

WWW.COACHINGMETAPHORIQUE.COM



**5 TECHNIQUES  
MÉTAPHORIQUES  
POUR CLARIFIER  
QUAND TU DOUTES**  
kit d'urgence



# COMMENT CE KIT D'URGENCE PEUT T'AIDER

Parfois, le doute s'installe sans prévenir.

Plus d'élan.

Plus de direction claire.

Une vraie agitation intérieure, agaçante !

Dans ces moments-là, ton mental s'active.

Il analyse, compare, cherche à comprendre, à décider.

Mais plus il réfléchit, plus tout semble flou.

Les neurosciences montrent que **nos choix ne naissent pas dans le raisonnement, mais dans des zones profondes du cerveau, liées à l'émotion, à la mémoire, à l'expérience vécue.**

Le mental n'arrive qu'ensuite, pour expliquer.

Quand il prend toute la place,  
il coupe l'accès à ce qui se joue en profondeur.

**Alors, penser plus n'aide pas pour clarifier.  
Il faut écouter autrement.**



## **C'est ici que les métaphores entrent en jeu.**

Elles activent des zones cérébrales liées à l'émotion, au mouvement, à l'imaginaire.

Elles parlent à l'inconscient, à l'intuition, au corps.

Là où les mots rationnels atteignent leur limite,  
**les images ouvrent un passage.**

Les métaphores ne cherchent pas à donner des réponses.

Elles invitent à voir, à ressentir, à laisser émerger.

**Les métaphores contournent les résistances conscientes et réveillent des ressources souvent insoupçonnées.**

À travers les *5 techniques* proposées dans ce kit, tu t'offres un espace pour explorer ce qui cherche à se dire autrement.

Aucune analyse à forcer.

Aucune réponse à fabriquer.

Juste un espace intérieur où quelque chose peut se  
**réorganiser,**  
**s'éclairer,**  
**se transformer.**



## EXPLORATION 1 : L'IMAGE DU JOUR

Prends une grande inspiration. Expire. Encore une fois.

Ferme les yeux.

Si ton état intérieur était une image, un lieu ou une scène, que verrais-tu ?

✍️ Décris ça en quelques phrases. Ou encore dessine.

❓ Que se passe-t-il dans cette scène ?

Et toi, est-ce que tu es dans l'image ? Où es-tu ?



## EXPLORATION 2 : LE MOT RETROUVÉ

Ferme les yeux. Imagine une surface d'eau. Une bouteille flotte.

À l'intérieur, un mot. Quel est-il ?

✍️ Écris ce mot.

❓ Que veut-il te dire ? À quel besoin répond-il ?

Si ce mot était un conseil à suivre aujourd'hui, quel serait-il ?



## EXPLORATION 3 : LA PORTE INCONNUE

Visualise-toi devant une porte.

Elle t'appelle, mais tu hésites à l'ouvrir.

👉 À quoi ressemble cette porte ? Quel est ton ressenti ?

? Si tu l'ouvrais, qu'y aurait-il derrière selon ton intuition ?



## EXPLORATION 4 : LA FORME DU CHAOS

Imagine que le flou ou le chaos que tu ressens est une créature.

✏ Dessine-la ou décris-la : taille ? couleur ? vitesse ? bruit ?

❓ Que veut-elle ?

Et si tu pouvais lui poser une question, que lui demanderais-tu ?



## EXPLORATION 5 : LES 3 PAS POUR AGIR

Imagine qu'il te suffit de faire 3 pas pour arrêter de douter et avancer avec joie.

1/ Choisis un chiffre entre 1 et 5.

2/ Sur la page suivante, regarde la carte qui correspond à ce chiffre.

3/ Cette carte répond à la question :

**Pourquoi tu doutes ?**

Que ressens-tu ? Est-ce agréable ou désagréable ?

Que vois-tu sur la carte ? Décris-la. Que se passe-t-il ?

Quelle réponse te donne la carte sur l'origine de tes doutes ?





4/ Choisis de nouveau un chiffre entre 1 et 5.

5/ Sur la page suivante, regarde la carte qui correspond à ce chiffre.

