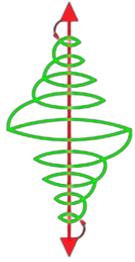


# LA FORCE MENTALE POUR TOUS!!!

Donner du sens à sa vie et passer à l'action malgré les difficultés quand on est au plus bas



**Grillagemind** <https://grillagemind.com/>:

Espace d'échanges d'expériences de vie pour l'accomplissement intérieur



# Recueil de réponses obtenues à 5 questions posées à la communauté



Afin de S'entraîder à se RELEVER,  
J'envisage d'organiser une serie  
d'evenements zoom sur le thème  
suivant :

" donner un sens à sa vie et passer  
à l'action malgré les difficultés  
quand on est AU PLUS BAS "

5 Questions stp. Tu peux répondre à



i) Que signifie " donner un sens à ta vie" pour toi?



pour moi savoir pourquoi on vit. Se donner une raison de vivre, avoir des objectifs. Avoir la joie de vivre car à quoi ça sert de vivre si l'on est pas heureux. Avec des objectifs de vie, on agit en fonction de cela, on sait à peu près où l'on va. Si on trebuche, on aura la motivation de recommencer grâce à ça.

GRILLAGEMIND

i) Que signifie " donner un sens à ta vie" pour toi?

Avoir un objectif aligné à ce qui me motive. Lorsque toutes les actions que je mène sont choisies et paramétrées pour contribuer à avancer vers ce but alors ce but est le sens de ma vie.

## Règle n°5: Le Leader ECOUTE son EQUIPE

### i) Que signifie " donner un sens à ta vie" pour toi?

ce dont on est appelé (e)s à faire,  
apprécier ce qu'on fait ce pourquoi  
est destiné(e)s

i) Que signifie " donner un sens à ta vie" pour toi?

lien transgénérationnel ? C'est plutôt ça pour moi, remplir au mieux notre devoir familial et il y a la notion de réparer et celle de magnifier. Je ne crois pas que l'on choisisse vraiment de donner du sens à sa vie mais plutôt que l'on puisse incarner au mieux notre fonction familiale. Ex :

GRILLAGEMIND



i) Que signifie " donner un sens à ta vie" pour toi?

1- Donner un sens à sa vie, c'est s'orienter, avoir un objectif à atteindre ne pas vivre dans le désordre. Bref, c'est savoir s'organiser, c'est savoir construire son avenir.



GRILLAGEMIND





## ii) Que t'évoque " être au plus bas"?

Être au plus bas c'est être à bout de ressources pour agir et devoir un effort considérable pour faire quoique ce soit. Mais à celui qui sait où il va



GRILLAGEMIND

## ii) Que t'évoque " être au plus bas"?

se sentir vide. Lorsque rien ne va surtout après avoir fourni des efforts répétés sans résultat ou alors après des enchaînements de malheurs et d'épreuves. Être au plus bas c'est ne plus avoir envie de vivre tout simplement.

## ii) Que t'évoque " être au plus bas"?

Être au plus bas s'entend dans un sens de régression ou de retard par rapport aux autres ou par rapport à ce que vous souhaiteriez être au moment présent et on le dit surtout dans le sens du bien être en général

12:48

GRILLAGEMIND

## ii) Que t'évoque " être au plus bas"?

Etre au plus bas, c est macérer sans remous...

Ils manquent aux gens de la clairvoyance sur la notion de vie.

La question de la nature humaine est essentielle aussi.

Nature gaie, triste, introvertie, extravertie...

Réinjecter des idées philosophiques, des centres d intérêts, des bibliographies, des mentors et des mantras.

GRILLAGEMIND



## ii) Que t'évoque " être au plus bas"?



A l'instant T, manquer de ressources psychiques, physiques, intellectuelles et matérielles pour faire face à une situation et en ressentir impuissance et vacuité



GRILLAGEMIND

## ii) Que t'évoque " être au plus bas"?

cela peut se comprendre comme la situation d'une personne qui, dans un classement quelconque, se trouve au bas de l'échelle ( traitement salarial, performances scolaires, admission à un concours,...). Dans les deux cas, la position du concerné est la moins bonne par comparaison avec celle des autres

iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

La connaissance de Soi !!!!  
Et parfois une bonne thérapie + la  
volonté ferme de s'en sortir + le/les  
bons thérapeutes

### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

- Ce qui manque : de la compréhension, normaliser les moments de doutes. Le fait de ne parler que de réussite et peu d'échecs. Ça donne l'impression que l'échec est marginal alors que cela ne l'est pas.
- Des témoignages, ou peut-être réfléchir à un système de parrainage (une personne qui a su surmonter ces challenges + une personne qui y fait face actuellement)

GRILLAGEMIND





### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

La pluralité des leviers de motivation. Personnellement je pense qu'il faut avoir un équilibre de vie. A chacun le sien. Cet équilibre doit s'appuyer sur des leviers différents :  
Qu'aime je faire seule ? Je pense loisirs, sport, massage, soins du



### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

leur soutien aussi est nécessaire, afin de leur permettre de se placer à une position acceptable, sans que ce soutien ne s'assimile à une sorte de dépendance. Enfin, le plus bas à besoin d'AMOUR SINCERE de la part de son vis-à-vis supposé le plus haut.

### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

Pour moi ce qui leur manque c'est ce fait de s'accepter, cet esprit d'humilité, et la détermination à se remettre sur un autre plan

12

### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

=> l'acceptation de sa situation, se  
tetourner des regards et des dres de  
autre, le courage de recommencer

### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

La pluralité des leviers de motivation. Personnellement je pense qu'il faut avoir un équilibre de vie. A chacun le sien. Cet équilibre doit s'appuyer sur des leviers différents :  
Qu'aime je faire seule ? Je pense loisirs, sport, massage, soins du

## Règle n°5: Le Leader ECOUTE son EQUIPE

### iv) Quels sujets/ challenges souhaiterais- tu voir traiter?

l'accompagnement psychologique et le fait d'apprendre à recommencer tout. Je m'explique, je trouve que tout ce qui importe le plus l'humain c'est de savoir si on a l'argent. L'argent contribue au bonheur mais ne suffit pas. Et la société a tellement du mal à comprendre ça, le mental c'est quelque chose de tellement indispensable.

Aussi apprendre à tout laisser tomber et recommencer ça c'est important.

GRILLAGEMIND

Parfois tu fais un boulot qui te

### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

- Ce qui manque : de la compréhension, normaliser les moments de doutes. Le fait de ne parler que de réussite et peu d'échecs. Ça donne l'impression que l'échec est marginal alors que cela ne l'est pas.
- Des témoignages, ou peut-être réfléchir à un système de parrainage (une personne qui a su surmonter ces challenges + une personne qui y fait face actuellement)

GR LLAGEMIND



### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

leur soutien aussi est nécessaire, afin de leur permettre de se placer à une position acceptable, sans que ce soutien ne s'assimile à une sorte de dépendance. Enfin, le plus bas à besoin d'AMOUR SINCERE de la part de son vis-à-vis supposé le plus haut.

iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

d'avoir une profonde aspirations  
qui poussera agir. Une cause, une  
envie de s'accomplir. .. être utile à  
communauté.

### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

3- Ce qui manque le plus pour les gens au plus bas c'est la compréhension et le soutien. On ne peut pas réellement comprendre le comportement de quelqu'un qui est dans cette situation si l'on a pas soi même déjà été dans cet état. Et en

### iii) Qu'est-ce qui selon toi manque pour les gens au plus bas?

Pour moi ce qui leur manque c'est ce fait de s'accepter, cet esprit d'humilité, et la détermination à se remettre sur un autre plan

12

#### iv) Quels sujets/ challenges souhaiterais- tu voir traiter?

l'accompagnement psychologique et le fait d'apprendre à recommencer tout. Je m'explique, je trouve que tout ce qui importe le plus l'humain c'est de savoir si on a l'argent. L'argent contribue au bonheur mais ne suffit pas. Et la société a tellement du mal à comprendre ça, le mental c'est quelque chose de tellement indispensable.

Aussi apprendre à tout laisser tomber et recommencer ça c'est important.

GRILLAGEMIND



**iv) Quels sujets/ challenges souhaiterais- tu voir traiter?**

4) Les points susceptibles d'être abordés : Comment redonner espoir, garder la foi malgré les difficultés (en

#### iv) Quels sujets/ challenges souhaiterais- tu voir traiter?

Pour je pense qu'il faut commencer à aider les proches à trouver leur vocation, comprendre qu'ils peuvent s'inscrire sur une histoire plus grande si chacun se donne les moyens peu importe son domaine.

