



VOTRE IDÉAL DE VIE À PORTÉE DE MAIN

Grâce à la méthode O.C.E.A.N.

Le voyage vers la vie que vous voulez commence ici



Le Sommaire En Un Coup d'Œil

Voici les 3 grandes sections autour
desquelles est construit ce guide.

01 Un monde en pleine crise
existentielle ?

02 Qu'est-ce que la méthode
O.C.E.A.N. ?

03 Les 5 piliers de la méthode
O.C.E.A.N.



1

**UN MONDE EN
PLEINE CRISE
EXISTENTIELLE ?**



SI ON PREND L'EXEMPLE DU MONDE DU TRAVAIL...

47%

Des salariés rapportent un sentiment de perte de sens au travail

2 SALARIÉS SUR 3

Préfèrent gagner moins d'argent mais avoir un travail qui a plus de sens

20%

Des salariés accordent une place "très importante" au travail (contre 60% en 1990)

47%

Des salariés envisagent de démissionner

6 SALARIÉS SUR 10

Souffrent de stress au travail

35%

Des salariés seraient en épuisement émotionnel

Dans l'ensemble, le rapport au travail est en train de changer :

- La plupart des salariés français ne veulent plus se contenter d'exercer un métier "parce qu'il le faut".
- Le sens du travail ainsi que l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle deviennent des priorités.



...ET DANS LA VIE DES FRANÇAIS EN GÉNÉRAL

36%

Des Français pensent que leur niveau de vie va se dégrader dans les 2 prochaines années

81%

Des Français rapportent une dégradation de leur pouvoir d'achat ces derniers années

59%

Des Français jugent que la démocratie s'est dégradée en France au cours des dernières années

60%

Des Français trouvent que la situation du pays en déclin

86%

Des Français sont inquiets par rapport au dérèglement climatique

85%

Des Français estiment qu'ils pourraient participer à un mouvement de protestation

Entre inquiétudes personnelles et sentiment de déclin collectif, les Français n'ont pas toujours le moral au beau fixe.

Les chiffres de la santé mentale pour l'année 2022 le montrent bien :

- 1 personne sur 4 rapporte des signes d'anxiété (24% des Français)
- 1 personne sur 6 montre des signes dépressifs (17% des Français).



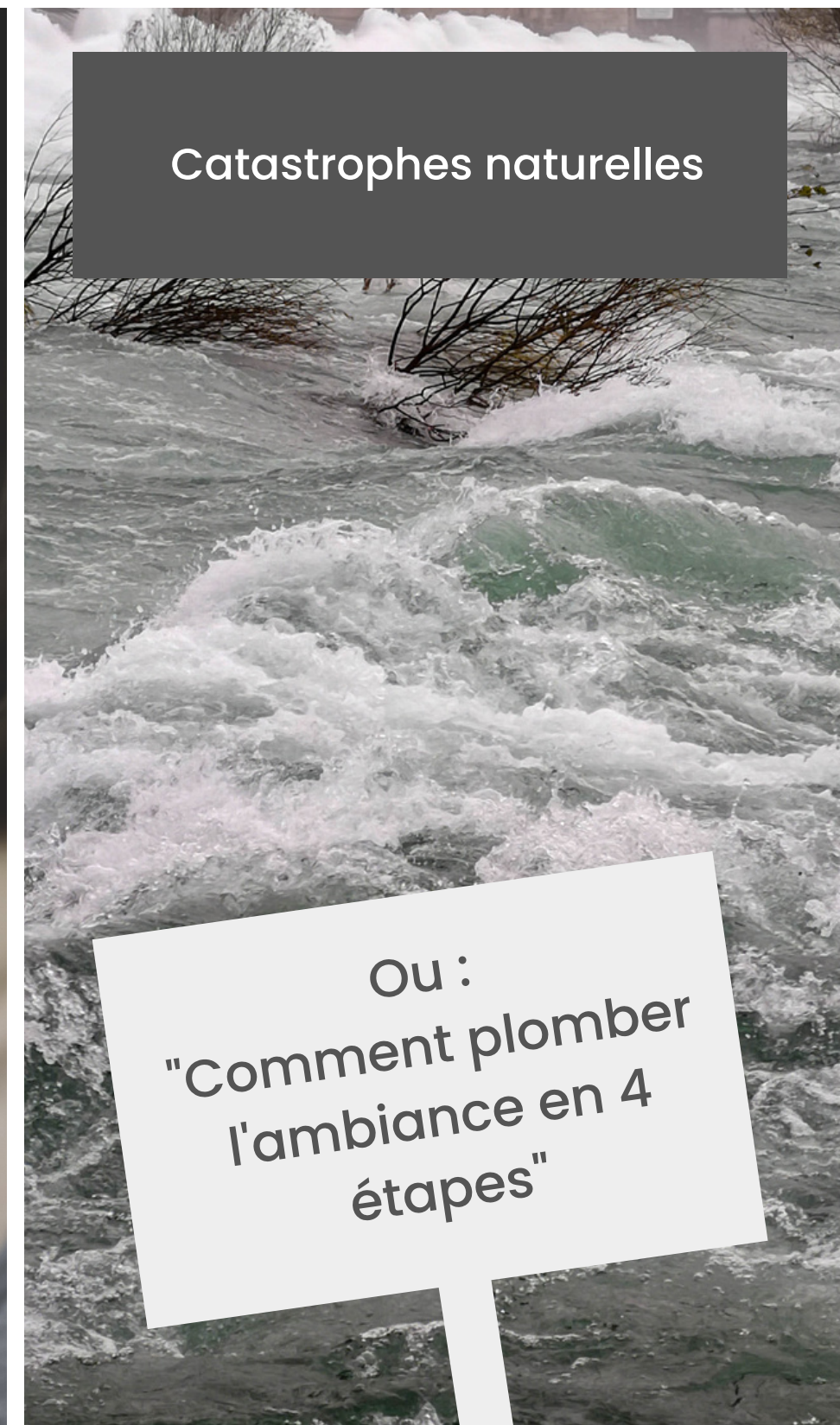
“

EST-CE QUE TOUT CELA SIGNIFIE
QUE LE MONDE D'AUJOURD'HUI
EST PIRE QU'AVANT ?

”

En réalité (on ne va pas se mentir), ça a toujours été un peu la m****

De tout temps, l'humanité
a dû faire face à une
multitude de problèmes...



