



Mes jobs de rêve

Quels jobs/activités voulais-tu faire quand tu étais petit(e) (entre 8 et 16 ans) ? Et pourquoi ?

Qu'est-ce qui t'attirait dans ces métiers ?

Laisse ta petite voix intérieure te guider.

Ne t'arrête pas d'écrire même si c'est loufoque.

Demande à tes proches, dans quels métiers ils te verraient ?

En fonction de ce que tu aimes, de tes talents et compétences, fais une liste des activités, jobs et/ou services pour lesquels tu pourrais être rémunéré(e). Note aussi ce pour quoi tu es payé(e) aujourd'hui.

Où en es-tu dans ton degré de satisfaction dans ta vie professionnelle actuelle ?

Qu'est-ce qui fonctionne bien pour toi ?

Qu'est-ce qu'il te manque ou qu'il faudrait changer pour que ce soit mieux ?

As-tu le sentiment d'apporter ta contribution au monde ?

Si ce n'est pas le cas, que souhaiterais-tu changer ?



Mes jobs de rêve

Ce que je laisse sur Terre...

Imagine : au moment de ton enterrement, 2 personnes te rendent hommage.

Imagine ce que tu aimerais vraiment que des proches disent de toi, et le discours qu'ils prononceraient.

Et écris aussi longuement que possible, avec des détails.

Choisi :

- Une personne que tu connais, que tu aimes et dont l'opinion est importante pour toi (votre conjoint, un ami cher...);
- Une personne célèbre (vivante ou disparue) que tu apprécies et que tu ne connais pas personnellement, mais qui, dans cet exercice, serait proche toi et connaîtrait bien ta vie (un homme politique, un chanteur, un sportif, un écrivain...).

Comme conséquences directes de ton passage sur Terre, trois choses ont changé positivement.

Quelles sont-elles ?

Mes jobs de rêve

Si

Le but ici est de répondre à plusieurs questions commençant par « Si... ». C'est vraiment important de laisser toute la place à ton imagination et à tes capacités de visualisation. Il faut que tu prennes le temps nécessaire pour te mettre dans la situation. Lis chaque question et projette-toi dans le contexte décrit et mets-toi à l'écoute de ce que tu ressentirais si c'était vrai...

- 1) Si tu rencontrais Dieu aujourd'hui (pour les athées, imaginez qu'il existe !), que penses-tu qu'il te dirait sur ta vie, sur la manière dont tu la gères ? Quels conseils te donnerait-il ?

- 2) Si tu gagnais 50 millions d'euros au loto (et que donc tu n'aies plus jamais besoin de « gagner ta vie »), comment organiserais-tu ton existence ? Que ferais-tu comme activités ?

- 3) Si tu étais sûr de ne pas échouer, que ferais-tu ?

- 4) Si tout était possible, ou si tu avais une baguette magique, quel serait ton job (ou activité) de rêve ? Pourquoi ?

- 5) Si tu pouvais être célèbre, pour quel(s) talent(s), ou dans quel(s) domaine(s), aimerais-tu être reconnu ?

- 6) S'il te restait six mois à vivre, qu'en ferais-tu ? Comment organiserais-tu ton temps ?

- 7) Si tu avais dix vies, que ferais-tu de chacune d'elles ? (Quel serait ton travail, qui serais-tu, où habiterais-tu... ?)



Et Si

Ici, je t'invite à compléter le plus spontanément et le plus rapidement possible les débuts de phrases qui vont suivre. L'idéal est que tu ne réfléchisses pas (contrairement à l'exercice précédent) et que tu n'analyses pas. Il n'est pas nécessaire que tes réponses soient forcément longues, le tout est d'écrire de façon quasiment automatique.

Il est possible, comme pour l'ensemble des exercices d'ailleurs, que certaines de tes réponses se répètent. Ne te sens pas obligé(e) d'en trouver une autre ! La récurrence peut justement être très révélatrice.

- Si je n'avais pas à le faire parfaitement, je...
- Si je me fichais de ce que les gens pensent, je...
- Si j'étais certain(e) que ce soit le bon choix, je...
- Si j'étais plus audacieux, je...
- Si j'étais libre, je...
- Si je prenais un congé sabbatique, je...
- Si je m'autorisais à être vraiment moi-même, je...
- Si seulement je pouvais juste...



La méthode K(i)SS

Keep – Stop – Start

N'attends pas pour déjà mettre des choses en place et pour passer à l'action !

Keep doing : Que choisis-tu de continuer à faire ?

À la fin de cette session, quelles sont les actions et les choses que tu choisis de continuer à faire ?

Stop : Que choisis-tu d'arrêter de faire ?

Quelles sont les actions, activités que tu vas chercher à modérer, car tu sens qu'elles te conviennent moins ?

Start : Que choisis-tu de commencer à faire ?

Quelles sont les activités ou actions (si petites soient-elles) que tu as déjà envie de mettre en place pour ressentir plus de satisfaction dans ta vie ?



Ta caverne d'Ali Baba

Penses à alimenter régulièrement ta « Caverne d'Ali Baba » tout au long de l'accompagnement, c'est une activité en continu.

Bravo !!!

Ici tu t'es permis de rêver, de visualiser tes activités et ton job idéal sans – je l'espère – te mettre de limites.

N'hésites pas à déjà prendre action, à commencer à te renseigner sur ces "job de rêves" qui ont émergé.

Demandes-toi si tes rêves d'enfants sont encore tes rêves d'aujourd'hui, et dans ce cas, comment pourraient-ils se décliner dans ta situation actuelle ?

Rassemble les notes de tes différents exercices et souligne les aspects qui te sont importants et synthétise toutes ces informations pour en avoir une vue claire !

Si des idées ou informations complémentaires te viennent par la suite, n'hésite pas à compléter cela bien sûr !