



## Faire appel à vos Ressources oubliées ...ou à celles des autres !

### Pour:

- Se servir de toute la richesse des expériences passées
- Accéder aux ressources internes qui vous sont nécessaires
- Reprendre confiance en vous

### Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Vous avez un Objectif à atteindre et il vous manque pour cela des « ressources »
- Vous vous sentez peu confiant, peu qualifié, peu performant, inexpérimenté, etc...

### Temps nécessaire:

- 30 mn

### Présentation de l'Outil

Nous possédons tous en nous un trésor caché constitué par les expériences, bonnes ou mauvaises, que nous avons acquises au travail comme dans notre vie privée. Malheureusement, nous ne pensons pas forcément à exploiter cet acquis souvent enfoui dans notre mémoire.

Heureusement, il est assez simple d'accéder à ce « trésor », il suffit de suivre les indications qui suivent ...

1. Mettez par écrit votre objectif et travaillez le jusqu'à obtenir une seule phrase le résumant. Il doit vous sembler clair et simple. Il se peut d'ailleurs qu'à ce stade, vous ayez déjà trouvé la solution !
  
2. Maintenant asseyez-vous confortablement sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol et détendez-vous. Vous pouvez fermer les yeux si vous le désirez.
  - Visualisez-vous maintenant, votre objectif actuel atteint ?
  - Que ressentez-vous ? (bonheur, malaise, excitation, calme, intérêt...)
  - Que se passe t-il autour de vous ? (sons, images, sentiments, personnages...)
  - Imaginez-vous en train de savourer votre victoire, car vous venez d'atteindre votre objectif.
  - Maintenant imaginez-vous en train de surmonter chaque difficulté que vous avez rencontrée pour atteindre votre objectif.
  - Détaillez chacune de ces difficultés en partant de la dernière pour aller vers la première.
  - Pour chacune de ces difficultés, vous allez rechercher quelle ressource vous est nécessaire pour la surmonter.
  - Trouvez maintenant et pour chacune d'entre elles, dans votre expérience passée, qu'elle soit d'ordre professionnelle ou personnelle, une difficulté ou une ressource correspondante à celle que vous rencontrez.
    - Comment avez-vous fait lors de cette expérience pour résoudre le problème ?
    - Comment allez-vous mettre cette solution en œuvre dans la situation qui va être la vôtre ?
  - Imaginez-vous en train de célébrer votre victoire-étape à chaque difficulté que vous aurez solutionnée

3. Et si d'aventure, vous ne trouviez aucune expérience similaire dans votre passé ?  
...Alors vous allez forcément trouver une personne de votre connaissance ou connue du grand public qui ait rencontré et solutionné une difficulté identique.
- Si cette personne fait partie de vos connaissances :
    - Demandez-lui sa « recette » pour surmonter la difficulté qui est la vôtre.
  - Si cette personne ne fait pas partie de vos connaissances, imaginez-la dans une situation identique à la vôtre.
    - Comment a t-elle procédé ? (rassemblez pour cela toutes les connaissances que vous avez sur cette personne)
  - Imaginez cette personne transposée dans votre situation
    - Comment procéderait-elle ?
    - Que vous conseillerait-elle ?

Vous devriez ainsi étape après étape surmonter tout ce qui pourrait représenter un obstacle à votre réussite.

Par ailleurs-pensez toujours à poser une problématique de façon simple et claire.

N'hésitez pas non plus à fractionner les difficultés, les petits éléments simples à élaborer mis bout à bout finissent par composer un tout complexe. N'est-ce pas là, la nature même de la structure de la vie (atomes...) ?

## VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

[coach@emploibooster.com](mailto:coach@emploibooster.com)

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?<sup>1</sup>
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?<sup>2</sup>
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
  - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
  - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
  - a. Quand ?
  - b. Comment ?
  - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?

---

<sup>1</sup> Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :  
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer son Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :  
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres