
Contraintes & Respect de Soi

CHEMIN UN FACILE

Semaine Une

IDENTIFIER MES CONTRAINTES

- Cette étape démarre le processus! Il s'agit de comprendre quels sont vos **fondamentaux**, ce qui vous définit profondément et également les éléments qui vous empêchent d'avancer et de prendre votre vie en main.
- Pour cela nous avons mis en place un protocole qui s'appuie sur plusieurs **outils** que vous allez découvrir, et que vous pourrez mettre en place tout au long de la semaine.
- Commencez chaque matin par une dizaine de minutes de méditation, levez-vous un petit peu plus tôt, asseyez-vous confortablement, et tout simplement respirez profondément en comptant jusqu'à 5 puis expirez profondément en comptant également jusqu'à 5. **Laissez votre esprit s'apaiser et démarrer la journée plus apaisé.**

- Prenez le temps dès aujourd'hui d'écouter la méditation sur l'Enfant Intérieur (disponible sur YouTube Gratuitement). Cette méditation prend 5mn, et vous permet de vous reconnecter tout doucement avec votre véritable « Soi », qui est non seulement l'enfant que vous avez été, mais également votre Soi réel, le Soi non-social.
- Une fois cette méditation terminée, établissez tranquillement une liste des éléments qui sont selon vous vos **invariants**. C'est-à-dire, votre date de naissance, votre durée de vie, le siècle dans lequel vous êtes né, votre environnement géographique, votre pays. Ce sont des éléments qui sont réels, et que vous ne pouvez pas modifier.
- Réfléchissez également à vos valeurs profondes, aux 5 valeurs sur lesquelles vous ne pourriez pas transiger. A ce qui est le plus important pour vous dans votre rapport à l'autre.
- Faites une liste de l'ensemble de personnes qui vous entourent, votre famille, vos amis, votre environnement professionnel.

- Enfin, vous pouvez procéder à une liste de tous les éléments extérieurs et intérieurs qui sont pour vous des freins à votre autonomie de vie, à votre capacité à vous libérer. Ces freins seront soit de l'ordre des addictions, ou alors aussi de l'ordre des sentiments, et enfin certainement de l'ordre des besoins fondamentaux non-nourris pendant votre enfance.
 - ❖ Par exemple, pour les addictions, le tabac, l'alcool, la nourriture, le salaire, l'image de vous, votre confort matériel.
 - ❖ Les sentiments et les caractères profonds seront la colère, la jalousie, le regret, mais également la peur, l'égo, l'attachement au passé, le refus d'avancer et d'accepter le changement.
 - ❖ Enfin pour les besoins fondamentaux non-nourris, vous identifierez certainement le besoin de sécurité, le besoin d'amour, le besoin de jouer, le besoin d'être célébré, le besoin d'intimité, le besoin d'être reconnu, le besoin d'être entendu, le besoin d'être vu.

- Pour faciliter ce travail, nous vous proposons d'utiliser une grande feuille de papier Canson (la plus grande possible !), et de vous procurer ce qui vous fait le plus plaisir pour représenter symboliquement tous ces éléments : feutres, peinture à l'eau, crayons de couleur, etc. Puis vous aller débiter ce que nous appelons l'Arborescence du Soi. C'est-à-dire que vous allez commencer par dessiner votre enfant intérieur au centre de cette feuille, et vous allez positionner chaque élément décrit ci-dessus sur cette feuille, en vous assurant de créer des liens les uns avec les autres.
- Le plus intéressant cette semaine, sera de lâcher prise, et de vous mettre à cette Arborescence dans un état de tranquillité et de calme, vous permettant de dessiner les liens entre tous les éléments qui sont positionnés sur la feuille. Surtout ne vous jugez pas ! Protégez l'enfant intérieur d'une grande ligne dorée qui l'entoure, et félicitez-vous pour ce travail que vous avez entamé.

