

## J'ose !

**Objectif :** Vous inviter à vous mettre dans la dynamique d'oser poursuivre vos objectifs, soutenu(e) par vos talents hypersensibles.

### Pourquoi un tel exercice ?

Lorsqu'on est une personne hypersensible, il arrive que nous **redoutions le passage à l'action** et que nous ayons du mal à poursuivre nos objectifs. Les **échecs du passé et l'anxiété** causée par l'inconnu peuvent être de gros freins à la réalisation de nos rêves. Ainsi, nous pouvons avoir une propension à « rester bien au chaud » sous une forme de repli sur soi, en trouvant toutes les « bonnes raisons » qui justifient notre manque d'initiative et les sabotages à la réussite de nos projets.

Or, pour apporter notre contribution dans le monde et nous réaliser, il s'avère nécessaire, à un moment donné, d'**oser**. Oser se lancer, oser sortir de sa zone de confort \*, oser l'inconnu et les changements qu'il appelle à amener dans sa vie. Parce que c'est justement en osant, tout en prenant soin de soi, que nous arriverons à nous épanouir et à prendre pleinement notre place en tant que personnes hypersensibles.

Il est normal d'appréhender le changement et le mouvement, surtout si nous ne sommes pas habitués à cela, mais cet exercice vous amènera progressivement et en douceur à oser vous lancer en vous appuyant sur vos propres talents hypersensibles pour mener à bien votre quête.

Les maîtres mots étant : « petit pas par petit pas... en douceur et en persévérant »

\* **Zone de confort** : ensemble de situations, agréables ou désagréables, auxquelles nous sommes habitués et qui constituent une routine.

### Au commencement était... le rêve

Toutes les choses qui existent en ce monde ont un jour été portées sous forme de rêve, par des hommes et des femmes qui souhaitaient les voir advenir.

Qu'est ce que rêver veut dire dans ce contexte ? Il s'agit de prendre un temps pour vous poser et identifier ce que vous aimeriez pouvoir réaliser ou vivre.

Il n'y a pas de domaines spécifiques à éluder ou à aborder, il suffit de vous laisser porter par vos envies.

Prenez donc un temps pour vous et laissez vaquer votre esprit librement en posant l'intention de contacter vos rêves. Permettez à vos envies de se présenter à vous. Elles le feront peut être sous forme d'images ou d'idées, peu importe, ce qui compte est que vous les accueilliez.

Une fois que vous êtes connecté avec vos envies, choisissez-en une qui vous tienne à cœur. Si vous écoutez vos ressentis, vous pourrez observer que certaines de ces idées ou

rêves vous émeuvent et vous donnent plus envie de vous mettre en mouvement que d'autres. Choisissez donc celle qui vous attire et vous met le plus en joie.

Notez, ci-dessous, l'envie, l'idée, le rêve que vous souhaitez accomplir et vivre :

---

---

---

---

---

En relisant les phrases ci-dessus, prenez quelques instants pour imaginer que vous avez déjà réussi à obtenir ou à réaliser ce pour rêviez. Laissez les sensations et la vibration de cet accomplissement vous traverser. Nourrissez-vous en !

Et surtout, refaites cet exercice de ressenti chaque fois que vous en ressentirez le besoin. Ceci vous permettra de rester relié à ce que vous désirez vivre et facilitera son avènement.

### **La suite... dans la planification**

Une fois que vous aurez rêvé ce que vous allez accomplir, il est très important d'établir un plan. En tant que personnes hypersensibles nous pouvons avoir besoin plus que quiconque de bien planifier les choses pour ne pas nous sentir trop insécurisés face à l'inconnu. Il s'agit de trouver la juste mesure entre vouloir tout contrôler (souvent un de nos vieux travers) et y aller sans y réfléchir (ce qui peut être compliqué à vivre).

Pour planifier, je vous invite à « traduire votre rêve » sous la forme d'un objectif. Objectif voulant ici dire « ce que vous souhaitez atteindre ».

Il se peut que votre rêve soit très vaste et que vous ayez besoin de le décomposer en plusieurs sous parties. Je vous invite vivement à ne pas rester sur un rêve trop vaste, mais à le décomposer en une grande quantité de petits pas ou sous-rêves.

Rappelez-vous, l'idée est d'y aller progressivement et d'imprimer petit à petit une image positive de vous même, du changement et de votre capacité à réaliser des défis.

Ecrivez ci-dessous, si besoin, les différents sous-rêves afin que vous en choisissiez un que vous privilégiez, soit parce qu'il vous parle plus, soit parce que vous devez passer par cette étape pour arriver à réaliser votre plus grand rêve :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quelques conseils pour rédiger votre objectif :**

Pour rédiger votre objectif, vous pouvez vous inspirer d'une méthode facilement trouvable sur Internet qui s'appelle la méthode SMART (intelligent en anglais). SMART étant l'acrostiche de :

- **S**imple et spécifique
- **M**esurable
- **A**ccessible et ambitieux
- **R**éaliste
- **T**emps précis

Votre objectif doit être suffisamment simple et bien défini pour vous empêcher de partir dans tous les sens. L'idéal étant que vous puissiez le retenir facilement et qu'il soit clairement rédigé.

