



20 exercices pour mieux se connaître

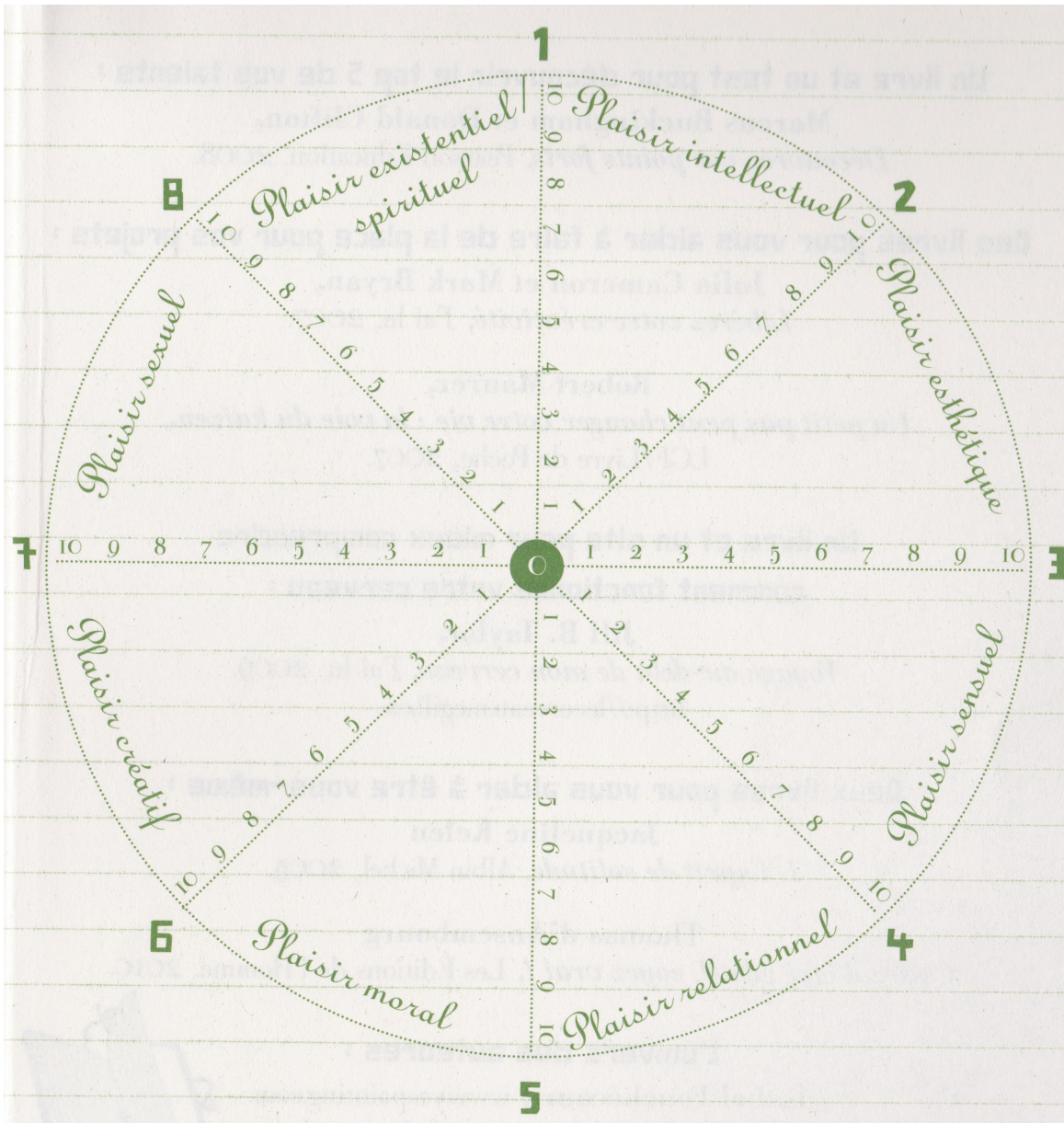
Ce cahier d'exercices appartient à :

EXERCICE N°1 : TON TABLEAU DE BORD

Pour chaque pan de ta vie, numérote de 1 à 10 ton degré d'adéquation et de satisfaction (10 représentant un domaine 100% aligné).

