

# **Autogestion**

-

# **découvrir ses propres ressources**

## Règles de base du ZRM

- **Assurer une confidentialité totale**
- **Chacun doit se préoccuper de son propre bien-être**
- **Les demandes, les critiques et les interventions sont faites directement**
- **La vie privée et la vie professionnelle doivent rester bien distinctes**
- **“Le principe du rôle de la sage-femme dans l’enfantement”**

# «Le Panier aux idées»

**Les associations, observations et impressions de mes camarades**

## Déterminer un thème-clé avec l'aide de l'inconscient

### Résultats de l'exercice du "panier aux idées"

Les associations qui ont déclenchées les marqueurs somatiques:

**...combinées à mes propres idées:**

Veillez noter dans la case ci-dessous les associations qui ont déclenché les marqueurs somatiques positifs les plus forts. Elles forment votre thème-clé:

**Mon thème-clé au moment présent  
- mon propre résumé -**

-----

-----

-----

-----

## Clarifier mon objectif

L'objectif doit être:

- considéré comme **un objectif d'approche!**
- **contrôlé à 100% par moi-même!**
- **une vraie source d'inspiration, de motivation et de joie!**

**Enoncé de mon objectif; 1ère version:**

**Enoncé de mon objectif ; 2<sup>ème</sup> version:**

**Mon objectif**  
**Version finale pour aujourd'hui**

-----

-----

-----

-----

# Règles pour formuler un énoncé d'objectif effectif

## Respecter les règles suivantes:

- Utilisez la première personne du singulier (par exemple: je suis/je ressens)
- N'utilisez que des mots positifs, jamais de négations (par exemple : **je suis courageux** au lieu de **je n'ai pas peur**)
- Evitez les mots commençant par "in" tels que infaisable, incorrigible... Remplacez-les par un mot positif
- Soyez entièrement maître de votre objectif (par exemple: **je me sens bien** plutôt que **les gens m'aiment bien**)
- Utilisez le présent (par exemple: **Je suis détendu** au lieu de **je serai détendu**)
- Evitez les comparatifs (par exemple: **je me sens heureux** plutôt que **je me sens plus heureux**)
- N'utilisez pas de verbes tels que vouloir, pouvoir, devoir, surtout au conditionnel (*je devrais, je pourrais*)
- Utilisez vos propres mots dans votre langue maternelle
- Utilisez des symboles s'ils vous viennent naturellement à l'esprit

## Evaluez votre objectif à l'aide de vos marqueurs

### émotionnels/somatiques:

- Imaginez-vous que vous avez déjà atteint votre objectif. Vous sentez-vous heureux?
- L'objectif vous inspire et vous motive-t-il? Vous donne-t-il envie de sourire à la vie?

## **Optimiser votre objectif grâce à une approche systémique**

### **Des paramètres appropriés**

Quand, où, avec qui et à quelle fréquence souhaitez-vous atteindre votre objectif (aussi bien au travail que dans votre vie privée)?

### **Conséquences**

Qu'arrivera-t-il quand vous atteindrez votre objectif?  
Qu'est-ce qui changera dans votre vie (situations, relations)?

