

# 3 composants essentiels pour progresser

**La Motivation**

**Envie d'avancer**

**(le moteur)**

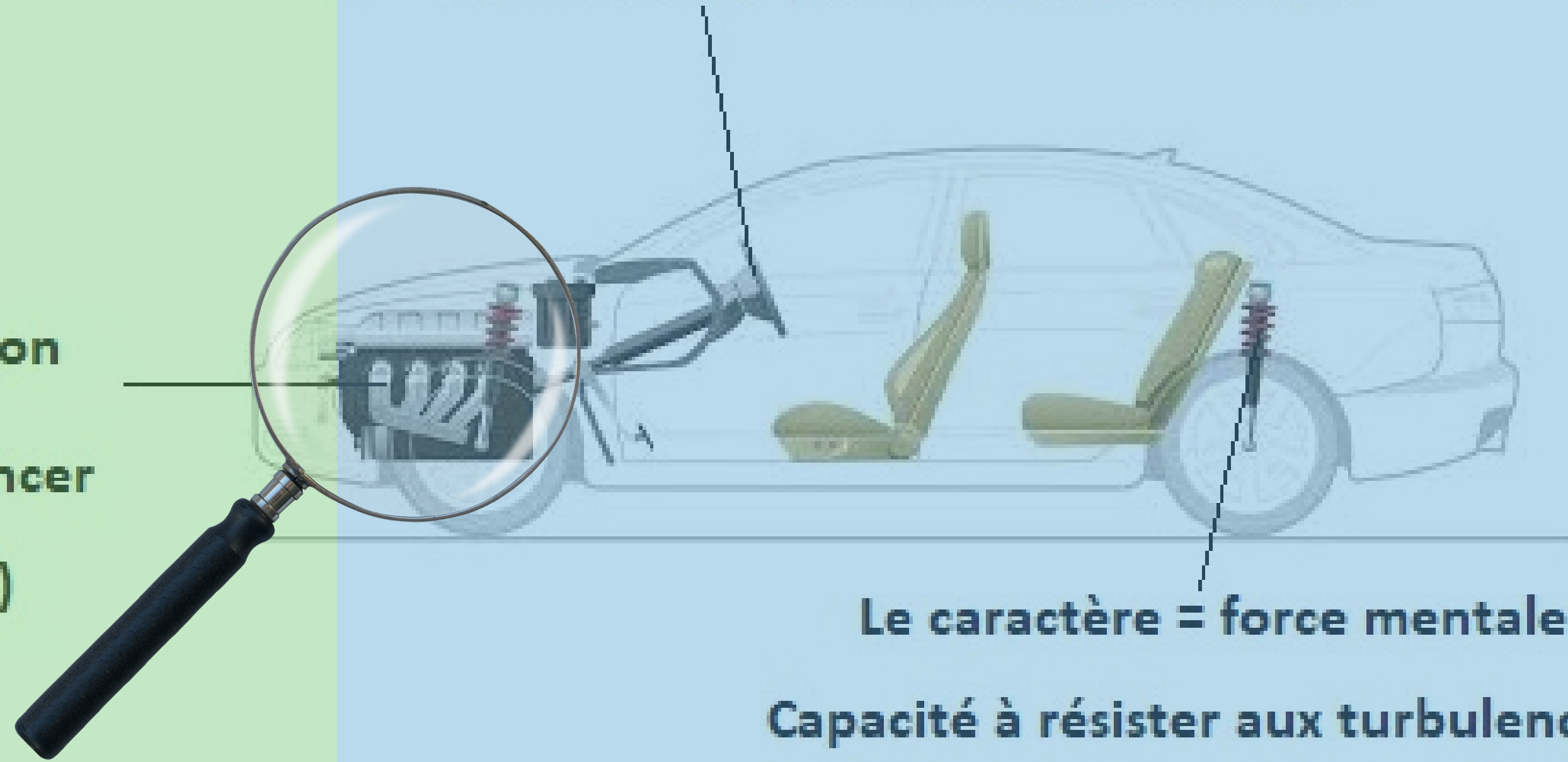
**La méthode = la direction (Le volant)**

**Le caractère = force mentale**

**Capacité à résister aux turbulences**

**(Les amortisseurs)**

GRILLAGEMIND



**Les gens ont un POTENTIEL qu'ils  
IGNORENT..**

**Ils ont parfois besoin qu'on les AIDE à  
DÉBLOQUER des choses en eux qu'ils ne  
SAVENT même pas...**

**Pour constater l'ÉVOLUTION qu'ils ont  
par rapport à quelques PETITS  
changements dans leur vie.**

# Quelques variétés de MOTIVATION

**Gagner de  
L'expérience**

**Acquerir de  
L'argent**

**Aider,  
Créer un impact**

**partager un  
Savoir, une  
Compétence**

**Plaire, être  
admiré(e)**

**Se dépasser**

**Être visible,  
Devenir populaire**

A la base de toute MOTIVATION, il ya une  
DOULEUR qui DORMAIT, un BESOIN  
inassouvi qui grandissait

**Douleur**

**Contraintes d'une vie  
en société bien  
chargée**

**GRILLAGEMIND**

# Différentes facettes de la DOULEUR, de la FRUSTRATION,

## Du mal être qui Sommeille en PROFONDEUR

Colères ( manque de reconnaissance, attentes insatisfaites, violence, déceptions etc.)

Sequelles d'accidents de vie ( ruptures, divorces, maladies, licenciements, deuils, échecs passés etc.)

Solitude  
(incompréhensions, manque de soutien, etc.)

