

# 3 composants essentiels pour progresser

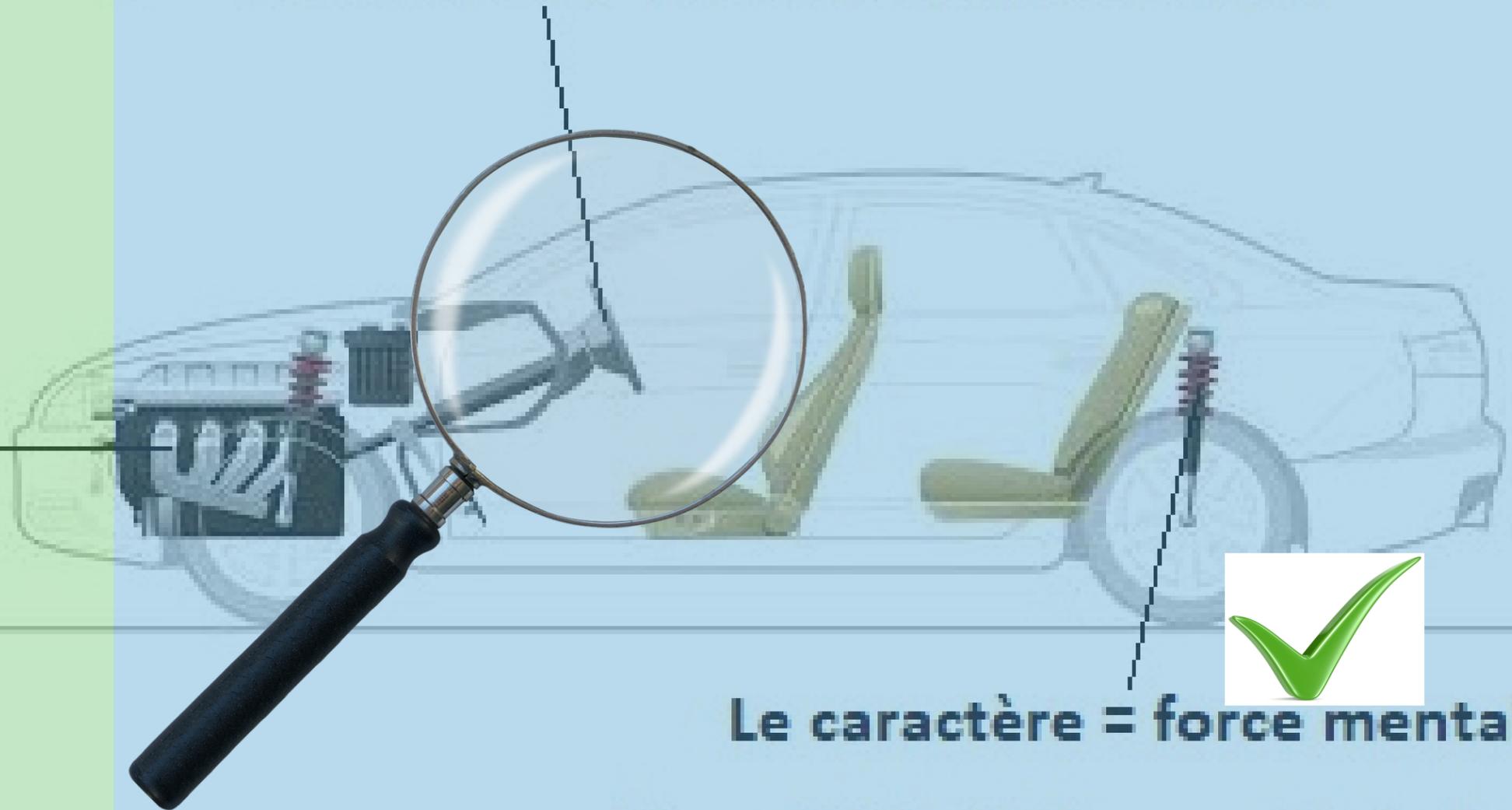


**La Motivation**

**Envie d'avancer**

**(le moteur)**

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



**Le caractère = force mentale**

**Capacité à résister aux turbulences**

**(Les amortisseurs)**

GRILLAGEMIND

Tout processus de CHANGEMENT est un VOYAGE vers SOI, fait de Prises de CONSCIENCE (observations) et de prises de DÉCISIONS (direction d'action).



