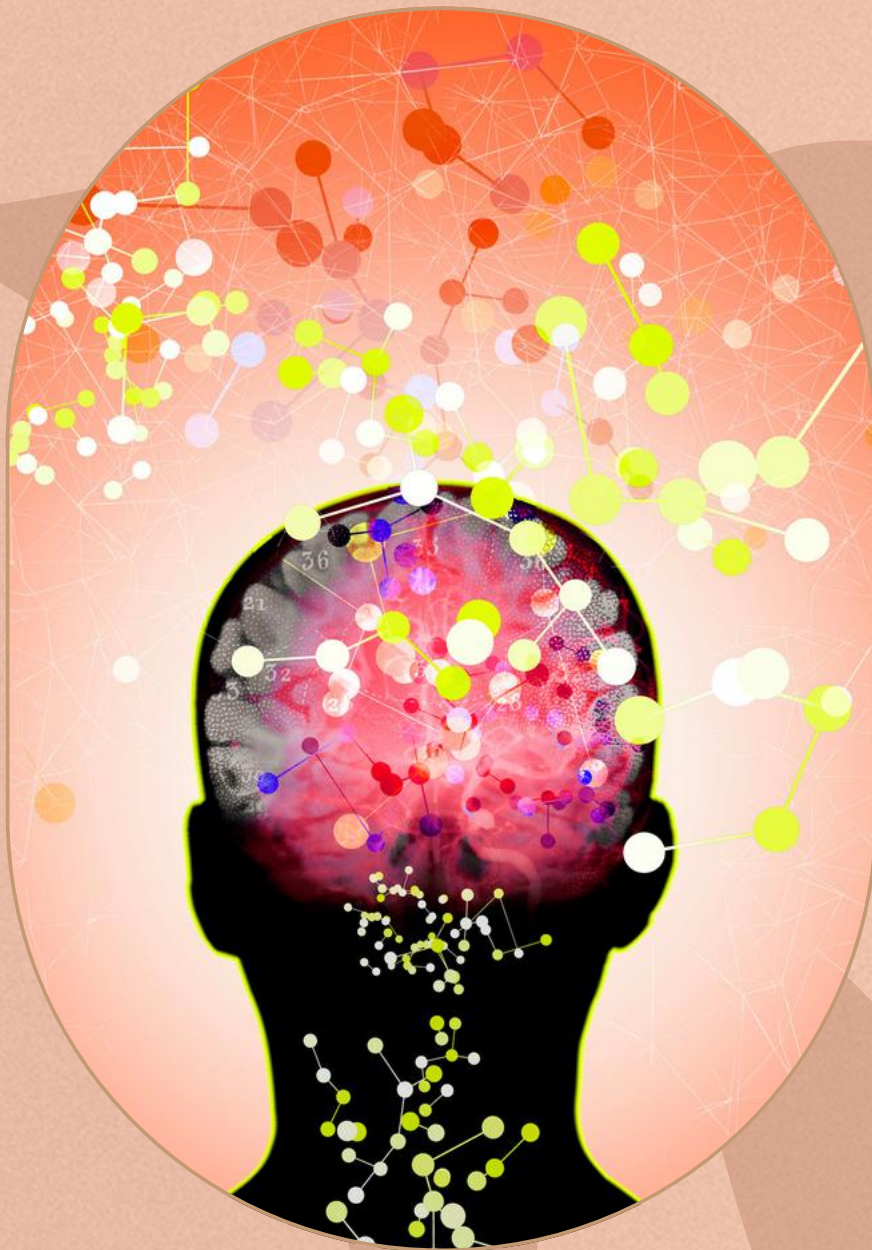




Être différent, c'est quoi ?

(ATTENTION, PAS DE PRÉJUGÉ DE MA PART)

EMMA'MÉTHODE



WWW.EMMAMETHODE.FR



EMMA'MÉTHODE



Pourquoi un guide sur la différence ?

Parce que la première étape vers une vraie libération de soi est avant tout de comprendre que nous sommes différents et quelles implications cela a dans nos vies...

Ce guide est un premier pas vers le chemin de la connaissance de soi et de l'exploitation de son potentiel personnel.

C'est aussi ma manière de vous rassurer, de vous dire que vous n'êtes pas seul, qu'il existe des moyens de vivre heureux et c'est aussi l'occasion de vous donner un aperçu (très allégé, bien sûr) de la manière dont je travaille.

Vous pourrez ainsi faire le choix consciemment de venir travailler avec moi ou tout simplement poursuivre votre chemin...

Vous souhaitant bonne lecture...



Des Questions?



EMMA METHODE

: www.emmamethode.fr



: EMMA'MÉTHODE, COACHING DES NEURO-ATYPIQUES=

: www.instagram.com/emma.methode.coaching.atypique



: <https://www.youtube.com/channel/UC4o12BY4WoJPHM-VYyWYHmA>





Bonjour à toutes et à tous,

Je me présente rapidement, je suis Emma, j'ai fondé la société Emma' Méthode et je suis consultante, coach, thérapeute et formatrice, j'accompagne des leaders et futurs entrepreneurs dans leur vie personnelle et professionnelle, je suis spécialisée dans les personnalités atypiques, notamment les Multipotentiels, Hypersensibles, (T)HPI, (T)HPE, Empathes, Surdoués...

Depuis 2013, je consacre tout mon temps et mon énergie à accompagner l'être humain dans son développement et son épanouissement personnel et professionnel.

