

- Comment sais-je que je suis stressé(e) ?
- Qu'est-ce que je ressens émotionnellement ? Corporellement ? Quelles sont mes pensées ?
- Que se passe-t-il quand je suis dans cet état ? Comment je me comporte ? Comment réagissent les autres ?
- Comment mes proches, mes collègues, peuvent-ils savoir que je suis stressé(e) ?

Sans doute 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 ?

L'exercice des "5 pourquoi" est une technique simple mais puissante utilisée pour explorer et comprendre en profondeur les motivations, les raisons et les causes sous-jacentes d'un problème ou d'une situation. En posant la question "Pourquoi ?" de manière répétée et en creusant progressivement plus en profondeur, cet exercice permet d'aller au-delà des symptômes apparents pour découvrir les véritables racines d'un problème.

Cela aide à identifier les liens de causalité, à remettre en question les hypothèses de départ et à trouver des solutions plus efficaces.

En utilisant l'exercice des 5 pourquoi, on peut gagner en clarté, en compréhension et en perspicacité, ce qui facilite la prise de décision éclairée et la résolution des problèmes de manière plus efficace. Cet exercice est largement utilisé dans les domaines du management, de l'amélioration continue et du développement personnel, offrant un outil précieux pour approfondir notre compréhension des situations complexes et trouver des solutions durables.

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.

- Établir 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 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 :

1. Se remémorer nos réussites, nos fiertés, nos moments de gratitude.
2. Se concentrer sur le présent, dans le temps et dans l'espace : **ICI et MAINTENANT (hic et nunc).**
3. Énoncer 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'apprentissage. 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. 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 ».



Adobe stock

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 !

Être 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**.

Quelques questions à se poser :

- 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 STRATÉGIES 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 :

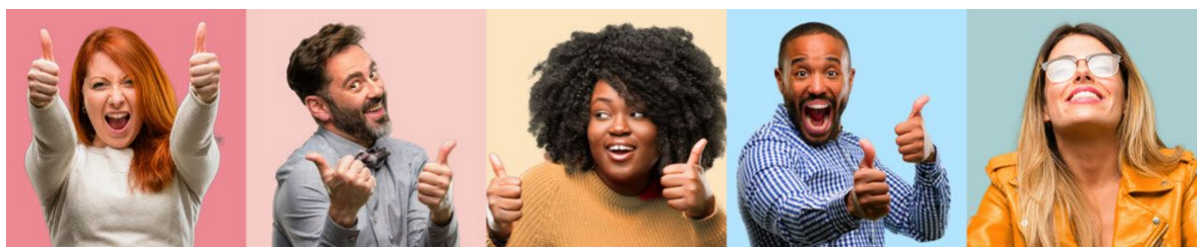
- Ce que j'ai pris plaisir à faire aujourd'hui ;
- Ce que je suis fier(fière) d'avoir réalisé aujourd'hui ;
- Ce que je voudrais faire plus souvent (en accordant plus de place au positif, il n'y en aura plus pour le négatif !) ;
- Ce que j'aimerais faire moins souvent ;
- Ce que j'ai appris aujourd'hui (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 positive 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. 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.



Adobe stock

Pour éclairer une situation, nos **filtres cognitifs**, grâce à notre imagination, peuvent nous permettre de changer et de modifier notre 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.

- **Le 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 !

Il est donc nécessaire d'en prendre conscience et d'y être vigilant(e).

VII. Développer la confiance en soi



Adobe stock

Pour vivre une vie épanouissante, il est essentiel de cultiver la confiance en soi et d'améliorer ses faiblesses tout en acceptant ses limites.

Il est également important de savoir prendre des risques calculés et de maintenir des relations interpersonnelles objectives. De nombreuses personnes se qualifient de timides ou reconnaissent manquer de confiance en elles.

Plusieurs causes peuvent expliquer ce manque de confiance en soi :

- a) **Un orgueil démesuré** : par peur d'être critiqué ou par désir de plaire à tout le monde, on peut hésiter à s'exprimer ou à agir. En réalité, il est plus important de s'accepter soi-même et d'accueillir positivement les autres, car il est impossible de plaire à tout le monde.
- b) **Anticiper un scénario défaitiste** : il est important de se concentrer sur l'instant présent, ici et maintenant.
- c) **Un égocentrisme excessif** peut conduire une personne à se focaliser uniquement sur ses propres sentiments, l'empêchant de reconnaître la valeur des autres. Il est nécessaire d'oser exprimer ses pensées.
- d) **Un traumatisme vécu dans l'enfance** peut également affecter la confiance en soi. Pour s'en libérer, il est important de réfléchir à son passé, de reconstruire son histoire de vie et de mobiliser les ressources nécessaires. La connaissance des raisons de sa souffrance permet de se libérer de la peur.

e) **L'incongruence**, c'est-à-dire le fait de ne pas exprimer ses pensées, ses croyances ou ses connaissances, peut également influencer la confiance en soi. Il est important d'aligner ses paroles sur ses pensées et ses actions.

Le processus d'apprentissage est jalonné d'erreurs, qui ne doivent pas être considérées comme des obstacles à la réussite. Il est inutile de s'attarder sur ce qui a été mal fait, mais il est nécessaire de se convaincre que l'on peut faire mieux.

Pour renforcer l'estime de soi, il est important de :

- Communiquer de manière efficace avec les autres en étant attentif et à l'écoute.
- Adopter une attitude positive et relativiser les situations.
- Accepter de se tromper et de ne pas tout savoir, en faisant de son mieux avec les ressources dont on dispose.
- Être cohérent(e) avec ses propres valeurs plutôt que de se conformer aux attentes des autres.
- Cultiver le désir de s'améliorer en se responsabilisant et en se donnant des délais raisonnables pour réussir.
- Savoir s'adapter et modifier ses comportements en fonction des différents contextes.
- Prendre du recul par rapport aux événements et adopter une perspective plus objective.

En suivant ces principes, il est possible de renforcer l'estime de soi et de développer une confiance solide en ses capacités, ce qui favorise une vie plus épanouissante et une meilleure relation avec soi-même et avec les autres.

VIII. S'affirmer

Plutôt que de se sentir stressée, une personne peut choisir de s'affirmer. Le stress peut se manifester de différentes manières telles que des migraines, des tensions musculaires, des troubles du sommeil ou des addictions.

Pour éviter ces manifestations indésirables, il est important :

- **D'apprendre à dire "non"** sans craindre les réactions négatives.
- **D'oser être authentique**, exprimer ses émotions, prendre position et faire preuve de clarté. Il est essentiel de distinguer le conflit, qui fait partie intégrante de la vie, de l'affrontement violent.
- **D'adopter une attitude proactive** plutôt que passive, évitant d'être agressif ou manipulateur. Cultiver un comportement assertif permet de s'exprimer et de défendre ses droits de manière respectueuse.
- **De pratiquer l'art des compliments** en reconnaissant et en appréciant les autres lorsque l'on reçoit des compliments en retour.



Adobe stock

L'affirmation de soi est un processus qui implique le développement de compétences sociales et communicationnelles afin de se faire respecter, d'établir des limites claires et de maintenir des relations équilibrées.

En adoptant ces attitudes et en pratiquant régulièrement l'affirmation de soi, on peut réduire le stress et favoriser des interactions positives avec les autres.

IX. Changer ses croyances

1. Qu'est-ce qu'une croyance ?

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



Adobe stock

Une croyance est une conviction personnelle à propos de soi-même, des autres ou du monde qui nous entoure. Nos croyances semblent souvent logiques et incontestables de prime abord, mais il est important de reconnaître que de nombreuses croyances se sont avérées fausses au fil du temps, comme l'idée que "la Terre est plate". Certaines de ces croyances peuvent devenir des obstacles et freiner notre capacité à changer. Il est donc essentiel de les remettre en question et de les transformer si nécessaire.

2. D'où viennent nos croyances ?

Nos croyances sont en grande partie héritées de notre enfance et ont été transmises par nos parents, notre famille et notre environnement culturel. Il arrive aussi qu'une croyance se crée, suite à une expérience de vie, souvent traumatisante.

Certaines de ces croyances peuvent être destructrices, comme les étiquettes négatives qui nous sont attribuées ("tu n'es qu'un(e) idiot(e)", "tu es paresseux(se)") en raison de mauvaises performances scolaires, par exemple. Ces croyances peuvent s'ancrer profondément en nous et avoir un impact sur notre estime de soi et notre comportement.

Il est important de reconnaître que **certaines de nos croyances sont erronées et trompeuses.** Parfois, nous pouvons nous faire une idée préconçue sur une personne en se basant sur les propos d'un ami, pour ensuite constater que la personne en question est totalement différente de ce que nous avons imaginé.

Remettre en question nos croyances limitantes et être ouvert(e) au changement nous permet de développer une vision plus nuancée et réaliste du monde. Il est essentiel de remettre en question nos croyances et de les évaluer à la lumière de nouvelles expériences et de nouvelles informations. Cela nous permet de nous libérer des croyances qui ne nous servent plus et de développer une vision plus équilibrée et authentique de nous-mêmes et des autres.

