

CORRECTION DE L'ÉVALUATION DU MODULE 1

Dans ce chapitre, nous vous proposons de découvrir
les réponses aux questions de votre évaluation.

1 - Que signifient les initiales C.A.P. ?

- ✘ Connaissance, Amour, Persévérance ?
- ✓ **Coaching de l'Alignement au Projet ?**
- ✘ Coaching de l'Action au Projet ?

La bonne réponse est : Coaching de l'Alignement au Projet.

C'est la méthode de coaching conçue par Mylène Muller et qui a vocation à vous aider à construire votre Vision. En d'autres termes, l'idée est de vous permettre de dessiner avec clarté qui vous voulez être et ce que vous voulez créer, puis de le créer pas à pas, au quotidien.

2 - Les problèmes que l'on rencontre habituellement sont des symptômes de la déconnexion de soi :

- ✓ **Vrai**
- ✘ Faux

C'est vrai. Une des idées fondatrices du CAP est que les symptômes habituels par lesquels les personnes arrivent au coaching ne sont pas des problèmes indépendants les uns des autres, à traiter de manière séparée. Ce sont des portes d'entrées qui sont là parce qu'il y a une question fondamentale à laquelle nous n'avons pas répondu, sur laquelle nous n'avons pas travaillé et que nous n'avons pas identifiée : qui est-ce que je choisis d'être ? Qu'est-ce que j'ai envie de créer ? C'est vraiment l'idée de la construction de cette Vision qui est au centre du CAP.





3 - Parmi les concepts clés de la vision du CAP, on trouve :

✓ **L'importance de s'écouter. Tout est amour. Tout est déjà là.**

✗ L'importance de travailler la confiance en soi et d'arriver à s'affirmer.

✗ L'importance de répondre à la question n°1 : qui suis-je ?

La bonne réponse est l'importance de s'écouter. Dès lors que l'on met de la clarté sur qui nous choisissons d'être et sur ce que nous souhaitons créer, on acquiert une confiance en soi durable.

Faire des efforts pour s'affirmer par rapport aux autres n'est pas un point de départ en termes de cheminement et de développement personnel. Ce n'est pas le cœur du processus, mais plutôt une porte d'entrée. Si nous avons du mal à nous affirmer, à avoir confiance en nous, c'est peut-être parce que nous ne savons pas qui nous sommes, mais surtout ce que nous voulons être, ce que nous voulons faire, ce que nous voulons créer et où nous voulons aller. Dès lors que l'on accepte cet alignement, la confiance vient naturellement : nous savons pourquoi nous sommes là et où nous voulons aller. Ainsi, les conflits et les litiges ont moins d'impact parce que nous savons ce que nous choisissons d'être.

De même, l'important n'est pas de répondre à la question qui suis-je, mais plutôt qui est-ce que je choisis d'être. Se poser la question qui suis-je peut nous conduire à perdre beaucoup d'énergie en raison de la nature de l'être qui n'a pas de limites, qui est une infinité de pensées, de croyances, de schémas... qui peuvent se transformer d'une journée à l'autre.

4 - La contribution est obligatoirement un concept professionnel dans le CAP :

✗ Vrai

✓ **Faux**

C'est faux. La contribution est l'un des axes principaux de la notion de Vision. Elle renvoie aux activités qui nous permettent de contribuer de la plus belle façon possible au monde qui nous entoure. C'est ce qui se cache derrière le Pour Quoi :

Pour quoi suis-je là ?

Pour aller vers quoi ?

Pour créer quoi ?

Dans la boussole de l'alignement, il existe 3 clés qui permettent d'identifier cette quatrième clé qu'est la contribution. Cela peut s'exprimer au niveau professionnel (reconversion, adaptation...), mais pas seulement. Il y a énormément de façons de contribuer qui ne sont pas professionnelles.



5 - Un tableau de visualisation, ça sert à :

- ✘ Imaginer des choses qui n'existent pas pour s'amuser.
- ✘ Créer un tableau visuel décoratif.
- ✓ **Rendre visuelle la réalisation de son objectif.**

Un tableau de visualisation ou Vision Board sert à rendre visuelle la réalisation et l'atteinte de son objectif. Lorsque nous avons un objectif que l'on souhaite atteindre, la première étape consiste à lui donner vie en pensée. Cela signifie que, avant même qu'on l'ait atteint matériellement, physiquement, nous pouvons déjà lui donner une existence en y pensant très fort.