(parlons des sujets sérieux avec un peu d'humour, merci^^)



EMMA' MÉTHODE

: WWW.EMMAMETHODE.FR



: EMMA'MÉTHODE, COACHING DES NEURO-ATYPIQUES=

: WWW.INSTAGRAM.COM/EMMA.METHODE.COACHING.ATYPIQUE



: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UC4O12BY4WOJPHM-](https://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UC4O12BY4WOJPHM-VYYWYHMA)

[VYYWYHMA](https://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UC4O12BY4WOJPHM-VYYWYHMA)



EMMA' MÉTHODE

SOMMAIRE



01 - 05

Introduction

06 - 09

Etre différent, c'est quoi ?

10 - 14

Chapitre I: les différentes catégories de Neuro-Atypiques

15 - 19

Chapitre II: Pour quelles raisons les personnalités Atypiques sont souvent malheureuses ?

20 - 30

Chapitre III: Accepter de prendre des décisions et opter pour l'action !

31-33

Conclusion





Introduction

Cette sensation de différence peut être lourde et pesante, être rejeté pour ce que l'on est aussi d'ailleurs... mais se rendre compte que l'on n'utilise pas ses capacités pour vivre heureux et épanouis alors qu'il suffirait de si peu, tout en passant à côté de sa vie est bien pire que tout...



Être différent, c'est quoi ?

La société s'est construite au fur et à mesure des générations pour répondre au mieux à une image de réussite sociétale aujourd'hui prédéfinie : marié(e), 2 enfants, une grosse maison, belle voiture, un chien, un CDI accompagné d'un gros salaire, un travail à 35h par semaine, 5 semaines et plus de congés et emmener toute la famille pendant 3 semaines en vacances et j'en passe !

Depuis notre plus jeune âge, nous sommes tous destinés à nous épanouir dans ce schéma, somme toute standard de la société, mais cocher toutes les cases rend-il vraiment heureux ?

Nous sommes tous d'accord pour proclamer que nous sommes tous uniques et parfaits comme nous sommes, en revanche, tous mal à l'aise de rencontrer une différence.

Donc comment être unique dans une case qui n'accepte pas la différence ?

Bref, je suis consciente de ne pas me faire d'amis en mettant clairement en lumière les discordances des schémas sociétaux imposés, mais passons.

Le but de l'exercice est surtout de présenter l'absurdité de la situation pour laisser place à notre vrai sujet :

La richesse réellement apportée par la différence !



Questionnement pertinent sur une vraie différence :

- VOUS NE RENTREZ PAS DANS LA « FAMEUSE CASE » ET VOUS LE VIVEZ MAL ?
- VOUS VOUS SENTÉZ DIFFÉRENT ET NE SAVEZ PAS VRAIMENT POURQUOI ?
- VOUS AVEZ VÉCU LE REJET OU L'ABANDON ?
- L'INJUSTICE VOUS FAIT BONDIR ?
- VOUS AVEZ VÉCU L'ÉCHEC SCOLAIRE, POURTANT ON VOUS DIT QUE VOUS AVEZ DES CAPACITÉS ?
- VOUS ÊTES SUJET AU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?
- VOUS RECONNAISSEZ QUE VOUS PROCRASTINEZ ?
- LE SYNDROME DE CASSANDRE NE VOUS EST PAS INCONNU ?
- VOUS ESTIMEZ NE PAS EXPLOITER VOS CAPACITÉS À LEURS JUSTES MESURES ?
- VOUS PENSEZ AVOIR RATÉ VOTRE CARRIÈRE PROFESSIONNELLE ?
- VOUS VOUS SENTÉZ EN DÉCALAGE ? INCOMPRIS(E) ? PERDU(E) ?

SI VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS CERTAINES DE CES QUESTIONS, IL EST PROBABLE QUE VOUS SOYEZ UNE PERSONNALITÉ ATYPIQUE... FÉLICITATION ET BIENVENUE AU CLUB !

ÊTRE DIFFÉRENT EST PAR DÉFINITION, SE DISTINGUER DE LA MASSE, D'UN ENSEMBLE IDENTIQUE. (POUR RÉSUMER, DE LA « FAMEUSE CASE »).



A ne pas oublier :

- Sachez que ce n'est pas une maladie, mais un antidote !
- Sachez que vous n'êtes pas seul(e), vous représentez 20% de la population en moyenne !
- Sachez qu'il existe des solutions pour vos problématiques !
- Sachez que vous pouvez réussir à tout moment, à tout âge, grâce à vos capacités !

Et surtout... N'oubliez pas que vous êtes merveilleux !



Questions à méditer :

- Que possédez-vous ? (Emploi stable, maison, voiture etc.)
- Ce que vous avez, vous rend-il heureux(se) ?
- Cela vous satisfait-il ?
- Voulez-vous plus ?
- Culpabilisez-vous de vouloir plus ?
- Que voulez-vous de plus dans votre vie ?





Pour vous, c'est quoi la réussite dans :

(il n'y a pas de mauvaises réponses, seulement de bonnes questions)

- Votre vie personnelle ?
- Votre vie professionnelle ?
- Votre vie amoureuse ?
- Votre vie sociale ?

N'oubliez pas de répondre par écrit aux questions, car seul l'écrit pose correctement et clairement les choses.

VOS RÉPONSES :





CHAPITRE I

Les différentes catégories de Neuro-Atypiques

Il existe plusieurs catégories de neuro-atypiques qui sont aujourd'hui classifiées, même si personne ne peut cocher absolument toutes les cases.

Je ne vous parlerai que de ce que je connais, ce que j'ai étudié et ce dont j'ai été confrontée. Je ne me permettrai jamais de vous parler de quelque chose que je ne maîtrise pas.

Les thèmes seront alors les Hauts Potentiels, les Hypersensibles, les Multipotentiels, les THQI et THQE, les Aspergers, les Empathes mais en aucun cas les DYS, Hyperactifs et les Autistes.