3. Explorer les croyances

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

Cependant, il existe des méthodes pour explorer nos croyances et les mettre en lumière. Selon une approche psychologique, un moyen efficace est d'utiliser l'écriture réflexive.

Le meilleur moyen est de prendre un papier et un crayon ou son journal et de noter spontanément toutes les pensées et croyances qui nous viennent à l'esprit, tel un brainstorming.

Des études psychologiques montrent que nos croyances peuvent avoir un impact significatif sur notre estime de soi, notre comportement et nos performances.

Par exemple, une recherche menée par Greenwald et al. (1998) a examiné les croyances implicites, qui sont des croyances inconscientes et automatiques, et leur lien avec les attitudes et les comportements. Les résultats ont montré que les individus avec des croyances implicites négatives sur eux-mêmes étaient plus susceptibles de manifester des comportements d'autodépréciation.

En analysant nos croyances, il est important de se poser les questions suivantes :

- 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). Nos croyances sur nous-mêmes peuvent avoir un impact sur notre estime de soi et notre confiance en nos capacités.

- 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...). Avoir des croyances rigides et immuables peut limiter nos possibilités de croissance et de changement.
- Comment percevez-vous l'attitude et le comportement des autres ? (« Personne ne m'écoute jamais », « On me contredit tout le temps »...). Nos croyances sur les autres peuvent influencer notre façon d'interagir avec eux.
- Que vous apportent vos croyances ?

Toutes les croyances, qu'elles soient positives ou négatives, voire destructrices, ont leur raison d'être. Des études montrent que nos croyances peuvent façonner notre réalité subjective et influencer nos comportements.

Par exemple, si nous sommes convaincus d'être nuls en cuisine, cela peut être dû à une accumulation d'échecs passés qui ont renforcé cette croyance. Cela peut alors nous empêcher de persévérer dans ce domaine. Cependant, il est important de souligner que nous avons le pouvoir de remettre en question et de modifier nos croyances limitantes.

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 surement 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.

La psychologie positive met en évidence l'importance des croyances positives dans notre bien-être et notre réussite. Des recherches ont montré que les croyances positives peuvent améliorer notre confiance en nous, notre motivation et nos performances (Wood et al., 2008). En cultivant des croyances positives et en nous libérant des croyances limitantes, nous pouvons ouvrir de nouvelles possibilités et réaliser notre plein potentiel dans différents domaines de notre vie.

4. Comment transformer ses croyances ?

Pour remettre en question nos croyances limitantes et favoriser des croyances positives, il est utile de prendre en compte les recherches en psychologie cognitive et comportementale. Ces approches mettent l'accent sur la modification des schémas de pensée négatifs et la construction de nouvelles croyances plus adaptatives. Des techniques telles que la restructuration cognitive, la visualisation positive et la répétition d'affirmations peuvent être utilisées pour renforcer des croyances positives et remettre en question celles qui nous limitent.

Il est également important de souligner que nos croyances peuvent évoluer au fil du temps. En remettant en question nos croyances actuelles, en cherchant de nouvelles informations et en développant un esprit critique, nous pouvons être ouverts aux changements et à la croissance personnelle. Cela nécessite parfois de sortir de notre zone de confort, d'explorer de nouvelles perspectives et de remettre en question les schémas de pensée automatiques.

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

Nous pouvons transformer notre langage négatif en langage positif en utilisant des affirmations centrées sur le présent et en les répétant régulièrement.

Cette méthode d'autopersuasion, également connue sous le nom de méthode Coué (Émile Coué était un psychologue et pharmacien français, né le 26 février 1857 à Troyes et décédé le 2 juillet 1926 à Nancy. Il est surtout connu pour sa contribution au développement de la méthode d'autosuggestion, également connue sous le nom de méthode Coué.), peut contribuer à renforcer nos nouvelles croyances positives.

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)).
- Écrivez 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, ce qui permettra de renforcer les nouvelles croyances et de progressivement affaiblir les anciennes croyances limitantes.

a) 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.

X. Maîtriser ses peurs

1. Qu'est-ce que les 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.



Adobe stock

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 nécessaires 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 ?

Écrivez les réponses dans votre journal.

2. 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 :

a) 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.

b) 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 » ...

c) 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 ».

d) La peur d'être submergé(e) (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) ».

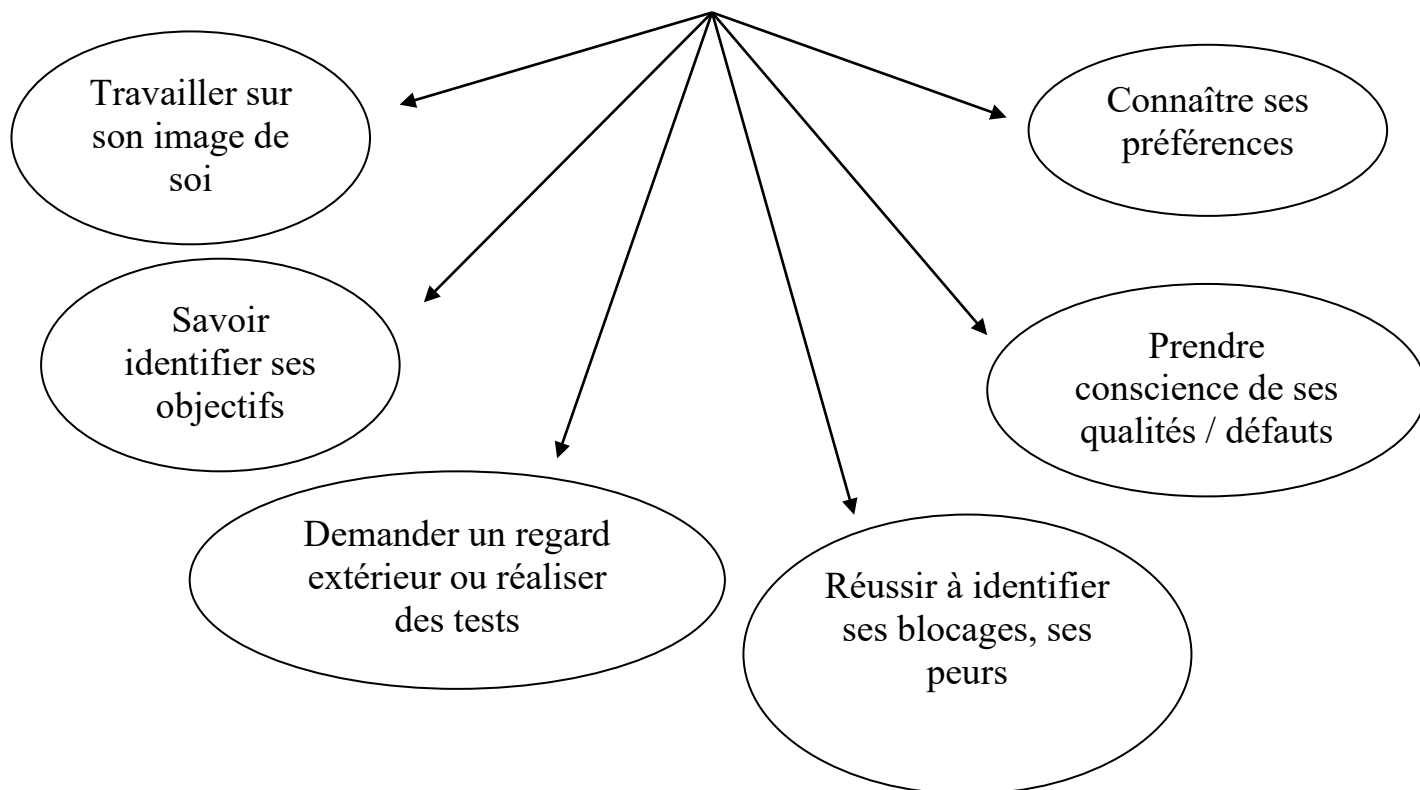
Pour parvenir à vaincre ses peurs, il faut les affronter et les chasser.

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

NE PLUS AVOIR PEUR DE LA PEUR...

À retenir

*Pour se connaître soi-même
il est nécessaire de :*



Les manques, les blocages...

*Pistes pour évaluer sa santé
et son bien-être*

- Identifier et comprendre les troubles récurrents.
- Reconnaître la variabilité individuelle.
- Observer les aspects physiques et émotionnels de la douleur.
- Examiner les liens symboliques.

Pistes pour évaluer sa vie professionnelle

- Identifier les raisons pour lesquelles vous n'aimez plus votre travail.
- Réfléchir à la charge de travail et à son évolution.
- Examiner votre préférence entre les activités bénévoles et votre travail.
- Analyser l'ambiance et vos relations.
- Réfléchir à votre difficulté à dire non.
- Identifier votre compétence principale et votre domaine d'expertise.

Pistes pour évaluer sa situation financière

- Explorer les croyances et les peurs liées à l'argent.
- Examiner votre rapport à l'argent.
- Analyser vos entrées et sorties d'argent.
- Identifier les difficultés.
- Déterminer le salaire que vous méritez.
- Réfléchir aux actions à entreprendre.

