

Fiche Outils

Estime/Confiance/Satisfactions/Fiertés

« Convainc-moi » :

Inviter l'accompagné.e à partager ses points forts et ses capacités.

- ➔ Question type : « Si je devais miser sur toi pour..., que dirais-tu pour me convaincre de le faire ? »
- ➔ + Travail d'impregnation : « OK, tu me dis que tu es endurant. Si tu pouvais brancher un clé USB dans ta tête et y mettre images, sons, sensations... Qu'est-ce que tu me montrerais pour me prouver que tu es endurant ? »
- ➔ + « Qu'est-ce que tu ressens là maintenant en repensant et reparlant de ta capacité à être endurant ? »

+ RECAP Final : (associé ou dissocié)

Relire tout le listing donné en l'assimilant à une autre personne ou à lui-même.

- ➔ « Qu'est-ce que tu ressens en entendant toutes tes capacités, ton travail... ? »
- ➔ « Qu'est-ce que tu dirais d'une personne qui est/a[listing] ? »

Passé – Présent – Futur :

Pour cimenter le travail fait en conversationnel.

Inviter l'accompagné à se placer debout sur une case, avec la possibilité de faire un pas en avant et un pas en arrière.

Passé	Présent	Futur
-------	---------	-------

Déroulé :

- Connexion à l'instant présent : respi, bodyscan...
- « OK X, nous allons démarré l'exercice. Tu te trouves dans la case du présent, dans cette case je t'invite à faire un petit bilan dans ta tête de comment tu te sens ici et maintenant ? (Envie, motivation, émotion, énergie, confiance...) »
- « Une fois que c'est fait, X, je te laisse faire un pas en arrière. »

- « Tu te trouves dans la case du passé, et dans cette case, nous allons revivre des éléments de ton passé. Je te laisse les revivre comme ils viennent, images, sons, goût, odeur, sensations et émotions... »
- *cf travail de confiance pour guider* -> « Tu peux revivre... »
(Laisser 10 à 20sec par capacité, compétence, force, moment...)

- Retour au présent : « Quoi que tu aies trouvé dans cette case, je te laisse le ramener avec toi en faisant un pas en avant. »

- « Te voilà à nouveau dans la case du présent, je te laisse refaire un petit bilan de comment tu te sens ici et maintenant. »

- Futur : « Dès que c'est fait, je t'invite à faire un pas en avant. »

- « OK X, te voilà dans la case du futur. Dans cette case, c'est toi qui vas créer ce futur en l'imaginant. Tu peux aller construire tout ce que tu souhaites trouver, les actions que tu veux réaliser, les sensations que tu veux ressentir, les émotions que tu veux vivre... Je te laisse faire ce travail. »

➔ Laisser 1 à 2min

- « X, je te laisse encore quelques instants pour terminer l'exercice dans le futur, puis quand tu le décideras, je t'invite à faire un pas en arrière. »

- Retour au présent : « Une dernière fois, te voilà dans la case du présent, et je te laisse refaire un petit bilan de comment tu te sens ici et maintenant. »

- « Une fois que tu as terminé, je te laisse réaliser de grandes inspirations et expiration pour profiter de cet état. »

- Reconnexion : « Quand tu le souhaites, je te laisse retrouver (ta respi, un lien avec le bodyscan de départ...) »

PUIS « Bouger les mains, les pieds, et revenir avec moi quand tu le souhaites »

➔ BILANTER ensemble

Travail sur les satisfactions/fiertés :

Définir ensemble un « tampon » pour valider les satisfactions et réussites :

- Geste
- Routine
- Mot/Phrase

➔ L'objectif est de « condenser » ces souvenirs en un seul endroit pour le cerveau, afin qu'il puisse y revenir rapidement sans chercher dans la mémoire à long terme.

Autosuggestion : exercice spécifique

Vivre ET RACONTER au présent un moment projeté dans le futur.