### **Gains et pertes personnels**

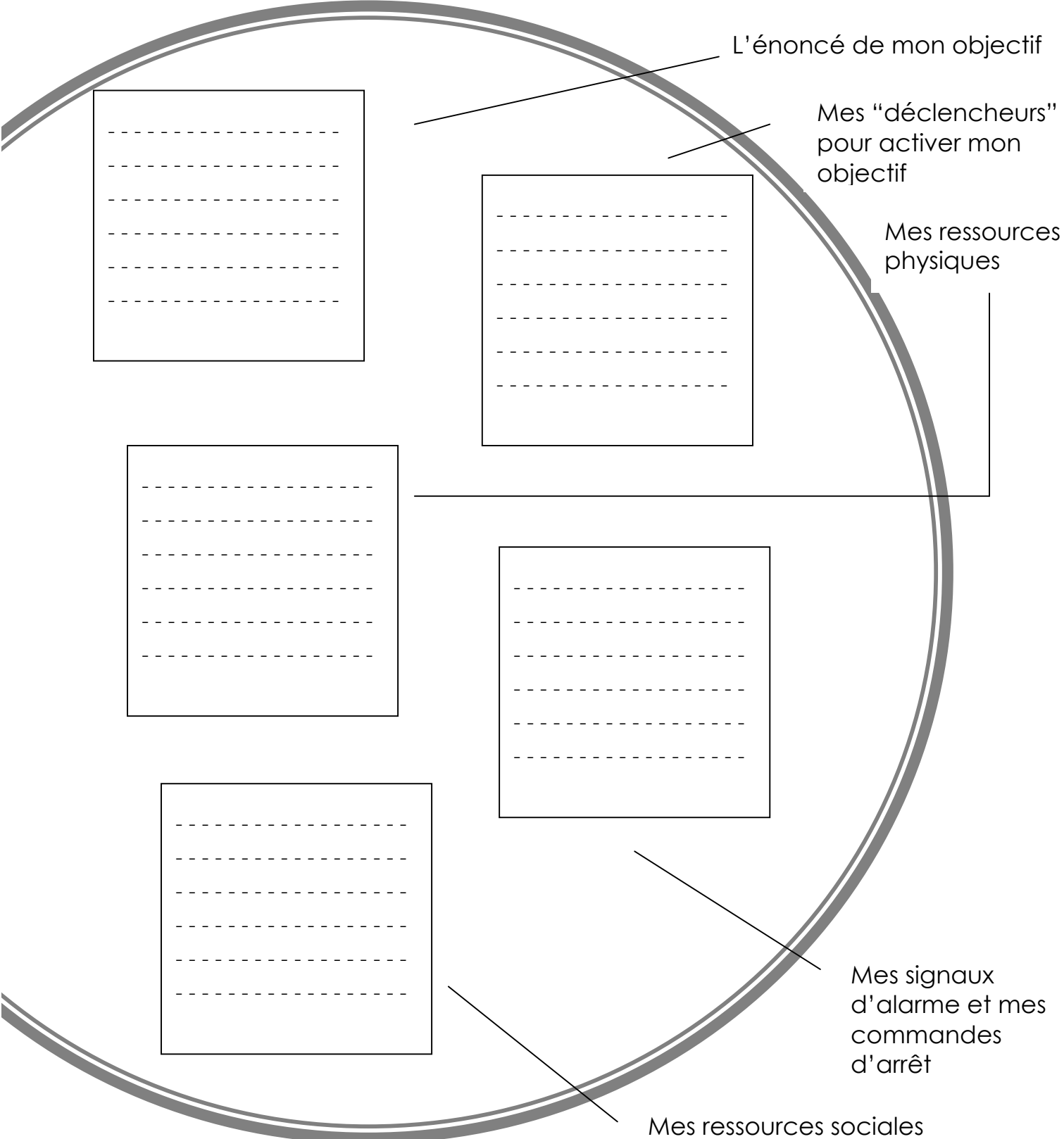
Quels avantages en tirerez-vous et comment s'exprimeront-ils?

Y a-t-il quelque chose que vous devrez abandonner afin d'atteindre votre objectif?

### **Revoir l'énoncé de votre objectif**

Souhaitez-vous modifier/améliorer votre objectif? Si c'est le cas, revoyez l'énoncé et faites-nous en part.

# L'ensemble de mes ressources personnelles





## **Ressources (déclencheurs) qui activent mon objectif**

Je sélectionnerai et j'utiliserai les déclencheurs suivants (5 mobiles et 5 statiques) afin d'activer mentalement mon objectif aussi souvent que possible:

Musique:

Parfums/odeurs:

Bijoux:

Plantes:

Images:

Vêtements:

Couleurs:

Autres éléments:

(personnes, animaux, lieux, éléments spirituels, symboles...)

## Voyage mental vers mon objectif - notes

Mon corps: état externes et processus internes  
(debout/allongé/assis/en mouvement, calme/actif,  
chaud/froid, etc.):

Lieu / paysage:

Saison / couleurs:

Environnement:

Heure de la journée:

Température:

Sons / odeurs:

Symboles / vêtements /animaux:

Autres éléments:

# Mon corps en tant que ressource pour atteindre mon objectif

Rappelez-vous encore une fois votre objectif!

Utilisez tout ce qui peut vous être utile pour vous le rappeler (image, énoncé de l'objectif, paysages, animaux, couleurs, etc.). Vous pouvez aussi inclure des éléments tirés de l'exercice d'imagerie guidée "voyage mental vers mon objectif". Quelles sont vos sensations physiques lorsque vous entrez en contact avec votre objectif?

