

## Synthétiser

Jusqu'à présent, tu as effectué de nombreux exercices qui t'ont permis de mettre en évidence un certain nombre d'éléments qui caractérisent ce que tu aimes, ce qui est important pour toi, ce pour quoi tu es doué(e), ce qui te fait rêver, en un mot : ce qui fait de toi une personne unique et extraordinaire.

Il est temps à présent d'aller rechercher tous ces éléments disparates et de les synthétiser, afin que d'avoir une vision limpide de tous ces trésors.

Je te propose de les classer en 5 catégories :

- Tes sources d'enthousiasme, ce que tu aimes, tes passions
- Tes talents / qualités (tes dons, en d'autres termes).
- Tes rêves.
- Tes valeurs (ce que tu défends, ce qui est important pour toi, les idéaux que tu as envie de poursuivre et de voir guider tes actions), ce que tu veux apporter au monde.
- Tes conditions de vie et de travail idéales.

Reprends tous les exercices que tu as réalisés.

Pour chacune des catégories, note tous les éléments que tu as mis au jour.

---

## Synthétiser

Ensuite, pour chaque élément, poses-toi une des questions suivantes – celle qui te semble la plus adaptée et réponds-y :

- Pourquoi j'aime tant cet élément ?
- Qu'est-ce qui m'attire exactement ?
- Quelle est la partie que j'aime le plus ?
- Pourquoi est-ce si important pour moi ?

*Pour un rêve a priori identique : « Devenir chanteuse », le cœur de ce rêve pourra être absolument différent.*

*Pour l'une, ce qui sera important dans le fait de devenir chanteuse sera d'être célèbre, adulée par des millions de fans, signant des autographes et apparaissant sur des milliers d'affiches. C'est la gloire, l'amour global d'un public anonyme qui la fait rêver et dont elle a besoin. Ça, c'est le cœur de son rêve. Et peut-être que finalement, le chant lui importe peu et qu'elle pourrait obtenir l'Essence de son rêve sous une forme différente.*

*Pour l'autre, ce qui sera important dans le fait de devenir chanteuse sera de vivre de sa passion du chant, d'être reconnue pour son talent, d'enregistrer des albums de qualité avec des musiciens et des producteurs pointus, et que son travail soit apprécié par la critique, même si le succès public reste assez confidentiel. Le cœur de son rêve est différent. Elle attend des rétributions différentes. Elle a des besoins différents.*

---

Lorsque tu auras détaillé tout cela, tu vas te rendre compte que certaines de tes Essences se ressemblent.

L'objectif de cette seconde partie est de les réunir par groupes d'Essences ayant une signification similaire.

Si certaines Essences ne peuvent selon toi rejoindre un groupe, c'est qu'elles en constituent un à elles toutes seules.

Parfois, une même Essence pourra s'intégrer dans deux groupes.

Tu peux au départ utiliser des couleurs dans ton tableau pour les associer, avant de les regrouper.