1. Plaisir intellectuel :
2. Plaisir esthétique :
3. Plaisir sensuel :
4. Plaisir relationnel :
5. Plaisir moral :
6. Plaisir créatif :
7. Plaisir sexuel :
8. Plaisir spirituel :

Reporte cette évaluation sur le diagramme ci-dessous.



Rejoins les points : tu obtiens une figure géométrique.

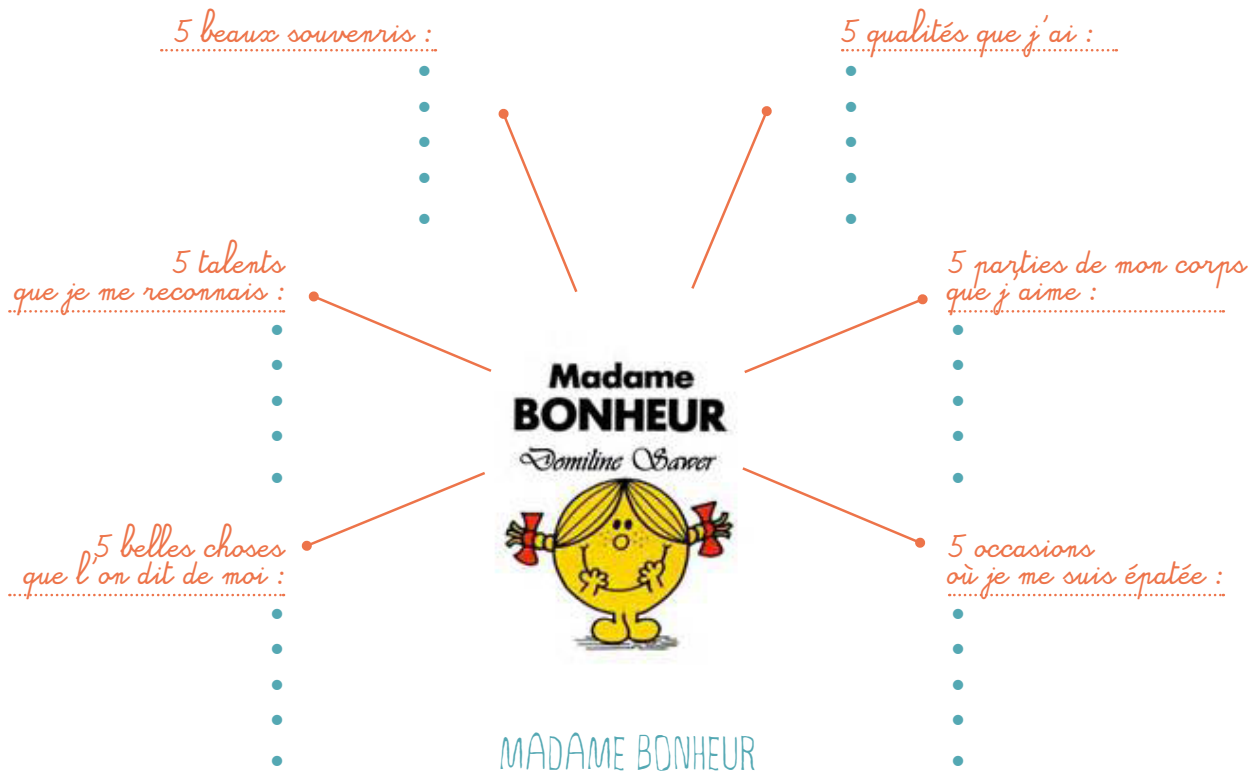
Que te révèle cette figure géométrique sur toi-même ?

Que peux-tu décider à partir de ces conclusions ?

Garde précieusement ce diagramme, je t'inviterai régulièrement à refaire cet exercice. Je le fais chaque année le 31 décembre.

EXERCICE N°2 : MADAME BONHEUR

Remplis le mindmap de Madame Bonheur.



EXERCICE N°3 : TA VISION

Imagine que tu assistes à l'enterrement d'un être cher.

