

« JE PRENDS SOIN DE MA VIE »

Contenu du programme de Formation-Apprentissage-Entraînement

Version 2016-2017

À la lecture du programme qui suit, vous pourriez avoir l'impression que les thématiques sont élémentaires, connues et finalement nullement nouvelles par rapport à ce que vous connaissez déjà. C'est bien là le piège ! C'est de confondre les choses dont on a déjà entendu parler, dans des livres, en conférences ou en séminaires, et les habitudes comportementales que l'on est capable de réellement adopter dans le quotidien.

Par exemple, vous savez qu'il faut que vous preniez soin de vos besoins, sur tous les plans. Mais le faites-vous réellement ? Le faites-vous en conscience ? Êtes-vous capable de le faire en toutes circonstances, même en situation de stress ou d'urgence ? Avez-vous mis en place des habitudes de vie, des réflexes quotidiens qui font que les thématiques ci-dessous font partie des choses que l'on peut effectivement observer chez vous, en permanence ?

Telle est l'ambition prioritaire de ce programme de formation - apprentissage et entraînement...Autrement dit, un programme de formapprentissage, si je peux me permettre ce néologisme hasardeux !



Jean-Jacques Crèveœur

Accoucheur du potentiel humain
Catalyseur de changement durable
Fondateur de l'Académie de la Vie en Mouvement

MODULE 1 : J'apprends à apprendre

L'objectif de ce module est que vous puissiez gérer votre formation et votre apprentissage dans la durée en utilisant au mieux vos ressources.

Étape 10A - Je prends des notes efficaces (semaine 0)

L'objectif de cette étape est d'adopter la stratégie de prise de notes la plus efficace lors d'une formation suivie.

Étape 10B - Je structure mes notes (semaine 0)

L'objectif de cette étape est de maîtriser une méthode de structuration de notes d'une puissance et d'une efficacité extraordinaires, méthode qui se calque exactement sur le fonctionnement naturel du cerveau...

Étape 11A - Je me fixe des buts motivants (semaine 1)

L'objectif de cette étape est de formuler des buts suffisamment motivants pour ce programme pour que vous ayez l'énergie, le courage, la force et l'enthousiasme de vous rendre jusqu'au bout de cette aventure...

Étape 11B - Je traduis mes buts en objectifs (semaine 1)

L'objectif de cette étape est de traduire vos buts en objectifs opérationnels et concrets, afin d'augmenter la probabilité de les atteindre...

Étape 12 - J'allume ma caméra (semaine 2)

L'objectif de cette étape est de développer la compétence d'auto-observation et d'apprendre à être présent à ce que vous faites pendant que vous le faites.

Étape 13A - J'aménage un cadre pour ma croissance (semaine 3)

L'objectif de cette étape est d'identifier les éléments essentiels qui vous permettront d'aménager un cadre de travail qui vous soutienne dans votre formation-apprentissage-entraînement...

Étape 13B - J'aménage mes temps de formation (semaine 3)

L'objectif de cette étape est d'aménager stratégiquement les temps que vous consacrerez à toute formation que vous suivez, avant, pendant et après celle-ci.

Étape 14A - J'optimise mon temps (semaine 4)

L'objectif de cette étape est d'identifier les facteurs qui nous font perdre du temps et de mettre en œuvre les grands principes d'optimisation de votre temps de vie.

Étape 14B - Je donne priorité à ma croissance (semaine 4)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à organiser votre agenda afin de donner la priorité aux activités qui devraient être prioritaires dans votre vie.

Étape 15A - Je coopère avec mon inconscient (semaine 5)

L'objectif de cette étape est de changer votre regard et votre rapport à l'inconscient pour coopérer avec lui plutôt que de vous y opposer.

Étape 15B - Je me donne des permissions (semaine 5)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à changer la loi que votre inconscient vous impose en obtenant de lui sa coopération.

Étape 16A - Je me crée des rappels utiles (semaine 6)

L'objectif de cette étape est de se choisir et de se créer différentes stratégies de rappel pour soutenir votre apprentissage et votre entraînement dans la durée.

Étape 16B - J'installe des routines d'apprentissage et d'entraînement (semaine 6)

L'objectif de cette vidéo est de mettre en place des routines quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles, trimestrielles et annuelles pour soutenir votre apprentissage et votre entraînement dans la durée.

Étape 17 - J'analyse mes expériences et j'en tire des enseignements (semaine 7)

L'objectif de cette étape est d'utiliser une boucle d'auto-accouchement pour tirer les enseignements de vos expériences insatisfaisantes.

Étape 18 - Je chemine en binôme (semaine 8)

L'objectif de cette étape est de mettre en place les conditions favorables et de maîtriser les processus pour cheminer et progresser en binôme.

