



## LES 6 PÔLES D'ÉNERGIE

Il est important de savoir ce qui nous motive, nous passionne et nous met en énergie lorsque l'on souhaite apporter des changements à sa vie ou entamer (et terminer) un projet et ce, pour garder la motivation haute durant tout le processus de transformation. Sachez par contre qu'il est normal d'avoir des fluctuations de motivations. Si cela arrivait, c'est alors votre discipline personnelle qui va vous permettre de poursuivre l'atteinte de vos objectifs.

Il existe 6 pôles d'énergie qui nous portent lorsque nous voulons réaliser un objectif ou un changement. Lisez ces 6 pôles et tentez de reconnaître ceux qui vous parlent davantage, ceux qui sont importants pour vous. Les questions sous « pistes de réflexion » ne sont que pour préciser davantage votre réflexion. Elles ne font pas nécessairement partie de l'exercice en question que vous trouverez à la fin du document.

### La puissance personnelle:

C'est obtenir de la clarté sur la personne que nous sommes. La clé est la connaissance de soi pour s'approprier son pouvoir personnel.

Liée à :

- L'estime (Amour de soi - Confiance) - Notre identité
- Besoin de s'affirmer - Courage d'être nous-même



Pistes de réflexion :

Qui suis-je? Qu'est-ce que j'aime chez moi? Quelles sont mes limites? Mes buts? Où vais-je? Avec qui? Comment? À quelle place? Que dois-je apprendre? Sur quoi dois-je travailler? Comment mesurer mon/mes succès?

**La réussite:**

Il s'agit de prouver sa valeur (à soi ou aux autres). Il est essentiel de valoriser chaque petit pas accompli et d'élever graduellement ses standards de réussite.

Liée à :

- L'accomplissement
- L'ambition
- Gagner de l'argent
- Développer son statut social
- Atteindre ses objectifs
- Challenge/Compétition

Pistes de réflexion :

Quels sont mes dons? Le sens de ma vie? Quelle marque pourrais-je laisser? Si j'atteins mes buts, que faire ensuite? Quelle récompense je recherche? Quelle formation aller plus loin ? Quand est-ce assez? Quels sont mes critères de réussite ? Qu'ai-je réussi?



## L'intimité:

Le mot maître ici est : partage. Même si l'amour commence par soi, le partage est une source d'énergie.

Liée à :

- Partager
- S'épanouir dans sa sensualité
- Aimer et être aimé(e)
- Prendre soin de soi et des autres
- Entretenir des relations d'intimité

Pistes de réflexion :

Quel est le plus important pour moi? Je m'aime comment? Comment suis-je mon meilleur ami? Quels sont les liens que je respecte le plus? Comment j'investis dans ces liens ? Comment je m'attache à d'autres? Comment je veux qu'ils s'attachent à moi? Suis-je un bon ami? Mes amis sont-ils disponibles? Suis-je un bon fils, une bonne fille? Suis-je un(e) bon(ne) mari/femme? Comment évolue ma relation amoureuse ? Comment exprimer mon intimité ? Suis-je authentique ?

## Le jeu et la créativité:

Le jeu est l'espace ludique où la créativité, la dimension ludique et les plaisirs de la vie s'expriment. Un bon moyen de nourrir ce pôle est de pratiquer la gratitude.

Liée à :

- L'imagination
- La fête



- L'intuition
- Célébrer la vie
- Laisser s'exprimer son enfant intérieur

Pistes de réflexion :

Est-ce que je laisse souvent mon esprit vagabonder? Comment je m'amuse à être moi? Quelles sont mes formes favorites d'expression spontanée? Comment suis-je créatif(ve) ? Et joueur(euse)? Que devrais-je apprendre pour approfondir ma créativité? Avec quel(le)s ami(e)s suis-je le plus naturellement créatif(ve) et joueur(euse)?

### La quête de sens:

Il s'agit de s'intégrer en trouvant du sens à la vie, en étant relié(e) à notre mission ou raison d'être. Étendre son champ de conscience pour être aligné(e) et exprimer ses talents naturels.

Liée à :

- Être authentique
- Aligné à ses valeurs
- Être fier
- L'introspection
- Être entier
- Écouter sa sagesse intérieure
- La dimension spirituelle

Pistes de réflexion :

Qu'est-ce que je fais ici? Quel est mon souci premier? Sur quoi puis-je compter? Comment puis-je atteindre la paix intérieure? Quelles sont mes croyances et comment les exprimer ? Dans quel contexte puis-je faire l'expérience de l'unité de toute chose? Quelles formes de



bienveillance sont contenues dans mes croyances spirituelles?  
Qu'est-ce que je me sens appelé(e) à faire de ma vie ? Comment  
est-ce que j'exprime mon respect de la vie?

### La compassion et la contribution:

Cette valeur nous pousse à être acteur(e) d'un meilleur monde. Elle invite à apporter sa contribution sociale ou écologique, défendre une cause ou aider des actions communautaires. C'est donner aux autres.

