

Yoga Vision 

# Joie et confiance en soi

8 septembre 2015



# Cartographie de la Créativité en Mouvement

## Éclairages et décodages des 5 évaluations

Cette cartographie est remplie par **chaque facilitateur** et **chaque participant** au séminaire de Créativité en Mouvement, d'Animation Participative et Créative, ou de Leadership Créatif, dans le mois suivant le séminaire. Elle exprime des appréciations subjectives des qualités personnelles du participant. Les cinq critères d'évaluation ne sont jamais figés et évoluent tout au long de la vie.

<b>CULTURE DES SUCCÈS</b>	 Réalisations jusqu'au bout	5/5 : Toutes les flèches atteignent le centre de la cible	0/5 : Pas de cible, pas de flèches, pas d'arc
<b>GOÛT DE L'ACTION</b>	 Générosité dans l'effort	5/5 : Motivation / Puissance / Energie	0/5 : Passivité / Paresse / Résistance au changement
<b>AGILITÉ</b>	 Souplesse et rapidité	5/5 : Ouverture / Initiative	0/5 : Rigidité / Inertie
<b>ESTIME DE SOI</b>	 Bonne image de soi	5/5 : Sens de la responsabilité / Conscience professionnelle	0/5 : Honte / Insouciance
<b>CONFIANCE EN SOI</b>	 Optimisme et stabilité	5/5 : Maîtrise des détails les plus infimes	0/5 : Pessimisme / Défaitisme

Source : O.VISION Consultants

# Soucis, tracas, problèmes

Quel sont mes soucis, tracas, problèmes  
aujourd'hui ?

Listez les en quelques mots



Les **Quitapenas** ou **poupée tracas**, sont de petites poupées provenant du Guatemala. Selon la tradition, chaque enfant doit raconter un de ses soucis à la poupée le soir avant le coucher puis la glisser sous son oreiller. A son réveil, ses angoisses auront disparu !

# La grande confiance en soi



*Dès l'instant où vous aurez foi en vous-même,  
vous saurez comment vivre.  
Johann Wolfgang von Goethe*

