

MOI ET MES VALEURS, MOI ET MES PEURS

N'EST-IL PAS ÉTRANGE DE NOUS VOIR PLUS FAROUCHEMENT DÉFENDRE NOS ERREURS QUE NOS VALEURS ? KHALIL GIBRAN.

LES INTENTIONS

L'intention c'est cette étoile qui nous guide, qui intègre nos rêves et nos désirs profonds. Elle nous donne l'énergie de réaliser les petits pas qui nous mèneront à l'aboutissement de nos rêves. On la porte en soi comme un objectif, la promesse d'une réalisation future. Sa particularité est la puissance et la rapidité avec lesquelles elle peut se transformer, à la seule condition qu'on la porte avec conviction et engagement et avec la certitude qu'elle deviendra réelle.

L'histoire nous a prouvé à maintes reprises que les contraintes sociales, physiques, économiques ou politiques ou tout autre frein peuvent être dépassés et permettre à une intention de se réaliser, même celle qui semblait impossible. L'ennemi essentiel de cette réalisation est le doute. Une intention peut prendre différentes formes.

Elle peut évoluer avec le temps. On peut même en avoir plusieurs, à des degrés d'importance différents. Mais lorsqu'elle est bien ancrée, nous savons, pourquoi nous faisons ces efforts. Elle nous aide à traverser les périodes difficiles, en nous rappelant où nous allons.

DÉTERMINER LES INTENTIONS QUI NOUS HABITENT QUAND ON PARTICIPE À UN COLLECTIF ET SURTOUT QUAND ON ANIME UN COLLECTIF EST ESSENTIEL.

LES VALEURS

Une valeur personnelle est très différente d'une habitude de vie. Les valeurs personnelles sont des règles morales qui nous servent de boussole. Ce sont nos racines.

Les valeurs personnelles répondent à 3 critères fondamentaux :

- Une valeur ne vous contraint pas à faire quelque chose : elle vous motive à le faire.
- Une valeur n'est pas un devoir : vous faites quelque chose parce que vous le voulez, que ça vous correspond et non parce que vous le devez.
- Une valeur n'est pas un besoin : si vous avez seulement besoin de liberté, « liberté » n'est pas une valeur.

Connaître ses valeurs et être en accord avec celles-ci permet notamment :

- De se sentir en harmonie avec soi-même
- De conforter l'estime de soi en osant être soi
- De prioriser nos actions, de faciliter nos choix
- Se débarrasser de nos croyances limitantes
- De se sentir plus stable, mieux dans ses baskets
- De mieux appréhender les situations nouvelles

QUATRE QUESTIONS

1. MES ACTES INCARNENT-ILS LES VALEURS QUI ME SONT CHÈRES ?
2. MES VALEURS SONT-ELLES COMPATIBLES AVEC LES COMPÉTENCES PIVOTS DE L'ANIMATEUR DE PROJET COLLECTIF ?
3. AI-JE CLARIFIÉ MES INTENTIONS PERSONNELLES ET/OU CELLES QUE JE PLACE DANS CE PROJET COLLECTIF ?
4. QUE SUIS-JE VENU VRAIMENT CHERCHER DANS CE PROJET COLLECTIF (ET NOTAMMENT EN TANT QU'ANIMATEUR) ?

MOI MES INTENTIONS

Dans un premier temps, réfléchis aux intentions, buts que tu poursuis dans la vie.

Note-les sur une page de ton carnet.

Tu peux varier les tailles, les couleurs en fonction de leur importance.

- Y A T-IL CONVERGENCE AVEC LES VALEURS RETENUES PRÉCÉDEMMENT ?

- QUAND TU PARTICIPES À UN PROJET COLLECTIF, QUELLES SONT TES INTENTIONS, QUE VIENS-TU Y CHERCHER ?

- QUAND TU ANIMES UN PROJET COLLECTIF, QUELLES SONT TES INTENTIONS, QUE VIENS-TU Y CHERCHER ?