Étape 19 - Je gère mon entraînement (semaine 9)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à gérer votre entraînement à l'aide de tous les outils travaillés dans ce module, à résumer son contenu et à évaluer les progrès que vous avez faits depuis le début de ce programme.

MODULE 2 : J'entre dans l'incarnation

L'objectif de ce module « J'entre dans l'incarnation » est que vous vous remettiez à l'écoute de votre corps et de ses sensations, dans le but d'augmenter votre conscience de la réalité de votre vie incarnée.

Étape 20 - Je fais le bilan (semaine 12)

L'objectif de cette étape est de faire le bilan de votre incarnation en vous mettant face à la perspective de votre propre mort.

Étape 21 - J'ancre mon corps (semaine 13)

L'objectif de cette étape est de donner à votre corps et à votre psychisme plus de stabilité en pratiquant l'ancrage corporel à toutes les occasions qui se présentent.

Étape 22 - Je me reconnecte à mon corps (semaine 14)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à faire l'expérience de votre corps connaissant et à laisser votre énergie vitale circuler à travers votre corps de manière fluide.

Étape 23 - Je rencontre mon corps (semaine 15)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à poser un regard nouveau sur votre corps physique, afin de développer une relation différente avec celui-ci.

Étape 24 - Je me représente mon corps (semaine 16)

L'objectif de cette étape est de découvrir comment votre inconscient se représente votre propre corps et quels liens existent entre cette perception et les zones douloureuses de votre corps.

Étape 25 - J'accueille mes douleurs (semaine 17)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à reconnaître, à accueillir et à aimer vos douleurs pour entamer un véritable dialogue « amoureux » avec elles, dans le but de les transmuter en énergie fluide et circulante.

Étape 26 - J'honore ma sexualité (semaine 18)

L'objectif de cette étape est de changer votre regard sur la sexualité et sur le sexe, dans le but d'honorer votre sexe, et à travers lui, d'honorer votre vie et votre incarnation.

Étape 27 - Je me réconcilie avec l'argent (semaine 19)

L'objectif de cette étape est de vous réconcilier avec l'argent en posant dessus un regard nouveau, dans le but de ramener dans votre incarnation l'énergie vitale dont vous avez besoin pour créer votre vie !

Étape 28 - Je prends le temps (semaine 20)

L'objectif de cette étape est d'être capable de distinguer deux notions distinctes et complémentaires du temps, afin de donner de la profondeur à ce que vous vivez dans votre routine quotidienne.

Étape 29 - Je choisis de m'incarner (semaine 21)

L'objectif de cette étape est de résumer le contenu de tout ce module et d'évaluer les changements qui se sont manifestés dans votre vie depuis le début de ce programme.

MODULE 3 : Je vis mes émotions

L'objectif de ce module « Je vis mes émotions » est que, non seulement, vous compreniez la nature, le rôle et l'utilité des émotions, mais aussi que vous en fassiez des alliées de votre vie incarnée.

Étape 30 - Je comprends mes émotions (semaine 24)

L'objectif de cette étape est de comprendre le rôle et l'utilité de vos émotions, en lien avec la réalité de vos besoins.

Étape 31 - J'accueille mes émotions (semaine 25)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à accueillir vos émotions et de vous laisser traverser par elles, plutôt que d'y résister comme nous l'a appris notre éducation.

Étape 32 - Je joue avec les résonances (semaine 26)

L'objectif de cette étape est de comprendre les phénomènes de résonance émotionnelle et de les utiliser pour mieux vous connaître et mieux orienter votre vie.

Étape 33 - Je suis mes émotions (semaine 27)

L'objectif de cette étape est que vous soyez capable de situer la position de votre centre de gravité énergétique, tant chez vous que chez votre interlocuteur.

Étape 34 - Je nomme mes émotions (semaine 28)

L'objectif de cette étape est d'une part, de comprendre les rapports énergétiques existant entre les différents types d'émotion et d'autre part, d'élargir votre vocabulaire émotionnel.

Étape 35 - J'exprime mes émotions (semaine 29)

L'objectif de cette étape est d'être capable d'exprimer vos émotions au je, dans le but de vous rééquilibrer énergétiquement.

Étape 36 - Je m'ancre dans les émotions (semaine 30)

L'objectif de cette étape est d'identifier l'influence de la posture corporelle sur le recentrage énergétique lors de l'explicitation des émotions.

Étape 37 - Je fluidifie mes émotions présentes (semaine 31)

L'objectif de cette étape est de fluidifier la manifestation des émotions intenses dans le but de conserver un maximum d'énergie disponible en circulation.

Étape 38 - Je transmute mes émotions passées (semaine 32)

L'objectif de cette étape est de transmuter les blessures émotionnelles du passé dans le but de récupérer l'énergie qui était bloquée suite au traumatisme.

