

CHRONIQUES DE VIE SANS HISTOIRE... (OU PRESQUE)

Par **THIERRY DELPERDANGE**

Pistes pour prolonger l'expérience

Ce document fait suite au seul en scène présenté au Colomaban à Wavre. Il reprend quelques pistes de réflexions, sous forme de questions, pour accompagner dans la prolongation de cette expérience.

1. La montagne des représentations

Qu'est-ce que vous pensez de l'idée d'aller régulièrement faire un tour sur votre montagne ? De visiter vos représentations, de revoir les expériences qui vous ont marqué, d'explorer vos croyances et de vous demander sur quoi elles reposent aujourd'hui ? Qu'avez-vous envie d'en garder ? Qu'est-ce qui continue à vous inspirer ?

2. Le transistor des émotions

Qu'est-ce que vous pensez de l'idée d'écouter régulièrement le transistor de vos émotions ? Où en est le volume pour la joie, la peur, la colère, la tristesse ? Qu'est-ce qui se joue en ce moment ? Qu'est-ce qui les déclenche ? Qu'est-ce qu'elles vous apportent et qu'est-ce qu'elles vous apprennent ? Qu'est-ce que vous pouvez en faire ?

3. Vos zones de confort

Qu'est-ce que vous pensez de l'idée d'identifier ce qui vous met naturellement en mouvement ? Aimez-vous aller de l'avant, relever des défis ? Structurer, maîtriser ? Comprendre ? Travailler en équipe ? Vous connecter aux autres ? Créer ? Quels sont vos axes dominants ? Et y a-t-il des moments où vous êtes peut-être trop dans l'un d'eux ?

4. Vos valeurs

Qu'est-ce que vous pensez de l'idée de revenir régulièrement à vos valeurs ? Qu'est-ce qui est essentiel pour vous ? Qu'est-ce qui guide vos choix et vos attitudes ? Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie et vous permet de vous sentir aligné ?

5. Les systèmes dans lesquels vous évoluez

Qu'est-ce que vous pensez de l'idée d'observer les systèmes dans lesquels vous évoluez ? Qu'est-ce qui est simple pour vous ? Qu'est-ce qui est plus compliqué ? Y a-t-il des éléments que vous avez fini par trouver normaux alors qu'ils ne le sont peut-être pas ? Quels seraient les plus petits premiers pas que vous pourriez faire pour faire évoluer ces systèmes, en cohérence avec vos valeurs ?

Ne manquez rien, inscrivez-vous à la newsletter sur :

thierrydelperdange.com