GRILLAGEMIND

Ce CHANGEMENT nécessite une méthode d'ORIENTATION  
vers une DESTINATION souhaitée ( objectif ) car il y'a toujours  
des zones INCONNUES

Améliorer le cadre de vie



**Zones déjà connues**

Naviguer dans  
l'inconnu

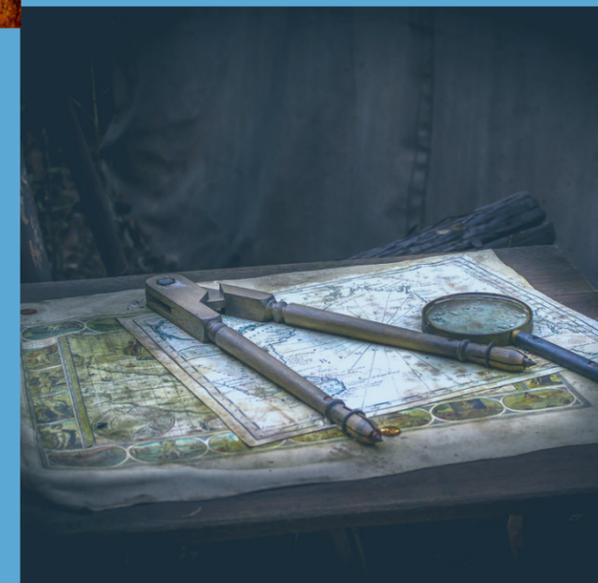


actuel

**Objectif**

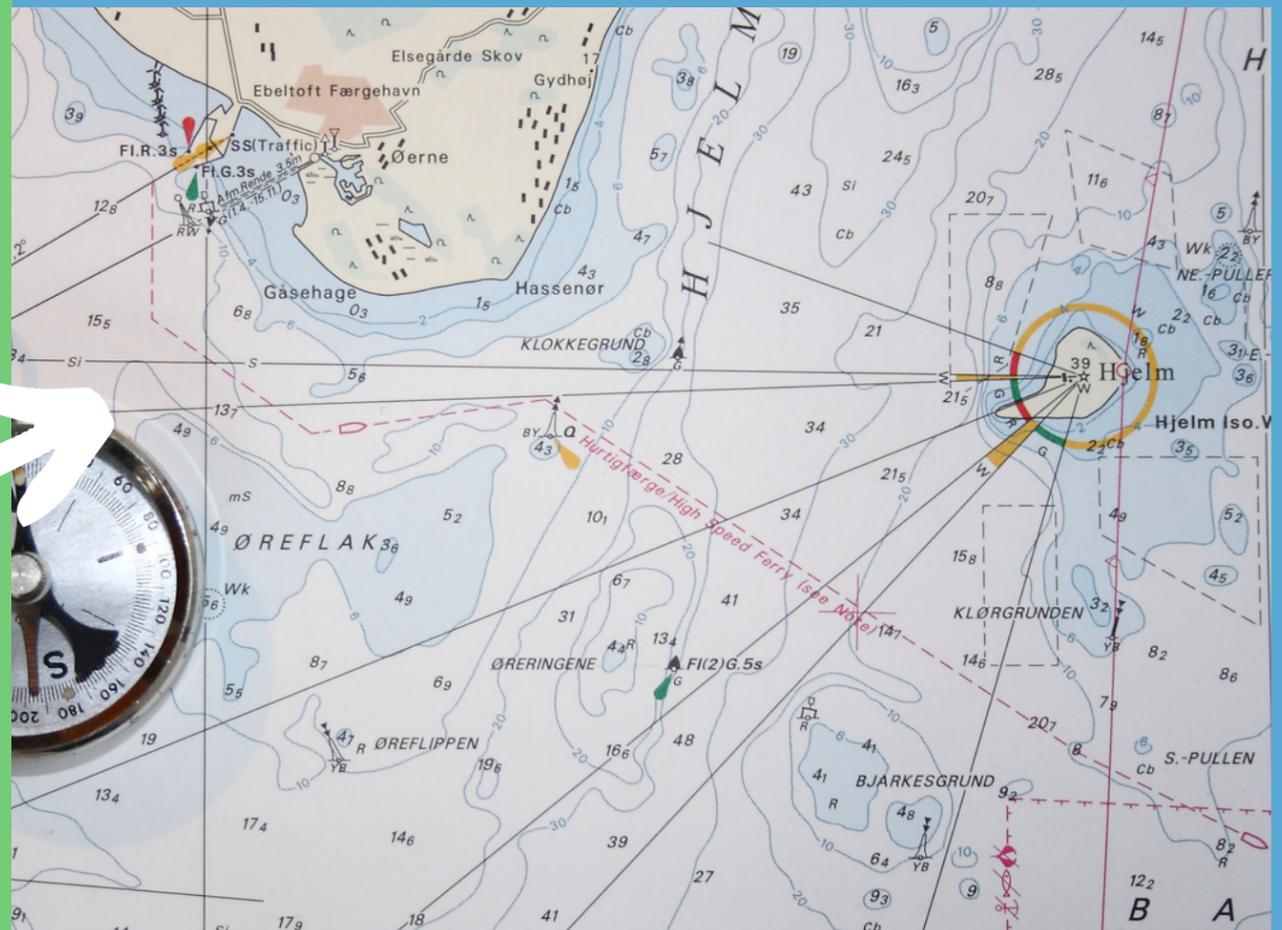
Changer de  
cadre

Créer un nouveau  
cadre



**Outils d'orientation**

Chaque ZONE INCONNUE nous fait passer dans un ÉTAT ÉMOTIONNEL stressant particulier. À cet état émotionnel, correspond une STRATÉGIE de prise de décision appropriée pour PROGRESSER de façon EFFICIENTE.