## Exemple :

	<b>Essence</b> <b>Pourquoi j'aime tant cet élément ? / Qu'est-ce qui m'attire exactement ? / Quelle est la partie que j'aime le plus ? / Pourquoi est-ce si important pour moi ?</b>
<b>Talents / Dons</b>	
À l'écoute	<p>C'est important pour moi parce que ça veut dire que <i>je suis présente pour les autres et que je les accueille dans ce qu'ils sont, qu'ils se sentent bien en ma présence.</i></p> <p>J'aime être à l'écoute parce que c'est la base d'une <i>relation profonde et authentique.</i></p>
Sociable	<p>C'est important pour moi parce que je veux être <i>ouverte aux autres</i> que ça me permet de <i>partager des idées, des émotions avec les autres</i> parce que j'ai souvent <i>besoin d'être entourée, d'être appréciée.</i></p>
Don pour la cuisine	<p>C'est important pour moi parce que grâce à ce talent, je peux <i>faire plaisir aux autres</i>, parce que ça me permet <i>d'avoir du temps pour moi.</i></p>
Don pour la décoration	<p>C'est important pour moi parce que ce talent me permet de <i>créer un environnement agréable</i>, dans lequel <i>les gens se sentent à l'aise et bien accueillis.</i></p>
<b>Passions</b>	
Écrire	<p>J'aime tant écrire parce que je peux <i>créer des univers de toutes pièces</i>, que ça me permet de <i>m'évader, de me sentir libre, d'être seule.</i></p>
Cuisiner	<p>J'aime cuisiner seule parce que ça me permet de <i>m'évader</i>, parce que <i>ça fait plaisir aux personnes</i> pour qui je cuisine, parce que j'aime <i>inventer des recettes.</i></p> <p>J'aime aussi cuisiner avec mes enfants parce que ça me permet de <i>partager une activité</i> avec eux.</p>
Décorer ma maison, dresser de jolies tables	<p>J'aime tant décorer parce que j'aime que <i>les gens se sentent bien</i> quand ils viennent chez moi, parce que ça me permet de <i>créer des petits mondes.</i></p>
<b>Rêves</b>	
Ouvrir une chambre d'hôtes	<p>Ce serait important pour moi parce que je pourrais <i>être entourée de personnes nouvelles et différentes</i>, parce que je pourrais faire en sorte <i>qu'ils se sentent bien en prenant soin d'eux.</i></p>
Écrire un roman	<p>Ce qui m'attire particulièrement, c'est de pouvoir m'accorder des <i>moments de solitude</i>, de pouvoir <i>m'évader</i>, dans les univers <i>que j'aurais créés</i>, de pouvoir <i>être publiée, donc reconnue.</i></p>
Avoir une maison au bord de l'eau	<p>Ce qui m'attire particulièrement dans le fait d'avoir une maison au bord de l'eau, c'est <i>d'être au contact de la nature, être tournée vers l'extérieur</i> c'est de vivre <i>une vie calme et sereine.</i></p> <p>C'est important pour moi parce que je veux que <i>mes enfants grandissent dans un environnement paisible.</i></p>



# Mon essence

## Exemple :

	<b>Essence</b> <b>Pourquoi j'aime tant cet élément ? / Qu'est-ce qui m'attire exactement ? / Quelle est la partie que j'aime le plus ? / Pourquoi est-ce si important pour moi ?</b>
<b>Valeurs</b>	
Empathie	L'empathie est importante pour moi parce que c'est ce qui me permet de <i>me sentir relié aux autres</i> . Parce que c'est <i>ce qui permet aux autres de se sentir compris et de se sentir bien en ma présence</i> .
Générosité	La générosité est importante, parce que pour moi c'est la qualité première des <i>gens biens, bons et tournés vers les autres</i> .
Partage/transmission	Ces valeurs sont importantes pour moi parce que cela relève du <i>don de soi</i> . Parce que c'est par la transmission et le partage que <i>l'on grandit et que l'on fait grandir</i> .
<b>Conditions de Vie/Travail Idéales</b>	
Pouvoir avoir du temps pour moi	C'est important parce que j'ai besoin de solitude pour <i>me ressourcer</i> , et pour <i>être mieux après avec les autres</i> .
Avoir du temps pour m'occuper de mes enfants	C'est important pour moi parce que c'est <i>l'éducation de mes enfants est ma grande priorité</i> .
Ne pas avoir de patron	C'est important pour moi parce que j'ai <i>besoin de liberté</i> , et de <i>faire les choses comme je l'entends</i> .
Travailler à mon compte, mais pas seule	C'est important pour moi de travailler à mon compte mais pas seule parce que j'ai en même temps <i>besoin de gérer mon travail comme je le souhaite</i> mais que j'ai aussi vraiment <i>besoin d'être entourée</i> , d'avoir des interlocuteurs vers qui me tourner pour mieux avancer.

