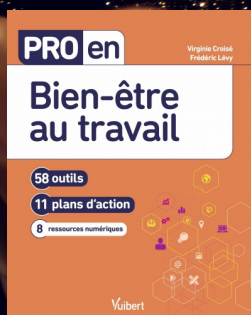


# 6 Outils

## pour se connaître

& identifier ses ressources



Extrait du livre "PRO EN ... Bien-être  
au travail"



Virginie Croisé - 11H11  
Bienheureusement.fr



Une sélection d'outils d'auto-coaching

# Avant-Propos

Je vous remercie d'avoir téléchargé cet ebook, extrait de mon livre "PRO EN... Bien-être au Travail" co-écrit avec Frédéric Levy et paru aux Editions Vuibert. J'ai choisi de partager ce chapitre car il propose des outils que j'utilise systématiquement dans mes coachings.

Souvent mes clients sont étonnés de s'apercevoir qu'ils ne se connaissent pas du tout. Rien de grave à cela, il s'agit souvent de la prise de conscience initiale qui ouvre le champ des possibles. La connaissance de soi est fondamentale car elle est le socle sur lequel vous pourrez bâtir une vie riche et authentique en gardant à l'esprit que cette connaissance ne sera jamais vraiment acquise.

Dans ce livre, vous trouverez des outils pratiques à réaliser pour vous aider à découvrir la personne que vous êtes. Chaque outil est accompagné d'un schéma et d'un exemple d'application. Ces exemples ont été puisés dans ma pratique auprès de mes clients quotidiens. Les cas proposés sont réels, seuls les prénoms ont été modifiés pour garantir leur anonymat.

Je propose également des outils complémentaires à télécharger. N'hésitez pas à faire les exercices de cet ebook et à échanger avec moi sur le groupe Facebook :

<https://www.facebook.com/groups/460712191557008>

## Qui suis-je ?

J'ai créé le magazine Bienheureusement.fr en 2013 et je dirige le cabinet de coaching et de thérapie 11H11 depuis 2016. J'accompagne des particuliers et des entrepreneurs dans leurs transformations.

J'interviens en entreprise mais aussi auprès de l'Éducation Nationale et du Ministère du Travail via des dispositifs de réinsertion professionnelle pour les décrocheurs scolaires, les mineurs non accompagnés ou les chômeurs de longue durée.

Formée à de nombreux outils & techniques, j'utilise la sophrologie, l'EFT (Emotional Freedom Technique), la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), l'analyse transactionnelle, les constellations systémiques et familiales, la Psycho-généalogie, le Matrix Reimprinting, le Dialogue Intérieur, l'IFS (Internal Family System), le DISC, et la philosophie pour activer des transformations puissantes et durables.

# Se connaître et identifier ses ressources

Au travail, nous occupons des rôles dans lesquels les tâches se succèdent parfois mécaniquement. Il arrive que nous ne comprenions plus le sens de ces activités ou que les situations de travail provoquent des tensions internes ou externes.

Pour rester en bonne santé et développer son bien-être, la connaissance de soi et la compréhension des motifs qui nous poussent à agir ou réagir sont fondamentales.

Malheureusement, nous ne sommes pas nés avec un mode d'emploi qui explique notre potentiel, nos motivations et nos aspirations. Ce sont donc nos parents et éducateurs qui ont eu la lourde tâche de nous guider (plus ou moins consciemment) vers le chemin de l'accomplissement de soi. Une mission rarement investie car en réalité, il appartient à chacun de se connaître soi-même.

Le bien-être au travail commence, d'abord, par être bien avec soi-même : à l'aise avec ses agissements quotidiens, aligné avec ses valeurs et conscient de ses capacités de développement. La difficulté pour l'individu est de se connaître de l'intérieur et d'identifier son potentiel en dehors de toute projection émanant de l'extérieur. Une connaissance de soi solide permet d'accueillir le jugement des autres comme un point de vue et non comme une vérité.

Cet Ebook, extrait du livre : ["Pro en ... Bien-être au Travail"](#) vous aidera à découvrir comment :

- > Reconnaître ce qui est important pour vous et comprendre les leviers motivationnels derrière les comportements.
- > Adopter une hygiène mentale.
- > Développer une bienveillance naturelle envers vous-même.
- > Modifier les comportements limitants qui répriment votre bien-être.

# Les outils clés

## Outil 1 - La roue des valeurs

Identifier et coter les 10 valeurs fondamentales qui sont les clés de son comportement.

## Outil 2 - Le meilleur de vous-même

Stimuler ses ressources-clés en écrivant le récit d'un souvenir dans lequel elles ont été activées.

## Outil 3 - L'égogramme

Comprendre son 'critique intérieur' et repérer ses modes d'interactions sociales préférés.

## Outil 4- Le déplacement des limites

Fixer ses limites aidantes et sortir de sa zone de confort en dépassant ses limites.

## Outil 5 - La boucle auto-validante

Faire évoluer ses résultats en transformant ses pensées.

## Outil 6 - La motivation selon APTER

Explorer ses axes motivationnels préférentiels et changer sa manière d'agir face aux situations de blocage.