Dans ce guide, je ne vous parlerai que des généralités et de la forme la plus commune des Neuro-atypiques.



Le cas des hypersensibles :

Commençons par les Hypersensibles qui représentent en moyenne 20 % de la population.

C'est un tempérament, on ne peut pas le changer, simplement l'exploiter et arrêter de le « subir ».

Exemple de caractéristiques globales, ils ont/sont :

- Une sensibilité plus haute que la moyenne ;
- Les 5 sens ultradéveloppés (voire 6) ;
- Les émotions amplifiées ;
- Les émotions sont vécues comme « exagérées » ou « extrêmes » par l'entourage ;
- Intuitifs et vont au fond des choses ;
- Une réaction vive à l'environnement, ressentent l'ambiance autour d'eux ;
- Parfois des difficultés à prendre une décision ;
- Une sensibilité aux détails, à l'atmosphère, aux humains ;
- Passent du rire aux larmes facilement.

Exemple de Difficultés :

- Ont du mal à gérer leurs émotions ;
- Se sentent mal en communauté ;
- Peuvent se sentir oppressés dans la foule ;
- Peuvent passer à côté de leur vie ;
- Dépression, burn-out ;
- Débordent souvent du cadre du travail.

Bien que j'apporte plus de réponses claires et précises dans les entretiens, vous êtes-vous reconnu ? Avez-vous reconnu quelqu'un de votre entourage ?

« Il ne faut pas comparer les gens, chaque personne est différente, l'important est de trouver la différence qui vous convient le mieux. Tu étais ma différence ».

Le voleur d'ombres - Marc Levy



EMMA MÉTHODE

Le cas des Hauts Potentiels :

Puis les *Hauts Potentiels*, estimés à 2.3 % de la population :

En neuroscience, ils s'appellent les Surefficients mentaux. Ils peuvent aussi être nommés Zèbres, ou Surdoués.

Ils sont diagnostiqués à l'âge adulte par le test WAIS. Un haut potentiel est quelqu'un qui a un QI supérieur à 130. Pour parler en terme scientifique : la gaine de myéline entourant les neurones est plus épaisse, donc la connexion nerveuse se fait plus rapidement, ce qui prouve aussi que la connexion entre les 2 hémisphères du cerveau est plus importante que la moyenne.

Maintenant que le mystère est éclairci et que le mythe est tombé à l'eau, passons à la réalité des choses.

Quelques singularités des Hauts Potentiels :

Je dirais qu'ils sont tous uniques mais que les hauts potentiels possèdent une perception différente du monde à double tranchant.

- Possèdent une capacité de réflexion très rapide ;
- Ont un vocabulaire détaillé ;
- Ont une bonne mémoire ;
- L'apprentissage rapide ;
- Ils analysent vite, parfois trop vite (attention aux jugements et aux raccourcis) ;
- Ils ne supportent pas la routine ;
- Ils sont très investis ;
- Créatifs ;
- Parfois avec un rapport à l'autre conflictuel ;
- Ont du mal à expliquer ce qu'ils savent clairement ;
- Ont des valeurs très encrées.

Attention, c'est une liste exhaustive, personne ne rentre absolument dans toutes les catégories.



Les Multipotentiels, estimés à 2% de la population :

Par définition les *Multipotentiels* sont des personnes qui ont des intérêts multiples. Ils ne sont pas experts en quelque chose mais plutôt des « touches à tout », ils s'intéressent à tout.

- Ils ont une Curiosité développée ;
- Une grande soif d'apprendre ;
- Ils s'investissent à 100 % ;
- En oublient la notion du temps, et les besoins physiologiques ;
- Tombent dans l'ennui dès qu'ils estiment avoir fini d'étudier à fond leur sujet ;
- Puis de nouveau se repassionnent pour un nouveau sujet ;
- Ils doivent être motivés pour apprendre ;
- Ils peuvent tomber dans la procrastination ;
- Ils fonctionnent à l'objectif perpétuel.



THQI, estimés à 0.135 % de la population :

Très peu nombreux et plutôt reconnaissables, quelques petites clefs pour les identifier :

- Plus de difficultés à se faire des amis ;
- Souvent introvertis ;
- Apprennent très vite ;
- Ont une grande capacité d'attention ;
- Perfectionnistes.
- Ont des facilités dans les petites classes à l'école, puis en grandissant, ils subissent un effondrement du niveau scolaire ;
- S'intéressent à tout sans approfondir ;
- Manquent de confiance envers les autres.





Conclusion

J'ai pu légèrement développer ici certaines catégories des neuro-atypiques, mais il en existe bien d'autres et surtout chaque catégorie mérite d'être creusée dans son intégralité avec les personnes concernées.

Bien que j'aie traité ici des catégories les plus communes, si vous vous êtes reconnu(e) dans l'une d'elles, n'hésitez pas à vous renseigner plus en profondeur ou à faire appel à quelqu'un de spécialisé dans le sujet qui vous aidera et vous guidera.



Pour quelles raisons les personnalités Atypiques sont souvent malheureuses ?

-La perception de la différence

La plus grande singularité des Atypiques est sûrement le sentiment d'être « à part », d'être différent, de penser et de vivre en « décalage » par rapport au monde qui les entoure.

Leurs manières de réfléchir, leurs structures émotionnelles et psychologiques, la valeur qu'ils donnent à l'injustice et l'implication qu'ils mettent dans le respect de leurs propres valeurs de vie font d'eux des êtres exceptionnels mais à contrario, en grande souffrance.

Ils vivent avec le sentiment d'être incompris par les autres, d'être rejetés et par conséquent, ne se sentent jamais ou presque, acceptés tels qu'ils sont.