Tu arrives sur les lieux, tu sors de ta voiture. Tu te rends à l'église ou bien dans la chambre funéraire. Autour de toi, des gens dans la peine, bien sûr, mais tu peux sentir aussi l'esprit de communion qui lie ceux qui vivent une expérience émotionnelle commune forte. Devant toi se trouve le cercueil. Emplie de tristesse et de respect tu te diriges vers ce cercueil, dans lequel se trouve le corps de la personne à qui tu es venus rendre un dernier hommage aujourd'hui.

Tu te penches sur ce cercueil et en réalité, c'est toi qui te trouve dedans. C'est à ton propre enterrement que tu te trouves et c'est toi que tous ces gens sont venus honorer, c'est ce qui les soude en ce moment. Vient le moment de l'éloge funèbre où vont prendre la parole des personnes pour qui tu as compté, à quelque titre que ce soit. Il y aura quelqu'un de ta famille, un ou une de tes ami(e)s, un ou une de tes collègues, peut-être un de tes clients ou encore le membre d'une association dans laquelle tu as été active...

Qu'est-ce que tu aimerais qu'ils disent de toi ?

Quelle conjoint as-tu envie d'avoir été ? Quelle mère ? Quelle soeur ? Quelle collègue, quelle employée, quel patronne, quel fournisseur, quelle cliente as-tu envie d'avoir été ? Quelle amie ? Donne tour à tour la parole aux personnes que tu aimerais voir parler de toi. Qu'aimerais-tu qu'elles disent ? Qu'est-ce que tu souhaiterais avoir apporté dans la vie de toutes ces personnes ? Quelle trace dans la société, aussi infime soit-elle aimerais-tu avoir laissé ? Comment veux-tu qu'on se souvienne de toi ? De quelles qualités, de quelles actions, de quels projets, de quelles manières d'être veux-tu laisser le souvenir chez ces êtres chers ?

*Prends du temps pour faire cet exercice très soigneusement.
Fais-le tranquillement, calmement, sans être dérangée.*

*Passes en revue tous les domaines de votre vie, avec cette vision de toi dans ce cercueil.
Couche sur le papier ce qui te vient aujourd'hui et reprends l'exercice dans quelques jours. Complète-le autant de fois qu'il sera nécessaire, jusqu'à ce que tu sentes que tu touches du doigt tes valeurs les plus fondamentales. Tu vas ainsi définir les préférences et les critères selon lesquels tout dans ta vie devra être passé au crible.*

EXERCICE N°4 : LANGUES DE VIPÈRE

LA PETITE VOIX...

Si nous avons parfois l'impression d'être divinement guidée, de sentir que nous devons aller dans telle ou telle direction, ou même qu'une petite voix bienveillante prend soin de nous, il arrive aussi que ce soit une langue de vipère qui se cache dans notre tête pour saboter nos élans.

ÉCRIS QUELLES SONT LES 3 PHRASES PRÉFÉRÉES DE TA LANGUE DE VIPÈRE

Exemples :

- Tu n'iras pas jusqu'au bout, de toute façon
- A quoi bon essayer encore, tu sais bien que tu n'as jamais eu de chance
- Tu te prends pour qui ?

Phrase n°1 :

Phrase n°2 :

Phrase n°3 :

QUE PEUX-TU LUI RÉPONDRE ?

A chacune de ces phrases, trouve au moins un exemple dans ta vie pour lui démontrer qu'elle a tort.

-
-
-

LA RECETTE DE L'ANTIDOTE

A chacune de ces phrases, trouve une action antidote que tu t'engages à faire dans la semaine.