# Le plan d'action

## Mieux se connaître et se fixer des objectifs personnels

La connaissance de soi mène à l'accomplissement de soi. Lorsque l'on sait qui on est et pourquoi on réagit comme on le fait, la place que l'on doit prendre dans la scène sociale apparaît plus clairement. Il est alors plus simple de construire une trajectoire précise pour atteindre cette position qui fait sens. Les objectifs personnels sont alors ancrés, vécus dans tous les plans de l'être : physique, mental, émotionnel et énergétique.

# Outil 1 - La roue des valeurs

## Présentation

Une **valeur** est un processus mental qui associe cognition et émotion. Transmises par le milieu familial ou choisies en conscience, les valeurs forment un ensemble harmonieux et cohérent qui permet de comprendre les comportements et agissements de l'individu.

Une valeur participe à la représentation de la réalité et identifie ce qui est important pour lui. On retrouve son expression dans plusieurs domaines de la vie : **professionnel, personnel, social, amoureux** et **familial**.

Une valeur est la source d'une énergie motivationnelle considérable. Elle est comme une **colonne vertébrale psychique**.

## L'intérêt de la roue des valeurs

Avec cet outil, la compréhension de votre fonctionnement devient plus claire et justifiée. Vous reprenez contact avec ce qui est fondamental pour vous et vous identifiez en un seul coup d'œil les valeurs malmenées qui sont peut-être à l'origine d'un malaise dans votre vie. Le fait d'en prendre conscience soulage la tension, car la valeur peut enfin être nourrie par des actions que vous choisirez d'accomplir.

Lorsque les « jauges » de vos valeurs sont à 10, vous disposez d'une grande quantité d'énergie pour pouvoir atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

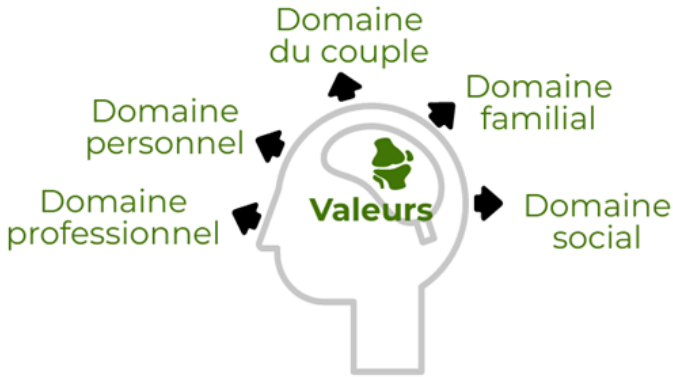
## Pour l'utiliser

Pour identifier une valeur, cherchez ce qui motive chacune de vos actions. Vous pouvez trouver une valeur derrière une passion, une aversion ou un combat. Réfléchissez aussi aux valeurs que vous transmettez à vos enfants. Puis, demandez-vous :

« Est-ce que la valeur X est importante pour moi ? Est-ce qu'elle est fondamentale ? »

Si vous répondez oui à ces deux questions, et que vous pouvez retrouver des exemples de leur expression dans plusieurs domaines de votre vie, cotez-les sur une échelle de 1 à 10 : plus une valeur est proche de 10, plus elle est respectée et nourrie.

**Demandez les outils de l'Ebook**



## Un exemple d'application

**Catherine, infirmière, travaille à l'hôpital public.** Elle se sent mal à l'aise avec les contraintes et supporte mal les réductions d'effectifs qui lui imposent un rythme de travail toujours plus soutenu. Son malaise crée des tensions. Elle souffre de l'image qu'on lui renvoie d'elle-même et a le sentiment de ne plus être à sa place.

En utilisant la roue des valeurs, elle prend conscience que la valeur LIBERTE est fondamentale dans sa vie et qu'elle s'exprime dans tous les domaines de sa vie, sauf dans le milieu professionnel.

Elle cote cette valeur à 3 dans sa roue des valeurs car elle ne se sent pas libre professionnellement. Une des actions qu'elle met alors en place pour nourrir cette valeur LIBERTE est d'envisager les possibilités d'installation en tant qu'infirmière libérale, et elle commence à réfléchir à un plan d'action.

## Points de vigilance

- **Bien distinguer besoin et valeur.** Une valeur "donne", elle va de l'intérieur vers l'extérieur ; un besoin "prend", il va de l'extérieur vers l'intérieur.
- Ne pas confondre qualité et valeur. Ce n'est pas parce qu'une personne est gentille qu'elle a forcément la gentillesse en valeur. La valeur doit s'exprimer naturellement vers l'extérieur, dans tous les domaines de vie

# Outil 2 - Le meilleur de vous-même

## Présentation

La confiance en soi est une des composantes du bien-être individuel et collectif. Elle est conditionnée par l'amour de soi et l'image de soi.

Dans la vie quotidienne, certains d'entre nous avons tendance à nous juger durement car l'image de soi idéale n'est pas atteinte. Il y a un décalage entre le moi du présent (tel qu'il s'exprime aujourd'hui) et le moi du futur, celui que nous voudrions incarner. Ce décalage active le « critique intérieur » qui nous sabote avec ses réprimandes incessantes.

Il n'est pas facile de parler de soi positivement sans se reprocher un manque d'humilité. L'outil 'Le meilleur de vous-même' est issu de la psychologie positive et vise à prendre conscience de ses forces personnelles en rédigeant un récit d'un souvenir particulièrement gratifiant, où l'on était au meilleur de soi-même.

