

GUIDE DU MODULE 3

Mylène Muller



Chapitre 1

Partie 1 – Choisir sa Vision : cultiver l'amour

PRÉSENTATION DU MODULE 3

Bienvenue dans le module 3 de la formation expérience CAP, consacré au deuxième pilier - choisir l'amour - et à la deuxième clé - forces et talents - de la boussole de l'alignement.

Plan du module :

| Partie 1 – Choisir sa Vision : cultiver l'amour | |
|---|--|
| Chapitre 1 | Présentation du module 3 |
| Défi 1 | CAP de faire de ce module ma plus belle réussite ? |
| Chapitre 2 | Choisir sa Vision : la loi de l'attraction |
| Défi 2 | CAP de faire un auto-diagnostic ? |
| Chapitre 3 | La force de l'amour |
| Défi 3 | CAP de cultiver l'amour ? |
| Chapitre 4 | Apprendre à s'aimer soi-même : prendre soin de soi |
| Défi 4 | CAP de prendre soin de votre corps ? |
| Chapitre 5 | Apprendre à s'aimer soi-même : le corps physique |
| Défi 5 | CAP de dire "oui" à votre corps physique ? |
| Chapitre 6 | Mettre en place une routine matinale |
| Défi 6 | CAP de créer votre routine matinale ? |
| Chapitre 7 | Cultiver un dialogue intérieur positif |
| Défi 7 | CAP de devenir votre meilleure amie ? |
| Chapitre 8 | Adopter le mode proactif |
| Défi 8 | CAP de devenir proactif.ve ? |



| Partie 2 – Choisir sa Vision, les autres valeurs | |
|--|--|
| Chapitre 9 | Créer sa Vision : faire plus et faire comme si |
| Défi 9 | CAP de créer votre Vision ? |
| Chapitre 10 | Confiance en soi |
| Défi 10 | CAP de booster votre confiance en vous ? |
| Chapitre 11 | Adopte la pensée positive |
| Défi 11 | CAP d'utiliser la pensée positive ? |
| Chapitre 12 | Sourire et rire |
| Défi 12 | CAP de sourire et de rire ? |
| Chapitre 13 | Les petits plaisirs |
| Défi 13 | CAP de vous accorder des petits plaisirs ? |
| Chapitre 14 | Les affirmations positives |
| Défi 14 | CAP d'utiliser les affirmations positives ? |
| Chapitre 15 | La visualisation positive |
| Défi 15 | CAP de faire une visualisation positive ? |
| Chapitre 16 | Cultiver l'altruisme, pourquoi ? |
| Défi 16 | CAP de cultiver l'altruisme ? |
| Chapitre 17 | Cultiver la gratitude |
| Défi 17 | CAP de cultiver la gratitude ? |
| Chapitre 18 | Créer sa Vision au quotidien |
| Défi 18 | CAP de créer votre Vision au quotidien ? |





| Partie 3 – Choisir sa Vision, clé n°2 et bilan | |
|--|---------------------------------------|
| Chapitre 19 | Connaître ses forces et talents |
| Défi 19 | CAP de trouver vos talents ? |
| Chapitre 20 | Choisir l'amour : talents et boussole |
| Défi 20 | CAP de remplir votre boussole ? |
| Chapitre 21 | Utiliser ses talents |
| Défi 21 | CAP d'utiliser vos talents ? |
| Chapitre 22 | Synthèse du module 3 |
| Défi 22 | CAP de faire le bilan ? |
| Chapitre 23 | La correction du quiz 3 |



À faire :
Nous vous invitons à présent à découvrir votre premier défi de ce module 3.

LA LOI DE L'ATTRACTION

C'est l'idée que **ce que nous croyons et pensons, nous le créons matériellement**, et que ce que nous donnons, nous le recevons. Ce que je donne au monde qui m'entoure, que ce soient les pensées que j'émetts, les émotions, les sentiments... vont créer en retour des situations, des événements. Cela va influencer les personnes dans certaines directions, envoyer des signes à l'univers ; et je vais recevoir exactement ce qui vient confirmer ces pensées, ces croyances, ces sentiments et émotions.



Nous créons ce que nous émettons : ce n'est pas parce qu'on est dans le domaine de l'invisible que ça n'est pas réel et que ça n'a pas d'impact. Plusieurs études en psychologie positive ont d'ailleurs déjà démontré par exemple la contagion d'un sourire, d'une pensée ou d'une croyance. Ce que nous croyons, nous lui donnons vie, nous lui donnons raison ! Et ce que nous donnons au monde qui nous entoure, en échange nous le recevrons.

En mettant le focus sur une pensée ou une émotion, on lui donne vie : on la crée certes dans le monde invisible, mais lorsqu'on s'attarde dessus, lorsqu'on l'entretient, on la crée dans le monde réel aussi.

Les sentiments et les émotions ont ce qu'on pourrait appeler une **fréquence magnétique**, comme des aimants. On va attirer à soi les situations, les personnes qui résonnent avec les sentiments qu'on a émis.



Cette idée essentielle bouleverse notre façon de fonctionner : ce qui nous arrive n'est pas totalement le fruit du hasard. Pour une grande part, c'est nous qui en sommes à l'origine. Je vous invite bien entendu à nuancer légèrement ce constat pour les situations très difficiles de la vie, afin de ne pas créer de culpabilité ou de souffrance supplémentaire car ce n'est pas du tout le but ! L'idée est de se dire que nous avons le choix et que ce qu'on choisit de penser, ce qu'on choisit de ressentir va avoir un impact sur la suite des événements, sur le cours de notre vie.

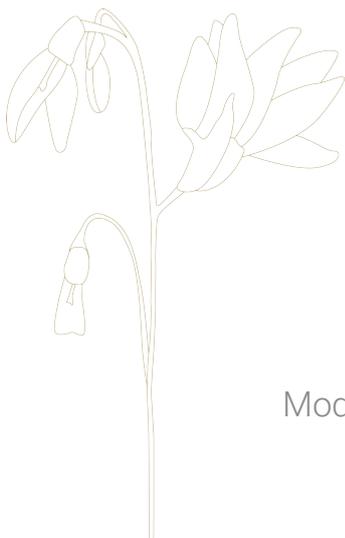


Et à ce titre-là, ce que je trouve très beau, c'est de se dire que chaque seconde compte. A tout moment, on peut décider de basculer du côté de l'amour, on peut prendre cette décision qui peut changer le cours d'une vie. Une seconde peut réellement totalement changer la minute qui arrive, qui elle-même peut totalement changer l'heure qui arrive, puis le cours de la journée qui se présente.

Et une journée qu'on vit vraiment sous le signe de l'amour peut changer totalement l'avenir. Elle peut changer notre façon de voir les choses. Elle peut avoir un impact très puissant sur les personnes autour de nous, nous plonger dans une nouvelle habitude, créer des connexions différentes. On a vraiment ce pouvoir à chaque instant de changer le cours des choses, en prenant une décision ferme qui est celle de l'amour.



A faire :
A présent, nous vous invitons à faire votre auto-diagnostic avec le défi suivant !



LA FORCE DE L'AMOUR

Dans ce chapitre, nous allons aborder ensemble la force de l'amour.



"J'ai cette conviction que nous sommes composé.e.s de 2 pôles contraires, qui tirent chacun leur tour la couverture à eux, ou qui sont comme des vases communicants. Il y aurait d'un côté ce pôle de l'amour, de la lumière - notre nature première étant celle d'aimer et de donner - et puis de l'autre côté, tout ce qui est du domaine des peurs."

Notre première peur, d'ailleurs, c'est de manquer d'amour. Très vite au moment de la naissance, nous sommes séparé.e.s de notre mère, de ce corps qui nous a porté.e.s, de cette source d'amour, et nous vivons cette séparation comme quelque chose de traumatisant. Après il y a de nombreuses blessures d'enfance qui s'ajoutent - on en reparlera dans le module suivant.

En tout cas, on croit en des choses positives, on a envie de bien faire, on est attiré.e.s par cette lumière. Prenons en exemple le fait que vous soyez là en train de suivre cette formation; c'est que vous sentez qu'il y a quelque chose de très beau à explorer, à exploiter. Vos peurs, cette face un peu obscure, qui nous fait faire des choses pour lesquelles on se sent coupable, essaye de vous éloigner de cette lumière-là.

Pour se laisser guider par l'amour et la lumière, pour révéler réellement son potentiel, sa joie, sa contribution dans ce monde, nous avons donc 2 façons de faire. Soit on cultive l'amour, le positif, soit on accueille, on entoure, on console notre face obscure (les peurs mais aussi les croyances limitantes, les blessures du passé, etc).

Bon à savoir :

Dans ce module n°3, on va se concentrer sur cultiver l'amour et la lumière, en soi et partout autour de soi ; et puis dans le prochain module on parlera davantage d'accueillir ses peurs et ses souffrances, afin bien sûr de réussir à trouver cette juste place qui est la vôtre et à la matérialiser dans un projet de vie aligné.



Dans ce chapitre, nous allons revenir sur 2 conceptions différentes du monde, qui sont à la fois complémentaires et très belles. Il y a des personnes qui considèrent que nous sommes des corps physiques avant toute chose, mais à vocation d'épanouissement et donc de libre expression de son plein potentiel.

C'est donc plutôt la **vision matérielle** : un corps physique incarné dans la terre et puis une dimension à s'élever, une dimension d'épanouissement.

Trouver sa lumière être guidé.e par sa lumière pour grandir et s'accomplir.

L'autre vision de la vie, **plus spirituelle**, est celle-ci : dire qu'à la base nous sommes des êtres de lumière connectés dans le vaste univers à cette source lumineuse qui est la conscience pure, la bonté naturelle, l'amour – quel que soit le nom qu'on pourrait lui donner - et que nous sommes simplement incarné.e.s en ce moment dans ce corps physique et que nous avons vocation à expérimenter des choses pour se rapprocher de plus en plus de cette source lumineuse.

Ces 2 visions du monde semblent être plutôt complémentaires et cohabitent très bien ensemble, car finalement elles tendent vers la même chose ; à savoir retrouver l'amour en soi, se reconnecter à ce sentiment très puissant qui est en nous.



"Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites. C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question... Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?"

Marianne Williamson



"Cette citation me parle énormément : lorsque j'ai commencé moi-même mon cheminement en développement personnel il y a quelques années maintenant, quand j'entendais ce genre de phrases « tu es lumineuse, tu es merveilleuse, tu es fabuleuse »... je n'y croyais pas réellement. Je trouvais cela un petit peu trop exagéré. Avec le recul, je me rends compte à quel point cette citation est vraie ! Qui suis-je pour me permettre tout ça ?"

On entend en fait beaucoup de messages dans notre enfance qui nous confortent dans cette dimension : n'essaie pas de faire trop bien non plus, n'aies pas de trop grandes ambitions...