LES PEURS LIMITANTES

La peur encombre notre quotidien, elle est partout ;-(Mais il est possible de se libérer de ses peurs ;-)
Pour vivre sans peur, il faut prendre conscience de ses peurs et leur faire face...

Qu'est ce que la peur ?

La peur est un signal de danger émis par notre corps. C'est l'une des principales émotions. Elle est nécessaire à notre survie Mais

- Quand il y en a trop ou tout le temps, elle se transforme en anxiété
- Quand il n'y en a pas assez, elle fait prendre des risques inconsidérés
- Quand il n'y en a pas du tout, elle nous empêche d'avoir du courage

On distingue plusieurs peurs

- rationnelles qui nous préviennent d'un danger bien réel
- irrationnelles qui ne correspondent à aucun danger dans la réalité.
- Ces peurs sont inhibitrices.
- soit de cause directe : souvenir d'une attaque de chien
- soit de cause indirecte : souvent une auto-accusation pour éviter d'accuser vos parents (tout le temps rabaissé quand vous preniez la parole => ma parole n'a pas de valeur), c'est souvent ici que se retrouvent nos croyances limitantes (je suis nul.le, je vais jamais y arriver...) - souvent la reprise d'une peur de vos parents (peur des étrangers de vos parents => vous avez aussi peur)

La peur est une sensation corporelle

La peur s'inscrit dans le mental et dans le corporel. Le comprendre est nécessaire pour pouvoir surmonter les peurs. Il suffit de voir le nombre d'expressions qui décrivent la peur.

Que faire pour lutter contre ses peurs ?

1 - Premièrement les identifier ;-)

La peur est aversive, càd que nous voulons à tout prix éviter de la ressentir...
donc ne pas y penser, lui tourner le dos.

2 - Deuxièmement la relativiser

Souvent le sentiment de peur est plus effrayant que la réalité

3 - Troisièmement changer notre regard

Même si nous ne pouvons changer la source de la peur,
nous pouvons au moins changer notre réaction face à cette peur !

Si nous avons peur, c'est que :

- l'on a un désir derrière, une chose importante à protéger
- l'on peut développer du courage

Nous pouvons donc avec courage, nous mettre en mouvement
POUR la chose à protéger plutôt que CONTRE la peur

4- Quatrièmement passer à l'action

- Nommer nos peurs, les dessiner
- Se libérer de ses croyances limitantes
- Reprendre contact avec notre corps, sentir ce qu'elle provoque en nous
- Chercher à (re)vivre ces expériences de peurs "à blanc" et sentir ce que ça provoque dans notre corps en cherchant à le "soulager"
- Prendre de nouvelles habitudes