On peut retrouver **24 forces de caractère** parmi les **6 grandes vertus** identifiées par Martin Seligman :

- Sagesse & connaissances
- Humanité
- Modération
- Courage
- Justice
- Transcendance

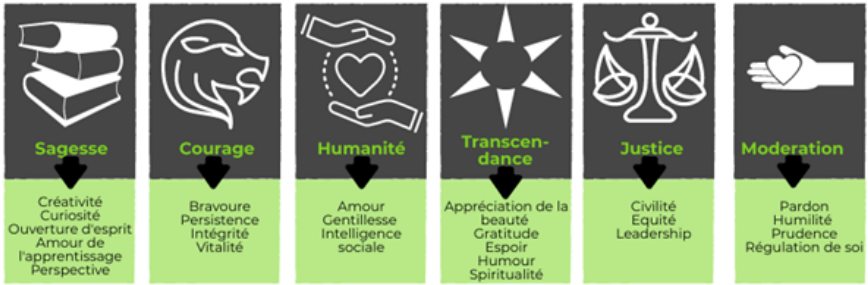
## L'intérêt du « meilleur de vous-même »

Cet outil exploite le pouvoir de la narration pour mettre en lumière vos forces. Si vous vous appuyez sur une expérience réelle de votre passé, le processus d'identification des forces devient moins intimidant. De plus, en revivant cette expérience, vous vous reconnectez à vos ressources intérieures et pouvez à nouveau savourer l'état de satisfaction que vous avez éprouvé dans le passé.

## Pour l'utiliser

Pour mobiliser cet outil, il convient de prendre le temps de vous relaxer en prenant conscience de votre souffle. Puis, remémorez-vous les situations dans lesquelles vous vous êtes senti au top de vous-même.

Parmi tous ces souvenirs, choisissez-en un et rédigez-le en rappelant les faits, les émotions ressenties et les forces sur lesquelles vous avez pu vous appuyer. (Optimisme, sens du relationnel, compassion, curiosité...). Ne soyez pas avare de mots. Servez-vous de la liste ci-contre pour identifier les forces qui sont les vôtres.



## Un exemple d'application

Pierre travaille dans une SSII. Il est en inter-contrat depuis quelques mois et cette situation mine sa confiance en lui. Il se sent inutile.

En utilisant cet outil, il retrouve une situation dans laquelle il était au top. Fan de sport et marathonien expérimenté, il choisit de rédiger le récit de l'ultra-trail du Mont-blanc auquel il a participé il y a quelques années. En décrivant sa préparation à ce défi, la course et le regard des autres sur cette performance, il mesure les forces qui font partie de sa personnalité : l'assiduité et la discipline dont il a fait preuve pendant ses entraînements, son application dans son régime alimentaire, son courage, son énergie pour dépasser ses freins mentaux et la douleur physique. Et également l'espoir, l'optimisme et l'anticipation positive du futur, qui lui ont permis de terminer la course dans un temps conforme à son objectif. En se connectant à ses forces, Pierre sait désormais qu'il possède toutes les ressources pour dépasser ce passage à vide temporaire.

## Points de vigilance

- Une situation dans laquelle on est au meilleur de soi-même suffit, inutile de rechercher une performance exceptionnelle.
- **Même dans les pires situations, on peut être au meilleur de soi-même.** Ne pas se focaliser uniquement sur les événements positifs.
- Si l'on n'arrive pas à écrire sur soi, par modestie peut-être, on peut écrire cette histoire à la 3ème personne du singulier, comme si on devenait un personnage.

# Outil 3 - L'égogramme

## Présentation

L'égogramme est un outil issu de l'analyse transactionnelle (AT). L'AT propose une représentation de la personnalité subdivisée en 3 parties : ENFANT / ADULTE / PARENT. Chaque état du moi représente un ensemble de pensées, de comportements et de sentiments basés sur le développement de l'individu. Ces états du moi sont transitoires, nous les expérimentons tout au long de la journée.

L'état du moi ENFANT est le premier à se former au cours du développement de l'individu. 3 sous- états du Moi viennent le composer : ENFANT ADAPTE SOUMIS (**EAS**) respecte les règles, obéit. En négatif, il se sur-adapte, oubliant ses besoins. ENFANT ADAPTE REBELLE (**EAR**) refuse de se soumettre à l'autorité. En négatif, il est dans l'opposition systématique sans fournir de proposition constructive. ENFANT LIBRE (**EL**) est connecté à ses besoins, à ses émotions et il peut les exprimer librement. En négatif, il peut aussi devenir l'enfant égoïste qui fait passer ses besoins avant ceux des autres.

L'état du moi ADULTE (**A**) est le dernier état du moi qui se forme au cours du développement. L'état du moi ADULTE s'intéresse aux faits, il observe, analyse, planifie sans jugement.

Enfin, l'état du Moi PARENT se forme dans l'enfance avec la modélisation des figures d'autorité. Il est subdivisé en 2 sous-états du moi : le PARENT NOURRICIER (**PNOUR**) est permissif, il stimule, encourage, aide et soutient. En négatif, il crée une dépendance en surprotégeant. Le PARENT NORMATIF (**PNOR**) est protecteur, il fixe le cadre, réglemente, structure et sanctionne. En négatif, il juge, punit, menace, harcèle et devient persécuteur.