Pistes pour évaluer ses relations

- Examiner vos difficultés dans les relations.
- Évaluer la réciprocité dans vos amitiés.
- Observer votre capacité à exprimer vos besoins.
- Réfléchir aux peurs liées à l'affirmation de soi.

Pistes pour évaluer son évaluation personnelle

- Réfléchir à l'existence de buts ou d'objectifs précis dans votre vie.
- Explorer si votre vie semble ennuyeuse.
- Évaluer si vous prenez suffisamment de temps pour vous.
- Réfléchir à vos envies.

Les forces les ressources

Pistes pour évaluer sa santé et son bien-être

- L'inventaire des qualités.
- Reconnaître nos dons, talents, compétences et qualités uniques.
- Se concentrer sur ce qui nous rend réellement heureux.
- La gratitude et l'autocompassion

Pistes pour évaluer sa vie professionnelle

- Explorer les réalisations, les succès, les promotions, les tâches où l'on est performant.
- Identifier ce que l'on aime faire ou non.
- Reconnaître nos principales qualités professionnelles.

Pistes pour évaluer sa situation financière

- Réfléchir à la signification de l'argent pour nous.
- Établir un budget prévisionnel, prévoir des petits plaisirs et résister aux dépenses superflues.
- Considérer la possibilité de gagner moins pour avoir plus de temps pour soi.

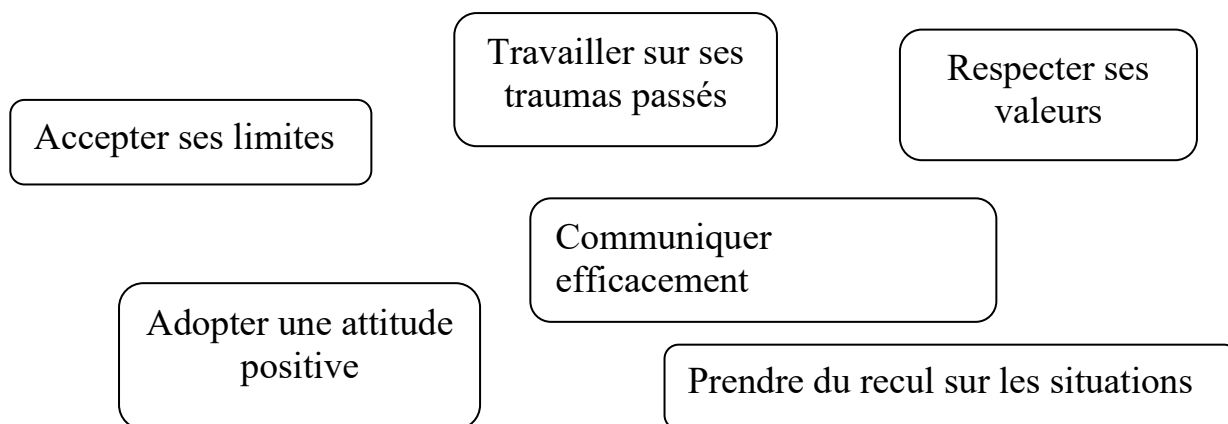
Pistes pour évaluer ses relations

- Réfléchir à l'image que l'on souhaite donner de soi.
- Passer du temps avec les personnes qui nous font du bien.
- Évaluer notre communication avec les autres.
- Utiliser les 5 langages de l'amour pour des relations harmonieuses.

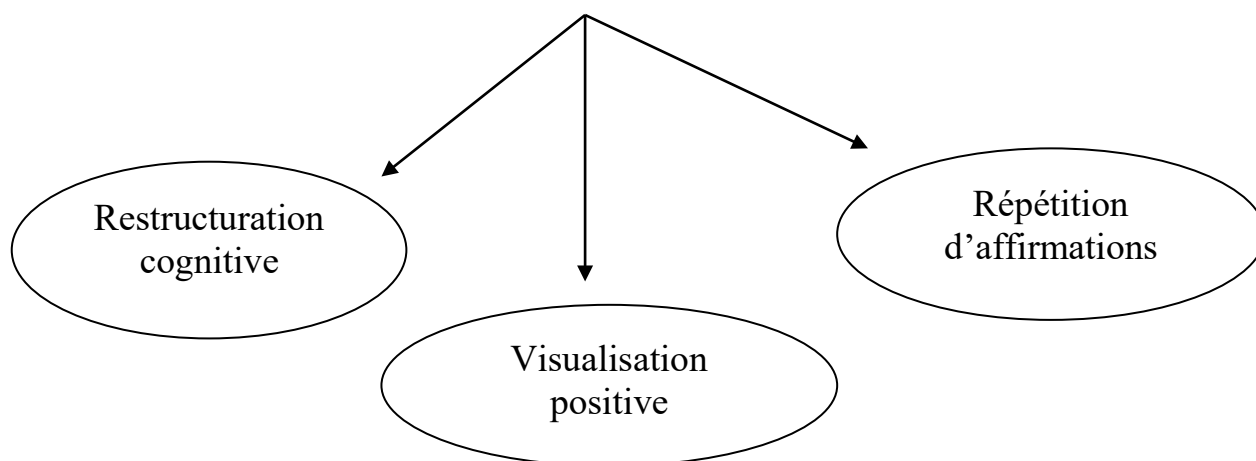
Pistes pour évaluer son évaluation personnelle

- Définir ses objectifs à court et à long terme.
- Envisager un changement, considérer un bilan de compétences, une VAE ou une formation complémentaire.
- Réfléchir à une éventuelle activité bénévole dans un domaine spécifique.

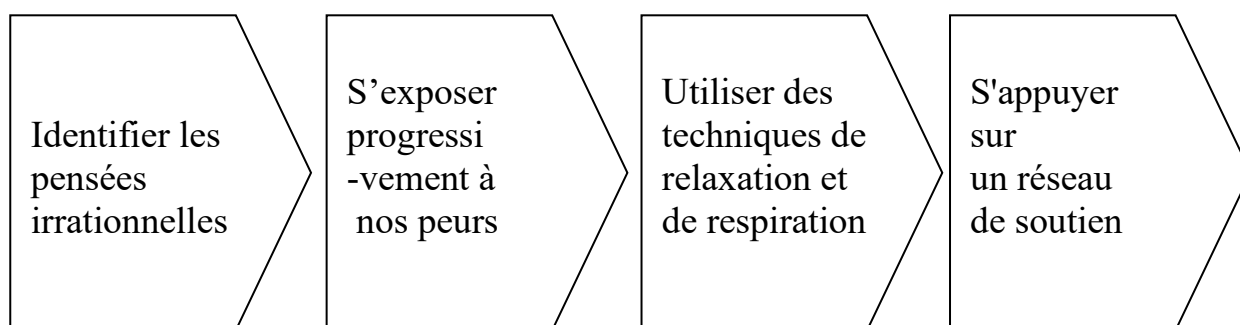
Pour développer sa confiance en soi



Pour changer ses croyances



Pour maîtriser ses peurs :



- *B* -

Questions autocorrigées

I - Questions

Voici une série de questions d'entraînement dont vous trouverez la **correction dans les pages suivantes**. Elles vous permettront de vérifier votre compréhension des notions abordées précédemment et de réaliser plus sereinement, par la suite, le devoir de synthèse qui sera noté par votre professeur.

N'hésitez pas à **compléter vos réponses grâce à des recherches personnelles**.

Répondez bien à toutes les questions avant de vous référer aux réponses proposées. Pour les questions à choix multiples, plusieurs réponses peuvent être cochées.

Si vos réponses sont correctes, vous pouvez passer à la suite, dans le cas contraire, nous vous invitons à revoir la partie du cours concernée et à comprendre la correction.

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.

Établir un plan précis ET RÉALISER au plus vite une première action. Être 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 sont bonnes 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(e) (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.

3^e partie

LE CORPS, L'ESPRIT, LES ACTES

I. Prendre soin de son corps

1. Prendre soin de soi

Prendre soin de son corps fait référence à l'adoption de comportements et de pratiques qui favorisent la santé et le bien-être physique.



Adobe stock

Cela implique de fournir à son corps les soins et l'attention nécessaires pour maintenir son bon fonctionnement et sa vitalité. Prendre le temps de s'occuper de soi donne de l'énergie, de la confiance et une vision positive des choses. Être et se maintenir en bonne santé est une condition sine qua non et doit donc figurer dans les priorités de chacun car elle est essentielle pour vivre.

C'est un engagement envers sa santé physique et un acte d'amour envers soi-même.

L'importance de prendre soin de son corps est multifacette :

- **Santé physique** : Prendre soin de son corps contribue à maintenir une bonne santé physique. Cela peut réduire le risque de maladies chroniques, renforcer le système immunitaire, favoriser un poids santé, améliorer la digestion, augmenter les niveaux d'énergie et promouvoir une meilleure qualité de vie globale.