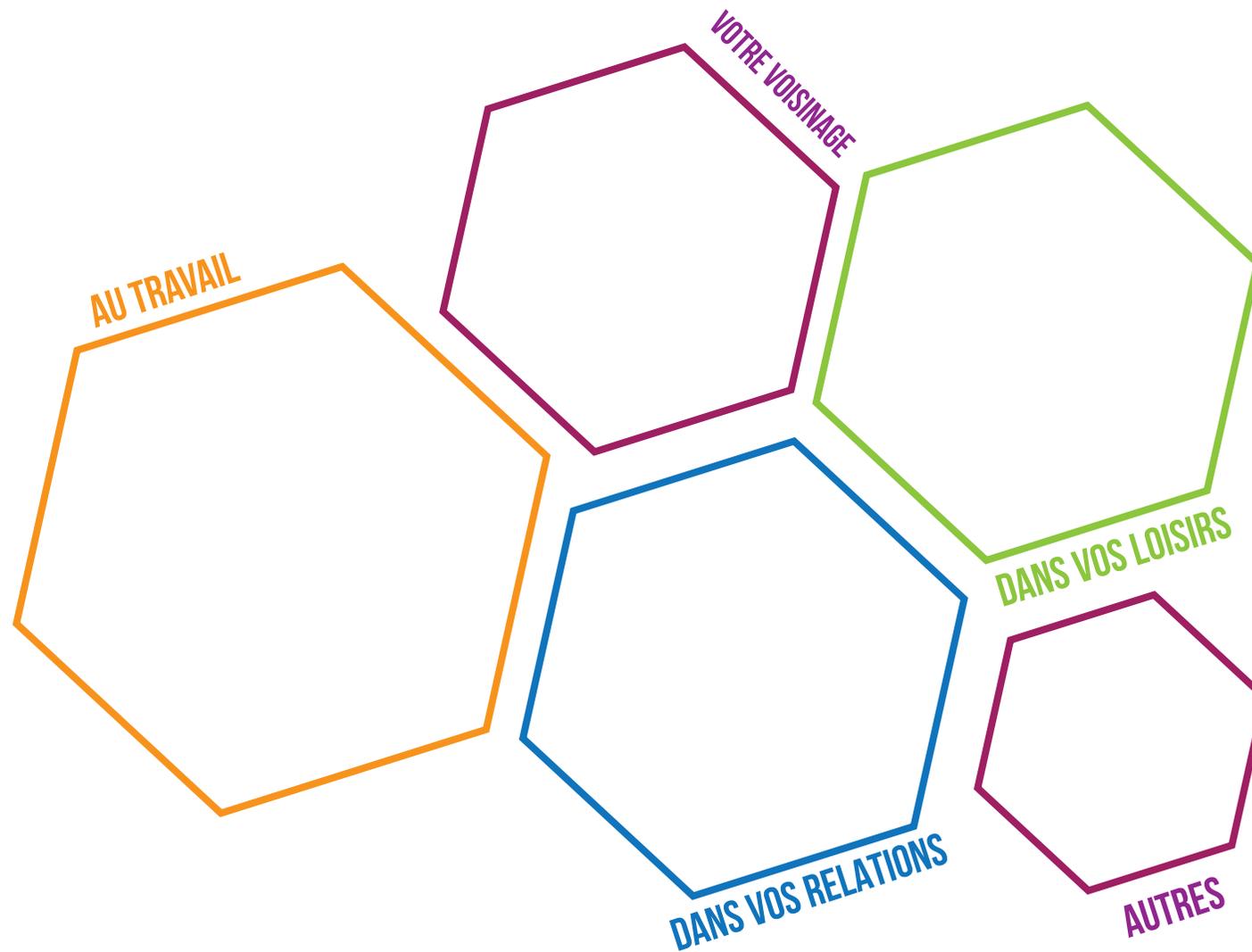
ACTIVITE 2 - ETAPE 1/5 : IDENTIFIEZ TOUTES VOS PEURS. LÂCHEZ-VOUS !