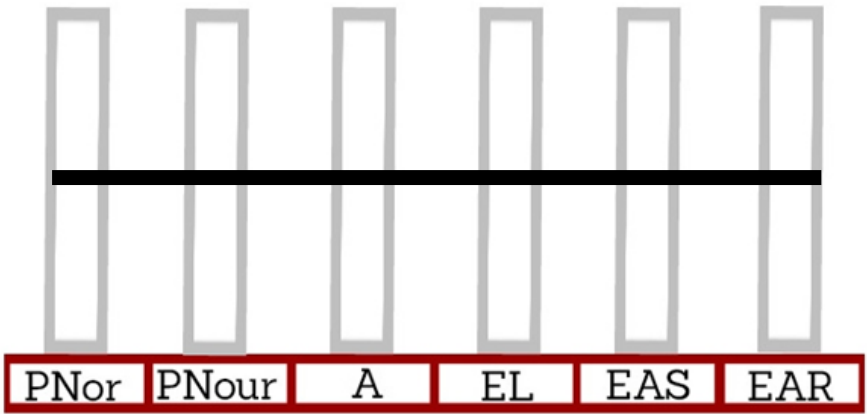
## L'intérêt de l'égogramme

Il permet de reconnaître les états du moi que l'on joue le plus souvent envers les autres et avec soi-même. Chacun d'entre nous possède des modes préférés d'interaction avec les autres, et savoir reconnaître ses états du moi permet de changer de comportement pour choisir un état du moi plus adapté.

## Pour l'utiliser

Le questionnaire de l'égogramme, que vous trouverez dans les ressources numériques, vous permettra d'évaluer vos états du moi préférés en situation professionnelle. Vous pourrez réajuster votre comportement en fonction du dépouillement du questionnaire. Un état du moi supérieur à 5 risque de vous faire basculer dans le côté négatif de l'état.

**[Demandez les outils de l'Ebook](#)**



Quel état du moi occupez-vous le plus souvent en situation professionnelle ?  
 Comparez avec le résultat du questionnaire.

## Un exemple d'application

Edouard et Bernard sont associés dans un restaurant. Ils travaillent beaucoup, se partageant la grande amplitude horaire d'ouverture du restaurant. Edouard se sent mal à l'aise dans sa relation de travail avec Bernard. Ce dernier lui reproche de râler souvent et de ne pas être constructif dans ses propos. Edouard culpabilise de ne pas correspondre à l'image que Bernard se faisait de lui et parallèlement, il constate chez son associé un amateurisme sur des sujets qui peuvent nuire aux affaires de l'entreprise, mais il ne parvient pas lui en parler sans craindre le conflit ouvert.

En réalisant son égogramme, Edouard réalise qu'il est souvent dans les côtés négatifs de ses « ENFANT ADPATE REBELLE et SOUMIS ». Il s'oppose souvent sans proposer de solutions de rechange. D'autre part, il comble souvent les lacunes de son associé en prenant sur lui une partie de ses tâches. Il se sur-adapte. Pour sortir du conflit, il doit rester dans l'ADULTE en analysant, évaluant chaque proposition de son associé et en le questionnant sur les raisons pour lesquelles il n'effectue pas certaines tâches qui lui incombent. En restant dans le factuel, les relations de travail s'apaisent.

## Points de vigilance

- L'égogramme ne représente qu'une image des états du moi à un instant T, il n'est pas figé.
- Tout état du moi est le bienvenu, il appelle une réaction chez l'autre et permet à chacun de progresser dans la relation. Être uniquement dans l'ADULTE en situation de travail peut amputer sa faculté à créer des liens profonds.

# Outil 4 - Le déplacement des limites

## Présentation

La limite est une frontière entre 2 territoires. Elles sont parfois aidantes lorsqu'elles nous protègent de notre environnement et qu'elles nous permettent de nous respecter nous-mêmes. Cependant, certaines limites que l'on se pose à soi-même nous enferment dans des comportements qui nous empêchent d'évoluer sereinement dans notre vie.

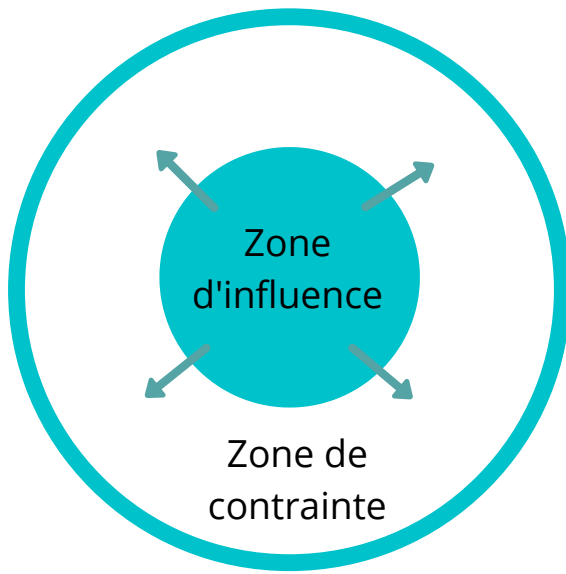
La Programmation Neuro-Linguistique nous explique que les limites sur lesquelles nous butons ne sont pas dans la réalité, mais dans la représentation que nous en avons. S'il est difficile de changer les contraintes extérieures, il est possible de se changer soi-même et de faire grandir sa zone d'influence.