"J'ai souvent ce type de réflexions également quand je présente ma conférence et que je parle de vivre la vie de ses rêves ; beaucoup de personnes s'imaginent qu'on est perchées sur un nuage parce que cette phrase paraît un peu exagérée. Or je trouve que cette citation est assez révélatrice : quand on part avec l'idée « qu'on est pas si bien que ça », on n'est pas guidé.e par l'amour ! On se retient de tout un tas de découvertes et on ne se laisse pas explorer ce qu'il y a de mieux en soi."

Le dernier point important est que notre nature est l'amour. C'est quand même faire l'amour qui donne la vie, et toutes les études qui sont faites vont dans ce sens-là : être entouré.e de personnes avec qui on a des relations chaleureuses, baignées dans l'amour, faire le bien des autres... tout cela allonge la durée de vie. Si être dans l'amour crée et allonge la vie, alors c'est que notre nature c'est l'amour. Voilà pourquoi cultiver cet amour en soi est vraiment une étape essentielle.

**A faire :
Dans le prochain défi, nous vous invitons à
cultiver l'amour dans votre quotidien !**

APPRENDRE À S'AIMER SOI-MÊME : PRENDRE SOIN DE SOI

◆

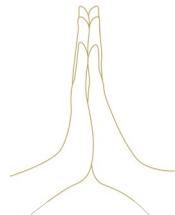
On l'a vu dans les chapitres précédents ; **cultiver l'amour commence par l'amour de soi**. Pour envoyer de l'amour au reste du monde et aux autres, on ne peut pas s'en exclure ; c'est un point de départ obligé.

Pourquoi avons-nous parfois tant de mal à nous aimer à 200% ? On devrait tout.e.s être avant toute chose **notre meilleur.e ami.e**, notre plus grand soutien, notre regard bienveillant, notre coach personnel ! On a beaucoup de mal à trouver cette bienveillance pour soi et cela s'explique par plusieurs raisons ; notamment beaucoup de messages qu'on entend autour de soi ou d'injonctions qu'on a reçues de nos parents, qui eux-mêmes les avaient reçues et n'ont pas forcément cet amour pour soi de développé, de cultivé...

Apprendre à aimer toutes les parties de son être, ça va être **nos différents corps** ; le corps physique, la vitalité, les émotions, les pensées, les mémoires, on va envelopper d'amour tout notre être. La première étape va être de **réapprendre à aimer son corps physique**. Ce corps physique qui est bien souvent l'objet de critiques, complexes et regards négatifs.

C'est vraiment important de commencer le processus par là, même si ce n'est pas facile ; réapprendre ne serait-ce que les modèles que l'on voit autour de soi, comment on devrait être pour être belle/beau, avec toutes ces retouches qu'on peut voir dans les magazines, à la télé et sur les réseaux.

Tout cela crée du négatif et fait surtout écho à un négatif qui est déjà en nous en réalité. Une personne qui a toute confiance en elle ne sera pas aussi affectée par des photos retouchées sur Instagram par exemple. On laisse résonner ces messages en nous parce que la faille est déjà présente malheureusement.





3 éléments importants pour prendre soin de son corps physique :

- **Alimentation** : Une alimentation pleine d'amour, c'est une alimentation saine, sur la base de produits frais. Une alimentation qui est prise un maximum en conscience, lentement, en exprimant sa gratitude pour ce qu'on mange ; en envoyant également volontairement de l'amour à notre alimentation. On peut à chaque bouchée émettre des ondes d'amour pour le goût délicieux de ce que l'on mange, pour l'odeur de cette sauce, pour les couleurs également. On peut ressentir de la gratitude pour toutes ces perceptions sensorielles qu'on expérimente à l'occasion d'un repas. Et on l'a vu, le fait d'être conscient.e, d'être présent.e à ce que vous faites est déjà une action positive où vous envoyez énormément d'amour à votre corps physique - parce que vous l'alimentez en conscience, avec une intention positive.
- **Sommeil** : La qualité du sommeil est vraiment essentielle.
- **Activité physique** : Il est important d'avoir une activité physique régulière et équilibrée : ni trop peu, ni trop. Une pratique bienveillante et respectueuse de votre corps.

APPRENDRE À S'AIMER SOI-MÊME : LE CORPS PHYSIQUE

Ce nouveau chapitre a vocation à vous aider à aimer davantage votre corps physique.

On commence par ce corps-là parce que c'est celui de nos corps le plus visible, le plus matériel. Bien souvent d'ailleurs, il y a un vrai complexe à ce niveau-là, un vrai manque d'amour qui est frappant.

On pourrait même s'étonner de ce que nos corps fonctionnent aussi bien, compte tenu de tout cet amour qu'on ne leur envoie pas ! Avez-vous remarqué qu'on pense à notre corps **seulement quand quelque chose ne va pas**, qu'on a mal quelque part ? Dans ces moments-là, on se rend bien compte qu'on a mal mais par contre on n'y a pas du tout pensé toutes les fois où on allait bien !



"C'est une réflexion que je me suis souvent faite quand j'étais enfant et que j'étais malade. Lorsqu'on va bien, qu'on a mal nulle part, on ne se rend pas compte qu'on va bien et de la chance qu'on a. Quel bonheur pourtant de ne pas avoir mal à la gorge, de respirer correctement, sans nez bouché, de ne pas avoir de migraine, d'avoir les idées claires, d'être détendu.e, de ne pas avoir mal au ventre..."

On ne se le dit pas vraiment, et on n'envoie pas énormément d'amour à notre corps. On regarde surtout tout ce qui ne va pas ; on n'aime pas nos genoux, nos fesses, notre ventre, nos rides ; on n'aime pas tout un tas de choses... mais on ne se dit pas suffisamment ce qu'on aime bien. Or on l'a vu, le préalable indispensable pour recevoir de l'amour, c'est d'en donner.

D'après certaines études, **50% des femmes n'aiment pas vraiment leur corps**, et 25% sont même véritablement en souffrance dans leur corps physique. Il y a donc une grande proportion de personnes qui n'envoient pas (assez) d'amour à leurs corps. On va changer les choses à ce niveau-là pour vous, si vous faites partie de ces personnes.



METTRE EN PLACE UNE ROUTINE MATINALE

◆ —————

Dans ce chapitre, nous allons aborder le mode d'emploi du love morning.

”

"Pourquoi « love morning » ? Parce que notre but dans ce module est de faire les choses avec amour, vous l'aurez compris, et que d'après moi le miracle morning a certains travers, donc je voulais y apporter une nuance."

Les avantages

Il y a 3 avantages principaux à mettre en place une routine de type miracle morning (et non juste « se lever plus tôt »). Tout d'abord, commencer la journée par ce qui est le plus important pour soi donne le ton de la journée et **envoie un signe fort à l'univers** – telle activité est ma priorité.

Le 2ème élément qui plaide en faveur d'une routine matinale, c'est que l'on aurait un **pic de concentration** très tôt le matin - entre 5h et 8h – et qu'il est donc un peu dommage de commencer sa journée de travail à 8h alors que potentiellement le pic de concentration se situerait un petit peu avant.

Le dernier avantage parlera surtout aux personnes qui ont des enfants : une routine matinale est une bonne façon de profiter du calme de la maison avant que tout le monde ne se lève ; pour être au top de sa concentration, avoir le silence qu'il faut pour **revenir à soi et prendre un temps avec soi**.

Il y a en fait un autre avantage qui est souvent recherché, qui est celui de **gagner du temps**.

Ce point est mitigé, car il y a un vrai piège derrière l'idée de se lever plus tôt : c'est le risque de dormir moins et d'être en carence de sommeil. Se lever plus tôt pour avoir une routine matinale alors qu'on grignote des heures de sommeil nécessaires est un vrai risque pour la santé, pour la joie de vivre, pour la bonne humeur.

Ce n'est en aucun cas une bonne solution.

”

"Pour moi, il faut adopter une façon de procéder respectueuse de votre sommeil puisque le but c'est quand même d'envoyer de l'amour à son corps physique – et donc de ne pas le priver d'un temps de récupération et de repos qui est bien nécessaire. Préserver son sommeil reste un point fondamental !"

A faire :
Rendez-vous sur le défi suivant pour mettre en place votre propre routine matinale !

CULTIVER UN DIALOGUE INTÉRIEUR POSITIF

On a parlé du corps physique, de comment cultiver, développer, faire grandir l'amour pour son corps physique en première étape ; maintenant l'idée va être de **cultiver l'amour pour tous ses autres corps** et notamment de cultiver **les émotions** qui nous portent et **les pensées** qui nous aident à avancer – tous deux très liés.

Devenir votre meilleur.e ami.e, ça signifie quoi ? Devenir votre propre coach. On part ici d'un triste constat, comme pour le corps physique : bien souvent on a **un dialogue intérieur qui est extrêmement négatif**. On porte sur soi beaucoup de jugements négatifs, de pensées qui nous freinent, nous limitent, nous font du mal - et bien sûr toutes les émotions négatives qui vont avec.

On va donc chercher à prendre conscience de ce dialogue intérieur négatif pour prendre l'habitude de le transformer, de modifier ses pensées intérieures sur soi et sur ce que l'on fait. Pour **voir le meilleur en soi**, et cultiver l'amour pour soi à un tout autre niveau.



Le dialogue intérieur

On est souvent plus dur.e avec soi-même qu'avec les autres : c'est un constat que les chercheurs en psychologie positive ont fait malheureusement. **Avec soi, on est toujours plus critique**, plus négatif.ve, on n'ose pas dire les choses positives alors que finalement avec les autres on le fait beaucoup plus facilement.

D'ailleurs, on va souvent chercher du soutien chez les autres, chercher à l'extérieur des ami.e.s à qui se confier alors que nous-mêmes n'arrivons pas à nous soutenir et à **créer un refuge en nous**. Dites-vous bien qu'à partir de maintenant, vous êtes votre meilleur.e ami.e.

« A partir de maintenant, je décide de devenir ma meilleure amie. »
Il n'y a pas de raison d'aller chercher chez quelqu'un d'autre ce que l'on ne s'accorde pas à soi-même.

Il y a une seconde raison derrière cette idée de dialogue intérieur négatif qu'il faut modifier, qui est celle de la **loi de l'attraction**. Rappelez-vous, le langage est créateur. Les pensées que je me dis à moi-même et les émotions négatives qui vont avec elles vont avoir un impact dans le monde matériel, vont envoyer un message à l'univers. Et en retour, les événements, les situations, les personnes qu'on rencontre viennent confirmer ces pensées et ces émotions-là.