Perte de sens ( Manque d'impact, d'amour, de passion etc)

Ennui, routine( manque challenges, stagnation, etc.)

Carences affectives  
(manque d'attention etc.)

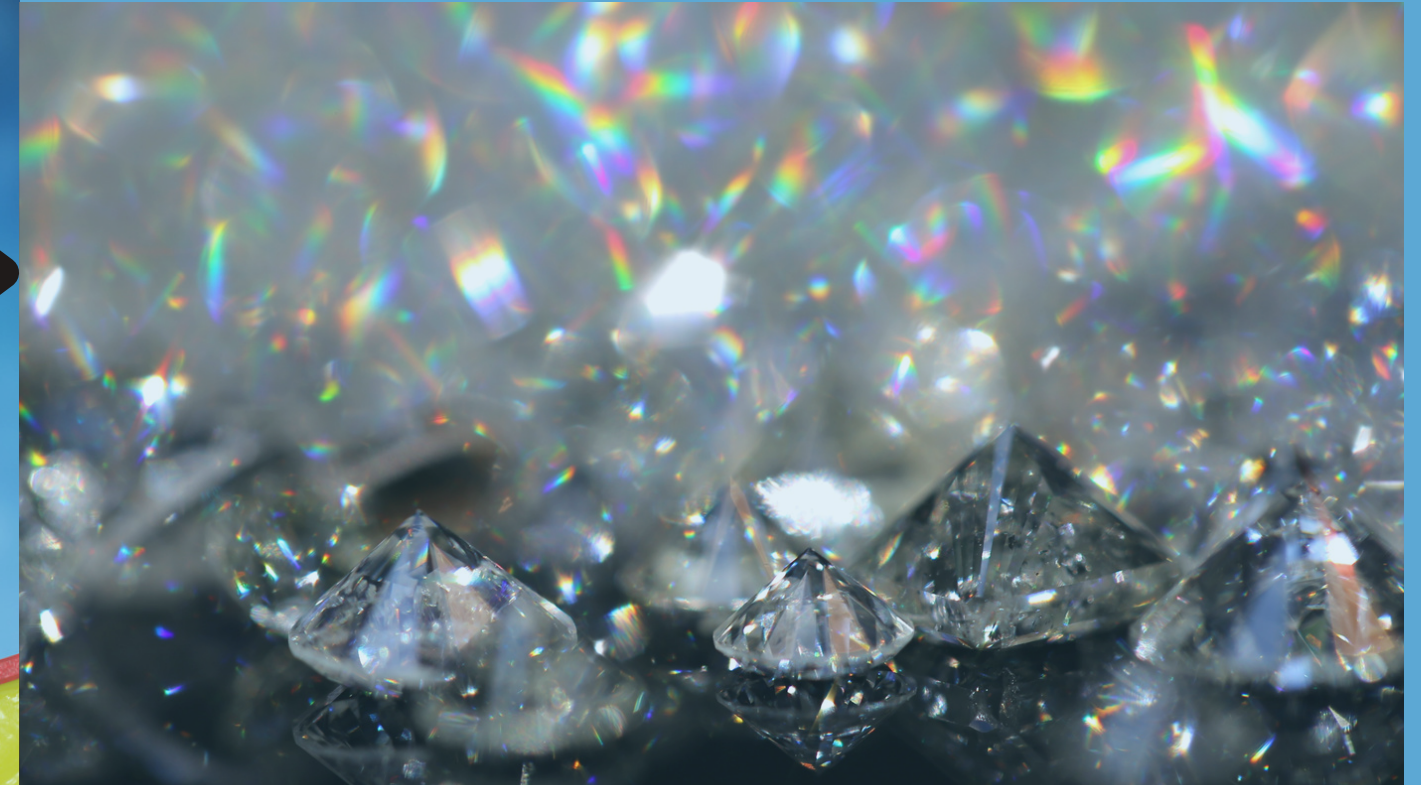
Humilations ( manque de respect, de liberté, de moyens, être rabaissé, etc.)

**Injustices**

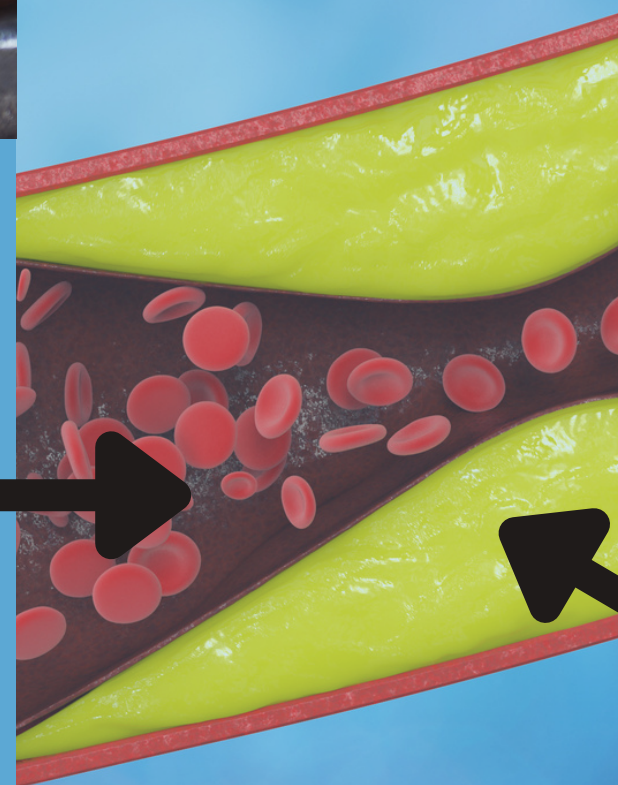
L'objectif dans la motivation c'est de DÉCLENCHER le  
MOUVEMENT