Cette différence sous de nombreux angles, crée des problématiques d'adaptations relationnelles ainsi que comportementales qui les obligent malgré eux, à vivre en « marge » de la société, ce qui bien sûr, engendre une grande souffrance ainsi qu'une détérioration de la confiance et de l'estime de soi.

-Auto-dévalorisation

L'éducation, qu'elle soit scolaire ou familiale, nous apporte un cadre pour grandir et évoluer. Très tôt dans l'enfance, de façon conscience ou indirecte, on nous apprend comment réfléchir, comment résoudre un problème ou agir d'une certaine manière préétablie.

Un neuro-atypique et un neuro-typique prendront deux chemins neuronaux différents pour résoudre un même problème, l'un pourra être plus rapide, l'autre plus efficace ou encore « mieux pensé » mais le résultat restera identique (ou presque). L'objectif sera donc atteint mais de manières différentes.

Simplement, si la grande majorité de votre entourage vous explique que ce n'est pas cette version du chemin qui est correcte, que la manière dont vous pensez et fonctionnez n'est pas « normale » ou « la bonne », que l'on vous fasse ressentir que quoi que vous fassiez, vous ne serez pas légitime d'appartenir « au groupe », de façon naturelle, naîtra l'auto-dévalorisation.

-Le « vrai Soi » et le « faux Soi » (alias faux self)

Du fait des difficultés d'intégration, phénomène très récurrent (certains arrivent à se fondre dans « la masse » et parviennent à se conformer aux règles sociétales), en découle un rejet de soi-même.

En effet, la personne, comme une question de survie, va se sur-adapter aux attentes et besoins des autres au détriment de ses propres besoins, émotions, envies.

Pour déjouer le rejet, elle va se conformer aux attentes de l'environnement (renier et enfouir les siennes), tenter à tout prix de « rentrer dans le moule » ou parfois même apprendre à passer inaperçue dans la foule.

A force de se renier, elle finit par s'effacer, détruit à petits feux sa personnalité, et disparaît complètement.

*Restons << nous-mêmes >>, restons authentiques, restons vrais
<< Vrai self >> ! Emma'Méthode.*

-Modification et affaiblissement de l'estime de soi

Suivant la perception que renvoie l'entourage ou votre propre perception des choses, vous pouvez rapidement conclure que vous êtes « étrange », « bizarre », « une sorte de monstre », « un Alien ».

« Je ne suis pas né(e) à la bonne époque » est une phrase classique et explicite des atypiques, ce sentiment de ne pas être à sa place, de ne pas avoir de légitimité d'existence.

De ce fait, le sentiment d'appartenance, d'identité, de racine voire d'existence propre est défaillant.



Conséquence :

Lorsque la personne vit par le « faux self », ne se sent pas légitime, se sent obligée de « s'éteindre » pour les autres, ses faiblesses psychologiques s'en trouvent renforcées, les sentiments d'angoisse, de solitude, de vide, de rejet sont décuplés.

Un état dépressif va s'établir ou se développer et créer un effondrement de la structure psychologique de la personne.

Qu'est-ce que le Neuro Atypique veut :

Il veut consciemment ou inconsciemment être aimé tel qu'il est et accepté avec ses particularités propres. De manière subtile ou carrément radicale, l'atypique a ressenti au moins une fois le rejet, l'abandon ou l'humiliation des autres parce qu'il est, ce qu'il est, avec sa différence, ses caractéristiques.

Tout le monde veut s'épanouir, être heureux et vivre pleinement de ses capacités, mais l'atypique ne peut pas le faire comme tout le monde, aux mêmes endroits, dans les mêmes conditions ou de la même manière que la plupart des gens, il a des besoins spécifiques suivant ses particularités.



Qu'est-ce qu'une valeur personnelle :

Connaître et respecter ses valeurs, c'est faire un pas vers le fait d'être aligné à l'intérieur de soi. C'est reconnaître la personne que l'on est mais surtout, agir en fonction de ce que l'on croit être juste. Il est malheureusement facile d'oublier ses valeurs si l'on aperçoit un bénéfice immédiat en contrepartie. Les valeurs personnelles sont des règles morales qui nous pilotent et nous servent de guide. (Définition donnée dans les exercices du coaching d'accompagnement Emma'Méthode).

Les valeurs personnelles peuvent être représentées symboliquement par la colonne vertébrale du neuro-atypique, solide et droite, essentielle pour un bon maintien et primordiale pour la structure, il a besoin de respecter ses propres valeurs pour se sentir aligné et a aussi besoin que son entourage, amis, famille, collègues de bureau, respecte ses valeurs personnelles.



Comment reconnaître une valeur non respectée ?

Ressentez-vous parfois une intense colère ? Un chagrin inconsolable ?

Ce sont ces émotions, les plus simples à distinguer, qui vous indiquent que vos valeurs ont été piétinées, un malaise s'installe, et souvent vous n'arrivez pas clairement à expliquer ce que vous ressentez mais ce mal-être grandit.

C'est le signe que vos valeurs ne sont pas respectées et que votre environnement ne vous convient pas. Le mieux est de savoir distinguer ce qui provoque ce genre d'émotions complexes et de déclencher un changement en votre faveur.

Evidemment, il n'y a rien de simple dans ce processus et faire ce changement seul(e) est un challenge immense, alors n'hésitez pas à faire appel à un professionnel.

Un réveil brutal d'une des 5 blessures de l'enfance (jugement, abandon, rejet, humiliation, trahison) peut être aussi la source d'émotions complexes. Surtout, ne restez pas seul(e) face à tout cela !

« La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir ».