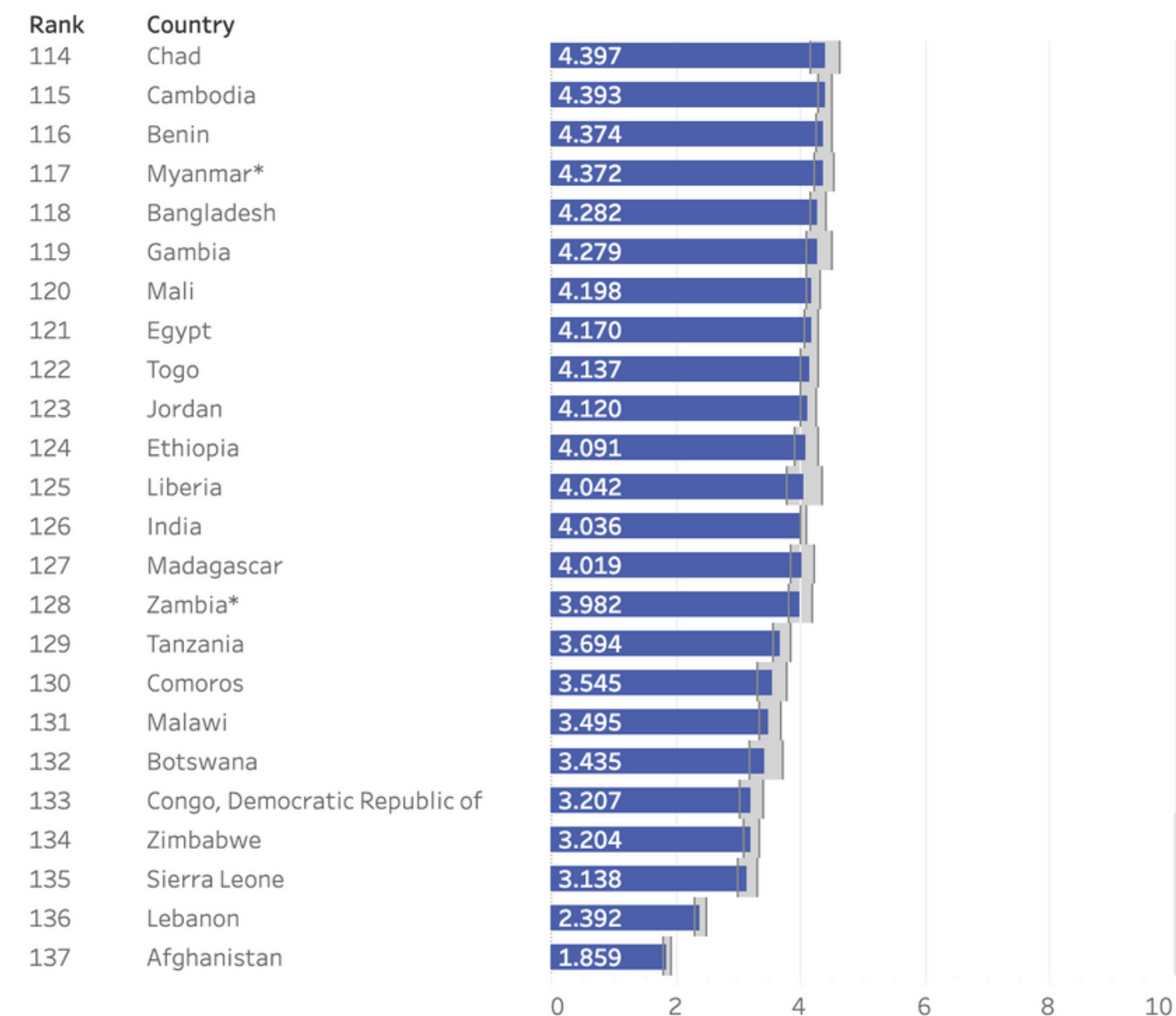
Et encore, on ne s'en sort pas trop mal en France...

La France obtient un score de satisfaction de vie de 6,661 dans le World Happiness Report 2023, ce qui la place en 21ème position sur 137.

DÉBUT DU CLASSEMENT



FIN DU CLASSEMENT





“

MAIS ALORS, SI LES CHOSES NE
SONT PAS PIRES QU'AVANT (NI
QU'AILLEURS), DE QUOI SE
PLAINT-ON VRAIMENT ?

”



Dans un monde en constante évolution, se remettre en question et chercher à faire évoluer nos conditions de vie sont des **processus sains et normaux**.

Si la remise en question implique de se plaindre par moments (à propos de notre travail, de notre pouvoir d'achat, etc.), elle ne se résume pas qu'à ça.

Chaque période de crise représente en effet **une opportunité pour l'humanité d'améliorer sa qualité de vie**.

Dans le monde occidental actuel, les progrès scientifiques, l'abondance de denrées alimentaires et l'augmentation de l'espérance de vie **libèrent la plupart d'entre nous des préoccupations liées à la survie**.

Cela nous laisse **le champ libre pour se questionner sur des besoins dits plus élaborés** (mais non moins importants), tels que le besoin d'accomplissement ou de réalisation.

Par ailleurs, la **perte progressive des repères traditionnels** proposés par les religions laisse un **vide existentiel** plus important chez nos contemporains que chez les anciens.

Une étude a montré qu'en 40 ans seulement, la part des personnes "sans religion" était passée de 27% à 58% de la population française.

Cette évolution sociétale n'est sans doute pas sans conséquences sur notre rapport au monde.



2

QU'EST-CE QUE
LA MÉTHODE
O.C.E.A.N. ?

C'EST UNE MÉTHODE DE COACHING :

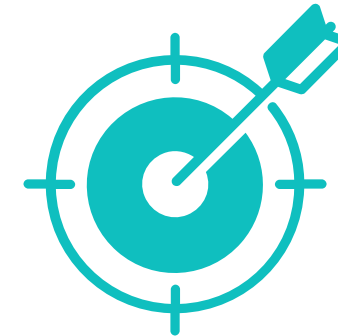


COACHING

CLICK



CRÉÉE POUR
les personnes en quête
de sens dans leur vie



VISANT À
leur permettre d'atteindre
leur idéal de vie



BASÉE SUR
des stratégies validées par la
recherche et l'expérience clinique



CONÇUE COMME
un véritable voyage
agréable et interactif

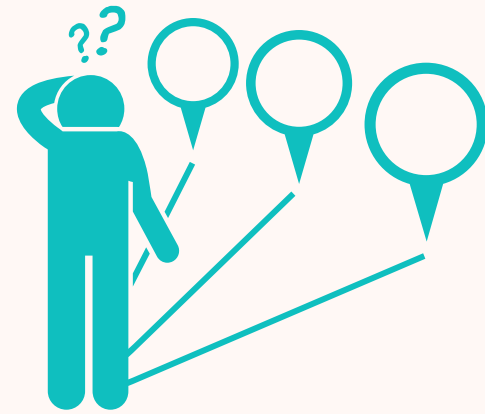


FONDÉE PAR
Lucile Gomez-Fuentes,
psychologue et coach de vie

C'est moi !

*Après plusieurs années
d'exercice en tant que
psychologue, j'ai
formalisé les stratégies
qui ont le plus aidé mes
patients dans une
méthode originale et fun :
la méthode O.C.E.A.N.*

CETTE MÉTHODE EST POUR VOUS SI :



Vous vous sentez
perdu(e) dans la vie



Vous êtes épuisé(e) par
votre rythme de vie



Vous vous sentez bloqué(e)
dans une situation



Vous ressentez un vide à
l'intérieur de vous



Vous ne parvenez pas à
accomplir vos objectifs
malgré tous vos efforts



Vous avez subi des coups durs
ou des échecs dont vous avez
du mal à vous relever



Vous en avez (archi) marre de
votre travail mais vous n'osez
pas changer



Les méthodes de
développement personnel
classiques vous saoulent

Le problème
principal visé par la
méthode O.C.E.A.N.

Vivre une vie qui ne
nous convient pas

La solution
proposée par la
méthode O.C.E.A.N.