En créant ce tableau, nous allons choisir des éléments visuels que nous allons réunir sur un document et qui vont venir symboliser de manière inspirante et vibrante la réalisation de notre objectif, son atteinte et éventuellement les grandes étapes de sa réalisation.

6 - La boussole comprend 8 piliers :

- ✘ Vrai
- ✓ **Faux**

C'est faux. Dans La Boussole, il y a 4 piliers, qui sont vraiment le cheminement pour construire sa vision, ce sont des étapes par lesquelles nous devons passer nécessairement dans l'exploration.

De plus, la boussole est un outil qui va retracer les éléments de notre Vision, au travers des 4 clés qui sont les valeurs, les talents, les leçons des grandes épreuves qu'on a traversées et la notion de contribution.

La boussole comprend donc 8 axes au total : 4 piliers de cheminements et 4 clés.

7 - Parmi les outils du CAP, on retrouve :

- ✘ Les questions, l'hypnose, la méditation,
- ✓ **Les questions, les visualisations, les grilles d'observation,**
- ✘ Les questions, les visualisations, l'hypnose.

Parmi les outils du CAP, nous allons retrouver des questions, des visualisations et des grilles d'observation. Il existe bien entendu d'autres outils : vous avez pu notamment découvrir des pratiques d'écriture et des pratiques de gratitude.



Les questions sont vraiment un outil central du CAP puisque l'idée du coaching et de l'auto coaching est de vous poser les bonnes questions. Cela vous permet d'apprendre à vous faire confiance, croire en vous, vous reconnecter à votre pouvoir de créer à chaque instant qui vous voulez être et ce que vous voulez créer.

La visualisation est également un outil important, puisque la pensée est le premier niveau de création. Vous inviter à visualiser des choses vous plonge dans le même état que si elles étaient réelles. Cela va avoir énormément d'impact sur l'atteinte de votre objectif.

Enfin, les grilles d'observation vous permettent de vous écouter. Elles vous placent au cœur du processus. Vous vous écoutez, vous prenez un temps de recul en observant ce qui se passe en vous.

On a le choix. Dès lors qu'on observe, qu'on se pose en observateur, on marque la distinction entre soi et ce qu'on observe. Dès lors qu'on marque cette distinction, on trouve la place pour autre chose.

8 - La gratitude est un axe d'exploration important, car c'est le meilleur moyen de voir les choses se réaliser et de faire comme si elle était déjà là. La gratitude, c'est un acte d'exploration central :

- ✓ **Vrai**
- ✗ Faux

C'est vrai. La gratitude fait partie des outils qui fonctionnent le mieux pour vous aider à créer et à construire cette Vision, à matérialiser votre pour quoi et à « faire comme si » tout était déjà là. Parce que c'est le cas ! Nous portons tous en nous les graines de tous les possibles. La seule question est : qu'est-ce que je choisis d'arroser, de cultiver ?

9 - Si on devait résumer le CAP par une question, ce serait :

- ✗ Qui suis-je ?
- ✗ Pourquoi suis-je comme cela ?
- ✓ **Qui est-ce que je choisis d'être ?**

La bonne réponse est qui est-ce que je choisis d'être.

Se poser la question qui suis-je, ou encore pourquoi suis-je comme cela, n'est pas inutile mais n'est pas non plus la question centrale. Parce que toutes les graines sont présentes en nous. Nous avons le potentiel de toutes les pensées, toutes les émotions, tous les comportements, toutes les paroles, toutes les actions...



10 - La roue de la vie est un outil qui permet de déterminer son objectif :

- ✘ Vrai
- ✔ **Faux**

C'est faux. La roue des domaines de vie est un outil qui vous permet de faire le point sur votre niveau de satisfaction dans les différents domaines de votre vie. Cet outil serait inutile, voire contre productif, si cela s'arrêtait là. C'est pourquoi, dans le CAP, nous l'insérons dans un ensemble de questions, de choix et de focus.

11 - Les bénéfices cachés, est ce que ce sont :

- ✘ Des récompenses à s'accorder tout au long de son parcours ?
- ✔ **Des avantages cachés à conserver un comportement ?**
- ✔ **Des freins au changement ?**

Il y avait 2 bonnes réponses : la deuxième et la troisième.

Les bénéfices cachés sont les avantages parfois inconscients et cachés que nous avons à garder un comportement. C'est un comportement qui semble inefficace au premier abord parce qu'il ne nous permet pas de construire notre Vision. Il ne fait pas partie de cette Vision. Pour autant, nous conservons ces comportements et avons du mal à les modifier. Pourquoi ? Parce qu'il y a probablement, à la base de ces comportements, une intention positive pour soi. Identifier cette intention positive pour soi est indispensable pour pouvoir modifier le comportement. Nous allons recréer ces avantages cachés d'une autre façon et ensuite pouvoir modifier le comportement.