Veillez vérifier les points suivants (d'abord debout, puis assis si nécessaire):

Caractéristiques externes

- la posture, la position des pieds
- les mollets, les genoux, les cuisses
- le bassin, le ventre, la poitrine
- le dos, les épaules, les bras, les mains
- la position de la tête, le regard

Caractéristiques internes

- la respiration
- le tonus du corps
- la perception de la température
- les couleurs, sons, odeurs et images « accompagnatrices »
- tout ce qui vous vient spontanément à l'esprit

## Les ressources de mon corps

**Caractéristiques externes**

**Caractéristiques internes**

-----

-----

-----

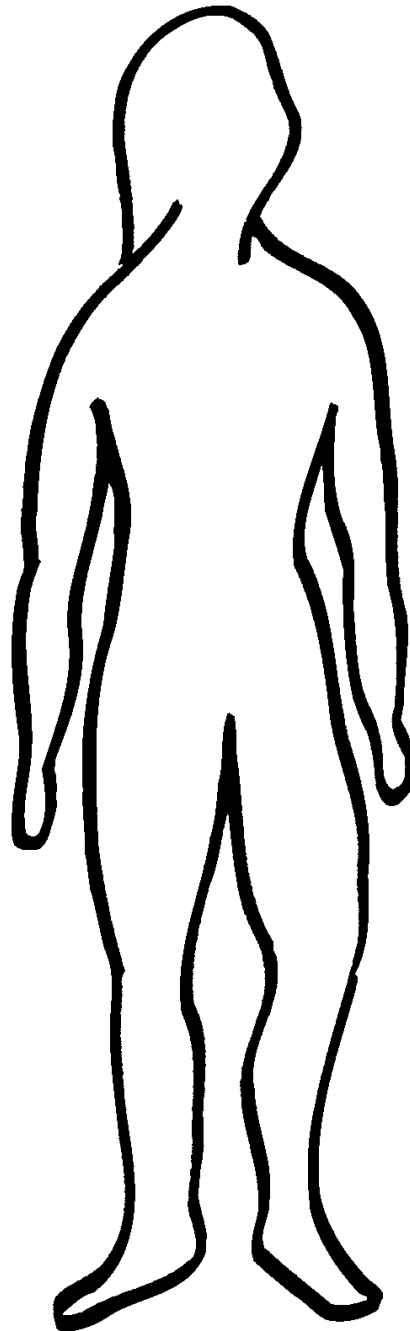
-----

-----

-----

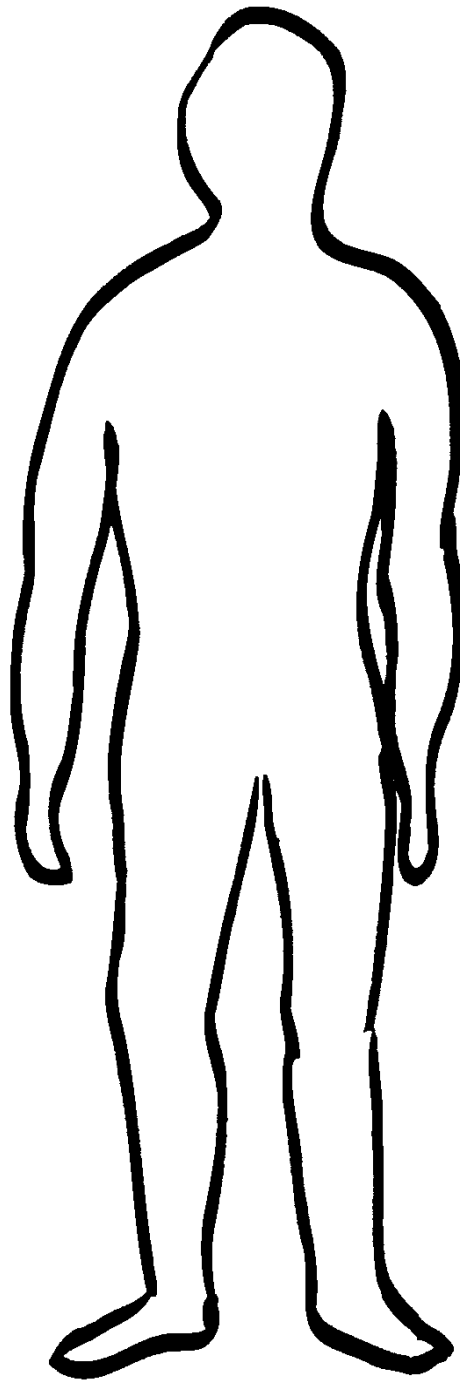
## Les ressources de mon corps

Indiquez les ressources de votre corps sur le dessin: conditions externes et processus internes (posture, respiration, couleurs, sentiments, énergies, symboles, ambiance/environnement, etc.)