Zonne inconnue = contexte nouveau qui génère  
Du stress

Stratégie pour DECIDER quoi FAIRE, Comment  
se comporter

**GRILLAGEMIND**

Bien s' ORIENTER dans L'INCONNU requiert donc 3 COMPÉTENCES :

1) Identifier les États Émotionnels 2) Retrouver la STABILITÉ ÉMOTIONNELLE pour OBSERVER et ANALYSER 3) Appliquer la STRATEGIE appropriée pour DÉCIDER

Garder la tête Froide  
Pour observer et analyser



Décider et Agir

# 1) Quelques ETATS Emotionnels

## STRESSANTS

Angoisse

Indécision

Hésitation

Inquiétude

Impuissance

**PEUR**

Désillusion

Colère

Panique

Impatience

Désarroi

2) Retrouver de la STABILITÉ Émotionnelle dans un  
Etat Émotionnel Stressant A) LA SOPHROLOGIE

Respiration  
Visualisation  
Posture relaxation  
méditations

Stabilité Émotionnelle  
Calmer le mental  
Lâcher Prise

Prendre de bonnes Décisions  
Inspirer confiance  
Être ouvert d'esprit aux solutions

# 2A) Quelques exemples d'exercices de SOPHROLOGIE pour retrouver rapidement de la STABILITÉ

## Émotionnelle

**Créer une bulle  
de protection**



**Relaxation corporelle:  
Les hémicorps**



**renforcement du  
positif**



**Respiration carrée**



**Méditations  
d'ancrage**



# 2 B) Autres Pistes pour gagner en Stabilité Émotionnelle Rapidement quand on est dans le SRESS

Se rappeler pourquoi  
On a commencé  
Ce qu'on a déjà traversé'

*Auto discipline*

Zoomer sur le potentiel  
Qu'on a à s'adapter

*AutoHypnose*



Décomposer ses peurs,  
Adopter une posture  
gagnante

*Coaching*

Augmenter la SÉCURITÉ interne  
Par L'amour de soi

*Art thérapie*

### 3) Appliquer la bonne STRATÉGIE pour DÉCIDER : 2 approches

#### Cas 1: stratégie CLASSIQUE

Quand on plein d'hypothèses vérifiées :

Ex: je recherche un travail dans le même domaine d'activité



Ici C'est la clarté qui mène à l'action.

On définit le cadre des contraintes (ex: budget, lieu), puis on réfléchit et on agit.

Cas 2: stratégie par l'EFFECTUATION.  
Quans on plein d'hypothèses non vérifiées

Ex 1: je me sens mal mais je ne sais pas vers quoi m'orienter exactement

Ex2: Prospection, Recherche:



Ici Ç'est l'action qui mène à la clarté.