Surmonter ses blocages
et se créer la vie qui nous
correspond vraiment



Avant de présenter plus concrètement les 5 piliers de la méthode O.C.E.A.N., arrêtons-nous un instant sur trois grandes questions :

- 1 QU'EST-CE QUE L'IDÉAL DE VIE ?
- 2 LA VIE A-T-ELLE UN SENS ?
- 3 AVONS-NOUS TOUS UNE MISSION DE VIE ?

QU'EST-CE QUE L'IDÉAL DE VIE ?

Lorsque l'on parle d'idéal de vie, nous pouvons être tentés de penser à ce que serait une **vie idéale**.

Dès lors, **plusieurs images nous viennent généralement à l'esprit** : on peut par exemple se voir en train de siroter un cocktail sur une plage paradisiaque ; d'acheter une splendide villa avec vue sur la mer ou une voiture de luxe ; de faire un mariage grandiose ; etc.

Or, **ces clichés sur ce à quoi devrait ressembler une vie idéale** proviennent le plus souvent de désirs inculqués par notre culture et/ou de nos présupposés.

La recherche montre d'ailleurs que ce qui contribue le plus à notre bonheur n'est pas toujours ce qui peut nous sembler évident.

Ainsi, l'idée que l'on se fait à propos de ce à quoi devrait ressembler notre vie si elle était idyllique n'est bien souvent qu'un leurre induit par les représentations et préjugés culturels.

L'idéal de vie dont il est question dans le projet O.C.E.A.N. est un concept différent de celui de "vie idéale".



IDÉAL DE VIE $\neq$ VIE IDÉALE

L'idéal de vie fait en effet plutôt référence à **un mode de vie optimal basé sur nos aspirations profondes, nos valeurs et nos expériences**.

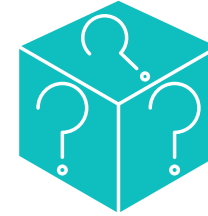
Il correspond à la **vision personnelle de la manière dont nous aimerions vivre notre vie**.

Posséder une vision claire de notre idéal de vie revient à disposer d'un guide pour orienter nos choix et nos actions de façon à atteindre un état de satisfaction et d'épanouissement personnel durable.

L'idéal de vie n'est pas un concept général et figé dans le temps : il est propre à chacun et évolue tout au long de la vie.

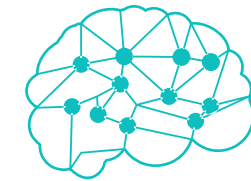
LA VIE A-T-ELLE UN SENS ? PLUSIEURS CONCEPTIONS POSSIBLES

SUR L'ORIGINE DE LA VIE :



LE HASARD ?

Selon certains, la vie en général et les événements survenant au cours de notre existence seraient juste le fruit du hasard. Il n'y aurait donc **pas de sens inhérent à la vie**.



UNE INTELLIGENCE CRÉATRICE ?

Pour d'autres, la vie serait l'oeuvre d'une forme d'intelligence supérieure (Dieu, l'Univers), ce qui lui conférerait **un sens par défaut**. Nous ne serions pas là "par hasard".

SUR LE SENS DE LA VIE (QUELLE QUE SOIT SON ORIGINE) :



C'EST À NOUS DE LE CRÉER

Selon cette conception, il serait vain de chercher un sens général à la vie. Si nous voulons que notre vie en ait un, alors il nous revient de le créer nous-mêmes.



IL FAUDRAIT "JUSTE" LE TROUVER

À l'opposé, cette idée s'appuie sur le postulat que nous aurions tous une mission de vie à accomplir : notre tâche serait de la découvrir afin de pouvoir la réaliser.

LA VIE A-T-ELLE UN SENS ? CITATIONS

"L'Univers a été réglé de façon extrêmement précise pour que nous soyons ici. Tout se joue sur un équilibre très délicat. La densité initiale de l'Univers doit être réglée avec une précision de 1060, comparable à celle dont devrait être capable un archer pour planter une flèche dans une cible carrée d'un centimètre de côté qui serait placée aux confins de l'Univers, à une distance de 15 milliards d'années-lumière ! Un changement infime entraînerait la stérilité de l'Univers. Nous voici donc intimement liés au cosmos. Et nous sommes là pour lui donner du sens".

Trinh Xuan Thuan,
astrophysicien

"Nous pouvons apporter à la vieille question : « Quel est le sens de la vie ? » une réponse fort simple : le sens de la vie est celui que nous lui donnons ; il provient d'un projet de vie unifié".

Mihaly Csikszentmihalyi, psychologue et auteur de "Vivre - La psychologie du bonheur"

"Créer du sens/de la signification est un processus actif par lequel les gens interprètent les événements de leur vie, y trouvent un bénéfice et découvrent la signification de ce qui leur arrive".

Johnmarshall Reeve, psychologue

"Lorsqu'une personne a trouvé un sens à sa vie, elle est non seulement heureuse, mais elle est aussi capable de faire face à la souffrance. La personne qui cherche en vain une signification à son existence peut en mourir".

Viktor E. Frankl, professeur de neurologie et de psychiatrie, survivant des camps de concentration et fondateur de la logothérapie

"Je doute qu'un médecin puisse répondre à cette question en termes généraux. La raison de vivre, en effet, varie en fonction des individus, de leur situation et de leur histoire. Ce n'est donc pas le sens global de la vie qui importe, mais bien celui que lui attribue une personne à un moment donné de sa vie. Poser la question d'une manière générale équivaldrait à demander à un champion d'échecs de nommer le meilleur coup au monde. Il n'existe pas de meilleur coup ni même de bon coup, sauf dans une situation donnée dans une partie et pour un adversaire donné. Il en est ainsi pour l'existence humaine. Inutile de chercher un sens abstrait à la vie. Chacun a pour mission de mener à bien une tâche concrète unique et, de ce fait, il ne peut être remplacé, de même que sa vie ne peut être renouvelée. La vocation de chacun est donc unique, tout comme sa façon de la réaliser".

AVONS-NOUS TOUS UNE MISSION DE VIE ?

1

Pour certains auteurs, nous avons tous une mission de vie personnelle à accomplir au cours de notre existence.

Notre rôle serait de découvrir cette mission et de la réaliser : passer à côté de sa raison d'être reviendrait à emprunter une mauvaise direction dans la vie.

Nous pourrions alors rencontrer des difficultés et des obstacles (maladies, accidents, burn-out) pour nous remettre sur le bon chemin.

À l'inverse, l'Univers ou la vie nous aiderait à accomplir notre mission.

"L'engagement sérieux dans sa mission entraîne le concours de l'univers et de ses ressources [...] si l'on prend au sérieux sa mission, on trouvera l'univers « amical » et l'entourage coopératif".

Jean Monbourquette,
Prêtre et docteur en psychologie

2

Mais si tout cela n'était qu'une vue de l'esprit ?
Et si nous n'avions au final pas de mission de vie ?

Se pourrait-il que nous passions alors toute notre vie à courir après quelque chose qui n'existe pas ? Quelque chose qui ne serait pas à "découvrir" mais à créer soi-même de toutes pièces pour avoir le sentiment que sa vie a du sens ?