Albert Einstein

Mathématicien, Physicien, Scientifique (1879 - 1955)





(il n'y a pas de mauvaises réponses, seulement de bonnes questions)

Exercice pratique : Exercice sur les valeurs personnelles (allégé) :

- Faire la liste de 10 valeurs.
- Notez sur 10, chacune des valeurs à la hauteur du respect de l'application de ses valeurs dans votre vie.

Par exemple :

- Honnêteté extrême 9/10.
- 10/10 ? peut-être tomber dans la cruauté, là, non ?
- Ou 7 /10 si petits mensonges réguliers ;
- Ou 5/10 si mensonges dès que cela vous arrange.

- Que concluez-vous de cet exercice ?
- Quelles valeurs mériteraient d'être renforcées ? travaillées ? assouplies ?

N'oubliez pas de répondre par écrit aux questions, car seul l'écrit pose correctement et clairement les choses.

VOS RÉPONSES :



Accepter de prendre des décisions et d'opter pour l'action !



« Comment peut-on apprendre à se connaître soi-même ? Par la méditation, jamais, mais bien par l'action ».

Gandhi

Si les valeurs sont la colonne vertébrale de notre système de pensées, alors qu'est-ce qui les anime ?

Identifier ces valeurs c'est bien, mais les appliquer dans votre vie, les ancrer en vous et vivre en fonction d'elles, c'est mieux !



« Gardez toujours à l'esprit que votre propre décision de réussir est plus importante que n'importe quoi d'autre ».

Abraham Lincoln

Homme d'état, Président (1809 - 1865)



Accepter la différence

Rien n'est plus ennuyeux que d'être noyé dans la masse, de ressembler à tout le monde, d'être le clone d'un clone.

Certes mais :

Autant dire qu'être différent n'est pas une partie de plaisir tous les jours non plus, c'est un fait et je crois que nous serons à peu près tous d'accord là-dessus !

Néanmoins, je reste persuadée (attention, avis personnel) que la richesse se trouve dans la différence que chacun peut apporter dans ce monde pour le rendre plus beau, plus attrayant, confortable et bienveillant.

Si chacun comprend que finalement, il n'est pas tout seul, qu'il existe d'autres personnes comme lui, que non, évidemment, il n'est pas un monstre, et que, oui bien sûr, il est formidable et magnifique (à bon entendeur), alors à partir de ce moment-là, enfin, il acceptera que sa différence soit une fabuleuse opportunité d'apporter sa pierre à l'édifice.

« Il faut apprendre à s'aimer soi-même, c'est ma doctrine, d'un amour entier et sain, afin de demeurer fixé en soi au lieu de vagabonder en tous sens ».

*Ainsi parlait Zarathoustra (1883-1885) de
Friedrich Wilhelm Nietzsche*



Accepter les phases de Haut et de Bas :

A ce qu'il paraît « la vie n'est pas un long fleuve tranquille », un adage connu de tous et qui perdure dans le temps, sûrement grâce à un fond de vérité.

Mais pour les neuro-atypiques, les phases de haut et bas ressemblent plutôt à des montagnes russes !

Chez les Hauts Potentiels, les Multipotentiels, les Empathes et les THQE surtout, les hauts sont vraiment euphorisants et proportionnellement, les bas sont vertigineusement douloureux.

Précisément, l'une des caractéristiques des neuro-atypiques c'est que ces phases suivent un cycle récurant :

D'abord les hauts : une motivation intense, une envie exponentielle, un besoin et des capacités de déplacer des montagnes, de gravir tous les sommets, tout est décuplé !

Puis ensuite le bas, le vide sidéral, l'abysse qui s'ouvre devant leurs pieds, les phases de doutes, de peurs, on se fige et on finit par se dénigrer (je suis trop nul(le), je n'y arriverai jamais, je ne sais pas pourquoi j'essaye, je ne fais jamais rien de bien), et enfin la procrastination s'installe.

Si vous reconnaissez ce système de phase chez vous, rien n'est plus normal, puisque c'est un « point diagnostique » des personnalités neuro-atypiques, il est donc tout à fait normal pour vous d'avoir des pics très hauts et des bas...très très bas.

*« Conseils pour s'aimer et s'accepter comme l'on est et surtout :
S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera
toute une vie ».*

Oscar Wilde

Accepter d'écouter ses propres besoins :

Le triangle des besoins fondamentaux de Maslow est une représentation pyramidale de la hiérarchie des besoins, créée en 1954, il permet de classer les besoins humains par ordre d'importance suivant 5 niveaux :

- 1) Besoin physiologique
- 2) Besoin de sécurité
- 3) Besoin d'appartenance
- 4) Besoin d'estime
- 5) Besoin d'accomplissement

En effet, 80 % de la population fonctionne dans cet ordre de besoins, cette représentation est donc très judicieuse, mais ne fonctionne pas tout à fait de la même manière pour les neuro-atypiques.

Pour cause, les 20% de la population restante se comportent exactement à l'inverse de cette représentation. Ce qui compte avant tout, est le 5ème besoin, celui de l'accomplissement de soi.

Il préfère sacrifier ses propres besoins physiologiques comme dormir ou manger, en oublie le temps qui passe, ou même sa vie amoureuse, de famille, sociale, au profit de sa quête de sens et de l'accomplissement de soi.

C'est une quête noble, mais parfois mal vécue pour l'atypique et critiqué par l'entourage car « hors cadre » selon lui.

N'oublions pas que les atypiques ont une capacité, pour la plupart, à se conformer à ce que son entourage attend de lui et non ce qu'il veut vraiment être. De façon consciente ou inconsciente, il ressent, sans même l'entendre clairement de la bouche de son entourage, la façon dont il doit se comporter, ce que l'on attend réellement de lui.