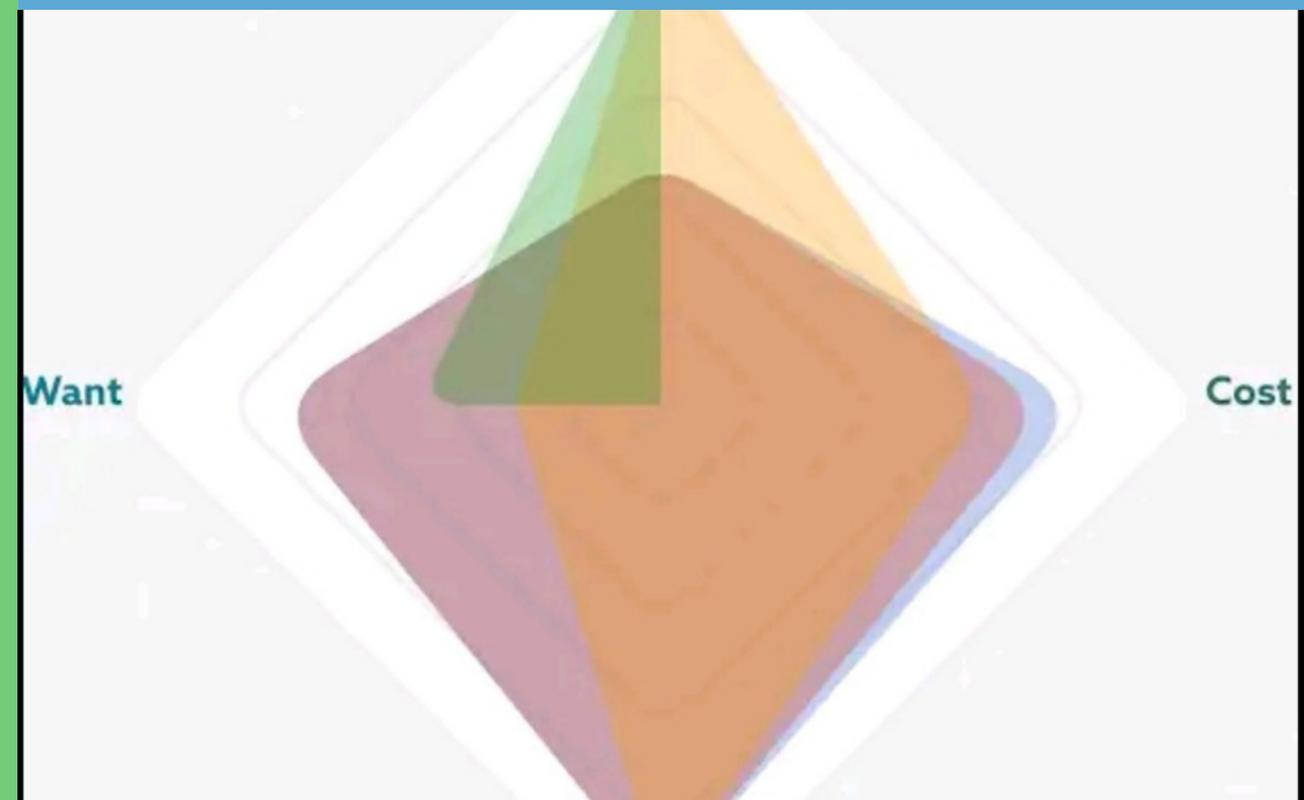
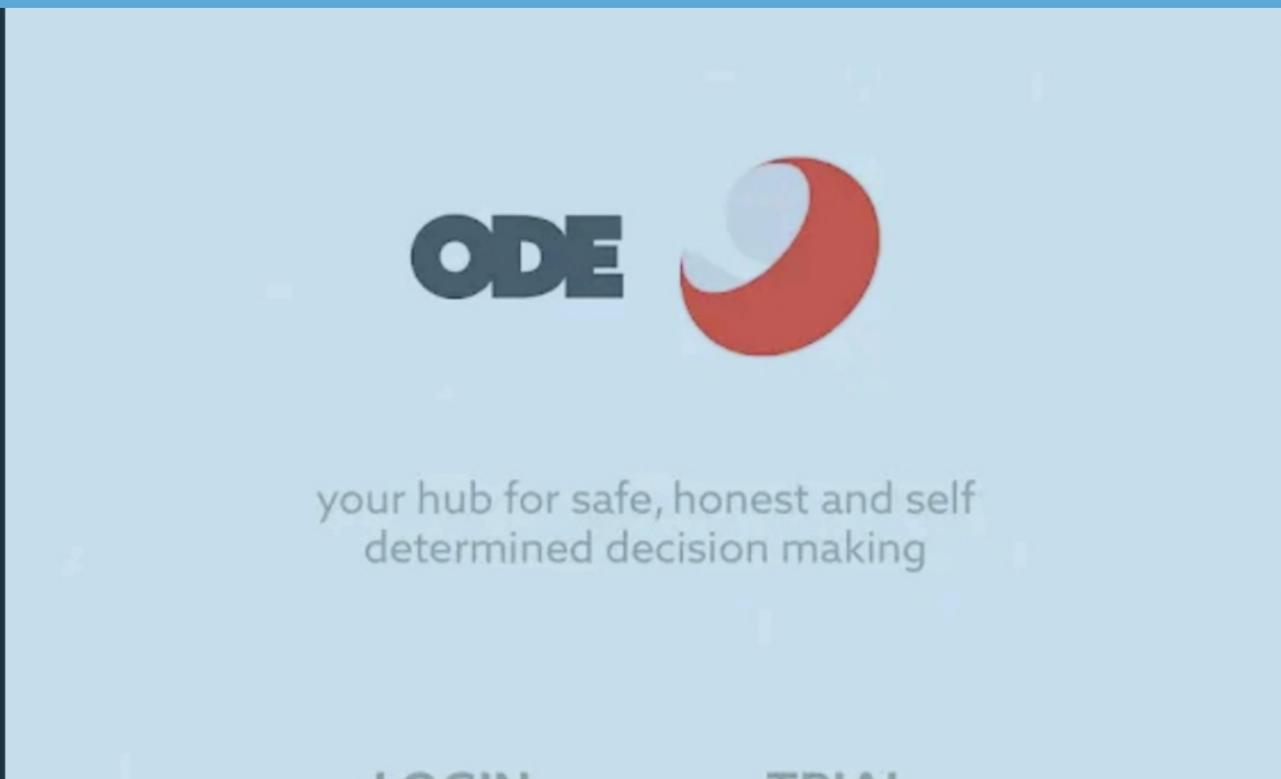
On agit pour découvrir le cadre des contraintes et on réfléchit après.

GRILLAGEMIND

### 3- A) Stratégie CLASSIQUE

On peut utiliser des applications disponibles sur Playstore.