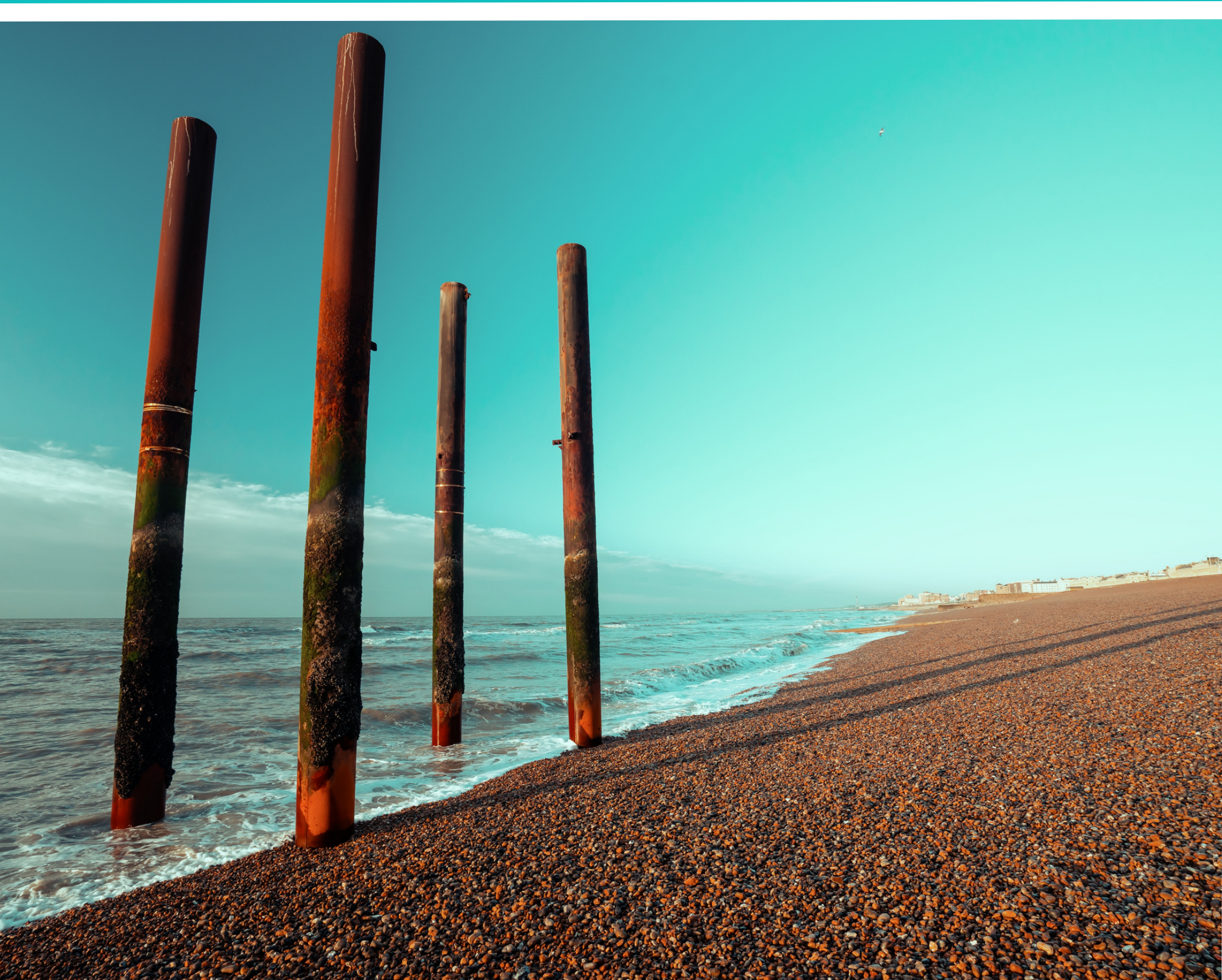
3

Une troisième conception serait de penser que **nous n'avons pas une seule raison d'être, une seule mission à accomplir dans la vie, mais plusieurs**. Dans ce cas, chercher à découvrir LA mission de sa vie pourrait s'avérer être une tâche vaine.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

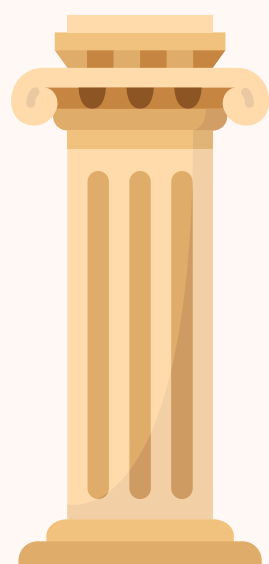
Trois tailleurs de pierre,
attablés dans une taverne,
se reposent de leur journée de travail
en buvant une bière.
Le patron de l'établissement demande
au premier ce qu'il fait dans la vie.
Celui-ci lui répond : "Je taille des pierres".
Puis le second, à qui il adresse
la même question, lui dit :
"Je taille des pierres pour bâtir un mur".
Le troisième, sans même attendre la question
du tavernier, s'empresse de lui
déclarer avec fierté :
"Je suis en train de bâtir une cathédrale".

Jean Monbourquette,
Prêtre et docteur en psychologie



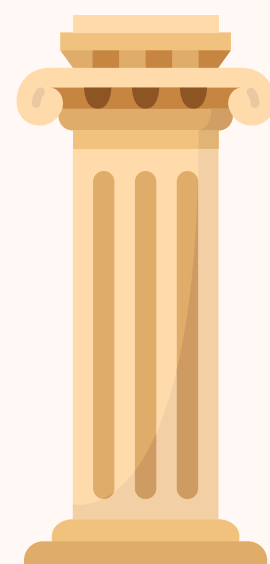
3

**LES 5 PILIERS DE
LA MÉTHODE
O.C.E.A.N.**



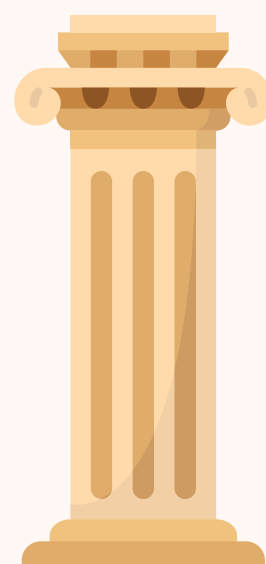
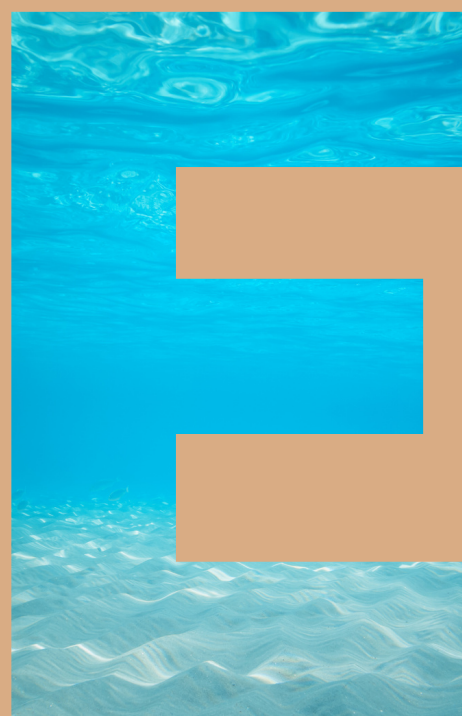
OBJECTIFS

Le pilier "Objectif" vous apprend **l'art de fixer des buts clairs et précis** pour réussir à accomplir concrètement ce que vous souhaitez dans la vie.