Semaine Deux

APPRENDRE LE RESPECT DE SOI

- Se respecter est avant tout savoir **prendre soin de Soi**, de son corps, de son capital santé, de son capital intellectuel, de sa maison, de tout ce qui nous touche. Dès aujourd'hui, on peut donc faire un point sur son hygiène corporelle, alimentaire, physique, et ne pas hésiter à se faire aider (diététiciens, coachs sportifs, etc). C'est également nourrir son cerveau, en s'appliquant à lire, à écouter de la musique idéalement classique, à construire son bagage culturel en découvrant les indispensables de la culture (lecture, musique, art, films, histoire).
- Se respecter c'est aussi noter que parfois il faut qu'une nouvelle personne entre dans notre vie pour remettre en question les liens que l'on entretient avec les autres.

- Il y a deux types de personnes : ceux qui savent donner et recevoir de façon équilibrée. Et ceux qui ne savent pas. Dans cette seconde catégorie on trouve ceux qui ne savent que donner et ceux qui ne savent que recevoir. Sur l'Arborescence du Soi (démarrée pendant la première étape), je positionne toutes les personnes qui sont dans ma vie : amis, famille, collègues, clients, etc. et je les relie à mon enfant intérieur ou juste à moi : un lien de moi à eux et d'eux à moi.
- Et plus la relation est forte plus j'épaissis le trait (plus je donne plus le trait est épais, plus je reçois plus il est épais). Je peux travailler avec de la couleur. J'observe le résultat final : suis-je équilibré en général ? Est-ce que je ne fais que donner ? Est-ce que certaines personnes ne font que me donner ou que prendre ?

Vous pouvez ensuite observer ces différentes relations, et entourer d'un trait (épais) **rouge** les personnes qui sont essentiellement dans un état de réceptacle de nos intentions, de notre amitié, amour etc. Puis j'entoure d'une ligne **verte** ceux qui sont essentiellement dans le don.

J'observe la façon dont l'ensemble des personnes s'organisent autour de moi et je prends les décisions suivantes : ceux qui sont entourés de **rouge**, je décide soit de les éloigner doucement, soit de rééquilibrer la relation. Les personnes qui sont entourées d'une ligne **verte**, je décide de m'investir plus dans les relations avec elles, d'y consacrer du temps et de l'énergie.

- Se respecter, et se faire respecter c'est aussi découvrir l'ensemble des points et des aspects de notre personne qui représentent et constituent notre moi profond, qui nous font nous sentir en totale intégrité. Une fois que l'on a découvert cela, on peut apprendre à dire « **NON** », et « **STOP** », à toute personne qui remettrait en question cela, et attendrait que l'on se conforme à des choses non-alignées avec notre talent intime.
- Pour cela découvrir les Accords Toltèques cette semaine (lecture fondamentale pour Devenir Soi), et pratiquer si possible un sport de combat, ou toute autre activité qui vous permette d'exprimer « **NON** » à haute voix, et de travailler votre attitude et votre positionnement par rapport aux autres. (le Krav Maga est un excellent outil pour cet objectif).

Attention, cet exercice paraît anodin, mais il faut y passer du temps, et oser y inscrire ses proches, sa famille, un frère, une sœur, un parent, un enfant. Les véritables relations où l'on doit apprendre à se respecter et se faire respecter sont ici. Ne pas avoir peur également d'y dessiner des personnes qui sont décédées, mais avec lesquelles notre relation a marqué notre respect de nous-même. Personne ne voit ce qui est fait au cours de ce travail, sauf, l'enfant intérieur. Donc il faut le protéger, et le rassurer de notre bienveillance. Tout ira bien.

Semaine Trois

DÉVELOPPER L'AUTONOMIE

- Nous entrons dans la phase d'amélioration de l'autonomie, pour laquelle je prends du temps pour moi en silence et je m'offre le luxe d'un grand moment de solitude. Je peux soit le travailler seul chez moi, en incluant de longues marches, en coupant le téléphone plusieurs heures, voire plusieurs jours. Je peux aussi, ce qui est le mieux, m'offrir un temps de retraite;
- Pendant cette phase je travaille beaucoup sur mon arborescence de Soi et sur mon palais intérieur.

- Voici de petits exercices :

- ❖ en observant mes relations avec les autres dessinées dans les étapes précédentes je décide d'éloigner de ma vie toute personne qui est uniquement entourée de couleur rouge.
- ❖ pour les personnes qui sont dans une relation déséquilibrée avec moi, Je choisis de les appeler afin d'établir le dialogue suivant : « cher..., j'apprécie et je valorise notre relation. Cependant je ressens un déséquilibre dans notre investissement réciproque et je souhaiterais discuter avec toi des possibilités d'améliorer notre lien, dans le respect de nos ressentis respectifs. Acceptes tu d'écouter mes besoins et de m'exprimer les tiens ? »
- ❖ Avancer doucement dans cette discussion en écoutant les ressentis de la personne en face.