MOI & MES PEURS

ESSEYER DE LES CLASSER (RATIONNELLES, IRRATIONNELLES, CROYANCES LIMITANTES ?)
INSISTEZ SUR VOS CROYANCES LIMITANTE

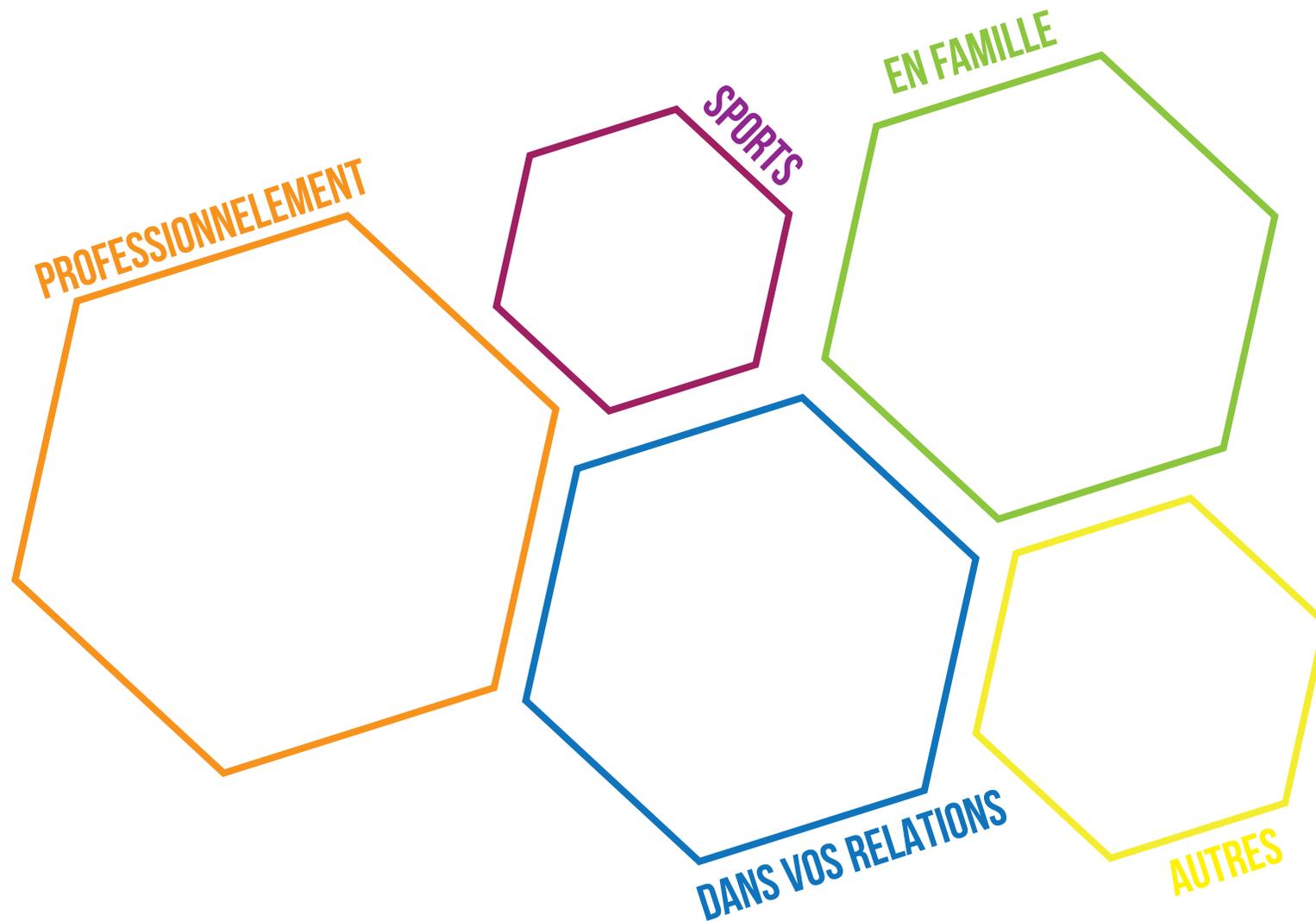
RATIONNELLES	IRRATIONNELLES	CROYANCE LIMITANTES
		<p>CONSEIL > COMPLÉTER LES CROYANCES SUIVANTES :</p> <ul style="list-style-type: none">- JE SUIS TROP...- JE SUIS PAS ASSEZ...- JE SUIS NULLE EN ...- JE SUISPAS ASSEZ BIEN POUR ...- JE SUISPAS DOUÉ EN...

ACTIVITE 2 - ETAPE 2/5 : LISTER TOUTES LES SITUATIONS AUXQUELLES VOUS TOURNEZ LE DOS À CAUSE DE VOS PEURS



ACTIVITE 2 - ETAPE 3/5 :

NOTEZ CE QUE VOUS FERIEZ DE DIFFÉRENT SI VOUS AVIEZ TOTALEMENT CONFIANCE EN VOUS



ACTIVITE 2 - ETAPE 4/5 :
ECRIVEZ, DÉCRIVEZ VOTRE ZONE (PENSÉE) REFUGE.

QUELLES SONT LES CHOSES, LES SOUVENIRS, LES ANIMAUX, LES PERSONNES À QUI VOUS POUVEZ PENSER EN CAS DE COUP DUR ET QUI VOUS REBOOSTENT L'ESPRIT EN UN QUART DE SECONDE ?