De ce fait, il se calibre aux autres et s'oublie et met ses besoins de côté. De là, le mal-être grandit.

Pour la part des 80%, il n'est pas entendable que quelqu'un ait besoin de solitude pour recharger ses batteries, il n'est pas pensable d'être introverti ou même de faire passer sa carrière en priorité.



Conclusion

Très peu comprennent simplement le concept de construire sa carrière et soi-même avant de fonder une famille, et pourtant, pour eux, c'est tellement évident de se construire eux d'abord, pour ensuite prendre le temps et aider des « mini-humains » (ses enfants) à se construire à leur tour ! Prenez conscience que vous avez votre propre moyen de fonctionnement et qu'il faut le respecter. Vos besoins sont essentiels, alors soyez votre première priorité !

Si vous avez besoin :

- De solitude ;
- De passer du temps à écouter de la musique ;
- De faire des activités de votre côté ;
- De vous construire avant de vous mettre en couple ;
- De préférer travailler seul(e) qu'en groupe ;
- De d'abord créer une carrière avant de fonder une famille.



Alors personne n'a le droit de vous juger ou de vous critiquer, écoutez vos besoins, ils sont la source de votre alignement.





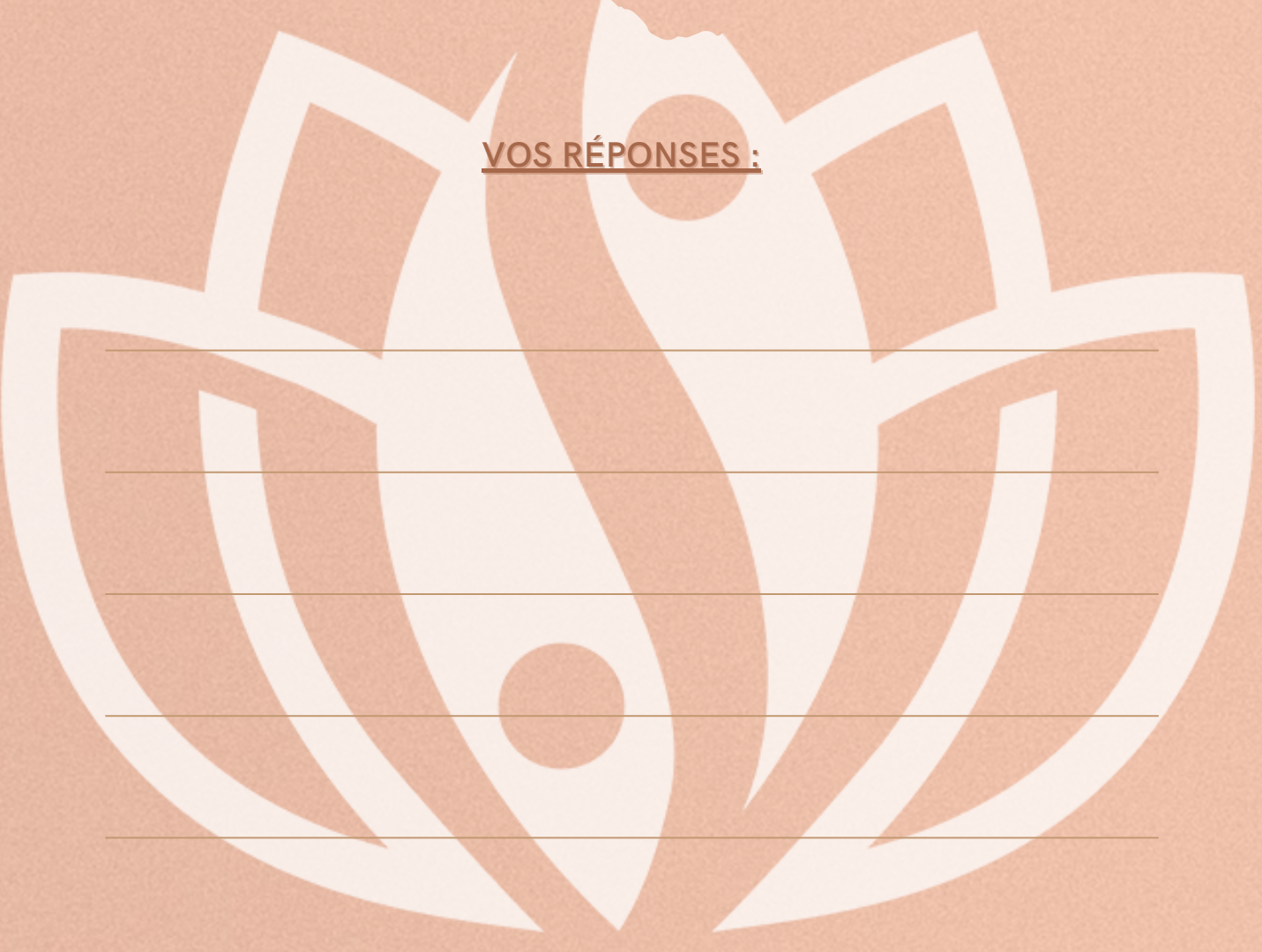
(il n'y a pas de mauvaises réponses, seulement de bonnes questions)

Exercice pratique 1 :

- Notez vos activités sur 8 jours et à coté, notez pour chaque activité si elle vous a donné de l'énergie, élevé de l'énergie ? ou rien ne s'est produit ?
- Puis pour chacune, la raison de ce résultat.
- A la fin du test sur 8 jours, que pouvez-vous en conclure ?
- Quels changements allez-vous faire suite à ces résultats ?

N'OUBLIEZ PAS DE RÉPONDRE PAR ÉCRIT AUX QUESTIONS, CAR SEUL L'ÉCRIT POSE CORRECTEMENT ET CLAIREMENT LES CHOSSES.

VOS RÉPONSES :





(il n'y a pas de mauvaises réponses, seulement de bonnes questions)

Exercice pratique 2 :

- Quels sont vos priorités ?
- Dans quel ordre allez-vous les réaliser ?

N'OUBLIEZ PAS DE RÉPONDRE PAR ÉCRIT AUX QUESTIONS, CAR SEUL L'ÉCRIT POSE CORRECTEMENT ET CLAIREMENT LES CHÖSES.

VOS RÉPONSES :





*LA VRAIE VALEUR D'UN HOMME RÉSIDE, NON DANS CE QU'IL A,
MAIS DANS CE QU'IL EST.*

OSCAR WILDE

*Accepter d'avoir de la valeur et en avoir
conscience*

*QUELLE EST LA VRAIE MOTIVATION SECRÈTE DE TOUS LES
ATYPIQUES :*

*Chaque être humain est différent et apporte sa
singularité. Mais rien ne peut plus motiver, porter et
faire vibrer un atypique, que la quête de sens dans sa
vie, il veut changer le monde positivement, il veut avoir
un impact et participer à construire un monde meilleur !*



EMMA'MÉTHODE

La peur se brise en plongeant dans l'action :

Vous pourrez faire tous les exercices de développement personnel possibles, si vous ne passez pas à l'action, vous ne saurez jamais ce dont vous êtes vraiment capable !

Alors maintenant que vous avez réussi à identifier vos valeurs, vous restez encore dans le flou puisqu'elles sont un concept plutôt que quelque chose de concret.

Ce qui va vous donner votre place dans le monde, vous dire ce que vous êtes et ce pourquoi vous êtes fait, est le fait de passer du concept à la réalité.

Aucun mystère dans ce processus, il n'y a qu'une solution : le passage à l'action concrète !

Autrement appelée « sortie de zone de confort », ou « dépassement de la peur », faire des petits pas, en avançant, en affrontant ce qui vous terrifie, vous fera ressentir une palette d'émotions connues comme, peur, stress, angoisse mais aussi des sentiments surprenants comme la joie et la fierté !

Se surpasser est le plus dur challenge qui soit, mais le plus gratifiant !

Observez les enfants qui apprennent par exemple à faire du vélo : ils peuvent pleurer de peur, hurler de terreur mais grâce aux encouragements des adultes qui les entourent, ils finissent par se lancer ! Et oh quel grand courage il leur faut pour essayer quelque chose de nouveau et de dangereux à leurs yeux !

Pourtant ils se lancent, ils chancèlent et tombent, un peu honteux d'avoir raté, le sentiment qu'ils n'y arriveront jamais, que ce n'est pas fait pour eux, mais après une nouvelle appréhension, ils remontent en selle avec la boule au ventre et malgré tout, acceptent la nouveauté et réadaptent leurs gestes. Ils se calibrent et enfin, ils finissent par avancer seuls, la joie se dessine alors sur leur visage !

La fierté de la réussite est palpable, ils sont un exemple pour nous tous !



Conclusion



Pour moi c'est ça, affronter sa peur et passer à l'action, lorsque l'on fait un pas en direction de l'abysse mais en même temps, que l'on devient aussi un peu plus soi-même, nous sommes alors tous des enfants qui apprenons à faire du vélo.

Le plus dur finalement, c'est de ne pas écouter votre cerveau qui vous pousse à l'inaction, qui vous raconte des histoires en vous faisant croire que vous êtes incapables de faire certaines choses alors même que vous n'avez encore pas essayé !

Sortez de l'immobilisme et coupez votre « petite voix » qui vous répète que vous ne méritez pas, que vous n'êtes pas capable et que vous n'y arriverez jamais, osez penser que vous le méritez !





(il n'y a pas de mauvaises réponses, seulement de bonnes questions)

Exercice de mise en pratique :

Commencer par une action simple, accessible, courte à réaliser dans le temps.
Découpez-la en plusieurs petites étapes claires et précises pour vous.

Trouver un objectif qui doit répondre à ces questions :