On a vraiment intérêt à modifier cette façon de nous voir, de nous parler à nous-même pour du coup **créer une nouvelle réalité**. Envoyez de l'amour à vos pensées, à votre dialogue intérieur pour recevoir en retour des situations, des rencontres, des signes de la vie bienveillants.

ADOPTER LE MODE PROACTIF

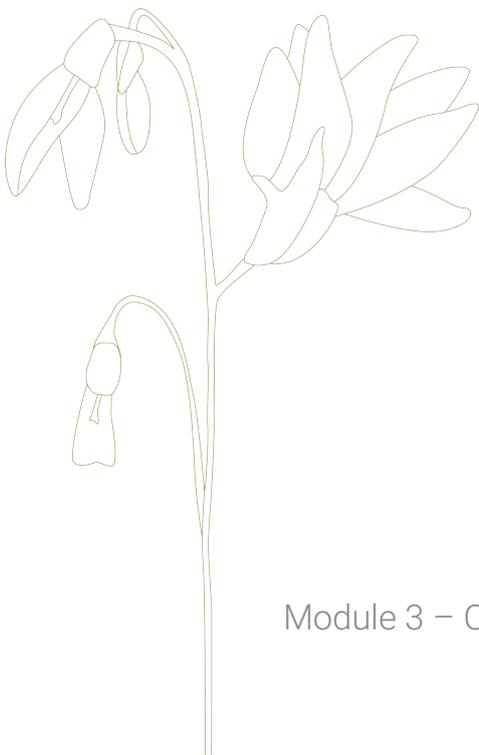
L'idée qui se cache derrière le mode proactif, c'est, une fois de plus, **qu'on peut choisir ses croyances**. Le monde qui nous entoure nous envoie tellement de signaux, de stimulus à chaque instant, qu'il n'est pas possible pour une personne normale de tout appréhender. On sélectionne de manière très stricte le nombre d'informations qu'on choisit d'intégrer à chaque instant.

Cette sélection est faite **via des filtres** : ce qu'on pense vrai de la réalité, de ce qui nous entoure ; on le perçoit et cela vient enrichir nos croyances (ce qu'on croit vrai autour de soi). Nos croyances sont là en permanence, en nous ; on voit le monde qui nous entoure à travers elles, et notre façon de voir le monde vient entretenir ces croyances.

Tant qu'on a pas identifié qu'il s'agit d'une croyance, on est **persuadé.e qu'il s'agit de la réalité**. On reviendra plus tard encore sur cette notion de croyance qui est vraiment essentielle, mais déjà à ce niveau-ci il est important de retenir que ce que l'on pense est bien souvent le fait d'une croyance et qu'il est donc possible de penser autrement - il y a probablement des personnes qui pensent l'inverse !

Lorsque ce sont des pensées qui nous portent, qui nous aident à avancer, il n'y a pas de problème, mais quand ce sont des pensées limitantes qui nous freinent, qui nous font nous sentir mal, des pensées de colère, de tristesse, de découragement, là il est bon de **pouvoir changer ses pensées**, les transformer en émotions plus positives - puisque nous allons recevoir ce que nous allons émettre.

On peut choisir ce que l'on pense et reprendre le pouvoir sur ce qui se passe dans notre vie.



CRÉER SA VISION, FAIRE PLUS ET FAIRE COMME SI

Après avoir exploré les notions de choix, de proaction, de loi de l'attraction et de pouvoir créateur, nous vous proposons de poursuivre la création de votre Vision.

Dans le module 2, vous avez commencé à dessiner cette Vision en identifiant les états d'être que vous aimez ressentir, qui vous font vibrer et qui sont des guides de vos actions profondes. A présent, nous allons continuer à explorer des outils pour vous permettre de faire davantage ce qui vous permet de ressentir vos valeurs.

Nous allons donc explorer différents éléments clés de votre Vision, de votre épanouissement, autour de deux types d'outils :

- les outils pour faire plus : des pratiques qui vous permettent de ressentir confiance, joie, connexion aux autres...
- les outils pour faire comme si : des pratiques qui visent à vous comporter comme si vous incarniez déjà pleinement vos états d'être préférés.

Ces deux types d'outils vont vous permettre de construire votre Vision et de créer concrètement cette plus belle pensées à propos de vous-même (que l'on retrouve notamment dans vos valeurs).

A faire :

Dans le prochain défi, nous vous proposons un défi autour de cette notion de faire comme si : il s'agit d'une visualisation pour vous aider à créer votre Vision, à vous visualiser en train d'incarner cela, d'incarner vos plus beaux états d'être.



CONFIANCE EN SOI

Il s'agit ici d'un chapitre assez important puisque nous sommes tou.te.s plus ou moins concerné.e.s par le manque de confiance en nous.

Vous avez peut-être rejoint ce programme avec d'autres problématiques mais bien souvent il existe des liens assez importants entre la confiance en soi et le fait de s'exprimer dans une voie par exemple. Il peut y avoir d'autres obstacles, d'autres freins, mais c'est une notion qui revient fréquemment.



Le mythe de la confiance en soi



"La confiance en soi est une thématique que j'aborde régulièrement, et je mets notamment en garde sur « le mythe de la confiance en soi ». De quoi est-ce que je parle ? De cette idée que je manque de confiance en moi pour faire quelque chose, donc je vais déjà travailler ma confiance en moi avant de passer à l'action."

En fait, la confiance en soi ne fonctionne pas comme ça. Beaucoup d'études ont par exemple démontré que le fait d'avoir ou non confiance en soi n'était pas lié à la réussite : il y a autant de personnes qui ont confiance en elles que de personnes qui n'ont pas confiance en elles, qui réussissent ou qui échouent. La proportion est la même que l'on ait confiance en soi ou pas.

La confiance en soi n'est donc pas un facteur déterminant de réussite. Peu importe que vous ayez confiance en vous ou pas ; si vous avez envie d'aller de l'avant dans votre projet, de créer votre projet aligné, de transformer votre vie, de vivre la vie qui vous ressemble, la confiance en vous n'est ni un atout ni un frein.

Le problème avec les réponses type « je n'ai pas confiance en moi, je vais déjà travailler là-dessus », c'est qu'on prend le problème dans le mauvais sens. En réalité, pour agir il ne faut pas avoir nécessairement confiance en soi, on l'a vu. En revanche, si vous voulez avoir confiance en vous, il faut passer à l'action pour gagner en confiance.



La première étape n'est pas celle qu'on croit en général. **La confiance arrive après dans le processus**, comme une sorte de récompense lorsqu'on est passé à l'action. Nous vous conseillons donc de ne pas vous abriter derrière cette notion de confiance en vous et surtout de ne pas vous en servir pour ne pas passer à l'action.

Nous allons vous **partager des outils** pour vous aider à vous envoyer de l'amour et à gagner immédiatement en estime de vous-même, mais la confiance en vous viendra de toute façon par l'action.



Attention aux croyances



"Il y a une autre chose contre laquelle j'aimerais vous mettre en garde, une phrase que j'entends régulièrement et qui m'interpelle un peu... « moi je n'ai pas du tout confiance en moi ». Quand j'entends ça, j'entends tout de suite « croyance ». Pourquoi donc ? "

Parce qu'il s'agit d'une généralité. Dans votre vie, chaque jour, vous vivez 60 fois 24 secondes, donc vous vivez beaucoup de situations au cours de votre journée Éveillée, et il est fort peu probable que dans absolument toutes ces situations, chaque minute de chaque journée de votre vie, **vous n'avez jamais confiance en vous**. Ainsi, à chaque fois qu'on entend une généralité de ce type, c'est qu'il y a une croyance derrière cela.

A faire :

Ce que nous vous invitons à faire dans le prochain défi, c'est donc à adopter ce réflexe de coach qui consiste à creuser pour se rapprocher de la réalité. « C'est faux ». Dire que vous n'avez pas confiance en vous, c'est faux, ce n'est pas la réalité. On va essayer de se rapprocher de la réalité, en commençant par un nécessaire état des lieux.



ADOPTÉZ LA PENSÉE POSITIVE

La pensée positive est souvent controversée parce que beaucoup ont le sentiment qu'elle consiste à enfilez des lunettes roses, à masquer un peu la réalité, à ne pas regarder les choses en face. En réalité, c'est différent bien sûr !

”

”Je ne juge pas cette approche critique de la pensée positive, moi-même je suis passée par là, peut-être est-ce un cheminement à faire. Pendant un certain temps, je trouvais le concept de la pensée positive un peu naïf, qui consiste à toujours voir, pour simplifier, le bon côté des choses ! J'avais le sentiment que c'était un peu exagéré. Et puis j'ai pas mal étudié, appris, exploré, accompagné, et je me suis aperçue d'une chose.”

C'est qu'en réalité, notre façon habituelle de voir les choses n'est pas équilibrée. Nous avons déjà abordé la tendance naturelle qu'on a à faire une sélection importante dans toutes les informations qui nous parviennent... Spontanément, on fait une sélection plutôt de nature à nous permettre d'éviter les dangers. Ainsi, on fait plutôt une sélection négative de ce qui se passe autour de nous pour se prémunir contre les dangers, comme une sorte d'héritage physiologique des hommes des cavernes qui au moindre bruit devaient réagir, etc.

Or ce focus négatif a moins d'intérêt maintenant, car on est rarement en danger de vie ou de mort ; il nous fait perdre énormément d'énergie et crée une réalité qui vient en plus conforter ces pensées négatives. On reste dans cette boucle des croyances que nous avons déjà évoquée, et finalement on crée une réalité qui vient confirmer ces pensées qui à la base étaient exagérément négatives parce que ne reflétant pas la réalité.

”

”Quand je me suis interrogée, je me suis rendue compte d'une chose, c'est que finalement notre manière habituelle de voir les choses était négative, plutôt pessimiste. C'est une constatation qui ressort d'un certain nombre d'études : en réalité on passe une grande partie de notre temps à avoir peur, à créer et à entretenir des pensées de peur, de quelque chose qui n'existe pas. 99 % de nos pensées de peur ne se rapporteraient pas à un danger réel !”



Ce sont des pensées qu'on envoie soit parce qu'on ressasse quelque chose, soit parce qu'on anticipe quelque chose de manière erronée. En bref, **on crée des pensées négatives** qui ne se rapprochent pas du tout de la réalité, qui ne se réalisent pas dans la très grande majorité des cas.

L'idée avec la pensée positive, c'est de se dire qu'après tout, notre façon habituelle de voir les choses n'est pas « neutre » et objective, et la pensée positive aura plutôt vocation à venir rééquilibrer un peu, contrebalancer cette tendance naturelle pour voir la réalité de manière un petit peu plus juste que ce qu'on a l'habitude de faire.