- Enfin, Je visualise ces relations et je retravaille ces liens graphiquement en fonction des résultats de mes discussions. Ne rien attendre des autres c'est aussi et surtout identifier les besoins qui sont des besoins fondamentaux exprimés par les enfants, et pour lesquels nous n'avons pas eu satisfaction pendant notre enfance.
- Ces besoins sont par exemple : le besoin d'amour, de soin, d'être entendu, vu, écouté, reconnu, le besoin de sécurité, le besoin de lien, le besoin de créer, le besoin d'intimité. Une fois identifiés les besoins qui n'ont pas été nourris, je me positionne en tant que parent intérieur de cet enfant intérieur, et je décide de m'apporter moi-même ces réponses. Je peux m'aimer intensément, me reconnaître, m'écouter, m'offrir de la sécurité (matérielle, affective, physique), etc.

Je peux alors prendre conscience que ce n'est pas la responsabilité des autres de m'apporter des réponses, je peux enlever ce poids-là de ma relation à l'autre : par exemple, le « besoin de se dire » et le « besoin d'être écouté », très fréquent n'est pas obligatoirement imposé à l'autre. Je n'ai plus besoin d'attendre de mon patron, ou de mes clients la « sécurité financière », je n'ai pas besoin d'exiger de mes pairs d'être « reconnu, entendu, lu ».

- C'est cela avant tout ne rien attendre des autres, c'est un « reparantage actif », qui me permet de me guérir de mes propres blessures et d'avancer dans des relations en tant qu'adulte, et non plus en tant qu'enfant blessé. Je peux alors faire une chose incroyable : je peux commencer à agir sur le monde et sur ma vie, et ne plus attendre des personnes en charge (politiques, etc.) de m'apporter des solutions.
- Ne rien attendre des autres c'est aussi pratiquer la pensée positive, et comprendre que **je suis seul responsable de ce que je crée comme vie, par la force de mes pensées.**

Semaine Quatre

COMPRENDRE CE QUI ME REND UNIQUE

- Cette semaine, je passe un peu de temps si possible à observer une œuvre, ou à écouter une œuvre et je me pose les questions suivantes :
- Quels sont les éléments de cette œuvre qui en font une œuvre unique ?
- Qu'a souhaité représenter l'artiste en nous donnant à voir cette œuvre ? Pourquoi a-t-il pu souhaiter nous offrir ce tableau ?
- Est-ce que je trouve que cette œuvre est belle ?
- Qu'a-t-il souhaité me donner à voir ?
- Comment l'œuvre est-elle construite ?
- Existe-il des moments de ma vie que je souhaiterais pouvoir représenter de cette façon ?

- Je réfléchis à mon chemin de vie, et je prends un moment pour voir dans ce que je souhaiterais « donner à voir ». Quels invariants, quels traits de personnalités, quelles valeurs, quels « talents » représenterai-je si je souhaitais créer une œuvre d'art ?
- Je prends du temps pour inclure dans mon Palais intérieur mes talents que je souhaite donner à voir.
- Je travaille également aujourd'hui et demain à transformer mon Palais Intérieur en Œuvre d'art : j'ajoute, je dessine, je peins, je construis, je rends « beau ». Je me prépare à « donner à voir » mon palais intérieur.

- Enfin, je réfléchis à mon Utopie de Vie : quelle est ma mission de vie ? En quoi je souhaite « faire-œuvre » ?
- J'écoute des œuvres musicales, je me fais aider par des professionnels de l'accompagnement que je choisis : Yoga, Thérapeute, Consultants, Coachs etc. C'est aussi le moment, pourquoi pas, de chercher des cours de chant, de théâtre, de musique, de peinture, et de chercher à pratiquer à nouveau au quotidien une activité artistique qui me convienne.