# Non pensée

## 3 tentations

### Jalousie

Subtile : je te détruis, je te tue

Ordinaire : je te déteste, tu es trop mauvais

Grossière : je me compare, je veux ta place,  
j'espère que tu échoues

### Colère

Frustration, injustice

Tu m'as blessé donc je te blesse

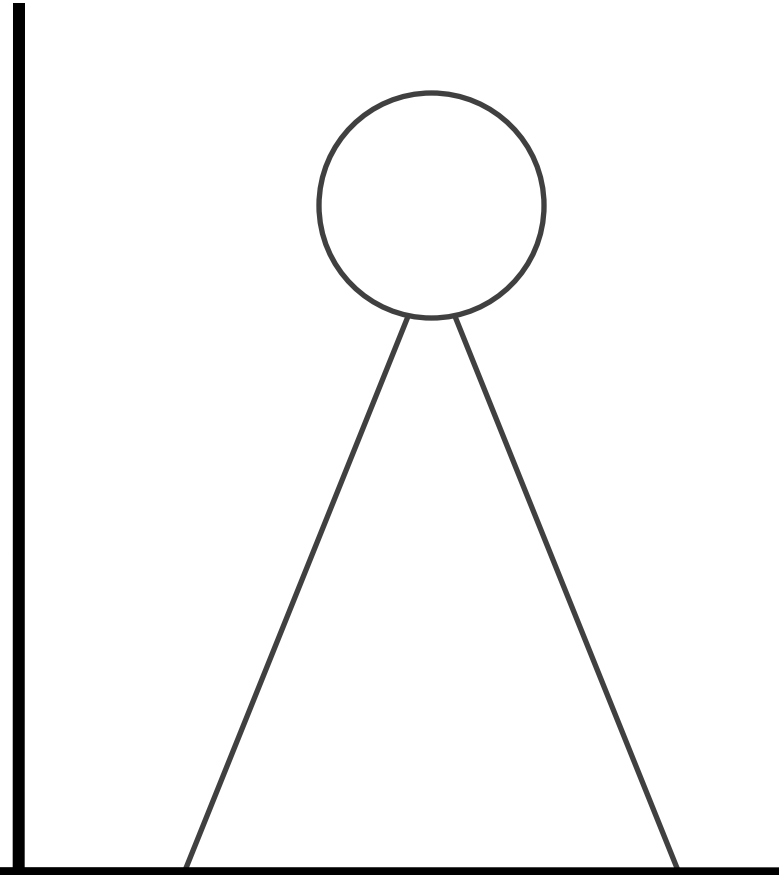
Je veux que tu SOUFFRES BEAUCOUP

### Arrogance

Subtile : RIRE : tu es ridicule, je ris de toi

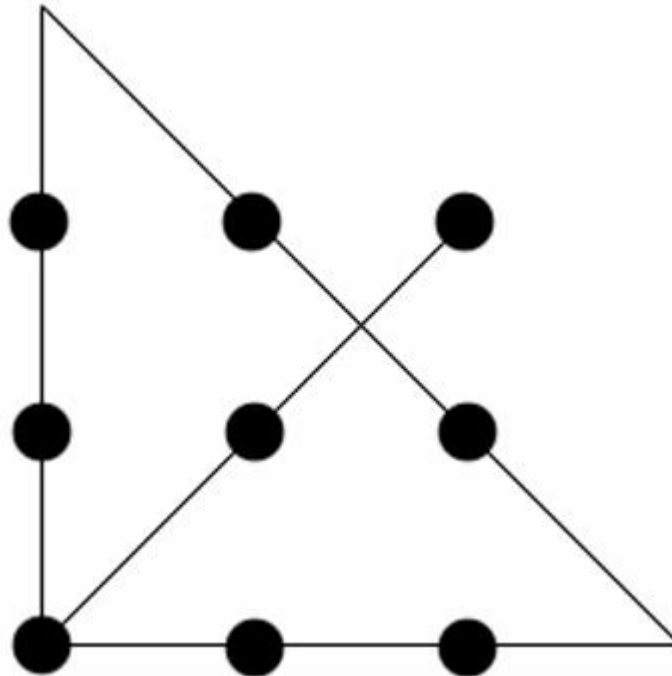
Ordinaire : SCEPTIQUE : je sais déjà, tu es  
stupide, je ne te crois pas, je ne change pas

Grossière : MÉPRISER : tu n'es rien, je te  
méprise



**PATIENCE SILENCIEUSE  
HUMILITÉ**

# The Shift point, ou la Permutation



*La « Créativité hors de la boîte », consiste à faire appel à un point d'attraction extérieur afin de trouver la meilleure solution possible.*

# Le miracle de la rivière Hudson à New York



*L'adresse du pilote a consisté à arriver près de l'eau avec la vitesse minimale pour réduire l'impact, puis à toucher avec l'arrière du fuselage, enfin à laisser tomber doucement l'avion.*