Étape 39 - Je fais alliance avec mes émotions (semaine 33)

L'objectif de cette étape est de résumer le contenu de tout ce module et d'évaluer les changements qui se sont manifestés dans votre vie depuis le début de ce programme.

MODULE 4 : Je découvre mes besoins

L'objectif de ce module « Je découvre mes besoins » est que vous compreniez mieux la dynamique qui gère l'équilibre de vos besoins et que vous puissiez les distinguer clairement des désirs et des envies.

Étape 40 - Je mets ma vie en mouvement (semaine 36)

L'objectif de cette étape est de vous permettre de vous situer au sein de ce programme et de faire des liens entre ce qui a déjà été travaillé et ce qui reste à travailler dans les prochains modules.

Étape 41 - Je comprends mes besoins (semaine 37)

L'objectif de cette étape est de comprendre le rôle et l'utilité des besoins dans le maintien de votre équilibre de vie et de votre survie.

Étape 42 - Je hiérarchise mes besoins (semaine 38)

L'objectif de cette étape est de découvrir consciemment comment nous hiérarchisons et nous priorisons nos besoins lorsque plusieurs sont en jeu simultanément.

Étape 43 - Je cherche des solutions satisfaisantes (semaine 39)

L'objectif de cette étape est de développer une souplesse d'adaptation dans la satisfaction de vos besoins.

Étape 44 - Je différencie besoin et désir (semaine 40)

L'objectif de cette étape est d'être capable de différencier un besoin d'un désir, dans le but de continuer à développer une souplesse adaptative dans la manière de prendre soin de vos besoins.

Étape 45 - Je nomme mes besoins (semaine 41)

L'objectif de cette étape est d'être capable de nommer les besoins de manière explicite afin d'élargir votre vocabulaire et de pouvoir en prendre soin concrètement.

Étape 46 - J'explore mes filtres (semaine 42)

L'objectif de cette étape est d'être capable d'identifier et de conscientiser les filtres que vous interposez entre la réalité objective et vos besoins.

Étape 47 - Je me libère des entraves éducatives (semaine 43)

L'objectif de cette étape est d'identifier en quoi notre éducation, notre culture, notre religion ont interféré sur notre façon de prendre soin de nos besoins.

Étape 48 - J'explique mes besoins (semaine 44)

L'objectif de cette étape est que vous soyez capable d'expliquer vos besoins de manière adaptée dans le but d'augmenter la probabilité de les satisfaire.

Étape 49 - Je deviens une mère pour moi (semaine 45)

L'objectif de cette étape est de résumer le contenu de tout ce module et d'évaluer les changements qui se sont manifestés dans votre vie depuis le début de ce programme.

MODULE 5 : Je prends soin de mon corps

L'objectif de ce module « Je prends soin de mon corps » est que vous puissiez reprendre la responsabilité de vos besoins physiques, dans toutes les circonstances de votre vie quotidienne (personnelle et professionnelle).

Étape 50 - J'affine mes stratégies d'entraînement (semaine 48)

L'objectif de cette étape est d'évaluer la manière dont vous vous êtes entraînés depuis le début de ce programme et d'acquérir des stratégies d'entraînement complémentaires dans le but d'optimiser votre intégration et votre apprentissage.

Étape 51 - Je surveille mes indicateurs (semaine 49)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à observer et à interpréter les indicateurs essentiels de votre corps dans le but de conserver le meilleur équilibre possible.

Étape 52 - Je sors mes poubelles (semaine 50)

L'objectif de cette étape est de comprendre l'utilité et le fonctionnement des émonctoires naturels du corps et d'expérimenter un puissant processus d'ouverture de ceux-ci.

Étape 53 - Je me repose (semaine 51)

L'objectif de cette étape est d'évaluer votre rapport au repos et au sommeil et de mettre en œuvre les conditions optimales pour un repos régénérateur.

Étape 54 - Je bouge et je respire (semaine 52)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à bouger et à respirer de manière bénéfique pour l'équilibre et l'homéostasie du corps.

Étape 55 - Je laisse circuler mon énergie (semaine 53)

L'objectif de cette étape est de changer votre relation au toucher et à la sexualité, afin de combler de manière plus complète les besoins fondamentaux qui y sont reliés.

Étape 56 - Je bois en conscience (semaine 54)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à choisir en conscience la manière dont vous allez hydrater votre corps.

Étape 57 - Je mange en conscience (semaine 55)

L'objectif de cette étape est de choisir en conscience la manière dont vous nourrissez votre corps.

Étape 58 - Je défends mon intégrité (semaine 56)

L'objectif de cette étape est de choisir en conscience tout ce que vous ne voulez plus faire subir à votre corps.

Étape 59 - Je réconcilie corps et psyché (semaine 57)

L'objectif de cette étape est de résumer le contenu de tout ce module et d'évaluer les changements qui se sont manifestés dans votre vie depuis le début de ce programme.