ACTIVITE 2 - ETAPE 5/5 :
ECRIVEZ VOS CRAINTES EN TANT QU'ANIMATEUR DE PROJETS COLLECTIFS.

VOS CRAINTES EN
TANT QU'ANIMATEUR DE
PROJETS COLLECTIFS.

NOS FORCES

Nous sommes tous emplis de forces, de qualités que nous ne percevons pas toujours mais sur lesquelles nous nous appuyons pour mener nos projets.

Prendre conscience de celles-ci permet de mieux appréhender le futur, de gonfler un peu notre estime de soi et de révéler les "faiblesses" à combler (par soi-même ou en s'alliant à d'autres ;-)

NOS RÉUSSITES

Nous avons tous de petites ou de grandes réussites. La première est d'être né et d'avoir gagné la course face aux autres millions de spermatozoïdes.

Ces différentes victoires se succèdent et se succéderont toute notre vie, même si nous n'en avons pas conscience et pensons que c'est "normal"

Identifier ces petites victoires permet de maintenir notre estime de soi et aussi d'entretenir notre optimisme.

NOTRE ÉLÉMENT

L'expression "trouver son élément" ou "être dans son élément" est utilisée pour illustrer cet état de grâce dans lequel nous nous sentons vivant, vibrant, pleinement en contact avec notre potentiel. En anglais, on utilise le mot "flow". Cela coule de source ! Dans cet état, on peut perdre la notion du temps, complètement immergé dans ce qui est parfaitement nous : notre élément. Nous avons tous "un élément", voire plusieurs, à la convergence de nos passions et de nos talents. Certaines personnes le découvrent facilement, par hasard.

Pour la majorité néanmoins, il faut du temps pour se connaître, se découvrir.

IDENTIFIER NOTRE ÉLÉMENT PERMET DE DÉDIER NOS FORCES LÀ OÙ NOUS AVONS LE PLUS D'IMPACTS AVEC LE MOINS D'EFFORTS !