Liée à :

- Se donner pour les autres
- Améliorer le monde
- Transmettre et partager son savoir
- L'empathie
- L'engagement social
- Faire du bénévolat

Pistes de réflexion :

Quel est l'héritage que je veux laisser à ce monde à mon décès?  
Qu'est-ce qui restera longtemps après mon départ? Comment puis-je soutenir les autres et leurs besoins? Quelle contribution importante je veux ou vais-je faire? Comment exprimer ma compassion? Quelles causes je veux (vais-je) défendre? Avec quel engagement concret?

### Exercices :

- 1) Parmi ces 6 pôles d'énergie (valeurs fondamentales) choisissez les 3 qui vous mettent le plus en énergie, ceux qui vous



ressemblent le plus et classez-les plus bas par ordre d'importance pour vous. (Les inscrire à la question #2 dans les espaces réservés à cet effet)

- 2) Dites comment ces 3 pôles s'expriment dans votre vie présentement et donnez des exemples **CONCRETS** et ce, dans tous vos domaines de vie. (Vie personnelle, couple, travail, famille, vie sociale) Plus vous en écrivez mieux sera l'introspection et l'exercice.

Exemple de l'exercice :

*Pôle #1 : Quête de sens*

*Vie personnelle : Mon développement personnel, par l'introspection, est à la base d'une vie épanouie et riche. Me connaître de plus en plus est important pour développer tout mon potentiel.*

*Couple : Partager ma vie fait sens pour moi puisque nous nous offrons mutuellement de l'amour, du soutien, du partage et avons des buts communs. Sa présence me permet de m'épanouir davantage.*

*Travail : Mon travail me permet d'être authentique, d'être alignée avec mes valeurs et d'accompagner les gens vers un mieux-être fait beaucoup de sens pour moi. Ma mission est d'aider les gens à croire en eux pour qu'ils réalisent à leur tour tout leur potentiel.*



*Famille : Ma famille, surtout mes enfants, c'est ce qui est le plus important pour moi. Leur accorder du temps de qualité et leur transmettre mes connaissances et mes valeurs pour qu'ils deviennent des adultes respectueux, autonomes et heureux fait sens pour moi. C'est ma motivation pour leur donner le meilleur de moi-même.*

*Vie sociale : Mes amies sont sources de plaisir, de partage, de réconfort et possèdent les mêmes valeurs que moi. Ensemble, nous nous soutenons et c'est une fierté pour moi de les avoir près de moi.*

**Pôle #1 :**

Vie personnelle :

Couple :

Travail :

Famille :

Vie sociale :

**Pôle #2 :**

Vie personnelle :

Couple :

Travail :

Famille :

Vie sociale :



**Pôle #3 :**

Vie personnelle :

Couple :

Travail :

Famille :

Vie sociale :

3) Pour vous assurer d'atteindre votre objectif de coaching, vous réaliser ou pour réaliser votre projet, comment allez-vous intégrer **CONCRÈTEMENT** (donnez des exemples) ces trois pôles, qui sont sources de motivation et d'énergie pour vous, dans votre vie ?

Exemple :

*Objectif : Me créer une carrière de coaching qui me permet de bien en vivre tout en intégrant un équilibre avec ma vie personnelle et en respectant ma santé.*

*Pôle #1 : Quête de sens : Je reste concentrée sur mes valeurs (authenticité- amour- respect-bienveillance-bonheur- plaisir) afin de pouvoir offrir un service de qualité à mes coachées. Je continue de me former régulièrement et à cheminer dans mon propre développement personnel pour pouvoir mieux me comprendre et mieux aider les autres.*





*Pôle #2 : Compassion et contribution : Je souhaite créer un/mon monde meilleur à la hauteur de mes compétences. Mettre mes forces que sont l'empathie et l'écoute sans jugement à contribution pour ceux qui en ont besoin. Dans mes coachings, je partage mes connaissances pour aider mes coachées à prendre conscience qu'elles sont responsables de leur bonheur et je les aide à passer à l'action en ce sens.*

*Pôle #3 : Créativité : Je joins mes deux passions pour créer des publications intéressantes, drôles et qui aident les gens à intégrer le développement personnel dans leur vie. Cela me procure du plaisir et mes publications semblent être appréciées, ce qui me procure un sens de contribuer à mon prochain. Je laisse mon imagination et mon intuition me guider pour laisser exprimer mon enfant intérieur.*

### EXERCICE :

Inscrire votre objectif de coaching ici (ou projet) :

Quelles actions allez-vous mettre en place **concrètement** pour intégrer vos pôles d'énergie dans la réalisation de votre objectif ?

Pôle #1 :

Actions :

- 
- 
- 
- 
- 

Pôle #2 :

Actions :

- 
- 
- 
- 
- 

Pôle #3 :

Actions :

- 
- 
- 
- 
-