## L'intérêt du déplacement des limites

Le déplacement des limites permet de visualiser sa zone d'influence (ce qui dépend de nous) dans sa **zone de contrainte** (l'environnement et les contraintes extérieures imposées). Certaines contraintes sont incompressibles alors que d'autres peuvent être contournées en passant à l'action et en s'appuyant sur des ressources. L'intérêt d'utiliser cet outil est d'agrandir son territoire d'influence pour accroître son bien-être personnel.

## Pour l'utiliser

Dans un premier temps, choisissez un domaine de vie dans lequel vous souhaitez déplacer vos limites. Dessinez un cercle qui représente votre zone de contrainte et à l'intérieur de ce cercle, dessinez un autre cercle : votre **zone d'influence**. Prenez conscience de la surface de votre zone d'influence et posez-vous les questions suivantes : « Qu'est-ce que je n'arrive pas à faire dans ce domaine de vie ? Qu'est ce qui me bloque ? » Identifiez-en la cause émotionnelle, factuelle ou mentale, et engagez-vous à effectuer une action datée pour déplacer votre limite.



## Un exemple d'application

Karen est directrice marketing dans une PME. Depuis toujours, elle travaille beaucoup et reste tard le soir alors qu'elle voudrait accorder plus de temps à sa vie personnelle pour faire du sport. Elle se sent stressée de ne pas réussir sa vie personnelle.

En faisant l'exercice du déplacement des limites, elle dessine une petite zone d'influence dans sa zone de contrainte et met les mots sur ses limites : « Je n'arrive pas à partir du bureau avant mon équipe. » et en identifie la cause : « J'ai peur de manquer quelque chose. » « J'ai peur de ne plus être vue comme une bonne professionnelle. ». Elle se rend compte que ces limites sont posées par sa perception de la réalité. Elle décide alors d'agrandir sa zone d'influence en posant une action : elle s'engage à partir à 18h, une fois par semaine. Elle s'appuie sur Armelle, directrice commerciale qui lui a proposé de faire du Cross Fit avec elle.

Quelques mois plus tard, elle s'autorisera à partir plus fréquemment à 18h sans se sentir coupable

## Points de vigilance

- **En cas de blocage, en parler autour de soi.** La confrontation des points de vue permet de faire émerger des solutions que l'on n'avait pas imaginées.
- **S'imposer une discipline régulière.** Le déplacement des limites ne se borne pas à mettre en place une action isolée : la régularité est cruciale.

# Outil 5 - La boucle auto-validante

## Présentation

La Programmation Neuro-Linguistique nous enseigne que « la Carte n'est pas le Territoire », ce qui signifie que chacun possède sa propre perception de la réalité, dans laquelle les croyances ont une place centrale.

La croyance est une affirmation que nous pensons vraie : c'est un filtre au travers duquel nous percevons et comprenons la réalité. Ces croyances peuvent être transgénérationnelles, culturelles et personnelles.

Nos propres expériences vécues participent à leur élaboration. La répétition des situations vécues permet de les valider et de les renforcer continuellement. La boucle auto-validante est d'abord un outil visuel qui permet d'examiner notre vie selon 3 aspects :

- **La pensée** : les affirmations que nous prenons pour des vérités.
- **Le comportement** : les actions qui sont réalisées suite aux pensées que vous avez eues.
- **Le résultat** : ce que nous obtenons de notre comportement et qui vient renforcer notre pensée initiale.

## L'intérêt de La boucle auto-validante

Elle permet de déconstruire nos pensées et comportements en s'attaquant à notre vision du monde.

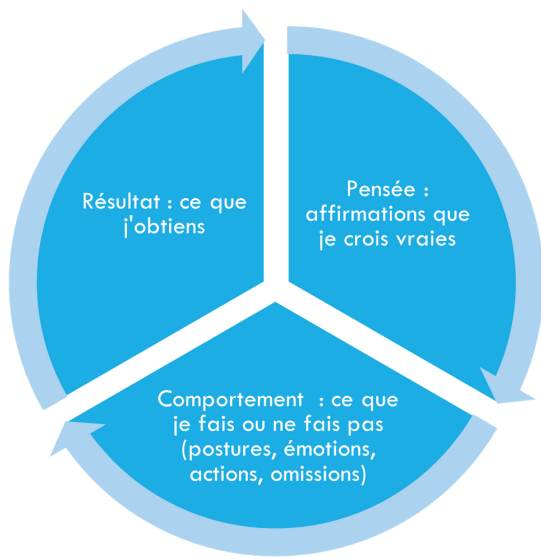
A la manière du travail de Byron Katie, une célèbre coach américaine, la boucle auto-validante permet un changement puissant et durable. Cela passe par le retournement de nos croyances.

## Pour l'utiliser

Sur une feuille, commencez par noter le résultat que vous obtenez. Par exemple lorsque vous allez négocier une augmentation et que vous vous obtenez un refus, ou lorsque vous n'arrivez plus à aller à la salle de sport.

Remontez au niveau du comportement : identifiez les comportements, postures physiques et toutes les actions que vous avez accomplies (ou omis d'accomplir) pour obtenir ce résultat. Enfin, en haut du schéma, notez les pensées qui ont déterminé votre comportement.