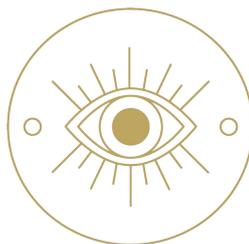
Rappel : Chapitre 2

La loi de l'attraction rend d'autant plus important le besoin d'utiliser la pensée positive : ce sur quoi on porte le focus va devenir une réalité. On va l'entretenir et se voir offrir une réalité qui va venir le conforter. On a déjà parlé de cet aspect de la loi de l'attraction et de comment on peut l'expliquer très simplement : on va se comporter, rayonner d'une certaine manière, et on va attirer à soi ce qui vient entrer en résonance avec ce qu'on a émis préalablement.

La pensée positive est plutôt quelque chose d'assez rationnel finalement, peut-être plus rationnel que le pessimisme ambiant dans lequel on baigne naturellement, avec les médias par exemple, pour ne citer qu'eux. Quand on regarde les informations, tout est fait pour susciter notre attention ; et qu'est-ce qui suscite notre attention ? Les dangers potentiels.

On ne parle que des choses négatives qui arrivent, et ça entretient l'idée que le monde est dangereux. On baigne dans cet environnement qui tend vers le négatif de la réalité - qui pourtant a un spectre extrêmement large ; au lieu de concentrer son attention sur ce qui se passe de bien, et ainsi créer la réalité qui va avec.

A faire :
**Dans le prochain défi, nous vous proposons
une petite expérience ainsi que plusieurs pratiques pour
développer la pensée positive !**



SOURIRE ET RIRE

Les actions de rire et de sourire sont vraiment fondamentales, et n'ont d'ailleurs que des bienfaits - c'est du domaine du bon sens. *On attire à soi ce qu'on émet*, donc plus on va sourire, plus on va rire, plus on va envoyer des signes positifs au monde qui nous entoure et plus en retour, on viendra baigner à nouveau dans cette joie, dans cette légèreté.

Les bienfaits du sourire

Des études ont été faites en psychologie positive et une de leurs découvertes a eu beaucoup de retentissements assez récemment; c'est que la relation entre le bonheur et le sourire va plus loin que ce qu'on pensait. On sait que quand on est heureux.se, on sourit. Mais l'inverse est vrai aussi. A savoir que *le simple fait de sourire rend heureux.se*.

Ce qu'il se passe, c'est que quand on fait la gestuelle, la mimique de sourire sur le visage, *on envoie un signal à notre cerveau, qui libère en retour des hormones du bien-être, du plaisir*. Il est comme trompé – car cela fonctionne même si notre sourire est forcé ! Assez fantastique, non ?

Une expérience très simple pour le prouver est l'expérience du crayon ; il vous permet de tester en une minute le pouvoir du sourire, et de voir l'impact que ça a sur votre état d'esprit, votre humeur.

Prenez un crayon et faites-le tenir une première fois entre vos dents. Ainsi, vous faites le signe du sourire. Tenez cette position une minute et constatez ensuite comment vous vous sentez...

Deuxième partie de l'expérience, cette fois-ci faites tenir le crayon entre votre nez et votre bouche ; vous faites alors une sorte de moue - pendant une minute également. Après cette minute-là, demandez-vous comment vous vous sentez et comparez les deux expériences entre elles. Vous allez vous rendre compte que votre état d'esprit est différent. Si vous souriez, naturellement vous envoyez le signe à votre cerveau que vous êtes heureux.se.

D'ailleurs, c'est très difficile d'essayer de sourire et d'avoir une pensée négative en même temps. Si vous faites un grand sourire et qu'en même temps vous essayez d'avoir une idée noire, une pensée négative, de faire une critique... quelque chose sonne faux en fait, la critique ne passe pas. On n'arrive pas à faire les deux en même temps.



**Le simple fait de sourire rend heureux.
Voilà déjà un argument incroyable en faveur du sourire !**

Le deuxième bienfait du sourire - et tout le monde est concerné, c'est que quand on sourit, on est plus joli.e. Naturellement, notre visage s'illumine, on rayonne davantage... On dépense parfois beaucoup d'argent dans des crèmes pour paraître plus joli.e ou plus jeune, pour avoir un plus joli teint, mais en réalité le fait de sourire illumine d'un seul coup le visage et ne coûte rien.



"J'en ai fait l'expérience lorsque j'ai moi-même relevé ce défi 'sourire'. Je devais passer une journée à sourire tout le temps, dès que j'y pensais, et on m'a fait ce jour-là des compliments qu'on ne m'avait jamais faits ! Plusieurs personnes m'ont demandé ce que j'avais fait, si j'avais changé de maquillage ou autre chose... On m'a dit que j'étais rayonnante ! Je n'avais rien changé du tout, juste relever un défi qui fonctionne."

Le troisième bienfait, ce sont tous les effets positifs « collatéraux » du sourire. On revient dans l'idée de la loi de l'attraction, « ce que je donne je le reçois en échange ». Le fait de sourire beaucoup a des impacts positifs sur notre niveau de bonheur, sur notre santé, sur nos relations sociales, sur nos relations amoureuses également... Il y a un ensemble d'études qui ont prouvé **les bienfaits du sourire dans de très nombreux domaines de notre vie** (tous ?). Sourire permet par exemple de réduire le stress et de renforcer le système immunitaire !

Il y a une autre chose qui est très importante par rapport à cette loi de l'attraction, c'est qu'un sourire est extrêmement contagieux. On dit qu'un bon « sourieur » pourrait faire sourire 500 personnes dans une journée. Pourquoi ? Parce que c'est une sorte de réaction en chaîne. Quand on sourit à quelqu'un, cette personne-là, du coup, reçoit ce sourire, ça lui donne envie de sourire à son tour et de diffuser ainsi cette vague dans son entourage, et **on pourrait ainsi en une journée faire sourire 500 personnes en souriant soi-même.**

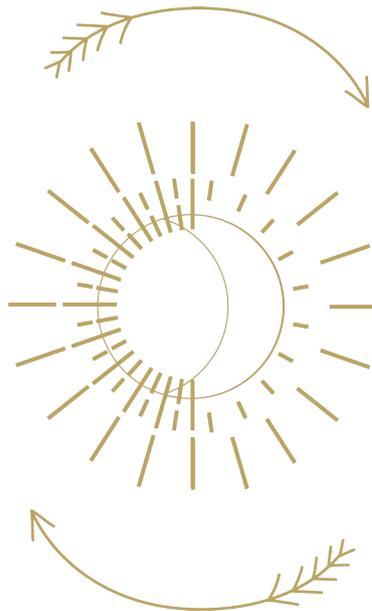




Et le sourire forcé ?

Il faut savoir que même si vous faites semblant de sourire et que vous n'avez pas du tout envie de sourire, ça fonctionne ! Continuez à faire semblant de sourire, vous allez tromper votre cerveau et un ensemble de personnes autour de vous et finalement vous bénéficierez des effets positifs quand même. La joie de vivre est dans notre nature ! On estime qu'un enfant sourit plusieurs centaines de fois par jour ; et un adulte, environ 10 à 15 fois par jour. Nous nous sommes simplement déconnecté.e.s de notre nature à un moment ; donc peu importe s'il faut passer par une petite étape où on fait « comme si », au final, nous n'aurons que des bénéfices à faire ça.

A faire :
N'attendez pas une minute de plus pour sourire !
Et programmez votre prochain défi !



LES PETITS PLAISIRS

◆

Dans ce chapitre, nous allons partager avec vous différentes pratiques autour de cette notion de petits bonheurs du quotidien, de petits plaisirs ; tout ce qui va vous aider à entretenir des sentiments et émotions positives (et donc à faire jouer la loi de l'attraction en votre faveur) et à adopter ces réflexes de pensée positive au quotidien.

On l'a vu, on a une habitude physiologique fâcheuse, qui est celle de mettre le focus davantage sur ce qui nous arrive de négatif ou **d'avoir un filtre négatif de ce qui se passe autour de nous**. Tout cela ayant à l'origine vocation à nous protéger, et ayant comme fâcheuse conséquence aujourd'hui de nous rendre pessimiste, de nous stresser également et puis de nous amener à une réalité qui correspond à ces pensées pessimistes.

Comme on l'a vu, l'idée derrière cette partie du module 3, c'est de changer de focus et de **se concentrer sur ce qu'on ressent de positif** : l'amour et la joie qui sont déjà dans notre vie. On va vraiment essayer de véhiculer un maximum ces sentiments positifs-là. On dit alors oui à ce qu'on veut, à ce qu'on aime et du coup on accorde moins d'importance à ce qu'on ne veut pas et à ce qu'on n'aime pas.

Cela reprend en quelque sorte le concept de l'éléphant bleu dont je parlais dans un autre chapitre : moins penser au négatif, détourner notre attention **lui fait perdre de l'importance**. On lui fait perdre de l'importance dans notre réponse, on se sent plus serein.e et à l'avenir on va créer des conditions qui vont venir confirmer cette idée plus positive que l'on a du monde. On va cultiver ainsi des émotions positives dans un **cercle vertueux**.



La notion d'émo-diversité

La psychologie positive s'est beaucoup intéressée à la notion de bonheur et en a déduit que le fait de stimuler et d'entretenir les émotions positives dans la vie quotidienne était un des facteurs essentiels du bonheur (ce n'est pas le seul : il y a aussi d'autres notions comme les relations avec les autres et le sens qu'on donne à sa vie par exemple).

Derrière cette découverte, il y a notamment la notion d'émo-diversité, c'est-à-dire **la diversité des émotions**.



C'est pour cela que quand on abordera le prochain module et notre face obscure, on verra qu'on doit être dans l'accueil de ce qui se passe en nous de négatif et pas dans la suppression, parce que l'émo-diversité fait partie de notre bonheur !

La notion de diversité est à souligner ici car il est important de varier les pratiques de pensée positive ; c'est pour cela que nous vous proposons dans ce programme énormément de pratiques différentes. Il existe plusieurs façons de procéder à chaque fois et il est essentiel d'essayer différentes pratiques. Même lorsque vous créez une routine, vous l'avez vu pour la routine matinale, il peut être sain de varier régulièrement votre routine, pour qu'elle ne devienne justement pas trop routinière, pour conserver cette **richesse dans le spectre des émotions** que vous vivez chaque jour.



Petit mode d'emploi pour cultiver les émotions positives au quotidien

Les petits plaisirs du quotidien, qu'est-ce que c'est finalement ? Eh bien ce sont tous ces petits moments qu'on peut voir soit comme totalement normaux, banals et habituels ; soit comme de **vrais petits moments magiques**. On peut mettre le focus sur ces moments-là et les rendre beaucoup plus impactants, les faire rayonner davantage pour que ces petits plaisirs et donc les émotions qui vont avec prennent encore plus de place.