- **Bien-être mental** : Il existe un lien étroit entre le corps et l'esprit. Prendre soin de son corps peut avoir des effets positifs sur le bien-être mental en réduisant le stress, en améliorant l'humeur, en favorisant la confiance en soi et en augmentant l'estime de soi. Une bonne santé physique peut également contribuer à une meilleure clarté mentale et à une capacité de concentration accrue.
- **Estime de soi** : Prendre soin de son corps peut aider à cultiver une estime de soi positive. En adoptant des comportements sains, on nourrit une relation positive avec son corps, ce qui peut renforcer la confiance en soi, l'image corporelle positive et favoriser une meilleure acceptation de soi.
- **Prévention des maladies** : En prenant soin de son corps, on peut réduire le risque de développer certaines maladies et affections. Des habitudes saines telles qu'une alimentation équilibrée, l'exercice régulier et le sommeil adéquat peuvent contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'obésité, de certains cancers et d'autres problèmes de santé.
- **Longévité** : Prendre soin de son corps peut jouer un rôle important dans la promotion d'une vie longue et en bonne santé. Des habitudes de vie saines, telles que l'alimentation équilibrée, l'activité physique régulière, la gestion du stress et le maintien d'un poids santé, peuvent favoriser le vieillissement en bonne santé et améliorer la qualité de vie à long terme.

En résumé, prendre soin de son corps est essentiel pour maintenir une bonne santé physique, favoriser le bien-être mental, cultiver une estime de soi positive, prévenir les maladies et promouvoir une longévité en bonne santé. C'est un investissement précieux dans sa propre santé et son bonheur global. L'hygiène de vie ne doit donc pas être une corvée mais un élément indispensable au quotidien.

2. Qu'est-ce qu'une vie « saine » ?

Une vie saine est un **mode de vie caractérisé par des choix et des comportements qui favorisent la santé physique, mentale et émotionnelle d'une personne.**

Cela implique **d'adopter des habitudes positives et équilibrées** dans différents aspects de la vie.



Adobe stock

L'auto-coaching offre de nombreuses possibilités pour prendre soin de son corps de manière autonome.

Voici quelques approches et pratiques courantes :

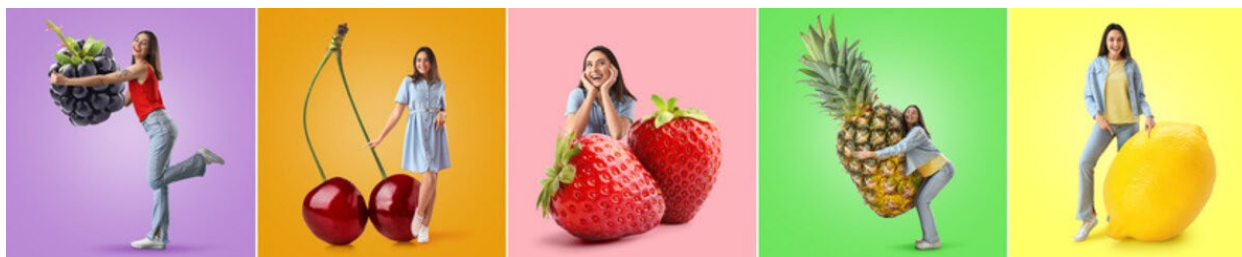
- **Alimentation équilibrée** : Adopter une alimentation saine et équilibrée est essentiel pour maintenir une bonne santé. L'auto-coaching peut impliquer la recherche d'informations sur la nutrition, la planification de repas équilibrés, la préparation de repas faits maison et la prise de conscience de ses habitudes alimentaires.
- **Activité physique régulière** : L'auto-coaching encourage à intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne. Cela peut inclure la création d'un programme d'exercice adapté à ses besoins et à ses objectifs, la pratique de différents types d'exercices (comme la marche, la course, le yoga, la musculation, etc.) et la recherche de moyens de rester actif et de bouger davantage tout au long de la journée.

- **Gestion du stress et relaxation** : Prendre soin de son corps implique également la gestion du stress et la relaxation. L'auto-coaching peut impliquer l'apprentissage de techniques de relaxation telles que la respiration profonde, la méditation, le yoga ou la pratique de la pleine conscience. Ces techniques aident à réduire le stress, à favoriser la détente et à améliorer le bien-être global.
- **Sommeil de qualité** : Une bonne qualité de sommeil est essentielle pour maintenir une santé optimale. L'auto-coaching peut consister à établir une routine de sommeil régulière, à créer un environnement propice au repos, à adopter des habitudes de relaxation avant le coucher et à faire preuve de vigilance quant à la qualité de son sommeil.
- **Écoute de son corps** : L'auto-coaching encourage à être à l'écoute de son corps et à répondre à ses besoins. Cela peut inclure l'identification des signaux de faim, de satiété et de fatigue, ainsi que la prise de décisions éclairées pour répondre à ces besoins, comme prendre une pause lorsque l'on se sent épuisé(e) ou choisir des aliments nutritifs lorsque l'on a faim.
- **Développement de routines saines** : L'auto-coaching implique souvent la mise en place de routines saines qui soutiennent le bien-être physique. Cela peut inclure l'établissement d'une routine matinale ou nocturne, l'intégration d'activités de soins personnels régulières dans sa journée, comme l'hydratation adéquate, l'application de crèmes hydratantes ou la pratique de l'automassage.

Il est important de noter que **chaque personne est unique, et les pratiques de prise en charge du corps peuvent varier en fonction des préférences individuelles et des besoins spécifiques**. L'auto-coaching offre la possibilité d'explorer les différentes possibilités qui s'offrent à nous et de déterminer ce qui nous convient le mieux.

Dans les pages suivantes nous allons développer ensemble ces différentes approches et pratiques.

a) L'alimentation équilibrée



Adobe stock

Voici quelques exercices d'auto-coaching pour maintenir une alimentation équilibrée :

- **Tenir un journal « alimentaire »**

Tenez un journal alimentaire pour consigner ce que vous mangez chaque jour.

Notez les repas, les collations et les boissons que vous consommez, ainsi que les quantités.

Cela vous permettra de prendre conscience de vos habitudes alimentaires et de repérer d'éventuels déséquilibres.

Vous pourrez ensuite apporter des ajustements en incorporant davantage d'aliments nutritifs et en réduisant la consommation d'aliments moins sains.

- **Planification des repas**

Consacrez du temps chaque semaine pour planifier vos repas.

Prévoyez des repas équilibrés comprenant des protéines maigres, des légumes, des fruits, des céréales complètes et des graisses saines.

Créez une liste de courses en fonction de vos menus planifiés afin de faciliter les achats d'aliments sains.

La planification des repas vous aidera à éviter les choix impulsifs ou peu sains lorsque vous avez faim.

- **Exploration de nouvelles recettes**

Essayez de nouvelles recettes saines pour diversifier votre alimentation.

Recherchez des idées de repas équilibrés en ligne, dans des livres de cuisine ou dans des magazines spécialisés.

Expérimentez avec des ingrédients nutritifs que vous n'avez jamais essayés auparavant.

Cela peut vous aider à maintenir votre intérêt pour une alimentation saine et à découvrir de nouvelles saveurs.

- **Prise de conscience des signaux de faim et de satiété**

Apprenez à reconnaître les signaux de votre corps concernant la faim et la satiété.

Écoutez vos sensations de faim et arrêtez de manger lorsque vous vous sentez rassasié(e).

Évitez de manger par ennui, stress ou habitude.

L'auto-coaching consiste à cultiver une relation consciente avec votre corps et à manger en fonction de ses besoins réels.

- **Modification des portions**

Faites attention aux portions que vous consommez. Apprenez à estimer les portions adéquates pour chaque groupe alimentaire.

Utilisez des assiettes plus petites pour éviter de trop manger et prenez votre temps pour savourer chaque bouchée.

L'auto-coaching vous permet de développer une relation équilibrée avec la nourriture et de respecter les besoins de votre corps.

- **Gestion des fringales**

Identifiez les déclencheurs de vos fringales et développez des stratégies pour les gérer.

Par exemple, si vous avez tendance à grignoter lorsque vous vous ennuyez, trouvez des activités alternatives pour vous divertir.

Stockez des collations saines à portée de main, comme des fruits coupés, des légumes croquants ou des noix, pour satisfaire vos fringales de manière nutritive.

- **Éducation nutritionnelle**

Investissez du temps dans l'éducation nutritionnelle.

Renseignez-vous sur les groupes alimentaires, les nutriments essentiels et les besoins spécifiques de votre corps.

Lisez des livres, suivez des blogs ou consultez des ressources fiables en ligne pour enrichir vos connaissances. Une meilleure compréhension de la nutrition vous permettra de prendre des décisions éclairées en matière d'alimentation, de faire des choix plus conscients et de maintenir une alimentation équilibrée.

En pratiquant ces exercices d'auto-coaching, vous serez en mesure de maintenir une alimentation équilibrée, de développer de saines habitudes alimentaires et de favoriser votre bien-être global. N'oubliez pas que l'auto-coaching consiste à vous responsabiliser et à prendre en charge votre propre développement personnel, y compris votre relation avec la nourriture et votre santé.

b) L'activité physique régulière



Adobe stock

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 »,
« Je suis en train de me fabriquer un nouveau corps ».