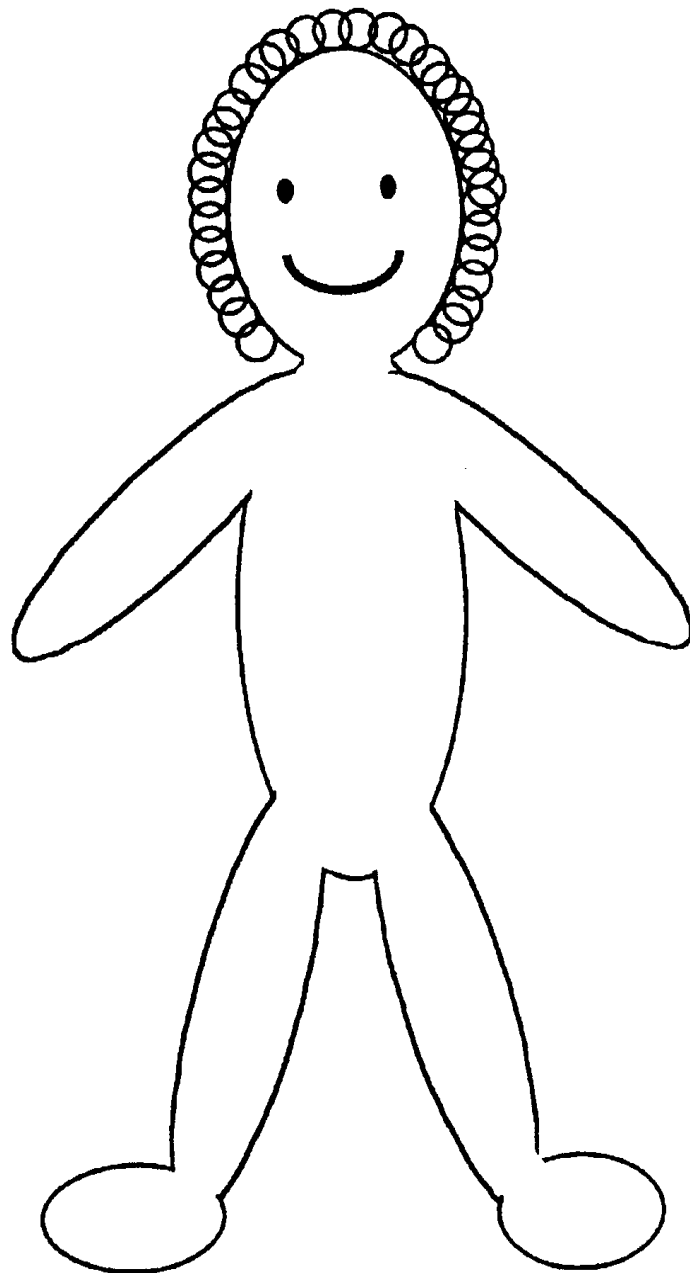
## Les ressources de mon corps

Indiquez les ressources de votre corps sur le dessin: conditions externes et processus internes (posture, respiration, couleurs, sentiments, énergies, symboles, ambiance/environnement, etc.)



## Les ressources de mon corps

Indiquez les ressources de votre corps sur le dessin: conditions externes et processus internes (posture, respiration, couleurs, sentiments, énergies, symboles, ambiance/environnement, etc.)