La mesurabilité vous invite à trouver des indicateurs vous permettant de vous rendre compte de votre avancement.

Un objectif présentant une certaine dose de défi vous permettra de découvrir de nouveaux talents en vous et de déployer vos ailes, peut être jusqu'à alors inconnues.

Restez réaliste dans la définition de votre objectif. Si vous vous fixez un objectif trop idéaliste ou inatteignable vous créerez les causes de votre échec même avant de commencer à vouloir le réaliser. Attention donc aux pièges de la petite voix intérieure qui vous invite à voir très grand, beaucoup trop grand...

Pour finir, la dimension du temps est incontournable pour vous permettre de rester motivé(e) jusqu'au bout. Définissez donc le temps que vous souhaitez vous octroyer pour réaliser cet objectif et faites un point une fois que ce temps sera écoulé.

Il s'agit de prendre un engagement vis-à-vis de vous même et de faire de votre mieux pour vous y tenir.

Rédigez ci-dessous votre objectif :

---

---

---

Quels indicateurs utiliserez vous pour mesurer votre avancée ? :

---

---

---

---

Combien de temps vous donnez vous pour réaliser cet objectif ? (les durées brèves sont idéales pour vous permettre de vérifier et ajuster rapidement votre action si besoin et pour vous permettre de rester motivé(e))

Je me donne \_\_\_\_\_ pour réaliser cet objectif.

Je ferai un point avec moi-même le : \_\_\_\_\_

### **La stratégie**

Pour implémenter votre objectif, il peut être intéressant d'identifier les différentes étapes à parcourir pour le réaliser.

Listez ci-dessous, sans vous soucier de l'organisation, toutes les étapes, les actions, etc. que vous pensez devoir faire ou traverser pour atteindre votre objectif. N'éliminez aucune idée : si elles arrivent, c'est qu'elles ont une place dans votre planification !

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Regardez la liste que vous venez de rédiger et ordonnez maintenant ces tâches dans leur ordre chronologique.

Puis écrivez à côté de chacune de ces tâches le temps que vous leur donnerez et si possible, rentrez les dans votre agenda.

Maintenant, il est temps de revenir à l'exercice précédent sur vos talents et capacités. Reprenez-le et identifiez, parmi celles que vous avez énumérées et que vous possédez, lesquelles avez vous envie d'explorer encore plus, pour les amplifier et les mettre à votre service dans la réalisation de votre objectif ?

Ecrivez-les ci-dessous :

---

---

De quelle manière souhaitez vous utiliser vos talents et qualités au profit de votre objectif ?

---

---

---

---

### **Le passage à l'action**

Cette étape est totalement incontournable ! Pour réaliser un objectif, quel qu'il soit, il est nécessaire de se mettre en mouvement à un moment donné et de le faire !  
C'est aussi simple que cela !

Vous retrouverez probablement de vieilles peurs vous rappelant combien vous avez échoué par le passé, combien vous n'êtes pas habilité pour faire telle ou telle chose, vous entendrez les voix du passé et de votre environnement tentant de vous dissuader d'y aller, surtout lorsque vous douterez. Mais sachez que tout cela est normal !

Cette petite voix intérieure a plein de ressources dans sa besace mais si vous revenez constamment à votre rêve de départ, si vous vous reconnectez à l'énergie que vous apporte de sentir que vous avez déjà accompli ce que vous recherchez, et que vous choisissez des petits pas, sans vous laisser dissuader par quoi ou qui que ce soit, vous arriverez à vos fins, lorsque ce sera le moment juste !

Car celui qui cherche... trouve !

Aussi...

- Respectez du mieux possible les délais que vous vous serez fixés.
- Trouvez une ou plusieurs personnes soutenantes et encourageantes pour qu'elles soient témoins de votre engagement envers vous-même et laissez les vous soutenir !

Vous pouvez aussi trouver du soutien dans l'espace commentaires en dessous de l'exercice, sur votre espace de formation.

Persévérez.

Et faites de votre mieux.

### **La célébration**

Une fois que vous serez arrivé à la fin du temps fixé pour réaliser votre objectif, je vous invite à vraiment prendre un temps avec vous même pour faire le point.

Il s'agit de célébrer aussi bien ce que vous aurez réussi à accomplir que les obstacles que vous aurez réussi à franchir tout autant que ceux auxquels vous n'aurez pas pu faire face.

L'objectif n'est pas de réussir à tout prix, mais de vous donner les moyens d'avancer, de grandir et de comprendre en quoi est ce que des difficultés persistent, pour que vous puissiez faire des ajustements et réessayer de nouveau.

Oser, est déjà extrêmement précieux et cela mérite d'être célébré, quels qu'en soient les résultats !