Puis demandez-vous : est-ce que cette pensée est vraie ? Comment puis-je être sûr qu'elle est vraie ? Que pourrais-je faire si je ne pensais pas ce que je pense ? Comment me sentirais-je ? Quel résultat pourrais-je alors obtenir ?



## Un exemple d'application

**Eric est entré dans une entreprise en tant que stagiaire en communication.** Il occupe désormais le poste de responsable de la communication grâce à son investissement pour faire grandir la notoriété de l'entreprise. Aujourd'hui, il souhaiterait un meilleur salaire. Sa famille le pousse à se défendre d'un « patronat qui souvent tire les salaires vers le bas ». Eric obtient un rendez-vous auprès de la DRH mais en sort en colère parce qu'il n'a pas réussi à obtenir ce qu'il voulait. Il pense que sa famille a une vision juste du monde du travail : « Les patrons ne font que nous exploiter ». Plus tard, avec son coach, Eric déconstruit ce qu'il s'est passé.

**Le résultat :** Il se sent très en colère et son besoin de reconnaissance n'est pas comblé, ce qui dégrade son image de soi.

**Le comportement :** Comme il craignait d'être malmené par la Direction, Eric avait préparé une grille de salaire des responsables de la communication pour pouvoir étayer sa demande avec des statistiques. La négociation avait été houleuse, Eric reprochant à son patron de le sous-payer.

**La pensée :** Sa croyance, héritée de sa famille, est que les patrons sont des arnaqueurs qui ne visent que le profit au détriment des salariés. Cette croyance a généré de la peur et un comportement défensif.

En travaillant sur la croyance, Eric prend conscience du poids de sa pensée sur le résultat. Il peut désormais penser différemment pour obtenir des résultats positifs. Par exemple : « Je suis un salarié performant et créatif que beaucoup d'entreprises souhaiteraient avoir dans leurs équipes »

## Point de vigilance

- **Ne pas systématiquement transformer ses croyances négatives en croyances positives** (exemple : "Tous els patrons sont bons et justes") mais les substituer par d'autres plus aidantes.

# Outil 6 - La Motivation selon Apter

## Présentation

Michael J. Apter, psychologue, est à l'origine de la théorie du renversement psychologique. Pour lui, la personnalité n'est pas figée dans des traits de caractères immuables, elle est plutôt dynamique. Un individu ne réagit pas toujours de la même manière face à une même situation. Par exemple, au travail, lorsque le téléphone sonne, nous pouvons être contents de prendre l'appel et parfois en revanche, irrités. Nous pouvons passer d'un état à un autre sans transition, ce qui peut être assez déroutant pour soi-même et les autres.

Pour Michael J. Apter, l'expérience humaine est structurée en quatre domaines dont chacun possède des états opposés. L'individu expérimente et transite d'un état à un autre tout au long de la journée, au gré des situations vécues.

Il a répertorié 4 domaines dans lesquels 2 états motivationnels s'opposent à chaque fois :

- **Le domaine de la fin et des moyens : Sérieux <-> Enjoué**
- **Le domaine des règles : Conforme <-> Transgressif**
- **Le domaine de l'interaction : Maîtrise <-> Sympathie**
- **Le domaine de l'orientation : Orienté vers soi <-> Orienté vers les autres**

Il y a donc 4 états motivationnels, vécus en même temps.

## L'intérêt de la motivation selon Apter

Cet outil permet de comprendre pourquoi les individus passent d'un état à un autre et se comportent comme ils le font. Il vous permet de choisir le comportement le plus efficace dans des situations de blocage en adaptant vos états internes et en développant vos ressources. Il vous permet d'évaluer quels états motivationnels sont les plus efficaces pour le type de tâche que vous êtes en train de réaliser.

## Pour l'utiliser

Prenez une situation de blocage dans laquelle vous vous trouvez et analysez-la à l'aide de la grille d'analyse des 8 états motivationnels. Dans quel état vous trouvez-vous dans chaque domaine ? Puis essayer de changer un ou deux états. En basculant dans l'état contraire, trouvez-vous une issue ? Comment pouvez-vous mettre en action ce changement ? Quel changement cela provoque-t-il sur la situation ?

# La motivation selon Apter : les 8 états motivationnels

## SERIEUX

Motivation par le résultat attendu  
Valeur de base : Accomplissement  
Actions : Planifie, fixe des objectifs

## ENJOUE

Motivation par le processus expérientiel  
Valeur de base : Plaisir  
Actions : Joue, blague, danse, dine

## CONFORME

Motivation par le respect des règles  
Valeur de base : Devoir  
Actions : Obéit à la loi, suit les ordres

## TRANSGRESSIF

Motivation par la liberté de pensée, de faire  
Valeur de base : liberté  
Actions : Brise les tabous, est impoli, innove

## MAITRISE

Motivation par le contrôle  
Valeur de base : Pouvoir  
Actions : Entre en compétition, même des tâches difficiles

## SYMPATHIE

Motivation par la connexion à l'autre, la compassion  
Valeur de base : Amour  
Actions : Discute de questions personnelle, montre sa faiblesse