## **Une situation *prévisible* dans laquelle je souhaite mobiliser mes ressources de manière ciblée**

### **Situation**

Exemples: une réunion difficile, une situation de conflit avec un collègue, une situation où je me trouve complètement "à contre-courant", etc.:

### **Les personnes présentes**

leur nombre, leur fonction/position leur rapport avec moi, etc.:

### **Une condition de première importance**

Une limite de temps déterminée, la présence d'un tiers, etc.:

### **Mon objectif dans cette situation:**

### **Ce que je ressentais avant dans cette situation:**

## **Assurer la mise en pratique au quotidien - situations *prévisibles* -**

Je me préparerai pour la situation prévisible de mon choix en:

J'utiliserai les **déclencheurs mobiles et statiques** suivants pour réaliser mon objectif:

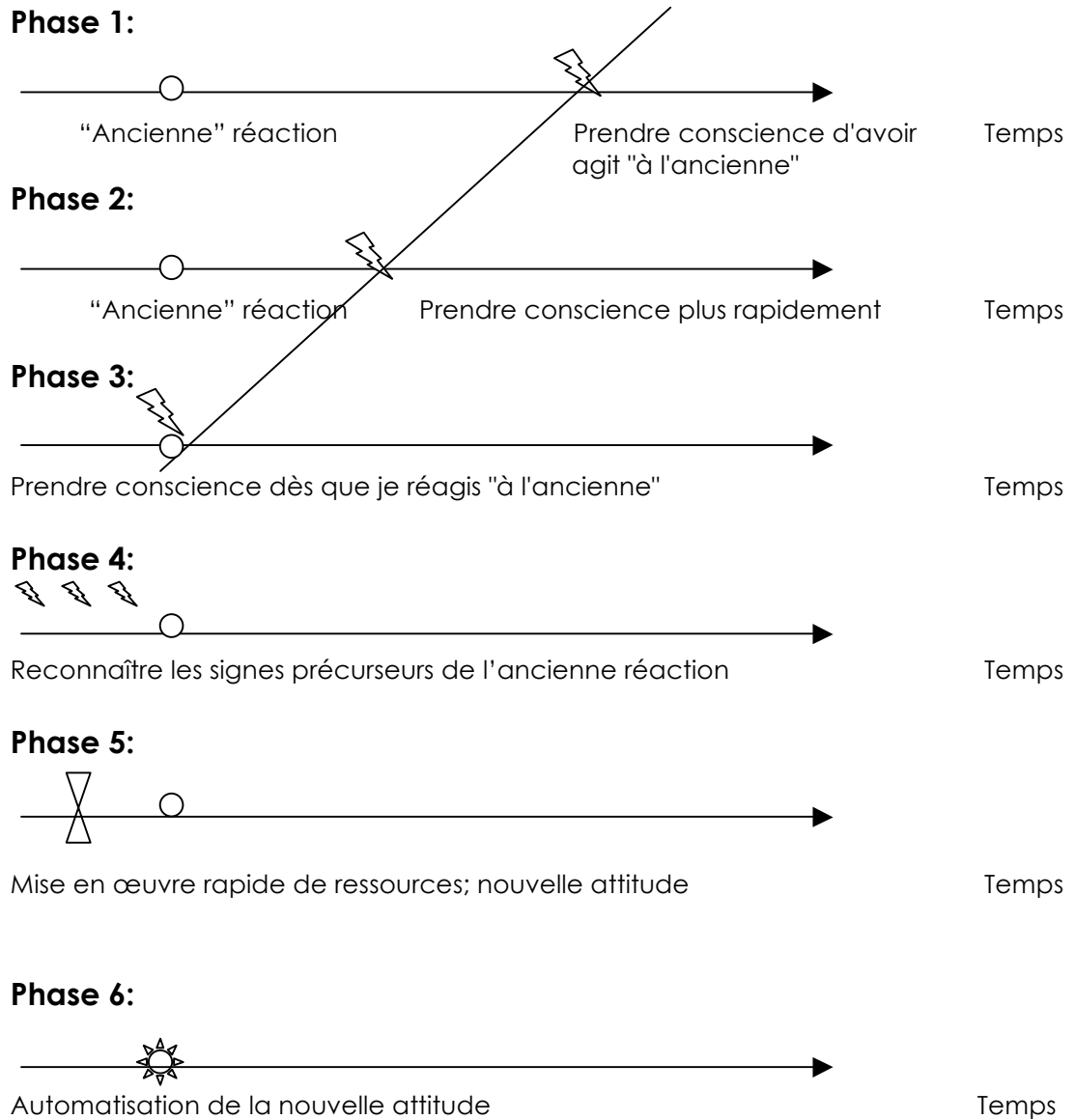
Endroit où j'installerai "**ma centrale de ressources**", endroit où je pourrai "recharger" mes ressources. Voici comment je procéderai:

Voici comment je m'assurerai **le soutien d'autres personnes** pour établir mes ressources (réseau, collègues, etc.):



# L'exemple du processus NSM

## Comment se conduire dans une situation imprévisible



## **Analyse des zones principales et habituelles de surmenage indésiré**

**- identifier les signes précurseurs et définir les commandes d'arrêt -**

Les situations imprévisibles suivantes m'ont pris(e) par surprise et j'y ai réagi en retombant dans la routine inadéquate suivante:

Quelles sont les similitudes dans le déroulement (avant-coureur) de ces situations?