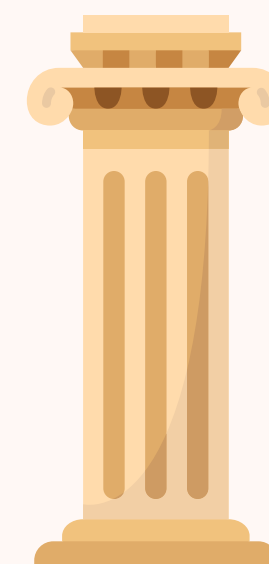
COHÉRENCE

Le pilier "Cohérence" vous aide à **définir ce qui fait vraiment sens pour vous** pour que vous puissiez vous créer une vie alignée avec vos valeurs.



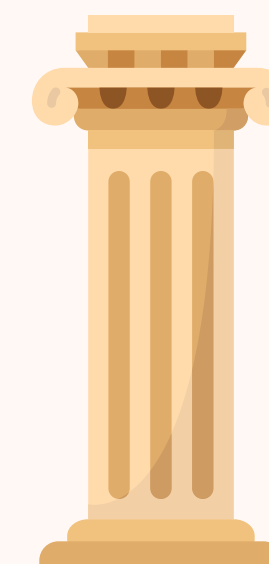
ÉQUILIBRE

Le pilier "Équilibre" vous permet de **retrouver l'harmonie dans toutes les sphères de votre vie** (vie perso, vie pro, vie sociale, etc.)



ACTION

Le pilier "Action" **vous donne les clés pour prendre des mesures concrètes** qui vous permettront d'atteindre vos objectifs et votre idéal de vie.



NATUREL

Le pilier "Naturel" vous aide à **identifier vos forces et vos ressources naturelles** pour les mettre au service de votre projet de vie.

UNE MÉTHODE ADAPTÉE À VOTRE SITUATION

Le maître mot de la méthode O.C.E.A.N. est la : **FLEXIBILITÉ**



Les piliers ne correspondent pas à des étapes mais à des **bases**.

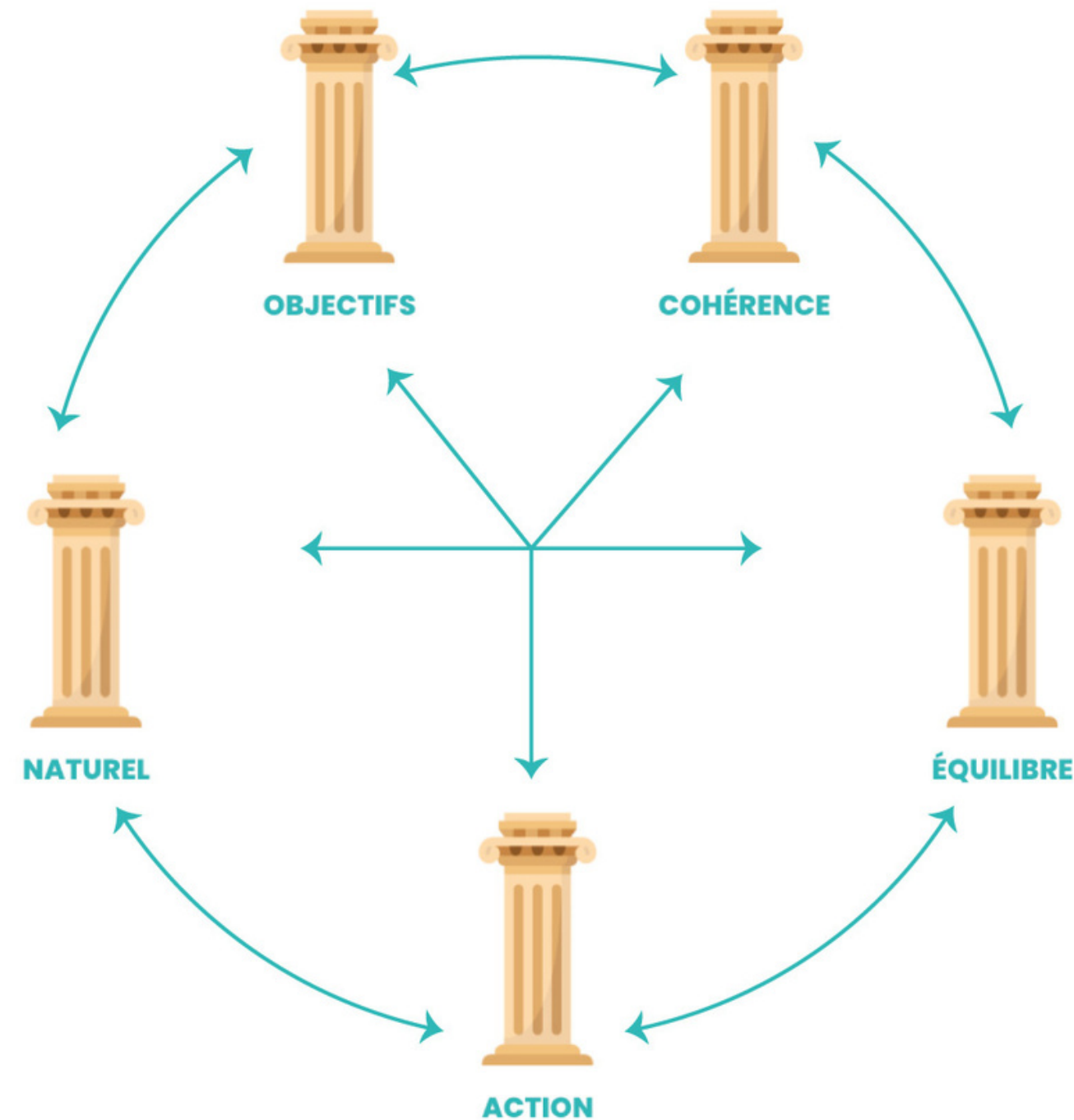
Par conséquent, ils peuvent être travaillés :

- dans l'ordre qui vous convient le plus
- simultanément
- en aller-retour

C'est simple, **tout est adaptable à votre propre situation**.

Si vous n'avez pas besoin de travailler certains points, c'est OK ! Si à l'inverse, vous avez besoin de passer plus de temps sur tel ou tel pilier, c'est OK aussi !

Maintenant que vous avez une vue d'ensemble de ces 5 piliers, voyons comment ils sont utilisés au sein de la méthode O.C.E.A.N. !





La méthode O.C.E.A.N. est conçue comme un voyage en mer.

Vous naviguez entre différentes îles représentant chacune une étape clé pour vous approcher de votre idéal de vie.

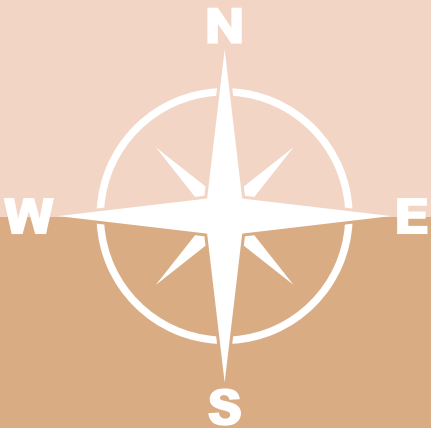
Les 5 piliers vus précédemment sont tous inclus dans ce voyage de façon à ce que vous n'ayez même pas besoin d'y penser...