Dans le prochain défi; vous aurez 3 actions à faire :
la première va être d'identifier ces petits plaisirs au cours de votre journée, d'apprendre à les repérer, à les identifier. La deuxième, apprendre à les savourer davantage, à être davantage présent.e quand ils se produisent. Et la troisième chose à faire va être de développer votre capacité à vous les remémorer régulièrement.



LES AFFIRMATIONS POSITIVES

Les affirmations positives sont un autre élément clé de la pensée positive et de la loi de l'attraction ; qu'on ne peut laisser de côté. Dans tous les ouvrages qu'on lit, il y a cette idée plus ou moins exprimée d'affirmations positives, d'autosuggestion positive. C'est par exemple le principe qui a été retenu dans la méthode Coué que vous connaissez peut-être :

”

“Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.”

L'autosuggestion positive est en fait une autre pratique possible de la notion développée dans les chapitres précédents, à savoir que ce sur quoi je porte mon attention, ce que je pense devient ma réalité. Notre esprit a un pouvoir énorme. Ce que je choisis d'ancrer dans mon esprit va avoir un impact sur la réalité matérielle, parce qu'une pensée est déjà une réalité en soi. On crée dans le monde invisible avant que cela n'apparaisse dans le monde visible. Et toujours derrière cela, cette idée de signe qu'on envoie à l'univers pour qu'il nous envoie en retour les circonstances qui viennent le confirmer.

Qu'est-ce que j'ai envie de penser ? Qu'est-ce que j'ai envie de croire sur moi, sur ma vie, sur le monde, sur les autres ? Qu'est-ce que je choisis de penser et de croire ? L'affirmation positive, ça va être une phrase simple, qui par des mots puissants va venir ancrer en vous l'idée que c'est déjà le cas. Comme si vous faisiez 'comme si' cela existait déjà. Répéter ces affirmations va leur donner vie.

Cela a été prouvé dans des études en psychologie sociale : le simple fait de « faire comme si » met le cerveau en marche comme si c'était réel, matériel, dans le monde visible. La visualisation est bien sûr un autre outil dans le même esprit : créer dans le monde invisible ce que l'on veut réaliser et incarner.

**Prêt.e à utiliser les affirmations positives ?
Alors rendez-vous dans votre prochain défi !**

LA VISUALISATION POSITIVE

L'idée de la visualisation, c'est la même idée que pour les affirmations positives, mais de manière **amplifiée, encore un peu plus puissante**. Comme vous le savez, ce qui est réel ce n'est pas seulement ce qui est visible.

Il y a même des études qui ont été faites sur le sujet et qui ont démontré que le spectre de ce qu'on voit, nous humain.e.s, serait équivalent à une balle de golf, alors que la diversité des fréquences visuelles existantes serait de la taille de l'Everest ! C'est donc un très **faible pourcentage du réel qui nous est visible**, accessible à notre vue.

Pourquoi cet élément est-il important à garder à l'esprit ? Cela veut dire que **n'est pas réel seulement ce qui se voit**. On a en effet cette habitude de penser « je ne crois que ce que je vois », et ce n'est pas tout à fait vrai car il y a énormément de choses qu'on ne peut pas voir, ou même entendre - comme les ultrasons par exemple, qui ne sont pas perceptibles pour nous alors qu'ils sont bien réels.

De la même façon, **n'est pas exactement réel ce qui est exactement visible** : les objets qu'on voit comme solides autour de nous et donc parfaitement réels, quand on les analyse au niveau de l'infiniment petit, on s'aperçoit en fait qu'ils sont constitués pour une large partie d'espace, de vide entre les particules, et qu'ils n'ont donc pas cette réalité physique solide telle qu'on la perçoit à l'œil nu.

Il existe donc une sorte de **dissociation à faire entre le visible et le réel**. De cette façon-là, il faut retenir que nos pensées et ce qu'on va visualiser est certes du domaine de l'invisible, mais n'en est pas moins réel. Et peut ainsi avoir un impact sur le monde visible.

C'est vraiment une clé puissante du changement : visualiser un maximum ce qu'on veut être, ce qu'on aime, ce qu'on veut ressentir. Pour prendre une image, visualiser ce serait un peu comme montrer du doigt très clairement la destination qu'on veut atteindre et se mettre en mode marche dans cette direction-là. C'est faire les premiers pas pour la réalisation de tout objectif que l'on veut atteindre.

**A faire :
A présent, rendez-vous sur le défi suivant pour faire
une petite visualisation positive !**

CULTIVER L'ALTRUISME, POURQUOI ?

◆

Dans ce chapitre, on va parler d'altruisme et du fait d'aimer les autres. Nous allons vous proposer un défi en lien avec l'altruisme et le fait de cultiver l'amour - mais cette fois-ci tourné vers les autres.

Pourquoi en parler maintenant ? Comme je vous le disais, le fait de cultiver d'abord l'amour pour soi n'est pas une démarche égoïste mais sert simplement à **se reconnecter à la source d'amour qui est en soi**, ne pas s'en exclure, pour ensuite se tourner vers les autres. Cela permet également de se tourner vers les autres pour de bonnes raisons et pas en attendant forcément un retour.

Beaucoup d'études ont montré **l'intérêt de l'altruisme sur la santé** - s'il fallait encore le démontrer. L'altruisme est en effet une pratique courante dans les traditions spirituelles depuis des millénaires ; donner, considérer l'autre comme son prochain, aimer l'autre comme son frère.

Le Dalai-lama disait par exemple qu'il faut « traiter chaque personne que l'on croise comme si elle avait été notre mère dans une vie antérieure ».

Ces études en psychologie sont venues confirmer les avantages de ces traditions-là d'un point de vue scientifique ; à savoir que **l'altruisme entretient de grands bienfaits sur la santé** : meilleure immunité, niveau de stress moins important, signe caractéristique de meilleures relations sociales, plus grande attractivité sexuelle également.

Avant d'aborder le défi qui vous attend, j'aimerais quand même insister sur un point. Avant de matérialiser de petites actions auprès des autres, vous pouvez déjà avoir une action très importante sur les autres **dans le monde invisible** : en cultivant les affirmations et les visualisations positives, par exemple. Vous pouvez visualiser cet amour pour les autres qui grandit, qui rayonne, qui illumine. Vous pouvez déjà commencer par écrire, pour nourrir vraiment cet amour pour les autres.

Rappel

Ce ne sera jamais quelque chose d'inutile, ce n'est pas parce qu'on ne le voit pas que rien ne se passe. Je vous assure que vous allez rayonner différemment et les autres y seront sensibles, qu'ils soient proches géographiquement ou non d'ailleurs. On dit que l'énergie ne répond pas aux mêmes normes d'espace et de temps, et donc se diffuse de différentes façons.



2 points clés

J'aimerais simplement revenir sur 2 points vraiment importants. Le premier, c'est de **se donner à soi-même tout l'amour dont on a besoin**, pour éviter notamment toutes les situations de dépendances affectives. On peut en effet être amené.e.s à aller vers les autres pour avoir beaucoup de choses en échange, et quand on est dans cette attente permanente de retour, il y a un déséquilibre dans la relation. On attend de l'autre quelque chose qu'on ne s'accorde pas à soi-même.

Si vous avez le sentiment qu'il y a un attachement excessif de votre côté envers quelqu'un d'autre, que si vous n'avez pas suffisamment d'amour vous êtes en souffrance... il peut y avoir à la base une sorte de **manque d'affection que vous vous accordez à vous-même**.

En ce qui concerne maintenant la libre expression de l'amour pour l'autre ; les mots « je t'aime » ne sont pas forcément des petites actions que vous allez choisir dans votre liste. Il faut vraiment que vous choisissiez quelque chose qui vous parle, qui fait écho en vous. Pour beaucoup de personnes, ces mots-là sont un peu banalisés parfois - on s'est forcés à les dire, on les a trop dits, trop entendus, et du coup ils ont perdu un peu de leur saveur. A vous de choisir vraiment les actions qui vous permettent d'exprimer cet amour, de le faire grandir, de l'incarner matériellement **tout en restant dans l'authenticité**.

Un autre point important, c'est celui du toucher. Le fait de toucher l'autre, de **lui démontrer son amour par le contact physique**, les caresses, les câlins, c'est vraiment quelque chose dont il est prouvé que ça fait beaucoup de bien. Donc n'hésitez pas à en user, à en abuser ; au-delà de 20 secondes un câlin libère des hormones de bonheur. Vous connaissez peut-être d'ailleurs le principe des free hugs, les câlins libres dans la rue ; il y a parfois des personnes qui mettent en place ce type de pratique et c'est génial !

A faire :
A présent, il ne vous reste plus qu'à passer à la pratique au travers du prochain défi : CAP de cultiver l'altruisme !



CULTIVER LA GRATITUDE

Cultiver la gratitude est important parce que ça nous aide à voir l'amour en chaque chose, en chaque personne, en chaque situation. Apprendre à exprimer sa gratitude, c'est vraiment se reconnecter à l'univers parce qu'on voit la magie dans tout ce que l'univers a créé, plutôt que de voir les choses comme purement banales, normales, acquises... Rappelez-vous cette citation d'Einstein :



"Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle."

Albert Einstein

Cette pratique de la gratitude au quotidien, c'est un petit peu ça : **s'exercer à voir toute chose comme un miracle**, comme une source de reconnaissance. Non, rien n'est acquis et tout ce qui nous est offert est du bonus. Rien ne justifiait qu'on soit là. On a cette chance de profiter de beaucoup de choses. On va vraiment mettre le focus sur ces choses et dire merci.



Se reconnecter aux autres

C'est un autre bienfait de la gratitude : quand on exprime sa gratitude à chaque instant pour ce qu'on expérimente, on s'aperçoit à quel point **nous sommes lié.e.s aux autres**.

Cette chaise sur laquelle je suis assis.e, ce guide que je lis en ce moment, ces vêtements que je porte, tout ce qui me permet de faire ce que je fais, c'est le fruit du travail d'un ensemble de personnes.

Exprimer sa gratitude à chaque instant, c'est aussi se rendre compte que nous ne sommes pas des êtres isolés mais des êtres interdépendants, dépendants les uns des autres. C'est Thich Nhat Hanh, ce grand moine bouddhiste vietnamien, qui dit cette très jolie chose : « Dire 'je suis' n'est pas tout à fait exact, on devrait dire 'je intersuis' » ; **je suis parce que les autres sont**, je suis parce qu'il y a tout un ensemble de circonstances, et notamment deux personnes qui se sont aimées.