Quels signes précurseurs puis-je identifier (externes, c'est à dire dans mon environnement, et internes, c'est à dire en moi-même)?

Quelles sont les commandes d'arrêt adaptées à ma personnalité pour empêcher mes réactions habituelles au surmenage indésiré?

## Appliquer la mise en pratique au quotidien - situations *imprévisibles* -

Si je me trouve dans une situation potentiellement très stressante et inattendue, j'interromprai mes réactions de surmenage habituelles en:

observant les signes d'alarme précurseurs (externes et internes) suivants:

en exécutant les **commandes d'arrêt** suivantes aussi vite que possible:

Par la suite, **les ressources** suivantes (image, rappel, énoncé de l'objectif, mélodie, geste; etc.) me connecteront avec mon objectif et me permettront d'adopter une attitude axée sur mon objectif:

## Situations de type A, B et C

### \* situation de type A

#### **vous n'avez aucun mal à réaliser votre objectif**

Ce que vous avez appris jusqu'ici est suffisant pour que vous puissiez adopter une attitude axée vers votre objectif. Vous atteignez votre objectif presque sans effort. Les situations de type A sont des situations de tous les jours dans lesquelles il vous est facile de mettre en pratique ce que vous avez appris et d'agir comme vous le souhaitez!

### \* situations de type B

#### **Des situations prévisibles dans lesquelles vous aimeriez pouvoir réaliser vos objectifs sans cependant vous en sentir encore capable.**

Pour vous préparer à des situations de type B, vous devez prévoir exactement la façon dont vous souhaitez mettre à contribution vos ressources (voir documentation: "Une situation prévisible dans laquelle je voudrais utiliser mes ressources pour mon objectif" et "Mise en pratique dans des situations prévisibles de la vie réelle"). Pour réussir à mettre en pratique ce que vous avez appris dans un contexte réel nous vous suggérons de commencer à vous exercer immédiatement après le séminaire en appliquant dans diverses situations ce que vous avez appris.

Veillez considérer les 3 points suivants:

- Vos nouvelles ressources sont des réseaux neuraux "jeunes" et récemment établis. Par rapport aux comportements habituels et automatiques, on peut les comparer à un nouveau-né. Tenez compte de cet "équilibre des forces". Laissez ces nouvelles ressources grandir et devenir plus fortes en commençant par des situations de type B faciles à gérer. Si vous réussissez, augmentez la difficulté graduellement. Faites attention à commencer par un niveau de difficulté de 20 à 40 %.
- Il est difficile de vous connecter à vos nouvelles ressources quand vous n'êtes pas en bonne forme (par exemple, si vous êtes stressé, en colère, anxieux, etc). Dans ce cas, il faut essayer de vous détendre (comptez de 10 à 1, respirez, criez, faites du jogging, prenez un bain, dansez, bavardez, faites ce qui vous semble être bon pour vous). Vous ne serez prêt à activer votre ensemble de ressources que lorsque vous aurez fini votre "ménage" psychologique.

- Exercez l'activation et la mise en pratique de vos ressources aussi souvent que possible. C'est la seule façon de construire et de renforcer le réseau neural qui représente votre objectif NSM. Plus vous vous exercerez, plus vite et mieux vous pourrez l'activer et par conséquent l'utiliser efficacement. *Il vaut mieux s'entraîner souvent pendant une courte période de temps que rarement pendant une plus longue période de temps.* L'utilisation fréquente de votre réseau neural aura un impact très important sur le succès de votre performance.

## \* situations de type C

**Des situations imprévisibles, inattendues et très difficiles dans lesquelles, malgré votre désir de réaliser votre objectif, vous n'êtes généralement conscient de cette possibilité que lorsque la situation est déjà passée.**

Si vous êtes confronté à une situation de type C peu de temps après le séminaire, vous ne penserez sans doute pas à utiliser vos ressources. Quoiqu'il soit de toute évidence impossible de prévoir une situation imprévisible, vous pouvez cependant prévoir des stratégies pour trouver des solutions afin de gérer les situations de type C en général.