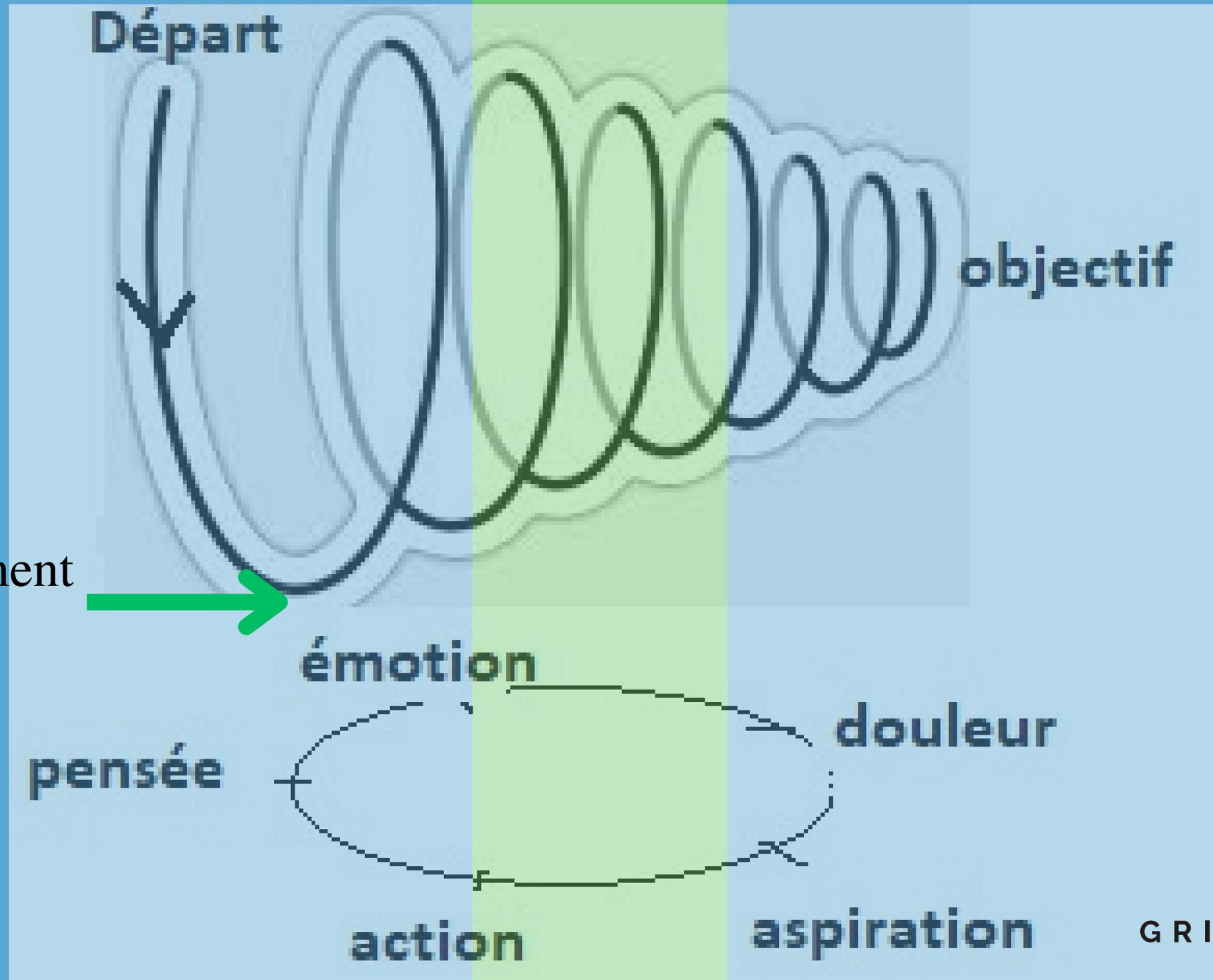
ODE est une. Elle GUIDE de façon progressive dans la prise de décision OBJECTIVE. On entre les critères , elle nous aide à décider en CONSCIENCE.



### 3- B) Stratégie par EFFECTUATION

Arriver au résultat n'est pas une ligne DROITE

Objectif: Passer moins de temps dans les mauvaises directions.