## ORIENTATION VERS SOI

Motivation par ses intérêts personnels et l'accomplissement de soi  
Valeurs de base : Accomplissement de soi  
Actions : Demande le respect, se valorise

## ORIENTATION VERS AUTRUI

Motivation par les intérêts sur collectif  
Valeurs de base : Transcendance  
Actions : Se sacrifie, s'occupe des autres, contribue à une communauté

## Un exemple d'application

Stéphanie a un découvert sur son compte bancaire suite à une mauvaise gestion administrative. Elle cherche des solutions en y pensant jour et nuit. Tendue, elle dort mal, a l'impression de perdre la mémoire et n'est plus vraiment présente aux autres, ce qui met en péril son efficacité professionnelle. Elle n'ose pas demander d'aide parce qu'elle a honte d'avoir des problèmes d'argent. Elle n'en parle pas à son compagnon alors qu'il est également concerné par la situation. Elle croit devoir régler ce problème toute seule. Après avoir analysé la situation avec sa coach à l'aide de l'outil, il s'avère que les états de Stéphanie sont : Sérieux/Conforme/Maitrise/Orienté vers soi. Stéphanie comprend qu'elle peut renverser la situation en sortant de la maîtrise pour aller vers la sympathie. Elle s'autorise alors à libérer la tension en partageant son problème avec son entourage, qui l'aide à trouver une solution.

## Point de vigilance

- Garder à l'esprit que ses états motivationnels influencent ceux des autres

# Plan d'action

## Mieux se connaître et se fixer des objectifs personnels

### Les bénéfices de ce plan d'action

- Comprendre ses comportements et motivations et savoir débloquer une situation par une adaptation comportementale.
- Adopter une hygiène mentale en prenant soin de choisir ses pensées.
- Identifier ses ressources pour définir une trajectoire claire alignée avec les valeurs.

### Pourquoi ?

**Se connaître consiste à commence par se focaliser sur ce qui va bien en chacun de nous.**

- En prenant conscience de ce qui est vraiment important pour soi, tout prend sens. Les motivations profondes en lien avec les valeurs sont mises en lumière et deviennent des ressources sur lesquelles il est possible de s'appuyer.
- En s'entraînant à se voir positivement, on muscle sa pensée positive et on s'entraîne dans un cercle vertueux qui se voit à l'extérieur.
- En devenant la personne que nous sommes, nous autorisons les autres à faire de même.

### Avec quels interlocuteurs ?

**Des professionnels de l'accompagnement bienveillant (coachs, thérapeutes), des amis, des collègues de travail qui s'intéressent au développement personnel.**

Notre entourage peut nous donner des clés précieuses quant à notre mode de fonctionnement, il ne faut pas hésiter à questionner sur ce qui rend notre personnalité attachante. Les autres ne tariront pas d'éloges parce qu'il est toujours plus facile de parler positivement des autres que de soi.

## Avec quels outils ?

La roue des valeurs est fondamentale et constitue le pré-requis à tout travail de connaissance de soi puisque les valeurs forment la colonne vertébrale psychique de la personnalité.

L'aspect émotionnel est également important car il est souvent l'indicateur qu'un ajustement comportemental est nécessaire. Je vous invite à lire le livre pour y trouver les outils qui vous feront progresser sur ce point.

## Avec quels moyens ?

Un crayon et un stylo, quelques crayons de couleurs. La connaissance de soi requiert surtout du temps, de l'observation et de l'assiduité. Pour aller plus vite, vous pouvez assister à des stages de développement personnel ou à des conférences inspirantes, utiliser des jeux de cartes de développement personnel, participer à des meetup ou autres rencontres de ce type.

## Point de vigilance

Ne vous contentez pas des outils psychométriques : des tests comme le MBTI ou le SOSIE fournissent une vision globale de l'organisation de la personnalité, cependant ces "étiquettes" peuvent être réductrices car elles ne donnent qu'une vision parcellaire de la personnalité à un instant T.

La connaissance de soi est un long travail d'investigation qui ne se termine jamais vraiment. La psyché humaine est dynamique et mouvante.

# CAS D'ENTREPRISE

## Réaligner ses valeurs et son projet professionnel

Salomé travaille dans l'administration publique. Elle relit et corrige les procès-verbaux de plaintes de victimes dans un commissariat. Son travail est particulièrement anxiogène car à travers la lecture de ces témoignages, Salomé est au contact de la souffrance et de la misère humaine. Elle est stressée et ressent souvent une oppression au niveau de la cage thoracique lorsqu'elle est au travail. Elle sent qu'elle n'est pas à sa place dans cet environnement mais ne sait pas dans quelle direction orienter sa carrière, ayant déjà plusieurs reconversions à son actif : d'auxiliaire puéricultrice à professeur de sport en finissant par agent administratif.

Le travail avec une coach fait émerger ses valeurs : Générosité, Volonté, Famille, Gentillesse, Tolérance, Paix... etc. Elle prend alors conscience que ses valeurs sont en exil : elles n'ont pas beaucoup en commun avec son univers professionnel, ce qui explique son malaise diffus. L'utilisation de l'outil « Le meilleur de vous-même » lui permet de reconnecter avec un souvenir de son activité d'auxiliaire puéricultrice en PMI, dans lequel elle a pu retrouver ses capacités d'écoute, d'optimisme, de créativité et d'ouverture d'esprit.