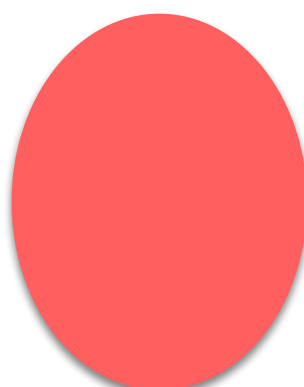
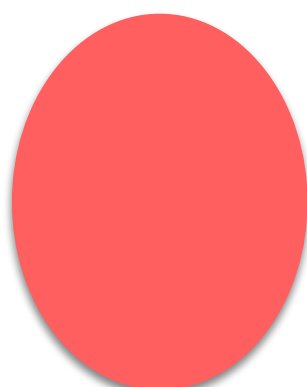
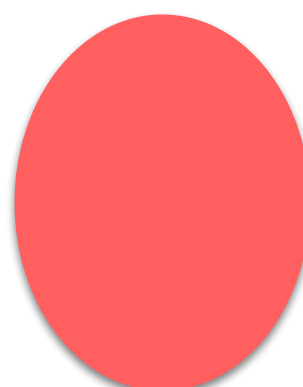
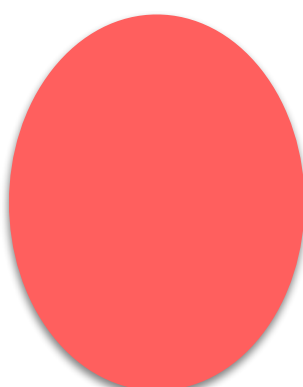
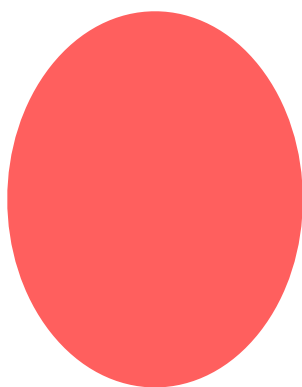
-
-
-

EXERCICE N°5 : MIROIR, MON BEAU MIROIR...

QUI ADMIRES-TU ?

Choisis 5 personnes ou personnages (figure mythologique, héros ou héroïne de roman, personne célèbre, acteur ou actrice, personne proche de toi...) que tu admires. Pour chacun, colle sa photo ou son image ci-dessous, écris son nom, et énumère les qualités que tu admires chez lui ou chez elle.

PORTRAITS



REGARDE DANS LE MIROIR

Les qualités de ces personnes ou de ces personnages sont aussi les tiennes... C'est le fameux effet-miroir. Dresse la liste de ces qualités ci-dessous et donne pour chacune d'elle un exemple de la manière dont tu l'as déjà mise en oeuvre dans ta vie. Relis ces qualités et ces exemples régulièrement notamment dans les moments de blues ou quand tu sens que tu as besoin de permuter.

EXERCICE N°6 : PORTRAIT CHINOIS

RÈGLES DU JEU

Ce jeu se joue à deux : réponds de ton côté aux questions et demande à une amie proche de te décrire également, chacune de son côté.

Pour rendre tes découvertes les plus pertinentes possibles, il est important de ne pas réfléchir mais de répondre le plus spontanément possible et de ressentir la réponse.

SI J'ÉTAIS

- un animal imaginaire
- une voiture
- un arbre
- une pierre
- un personnage de dessin animé
- une actrice de cinéma
- un personnage mythologique
- une figure historique
- un des cinq éléments
- un pays
- une invention
- une épice
- un plat cuisiné
- un parfum
- un jouet

JE SERAIS

ANALYSE

Avec ton amie, comparez les réponses. Note spontanément ce que tu découvres sur toi-même.

EXERCICE N°7 : QUEL ANIMAL ES-TU ?

LA RÉALISATION D'UN PROJET SE DIVISE EN 4 CATÉGORIES DE TÂCHES

- **les solutions** : trouver des options et des idées pour résoudre des problèmes et profiter des occasions
- **les stratégies** : choisir les idées liées à la priorité n°1 et établir un plan d'action
- **l'analyse** : déterminer les problèmes potentiels
- **les résultats** : convertir le plan d'action en un système concret et l'exécuter