Un ami parlé de "réarmement moral".

#### iv) Quels sujets/ challenges souhaiterais- tu voir traiter?

redonner confiance à toute c'est  
personne tout en les sensibilisant sur  
donner un sens à sa vie

15:44

#### iv) Quels sujets/ challenges souhaiterais- tu voir traiter?

\* Instauration d'une discipline pour commencer le lever, coucher à des heures régulières et ça qu'importe les circonstances, le Travail sur soi, l'investissement sur soi, la Confiance, la valorisation de soi ne pas laisser les gens nous donner de la Valeur...

iv) Quels sujets/ challengessouhaiterais- tu voir traiter?

« Découvrir ses passions »  
« découvrir ses talents »

iv) Quels sujets/ challenges souhaiterais- tu voir traiter?

4) sujets souhaités : comment combattre la peur en soi, ..

20:07

"Comment chasser sa timidité face aux personnes", être imposant devant son auditoire

20:12

iv) Quels sujets/ challengesouhaiterais- tu voir traiter?

4. Je dirais tout simplement la  
dépression

#### iv) Quels sujets/ challengesouhaiterais- tu voir traiter?

Le courage, la force mental...  
l'humilité , l'honnêteté envers soi  
même...

15:23

v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETREMENT  
pour soulager ?

5. Personnellement il faut faire comprendre aux gens que l'échec c'est normal, c'est pas une fatalité et que tant qu'il y'a vie il y'a espoir. Chacun écrit son histoire à sa façon. Il faut également encourager les gens à se rapprocher de Dieu de divin, il n'y a pas meilleurs thérapeutes que l'architecte lui même.

GRILLAGE MIND  
15:26

v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETEMENT  
pour soulager ?

Des rencontres avec des personnes positives ( pensées positives, discussions constructives). Lui montrer par exemple que la solution ne viendra de nulle part que part lui même ( il aura juste besoin d'un catalyseur).

21:1



**v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETEMENT pour soulager ?**

se comprendre soi, faiblesses, frustrations, manquements, envies, besoins, pour ensuite mieux définir les actions à mener et ce dans le but d'atteindre ses objectifs de vie.

Le plus important : être indulgent envers soi-même.

Repartir de zéro si nécessaire et ne pas avoir peur de recommencer.



GRILLAGEMIND

v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETEMENT pour soulager ?

précédentes mais vraiment trouver quelqu'un ou bien des professionnels dans ces domaines là pour un accompagnement ou un suivi en fonction de la situation

12:42



iv) Quels sujets/ challengessouhaiterais- tu voir traiter?

=> le depassement de soit :  
comment se remotiver apres une  
chute

v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETEMENT pour soulager ?

5-une solution a ce problème c est l'orientation dès le bas âge. Mettre en avant ce qu'on aime et non ce qui donnera de l argent.

21:

v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETREMENT  
pour soulager ?

5. Des conférences téléphoniques, ou dialogue, des fonds ou moyens etc ...

14:00

v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETEMENT  
pour soulager ?

Des lives d'une personne qui a elle-même connu un parcours de changement et qui sache l'exprimer d'une manière empathique; un live et une personne adaptée à la problématique spécifique

11:52

v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETREMENT  
pour soulager ?

\*Le pousser à s'aimer tel qu'il est  
sans chercher à vouloir Plaire aux  
autres avant tout à soi

14:15

**v) Que pourrait-on mettre en place CONCRETEMENT pour soulager ?**

5) commencer par consulter, peut être son généraliste ou lui recommander un thérapeute de confiance ... après, le point clef : la personne est responsable de son bien-être et c'est à elle de se prendre en charge

17:06

GRILLAGE MIND



# Merci pour la contribution de tous



1/ Si ce document vous **a aidé**, n'hésitez pas à le partager à d'autres. On ne sait jamais à quel point un simple **mot arrivé au bon moment**, peut redonner de l'espoir à la personne qui a **besoin de soutien**.

**2/ Si vous avez des remarques d'amélioration à suggérer , vous pouvez utiliser les coordonnées ci dessous.**



3/ Si vous aussi souhaitez **partager une expérience de vie difficile** que vous avez traversée, afin qu'elle **bénéficie à la communauté**. Vous pouvez contacter Grillagemind

**[aubin.heudou@grillagemind.com](mailto:aubin.heudou@grillagemind.com) Tel 06 95 07 33 47**