Mais trêve de blabla, découvrez la carte



**5 ESCALES POUR
VOUS EMMENER VERS
VOTRE IDÉAL DE VIE :**

- 1.L'Île du Grand Départ
- 2.L'Île de la Libération
- 3.L'Île des Ressources
- 4.L'Île de la Clarté
- 5.L'Île de la Vision



**5 ÉTAPES POUR
SURMONTER LES
OBSTACLES :**

- 1.Les pirates
- 2.La tempête
- 3.Les sirènes
- 4.Le monstre marin
- 5.Le naufrage



ÎLE DU GRAND DÉPART

L'Île du Grand Départ est la toute première étape de votre voyage.

Voilà ce qui est abordé à ce stade lors d'un coaching personnalisé :

- **VOS ATTENTES ET VOS DIFFICULTÉS** : nous relevons vos souhaits par rapport à votre projet de vie et à l'accompagnement qui débute. Nous identifions également tout ce qui vous a bloqué jusqu'à présent dans votre vie, de façon à partir sur de bonnes bases de travail.
- **LES MODALITÉS DE L'AVENTURE** : pour que tout soit clair pour vous, je vous explique comment cette aventure va se dérouler.
- **LES OUTILS ET RESSOURCES AUXQUELS VOUS AUREZ ACCÈS** : je vous présente les fiches, documents, supports, etc. que vous aurez au fur et à mesure de l'accompagnement.
- **LES PERSONNAGES QUI VIENDRONT PONCTUER VOTRE VOYAGE** : vous l'aurez compris, la méthode O.C.E.A.N. se démarque de ce qui existe dans le champ du développement personnel en misant sur l'originalité. Je n'en dis pas plus pour créer un suspense insoutenable ... :D

Le passage sur cette première île vise surtout à s'assurer que vous disposez de tout ce dont vous avez besoin pour entamer votre voyage dans les meilleures conditions possibles.



CLÉ N°_1

Préparez votre voyage



CLÉ 1 | Préparez votre voyage

LES QUESTIONS À CHECKER

- ☐ Ressentez-vous le désir profond de changer de vie ?
- ☐ Êtes-vous prêt(e) à abandonner ce que vous avez essayé jusqu'à aujourd'hui et qui n'a pas marché ?
- ☐ Êtes-vous OK à l'idée de passer à l'action ?
- ☐ Êtes-vous à l'aise avec la psycho ?
Beaucoup de gens croient encore que "les psys, c'est pour les fous"... Evidemment, si vous êtes resté(e) à ce stade préhistorique, ça va être compliqué (je préfère le dire d'avance).
- ☐ Êtes-vous prêt(e) à vous investir personnellement ?
Idem, si vous attendez une solution magique qui tombe du ciel sans rien faire, ça va être compliqué aussi....

LES INDISPENSABLES

- ☐ Un carnet
- ☐ Un stylo
- ☐ Un endroit où vous poser au calme
- ☐ Un peu de temps rien que pour vous
- ☐ Des crêpes
Toujours indispensables les crêpes ;)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Combien de cases avez-vous cochées ? Plus vous en avez cochées, plus votre voyage s'annonce bien !

LE PETIT PLUS

Fabriquez ou offrez-vous un objet qui symbolise :

- votre décision d'entamer ce voyage transformationnel dès aujourd'hui
- votre engagement à vous orienter vers votre idéal de vie.

Cet objet peut être un tableau d'inspiration, un paysage, un bijou, un gri-gri, etc. (peu importe : le principal est que la symbolique soit claire pour vous).

Pour ne jamais perdre de vue votre cap, gardez cet objet sur vous ou à proximité.

ÎLE DE LA LIBÉRATION

Lorsque nous débarquons sur l'Île de la Libération en séance de coaching, voici les points sur lesquels nous travaillons :

- **IDENTIFICATION DE VOS CROYANCES ET PENSÉES LIMITANTES** : cette étape (symbolisée par le sous-marin) consiste à étudier votre fonctionnement en profondeur pour identifier clairement ce qui vous limite ou vous sabote sans même que vous vous en rendiez compte.
- **IDENTIFICATION DES OBSTACLES** : pour compléter ce premier travail, nous déterminons également tous les autres obstacles qui vous retiennent "prisonnier" dans leurs filets.
- **MISE EN ÉVIDENCE DE VOS STRATÉGIES INEFFICACES** : nous faisons le point sur tout ce que vous avez fait jusqu'à présent et qui n'a pas marché. Nous listons toutes les stratégies dans lesquelles vous êtes actuellement enlisé(e) comme dans des sables mouvants.
- **DÉSAMORÇAGE DES PIÈGES** : vous apprendrez à repérer les principaux pièges concernant le fonctionnement de notre esprit et à les contourner (comme on contourne un récif).
- **MISE EN OEUVRE DE SOLUTIONS CONCRÈTES** : eh bien sûr, nous élaborerons des stratégies efficaces et concrètes pour que vous puissiez vous libérer de tout ce qui vous entrave (sinon, tout le travail qu'on aura fait avant n'aura servi à rien... bah oui).



CLÉ N°_2

Identifiez votre plus grande pensée/croyance limitante



CLÉ 2

Quelle est votre plus grande pensée/croyance limitante ?

QUESTIONS

Selon vous, quelle est la pensée ou la croyance qui entrave le plus votre évolution personnelle ?

Si vous n'arrivez pas à l'identifier, pas de pression. Notez à la place une pensée ou une croyance négative à propos de vous-même ou de votre vie qui revient souvent dans votre esprit.

À quel point croyez-vous en cette pensée/croyance ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas tant
que ça

À fond
de ouf

RÉSULTATS

Si vous avez choisi un chiffre entre 0 et 3

Votre adhésion à cette pensée/croyance est faible. Vous savez que ce n'est qu'une pensée/croyance. Même si elle vient vous enquiquiner de temps en temps, vous savez vous en distancier.

Si vous avez choisi un chiffre entre 4 et 6

Votre adhésion à cette pensée/croyance est moyenne. Certains jours, vous n'y accordez pas trop d'importance : vous arrivez à prendre du recul par rapport à cette petite voix qui vous dit ceci ou cela. Mais à d'autres moments, vous avez tendance à prendre tout ce qu'elle dit pour argent comptant.

Si vous avez choisi un chiffre entre 7 et 10

Votre adhésion à cette pensée/croyance est forte. Vous avez tendance à la considérer plutôt comme la réalité que comme une simple pensée ou croyance.

2 ASTUCES POUR SE LIBÉRER DES PENSÉES OU CROYANCES NÉGATIVES

- 1 Ne pas chercher à savoir si cette pensée est vraie ou fausse, mais **plutôt se demander si elle nous est utile... ou pas !**
- 2 Se rappeler qu'il ne s'agit QUE d'une pensée ou d'une croyance et rien de plus (**la remettre à sa juste place**)

EXEMPLE AVEC LA PENSÉE "JE SUIS MOCHE"

- 1 **Cette pensée vous est-elle utile ?** Ne cherchez pas à faire un mini débat dans votre tête : la plupart du temps, la réponse est non.
- 2 Transformer mentalement la phrase "Je suis moche" par "**Je suis en train de penser que** je suis moche" pour (1) mettre en évidence le fait que ce n'est qu'une pensée émise par votre esprit et (2) pouvoir s'en distancier.