Semaine Cinq

IMAGINER UN OU DES PROJET (S) DE VIE

Aujourd'hui je commence à mettre en place mon ou mes projets de vie, ou j'affine ce que j'ai déjà mis en place. C'est un processus dynamique qui demande une agilité de créateur, la capacité à bouger, à changer, à aligner, à reprendre.

C'est pourquoi nous avons créé le Tableau de Bord du Devenir Soi, qui comme dans une entreprise permet de suivre régulièrement l'évolution de mon projet.

PROJET DE VIE

- Sur une ligne horizontale, positionner l'axe Temps, et indiquer un Horizon 30 ans au bout de l'axe.
- Rédiger l'Utopie de Vie
- Indiquer à 30 ans en quoi cette Utopie de Vie se traduit-elle concrètement en Projet (s) de vie.
- Puis à un Horizon 20 ans que vous portez sur l'Axe, quels objectifs vous devriez avoir atteint pour réussir l'objectif de 30 ans
- Puis à un Horizon 10 ans Idem
- Puis à un Horizon 5 ans
- Puis 2 ans
- Puis 6 mois

- Puis quelle décision prendre aujourd'hui pour vous mettre en chemin.

PRENEZ CETTE DECISION

TABLEAU DE BORD

- Au centre de votre Tableau de Bord : indiquez l'objectif de 30 ans : c'est votre VISION
- En dessous indiquez votre Objectif à 6 mois
- Formulez vos 3 grands talents : vous les avez identifiés les deux derniers jours, sinon refaites l'exercice d'hier et tentez d'identifier vos **TALENTS**. Ce qui fait de vous une personne **UNIQUE**.
- Traduisez ces talents en compétences : chaque talent peut devenir 2 à 3 compétences
- Identifiez votre Capital : quel est votre Capital Santé, Votre Capital Attention, et Votre Capital Temps (ces exercices se font mieux en Séance avec un Enseignant Devenir Soi pour les non-initiés)
- Identifiez votre équipe: qui dans votre entourage personnel et professionnel vous portera, et qui devez-vous aider vers son Devenir Soi (reprendre l'Arborescence, inclure les personnes surlignées en **Vert**, exclure celle en **Rouge**)

Ces exercices peuvent prendre beaucoup de temps la première fois, puis ils deviennent une routine.

- Ensuite, j'ajoute dans mon Tableau de Bord les éléments suivants :
- **Mes Finances** : quelles sont mes besoins financiers mensuels aujourd'hui. Quels seront mes besoins dans 6 mois, ou à l'horizon temps de mon objectif inclus dans le Tableau de Bord. J'analyse minutieusement mes dépenses, et je mets en place un budget où j'inclue toutes mes dépenses. Je regarde ce que je peux alléger : de quoi ai-je vraiment besoin ? En quoi ces dépenses m'empêchent-elle d'atteindre mon projet de vie ? Que puis-je supprimer et comment ? De combien d'argent aurai-je besoin mensuellement dans 6 mois pour être aligné avec mon objectif ?

- Mes ressources financières (mes clients) : une fois que j'ai déterminé le montant mensuel dont j'aurai besoin dans 6 mois, j'identifie :

- ❖ Quels talents/compétences je suis en mesure de commercialiser
- ❖ Qui serait en mesure de me rémunérer pour bénéficier de mes talents (quels clients existants ou potentiels). Comment utiliser mes talents pour générer des ressources financières ?
- ❖ Comment formuler mes talents en « valeur ajoutée » pour mes futurs clients potentiels.

- Mes innovations/formations : étape fondamentale dans le Devenir Soi : après avoir identifié mes talents, j'identifie les axes d'amélioration possibles pour augmenter la valeur de mes talents
 - ❖ Amélioration qualitative : nouvelles compétences en lien avec mes talents, spécialisation, communication de mes talents, mise à niveau en fonction des nouveaux métiers etc.
 - ❖ Amélioration quantitative : quels nouveaux talents suis-je en mesure d'acquérir ? Quelles nouvelles compétences donneraient une spécialisation plus fine à mes talents ?
 - ❖ Je choisis UNE formation sur une période de 6 mois, et je m'inscris
 - ❖ Je choisie UNE innovation sur une période plus longue, et je m'inscris

Ces outils doivent être retravaillés en permanence, pour entreprendre
votre vie en conscience, et éventuellement envisager une Formation
Talents & Sens pour approfondir les sujets