Se mettre en  
mouvement



La douleur qui circule  
en profondeur pour se  
libérer en surface



COMBAT  
INTÉRIEUR

Frein: La peur de  
l'obstacle

# Comment DECLANCHER le mouvement ?

2 options: Approche DOUCE ou Approche BRUTE

**Peur de l'obstacle**



Approche DOUCE  
: Viser la PAIX en  
réduisant la peur

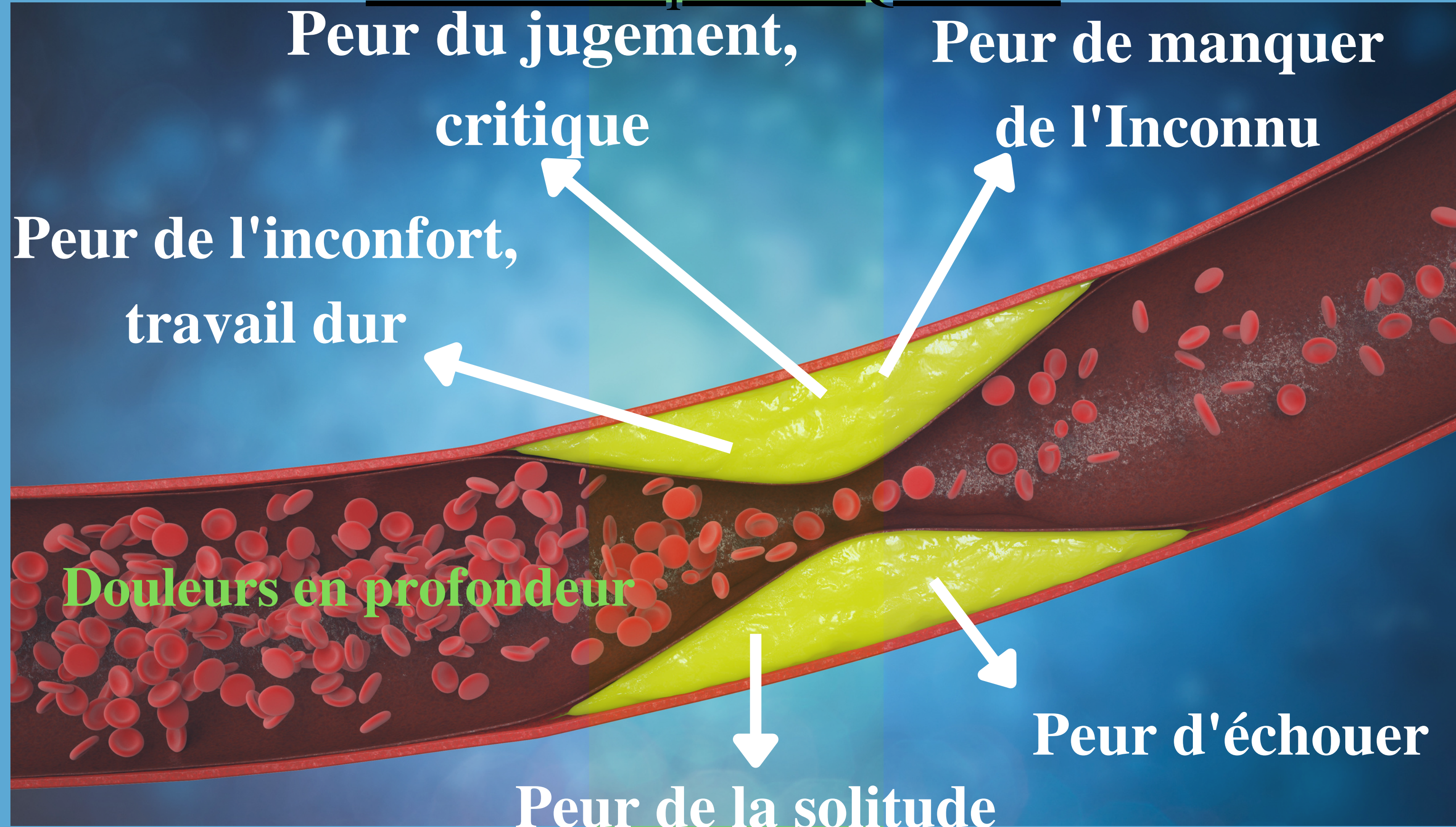
**Douleur en surface,  
Frustration**



Approche BRUTE: Viser le DÉFI  
en augmentant la douleur en surface

# Approche 1: Viser la PAIX: Quelques variétés de PEURS

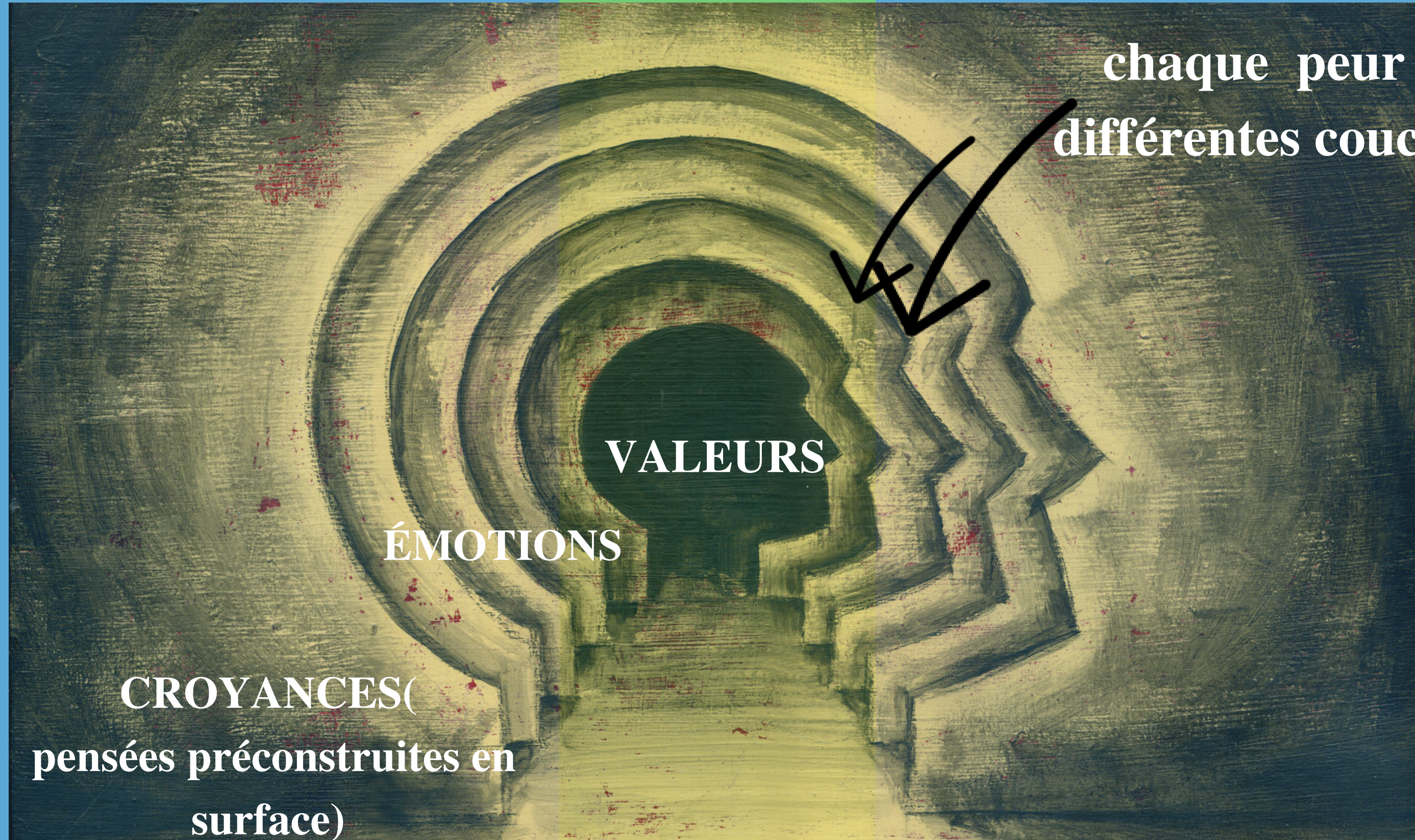
## Récurrentes qui BLOQUENT





Approche 1: Viser la PAIX. Réduire la peur de l'obstacle

Différents Leviers: CROYANCES, EMOTIONS, VALEURS



## Approche 1: La PAIX

Chez Grillagemind,

on pense PROFONDEUR

ETAPE 1: Évacuer les Emotions en décrivant ce qu'on CRAINT et RESSENT en détails ( écrit ou oral)

ETAPE 2: Changer l'ETAT d'ESPRIT en agissant DIRECTEMENT sur 5 VALEURS majeures (et non les croyances):  
Autocompassion, Vulnérabilité,  
Humilité, Courage,  
Détachement ou lâcher-prise

Bénéfice: ACTIVER les valeurs réduit la  
PRESSION , la PEUR sur plusieurs  
couches, pour PERMETTRE un  
MOUVEMENT( action) à court terme.

Exercice pratique de motivation 5 min: s'autoriser à

Vivre ses émotions pour réduire la peur d'agir

A) CHOISIR UN DÉFI DIFFICILE MAIS A SA PORTÉE

**Demander pardon**



**faire du sport**



**Oser Dire NON**



**Verbaliser son désaccord**

**Prendre une  
douche froide**



**Se lever 30 min  
plus tôt**



**Exercice pratique de motivation 5 min: s'autoriser à**

**Vivre ses émotions pour réduire la peur d'agir**

**B) EXPLICITER SES RESSENTIS**

**B1) Qu'est ce qui te vient à l'esprit quand  
tu envisages de mener cette activité ?  
Qu'est ce qui peut t'arriver de pire?**

**B2) Comment ton corps se sent  
il ( palpitations, gorge nouée,  
tensions, grincements de dents,  
ventre, frissons,etc.)?**