Ces deux astuces toutes simples sont plus efficaces pour se libérer de l'impact d'une pensée négative que le fait de débattre pendant des heures sur sa véracité ou le fait d'essayer de la remplacer par une autre.

ÎLE DES RESSOURCES

Sur l'Île des Ressources, nous partons à la recherche d'un trésor englouti en vous. Nous nous intéressons :

- **À VOS FORCES ET RESSOURCES** dont vous êtes vaguement conscient(e), mais qui une fois correctement mobilisées pourraient décupler vos chances d'atteindre votre idéal de vie.
- **À VOTRE RYTHME DE VIE** : de même que la marée, nous avons tous un rythme (biologique, psychologique) qu'il convient de respecter pour éviter les problèmes. Par exemple, il ne nous viendrait pas à l'idée d'aller gambader à marée haute sur un îlot désertique recouvert par la mer lorsque l'eau monte (= danger !). C'est pourtant exactement ce que nous faisons dans notre vie : nous ne tenons pas compte de nos propres rythmes et vivons parfois carrément à contre-courant. Sur l'Île des Ressources, nous étudions votre propre rythme de façon à instaurer celui qui vous convient le mieux.
- **À LA FAÇON DONT VOUS MOBILISEZ VOTRE ATTENTION** : le monde est perçu de façon différente en fonction de la façon dont nous utilisons notre attention. Focalisez-vous sur tout ce qui ne va pas et vous vivrez dans un monde de m*rde. Focalisez-vous sur le passé et vous vivrez dans le passé. Etc. etc. Il s'agit ici de développer une attention flexible au service de notre vie.



CLÉ N°_3

Identifiez vos principales forces



CLÉ ③

Identifiez vos principales forces

Le site web [viacharacter.org](https://www.viacharacter.org) propose un test sur les forces de caractère, c'est-à-dire sur les qualités de votre personnalité qui impactent votre façon de penser, de vous sentir et de vous comporter.

Le test consiste en une série de 120 questions qui évaluent 24 forces de caractère telles que la créativité, la gratitude, la sagesse et la curiosité.

La passation du test est gratuite et nécessite seulement la création d'un compte. Une fois que vous avez répondu à toutes les questions, vous recevez un rapport PDF de 3 pages avec le classement et le descriptif de vos forces.

Si vous êtes intéressé(e), voici le lien pour accéder au test :

<https://www.viacharacter.org/account/register>

SAGESSE

- ☐ Créativité
- ☐ Curiosité
- ☐ Jugement
- ☐ Amour d'apprendre
- ☐ Perspective

TRANSCENDANCE

- ☐ Gratitude
- ☐ Humour
- ☐ Espoir
- ☐ Spiritualité
- ☐ Appréciation de la beauté et de l'excellence

COURAGE

- ☐ Bravoure
- ☐ Honnêteté
- ☐ Vitalité
- ☐ Persévérance

TEMPÉRANCE

- ☐ Pardon
- ☐ Humilité
- ☐ Prudence
- ☐ Autorégulation

HUMANITÉ

- ☐ Gentillesse
- ☐ Aimer
- ☐ Intelligence sociale

JUSTICE

- ☐ Justice
- ☐ Leadership
- ☐ Travail en équipe

ÎLE DE LA CLARTÉ

En coaching personnalisé, votre escale sur l'Île de la Clarté est l'occasion de :

- **VOUS DÉBARRASSER DES ILLUSIONS** sur ce que vous pensez être bien ou pas pour vous, afin de pouvoir partir sur de bonnes bases.
- **FAIRE LE POINT SUR CE QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT** : nous sommes nombreux à vouloir quelque chose (une situation, un boulot, etc.) pour nous rendre compte que cela ne nous rend au final pas plus heureux. Et nous devenons alors tout aussi nombreux à ne plus savoir ce que nous voulons vraiment. Or, être au clair sur ce qui compte vraiment est indispensable si nous voulons atteindre notre idéal de vie.
- **IDENTIFIER VOS VALEURS PROFONDES** : il ne s'agit pas ici de discuter de vos valeurs morales, mais d'identifier vos principales aspirations et de poser clairement les choses : qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Pour quoi ou pour qui auriez-vous envie de vous lever chaque matin ?
- **CLARIFIER VOTRE PROJET DE VIE** : à partir de vos forces, de vos ressources, de vos besoins, de vos envies et de vos aspirations, nous clarifions votre projet de vie dans toutes les sphères de votre vie : que voulez-vous pour votre vie professionnelle ? Que voulez-vous pour votre vie personnelle ? Familiale ? Sociale ? Etc.



CLÉ N°_4

Savez-vous vraiment ce qui vous rend heureux(se) ?



CLÉ 4

Qu'est-ce qui vous rend heureux(se) ?

Selon la première théorie du bonheur authentique de Martin Seligman, 3 types de vie nous permettraient d'être heureux :

- **UNE VIE ENGAGÉE**, qui consiste à s'investir dans des activités impliquant l'utilisation de ses forces et de ses compétences pour atteindre des objectifs à long terme et éprouver un sentiment de satisfaction durable.
- **UNE VIE PLAISANTE**, qui consiste à rechercher le plaisir, le confort et les émotions positives, en privilégiant les expériences agréables du moment présent.
- **UNE VIE PLEINE DE SENS**, qui consiste à chercher un but supérieur, à se consacrer à quelque chose de plus grand que soi, à contribuer à une cause qui a de l'importance pour soi-même et pour la société, donnant un sens profond à sa vie.

L'Échelle d'orientation vers le bonheur mesure chacune de ces composantes.

Plus votre score est élevé pour une orientation donnée, plus cette orientation revêt de l'importance pour vous.

Par la suite, Martin Seligman a complété son modèle avec deux autres composantes contribuant au bonheur : les relations et l'accomplissement.

Le test que vous pouvez passer gratuitement sur le site Psychomedia ne tient pas compte de ce rajout ultérieur. Toutefois, il peut déjà vous donner une indication sur le type de vie le plus susceptible de contribuer à votre bonheur.

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/echelle-d-orientations-vers-le-bonheur>

ÎLE DE LA VISION

Sur l'Île de la Vision, vous apprendrez comment :

- **ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION** clair et réalisable vers votre idéal de vie. Votre plan d'action doit être construit de manière intelligente : plus il sera fluide, naturel et adapté à vous, mieux vous arriverez à le mettre en application sans efforts surhumains.
- **RESTER MOTIVÉ(E)** et garder le cap malgré les aléas et difficultés de la vie : vous verrez comment éviter de cramer toute votre énergie dès le départ pour ne pas abandonner votre projet avant d'avoir eu les résultats escomptés.
- **SAVOIR PROFITER AU MIEUX DU MOMENT PRÉSENT** pour ne jamais vous sentir épuisé(e) par la réalisation de votre plan d'action (si vous avez une vision future trop éloignée de votre réalité actuelle et que vous ne vivez qu'à travers elle, vous finirez sur les rotules avant d'avoir pu mettre en place ne serait-ce que la moitié de ce que vous aviez prévu... D'où l'importance de savoir aussi activer le mode "Pause").
- **ÉVITER LES PIRES PIÈGES** qui saboteront à coup sûr votre projet si vous n'y prenez pas garde.