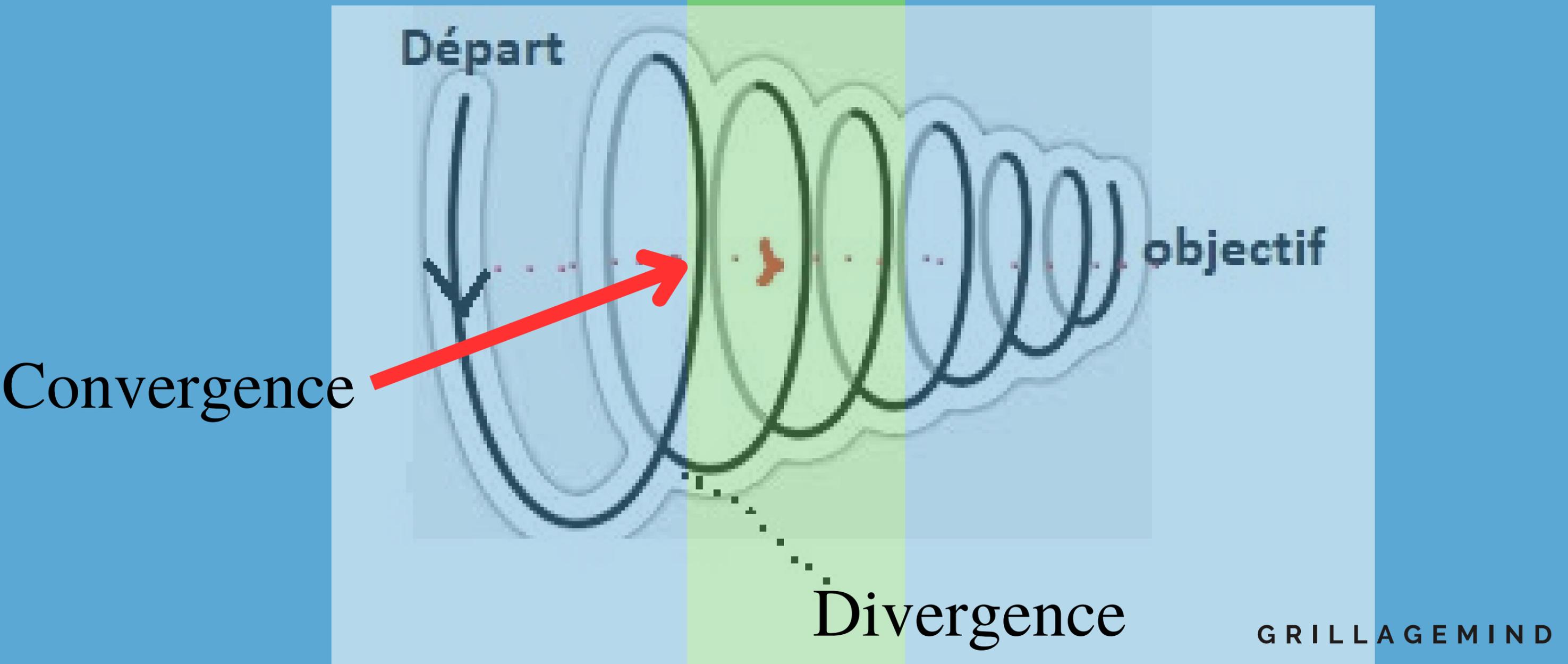


Pivot: Changement  
de direction

### 3- B) Stratégie par EFFECTUATION

La méthode AGILE existe, MAIS ne répond pas à Deux problématiques:

- détecter un changement de direction très tôt avec peu de données
- Garantir la convergence vers la solution au fur et à mesure des actions sans connaître d'avance les contraintes du futur