## Exemple partie 2 :

Essences	Groupe d'Essences	Groupe d'Essences
<ul style="list-style-type: none"> <li>- présente pour les autres,</li> <li>- je les accueille dans ce qu'ils sont, qu'ils se sentent bien en ma présence,</li> <li>- relation profonde et authentique,</li> <li>- ouverte aux autres,</li> <li>- partager des idées, des émotions avec les autres,</li> <li>- besoin d'être entourée,</li> <li>- être appréciée,</li> <li>- faire plaisir aux autres,</li> <li>- avoir du temps pour moi,</li> <li>- créer un environnement,</li> <li>- les gens se sentent à l'aise et bien accueillis,</li> <li>- me sentir libre,</li> <li>- m'évader,</li> <li>- être seule,</li> <li>- créer des univers,</li> <li>- me sentir reconnue et appréciée,</li> <li>- faire en sorte que les gens se sentent bien,</li> <li>- inventer des recettes,</li> <li>- m'évader,</li> <li>- fait plaisir aux personnes,</li> <li>- partager une activité avec eux (mes enfants),</li> <li>- les gens se sentent bien,</li> <li>- créer des petits mondes,</li> <li>- ....</li> </ul>	<p><b>Groupe d'Essences 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire plaisir aux autres,</li> <li>- présente pour les autres,</li> <li>- je les accueille dans ce qu'ils sont, qu'ils se sentent bien en ma présence,</li> <li>- relation profonde et authentique</li> <li>- ouverte aux autres,</li> <li>- partager des idées, des émotions avec les autres,</li> <li>- les gens se sentent à l'aise et bien accueillis,</li> <li>- faire en sorte que les gens se sentent bien,</li> <li>- fait plaisir aux personnes,</li> <li>- les gens se sentent bien,</li> <li>- ce qui permet aux autres de se sentir compris et de se sentir bien en ma présence,</li> <li>- des gens « biens », bons et tournés vers les autres,</li> <li>- don de soi,</li> <li>- on grandit et que l'on fait grandir,</li> <li>- être mieux après avec les autres,</li> <li>- qu'ils se sentent bien en prenant soin d'eux.</li> </ul> <p><b>Groupe d'Essences 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- besoin d'être entourée,</li> <li>- partager une activité avec eux (mes enfants),</li> <li>- Me sentir reliée aux autres,</li> <li>- Besoin d'être entourée,</li> <li>- Être entourée de personnes nouvelles et différentes.</li> </ul> <p><b>Groupe d'Essences 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être appréciée,</li> <li>- me sentir reconnue et appréciée,</li> <li>- être publiée, et donc reconnue.</li> </ul>	<p><b>Groupe d'Essences 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir du temps pour moi,</li> <li>- me sentir libre,</li> <li>- m'évader,</li> <li>- être seule,</li> <li>- m'évader moments de solitude,</li> <li>- m'évader,</li> <li>- besoin de solitude pour me ressourcer,</li> <li>- besoin de liberté,</li> <li>- faire les choses comme je l'entends,</li> <li>- besoin de gérer mon travail comme je le souhaite.</li> </ul> <p><b>Groupe d'Essences 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- créer un environnement,</li> <li>- créer des univers,</li> <li>- inventer des recettes,</li> <li>- créer des petits mondes,</li> <li>- univers que j'aurais créés.</li> </ul> <p><b>Groupe d'Essences 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- au contact de la nature, être tournée vers l'extérieur,</li> <li>- vie calme et sereine,</li> <li>- mes enfants grandissent dans un environnement paisible.</li> </ul> <p><b>Groupe d'Essences 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'éducation de mes enfants est ma grande priorité,</li> <li>- partager une activité avec eux (mes enfants),</li> <li>- mes enfants grandissent dans un environnement paisible.</li> </ul>



Pour chaque groupe d'essences, note le thème qui s'en dégage. (les dénominateurs communs).

Pour chacun des thèmes, note ce que cela t'évoque, ce dont cela te fait prendre conscience, ce que tu ressens.

Exemple :

Groupe d'Essences	Thèmes
<p><b>Groupe d'Essences 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire plaisir aux autres,</li> <li>- présente pour les autres,</li> <li>- je les accueille dans ce qu'ils sont, qu'ils se sentent bien en ma présence,</li> <li>- relation profonde et authentique</li> <li>- ouverte aux autres,</li> <li>- partager des idées, des émotions avec les autres,</li> <li>- les gens se sentent à l'aise et bien accueillis,</li> <li>- faire en sorte que les gens se sentent bien,</li> <li>- fait plaisir aux personnes,</li> <li>- les gens se sentent bien,</li> <li>- ce qui permet aux autres de se sentir compris et de se sentir bien en ma présence,</li> <li>- des gens « biens », bons et tournés vers les autres,</li> <li>- don de soi,</li> <li>- on grandit et que l'on fait grandir,</li> <li>- être mieux après avec les autres,</li> <li>- qu'ils se sentent bien en prenant soin d'eux.</li> </ul>	<p><b>Thème 1</b>  <b>PRENDRE SOIN DES AUTRES</b>  <i>Ce que ça m'évoque,</i>  <i>ce dont je prends conscience :</i>            C'est quelque chose que j'ai toujours fait naturellement et qui me comble. Je suis tout de même étonnée de voir à quel point c'est une dimension récurrente dans mes propos, et dans ma vie...</p>
<p><b>Groupe d'Essences 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- besoin d'être entourée,</li> <li>- partager une activité avec eux (mes enfants),</li> <li>- Me sentir reliée aux autres,</li> <li>- Besoin d'être entourée,</li> <li>- Être entourée de personnes nouvelles et différentes.</li> </ul>	<p><b>Thème 2</b>  <b>BESOIN D'ÊTRE ENTOURÉE</b>  <i>Ce que ça m'évoque,</i>  <i>ce dont je prends conscience :</i>            Cela me rappelle à quel point une activité professionnelle solitaire n'est pas une bonne idée pour moi.            Même si j'ai aussi cette tendance naturelle au repli sur moi, je ne dois pas oublier que c'est au travers de mes contacts avec les autres que je m'épanouis vraiment.</p>
<p><b>Groupe d'Essences 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être appréciée,</li> <li>- me sentir reconnue et appréciée,</li> <li>- être publiée, et donc reconnue.</li> </ul>	<p><b>Thème 3</b>  <b>BESOIN DE RECONNAISSANCE</b>  <i>Ce que ça m'évoque,</i>  <i>ce dont je prends conscience :</i>            C'est vrai que c'est un besoin très présent en moi. Et l'activité que je choisirai devra me permettre de recevoir régulièrement compliments et approbations, sans quoi je ne me sentirai pas bien...</p>