En quittant l'Île de la Vision, votre idéal de vie sera vraiment à portée de main ! Il ne vous restera qu'à suivre le chemin tracé !!



CLÉ N°_5

À quoi ressemble votre idéal de vie ?



CLÉ 5

À quoi ressemble votre idéal de vie ?

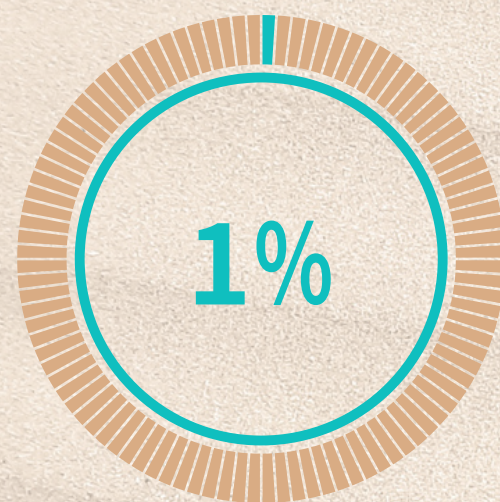
Voici deux exercices proposés par le Dr Russ Harris pour essayer d'y voir plus clair sur ce qui compte vraiment pour nous :

- **LE DISCOURS** : Vous fêtez vos 100 ans. Deux ou trois personnes font un discours sur ce que vous représentez pour elles, le rôle que vous avez joué, ce que vous avez accompli. Dans un monde IDÉAL, où vous avez vécu votre vie comme la personne que vous voulez être, que les entendriez-vous dire ?
- **LES FUNÉRAILLES** : Imaginez vos propres funérailles. Qu'aimeriez-vous que les autres disent à propos de vous à ce moment-là ? Qu'aimeriez-vous avoir accompli, quelle vie aimeriez-vous avoir menée avant de quitter cette terre ?

Notez vos observations ci-contre.

LES 5 CLÉS QUE L'ON VIENT DE VOIR

REPRÉSENTENT SEULEMENT 1% DE LA MÉTHODE



Ce guide vous présente la méthode O.C.E.A.N. et vous donne une clé pour chacune des étapes afin que vous puissiez déjà entamer votre voyage de votre côté.

Si vous voulez aller plus loin, plus vite, plus efficacement, la méthode O.C.E.A.N. au complet vous attend !

Vous y trouverez également ces 5 bonus :



LES PIRATES

Comment gérer les relations difficiles et les conflits



LE MONSTRE MARIN

Comment gérer les émotions difficiles



LE NAUFRAGE

Comment gérer les échecs



LES SIRÈNES

Comment surmonter les tentations



LA TEMPÊTE

Comment faire face aux situations de crise



ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

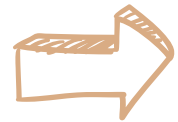
Vous l'avez compris, la méthode O.C.E.A.N. est une méthode fun mais qui aborde des problèmes existentiels sérieux :



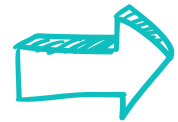
Quel est le sens de ma vie ?



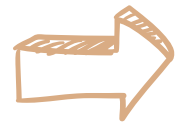
Comment trouver et atteindre mon idéal de vie ?



Avons-nous tous une mission de vie à accomplir ?



Comment réussir mon changement de vie ?



Comment surmonter mes blocages ?



Comment retrouver mon équilibre ?

Si vous pensez que cette méthode peut vous aider ou tout simplement si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez me contacter ou prendre RDV par mail ou par téléphone.



contact@lequilibreheureux.fr



07 56 90 05 85

CRÉDITS IMAGES

Maison de plage : Freepik – Pch.vector – https://www.freepik.com/free-vector/summer-houses-at-sea-set_12291293.htm

Port : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/luxury-yacht-club-sailing-and-motor-boats-mooring-facilities-building-corner-ocean-view-isometric-composition_14661936.htm

Récifs : Freepik – Pch.vector – https://www.freepik.com/free-vector/heaps-of-rock-stones-set_9175312.htm

Filet de pêche : Freepik – Storyset – https://www.freepik.com/free-vector/fishing-with-net-concept-illustration_31205146.htm

Sables mouvants : Freepik – Brgfx – https://www.freepik.com/free-vector/background-scene-with-drought-and-mud-pond_5875386.htm

Sous-marin : Freepik – Goonerua – https://www.freepik.com/free-vector/set-of-cartoon-submarines-on-underwater-seascape-background-with-weeds-and-fish_15128865.htm

Coffre au trésor : Freepik – https://www.freepik.com/free-vector/ancient-treasure-chest-with-flat-design_2699032.htm

Matériel de plongée : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/scuba-diving-design-concept_4385970.htm

Phare : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/yachting-cartoon-composition-with-view-of-water-bay-and-sailing-small-yacht-with-lighthouse-on-shore-illustration_21744192.htm

Yacht : Freepik – Pch.vector – https://www.freepik.com/free-vector/cartoon-friends-in-swimsuits-relaxing-and-sunbathing-on-yacht-happy-people-having-party-at-sea-flat-vector-illustration-summer-vacation-concept-for-banner-website-design-or-landing-web-page_29119054.htm

Épuisette : Freepik – Jcomp – https://www.freepik.com/free-vector/young-fisher-man-with-fishing-equipement-cartoon-style-vector_29006447.htm

Carte : Freepik – https://www.freepik.com/free-vector/flat-map-compass-background_1599720.htm

Chaise et parasol : Freepik – https://www.freepik.com/free-vector/summer-beach-vacation-illustration_715768.htm

Ancre : Freepik – https://www.freepik.com/free-vector/anchors-set_801754.htm

Planche de surf : Freepik – Pch.vector – https://www.freepik.com/free-vector/summer-houses-at-sea-set_12291293.htm

Épave de bateau : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/isometric-underwater-world-composition-with-view-of-vintage-sunken-ship-with-treasure-chest-fishes-and-octopus-vector-illustration_37917210.htm

Monstre marin : Freepik – Brgfx – https://www.freepik.com/free-vector/giant-octopus-under-the-ocean_19399720.htm

Bateau pirate : Freepik – Brgfx – https://www.freepik.com/free-vector/pirate-ship-with-jolly-roger-flag-isolated_19023088.htm

Tempête : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/natural-disasters-life-threatening-situation-colorful-icons-collection-with-tornado-forest-fire-flooding-poisonous-snakes_6841930.htm

Sirène : Freepik – Pikisuperstar – https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-colorful-mermaid-background_4593210.htm

Boussole : Freepik – Macrovector_Official – https://www.freepik.com/free-vector/camping-flat-icons-set_4368655.htm

Sac à dos : Freepik – Macrovector_Official – https://www.freepik.com/free-vector/camping-flat-icons-set_4368655.htm

Pilier : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/classic-columns-set-on-blue_13153725.htm