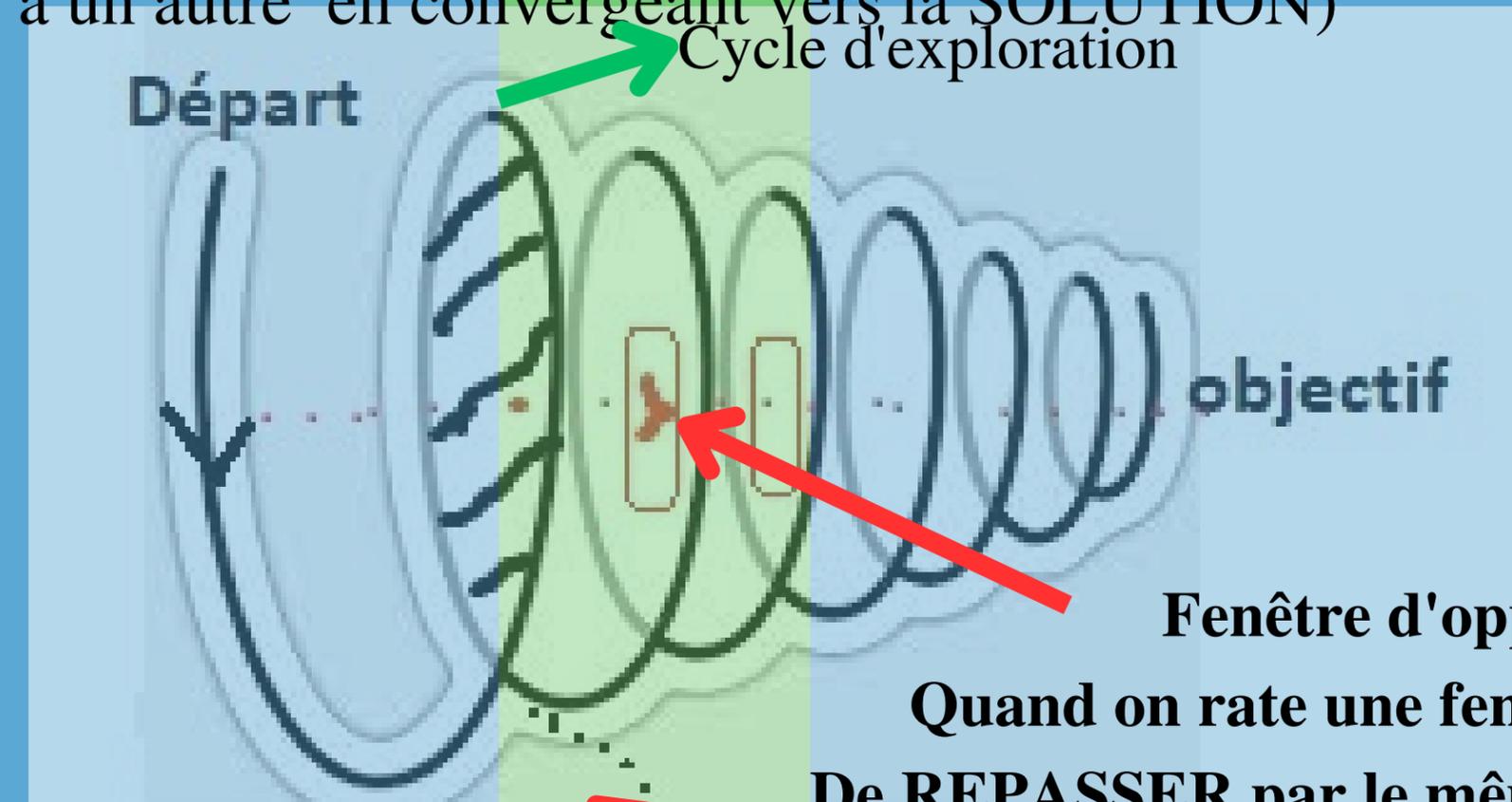


### 3- B) Stratégie par EFFECTUATION

Deux besoins différents et complémentaires :

i) Savoir détecter les moments pivot ( nouvel axe d'exploration)

ii) Savoir détecter les FENÊTRES d'opportunités ( permet de se téléporter d'un CYCLE d'exploration à un autre en convergeant vers la SOLUTION)



**Pivot:**

Quand on rate un PIVOT, on se PERD , puis on se COGNE contre un MUR(Emotions très désagréables)

### 3 -B) Approche par Effectuation :

Solution: Apprendre à DÉCODER les messages cachés à partir du couplage (Emotions/ pensées).

Émotion

Pensée

Décodage information utile

Nouvelle Intention à suivre

Pour rester dans la  
convergence vers l'objectif

Pivot

Fenêtre d'opportunité

## 3 B) Stratégie par Effectuation

Le DÉCODAGE est l'élément ESSENTIEL pour trouver les SIGNAUX de la VIE ( Pivots, fenêtres).

C'est un ART qui s'apprend. Plus de détails dans Le livre :Autorisation et Procrastination

Exemple d'application : Changement de carrière suite à mal être

Objectif: je suis commercial et je souhaite me réorienter vers le métier des relations humaines

Départ: je postule auprès des grandes entreprises pour avoir un gros salaire



Fenêtre d'opportunités 1: Alors que je suis en Vacances dans le Sud, un ami parle de son père qui recherche un gestionnaire pour sa chaîne de pizzeria. Je saisis l'opportunité pour en savoir plus, je découvre qu'il ya un poste vacant

Pivot 1: je comprends que je dois plutôt m'adresser auprès des petites structures où le côté humain est encore présent

### 3 B) Stratégie par l'Effectuation :

## Autres domaines d'application de la méthode par détection des SIGNAUX de la vie

Perte de sens suite  
à événement difficile  
(licenciement, divorce, etc)



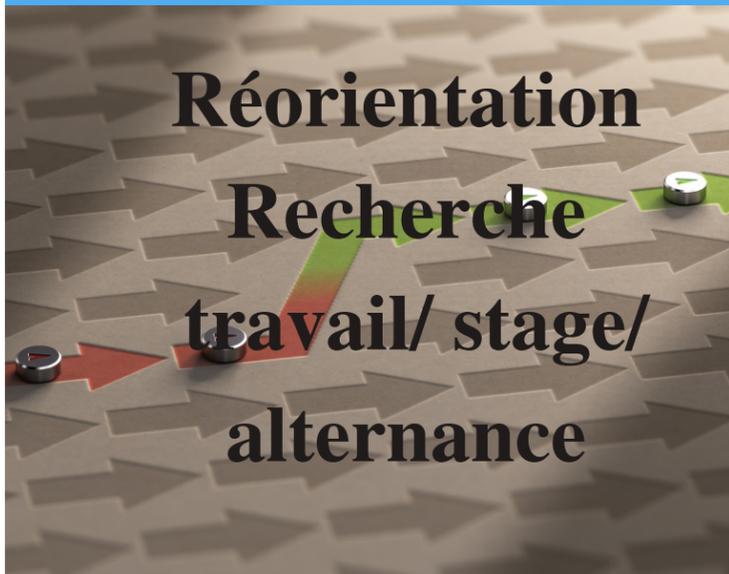
Négociations difficiles  
(rupture  
conventionnelle etc)



Recherche du:  
"product/ market  
fit"



Réorientation  
Recherche  
travail/ stage/  
alternance



Recherche formules,  
compositions de  
nouveaux produits



## 3B ) Stratégie par Effectuation: Catégories de zones inconnues

Maintenant nous avons une BOUSSOLE Intérieure, voyons

5 types de RELIEFS classiques de Zone INCONNUE afin de savoir à quoi on peut s'attendre dans un parcours de changement

- i) le Brouillard
- ii) les îlots multiples
- iii) la vague scélérate
- iv) la tempête
- v) le cyclone



**Bateau avec une  
boussole**



**Différents RELIEFS**

GRILLAGEMIND

### 3 B) Stratégie par Effectuation: Différents reliefs de navigation

i) le Brouillard " par où vais- je commencer , je ne vois aucun chemin se dessiner "

Mindset pour rester STABLE et PROGRESSER: commencer avec ce que l'on a

MAINTENANT :

Qu'est-ce que je peux faire avec le peu que je vois? Est-ce que je l'ai déjà fait ?