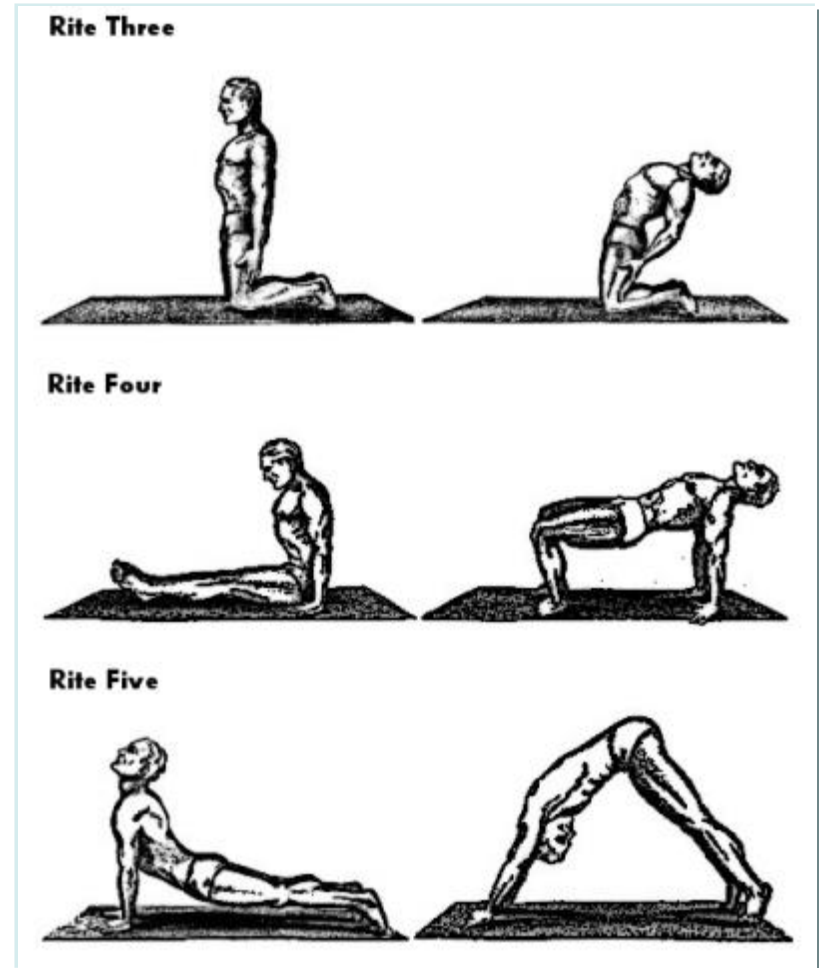
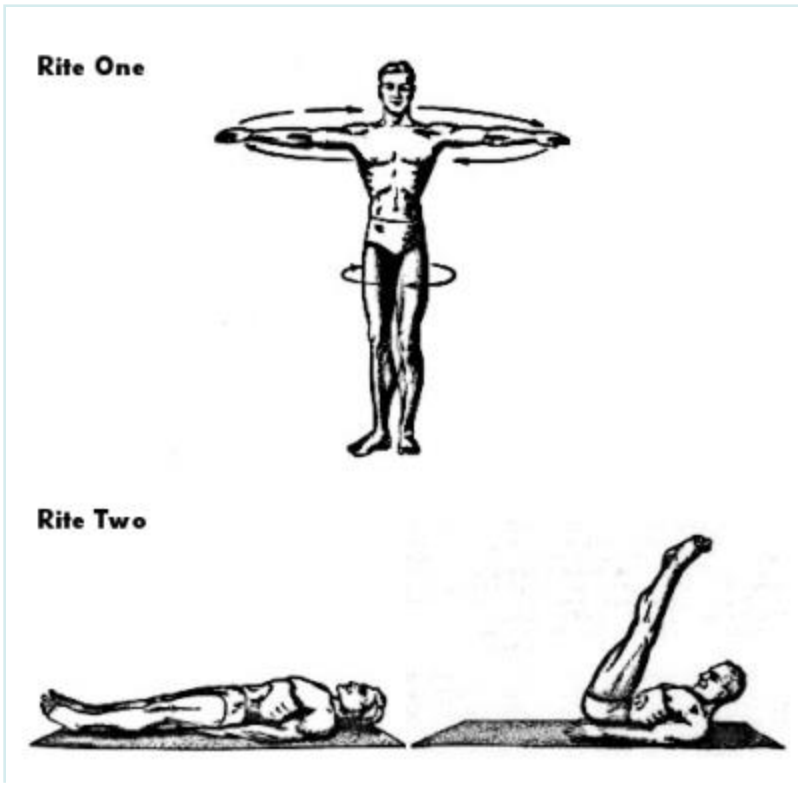