Bien expliquer l'exercice :

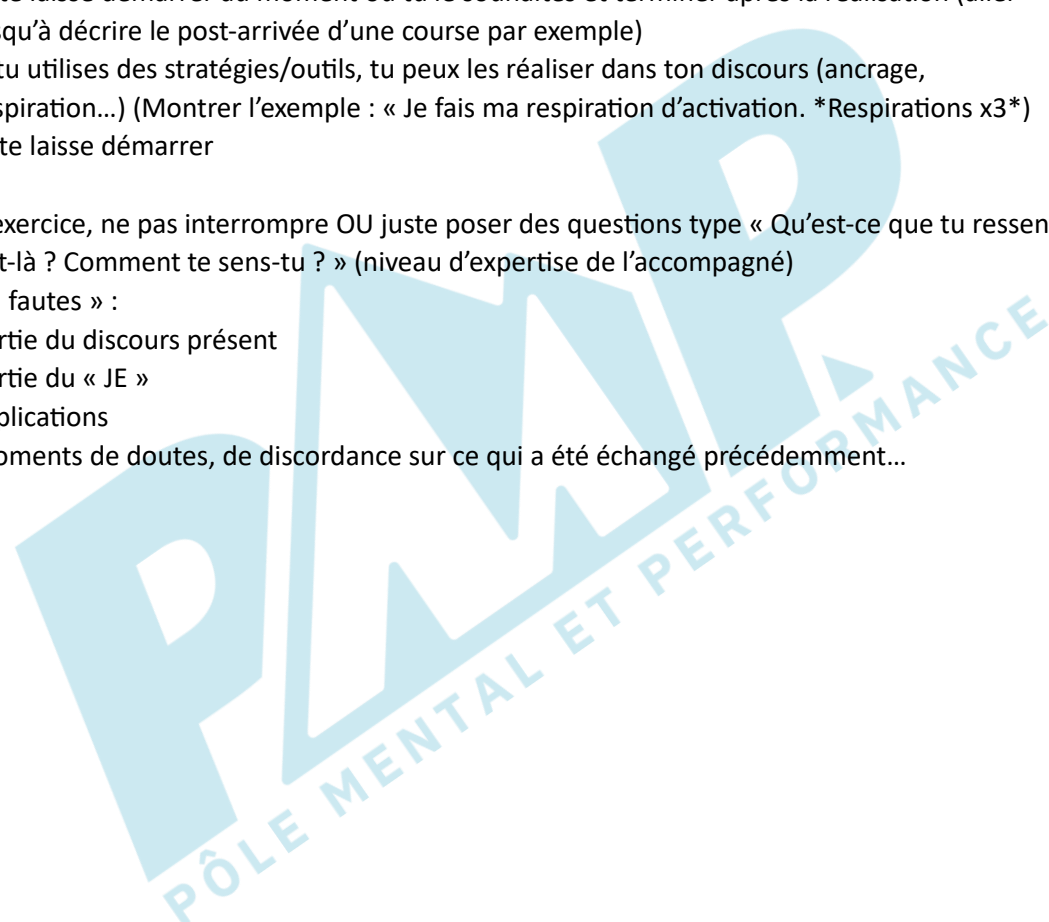
- Tu vas me raconter (tel moment) comme si on y était.
- Tu vas utiliser « JE » et AU PRESENT, en décrivant seulement tes actions et tes sensations.
- Je ne veux pas d'explication. Exemple : Je fais ... parce que la dernière fois ... ✗
- Je te laisse démarrer au moment où tu le souhaites et terminer après la réalisation (aller jusqu'à décrire le post-arrivée d'une course par exemple)
- Si tu utilises des stratégies/outils, tu peux les réaliser dans ton discours (ancrage, respiration...) (Montrer l'exemple : « Je fais ma respiration d'activation. *Respirations x3*)
- Je te laisse démarrer

Pendant l'exercice, ne pas interrompre OU juste poser des questions type « Qu'est-ce que tu ressens à ce moment-là ? Comment te sens-tu ? » (niveau d'expertise de l'accompagné)

Noter les « fautes » :

- Sortie du discours présent
- Sortie du « JE »
- Explications
- Moments de doutes, de discordance sur ce qui a été échangé précédemment...

BILANTER



Passer de l'enjeu au jeu :

Mise en place de défis basés sur les compétences et les moyens.

Réfléchir avec l'accompagné (attention à ne pas multiplier les défis, max ??) :

Jeu	Ce que j'ai envie de <u>vivre</u> , de <u>ressentir</u> , de <u>réussir</u> , de <u>me dire</u> ... et qui n'appartient qu'à moi !	A quel moment je peux me dire que j'ai gagné ce jeu ?	Comment je valide cette réussite ? (Un mot, une image, une pensée, un geste...)	Ce que je gagne ! (Sensations, émotions, coup de boost, motivation...)
1				
2				