**Exercice pratique de motivation 5 min: s'autoriser à**

**Vivre ses émotions pour réduire la peur d'agir**

**C) AGIR**

**C1) 5 min top chrono: noter  
pensées et ressentis sur un  
support écrit ou oral (  
cahier, téléphone)?**

**C2) répéter l'exercice 2/ jour  
pendant 3 jours consécutifs**

**?**

**Résultat: Votre peur a-t-elle  
diminué ? Passer à l'action**

# Approche 2: Viser le DÉFI:

Quand la FRUSTRATION atteint un certain SEUIL

On LACHE PRISE sur les PEURS et on SE BOUGE



Douleurs

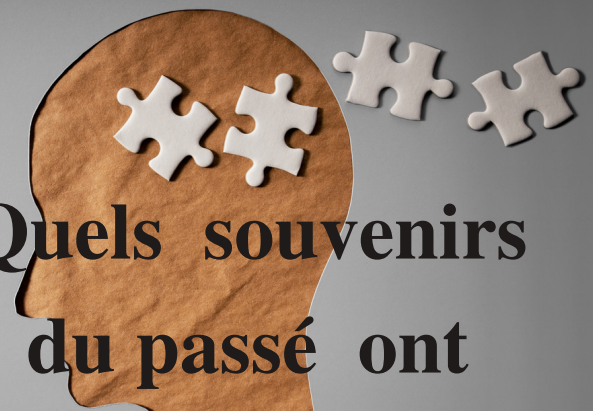


Amplificateur

## Approche 2: Exercice pratique de motivation 30 min:

CREUSER au FOND de SOI pour créer LA NIAQUE

### A) RÉVEILLER LA FRUSTRATION QUI DORT



Quels souvenirs  
du passé ont  
déclenché mon désir?



Qu'est ce qui m'a fait  
le plus fait mal?



Qu'est-ce qui m'a manqué  
pour éviter cela?



Pour qui je veux  
me battre ?



Quevais je regretter  
si je ne fais rien pour  
changer?

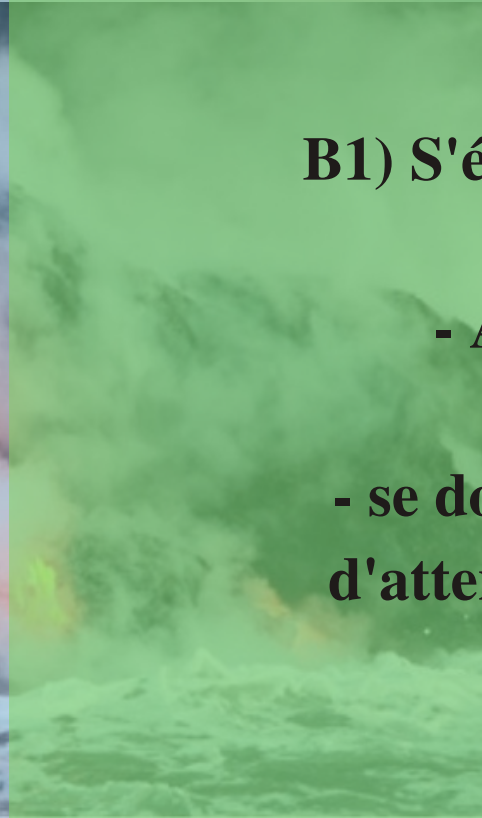
# Approche 2 viser le DÉFI, Exercice de motivation

## B) CANALYSER LA DOULEUR vers la DOUCEUR



**B1) S'écrire une lettre d'amour à soi même:**

- Accepter sa différence, sa situation
- se donner beaucoup de tolérance, d'attention, d'affection À soi même



# POSSIBLE

# IMM

**B2) Polir en regardant le positif à extraire**

**L'expérience**

**Aider, Créer un im**

**Plaire, être admiré**

**Être visible Devenir pop**

**partager un Savoir, une Compétence**

**Se dépasser**

**GRILLAGE MIND**



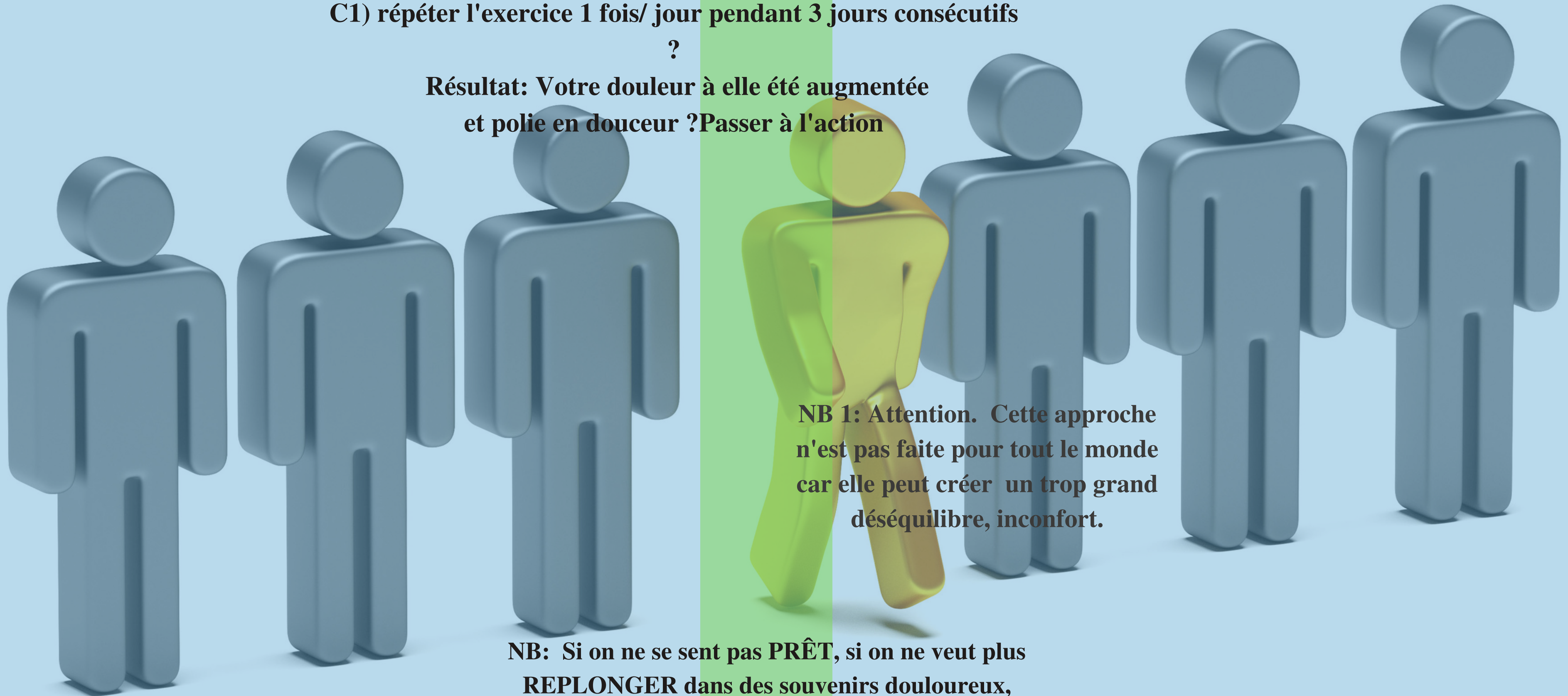
## Approche 2: viser le DÉFI Exercice pratique de motivation

