



VOS RESSOURCES INTERNES

Un des présupposés de la PNL est : « Toutes les ressources sont dans la personne ».

L'idée est que nous possédons déjà en nous toutes les ressources nécessaires pour effectuer le changement que nous souhaitons. Le problème survient lorsque nous sommes déconnectés de nos ressources.

Ainsi, si nous avons besoin dans un certain contexte de confiance, nous pouvons aller rechercher cet état de confiance dans une expérience antérieure (grâce à l'ancrage).

L'ancrage va nous permettre de nous reconnecter à nos ressources. En effet, ces ressources sont toujours présentes en nous. Le fait est que dans certains contextes, nous éprouvons des difficultés à les contacter. C'est là que la création d'ancrages va nous être particulièrement utile.

Lorsque nous parlons de ressources en PNL, nous parlons de ressources intérieures à la personne. Ainsi, l'argent, les amis, etc. ne sont pas considérés comme des « ressources » au sens que nous utilisons en PNL. Par contre, la sécurité ou le bonheur que peuvent nous apporter l'argent et les amis sont bien des « ressources » internes.

Voici plus bas, pour vous aider, une liste (non exhaustive) de ressources selon la définition des ressources utilisée en PNL. Il s'agit donc de ressources internes à la personne.



Questions

- 1) Lorsque vous pensez à une difficulté/peur/crainte/source d'anxiété que vous vivez présentement, listez les ressources internes dont vous auriez besoin pour vous aider à bien y faire face et la surpasser ?

- 2) Parmi les ressources relevées, trouvez les 5 principales et priorisez-les.

- 3) Pour chacune de ces ressources (5), trouvez 3 situations dans votre vie où vous avez utilisé cette ressource pour bien gérer la situation pour un total de 15 situations.

- 4) Nous poursuivrons la suite de l'exercice en rencontre pour l'ancrage des ressources.



Liste de nos ressources internes

(La liste ne comporte pas toutes les ressources internes)

Action	Créativité	Imagination	Protection
Acuité	Culture	Indépendance	Prudence
Affection	Curiosité	Indulgence	Pureté
Affirmation de soi	Débrouillardise	Ingéniosité	Raison
<u>Affirm. Besoins</u>	Détachement	Insouciance	Réalisme
Amabilité	Détermination	Intégrité	Réflexion
Altruisme	Dignité	Intelligence	Relativisme
Ambition	Diplomatie	Introspection	Réserve
Amitié	Discrétion	Intuition	Résilience
Amour	Douceur	Joie de vivre	Respect
Assiduité	Dynamisme	Jovialité	Responsabilité
Assurance	Écoute	Justesse	Réussite
Attention	Efficacité	Justice	Sagesse
Audace	Élégance	Lâcher-prise	Sécurité
Authenticité	Énergie	Leadership	Séduction
Autonomie	Enthousiasme	Liberté	Sensibilité
Bienveillance	Équilibre	loyauté	Sérénité
Bonheur	Espièglerie	Lucidité	Sérieux
Calme	Esprit critique	Maturité	Silence
Chaleur	Esprit	Méthode	Simplicité
Charme	Esthétisme	Modération	Sincérité
Clairvoyance	Estime de soi	Modestie	Souplesse
Communication	Exigence	Optimisme	Spiritualité
Compassion	Expression	Ordre	Spontanéité
Compréhension	Fantaisie	Organisation	Stabilité
Conciliation	Fiabilité	Ouverture	Structure
Confiance	Flexibilité	Paix	Tact
Confiance en soi	Foi	Paix intérieure	Talent
Confia. <u>en l'autre</u>	Force	Passion	Ténacité
Confia. <u>en la vie</u>	Franchise	Patience	Tolérance



Congruence
Conscience
Coopération
Cordialité
Courage

Générosité
Gentillesse
Habilité
Honnêteté
Humour

Perfectionnisme
Persévérance
Philosophie
Politesse
Précision

Vertu
Volonté
Voix intérieure
Humilité

*Autres ressources internes

- Adaptabilité
- Discipline
- Traits de personnalité
- Bien utiliser ses émotions
- Son identité
- Avoir du sens et des buts
- Capacité de prendre des décisions et faire des choix
- Capacité de priorisation
- Habileté d'introspection
- Habileté de communication
- Habileté d'apprentissage
- Auto-mobilisation et motivation
- Tolérance à la déception et au stress

Vidéo de Guillaume Dulude sur la stagnation (et les ressources internes): <https://www.youtube.com/watch?v=7fgMfrhCHZs>