Ce sont des freins au changement : si nous n'identifions pas ces bénéfices cachés, ce que l'on va essayer de mettre en place, de modifier, va être beaucoup plus difficile, beaucoup plus long, parce que nous n'aurons pas recréé ailleurs ces avantages.

12 - Le processus ou cycle de changement comprend trois étapes majeures :

- ✘ Vrai
- ✔ **Faux**

C'est faux. Dans le cycle de changement, il y a 4 quadrants, 4 étapes.

Le but de la présentation de ce cycle était vraiment de vous inviter à réaliser que nous sommes en permanence dans ce cycle de changement. Le changement est permanent. Il y a du changement tous les jours, à chaque instant. Nos cellules se renouvellent à chaque instant. Nos pensées évoluent, tout comme nos émotions.



Il est important de se rassurer lorsque l'on a le sentiment de ne pas changer : tout ce qu'on expérimente fait partie du processus de changement. Dans ce processus de changement, il y a aussi des moments de transition, des moments d'appropriation du changement, des moments d'énergies basses où on a l'impression d'être en repos. Ces phases là sont essentielles au processus de changement.

Attirer votre attention sur ce processus était vraiment une invitation à être bienveillant.e dans votre changement : reconnaître que toutes les étapes ont leur place et que les choses se font naturellement, que notre pouvoir créateur est à l'œuvre naturellement, en permanence. L'idée de cette formation va être de l'activer de manière consciente dans la direction souhaitée, à savoir construire sa Vision.

13 - Parmi les étapes clés pour poser une intention, on retrouve :

- ✓ **Une intention juste, dans laquelle on s'applique avec une destination qu'on visualise**
- ✗ Une intuition, une intention juste, une destination qu'on visualise.
- ✗ Une intention juste dans laquelle on s'applique, puis laisser faire les choses.

Il s'agit de la réponse numéro 1. L'intention doit être juste avec soi. Juste, c'est-à-dire en adéquation avec sa Vision, avec qui on veut être et ce qu'on veut créer.

Pour créer cette intention, il faut une décision ferme et un engagement.

Troisième axe de poser une intention : visualiser sa destination, son objectif, où est-ce que j'ai envie d'aller ?

La quatrième clé de l'intention est l'idée de « faire comme si » on l'avait déjà atteint, faire comme si on avait déjà réalisé cet objectif.

14 - La détox digitale consiste à arrêter totalement sa consommation d'écran :

- ✗ Vrai
- ✓ **Faux**

C'est faux. Évidemment, il n'est pas question d'aller dans une suppression. Il est plutôt question de remettre à plat sa consommation d'outils et de chercher à mettre en accord ses actes par rapport à cette consommation d'écrans et ce que l'on souhaite être et créer.

Il y a probablement des bonnes choses dans cette consommation et peut-être d'autres que l'on peut réduire. Il faut faire le point et réduire progressivement les choses en faisant bien attention aux avantages, aux bénéfices cachés, les avantages inconscients qui vous amènent à aller consulter des écrans et avoir le sentiment a posteriori d'avoir perdu du temps.



15 - Parmi les piliers du CAP, on retrouve :

- ✘ S'engager, s'écouter, accueillir la peur,
- ✓ **S'écouter, choisir l'amour, accueillir la peur**
- ✘ S'écouter, patienter et choisir l'amour.

Parmi les 4 piliers de la boussole de l'alignement - outil directeur du CAP - on retrouve notamment s'écouter, choisir l'amour et accueillir la peur.

Nous allons utiliser les choses difficiles pour continuer à choisir l'amour et à créer sa Vision. Le summum de cette réflexion tient dans les leçons cachées des épreuves de vie.

Le quatrième pilier, qui manque ici, est le pilier agir : construire sa Vision sur la durée, avec les notions d'objectif, de plan d'action, de gestion du temps, efficacité, productivité, concentration, motivation... Paroxysme de cette étude : la notion de contribution. La meilleure façon de construire sa Vision sur la durée, c'est de contribuer, d'avoir vraiment le sentiment de contribuer à un monde meilleur en incarnant cette Vision.

Voilà pour la correction de ce test d'évaluation du module 1.
Si vous avez des questions, si des choses ne vous ont pas semblé claires, nous vous invitons à poser vos questions via le groupe ou lors d'une prochaine session « Questions & Réponses » pour revenir ensemble dessus.