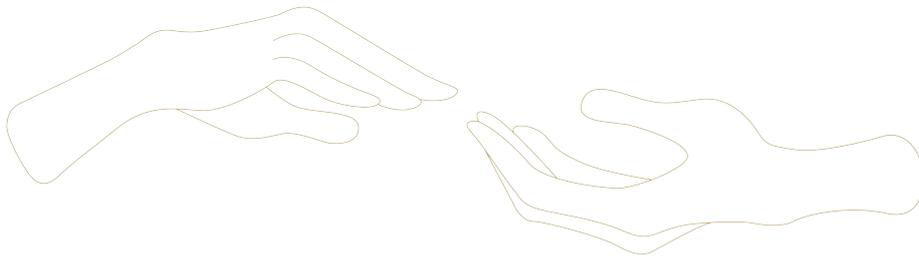




Exprimer sa gratitude, c'est aussi **mettre l'accent sur ce que l'on aime dans la vie**, sur ce que l'on veut, sur ce qui est bon et beau. C'est aussi faire du chemin un moment de joie, un moment d'amour. Ne pas simplement attendre que des circonstances extérieures se réalisent... « je serai heureux.se quand j'aurai telle ou telle chose ». Non, j'ai déjà maintenant absolument tout ce qu'il me faut pour être parfaitement heureux.se. Il y a tellement de choses autour de moi qui peuvent être des causes en elles-mêmes de ma joie, de mon bonheur, et de mon amour à cet instant.

La gratitude, c'est vraiment de se reconnecter à l'amour pour chaque chose, pour chaque personne. Rien n'est acquis, tout est une chance, tout est du bonus.

Si vous avez la moindre question sur ce chapitre ou sur l'une des pratiques précédentes, n'hésitez pas à nous en faire part lors de la prochaine session collective !



CRÉER SA VISION AU QUOTIDIEN

Tout au long de cette deuxième partie, nous avons exploré l'idée de créer sa vision au quotidien.

Pour cela, vous avez pu découvrir différents outils et pratiques autour de valeurs importantes telles que :

- l'amour,
- la joie,
- l'humour,
- la légèreté,
- la confiance,
- la connexion,
- la gratitude,
- la gentillesse,
- la sérénité,
- la paix.

Vous avez peut-être remarqué qu'il y a des outils qui reviennent régulièrement dans ces différentes pratiques. Nous aimerions vous proposer, à présent, une présentation plus générale de certains de ces outils. Dans le défi suivant, nous vous inviterons à utiliser ces outils sur d'autres valeurs qui, peut être, n'ont pas été explorées dans ce module 3 jusqu'ici et qui, pour vous, sont fondamentales et importantes.



Synthèse des outils du CAP pour créer sa Vision

Il y a deux types d'outils principaux :

- les outils pour faire plus
- les outils pour faire comme si



.. ✨ .. **# Les outils pour faire plus** .. ✨ ..

Ces outils vont vous permettre d'identifier ce qui vous permet de ressentir la valeur et de trouver des façons de le faire plus au quotidien. Cette partie comprend deux pratiques principales (que vous pourrez tester dans le défi suivant).

La première pratique s'appelle **les expériences ressources**. L'idée de cette pratique et de cet outil, ça va être d'aller vous connecter à des moments de votre vie où vous avez vraiment ressenti cette valeur de la manière la plus intense qui soit. On va vivre cette expérience et identifier comment vous pourriez faire davantage, mettre davantage en pratique ce type d'expérience.

Autre pratique également de l'ordre de faire plus : **la grille de cohérence**. Vous avez pu la découvrir à la toute fin du module 2 et nous vous invitons à vous y reporter pour commencer à imaginer des façons de mettre en lumière vos valeurs au quotidien. La grille de cohérence consiste à faire une liste d'activités qui vous permettent de ressentir ces valeurs.

.. ✨ .. **# Les outils pour faire comme si** .. ✨ ..

Les outils de ce type sont un peu différents. L'idée ici, c'est d'imaginer qu'on incarne déjà cela, de voir ce qu'on fait quand on l'incarne et de simplement décider de le faire, de le mettre en pratique sans attendre que les états d'être soient là.

La première étape consiste donc à **imaginer** que vous incarnez déjà cela. La deuxième étape est de **faire** ce qui vous permet d'être cela.

Dans le défi suivant, nous vous invitons à mettre tout cela en pratique concrètement avec vos propres valeurs : soit des valeurs qui ont déjà été évoquées, soit des valeurs qui n'ont pas été évoquées mais qui sont importantes pour vous et que vous aimeriez mettre davantage en lumière dans votre quotidien.



CONNAÎTRE SES FORCES ET TALENTS

Dans ce chapitre, on va aborder et définir les notions de force et de talent.

Elles correspondent à la deuxième clé de votre boussole ; c'est le deuxième élément qui va venir vous guider dans la définition de ce projet de vie aligné. Pour le trouver, il s'agira de répondre à cette question essentielle : pour quoi est-ce que je suis doué.e et que j'aime faire ?

Connaître ses talents est très important : par rapport à votre boussole de l'alignement, ils vont vous permettre de définir, d'identifier le bon cadre dans lequel vos valeurs vont pouvoir s'épanouir, riches de vos expériences passées, de vos expériences de vie ; et au service des autres.

Il y a ces 4 éléments-là dans ce qui vous guide : vos émotions positives, vibrantes (vos valeurs les plus importantes), vos expériences de vie et vos souffrances, votre contribution aux autres ; et ce qui va vous permettre de définir un cadre : vos talents et vos forces. Autrement dit: ce pour quoi vous êtes doué.e.

Ils vont également vous faciliter la définition de votre projet aligné ; à une condition cependant : c'est de bien retenir l'idée que les clés et les piliers fonctionnent ensemble. Il vous faut travailler parallèlement sur ce qui vous nourrit. L'écoute de soi, l'intention, la décision, trouver la lumière en soi et suivre l'amour et la lumière, ce ne sont pas des choses en plus, mais bien les fondements de cette recherche.

Pourquoi cette recherche est-elle si importante ?

D'abord, parce que la connaissance de soi est une alliée essentielle dans l'amour de soi. C'est-à-dire que plus vous allez vous aimer et vous autoriser à rayonner, plus vous allez voir quelles sont vos forces, quels sont vos talents, et vous autoriser à les exprimer ; et plus vous allez connaître vos qualités, vos forces, vos talents, plus il va être facile de cultiver l'amour de soi. Parce que vous mettez le focus sur ce que vous savez bien faire, vous êtes dans la pensée positive et dans l'amour. Amour et connaissance de soi s'enrichissent donc à tour de rôle dans un magnifique cercle vertueux.



Trouver ses forces et ses talents est important aussi pour ne pas passer à côté du sujet, pour **s'autoriser à rayonner**. Nous avons cité Marianne Williamson dans un chapitre précédent ; ce qui nous fait peur c'est la lumière en nous. « Qui suis-je pour oser être talentueux.se, oser être brillant.e ? » Alors qu'en réalité, nous avons toutes et tous des talents, uniques et propres à chacun, et qu'il est vraiment important de connaître.

Vous connaissez sûrement cette citation d'Einstein qui dit que si on juge l'intelligence d'un poisson sur sa capacité à grimper aux arbres, il va penser toute sa vie qu'il est un idiot. Pourquoi ? Parce que le poisson, sa capacité à lui, c'est de nager, et non pas de grimper aux arbres. Connaître ses forces et talents, c'est incarner cela. C'est **ne pas passer à côté de soi**, en se voyant comme une mauvaise personne qui ne sait rien faire, simplement parce qu'on n'a pas repéré où était sa part de lumière, où était sa contribution. Qu'est-ce que je peux vraiment apporter ?
Qu'est-ce que je sais faire mieux que les autres ?

Une fois qu'on a identifié ses forces et talents, on va bien sûr pouvoir les exploiter, les utiliser un maximum au quotidien ; ce qui va vous permettre de ressentir un état qui a été défini en psychologie positive comme **l'état de « flow »**. Une sorte d'état de grâce, dans lequel vous êtes totalement immergé.e dans ce que vous faites ; tellement que vous ne voyez plus le temps passer. Vous êtes dans un état de concentration et de bien-être très fort, très présent. Plus vous allez faire ce qui vous plaît et ce pour quoi vous êtes doué.e, et plus vous allez ressentir cet état de flow.

Vous pouvez même, une fois que vous avez cette connaissance de vous-même, utiliser cet état dans **vos activités professionnelles** et ainsi quelque part mettre fin à la croyance qu'il faut travailler dur pour gagner sa vie (d'ailleurs, le mot travail vient de « tripalium » en latin, qui désigne un instrument de torture). Si vous vous concentrez un peu plus sur vos forces et vos talents, vous allez réussir plus facilement.

Plus je vais faire ce que j'aime faire et ce pour quoi je suis doué.e, plus je vais **apporter de contribution aux autres** et mieux je vais gagner ma vie. Je réussis davantage en faisant des choses plus faciles pour moi. Lorsqu'on se recentre sur ce qu'on fait de bien et qu'on aime faire, et qu'on gagne sa vie en faisant ça ; alors gagner sa vie n'est plus « difficile ».

En réalité, c'est l'inverse de ce qu'on nous a appris : il ne faut pas travailler de plus en plus dur pour gagner plus, mais plutôt faire les choses qu'on aime le mieux et pour lesquelles on est le plus doué.e, pour gagner plus. Au passage, **on s'enrichira de plein d'autres façons** et on sera vraiment plus dans l'épanouissement et dans l'état de flow au quotidien ; au lieu de vouloir à tout prix corriger ses points faibles et faire des choses qu'on n'aime pas faire.



Pourquoi cette recherche est-elle si difficile ?

Pourquoi est-ce qu'on a l'impression qu'on part de loin en matière de talents et de forces ? Nous avons souvent des retours négatifs lorsqu'on parle des talents aux personnes qui rejoignent le programme, disant « je ne sais pas du tout quels sont mes talents, je ne sais même pas ce qu'est un talent ! ».

On a souvent l'impression qu'un talent, c'est savoir chanter ou jouer au foot, mais on a du mal à voir **d'autres types de talents**. Voilà aussi pourquoi il est si important de poser les choses à ce propos. En fait, 95% des personnes qu'on interroge dans la rue ne sauraient pas répondre à cette question : quels sont d'après vous vos talents, vos aptitudes particulières ?



"Moi-même, il y a quelques années, avant que je ne m'intéresse profondément à la connaissance de soi, j'étais incapable de répondre à cette question. J'aurais peut-être répondu « jouer du piano », tout simplement parce que j'ai appris à jouer du piano. Mais je n'avais pas du tout connaissance de mes talents et de mes forces particulières."

Pourquoi est-ce que presque tout le monde ignore la réponse à cette question ? Parce que la connaissance de nous-même, l'écoute de nous-même également, est largement **dissimulée sous de nombreuses couches de croyances**, de conditionnements, d'enseignements qu'on a reçus, et qui nous ont un peu éloigné.e.s de cette dimension première de notre être, l'amour déjà, et puis nos aptitudes particulières.