Ce qui vous aidera à progresser et augmentera vos chances de réussite.

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

Voici quelques exercices d'auto-coaching pour maintenir une activité physique régulière :

- **Fixez-vous des objectifs**

Définissez des objectifs clairs et réalistes en termes d'activité physique, tels que le nombre de séances d'entraînement par semaine, la durée ou l'intensité de l'exercice. Écrivez ces objectifs et suivez vos progrès pour rester motivé (e).

- **Planifiez votre activité physique**

Établissez un emploi du temps hebdomadaire ou quotidien dédié à l'exercice. Bloquez des créneaux dans votre emploi du temps pour faire de l'exercice et traitez ces moments comme des rendez-vous importants que vous ne pouvez pas manquer.

- **Variez les types d'exercices**

Essayez différentes activités physiques pour éviter la monotonie et maintenir votre intérêt. Alternez entre l'entraînement cardiovasculaire, la musculation, le yoga, la natation, la danse ou tout autre type d'exercice qui vous plaît. Cela vous permettra également de solliciter différents muscles et de travailler sur votre condition physique de manière globale.

- **Trouvez un partenaire d'exercice**

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.

Cherchez quelqu'un avec qui vous pouvez vous entraîner régulièrement.

Un partenaire d'exercice peut vous apporter du soutien, de la motivation et rendre l'activité physique plus amusante. Vous pouvez vous fixer des objectifs communs et vous encourager mutuellement.

- **Pratiquez la visualisation positive**

Avant chaque séance d'entraînement, prenez quelques instants pour visualiser votre réussite et les bienfaits que vous en retirerez.

Imaginez-vous en train de vous sentir fort(e), énergisé(e) et satisfait(e) après avoir accompli votre activité physique. Cette technique peut vous aider à rester motivé(e) et à persévérer.

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).

- **Récompensez-vous**

Fixez des petites récompenses pour chaque étape de vos progrès. Par exemple, si vous atteignez votre objectif hebdomadaire d'activité physique, offrez-vous quelque chose que vous aimez, comme une sortie au cinéma, un moment de détente dans un spa ou tout autre plaisir qui vous motive.

- **Suivez votre progression**

Tenez un journal d'entraînement dans lequel vous enregistrez vos séances d'exercice, la durée, l'intensité et les résultats. Cela vous permettra de voir vos progrès au fil du temps, ce qui est une source de motivation et de fierté.

- **Soyez bienveillant(e) envers vous-même**

Rappelez-vous que le but est de maintenir une activité physique régulière et de prendre soin de votre santé, pas de vous pousser à l'extrême ou de vous critiquer.

Écoutez votre corps, reposez-vous lorsque vous en avez besoin et soyez indulgent(e) envers vous-même si vous manquez une séance d'entraînement. L'important est de rester engagé(e) sur le long terme.

En pratiquant ces exercices d'auto-coaching, vous pourrez maintenir une activité physique régulière, améliorer votre condition physique et votre bien-être global.

c) La gestion du stress et la relaxation



Adobe stock

Voici quelques exercices d'auto-coaching pour la gestion du stress et la relaxation :

- **Respiration profonde**

Prenez quelques instants pour vous concentrer sur votre respiration. Inspirez lentement par le nez en gonflant votre abdomen, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche en relâchant toutes les tensions. Répétez cet exercice pendant quelques minutes pour calmer votre esprit et détendre votre corps.

- **Méditation**

Trouvez un endroit calme où vous pouvez vous asseoir confortablement. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration ou utilisez des techniques de méditation guidée. Laissez vos pensées passer sans les juger et ramenez votre attention sur le moment présent. La méditation régulière peut réduire le stress, favoriser la clarté mentale et améliorer le bien-être général.

- **Exercice physique**

L'activité physique régulière est un excellent moyen de gérer le stress. Faites de l'exercice qui vous plaît, que ce soit la marche, la course, le yoga, la danse ou toute autre forme d'activité physique. Bouger votre corps libère des endorphines, les "hormones du bonheur", qui vous aident à vous sentir plus détendu(e) et à améliorer votre humeur.

- **Journaling**

Prenez l'habitude d'écrire dans un journal pour exprimer vos pensées, vos émotions et vos préoccupations. Cela vous permet de libérer vos pensées, de réfléchir à vos expériences et de mieux comprendre vos réactions au stress. Vous pouvez également noter les moments de gratitude et les aspects positifs de votre vie pour favoriser un état d'esprit plus positif.

- **Pratiques de pleine conscience**

Intégrez des pratiques de pleine conscience dans votre quotidien. Portez une attention consciente à vos activités quotidiennes, comme manger, prendre une douche ou marcher. Soyez présent(e) dans l'instant présent, observez vos sensations, vos pensées et votre environnement sans jugement.

- **Techniques de relaxation musculaire**

Tendez et détendez progressivement chaque groupe musculaire de votre corps, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. Cela vous aide à relâcher les tensions accumulées dans votre corps et à favoriser une sensation de détente profonde.

- **Écoute de musique apaisante**

Choisissez des morceaux de musique relaxante et apaisante. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et laissez-vous emporter par la musique. Concentrez-vous sur les mélodies et les sensations que la musique évoque en vous, en laissant le stress se dissiper.

- **Créativité et loisirs**

Consacrez du temps à des activités créatives ou des loisirs qui vous plaisent, tels que la peinture, la lecture, le jardinage ou l'écriture. Ces activités permettent de détendre l'esprit, de stimuler la créativité et de favoriser une pause mentale bénéfique.

En incorporant ces exercices d'auto-coaching dans votre quotidien, vous pourrez mieux gérer le stress, favoriser la relaxation et améliorer votre bien-être global.

d) Le sommeil de qualité

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. En intégrant des exercices d'auto-coaching dans votre routine avant le coucher, vous pourrez favoriser un sommeil de qualité et améliorer votre bien-être global.

Écoutez votre corps et trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous en matière de relaxation et de préparation au sommeil.



Adobe stock

Voici quelques exercices d'auto-coaching pour favoriser un sommeil de qualité :

- **Donnez-vous un rythme de vie**

Levez-vous tous les jours à la même heure, évitez les siestes qui retardent le moment où vous vous couchez et qui influencent votre humeur. Établissez une routine de sommeil, même les week-ends. Cela aide à réguler votre horloge interne et à favoriser un rythme de sommeil régulier.

- **Évitez de rester au lit si vous ne parvenez pas à dormir**

Au lieu de vous tourner et vous retourner, levez-vous et faites quelque chose, jusqu'à ce que vous soyez prêt(e) à dormir. Essayez de rester debout jusqu'à ce que les paupières commencent à être lourdes. Recouchez-vous alors...

- **Vous préparer, vous conditionner pour aller au lit**

Établissez une sorte de rituel, un bain chaud par exemple, ou bien l'écoute d'une musique apaisante, une boisson chaude à base de lait... Créez un environnement propice au sommeil. Assurez-vous que votre chambre est sombre, calme et bien ventilée. Utilisez des rideaux occultants, des bouchons d'oreilles ou un masque de sommeil si nécessaire. Veillez à ce que votre matelas et votre oreiller soient confortables et favorables à un bon soutien.

- **Évitez les stimulants avant le coucher**

Surveillez votre consommation de boissons énergétiques à partir du milieu d'après-midi. Évitez la consommation de caféine, d'alcool et de repas lourds quelques heures avant le coucher, car ils peuvent perturber votre sommeil. Privilégiez plutôt une tisane relaxante ou un rituel apaisant avant de vous coucher.

- **Établissez une routine de détente**

Préparez-vous pour le sommeil en créant une routine de détente avant le coucher. Cela peut inclure la lecture d'un livre, la méditation, des étirements doux, un bain chaud ou toute autre activité relaxante qui vous aide à vous détendre.

- **Modifiez votre environnement et vos habitudes**

Mieux vaut éviter de regarder la télévision dans la chambre, de travailler sur son ordinateur, téléphoner, manger au lit. La chambre doit être un endroit reposant et agréable, bannissez 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).

- **Limitez l'exposition aux écrans avant le coucher**

Évitez les écrans lumineux (télévision, smartphone, tablette, ordinateur) au moins une heure avant de vous coucher. La lumière bleue émise par ces appareils peut perturber votre cycle de sommeil. Optez plutôt pour des activités calmes et relaxantes.

- **Évitez les pensées stressantes**

Si vous avez tendance à vous coucher avec l'esprit rempli de pensées stressantes, essayez des techniques de relaxation mentale, comme la visualisation positive ou la pratique de la gratitude. Vous pouvez également tenir un journal de gratitude pour noter les aspects positifs de votre journée avant de vous coucher.

- **Faites de l'exercice régulièrement**

L'activité physique régulière peut favoriser un sommeil de meilleure qualité. Faites de l'exercice régulièrement, par exemple une séance intense pendant la journée (jamais juste avant de se coucher) ou bien dès le lever pour remplir votre 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.

- **Pratiquez la respiration profonde**

Avant de vous coucher, prenez quelques instants pour vous concentrer sur votre respiration. Pratiquez une respiration profonde et régulière pour vous détendre et calmer votre esprit.

e) L'écoute de son corps

L'écoute de son corps est essentielle pour maintenir un équilibre physique, émotionnel et mental.



