

Technique des rêves éveillés

Certaines personnes ont parfois des difficultés à identifier leurs raisons d'être ou à résumer leurs objectifs. Pour eux, nous proposons l'exercice suivant :

Étape 1 (fiche 1) : votre vie rêvée, telle que vous la voyez aujourd'hui, en une question

Choisissez une question simple à laquelle vous souhaitez vraiment répondre, par exemple : « Comment je saurai que j'ai réussi ma vie dans dix ans ? », ou « Sur quels critères, je pourrais dire que je suis heureux ? », ou « Avoir réussi, pour moi, dans cinq ans, c'est quoi ? » ou encore « Dans dix ans, je veux être... ». **La précision de cette question est essentielle**, car elle va guider votre rêve : *elle doit préciser une échéance (colonne B). Préciser la colonne A est souhaitable mais pas indispensable à ce niveau : cela peut être perçu comme un frein.*

Étape 2 (fiche 1) : dessinez les contours de vos rêves, en lâcher-prise total

Devant cette fiche, placez-vous dans une *posture très relâchée* : un ascenseur ou un autre exercice du standard 2 convient. Si vous utilisez l'imagerie, faites-le uniquement en mode associé. Vous devez libérer votre corps de ses contraintes habituelles (habits, tensions de posture, etc.) et votre cerveau de ses tensions ordinaires du quotidien (stress, obligations, peurs, etc.). *Spontanéité, créativité, invention, fluidité, intuition, caractérisent l'état mental recherché.* C'est une condition essentielle de la réussite de cet exercice.

Sur cette fiche 2, inscrivez les mots (ou groupes de mots) qui vous viennent spontanément à l'esprit, n'en refusez aucun, ne portez aucun jugement, laissez-les s'enchaîner naturellement. Se placer en position Méta, ce serait juger et donc contrarier votre intuition, votre fluidité, votre laisser-aller. Laissez les mots se succéder, s'accrocher, s'enclencher : laissez votre corps rêver, produire et écrire. **Le lâcher prise total est la règle unique.** Par exemple, en réponse à la question « *Ce que je veux être dans dix ans* », voici une partie de la suite de mots obtenue : « *bleu, soleil, beau, la vie est belle, profond, génial, légèreté, étoiles, soleil, chaud, beauté de l'esprit, culture, liberté, aisance, actif, qualité, lire, grâce, hauteur, surplomb, voler, caresses, amitié, donner aux autres, etc.* » Aucune limite de mots ni de temps, et vous pouvez remplir autant de fiches 1 que vous le souhaitez : **200 à 300 mots sont une bonne mesure.**

Étape 3 (fiche 2) : vos lignes de force : une discussion intime avec vous-même

Relisez les mots écrits : rayez d'abord ceux qui sont en double : ce sont des mots clés qui indiquent des aspirations profondes ou des actions qui doivent sous-tendre les objectifs.

Puis reclassez ces mots en associant ceux qui se ressemblent ou sont proches pour vous, par exemple :

- *soleil (thème émergent, 3 fois), bleu, étoiles, chaud, turquoise, outremer, caresses,*
- *beau (thème émergent, 2 fois), la vie est belle,*
- *libre (thème émergent, 2 fois), aisance, amitié, légèreté, hauteur, surplomb, voler, qualité,*
- *culture (thème émergent 2 fois), profond, donner aux autres, actif.*

Cette liste partielle de mots laisse déjà apparaître 4 thèmes qui sont des lignes de forces intéressantes liées aux raisons d'être, qui s'exprimeront dans le tableau des objectifs en P1 et surtout seront toujours présentes en soutien des actions. Chaque mot peut être un moment essentiel de discussion intime avec soi-même. **Ne vous censurez surtout pas** : si un mot vous surprend, placez-le de côté temporairement, il a peut-être un sens caché qui vous apparaîtra plus tard.

Résumez enfin tous vos thèmes en 3 principaux (choix parfois difficile !).

Étape 4 (fiche 3) : classez, élaguez, choisissez vos thèmes et directions de vie

La fiche 3 consiste à choisir ce qui vous caractérise le plus (par exemple, 3 mots ou groupes de mots par ligne de force).

Étape 5 : retour aux tableaux de la voie rapide

Si vous le souhaitez, vous pouvez maintenant revenir au tableau de la voie rapide du standard 10.

OUTIL RECUEIL - FICHE 2 : mes thèmes de vie

La fiche 2 est un travail (pas toujours facile mais très enrichissant) des thèmes qui organisent votre futur à l'échéance choisie.

Ma question :

A

- Personnel
- Professionnel
- Passions

B

- Court terme
- Moyen terme
- Long terme

Cochez un choix en A et un choix en B

Mes lignes de force :

- Le groupe de mots associés :

- Le thème suggéré par ce groupe de mots

- Les 3 mots clés de ce thème :

- Le groupe de mots associés :

- Le thème suggéré par ce groupe de mots

- Les 3 mots clés de ce thème :

- Le groupe de mots associés :

- Le thème suggéré par ce groupe de mots

- Les 3 mots clés de ce thème :

- Le groupe de mots associés :

- Le thème suggéré par ce groupe de mots

- Les 3 mots clés de ce thème :

OUTIL RECUEIL - FICHE 3 : mes choix d'objectifs

La fiche 3 classe, élargue et amène à faire des choix afin de rendre mes rêves percutants, dynamiques et précis. Il convient à ce stade de les confronter aux critères des 9P.

Ma question :

A

Personnel

Professionnel

Passions

B

Court terme

Moyen terme

Long terme

Cochez un choix en A et un choix en B

Mes choix de vie :

Rappel du thème qui a émergé dans la fiche 2 :

Rappel des 3 mots clés de ce thème (fiche 2)

Mes 3 mots clés en une phrase simple qui résume mon objectif pour l'échéance et le secteur de vie choisis ci-dessus.

Rappel du thème qui a émergé dans la fiche 2 :

Rappel des 3 mots clés de ce thème (fiche 2)

Mes 3 mots clés en une phrase simple qui résume mon objectif pour l'échéance et le secteur de vie choisis ci-dessus.

Rappel du thème qui a émergé dans la fiche 2 :

Rappel des 3 mots clés de ce thème (fiche 2)

Mes 3 mots clés en une phrase simple qui résume mon objectif pour l'échéance et le secteur de vie choisis ci-dessus.

Rappel du thème qui a émergé dans la fiche 2 :

Rappel des 3 mots clés de ce thème (fiche 2)

Mes 3 mots clés en une phrase simple qui résume mon objectif pour l'échéance et le secteur de vie choisis ci-dessus.