A CES 4 TYPES DE TRAVAIL CORRESPONDENT 4 TYPES DE TRAVAILLEURS

- **les lièvres** : ces gens créatifs pensent de manière spontanée. Ils aiment émettre des idées. Habituellement, ils perdent tout intérêt pour une idée une fois qu'ils en ont fait le tour. Parfois, les autres se plaignent qu'ils ne sont pas bons pour assurer le suivi.
- **les hiboux** : ces gens aiment établir des priorités et planifier une stratégie menant à la réussite. Lorsque les autres leur soumettent des idées, ils savent immédiatement comment les mettre en application. Ce sont des personnes d'action qui excellent à créer des relations et des plans d'action.
- **les tortues** : ces gens croient que la course se gagne lentement et sûrement. Ils considèrent le pour et le contre et se méfient des idées nouvelles. Ils favorisent la tradition, les solutions éprouvées et procèdent avec prudence. Ils voient rapidement les problèmes et ce qui pourrait ne pas fonctionner. Grâce à eux, l'équipe peut détecter l'échec à l'étape du concept, épargnant ainsi temps et argent.
- **les écureuils** : ces personnes axées sur le détail excellent dans le travail étape par étape. Elles pensent et agissent d'une manière méthodique et logique. Grâce à elles, tout est bien organisé et se déroule sans anicroche. Indiquez-leur précisément ce qu'elles doivent faire et elles s'acquitteront de leurs tâches avec brio.

A PARTIR DE CETTE TYPOLOGIE, RÉPOND PAR ÉCRIT AUX QUESTIONS SUIVANTES

- Quel animal principal es-tu ?
- Quel animal secondaire es-tu ?
- Quelles sont les qualités de ton animal dont tu avais déjà conscience ?
- Quelles sont les qualités que tu découvres grâce à cette découverte ?
- Quels sont les points auxquels tu devras être vigilante dans tes futurs projets professionnels ?
- A quel(s) animal(aux) pourrais-tu t'associer pour t'aider ?
- Quel type d'aide lui(leur) demanderais-tu ?
- De manière générale, quel(s) enseignement(s) peux-tu tirer de cet exercice ?

EXERCICE N°8 : COMME AU CINÉMA

RÉPONDS LE PLUS RAPIDEMENT ET LE PLUS SPONTANÉMENT POSSIBLE AUX QUESTIONS SUIVANTES

- Quel est ton film préféré ?
- Quel est le but du héros/de l'héroïne ?
- Quels sont les obstacles qu'il/qu'elle rencontre ?
- Qui l'aide ?
- Qu'a-t-il/qu'a-t-elle besoin d'apprendre ?
- Quels sont les 3 atouts ou talents qu'il/elle met en oeuvre
- Happy end ou fin tragique ?

COMMENT TOUT ÇA RÉSONNE-T-IL EN TOI ?

QUELLES CONCLUSIONS, PISTES DE RÉFLEXIONS, SUGGESTIONS PEUX-TU EN TIRER ?

EXERCICE N°9 : SENS ET SENSUALITÉ

FERME LES YEUX ET IMAGINE-TOI DANS LA CUISINE D'UN GRAND CHEF, AU MOMENT DU COUP DE FEU. IMPRÈGNE-TOI DE L'IMAGE QUELQUES SECONDES ET RÉPOND SANS RÉFLÉCHIR AUX QUESTIONS SUIVANTES.

- Que vois-tu dans cette cuisine ? Quelles sont les couleurs, les objets, les détails qui retiennent ton attention ?

- Ecoute ce qui se passe dans cette cuisine. Qu'entends-tu ? Qu'est-ce qui attire ton attention : les bruits sourds, les bruits aigus, les murmures bruit de fond ?

- Quelles matières t'attirent le plus ? Y a-t-il quelque chose en particulier que tu aimeras toucher ?

- Qu'est-ce que le chef et sa brigade sont en train de cuisiner ? Qu'as-tu envie de goûter ? Du sucré, du salé ? Un plat doux ou un plat épicé ? Ou les deux ?

- Distingues-tu les odeurs qui parviennent à tes narines ? Y a-t-il des arômes que tu trouves agréables et d'autres non ? Lesquels ?

J'IMAGINE QUE TU AS RÉPONDU À CERTAINES QUESTIONS PLUS FACILEMENT QU'À D'AUTRES, ET AVEC PLUS DE DÉTAILS AUSSI. CELA CORRESPOND AUX SENS QUE TU UTILISES LE PLUS.