Ces conditionnements, nous les avons hérités de nos parents, de la société, et de l'école également : malgré tout, elle a plutôt vocation à standardiser les élèves entre eux, à les faire tous revenir à une moyenne, et pas forcément à **valoriser les points forts des différents élèves**. Lorsqu'il y a 30 élèves dans une classe, on voit bien la difficulté de l'exercice d'ailleurs !

On passe beaucoup de temps à corriger nos faiblesses pour essayer d'avoir 10 dans toutes les matières, plutôt que de mettre le focus à fond sur ce pour quoi on est doué.e et qu'on aime faire. C'est d'ailleurs un vrai souci dans notre société : passer autant de temps à essayer de corriger nos faiblesses pour rattraper une moyenne, plutôt que de voir cette part de lumière en nous là où on fait des étincelles, et vraiment mettre l'accent dessus. On devrait plus se dire : mais qu'est-ce que je peux faire de ce talent-là ? Si je mets toute mon énergie, si je mets 80% de mon temps dans ce talent, que j'aime et pour lequel je suis déjà doué.e, je peux vraiment crever les plafonds !

On voit bien la différence si on change le focus, et l'impact que cela peut avoir. Pour résumer, on naît au sein d'une société qui met beaucoup l'accent sur les points faibles et corriger ses points faibles, une école qui standardise un petit peu, un entourage qui hérite de croyances telles que « connaître ses qualités, c'est mal vu, c'est prétentieux ». On n'ose donc pas forcément dire qu'on est doué.e pour faire ci ou ça.



"J'ai d'ailleurs souvent des retours de ce style de la part des personnes que j'accompagne, lorsqu'elles font les différentes pratiques pour identifier leurs forces et leurs talents. Elles se voient avoir des petites réflexions de leur entourage : « ça va les chevilles ? » lorsqu'elles reconnaissent qu'elles font bien quelque chose, ou se félicitent de quelque chose... Le fait d'être content.e de soi n'est pas forcément bien vu."

Les pièges

Avant de passer, dans le chapitre suivant, aux pratiques pour identifier vos forces et vos talents, nous aimerions attirer votre attention sur les **deux pièges** de cette recherche.

Tout d'abord, il faut bien faire la différence entre les choses qu'on sait faire parce qu'on les a beaucoup faites **pour faire plaisir à quelqu'un**, et les choses qu'on fait bien parce qu'on aime vraiment les faire pour soi. Il va y avoir une distinction importante à faire parmi vos talents : qu'est-ce que vous aimez vraiment faire ? Qu'est-ce qui peut vraiment être mis au service de vos valeurs ? Et qu'est-ce que vous avez fait, cultivé, appris et dans lequel aujourd'hui vous êtes forcément fort.e, mais parce que vous avez fait plaisir à quelqu'un à l'époque ? Ou que vous avez fait par peur de quelque chose ?

Cette nuance au niveau des talents est extrêmement importante, c'est d'ailleurs pour ça que ce chapitre arrive après la partie sur les valeurs et les émotions positives qui nous guident ; il peut y avoir des risques dans les talents.

Il peut y avoir des choses qu'on a cultivées pour faire plaisir, et il peut également y avoir des talents cachés. Des choses pour lesquelles on est peut-être doué.e, mais qu'on n'a pas encore expérimenté ! D'où l'importance de faire des expériences nouvelles, d'aller au-delà de sa zone de confort, pour ne pas s'enfermer, pour ne pas créer de nouvelle croyance (« j'ai 5 talents et je ne fais que ça en permanence »), pour ouvrir le champ des possibles.

Pour conclure cette partie, ce sont vraiment vos émotions positives, vos valeurs qui vont donner le cap dans votre projet aligné. Vous devez **être guidé.e par ce que vous avez envie de ressentir** ; c'est là qu'est votre lumière. Où est l'amour en moi ? Où est-ce qu'il s'exprime le mieux ? Il faut déjà être guidé.e par ça.

Dans un deuxième temps, pour la définition du cadre dans lequel vous allez pouvoir exprimer ces valeurs un maximum, et en tenant compte des autres clés qu'on va voir ensuite, les talents vont intervenir, **au service de ces valeurs fondamentales** et des autres clés.



C'est d'ailleurs un peu ce qui peut être reproché aux bilans de compétences traditionnels, à savoir de se concentrer beaucoup sur ce qu'on sait faire et moins sur ses émotions - la partie émotions est d'ailleurs totalement absente - mais également moins sur la question « **qu'est-ce que j'aimerais vraiment faire ?** ». On est bien plus que des compétences ! Une compétence, ça s'acquiert. Les valeurs, elles, se ressentent, elles sont présentes en nous et il faut être guidé.e par cela.

Dans les prochains défis, nous allons vous proposer plusieurs pratiques particulièrement efficaces pour identifier vos talents. Ce sont vraiment des pratiques qui fonctionnent très bien et qui vont donner d'excellents résultats.

CHOISIR L'AMOUR, TALENTS ET BOUSSOLE

◆

Dans ce chapitre, nous vous proposons un rappel autour du cheminement que vous êtes en train de suivre et de cet outil - fil directeur qu'est la boussole.

Comme vous le savez, cette formation a pour objectif de **vous aider à dessiner votre Vision et à la créer concrètement au quotidien**, à la construire pas-à-pas et à en faire une réalité concrète. L'outil qui vous accompagne dans cette exploration, c'est la boussole de l'alignement. C'est un outil qui permet à la fois de retracer le processus, le cheminement que vous suivez (les quatre piliers explorés), ainsi que votre Vision au travers des 4 clés.

Cette boussole va accompagner votre cheminement maintenant et elle demandera à être régulièrement revue et explorée pour affiner encore davantage cette notion de Vision (ce vers quoi vous choisissez d'aller, qui vous voulez être et ce que vous voulez créer).

Dans La boussole, il y a deux éléments. Il y a d'abord les **quatre piliers** qui retracent vraiment le cheminement, l'exploration. Ce que nous vous invitons à faire par rapport à ces quatre piliers, c'est d'identifier un mantra pour chacun d'eux, c'est-à-dire **une affirmation positive, évocatrice, puissante**, qui vient symboliser votre cheminement à travers ce pilier. Par exemple, s'agissant de l'écoute profonde, ça pourrait être quelque chose comme "chaque jour, je me connecte à moi-même, à mon intériorité et je découvre sa richesse".

Une fois votre mantra créé, nous vous invitons à aller le renseigner sur la page dédiée de la boussole sur votre espace membre, pour que votre boussole soit alimentée de façon automatique.

Deuxième chose, ce sont **les 4 clés**. Chaque clé (valeurs, talents, leçons de vie, Contribution) est reprise sur la boussole avec quelques **éléments d'information principaux**.

L'idée est d'avoir ensuite comme aboutissement votre boussole remplie en l'alimentant au fil de l'eau avec ses quatre piliers et ses 4 clés. Tout cela va vous permettre d'avoir ce dessin, ce visuel de votre cheminement et de votre Vision, c'est-à-dire ce vers quoi vous avez envie de continuer à aller.

A faire :
A présent, nous vous proposons de passer à l'action en complétant votre boussole dans le défi suivant !

UTILISER SES TALENTS

Utiliser des talents, en pratique, ça donne quoi ? Bien souvent, lorsqu'on réalise ce type d'exploration, les valeurs, les talents, on a plein d'éléments de connaissances. Mais en réalité, on ne sait pas forcément comment on peut les utiliser, ce qu'on va pouvoir en faire.

Dans le cadre de cette formation, au contraire, il est très important que vous voyiez concrètement comment vous allez pouvoir utiliser ces différents aspects de vous-même au quotidien, à court terme et également à plus long terme.



Avancer vers votre Contribution

La première chose importante est de comprendre que connaître vos talents va vous permettre de **réaliser une avancée vers votre Contribution**. Vous l'avez compris avec la boussole et dans cette notion de Vision, il y a la notion de contribution.

Autrement dit : **quelle est votre plus belle façon d'apporter le meilleur de vous même au monde qui vous entoure ?**

Pour identifier cette contribution, on travaille en parallèle successivement sur trois clés différentes. D'abord, vos valeurs, ensuite vos talents et forces naturelles et, dans le module suivant, nous aborderons vos leçons de vie. On va explorer ces trois clefs différentes et allons vous inviter à chaque fois à faire un travail d'exploration pour identifier des façons d'utiliser ces éléments : on va identifier des activités qui vous permettent de les mettre en lumière, de les utiliser, de les exploiter au mieux.



Agir sur vos symptômes

La deuxième façon d'utiliser vos talents à plus court terme, va consister à les utiliser pour traiter, soigner, **prendre soin des symptômes**, des problèmes que vous rencontrez actuellement et qui sont liés à cette absence de Vision, à cette déconnexion de vous-même.

Pour cela, vous allez pouvoir vous appuyer sur **les ressources qui sont en vous** : des forces naturelles, des capacités, des facilités particulières que vous avez aujourd'hui.

A faire :
C'est l'objet du défi que nous vous proposons dans le chapitre suivant : CAP d'utiliser vos talents !

SYNTHÈSE DU MODULE 3

Dans ce module, vous avez pu découvrir :

.. ✨ .. **# Partie 1 :** .. ✨ ..

- 🌀 Comment créer votre Vision
 - 🌀 Notion de choix
 - 🌀 La force de l'amour
- 🌀 Comment cultiver l'amour pour ses différents corps
- 🌀 Mettre de l'amour sur sa façon de percevoir le monde
 - 🌀 Pouvoir créateur

.. ✨ .. **# Partie 2 :** .. ✨ ..

- 🌀 Les outils pour faire plus ce qui vous permet d'être
- 🌀 Les outils pour faire comme si vous l'étiez déjà
 - 🌀 Appliquer les outils du CAP aux valeurs
 - 🌀 Nourrir ses valeurs au quotidien

.. ✨ .. **# Partie 3 :** .. ✨ ..

- 🌀 Clé n°2 de la boussole : forces et talents
 - 🌀 Pour quoi suis-je doué.e ?
 - 🌀 Comment utiliser ses talents ?

A présent, nous vous proposons de réaliser votre bilan du module 3, puis de compléter le test d'évaluation et enfin de découvrir les résultats de celui-ci !



CORRECTION DE L'ÉVALUATION DU MODULE 3

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

1- La loi de l'attraction, cela signifie notamment :

- ✓ **Qu'on attire à soi ce à quoi on pense**
- ✓ **Qu'on reçoit ce qu'on donne**
- ✓ **Qu'on a une responsabilité dans tout ce qu'on vit**

Les trois réponses sont vraies. En effet, la loi d'attraction signifie qu'on attire à soi ce à quoi on pense. Dès lors, on reçoit ce qu'on a donné, on reçoit en retour ce qu'on a envoyé.