MODULE 6 : Je me respecte inconditionnellement

L'objectif de ce module « Je me respecte inconditionnellement » est que vous puissiez reprendre la responsabilité de vos besoins psychologiques et que vous maîtrisiez les processus de négociation et de confrontation afin d'arriver à des relations gagnant - gagnant.

Étape 60 - J'observe sans interpréter (semaine 60)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à observer aussi bien la réalité de l'autre que sa propre réalité le plus objectivement possible.

Étape 61 - Je reconnais mes besoins psychologiques (semaine 61)

L'objectif de cette étape est d'élargir votre vocabulaire et votre conscience autour des besoins psychologiques.

Étape 62 - Je démasque les faux besoins (semaine 62)

L'objectif de cette étape est de démasquer les faux besoins à travers quatre catégories d'illusion.

Étape 63 - J'identifie mes vrais besoins (semaine 63)

L'objectif de cette étape est d'identifier et de formuler correctement vos besoins grâce à une liste de questions accouchantes très simples.

Étape 64 - Je pose mes limites (semaine 64)

L'objectif de cette étape est de formuler vos limites de manière adaptée et respectueuse de votre réalité et de celle de l'autre.

Étape 65 - J'abandonne mes vieux schémas (semaine 65)

L'objectif de cette étape est d'identifier quatre schémas névrotiques qui vous empêchent de satisfaire vos besoins relationnels.

Étape 66 - Je prends la responsabilité de mes besoins (semaine 66)

L'objectif de cette étape est de poser des actes adaptés pour prendre soin de vos besoins de manière responsable.

Étape 67 - Je confronte respectueusement (semaine 67)

L'objectif de cette étape est d'être capable de communiquer à l'autre des choses difficiles, désagréables, délicates ou confrontantes de manière adaptée et respectueuse.

Étape 68 - Je me prépare à négocier (semaine 68)

L'objectif de cette étape est d'être capable de préparer une négociation sur la base de vos besoins et de vos limites plutôt que sur la base de vos désirs et de vos solutions.

Étape 69 - Je deviens un père pour moi (semaine 69)

L'objectif de cette étape est de résumer le contenu de tout ce module et d'évaluer les changements qui se sont manifestés dans votre vie depuis le début de ce programme.

MODULE 7 : Je me réalise pleinement

L'objectif de ce module « Je me réalise pleinement » est que vous puissiez reprendre la responsabilité de vos besoins spirituels, dans toutes les circonstances de votre vie quotidienne (personnelle et professionnelle).

Étape 70 - Je donne du sens à mes projets (semaine 72)

L'objectif de cette étape est de développer vos qualités spirituelles en mettant en œuvre jusqu'au bout vos projets, quelle que soit leur nature ou leur finalité.

Étape 71 - Je dévoile mes besoins spirituels (semaine 73)

L'objectif de cette étape est d'identifier, de comprendre et de nommer vos besoins « spirituels », catégorie qu'Abraham Maslow nomme les besoins de réalisation.

Étape 72 - Je désencombre mon existence (semaine 74)

L'objectif de cette étape est d'identifier tout ce qui encombre votre existence et qui vous éloigne de l'essentiel.

Étape 73 - Je plonge dans le vide (semaine 75)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à cultiver différentes habitudes de vie pour concrétiser ce désencombrement nécessaire et pour retrouver l'essentiel de votre vie.

Étape 74 - J'écoute le murmure de mon âme (semaine 76)

L'objectif de cette étape est de reconnaître les différents moyens par lesquels votre âme veut s'exprimer et d'apprendre à écouter son murmure.

Étape 75 - Je célèbre la beauté de la vie (semaine 77)

L'objectif de cette étape est d'identifier et d'adopter les habitudes propices à l'équilibre de vos besoins spirituels de beauté, de bonté et de vérité d'une part, d'apprendre à protéger votre âme en posant des limites d'autre part.

Étape 76 - Je fais de ma vie un chef-d'œuvre (semaine 78)

L'objectif de cette étape est d'identifier les conditions et les attitudes à mettre en œuvre pour nourrir votre besoin de plénitude et de réalisation.

Étape 77 - Je me prépare à mourir (semaine 79)

L'objectif de cette étape est d'apprendre à intégrer votre mort certaine dans votre vie quotidienne pour prendre soin de vos besoins de sens et d'aller à l'essentiel.

Étape 78 - Je boucle mes unfinished business (semaine 80)

L'objectif de cette étape est d'identifier et de boucler vos affaires non terminées, au sens où l'entendait Elisabeth Kübler-Ross.

Étape 79 - Je donne un sens à ma vie (semaine 81)

L'objectif de cette étape est de résumer le contenu de tout ce module et d'évaluer les changements qui se sont manifestés dans votre vie depuis le début de ce programme.