- Quels sont les sens qui te correspondent le mieux ?

- Pour ceux que tu utilises moins, comment compenses-tu cette moindre habileté ?

EXERCICE N°10 : MAIS OÙ ÇA BLOQUE ?

Si notre manière de voir le monde nous empêche parfois d'avancer, les blocages ne se situent pas tous au même endroit. Nous n'avons pas les mêmes freins et pas les mêmes pédales d'accélérateur. Je t'invite à repérer les tiens.

LES PHRASES REPRÉSENTATIVES DES BLOCAGES ÉMOTIONNELS

- J'ai peur de me tromper.
- Je ne suis pas à l'aise avec le changement.
- Les autres ne pensent pas comme ça.
- Je n'aime pas me faire remarquer.

LES PHRASES REPRÉSENTATIVES DES BLOCAGES INTELLECTUELS

- Je suis habituée à...
- Ce n'est pas logique.
- Je sais ce que je dis.
- Je me connais.

LES PHRASES REPRÉSENTATIVES DES BLOCAGES SOCIAUX

- Qu'est-ce que les autres vont penser ?
- Je vais avoir l'air ridicule.
- Ils ne vont plus vouloir de moi.
- Si tu le dis...

LES PHRASES REPRÉSENTATIVES DES BLOCAGES PSYCHOLOGIQUES

- On n'est pas là pour rêver.
- Je n'y arriverai pas.
- C'est comme ça et pas autrement.
- Si c'était possible, ça se saurait.

QUELS SONT LES DOMAINES LES PLUS REPRÉSENTATIFS DE TES PEURS ?

AVEC CE QUE TU VIENS DE DÉCOUVRIR, QU'EST-CE QUI T'EMPÊCHE LE PLUS DE VIVRE TA VRAIE VIE ?

EXERCICE N°11 : TA RECETTE DU BONHEUR

Voici ma recette du bonheur, celle qui me correspond. Dans une cocotte, mettre ta décision de faire les premiers pas sur le chemin du bonheur, assortie d'un élan du coeur. Y ajouter le mélange suivant : beaucoup d'amour de soi, de la patience et de la confiance à parts égales, un peu d'humour et d'auto-dérision, de la persévérance et du lâcher-prise, sans oublier le plus important, le travail de croissance personnelle. Laisse mijoter à feu doux en surveillant régulièrement. Rectifie l'assaisonnement si nécessaire. Servir le plat le sourire aux lèvres, après l'avoir délicatement saupoudré d'une bonne dose de joie de vivre. A savourer avec les personnes soigneusement sélectionnées pour le soutien inconditionnel qu'elles apportent à tes idées et tes projets.

ET TOI, QUELLE EST TA RECETTE DU BONHEUR ?

Liste ci-dessous les ingrédients et leur proportion.

-
-
-
-
-
-

Quels ingrédients as-tu déjà ?

Quels sont ceux qui te manquent ?

Comment peux-tu les acquérir ?

EXERCICE N°12 : FAIRE DU TRI

Pour faire le plein, il faut souvent faire le vide d'abord. En effet, tu ne peux pas ajouter de l'eau à un verre déjà plein. Si tu veux changer des choses dans ta vie, il va d'abord falloir en enlever. Le changement, pas si simple : si notre système de croyances a besoin de faire les changements nécessaires à plus de cohérence, le paradoxe est qu'il a aussi besoin de garder le connu, par souci de cohérence... Pour symboliser le changement majeur que tu as décidé de mettre dans ta vie en participant à ce groupe, il va falloir apprivoiser ton système de croyances et lui montrer que tout ça n'est pas si grave.

5 CHOSES À DONNER, JETER, VENDRE

Un tour dans ta garde-robe, ton sac à mains, ta salle bains... Liste au moins 5 choses dont tu pourrais te séparer dans la semaine.

5 PETITS CHANGEMENTS FACILES À FAIRE

Une nouvelle affiche, une nouvelle poignée à un placard, repeindre un petit meuble, coller un nouveau sticker sur le frigo... Décide de faire 5 changements simples dans ton univers cette semaine. Ecris-les ci-dessous.

