



L'Émergence des Ressources

Pour:

Trouver les ressources pour sortir d'un schéma d'échec.

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Lorsque vous rencontrez une situation d'échec récurrente
- Pour faire émerger des ressources dont vous n'avez pas conscience

Temps nécessaire:

- 45 mn

Présentation de l'Outil

Cet outil va vous permettre de trouver de façon simple, ludique et originale, les moyens de sortir d'une spirale d'échec en faisant appel aux ressources enfouies au fond de vous.

Vous allez trouver les moyens de changer le cours des choses : Donc de réussir.



1. Quel est votre problème ??

- Prenez une feuille de papier ou ouvrez un document Word.
- Décrivez sur cette feuille une situation d'échec récurrente que vous avez coutume de vivre.
- Mettez cette feuille de côté, vous y reviendrez plus tard. Mais surtout laissez là hors de portée de vue pour le moment.

2. Voici les trois acteurs qui vont vous aider :



- **L'ami** : C'est quelqu'un qui vous connaît très bien et qui vous aime.
- **L'observateur** : Etre humain ou simple objet, il a un regard absolument factuel : Il est totalement neutre.
- **Vous-même ...dans le futur** : Il s'agit de vous à un âge « plus mûr » que vous allez choisir à votre convenance

3. Voici la scène et le moyen de mouvoir les différents acteurs :

La feuille de [calcul Excel](#) associée représente un plan dont :

- l'axe des **abscisses** est affecté au **temps** (vos Passé, Présent et Futur)
- l'axe des **ordonnées** est affecté à **l'espace** ou plus exactement aux différents **lieux** que vous aurez besoin ou envie de mettre en scène et qui pourront par ailleurs vous **rapprocher ou vous éloigner** de vos acteurs ou de votre objectif. A vous, donc, de lui donner la signification que vous souhaitez.

Vous allez, tout au long du processus d'utilisation de cet outil, placer les acteurs ainsi que vous-même dans cet espace-temps :

- Dans l'immédiat :
Une case intitulée « MOI » est actuellement placée sur le graphique arbitrairement et à titre d'exemple. Vous pouvez la déplacer maintenant à l'aide d'un copier/coller pour la replacer où vous le désirez dans l'espace.
[Pour cela, cliquer ici](#)
- Par la suite :
Vous placerez de la même façon les acteurs « AMI », « OBSERVATEUR » et « MOI FUTUR » dans l'espace et le temps.

Pour chacun des acteurs vous écrirez le message qu'il vous transmettra grâce à un clic droit de souris (clic droit + sélection de « modifier le commentaire ») qui ouvrira une fenêtre pour noter. Dans cette fenêtre se trouvent déjà les instructions pour l'exercice. Elles sont notées en vert.

4. Voici comment bénéficié de leur perception et analyse :

Vous allez tour à tour, vous mettre dans la peau de chacun de ces 3 acteurs et porter un regard sur votre situation d'échec. Pour cela, laissez-vous guider à chaque étape.

4.1. Le message de l'ami :

- Pensez à un ami très proche qui vous connaît bien et qui vous aime.
- De qui s'agit-il ?
- [Où le placez-vous dans votre représentation espace-temps ?](#)
- Imaginez maintenant que vous entrez dans cette représentation et que vous êtes précisément cet ami. Prenez le temps qui vous est nécessaire pour intégrer la peau et la position de cet ami.
- « Ami, quel message désires-tu transmettre à (votre prénom) en rapport avec sa situation d'échec ? »
- Pointez votre curseur sur la case « AMI », faites un clic droit + sélection de « modifier le commentaire » et notez la réponse de votre ami.

Revenez maintenant dans votre position de départ et dans votre Moi

Relisez le message de votre ami.

4.2. Le message de l'Observateur

- Pensez à quelqu'un qui ne vous connaît pas du tout ou à toute autre chose ou symbole qui puisse être neutre (un de mes clients a pris son vieux chalet de montagne).
- De qui ou de quoi s'agit-il ?
- [Où le placez-vous sur dans votre représentation espace-temps ?](#)
- Imaginez maintenant que vous entrez dans cette représentation et que vous êtes précisément cet observateur. Prenez le temps qui vous est nécessaire pour intégrer la « peau » et la position de cet observateur.
- « Observateur, quel message désires-tu transmettre à (votre prénom) en rapport avec sa situation d'échec ? »
- Pointez votre curseur sur la case OBSERVATEUR, faites un clic droit + sélection de « modifier le commentaire » et notez la réponse de l'observateur.

Revenez maintenant dans votre position de départ et dans votre Moi

Relisez le message de l'observateur.

4.3. Le message de Votre Futur Soi

- Pensez à vous dans un futur que vous aurez défini (par exemple : objectif en cours de réalisation, objectif atteint, dans un an, 5 ans, etc.):
- [Où placez-vous votre Futur Soi dans votre représentation espace-temps ?](#)
- Imaginez maintenant que vous entrez dans cette représentation et que vous êtes maintenant ce Futur Soi. Prenez le temps qui vous est nécessaire pour intégrer la peau et la position de ce Futur Soi.
- « Futur Soi », quel message désires-tu transmettre à (votre prénom) en rapport avec sa situation d'échec ? »
- Pointez votre curseur sur la case « MOI FUTUR », faites un clic droit + sélection de « modifier le commentaire » et notez la réponse de votre Futur Soi.

Revenez maintenant dans votre position de départ et dans votre Moi actuel.

Relisez le message de votre Futur Soi.

4.4. Les trois messages

Relisez maintenant, dans l'ordre, le message de l'ami, de l'observateur et de votre Futur Soi.

Respirez, détendez-vous un instant, le temps nécessaire pour « digérer » tous ces messages.

5. Et maintenant...comment voyez-vous les choses ???

- Reprenez votre feuille de départ sur la quelle vous avez inscrit le problème d'échec récurrent que vous rencontrez.
- Quel est votre ressenti maintenant face à cette situation ?
- Comment allez-vous vous en servir dans l'atteinte de votre objectif et, pourquoi pas, dans votre vie de tous les jours ?
- Qu'allez-vous rajouter grâce à ces messages dans votre fiche « Garder le cap sur mon objectif » ?

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

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?¹
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?²
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 ?

¹ 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