### C) AGIR

C1) répéter l'exercice 1 fois/ jour pendant 3 jours consécutifs

?

**Résultat: Votre douleur à elle été augmentée  
et polie en douceur ? Passer à l'action**



**NB 1: Attention. Cette approche  
n'est pas faite pour tout le monde  
car elle peut créer un trop grand  
déséquilibre, inconfort.**

**NB: Si on ne se sent pas PRÊT, si on ne veut plus  
REPLONGER dans des souvenirs douloureux,  
alors, S'abtenir ,Éviter cette approche.**

**Privilégier Approche 1. GRILLAGEMIND**

# Trouver un ÉQUILIBRE intermédiaire en

Combinant Approche 1 viser la PAIX et Approche 2 Viser le

DÉFI

**Se libérer  
de ses peurs**

**Réveiller sa douleur  
profonde et la  
transformer en douceur**



Vers la  
**ZONE de  
GÉNIE**

# L'IDÉAL dans la MOTIVATION: Trouver sa ZONE de GÉNIE

**Se libérer de ses peurs**

**Réveiller sa douleur  
profonde et la  
transformer  
en douceur**



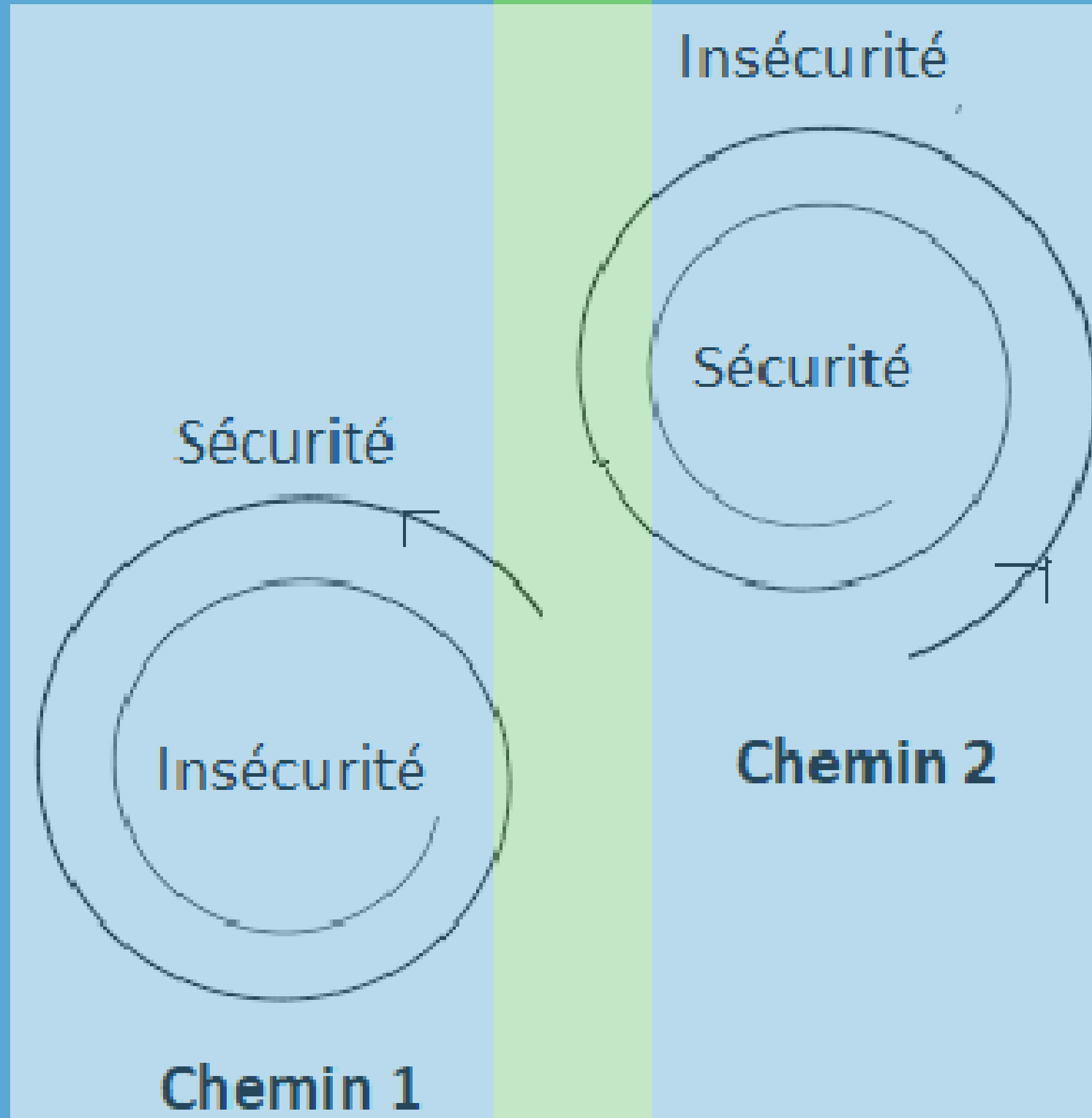
**ACTIVER ses TALENTS**

**pour Résoudre des problèmes**

**de façon UNIQUE et JOYEUSE**

**GRILLAGEMIND**

# Le premier choix difficile



Exemple  
de choix  
difficile

**Vous**  
Et toi? Comment se passe ton travail ?  
Écoute j'ai passé un entretien pour être en CDI chez Hermès mais je sais au fond de moi que ce n'est pas ce que je veux  
12:24

Je suis constamment tiraillée entre la « sécurité » et ce qui me fait vibrer  
21:10

**Vous**  
Qu'est-ce qui te fait vibrer ?  
J'ai pensé à me mettre dans le recrutement. Ce mois-ci je ne travaillais pas et j'ai réussi à faire trouver du travail à deux personnes en les mettant en relation avec les bonnes personnes  
21:21

Je n'en tire rien financièrement mais j'ai beaucoup aimé le processus d'accompagnement. De préparation aux entretiens :)  
21:21

# Quand la MOTIVATION est SOLIDE: roche DURE

Obstacle à  
venir



Essaie de comprendre avant  
de s'alarmer, est ouvert à d'autres pistes  
de solution

Est engagé,  
Insufflé une  
énergie positive

Participe,  
Est proactif

GRANITE

Est force de  
Propositions

Accepte une partie de l'inconnu,  
Agir sans tout connaître

Présuppose le meilleur,  
Qu'une solution existe

# Quand la MOTIVATION est FRAGILE: roche TENDRE

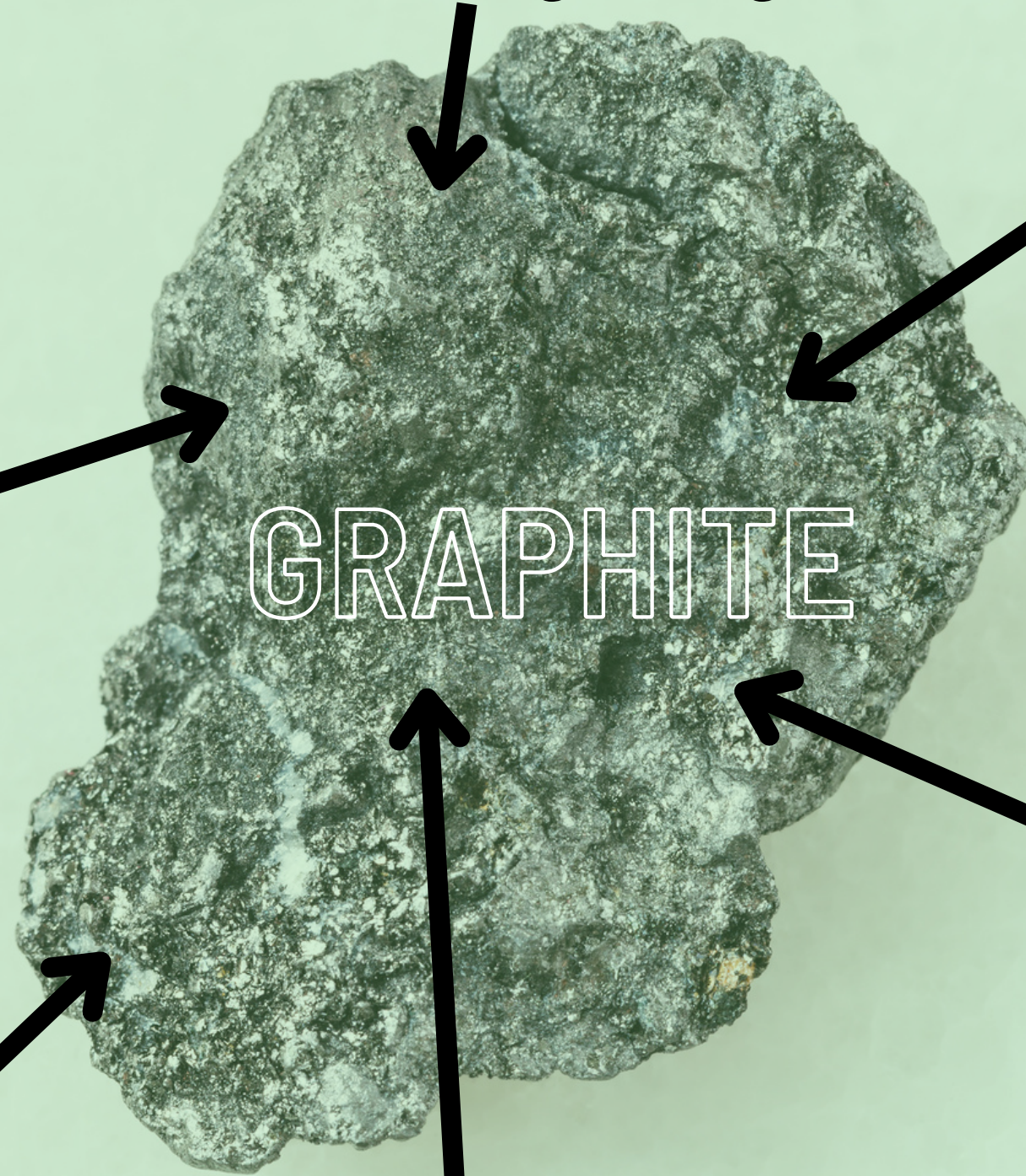


**Obstacle  
à venir**

Se plaint trop, trop vite, tout le temps,  
Insufflé de l'énergie négative

Fait l'autruche face aux  
VRAIS problèmes

Voit uniquement  
ce qui  
Pourrait ne pas marcher



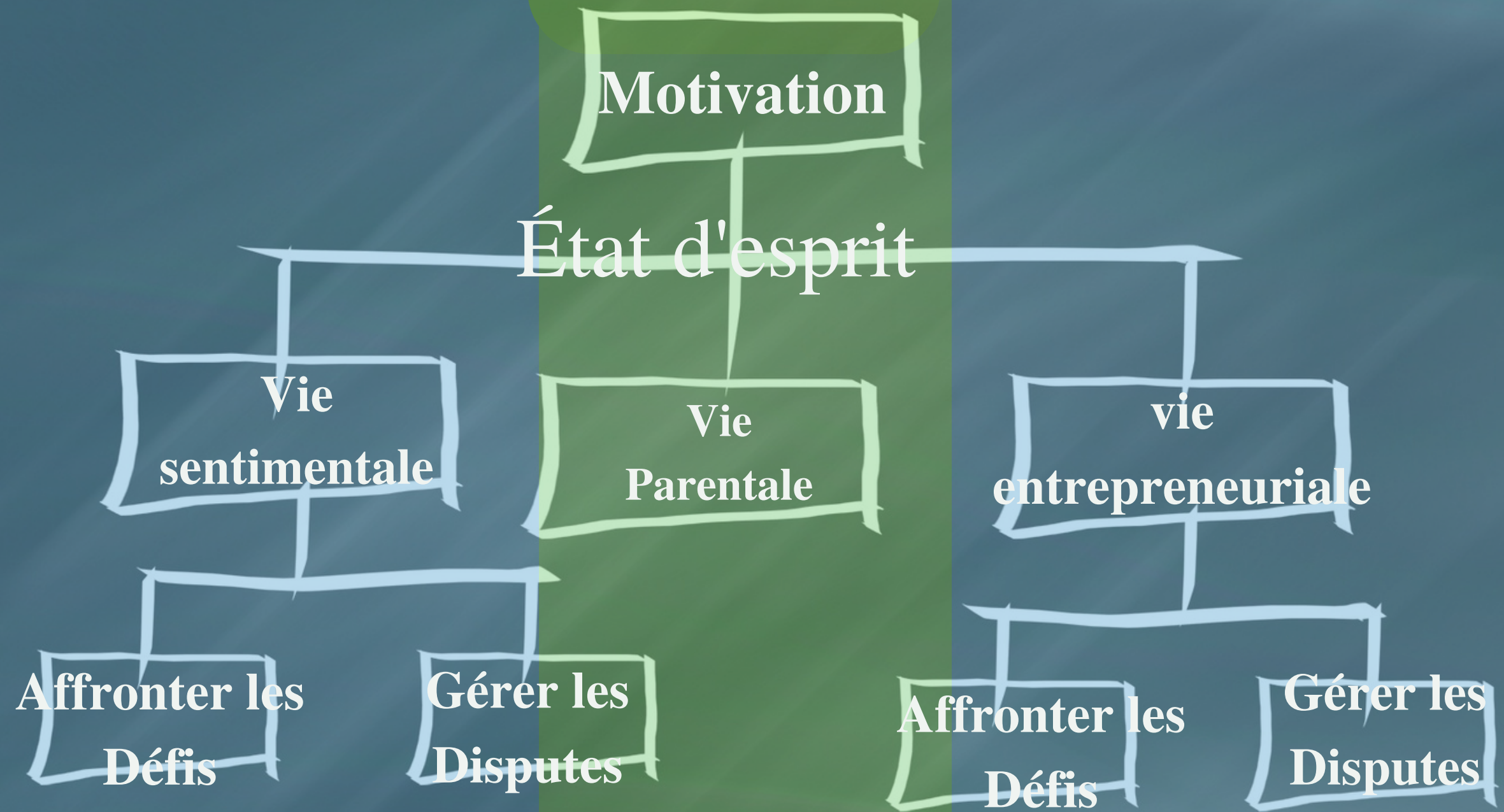
GRAPHITE

Est défaitiste  
au moindre challenge

Veut faire le strict  
minimum: observateur ou suiveur

Veut 100% de  
garantie  
avant de bouger

# Quelques IMPACTS directs de La MOTIVATION sur sa vie





# Quelques Pistes pour AMELIORER sa MOTIVATION ( la ROCHE).

*Art thérapie*

Transformer la douleur  
En douceur

Clarifier ses  
valeurs pour donner du sens

*Auto discipline*

Décomposer ses peurs  
pour rendre les  
objectifs accessibles

*Coaching*

Rechercher les  
frustrations et souvenirs  
qui bloquent

*Hypnose*

Évacuer les émotions et  
Expliciter ses ressentis

*Sophrologie*