Ex: je veux trouver une alternance  
dans un nouveau domaine, je suis déjà âgé.

Je ne sais comment convaincre de ma compétence

GRILLAGEMIND

### 3 B) Stratégie par Effectuation : les Reliefs de l'INCONNU

ii) Les îlots multiples " quel chemin dois-je prendre parmi les X possibilités pour arriver avec le moins de frustrations ?

MINDSET pour rester STABLE et PROGRESSER : alterner l'exploration dans cet ordre : " plus probable => moins probable => neutre "



Exemple: j'ai plusieurs cibles  
de prospects théoriquement  
(supermarchés, , élèves, travailleurs etc)  
Laquelle va "matcher" avec moi?

GRILLAGEMIND

### **3 B) Stratégie par Effectuation: Différents Reliefs**

iii) La vague scélérate " Oh je suis fini c'est mort . Vais- je survivre à cela"  
MINDSET pour rester STABLE: vision LASER sur l'objectif minimum, on se  
détache du superflu d'ILLUSIONS

La vague scélérate est soudaine, ponctuelle, périodique, mais INTENSE. (Ex: les choses ne se passent pas comme prévu, doutes intérieurs amplifiés, premières critiques de l'entourage lointain etc). On se sent tout à COUP très PETIT dans notre volonté de changer l'optimisme CHUTE en flèche



### 3 B) Stratégie par Effectuation : les Reliefs de l'INCONNU

*iv) La tempête: Cumul de secousses de tout côté, quand vais-je avoir un répit ?*

*" Je me sens comme PRISONNIER (e). Je souhaiterais faire demi-tour mais je ne peux plus"*  
*MINDSET pour rester STABLE et PROGRESSER : Minimisation du Regret Qu'est-ce que je  
dois faire pour ne pas avoir à regretter même si je dois échouer ?*

*Réveiller Le guerrier PACIFIQUE en Soi*

*"Que ce soit en courant, en marchant  
ou en RAMPANT, je vais y arriver "*

*Deux options : s'ISOLER temporairement  
Et/ou devenir un excellent COMMUNICANT*

*Pour rassurer ses proches.*

*S'entourer du peu de personnes qui*

*Pensent un peu comme nous.*

*Maintenir une hygiène émotionnelle*

*Constante*



*Exemple: incompréhensions ,  
accusations,  
radicalité de l'entourage proche  
cumulé à*

*La lenteur des progrès*

*l'absence de résultats visibles*

*Manque de soutien( copain, copine)*

*GRIFFLAGEMIND*

### 3B) Stratégie par Effectuation: Différents Reliefs

v) Le cyclone " Rien ne marche, tout s'éCROULE autour de moi, je suis comme bloqué, je perds espoir".

Mindset pour rester STABLE et SURVIVRE: "Advienne que POURRA"

LÂCHER PRISE sur les Résultats à l'extérieur et GRANDIR à l'intérieur en PROFONDEUR .

*Le lâcher prise permet conserver son énergie interne. OBSERVER, MÉDITER et se CONCENTRER sur des activités qui procurent de la joie ( Nature, Sport, amis, art, chant, etc)*

*C'est une progression à l'intérieur qui s'opère qui oblige à RALENTIR pour qu'une CHIRURGIE de changement de SOI s'effectue en NOUS. Elle dure pendant un long moment, avec des périodes de CONVALESCENCE.*

**Ex: échecs répétitifs malgré nos efforts maximum( galères financières, séparations sentimentales répétées, frustrations d'équipe etc)**

*Le challenge ici c'est de toujours RESTER dans l'OEIL. C'est le seul endroit où il ya de la ZENITUDE quand tout va mal*

*Ne pas chercher à aller vite, Ni lentement.*

*Fonctionner à l'INTUITION PURE.*

*Seule elle est assez RAPIDE pour réagir en restant aligné.*

### **3 B) Stratégie par Effectuation : les Reliefs de l'INCONNU( bonus)**

vi) vers La PAIX Intérieure: : " C'est bizarre j'ai de moins en moins peur ,  
qu'est-ce qui m'arrive?

MINDSET pour rester STABLE et PROGRESSER : Aucun, on ENJOY chaque INSTANT. Chaque MOMENT devient le plus IMPORTANT, pas DEMAIN

Exemple: les challenges sont toujours là.

Mais On les RELATIVISE .  
On est plus SÉREIN, APAISÉ,  
,CONFIANT car on se sent  
plus ALIGNÉ et  
plus ASSUMÉ



GRILLAGEMIND