# Quickmove



Source : O.VISION Consultants

# 5 tibétains



5 tibétains – exercices préparatoires

<http://www.youtube.com/watch?v=G3Jckne4ouA>

5 tibétains

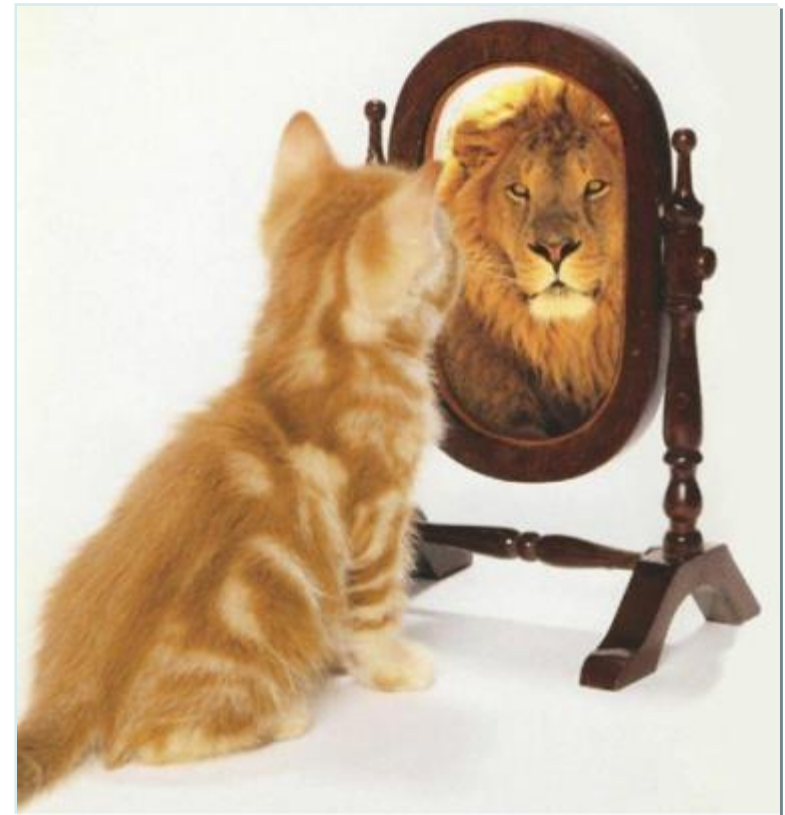
<http://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>

En anglais, 13 minutes en musique

<http://www.youtube.com/watch?v=TJElLrpBetc>

# Méditation du miroir

1. Pensez à votre projet
2. Listez vos croyances négatives, pensées négatives qui vous empêchent d'agir
3. A deux, ajoutez en face de chaque croyance négative son opposé, son inverse positif
4. Jouez le miroir :
  1. Vous lisez une phrase positive
  2. Votre miroir la reformule devant vous en prenant soin de ressentir lui-même la vérité de cette phrase
  3. Vous reformulez de nouveau la phrase en ressentant cette vérité. N'hésitez pas à vous remémorer une situation vécue positive dans laquelle cette formulation positive a effectivement existé.
5. Alternez avec votre interlocuteur et faites l'exercice à tour de rôle avec chacune des phrases positives
6. Remerciez chaleureusement votre interlocuteur



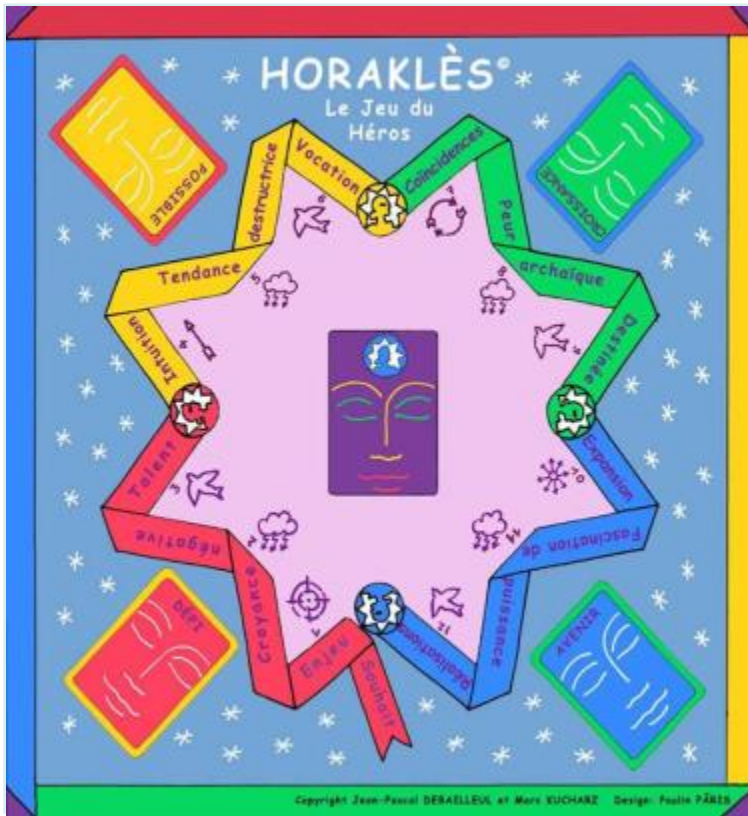
# Le projet qui me tient le plus à coeur