EXERCICE N°13 : UTILISER LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

Quatre règles de vie à appliquer pour vivre la liberté, le bonheur et l'amour.

- **QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE.**

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez vraiment. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui. Utilisez la puissance de la parole dans le sens de la vérité et de l'amour.

- **QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE.**

Vous n'êtes pas la cause des actes d'autrui. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

- **NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS.**

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

- **FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX.**

Votre "mieux" change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

QUEL EST L'ACCORD AVEC LEQUEL TU TE SENS LE PLUS À L'AISE ?

AVEC LEQUEL EST-CE QUE TU ÉPROUVES LE PLUS DE DIFFICULTÉS ?

QU'AS-TU DÉCOUVERT SUR TOI AVEC CET EXERCICE ?

EXERCICE N°14 : LA LÉGENDE DES DEUX LOUPS

Un homme âgé dit à son petit-fils, venu le voir très en colère contre un ami qui s'était montré injuste envers lui :

« Laisse-moi te raconter une histoire... »

Il m'arrive aussi, parfois, de ressentir de la haine contre ceux qui se conduisent mal et n'en éprouvent aucun regret.

Mais la haine t'épuise, et ne blesse pas ton ennemi.

C'est comme avaler du poison et désirer que ton ennemi en meure.

J'ai souvent combattu ces sentiments. »

Il continua : « C'est comme si j'avais deux loups à l'intérieur de moi ; le premier est bon et ne me fait aucun tort.

Il vit en harmonie avec tout ce qui l'entoure et ne s'offense pas lorsqu'il n'y a pas lieu de s'offenser.

Il combat uniquement lorsque c'est juste de le faire, et il le fait de manière juste.

Mais l'autre loup, ahhhh... ! Il est plein de colère.

La plus petite chose le précipite dans des accès de rage.

Il se bat contre n'importe qui, tout le temps, sans raison.

Il n'est pas capable de penser parce que sa colère et sa haine sont immenses.

Il est désespérément en colère, et pourtant sa colère ne change rien.

Il est parfois si difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi, parce que tous deux veulent dominer mon esprit. »

Le garçon regarda attentivement son grand-père dans les yeux et demanda :

« Lequel des deux loups l'emporte, grand-père ? »

Le grand-père sourit et répondit doucement :

« Celui que je nourris. »

ET TOI, QUEL EST LE LOUP EN VOUS QUE TU NOURRIS LE PLUS ? PEUX-TU NOMMER CE LOUP ?

DE QUELLE MANIÈRE LE NOURRIS-TU ?

EXERCICE N°15 : UN ESCALIER POUR GRANDIR



J'ai trouvé il y a quelques temps cette image sur internet et j'ai vraiment trouvé non seulement les messages très sympas, mais aussi très symbolique de la métaphore de l'escalier : nous avançons chaque jour à notre rythme, jour après jour, et c'est un pas à la fois que nous allons vers la réalisation de qui nous sommes vraiment, c'est une marche à la fois que nous sommes capables de grimper vers le succès (bien plus facile que de sauter d'un étage d'un coup).

QUELS SONT LES MOTS OU LES PHRASES QUE TU ÉCRIRAIS SUR LES CONTREMARCHES DE TON ESCALIER ?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

EXERCICE N°16 : LES 10 LIVRES QUI ONT CHANGÉ TA VIE

Nous avons tous des livres qui nous ont tout particulièrement marqué : par la beauté ou l'originalité de l'histoire, parce que nous nous sommes identifiés au(x) personnage(s), par le(s) message(s) véhiculé(s), par les prises de conscience que nous avons faites en cours de lecture.

DRESSE LA LISTE DE CES 10 LIVRES ET DITES CE QU'ILS T'ONT APPORTÉ :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

EXERCICE N°17 : LA VIE EN ROSE

Les couleurs sont à la fois porteuses d'énergie et symboliques de beaucoup de choses dans notre vie. Et pourtant, nous les percevons tous de manière très différentes : pour certains, un jaune citron sera un vert anis, pour d'autre un bois de rose sera un orange corail, pour certain un bleu poudre sera un gris moyen. De même, certaines couleurs nous font du bien tandis que d'autres nous plombent et ce ne sont pas les mêmes pour tout le monde.