MES FORCES - ETAPE 1/5

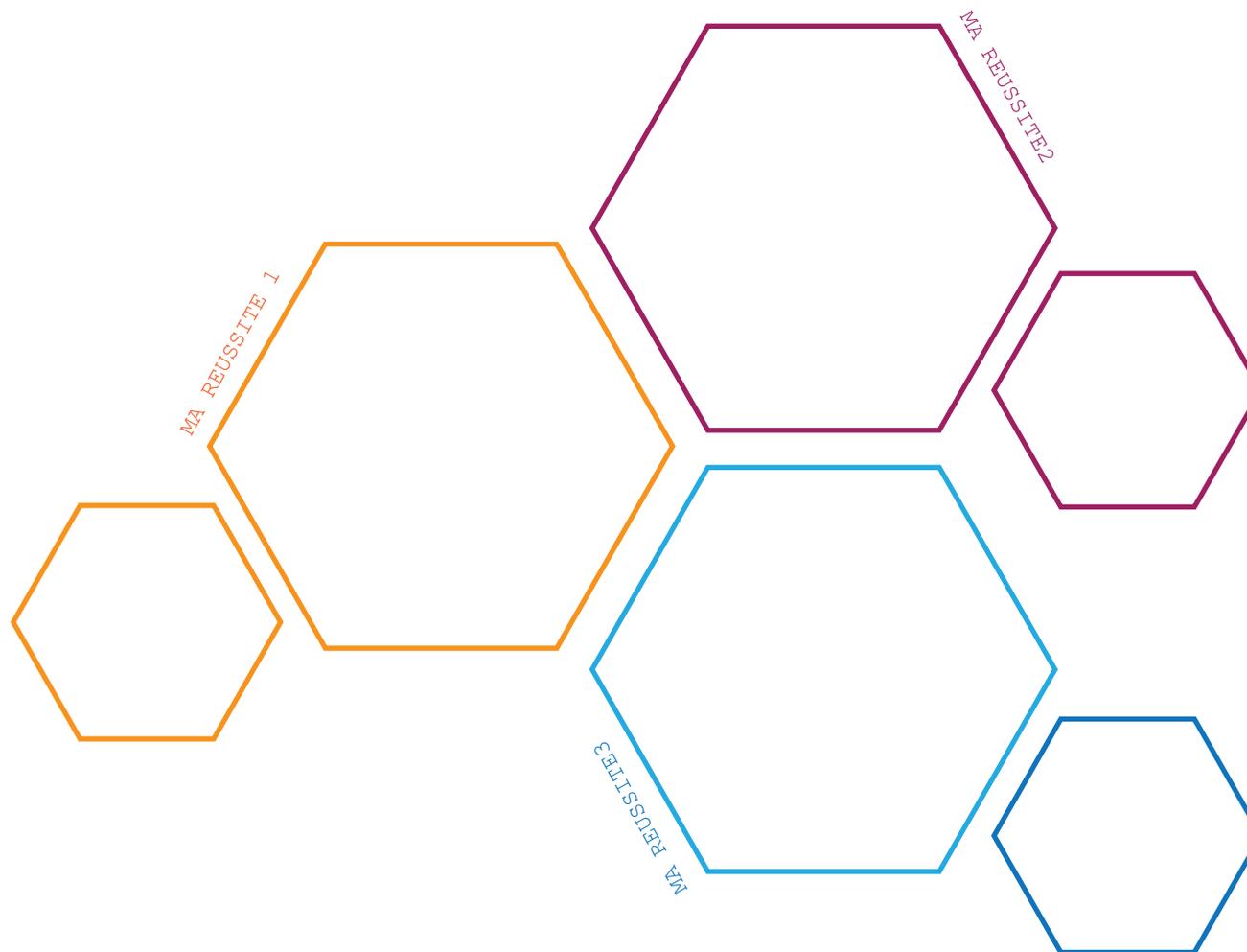
Choisis dans cette liste
Les 5 qualités qui te représentent bien
et note-les en grand ci dessous !

ACTIVITÉS : MES FORCES !

Adroit	Ordonné	Bienveillant
Calme	Attentif	Discipliné
Drôle	Créatif	Gentil
Humble	Etre à l'écoute	Méthodique
Minutieux	Intuitif	Persévérant
Athlétique	Oreille musicale	Bonne mémoire
Chaleureux	Attentionné	Discret
Dynamique	Curieux	Honnête
Idéaliste	Extraverti	Méticuleux
Modeste	Inventif	Poli
Altruiste	Organisé	Doux
Conformiste	Audacieux	Humain
Econome	Débrouillard	Ponctuel
Imaginatif	Fiable	Serviable
Non Conformiste	Joueur	Positif
Ambitieux	Original	Sincère
Compréhensif	Autonome	Pragmatique
Efficace	Déterminé	Sociable
Indépendant	Fort	Précis
Observateur	Joyeux	Soigneux
Appliqué	Ouvert d'esprit	Prévoyant
Coopératif	Aventureux	Souriant
Elégant	Digne de confiance	Prudent
Ingénieur	Franc	Sportif
Optimiste	Leader	Réaliste
Astucieux	Patient	Stratège
Courageux	Beau	Respectueux
Esprit d'équipe	Généreux	Sûr de soi
Intelligent	Manuel	Responsable
Passionné	Volontaire	Sympa(thique !)
Touche-à-tout	Sens de l'initiative	Rusé
Sensible	Visionnaire	Tolérant
Travailleur	Sérieux	Rythme dans la peau
Sens du détail		