**Quel est le projet qui me tient le plus à cœur ?**

Décrivez le en quelques mots

# Faire face aux peurs et aux doutes



Dans les contes de fée, le héros traverse 12 paliers, 4 étapes avant de réaliser sa quête. Les deux premiers obstacles qu'il rencontre sont les suivants :

Premier obstacle : Peurs et doutes

1. Le projet est trop grand. Le défi trop important. Ça ne va pas réussir : « échec »
2. Nous ne sommes pas capable : « complexe d'infériorité » ! Manque de connaissances, de savoir-faire, d'expériences, de moyens (techniques et financiers).

Deuxième obstacle : tendances destructrices

1. Nous ne faisons pas tout ce qu'il faut pour réussir. « Je ne veux pas faire trop d'effort : « payer trop cher », paresse, négligence, fatigue, etc...
2. Nous faisons tout ce qu'il faut pour garantir l'échec. « Est ce que cela vaut la peine ? : renégociation du but et des objectifs ». Commettre l'erreur fatale.

# Mes talents et mes forces



Quel sont mes plus grands talents et mes plus grandes forces ?

# High power poses

VS

HIGH POWER POSES



POWER POSES



# Visualisation de la ligne d'arrivée





# But, destination

**BUT  
DESTINATION**

**AGIR**

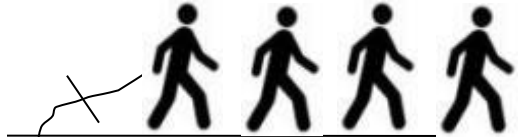
**DECIDER**

**COMPRENDRE  
VOIR**

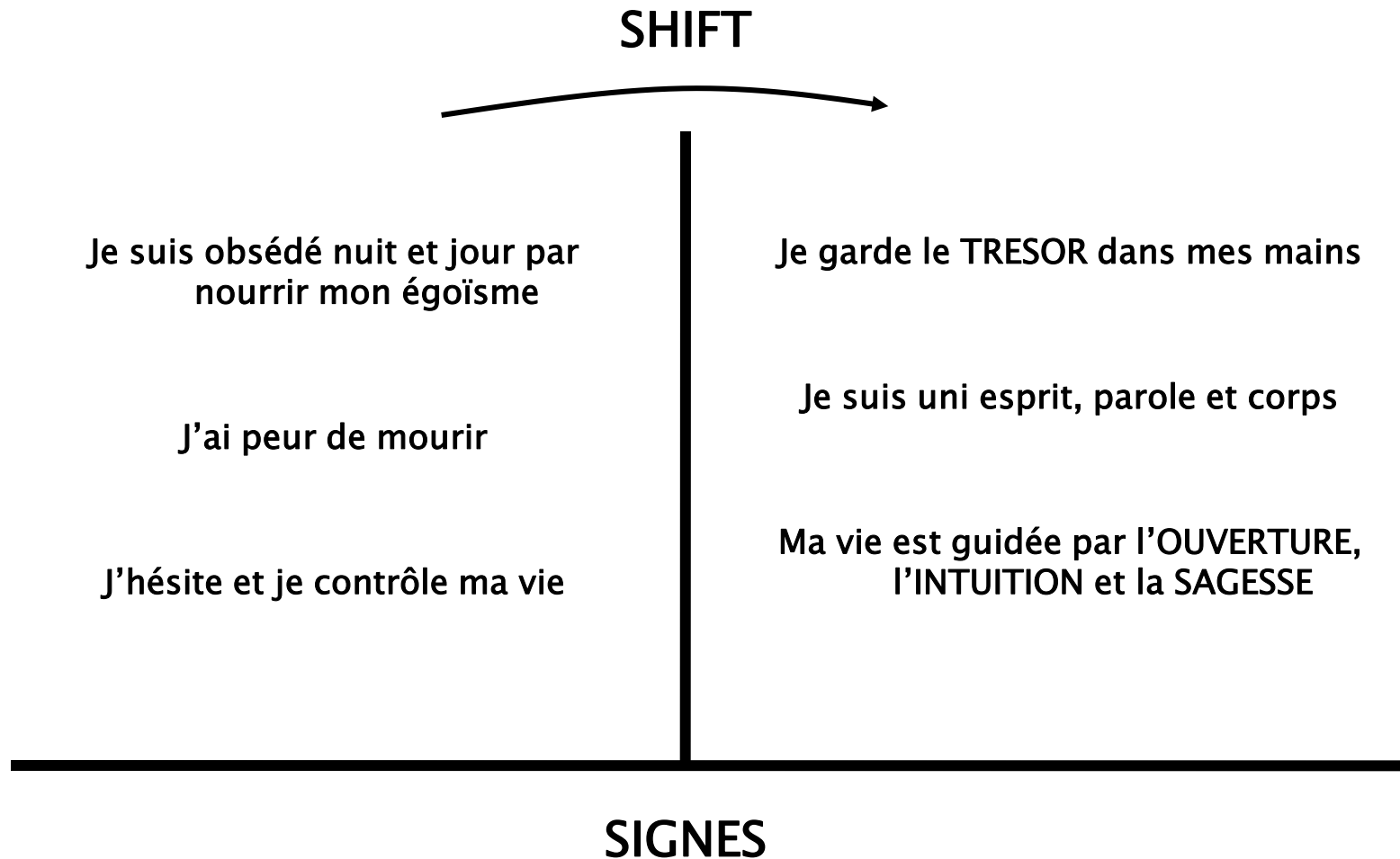
**REVER  
IMAGINER  
PENSER**

**SUCCESS**

**PREMIER PAS**



# Grandes décisions



# Grandes décisions



Quel sont les grandes décisions de ma vie pour lesquelles il y a un avant et un après ?