QUELLES SONT TES COULEURS ? A TES FEUTRES, CRAYONS DE COULEUR, PASTELS, AQUARELLE...

La couleur qui me stimule

La couleur qui me va bien au teint

La couleur que j'aime regarder dans ma maison

La couleur qui m'apaise

La couleur que j'adore

UTILISE MAINTENANT CETTE PALETTE EN FONCTION DE TON BESOIN : BESOIN D'ÊTRE STIMULÉE ? PORTE OU PLACE DEVANT TOI UN OBJET DE LA COULEUR QUI TE STIMULE.

EXERCICE N°18 : QUAND JE SERAI GRANDE...

IMAGINE 3 VIES TRÈS DIFFÉRENTES DE LA TIENNE DANS LESQUELLES TU AIMERAIS PASSER DU TEMPS.

Pas nécessairement toute la vie, mais un peu de temps, juste pour voir ce que ça fait. Tu peux donc te lâcher totalement : aucune contrainte de temps, d'argent, d'époque... Tu peux être une reine d'Égypte, une artisane au Moyen-Âge, une cosmonaute : ce que tu veux. L'idée c'est de découvrir ce que tu as envie de faire ici et maintenant sans forcément en avoir conscience.

EXEMPLE :

Je suis une rock star internationale, je voyage beaucoup, j'adore mes musiciens avec qui je rigole dans le car pendant les tournées, je suis habillée avec des tenues à paillettes et quand je suis sur scène, je me transforme en diva du chant et de la danse...

Parce qu'en fait, j'en envie de :

- recommencer à jouer de la guitare ;
- aller à un concert de rock avec ma copine d'enfance ;
- m'offrir une tenue glamour pour la prochaine fête ;
- organiser un voyage avec ma bande de copains ;
- fêter mon anniversaire avec une soirée du tonnerre ;
- ...

JE SUIS :

PARCE QU'EN FAIT J'AI ENVIE DE :

-
-

JE SUIS :

PARCE QU'EN FAIT J'AI ENVIE DE :

-
-

JE SUIS :

PARCE QU'EN FAIT J'AI ENVIE DE :

-
-

PASSE À L'ACTION !

Quelles sont les 3 actions que tu peux mettre en place d'ici la fin de ces 21 jours pour nourrir ces « morceaux de vie » que tu as envie de vivre.

-
-
-

EXERCICE N°19 : TON HISTOIRE

PRENDS DU TEMPS (ET BEAUCOUP DE PAPIER...) POUR RÉPONDRE AUX DEUX QUESTIONS SUIVANTES.

- Quels sont tes 5 meilleurs souvenirs ?
- Quelles sont tes 5 expériences les plus douloureuses ?

ANALYSE DE CES ÉVÉNEMENTS. PRENDS ÉGALEMENT DU TEMPS POUR FAIRE SOIGNEUSEMENT CET EXERCICE.

- Que remarques-tu ?
- Quelles sont les émotions qui montent à l'évocation de ces souvenirs ?
- Que ressens-tu exactement ?
- Comment te sens-tu maintenant ?
- Observes-tu un fil conducteur ?
- Quels enseignements peux-tu en tirer ?
- Quel acte symbolique peux-tu accomplir pour laisser le négatif derrière toi ?
- Quel acte symbolique peux-tu accomplir pour t'approprier le positif que ces souvenirs révèlent de toi ?
- Note tout ce qu'il te paraît important de noter.

EXERCICE N°20 : BILAN

FAIS LE BILAN DE CES 20 EXERCICES DE DÉCOUVERTES.

- Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi ?

- Qu'est-ce qui me plaît chez moi ?

- De quoi est-ce que je peux être fière ?

- Quelles sont mes 5 ressources dans lesquelles je peux puiser ?

- Quels sont les 5 défis que j'ai à relever pour incarner pleinement qui je veux devenir ?

A l'aide de cet exercice, dessine une fleur avec un mot inspirant pour toi sur chacune des pétales et place cette fleur de manière à pouvoir la voir tous les jours.