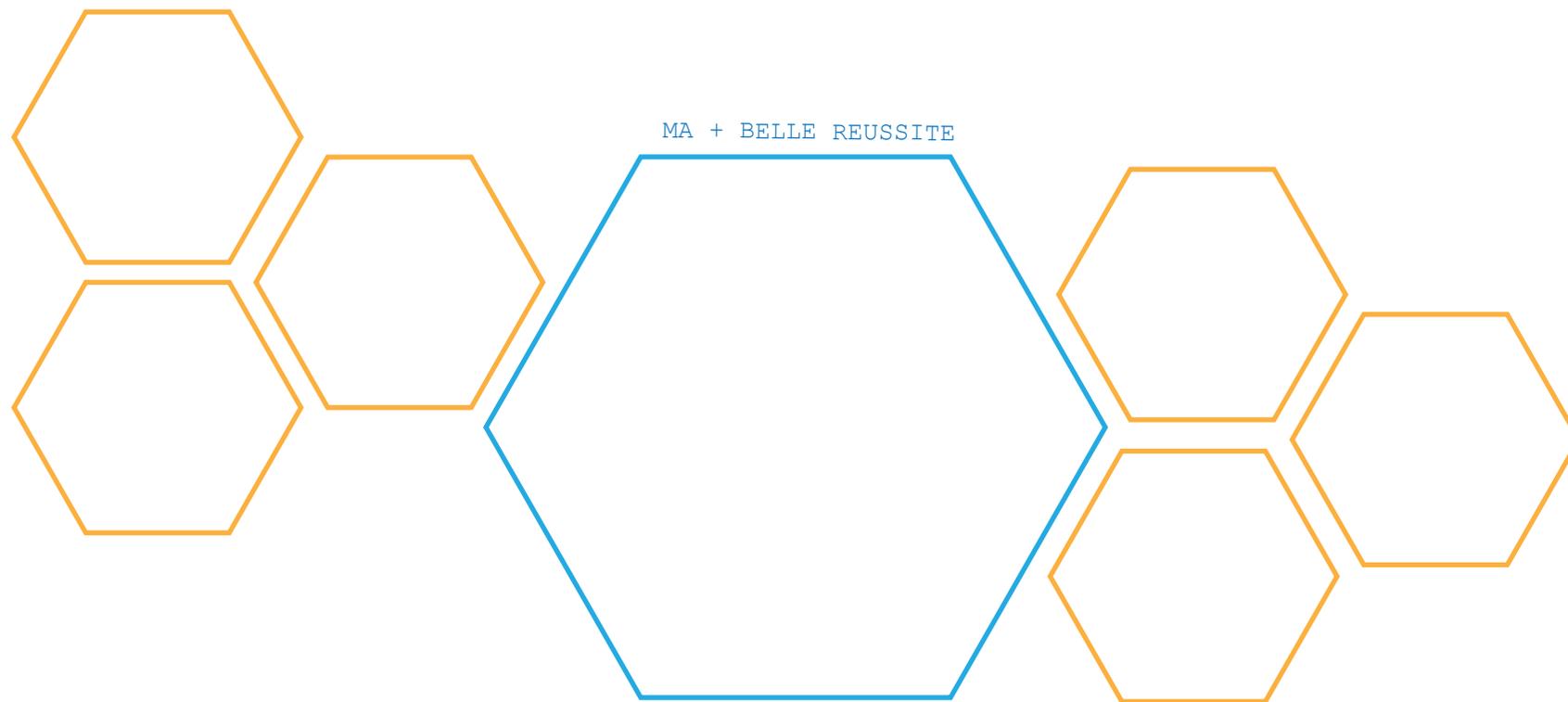
MES FORCES - ETAPE 2/5

Note 3 réussites dont tu es fier et que tu as pu réaliser lors de ces 3 derniers mois. Pour chacune d'elle, indique sur quelles qualités personnelles tu as pu t'appuyer.



MES FORCES - ETAPE 3/5

Sur une autre page, note la grande réussite de ta vie et tes qualités qui l'ont rendue possible. Tu seras peut-être amené à partager cette réussite (ou une autre de ton choix) avec un autre membre du groupe plus tard dans un moment d'écoute sincère)



MES FORCES - ETAPE 4/5

Selon toi, c'est quoi ton "élément" ? Note-les ci dessous !

MES FORCES - ETAPE 5/5

Sur base de toutes ces forces, que penses-tu pouvoir utiliser pour ton travail d'animateur de collectifs ?