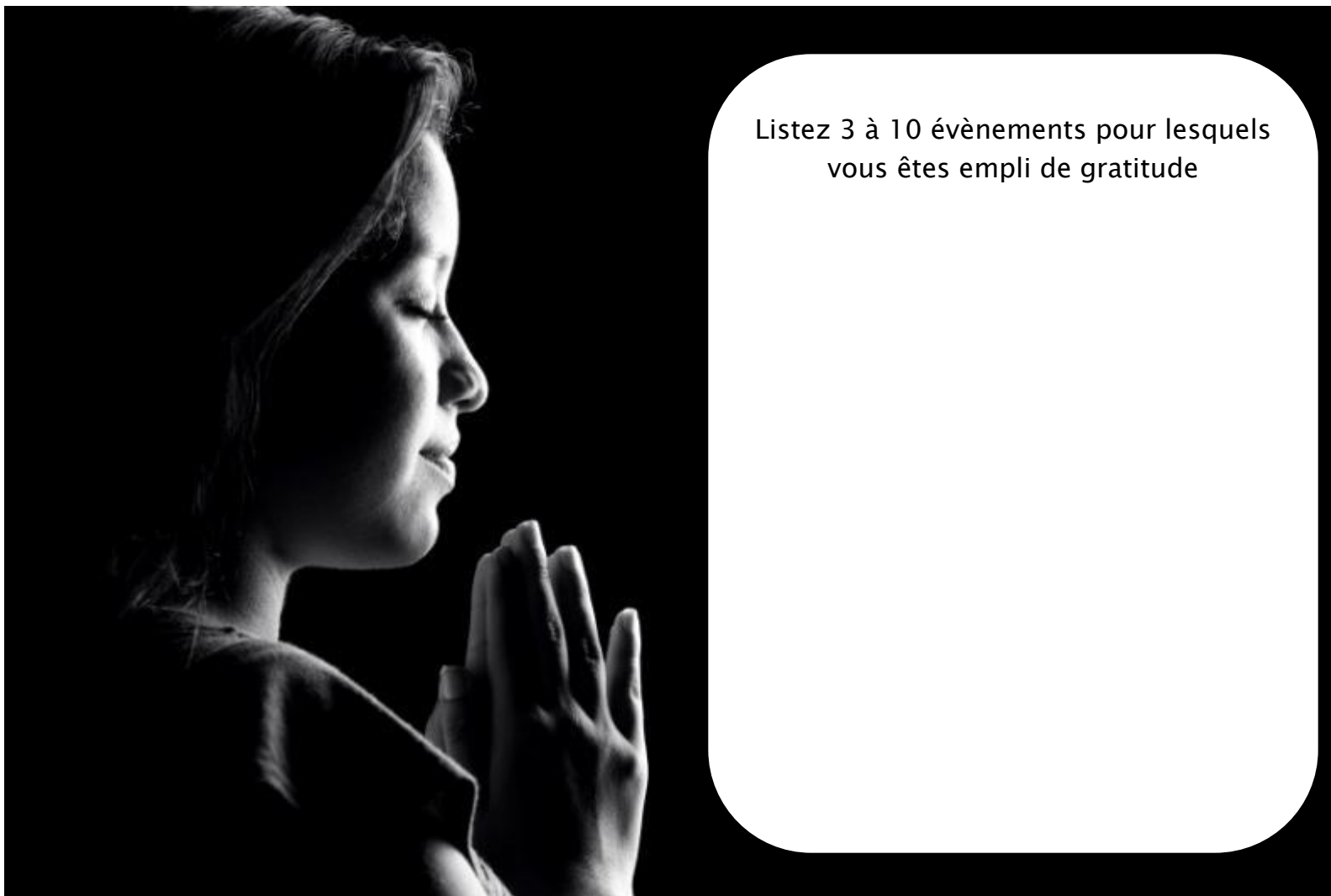
# Plan d'action

Quel est votre plan d'action pour les prochaines 24 heures ?

Et pour la suite ?



# Gratitude



Listez 3 à 10 évènements pour lesquels  
vous êtes emplis de gratitude

# Pratique quotidienne – Joie

## Gratitude

3 fois par jour avant le repas ou au moment du repas, pensez à un évènement pour lequel vous êtes plein de gratitude

Chaque soir, listez 3 à 10 évènements pour lesquels vous êtes plein de gratitude

## Sourire

Souriez 20 mn par jour. Souriez aux gens, à vous-même dans le miroir, dans le métro, sur le parcours au travail ou vers la maison, dans chaque circonstance possible. Et ce même si vous êtes seul ou que vos interlocuteurs ne sourient pas eux même.



# Pratique quotidienne – Calme et clarté

## Salutation au soleil

Pour se réveiller, s'échauffer et se centrer, faites 3 à 5 salutations au soleil avant la méditation



## Méditation

10 à 20 mn de pratique quotidienne

La méditation sur la respiration consiste à rester continuellement présents à notre souffle, sans l'oublier ni nous laisser distraire.

Des que nous nous rendons compte que notre concentrations s'est perdue, reprenons-la simplement, sans surenchérir par du regret ou de la culpabilité. Retournons simplement au souffle.

# Merci de votre participation



*« Il semble que la perfection soit atteinte non quand il n'y a plus rien à ajouter, mais quand il n'y a plus rien à retrancher. »*

Antoine de Saint-Exupéry, *Terre des hommes*, 1938.



# Contact

Ricarda et Eric Langevin  
Tél. : 06 66 55 98 38  
**YOGA VISION**  
contact [AT] yoga-vision.org  
www.yoga-vision.org

