



Déjouer le « Saboteur »

Pour:

- Identifier votre « saboteur » et le déjouer
- Transformer votre « saboteur » en ressource

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Quelque chose vous maintient inexorablement dans votre situation actuelle
- Vous êtes confronté(e) à des situations d'échec récurrent
- Vous êtes dans une situation de grand inconfort qui ne peut plus durer

Temps nécessaire:

- 30 mn

Présentation de l'Outil :

Cet outil permet de déjouer son saboteur sans passer par le « mental ». En effet, il est déconseillé de s'opposer à son saboteur en argumentant: il se nourrit de ce « bras de fer » pour gagner en puissance !

On a donc recours au passage par l'émotionnel pour obtenir un résultat rapide et en douceur.

Comment utiliser l'outil

1. Identifier une situation problématique :

Trouvez dans votre vécu, une situation problématique pour vous, qui peut être une situation d'échec ou de blocage.

2. Déterminer ce que vous ressentez et localiser cette sensation dans votre corps :

Laissez-vous imprégner de cette situation et identifiez ce que cela induit en vous comme sensation physique.

Déterminez où, dans votre corps, vous éprouvez cette sensation (par exemple : un nœud à l'estomac, une boule dans la gorge, une boule de feu dans le ventre, un picotement dans le pied droit, une migraine, un point dans le dos, etc...)

3. Ecouter le message

Mettez vous à « l'écoute » de cette sensation en posant votre main là où vous la ressentez et « demandez » lui ce qu'elle veut vous dire.

4. Traiter le message

Accueillez ce message avec bienveillance. Tenez en compte, appréciez sa pertinence dans votre présent et pensez au besoin à un message de remplacement qui vous soit *réellement* utile (avec une protection mieux adaptée si nécessaire).

5. En quoi souhaitez vous transformer cette sensation ?

Imaginez maintenant l'aspect physique de votre sensation et imaginez qu'elle sort de votre corps.

Pouvez-vous la décrire ?

Tout en ayant à l'esprit votre message de remplacement, en quoi souhaitez-vous transformer cette sensation (changement de nature, de forme, de texture, de couleur, etc...) ?

6. Réintégrer cette nouvelle « forme »

Maintenant que vous avez matérialisé et transformé la sensation, réintégrez là en vous.

7. Comment vous sentez-vous ?

Pensez à la situation problématique évoquée au départ, mettez-vous à l'écoute de votre corps, que ressentez-vous ? Comment agiriez-vous maintenant dans des circonstances analogues ?

8. Nommer votre saboteur :

Amusez-vous à trouver un nom à votre « saboteur » (symbolisé par la représentation de votre sensation) .Ainsi lorsque vous le sentirez poindre...vous saurez l'interpeller gentiment, ce qui lui indiquera qu'il est « repéré » !

Bien entendu, tout ceci est imagé...c'est justement ce qui permet son efficacité !

Vous pouvez utiliser cet outil pour chaque saboteur que vous aurez « détecté » : il arrive que nous en ayons plusieurs !



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