Adobe stock

En pratiquant régulièrement des exercices d'auto-coaching, vous renforcerez votre capacité à reconnaître les signaux de votre corps, à prendre des décisions éclairées concernant votre bien-être et à ajuster votre mode de vie en conséquence.

Cela vous permettra de cultiver une meilleure relation avec votre corps, d'améliorer votre santé globale et de vivre de manière plus alignée avec vos besoins et vos aspirations.

N'oubliez pas que chaque individu est unique, alors adaptez ces exercices à vos préférences et ressentez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Soyez bienveillant(e) envers vous-même dans votre parcours d'écoute de votre corps, car c'est une pratique continue qui apporte de nombreux bénéfices à long terme.

Voici quelques exercices d'auto-coaching pour développer l'écoute de son corps.

- **Méditation corporelle**

Prenez quelques minutes chaque jour pour vous asseoir dans le calme et porter votre attention sur les différentes parties de votre corps. Sentez les sensations, les tensions ou les détentes. Cela vous permettra de vous connecter à votre corps et de prendre conscience de ses besoins.

- **Scan corporel**

Allongez-vous confortablement et fermez les yeux. Parcourez mentalement votre corps, de la tête aux pieds, en portant attention à chaque partie. Remarquez les sensations physiques, les tensions ou les zones de détente. Cela vous aidera à vous connecter à votre corps et à détecter d'éventuelles tensions ou besoins.

- **Respiration consciente**

Accordez-vous des moments de respiration consciente plusieurs fois par jour. Prenez de profondes inspirations, en gonflant votre abdomen, puis expirez lentement en relâchant les tensions. Concentrez-vous sur votre respiration et remarquez comment elle affecte votre corps et votre état d'esprit.

- **Journal corporel**

Tenez un journal où vous pouvez noter vos observations sur votre corps. Prenez quelques instants chaque jour pour écrire sur les sensations physiques, les tensions, les douleurs ou les moments de bien-être que vous avez ressentis. Cela vous permettra de prendre conscience des signaux que votre corps vous envoie et d'ajuster votre mode de vie en conséquence.

- **Pratique du yoga ou du tai-chi**

Explorez des pratiques corporelles telles que le yoga ou le tai-chi, qui favorisent la conscience corporelle, la détente et la fluidité des mouvements. Ces disciplines vous aident à être à l'écoute de votre corps, à améliorer votre souplesse et votre équilibre, tout en favorisant une meilleure connexion entre votre esprit et votre corps.

- **Alimentation consciente**

Lorsque vous mangez, prenez le temps de vous concentrer pleinement sur les aliments que vous consommez. Prêtez attention aux textures, aux saveurs et aux sensations qu'ils procurent à votre corps. Mangez lentement et appréciez chaque bouchée. Soyez attentif(ve) à vos sensations de faim et de satiété.

- **Écoute des besoins physiques**

Prenez l'habitude de vérifier régulièrement vos besoins physiques. Demandez-vous si vous avez soif, faim, besoin de bouger, de vous reposer ou de vous étirer. Apprenez à faire confiance à votre corps et à répondre à ses besoins de manière respectueuse.

- **Écoute des émotions corporelles**

Prenez le temps de reconnaître les émotions qui se manifestent dans votre corps. Remarquez les sensations physiques associées à la joie, à la tristesse, à la colère ou à l'anxiété. Apprenez à écouter ces émotions corporelles et à les traiter avec bienveillance.

Ces exercices d'auto-coaching pour l'écoute de son corps vous aideront à développer une meilleure connexion avec votre corps, à être plus attentif(ve) à ses besoins et à vivre de manière plus consciente.

f) Le développement de routines saines



Adobe stock

Voici quelques exercices d'auto-coaching pour développer des routines saines :

- **Fixer des objectifs**

Définissez des objectifs clairs et réalistes pour vos routines quotidiennes. Identifiez ce que vous souhaitez accomplir et établissez des étapes réalisables pour y parvenir.

- **Planification**

Élaborez un planning hebdomadaire ou quotidien pour organiser votre emploi du temps. Bloquez des créneaux spécifiques pour vos activités importantes, telles que l'exercice physique, les repas équilibrés, le sommeil et le temps de détente.

- **Créez des rituels du matin et du soir**

Développez des rituels pour commencer et terminer votre journée de manière équilibrée. Cela peut inclure des activités telles que la méditation, l'étirement, la lecture, la tenue d'un journal ou la planification de la journée à venir.

- **Priorisation**

Identifiez les tâches et les activités les plus importantes pour votre bien-être et concentrez-vous sur celles-ci en priorité. Dressez une liste de priorités et allouez votre temps en conséquence.

- **Flexibilité et adaptation**

Soyez flexible et prêt(e) à ajuster vos routines en fonction des changements et des imprévus de la vie quotidienne. Acceptez que certaines journées puissent être différentes et trouvez des moyens de vous adapter tout en préservant vos routines essentielles.

- **Auto-observation**

Prenez le temps d'observer vos habitudes actuelles et d'identifier celles qui sont bénéfiques et celles qui sont néfastes pour votre bien-être. Identifiez les schémas ou les comportements que vous souhaitez changer et développez des stratégies pour les remplacer par des habitudes plus saines.

- **Motivation et récompenses**

Trouvez des moyens de vous motiver et de vous récompenser pour maintenir vos routines saines. Cela peut inclure des encouragements personnels, des petites récompenses ou le suivi de vos progrès pour mesurer votre succès.

- **Communauté et soutien**

Recherchez des partenaires ou des communautés partageant les mêmes idées pour vous soutenir dans vos efforts d'établissement de routines saines. Partager vos objectifs et vos progrès avec d'autres personnes peut vous aider à rester motivé(e) et engagé(e).

N'oubliez pas que chaque personne est unique, donc adaptez ces exercices à votre propre situation et faites preuve de bienveillance envers vous-même tout au long de votre parcours de développement de routines saines. Commencez par de petits changements progressifs et construisez votre chemin vers une vie plus équilibrée et épanouissante.

II. Prendre soin de son esprit

Prendre soin de son esprit signifie prendre des mesures pour maintenir et améliorer sa santé mentale, son bien-être émotionnel et son équilibre psychologique. Cela englobe diverses pratiques et habitudes qui favorisent une bonne santé mentale et contribuent à cultiver un état d'esprit positif et résilient.



Adobe stock

Le corps et le mental sont liés. On entend souvent dire que notre ventre est notre deuxième cerveau. Notre intestin abrite un système nerveux entièrement fonctionnel qui contient des millions de neurones. Ce système nerveux entérique est capable de fonctionner de manière autonome, indépendamment du cerveau central. Il est responsable de la régulation du processus de digestion, mais il joue également un rôle dans la communication avec le cerveau.

Les signaux sont échangés entre les deux par le biais du nerf vague, une voie de communication majeure qui relie le cerveau et l'intestin. Les signaux émotionnels du cerveau peuvent affecter les fonctions digestives, tandis que les signaux provenant de l'intestin peuvent influencer notre humeur, nos émotions et notre bien-être mental.

Les scientifiques étudient de plus en plus le lien entre notre santé digestive, notre bien-être mental et notre santé globale.

Être 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.

Dans les pages suivantes vous trouverez quelques moyens de prendre soin de son esprit.

1. Les pratiques et habitudes qui favorisent une bonne santé mentale

- **Pratiquer la pleine conscience**

La pleine conscience consiste à être présent et conscient de l'instant présent, en observant ses pensées, émotions et sensations sans jugement. La méditation de pleine conscience, la respiration consciente et la pratique de l'attention sont des exercices qui favorisent la clarté mentale et réduisent le stress.

- **Établir des limites**

Apprenez à dire "non" lorsque vous vous sentez dépassé(e) ou submergé(e). Établissez des limites claires dans vos relations, votre travail et vos activités afin de préserver votre énergie mentale et émotionnelle.

- **Cultiver des relations saines**

Entourez-vous de personnes positives, bienveillantes et encourageantes. Cherchez des relations qui vous soutiennent et vous inspirent, et évitez celles qui drainent votre énergie ou vous apportent du stress.

- **Prendre du temps pour soi**

Accordez-vous des moments de détente et de plaisir. Faites des activités qui vous apportent de la joie et qui vous permettent de vous ressourcer, comme lire, écouter de la musique, pratiquer un hobby ou vous promener dans la nature.

- **Pratiquer l'autocompassion**

Soyez bienveillant(e) envers vous-même et évitez de vous juger de manière excessive. Traitez-vous avec gentillesse et compassion, comme vous le feriez pour un ami proche. Acceptez vos imperfections et apprenez à vous pardonner.

- **Éviter les surcharges d'information**

Réduisez votre exposition aux médias sociaux, aux actualités négatives et aux distractions constantes. Accordez-vous des moments de déconnexion pour calmer votre esprit et favoriser la clarté mentale.

- **Faire de l'exercice physique régulièrement**

L'activité physique est bénéfique pour la santé mentale. Elle aide à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à favoriser la production d'endorphines, des substances chimiques naturelles qui procurent une sensation de bien-être.