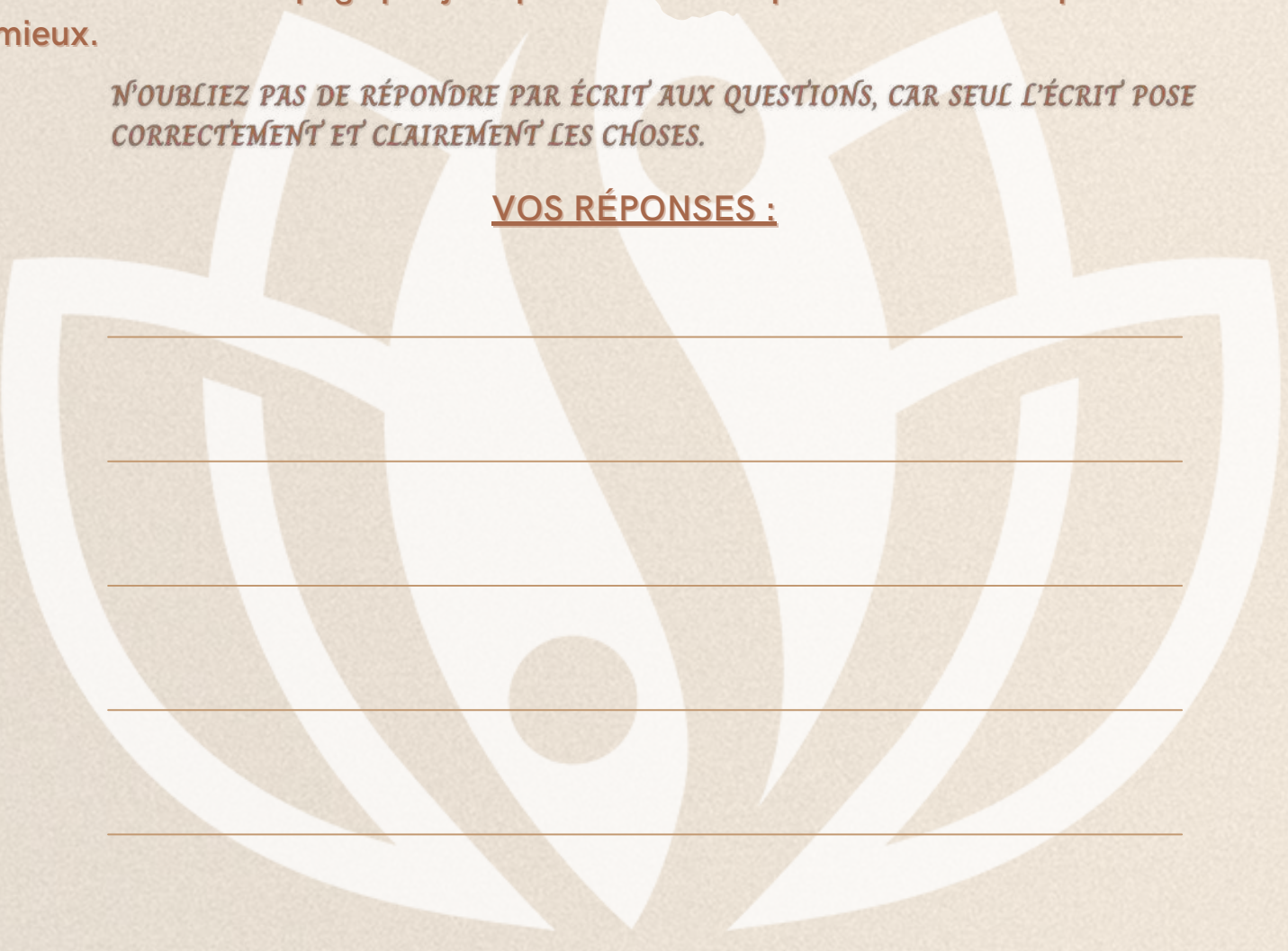
- Est-il spécifique ? clair ? précis ?
- Mesurable ? en temps ? en quantité ?
- Est-il assez ambitieux pour vous ? trop ? pas assez ?
- Est-il réalisable ?

Exemple :

- Je vais perdre 1 kilo par semaine pendant 5 semaines pour être à l'aise dans ma robe cet été.
- Je vais écrire une page par jour pendant 1 mois pour me vider l'esprit et me sentir mieux.

N'OUBLIEZ PAS DE RÉPONDRE PAR ÉCRIT AUX QUESTIONS, CAR SEUL L'ÉCRIT POSE CORRECTEMENT ET CLAIREMENT LES CHOSSES.

VOS RÉPONSES :



Conclusion



J'espère que ce petit guide sur la différence, vous a permis de mieux comprendre vos mécaniques physiologiques et psychologiques ainsi que les pistes pour reprendre le contrôle que votre vie et vous aider à accepter votre unicité, à surmonter certaines de vos peurs.

Comme je l'explique souvent, chaque personne est unique et c'est grâce à nos singularités que l'on peut faire la différence. C'est pourquoi il appartient à chacun de se comprendre et saisir nos capacités pour enfin se mettre en mouvement et s'épanouir, chacun à son rythme et à sa manière.



Ce petit guide vous a plu ?



Souhaitez-vous aller plus loin dans l'approche de votre potentiel ?
Avez-vous besoin d'aide pour avancer ? Déterminer votre chemin ?
le prochain mouvement à exécuter ?



***Je vous propose donc une
session offerte de 30 min,
prenez rdv ici.***

ou :

**[https://www.emma
methode.fr/contact/](https://www.emmamethode.fr/contact/)**

ou :

**[https://calendly.com/e
mmamethode/coaching
decouverte30min](https://calendly.com/emmamethode/coachingdecouverte30min)**



EMMA MÉTHODE

Au cours de la séance, nous :

- Verrons si le feeling passe. Depuis 9 ans que je pratique ce métier, je sais que ce qui est essentiel pour bien avancer ensemble, est de se sentir en confiance, entendu et compris par la personne qui vous suit.
- Prendrons le temps de se poser les bonnes questions pour savoir vers quelle direction aller et envisager un futur réalisable.
- Comprendrons ce que vous souhaitez vraiment pour votre vie et votre futur.
- Poserons le doigt sur vos blocages et problématiques qui font que vous n'avancez pas, même aujourd'hui.



Qu'est-ce que cela va vous apporter ?

- D'être entendu : de nos jours, il est rare d'être vraiment écouté et surtout d'être compris ! comprendre que nous ne sommes pas seuls pour résoudre nos problématiques est primordial pour votre progression, et être soutenu encore plus !
- Posez des mots clairs sur des blocages, ressentis, émotions ;
- Une nouvelle direction à prendre ;
- Un nouveau souffle, un espoir d'avancer et de sortir du brouillard...



**Etes-vous prêts pour un nouveau départ ?
Prenons rdv ensemble,
appelons-nous !
Prenez rdv, cliquez ici ! À
tout de suite !**

ou:

<https://calendly.com/emmamethode/coachingdecouverte30min>

ou :

<https://www.emmamethode.fr/contact/>



EMMA'MÉTHODE