Voici comment interrompre une réponse de stress involontaire:

1. En vous observant, vous reconnaîtrez vos propres signes précurseurs.
2. Ceci vous permettra de construire vos commandes d'arrêt.
3. Vous pourrez ensuite utiliser un élément de votre ensemble de ressources (par exemple une image, l'énoncé de votre objectif, un pense-bête, etc.) pour activer le réseau neural qui représente votre objectif NSM et vous permettre d'agir en fonction de l'objectif que vous vous êtes donné.

Mieux vous pourrez anticiper les situations très stressantes, plus elles ressembleront à des situations de type B. Après un certain temps (de 6 à 12 mois), vous serez capable de remplacer les réponses habituelles et involontaires de stress par *une action automatique axée sur votre objectif.*

## **Mon processus dans le séminaire NSM**

### **Comment ai-je commencé?**

Mon image tirée de la galerie d'images:

### **Mon processus:**

L'énoncé de mon objectif:

Mes ressources les plus importantes:

### **Où en suis-je maintenant?**

L'image-ressource que je me suis fabriquée:

### **Tous les autres éléments importants pour moi:**

## Que se passera-t-il après le séminaire?

Pendant ces derniers jours, vous avez beaucoup appris sur vous-même et vos ressources personnelles. Vous pourrez vous servir de ce nouveau savoir dans de nombreuses situations. Quand vous le ferez, tenez compte des points suivants:

- Les réseaux neuraux qui représentent votre objectif sont encore très “jeunes”, au stade de nouveau-né. N'essayez pas de les développer trop vite parce qu'ils doivent croître et se raffermir pour intervenir avec succès dans des situations difficiles.
- Souvenez vous qu'il est difficile d'accéder à vos nouvelles ressources quand vous n'êtes pas en bonne forme (par exemple si vous êtes stressé, en colère, anxieux, etc.). Dans ce cas, il faut essayer de vous détendre (comptez de 10 à 1, respirez, criez, faites du jogging, prenez un bain, dansez, bavardez, faites ce qui est bon pour vous). Vous ne serez prêt à activer votre ensemble de ressources que lorsque vous aurez fini votre “ménage” psychologique.
- Exercez l'activation et la mise en pratique de vos ressources aussi souvent que possible. C'est la seule façon de construire et de renforcer le réseau neural qui représente votre objectif NSM. Plus vous vous exercerez, plus vite et mieux vous pourrez l'activer et par conséquent l'utiliser efficacement. *Il vaut mieux s'entraîner souvent pendant une courte période de temps que rarement et pendant une longue période de temps.* L'utilisation fréquente de votre réseau neural aura un impact très important sur le succès de votre performance.
- Restez consciemment connecté avec les bonnes émotions de votre objectif NSM pour activer votre réseau neural:

✧ regardez votre image et vos autres “déclencheurs”, lisez l'énoncé de votre objectif.

- ✧ rappelez-vous vos sensations physiques quand vous êtes connecté (par exemple, imaginez un cercle tracé sur le sol qui représente vos ressources, entrez dans ce cercle et imaginez toutes les bonnes émotions qui en émanent et montent dans votre corps. Vous pouvez aussi transformer votre chaise en “une centrale de recharge” sur votre lieu de travail).
- Activez également votre objectif inconsciemment:
  - ✧ en installant autant de déclencheurs que possible (au minimum, 5 mobiles et 5 statiques) dans différents endroits (par exemple un miroir de salle de bains, des portes, du parfum, un fond d'écran, un signal sur votre portable, des rideaux, etc.). Vos réseaux neuraux seront ainsi stimulés en permanence.
  - ✧ Pour que vous soyez automatiquement et perpétuellement concentré sur votre objectif, vous devez vous exercer, mettre en pratique ce que vous avez appris et faire des expériences! Souvenez-vous que la croissance neurale ne peut se faire que si vous utilisez vos réseaux neuraux souvent et à bon escient.
  - ✧ Chaque objectif a son propre ensemble de ressources (image, déclencheurs, ressources physiques, etc.)
- N'oubliez pas de vous servir à bon escient du *nouveau réseau social* que vous venez de créer pendant ce séminaire. Si vous avez des questions, si vous avez besoin d'étendre votre formation ou si vous voulez simplement partager certaines de vos expériences, prenez contact avec vos camarades NSM!