6/ Cette carte répond à la question :

**Quelle action peux-tu faire pour arrêter de douter ?**

Que ressens-tu ? Est-ce agréable ou désagréable ?

Que vois-tu sur la carte ? Décris-la. Que se passe-t-il ?

Quelle action tu as envie de faire après avoir décrit la carte et tes ressentis ?

Comment cette action peut te permettre d'avancer avec plus de clarté ?



7/ Choisis une dernière fois un chiffre entre 1 et 5.

8/ Sur la page suivante, regarde la carte qui correspond à ce chiffre.

9/ Cette carte répond à la question :

**Quelle ressource intérieure/extérieure peut t'aider pour avoir plus de clarté ?**

Que ressens-tu ? Est-ce agréable ou désagréable ?

Que vois-tu sur la carte ? Décris-la. Que se passe-t-il ?

Quelle est cette ressource qui va t'aider à avancer maintenant ?



## 10/ **Que ressens-tu après avoir fait cette technique avec les cartes métaphoriques ?**

Les cartes métaphoriques est l'un des puissants outils que l'on utilise en coaching métaphorique.

Ces cartes ne sont ni tarots ni oracles, elles ne portent aucune inscription, aucune signification.

Chaque personne voit sa propre réalité en regardant la carte, en fonction de ses expériences émotionnelles, ses valeurs, ses questionnements.

C'est **l'inconscient qui apporte les réponses**, les cartes ne sont que la projection de cette réponse inconsciente que chaque personne a déjà en soi.

# ET SI CE N'ÉTAIT QUE LE DÉBUT ?

Tu viens de traverser cinq portes d'exploration.  
Qui ne demandent qu'à être ouvertes.

Tu as entrevu **la puissance des métaphores**, ce langage qui relie le cœur, le corps et l'inconscient.

Mais imagine ce qui pourrait émerger...

- ✨ si tu apprenais à les transformer
- ✨ si tu pouvais les utiliser pour accompagner l'autre en profondeur.
- ✨ si ta pratique devenait un terrain de jeu créatif, vivant, profondément aligné avec ta sensibilité.

🎓 C'est ce qu'on expérimente à l'Académie de coaching métaphorique.

**Pas une simple formation, une aventure intérieure !**

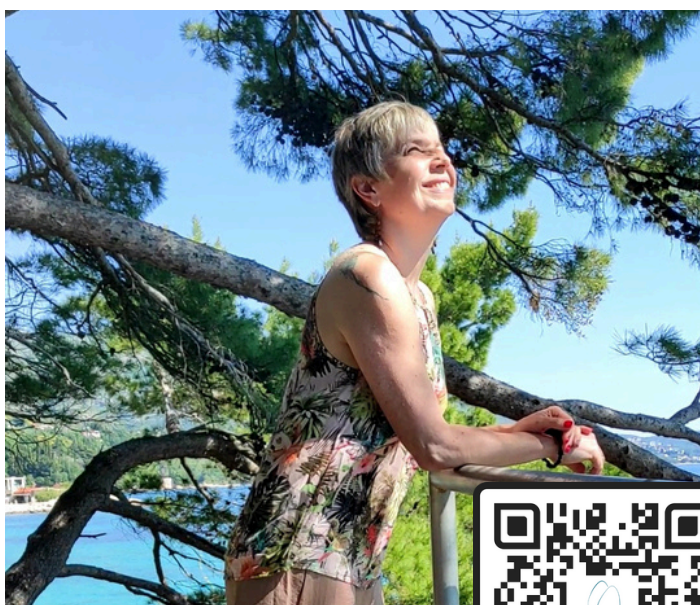
Un lieu d'exploration où tu viens autant pour apprendre que pour te rencontrer.

Pour déployer ta puissance d'accompagnante.

🌿 Tu sens que ça t'appelle ?  
Je t'invite à un échange pour voir si l'Académie peut devenir ton prochain pas.

*Vesselina*

fondatrice de l'Académie de coaching métaphorique,  
coach d'action pour les atypiques



[www.coachingmetaphorique.com](http://www.coachingmetaphorique.com)  
[vesselina@coachingmetaphorique.com](mailto:vesselina@coachingmetaphorique.com)