A mesure que Salomé comprend ses comportements et ses choix de vie, elle se libère de ses croyances et un nouveau projet professionnel émerge : l'accompagnement et le conseil à la parentalité. Consciente que cette nouvelle trajectoire doit être planifiée et préparée, elle obtient une mutation dans le domaine médical, plus en phase avec ses valeurs.

Le chemin reste encore long avant d'atteindre son objectif personnel, mais Salomé se sent alignée avec ses valeurs et profondément motivée par cette vision qui fait sens pour elle. Elle est d'ailleurs plus performante et motivée dans son nouveau poste de secrétaire médicale. s lignes dans le corps du texte

# Adapter son comportement

## Pourquoi ?

Pour s'adapter aux situations et atteindre ses objectifs personnels

Nous voyons la réalité selon nos filtres de perception. Lorsque nous savons que « la carte n'est pas le territoire », nous sommes en mesure de choisir notre comportement pour le rendre le plus efficace possible. Plus un comportement positif se répète, plus il devient automatique. Et la performance devient une habitude.

## Avec quels interlocuteurs ?

À tout moment et avec tous !

Néanmoins, le travail sur les croyances et les pensées limitantes mérite un accompagnement dédié pour vous permettre de nettoyer en profondeur les aspects mentaux et émotionnels de ces affirmations puissantes.

## Avec quels outils ?

L'égogramme permet d'ajuster son comportement face à autrui. On reproduit souvent les mêmes schémas transactionnels avec certaines personnes, nous enfermant dans une relation limitée. Variez vos états du moi, vous surprendrez votre interlocuteur !

La motivation selon Apter est un outil précieux pour faire basculer vos états motivationnels et influencer votre entourage.

## Avec quels moyens ?

Sortir du « rail » comportemental demande de l'énergie mais ce n'est pas impossible ! C'est ce que fait un acteur, à chaque nouveau film. Il endosse le rôle d'un personnage dont la personnalité est parfois diamétralement opposée à la sienne. Vous aussi, vous êtes en capacité de jouer un rôle ! Testez-vous avec l'outil 31 en faisant basculer un état motivationnel. Passez de « Maîtrise » à « Sympathie » par exemple, et observez ce qui change chez votre entourage.

Faites évoluer vos pensées. Choisissez une affirmation particulièrement positive comme dans la boucle auto-validante et répétez-la mentalement tout au long d'une journée. Observez comment votre comportement change.

# Point de vigilance

Veillez à adapter votre comportement vis-à-vis de vous-même. En nous cohabitent de nombreux personnages (Enfant, Critique intérieur, Parent, saboteur...) qui prennent la parole pour exprimer des émotions, des ordres, des critiques. Accueillez pleinement ce contenu lorsqu'il se présente et laissez passer s'il n'est pas aidant à l'instant où vous le recevez.

## INFO+ L'Internal Family System

L'IFS (Internal Family System) est une pratique thérapeutique très récente créée par Robert C. Schwartz. Proche de l'analyse transactionnelle, elle propose un autre modèle de l'organisation de la psyché.

Chaque individu est constitué de parts multiples, certaines très bien isolées et d'autres moins. Parmi celles que nous connaissons et que nous entendons comme de petites voix qui résonnent dans nos têtes figurent :

- Le critique intérieur, qui juge tous nos faits et gestes.
- Le manager, qui nous protège des exilés et permet de gérer et de planifier notre vie.
- Les exilés, parties blessées et vulnérables de notre être, qui ont été poussées hors de la conscience par les managers.
- Les pompiers dont le rôle est d'éteindre l'incendie d'émotions pénibles activées par un exilé. Ils mettent en place des conduites visant à distraire ou à dissocier la personne des émotions désagréables (cigarette, alcool, nourriture, travail, drogues...).

**Le SOI ou SELF est le leader qui gère toutes les parties.** Il est doté de qualités comme la confiance, la compassion, l'acceptation sans jugement, le calme, la curiosité, la clarté, le courage, la créativité, le sens de la connexion. Chacun d'entre nous possède un SOI intact malgré les expériences vécues. Il est possible de le développer en thérapie pour pouvoir accueillir en soi chaque exilé et mettre fin aux conflits internes.

## Les critères de réussite de votre plan d'action

- Vous parlez positivement de vous-même.
- Vous changez ce qui ne vous convient plus dans votre vie.
- Vous êtes souriant et plus souvent de bonne humeur.
- Vous êtes bienveillant envers vous-même et envers les autres.

# Conclusion :

J'espère que cet ebook vous donnera envie d'explorer votre personnalité. N'hésitez pas à demander les ressources numériques supplémentaires en lien dans cet ebook. C'est gratuit.

N'oubliez pas que si vous souhaitez aller plus loin, développer vos ressources, accomplir un objectif qui vous tient à cœur ou simplement supprimer un blocage, je me tiens à votre disposition pour tout accompagnement en présentiel ou en visioconférence.

Je serai heureuse d'échange avec vous par téléphone ou whatsapp. Aujourd'hui, la distance n'existe plus, les outils numériques permettent une proximité dont on aurait tort de se priver.

**Vous pouvez me retrouver sur les réseaux sociaux et mes sites web :-)**



Virginie Croisé



@vi\_bienheureusement



/virginie.croise.94



@11h11coach.com