## Exemple suite :

Groupe d'Essences	Thèmes
<p><b>Groupe d'Essences 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir du temps pour moi,</li> <li>- me sentir libre,</li> <li>- m'évader,</li> <li>- être seule,</li> <li>- m'évader moments de solitude,</li> <li>- m'évader,</li> <li>- besoin de solitude pour me ressourcer,</li> <li>- besoin de liberté,</li> <li>- faire les choses comme je l'entends,</li> <li>- besoin de gérer mon travail comme je le souhaite.</li> </ul>	<p><b>Thème 4</b> <b>AUTONOMIE / LIBERTÉ / INDÉPENDANCE</b></p> <p><i>Ce que ça m'évoque,</i> <i>ce dont je prends conscience :</i> Petit électron libre que je suis... Il faut que j'arrête de tenter de rentrer dans un moule. Tenter de me conformer à un cadre trop rigide, c'est manquer de respect pour ce que je suis et c'est me condamner une vie trop petite, lassante et épuisante...</p>
<p><b>Groupe d'Essences 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- créer un environnement,</li> <li>- créer des univers,</li> <li>- inventer des recettes,</li> <li>- créer des petits mondes,</li> <li>- univers que j'aurais créés.</li> </ul>	<p><b>Thème 5</b> <b>CRÉATIVITÉ / IMAGINATION</b></p> <p><i>Ce que ça m'évoque,</i> <i>ce dont je prends conscience :</i> Cela me rappelle à quel point je laisse une place bien trop étroite à ces dimensions dans mon existence, alors que j'ai un besoin fou, que je fonctionne comme ça, et que si je ne consacre pas davantage de temps aux activités qui me permettent de me servir de ses talents, je vais m'étioler,,</p>
<p><b>Groupe d'Essences 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- au contact de la nature, être tournée vers l'extérieur,</li> <li>- vie calme et sereine,</li> <li>- mes enfants grandissent dans un environnement paisible.</li> </ul>	<p><b>Thème 6</b> <b>RYTHME ET CADRE DE VIE SEREINS</b></p> <p><i>Ce que ça m'évoque,</i> <i>ce dont je prends conscience :</i> Ça ne me va décidément pas bien, la ville. Il faut que je trouve une solution pour pouvoir, si ce n'est d'habiter à plein temps à la campagne, au moins y retourner régulièrement pour me ressourcer...</p>
<p><b>Groupe d'Essences 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'éducation de mes enfants est ma grande priorité,</li> <li>- partager une activité avec eux (mes enfants),</li> <li>- mes enfants grandissent dans un environnement paisible.</li> </ul>	<p><b>Thème 7</b> <b>PRENDRE SOIN DE MES ENFANTS</b></p> <p><i>Ce que ça m'évoque,</i> <i>ce dont je prends conscience :</i> Bien sûr, prendre soin de mes enfants. Avant toute autre chose. La priorité des priorités. Ne pas laisser le quotidien rentrer dans une banalité éducative. Ne pas perdre de vue une seconde combien mes enfants sont extraordinaires...</p>