De ce fait, s'il y a un domaine de notre vie où on ne se sent pas satisfait.e, il est important de se questionner : qu'est ce que j'ai donné dans ce domaine de vie qui fait que ce que je reçois ne me satisfait pas? Qu'est ce que je peux donner pour recevoir en échange quelque chose qui correspond à qui j'ai envie d'être, à ce que j'ai envie d'expérimenter ? On a une responsabilité dans tout ce qu'on vit dès lors qu'on réalise ce lien de cause à effet entre ce qu'on a donné, ce qu'on a envoyé vers l'extérieur, ce qu'on a émis et ce qu'on reçoit en retour.

Loin d'être une idée angoissante, c'est la possibilité de reprendre son pouvoir, de reprendre les choses en main et de commencer à créer ce qu'on veut créer, à être qui on veut être et aller dans le sens souhaité.

2- L'amour est une émotion parmi les autres :

- ✗ **Vrai**
- ✓ **Faux**

C'est faux. Pour le CAP, l'Amour est notre nature.

C'est la raison pour laquelle on a passé un long moment à explorer cette notion d'Amour dans le module 3. C'est une valeur. C'est un état d'être très important pour nous. Il est englobant et inclut tout le reste. Il est bien plus qu'une émotion parmi les autres. L'amour, c'est vraiment notre nature.



3- Cultiver l'amour, cela passe par :

- ✘ Aimer les autres avant de penser à soi
- ✓ **S'aimer quoi qu'il se passe**
- ✓ **Prendre soin de son corps**

Les réponses 2 et 3 étaient vraies.

Non, cultiver l'amour ne signifie pas aimer les autres avant de penser à soi. Il est difficile, erroné, bancal d'aller vers les autres tant qu'on n'est pas déjà allé vers soi. De chercher à aimer l'autre, alors qu'on ne s'aime pas soi-même, qu'on ne s'envoie pas à soi-même cet amour dont on a besoin.

Donc, cultiver l'amour, c'est d'abord commencer par s'aimer soi-même. Ce n'est pas non plus une démarche égoïste puisque rapidement, on se rend compte que s'aimer soi, c'est se connecter à l'autre également à travers soi, que les êtres sont connectés, que nous sommes lié.e.s, que nous sommes relié.e.s et donc qu'il n'y a pas de séparation entre soi et l'autre.

4- Apprendre à s'aimer, c'est apprendre à aimer tous ses corps :

- ✓ **Vrai**
- ✘ Faux

C'est vrai. Apprendre à s'aimer, c'est apprendre à aimer tous ses corps. Son corps physique, énergétique, le corps des pensées, le corps des émotions, les autres corps plus subtils également. Apprendre à s'aimer, c'est ne pas faire de différence. Ne pas faire d'exclusion.

5- Il y a 3 éléments sur lesquels agir et qui ont un impact direct et durable sur notre corps physique :

- ✘ L'alimentation, le sport, les vêtements
- ✘ L'alimentation, Le maquillage, le sommeil
- ✓ **L'alimentation, le sommeil, l'activité physique**

La troisième réponse est la bonne.

On a exploré dans ce module trois éléments sur lesquels nous pouvons agir pour envoyer de l'amour à notre corps physique :

- 🕒 l'alimentation, manger des choses saines, fraîches, manger en pleine conscience
 - 🕒 le sommeil, reposer suffisamment son corps,
 - 🕒 l'activité physique, se dépenser, se faire du bien, dans la joie, en trouvant de la liberté et de l'espace en soi.

Ce sont trois éléments sur lesquels vous pouvez agir et qui ont un impact direct et durable sur votre corps physique.



6- Il est essentiel de mettre en place une routine matinale en se levant au moins une heure plus tôt que d'habitude :

- ✘ Vrai
- ✔ **Faux**

C'est faux. Dans la mise en place d'une routine matinale, le mot important, c'est plutôt routine que matinale. Il n'est pas forcément nécessaire de se lever plus tôt. D'ailleurs, il peut être très dangereux de simplement se lever plus tôt sans avoir au préalable réfléchi sur la qualité de son sommeil, par exemple.

En revanche, l'idée intéressante ici, c'est l'idée de routine. Cela invite plutôt à une réflexion sur ce qui, d'après vous, est essentiel. Il y a beaucoup de pratiques et de choses qui vont émerger tout au long de cette formation. Alors, bien sûr, vous pouvez commencer à créer votre propre routine et voir les résultats que cela donne.

Vous pouvez aussi vous inspirer des différentes pratiques proposées tout au long de la formation et venir enrichir cette routine matinale. Encore une fois, en notant que l'essentiel, c'est plutôt de commencer ses journées par ce qui est important pour soi plutôt que se lever plus tôt.

7- Devenir proactif, cela signifie :

- ✘ Prendre les devants, en toute situation
- ✔ **Passer plus de temps sur les solutions que sur les problèmes**
- ✘ Bouger tout le temps

La bonne réponse est la deuxième : passer plus de temps sur les solutions que sur les problèmes. C'est la caractéristique numéro 1 d'un état d'esprit proactif : il passe du temps sur les solutions plutôt que sur des problèmes, sur les ressources plutôt que sur les failles et les faiblesses. Il passe du temps sur les réponses plutôt que sur les questions. Il passe plus de temps sur les leçons (que puis-je en apprendre?) plutôt que sur les épreuves.

C'est vraiment ces caractéristiques là qui reflètent l'état d'esprit proactif.

8- Dans le CAP, il y a deux catégories d'outils principaux : les outils pour faire plus, les outils pour faire comme si

- ✔ **Vrai**
- ✘ Faux

C'est vrai.

Les outils pour faire plus consistent à identifier ce qui me permet de ressentir quelque chose et de le faire davantage.



Les outils pour faire comme si consistent à comprendre ce qui se produit lorsque je ressens une valeur et à trouver comment le faire dès maintenant.

9- Pour stimuler sa confiance en soi, on peut :

- ✓ **S'entourer de personnes qui nous aident à avoir confiance**
- ✓ **Revivre des expériences où l'on a eu confiance**
- ✓ **Tenir un carnet des fiertés**

Ces trois réponses sont vraies.
Pour stimuler sa confiance en soi, on peut effectivement se connecter à ce qu'on appelle des personnes ressources. Ce sont des personnes qui nous aident à aller vers là où l'on souhaite aller.

On peut également se connecter aux expériences ressources. Tous les moments où l'on a manifesté une confiance en soi particulière, que ce soit en revivant ses expériences ou bien en tenant un carnet de fierté où on va lister ces expériences.

10- Construire une affirmation positive, cela repose sur cinq étapes clés

- ✗ Vrai
- ✓ **Faux**

C'est faux. Nous vous invitons à reprendre cette partie-là du cours.

Construire une affirmation positive repose sur quatre étapes majeures. Vous devriez connaître ces différentes étapes puisque vous avez travaillé sur les affirmations positives pendant ce module et vous avez également dû rédiger votre mantra, le mantra qui symbolise votre cheminement dans le pilier numéro 1 "s'écouter" et dans le pilier numéro 2 "choisir l'amour".

11- On peut utiliser la visualisation positive pour :

- ✗ Oublier un souci
- ✓ **Atteindre un objectif**
- ✓ **Incarner davantage une valeur au quotidien**

Les deuxième et troisième réponses sont vraies.

On peut utiliser la visualisation pour atteindre un objectif, c'est-à-dire qu'on imagine qu'on l'a déjà atteint. On peut même visualiser les étapes par lesquelles on est passé.e pour l'atteindre.

On peut également utiliser la visualisation pour incarner davantage une valeur au quotidien. Cela peut être, par exemple, en revivant des expériences ressources où l'on a déjà incarné cela.

Ou encore en imaginant une visualisation du type "Je crée ma vision", dans laquelle on incarne pleinement sa Vision et ses valeurs, et en voyant ce qu'il se passe.



12- Cultiver l'altruisme, c'est faire l'expérience de notre connexion aux autres :

- ✓ **Vrai**
- ✗ Faux

C'est vrai. Des études l'ont montré. Rendre les autres heureux, c'est se rendre soi-même heureux.se. Pourquoi? Parce que nous sommes connecté.e.s aux autres. Donc, cultiver l'altruisme va permettre de faire l'expérience de cette connexion, d'alimenter ce sentiment de connexion, de faire vivre cet état d'être.

13- Parmi les différents types d'intelligence, on retrouve :

- ✗ Intelligence spatiale, intelligence mathématique, intelligence du couple
- ✓ **Intelligence spatiale, intelligence naturaliste, intelligence Intras personnel**
- ✗ Intelligence spatiale, intelligence mathématique, intelligence spécifique

La bonne réponse est la deuxième proposition :

- ☞ l'intelligence spatiale, se repérer dans l'orientation,
- ☞ l'intelligence naturaliste, avoir une faculté particulière à se connecter à la nature, à être dans la nature et à travailler avec la nature, en lien avec la nature
- ☞ l'intelligence intrapersonnelle, la capacité à se tourner vers soi, à l'introspection, à l'exploration de soi.

14- Identifier ses talents permet de trouver des voies d'accès rapide vers sa contribution et donc sa Vision :

- ✓ **Vrai**
- ✗ Faux

C'est vrai. Vous l'avez compris, identifier ses talents (clés numéro 2) va notamment être un des éléments sur lesquels vous allez vous appuyer pour identifier votre contribution, (module 5).

Vous avez commencé à élaborer cette grille de cohérence autour de vos talents, pour faire la liste des actions, des activités qui vous permettent de mettre en lumière vos talents. C'est un des outils qui nous seront très utiles au moment de l'identification, de la recherche de votre contribution.

15- Trouver ses talents, cela permet de :

- ✓ **Identifier sa/ses contributions**
- ✓ **Faire davantage ce pour quoi on est doué.e**
- ✓ **Booster sa confiance en soi**

Les trois réponses sont vraies.



C'est une des clés pour identifier sa/ses contribution(s). Il peut y avoir plusieurs façons de contribuer, faire davantage ce pour quoi on est doué.e.

Bien sûr, nous vous invitons à utiliser vos talents régulièrement, à les exploiter davantage au quotidien pour vous sentir bien à votre place, pour avoir des facilités à faire ce que vous faites. Il n'est pas toujours nécessaire d'explorer longuement ses points faibles. On peut aussi prendre beaucoup de plaisir et ressentir beaucoup de joie à faire ce pour quoi on est doué.e.

Et puis, troisième impact, le fait de mettre l'accent sur vos talents, de réaliser que vous avez des qualités et des forces naturelles, c'est une façon très efficace de renforcer votre confiance en vous.

Nous vous invitons à prendre un temps de repos, de recul, d'intégration de tous ces éléments-là avant de découvrir la suite de votre formation.

Bravo à vous pour être arrivé.e jusqu'ici !