- **Développer une attitude positive**

Cultivez une attitude positive en cherchant les aspects positifs de chaque situation, en pratiquant la gratitude et en nourrissant des pensées optimistes. Adoptez des affirmations positives pour renforcer votre estime de soi et votre confiance en vous. Pratiquez la gratitude en notant chaque jour les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Identifiez et remplacez les pensées négatives par des pensées plus positives et encourageantes. Faites preuve de bienveillance envers vous-même et apprenez à vous pardonner.

Prendre soin de son esprit est essentiel pour maintenir un équilibre mental et émotionnel. En adoptant ces pratiques et en veillant à votre bien-être psychologique, vous pouvez renforcer votre résilience, améliorer votre qualité de vie et favoriser une meilleure santé globale.

Des outils comme la PNL (programmation neuro-linguistique), la méditation peuvent également aider à retrouver un équilibre mental et un sentiment de bien-être.

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

Apprendre à se connaître (ses 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.

2. 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.

- **Être flexible**

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.

- **Avoir de bonnes relations avec les autres**

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(e). La tolérance permet de supporter certains désagréments et de gérer ses sentiments pour éviter certains troubles (ex. : anxiété et dépression). Maintenir des relations saines et nourrissantes est essentiel pour une bonne santé mentale. Entourez-vous de personnes positives, qui vous soutiennent et vous encouragent. Cultivez des liens sociaux significatifs en passant du temps avec vos proches, en rejoignant des groupes ou des communautés qui partagent vos intérêts, et en développant des relations basées sur la confiance et le respect mutuel.

- **Se faire passer en priorité**

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. Accordez-vous du temps pour vous-même et pratiquez l'autosoin. Cela peut inclure des activités qui vous font plaisir, telles que l'exercice physique régulier, la méditation, la lecture, la pratique artistique, la socialisation avec des proches, etc. Prendre soin de votre bien-être physique, émotionnel et social contribue à maintenir une bonne santé mentale.

- **Visualiser**

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 ?

La visualisation est une technique puissante qui consiste à créer des images mentales vivantes et détaillées pour représenter des objectifs, des situations ou des expériences souhaitées.

Voici quelques étapes pour pratiquer la visualisation :

- **Choisissez un objectif ou une situation** : Déterminez clairement ce que vous souhaitez visualiser. Cela peut être un objectif que vous voulez atteindre, une situation que vous voulez vivre ou un état d'esprit que vous voulez cultiver.
- **Créez un environnement propice** : Trouvez un endroit calme et tranquille où vous pouvez vous détendre et vous concentrer sans distractions. Vous pouvez également créer une ambiance relaxante en allumant des bougies, en écoutant de la musique douce ou en utilisant des huiles essentielles apaisantes.
- **Relaxez votre corps et votre esprit** : Prenez quelques instants pour vous détendre physiquement en vous concentrant sur votre respiration. Respirez profondément et lentement, en relâchant les tensions dans votre corps à chaque expiration. Laissez votre esprit se calmer et se préparer à la visualisation.
- **Visualisez avec tous vos sens** : Commencez à imaginer votre objectif ou votre situation souhaitée. Utilisez tous vos sens pour rendre l'image mentale aussi vivante que possible. Visualisez les détails, les couleurs, les formes et les mouvements. Ressentez les sensations physiques et émotionnelles liées à cette expérience. Écoutez les sons qui pourraient accompagner cette situation. Plus vous pouvez engager vos sens, plus la visualisation sera puissante.

- **Soyez positif(ve) et réaliste** : Lors de la visualisation, imaginez-vous dans une perspective positive et réaliste. Visualisez-vous en train de réussir, d'atteindre vos objectifs et de vivre les expériences souhaitées. Évitez les pensées négatives ou les doutes qui pourraient entraver votre visualisation.
- **Pratiquez régulièrement** : La visualisation est une pratique qui s'améliore avec la répétition. Plus vous pratiquez régulièrement, plus vous renforcez les connexions mentales et émotionnelles liées à votre objectif. Essayez de consacrer quelques minutes chaque jour à la pratique de la visualisation.

Il est important de noter que la visualisation ne garantit pas la réalisation immédiate de vos objectifs, mais elle peut renforcer votre motivation, votre confiance en vous et votre engagement envers vos aspirations. Elle peut également vous aider à développer une attitude positive et à concentrer votre esprit sur les actions nécessaires pour atteindre vos objectifs.

- **Chercher un soutien professionnel si nécessaire**

Si vous rencontrez des difficultés persistantes dans votre santé mentale, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychologue ou un psychiatre. Ils peuvent vous apporter un soutien, des conseils et des outils spécifiques pour gérer vos problèmes et favoriser votre bien-être mental. N'oubliez pas qu'il est important de demander de l'aide lorsque cela est nécessaire, et que cela ne reflète en aucun cas une faiblesse.

À retenir

Prendre soin de son corps est essentiel pour maintenir une bonne santé physique, favoriser le bien-être mental, cultiver une estime de soi positive, prévenir les maladies et promouvoir une longévité en bonne santé.

L'auto-coaching en alimentation c'est :

- La tenue d'un journal alimentaire,
- La planification des repas,
- L'exploration de nouvelles recettes,
- La prise de conscience des signaux de faim et de satiété,
- La modification des portions,
- La gestion des fringales,
- L'éducation nutritionnelle.

L'auto-coaching en activité physique c'est :

- La fixation d'objectifs,
- La planification de l'activité physique,
- La variété des types d'exercices,
- La recherche d'un partenaire d'exercice,
- La pratique de la visualisation positive,
- La récompense des progrès,
- Le suivi de la progression,
- La bienveillance envers soi-même.

8 pratiques et habitudes pour une bonne santé mentale

- Pratiquer la **pleine conscience** : Être présent(e) et conscient(e) de l'instant présent.
- Établir des **limites** : Dire "non" lorsque nécessaire pour préserver son énergie mentale et émotionnelle.
- Cultiver des **relations saines** : S'entourer de personnes positives et bienveillantes.
- Prendre du **temps pour soi** : S'accorder des moments de détente et de plaisir.
- Pratiquer l'**autocompassion** : Être bienveillant(e) envers soi-même.
- **Éviter les surcharges d'information** : Réduire l'exposition aux médias sociaux et aux actualités négatives.
- Faire de l'**exercice physique** régulièrement : Bénéfique pour la santé mentale.
- Développer une **attitude positive** : Chercher les aspects positifs, pratiquer la gratitude et remplacer les pensées négatives par des pensées positives.

Prendre soin de son esprit est essentiel pour maintenir un équilibre mental et émotionnel, renforcer sa résilience et améliorer sa qualité de vie.

- *B* -

Questions autocorrigées

I - Questions

Voici une série de questions d'entraînement dont vous trouverez la **correction dans les pages suivantes**. Elles vous permettront de vérifier votre compréhension des notions abordées précédemment et de réaliser plus sereinement, par la suite, le devoir de synthèse qui sera noté par votre professeur.

N'hésitez pas à **compléter vos réponses grâce à des recherches personnelles**.

Répondez bien à toutes les questions avant de vous référer aux réponses proposées. Pour les questions à choix multiples, plusieurs réponses peuvent être cochées.

Si vos réponses sont correctes, vous pouvez passer à la suite, dans le cas contraire, nous vous invitons à revoir la partie du cours concernée et à comprendre la correction.

1. Quels sont les avantages de prendre soin de son corps ?

- a) Amélioration de la santé mentale
- b) Prévention des maladies
- c) Renforcement de la confiance en soi
- d) Tous les choix ci-dessus

2. Quelle est l'importance de l'estime de soi dans la prise de soin de son corps ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Qu'est-ce qu'une vie "saine" ?

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

4. Citez deux exercices d'auto-coaching pour maintenir une alimentation équilibrée.

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

5. Quels sont les exercices d'auto-coaching recommandés pour la gestion du stress et la relaxation ?

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

6. Quelles sont les techniques suggérées pour favoriser un sommeil de qualité ?

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

7. Quels sont les avantages de la pratique de la visualisation pour améliorer notre bien-être psychologique et atteindre nos objectifs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Comment les relations sociales positives et nourrissantes peuvent-elles influencer notre santé mentale ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

II - Corrections

1. Quels sont les avantages de prendre soin de son corps ?

- a) Amélioration de la santé mentale
- b) Prévention des maladies
- c) Renforcement de la confiance en soi
- d) Tous les choix ci-dessus**

2. Quelle est l'importance de l'estime de soi dans la prise de soin de son corps ?

L'estime de soi joue un rôle essentiel dans la prise de soin de son corps, car elle influence notre motivation et notre engagement envers notre bien-être physique. Lorsque nous avons une bonne estime de nous-mêmes, nous sommes plus enclins à prendre soin de notre corps de manière régulière et appropriée.

3. Qu'est-ce qu'une vie "saine" ?

Une vie "saine" désigne un mode de vie qui favorise le bien-être physique, mental et émotionnel. Cela inclut des habitudes telles qu'une alimentation équilibrée, l'exercice régulier, le sommeil adéquat, la gestion du stress, l'évitement des comportements nuisibles à la santé, ainsi que le maintien de relations sociales positives.

4. Citez deux exercices d'auto-coaching pour maintenir une alimentation équilibrée.

- a) Tenir un journal alimentaire : Notez ce que vous mangez chaque jour, les portions, et vos sensations physiques et émotionnelles liées à la nourriture. Cela peut vous aider à prendre conscience de vos habitudes alimentaires et à identifier les ajustements nécessaires.
- b) Planification des repas : Prévoyez à l'avance vos repas pour la semaine, en incluant une variété d'aliments nutritifs. Cela vous permet de mieux contrôler votre alimentation et d'éviter les choix impulsifs peu sains.

5. Quels sont les exercices d'auto-coaching recommandés pour la gestion du stress et la relaxation ?

- a) La respiration profonde : Prenez quelques minutes chaque jour pour pratiquer des exercices de respiration profonde. Inspirez lentement par le nez, en remplissant vos poumons d'air, puis expirez lentement par la bouche. Cela peut aider à réduire le stress et à favoriser la relaxation.
- b) La méditation : Consacrez du temps à la méditation, en vous concentrant sur votre respiration, vos sensations corporelles ou en utilisant des techniques de visualisation. La méditation régulière peut aider à calmer l'esprit, à réduire l'anxiété et à améliorer la gestion du stress.

6. Quelles sont les techniques suggérées pour favoriser un sommeil de qualité ?

- a) Établir une routine de sommeil : Essayez d'aller vous coucher et de vous réveiller à des heures régulières pour aider votre corps à se synchroniser avec un rythme circadien naturel.
- b) Créer un environnement propice au sommeil : Assurez-vous que votre chambre est sombre, calme et à une température confortable. Évitez les écrans avant de vous coucher et créez une atmosphère relaxante pour favoriser un sommeil de qualité.

7. Quels sont les avantages de la pratique de la visualisation pour améliorer notre bien-être psychologique et atteindre nos objectifs ?

La pratique de la visualisation peut offrir plusieurs avantages :

- Amélioration du bien-être psychologique : La visualisation permet de se connecter à nos aspirations, nos désirs et nos objectifs. En visualisant de manière positive et vivide, on peut renforcer notre motivation, notre confiance en soi et notre estime de soi. Cela peut également réduire le stress et favoriser une attitude mentale positive.
- Renforcement de la concentration : La visualisation implique de se concentrer intensément sur des images mentales spécifiques. Cela peut aider à développer et à renforcer notre capacité à se concentrer et à rester focalisé sur nos objectifs, ce qui peut être bénéfique dans tous les aspects de la vie.

- Renforcement de la motivation et de la persévérance : En visualisant régulièrement nos objectifs et les actions nécessaires pour les atteindre, nous renforçons notre motivation intrinsèque et notre détermination. Cela peut nous aider à rester engagés dans nos efforts et à persévérer face aux obstacles.
- Amélioration de la performance : De nombreux athlètes et artistes utilisent la visualisation pour améliorer leurs performances. En se visualisant en train de réussir dans leur domaine respectif, ils peuvent renforcer leur confiance et leur préparation mentale, ce qui peut se traduire par une meilleure performance réelle.
- Activation du pouvoir de l'esprit subconscient : La visualisation permet de communiquer avec notre esprit subconscient, qui joue un rôle important dans la réalisation de nos objectifs. En visualisant nos succès et nos réalisations, nous programmons notre esprit subconscient pour nous aider à atteindre ces objectifs en influençant nos pensées, nos émotions et nos comportements de manière positive.

8. Comment les relations sociales positives et nourrissantes peuvent-elles influencer notre santé mentale ?

Voici quelques façons dont elles peuvent avoir une influence positive :

- Soutien émotionnel : Les relations sociales positives nous offrent un soutien émotionnel précieux. Lorsque nous sommes entourés de personnes qui nous comprennent, nous soutiennent et nous encouragent, nous nous sentons plus en sécurité et plus confiants pour faire face aux défis de la vie. Le soutien émotionnel peut réduire le stress, l'anxiété et la dépression, et améliorer notre capacité à faire face aux difficultés.
- Réduction de l'isolement : L'isolement social peut avoir un impact négatif sur notre bien-être mental. Les relations sociales positives nous aident à nous sentir connectés avec les autres et à éviter l'isolement. Interagir avec des personnes qui partagent nos intérêts, nos valeurs et nos expériences nous permet de nous sentir compris, acceptés et intégrés dans une communauté, ce qui favorise une meilleure santé mentale.

- Validation et estime de soi : Les relations sociales positives nous offrent un cadre où nous pouvons être entendus, respectés et acceptés tels que nous sommes. Lorsque nous sommes entourés de personnes qui nous valorisent et nous soutiennent, cela renforce notre estime de soi et notre confiance en nous. Les relations sociales nourrissantes nous aident à développer une image positive de nous-mêmes et à nous sentir acceptés, ce qui contribue à une meilleure santé mentale.

- Partage d'expériences positives : Les relations sociales positives nous offrent l'opportunité de partager des moments agréables, des joies et des réussites avec d'autres personnes. Cela peut renforcer notre bonheur, notre satisfaction et notre sentiment de bien-être général. Le partage d'expériences positives avec nos proches peut également renforcer les liens sociaux et créer des souvenirs durables, ce qui contribue à notre santé mentale.

- Encouragement et motivation : Les relations sociales positives peuvent être une source d'encouragement et de motivation. Lorsque nous sommes entourés de personnes qui croient en nous, qui nous encouragent à poursuivre nos objectifs et qui nous soutiennent dans nos efforts, cela renforce notre confiance en nous et notre motivation. Cette motivation supplémentaire peut nous aider à surmonter les obstacles, à persévérer et à atteindre nos aspirations, ce qui a un impact positif sur notre santé mentale.

4^e partie

Réaliser



Séquence 3 : réaliser

Cette séquence représente la **finalisation du cours** avec 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 accompagnées d'une note sur 20.

1 - Référence du cours : K.I3.1023

A compléter et feuilles à découper en suivant les pointillés.

NOM : _____ Prénom : _____

N° élève : _____

Adresse : _____

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

3 - 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** :
 - Adressez-le à l'adresse suivante :

Centre de traitement KOREVA FORMATION
124 avenue du Général Leclerc
91800 BRUNOY
 - Affranchissez votre envoi correctement pour un meilleur acheminement.



Partie 1 : Questions sur le contenu du cours

- 1. Quels sont les éléments clés d'une vie saine, selon les informations présentées dans le cours ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. Pourquoi est-il important d'avoir une alimentation équilibrée pour maintenir une bonne santé ? Donnez au moins trois raisons.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3. Décrivez trois pratiques d'auto-coaching en matière d'alimentation et expliquez comment chacune peut contribuer à une alimentation plus saine.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Quels sont les bienfaits de l'activité physique régulière pour la santé physique, mentale et émotionnelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Partie 2 : Question de réflexion - Réalisez votre propre auto-coaching

Ce devoir est à réaliser en 6 pages maximum

En vous appuyant sur les concepts abordés dans le cours, vous allez créer votre propre plan d'auto-coaching.

Pour cela, imaginez que vous souhaitez améliorer un domaine ciblé de votre vie. Réfléchissez à un aspect de votre vie qui pourrait bénéficier d'un auto-coaching pour améliorer votre bien-être global. Peut-être n'est-ce pas vraiment le cas, vous pouvez dans ce cas vous baser sur une situation fictive.

Suivez maintenant les consignes ci-dessous :

1. Introduction

Quel domaine parmi les 5 domaines présentés dans le cours (santé / bien être, vie professionnelle, situation financière, les relations aux autres, les apprentissage / l'évolution est celui qui, selon vous, est le plus à « travailler » ?

2. Que pouvez-vous dire de votre situation actuelle dans le domaine ciblé ?

Vous considérez-vous plutôt heureux(se) ou malheureux(se) dans ce domaine de votre vie ?
Pourquoi avoir choisi d'axer votre auto-coaching sur ce thème ?

3. Quels sont vos atouts (qualités, compétences, ressources, forces...) dans ce domaine ?

4. Quelles sont vos faiblesses ? Vos blocages ? Vos peurs ?

Comment pouvez-vous y remédier ? Comment selon-vous, parvenir à un meilleur équilibre ?



5. Quelles sont vos convictions et vos croyances à propos de ce domaine ?

Quelles en sont les origines ? Que pouvez-vous mettre en place pour les changer ?

6. Définissez sous forme de plan détaillé les différentes étapes de votre « stratégie ».

Identifiez un objectif spécifique.

Détaillez les actions que vous pourriez entreprendre pour atteindre cet objectif.

7. Conclusion.

Expliquez rapidement en quoi vos choix d'exercices vont contribuer sur le long terme à l'amélioration de votre vie.

*N'hésitez pas à adapter ou à modifier les questions en fonction de vos besoins spécifiques et des éléments du cours que vous souhaitez mettre en avant.
Les questions sont là pour vous guider, pas pour vous contraindre.*

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