

Cabinet Pathway

OUTILS PRATIQUES



L'accompagnement des organisations
et des hommes

Nos Outils Pratiques

Compilation 2022

Intuition

Décider intuitivement :
processus de
déambulation

Emotions

L'information derrière
l'émotion

Emergence

Les espaces du
dilemme

Créativité

Innover : la démarche
créative

Ces outils pratiques ont été publiés par Chloé
en carrousel sur LinkedIn en 2022

Pour nous contacter et nous suivre



L'accompagnement des organisations
et des hommes

Outil Pratique

L'information derrière l'émotion

Approche CNV
Communication Non Violente

Le post de Chloé

Toutes les émotions qu'elles soient agréables ou désagréables sont porteuses d'information.

Mais comment aller chercher l'information contenue dans cette expression physiologique qui peut être des fois très envahissante.

La Communication Non Violente est un outil qui m'a beaucoup aidé. Avec le temps j'ai adapté le processus. Découvrez le ci-après...

[Pour voir le post complet sur LinkedIn](#)

Origines

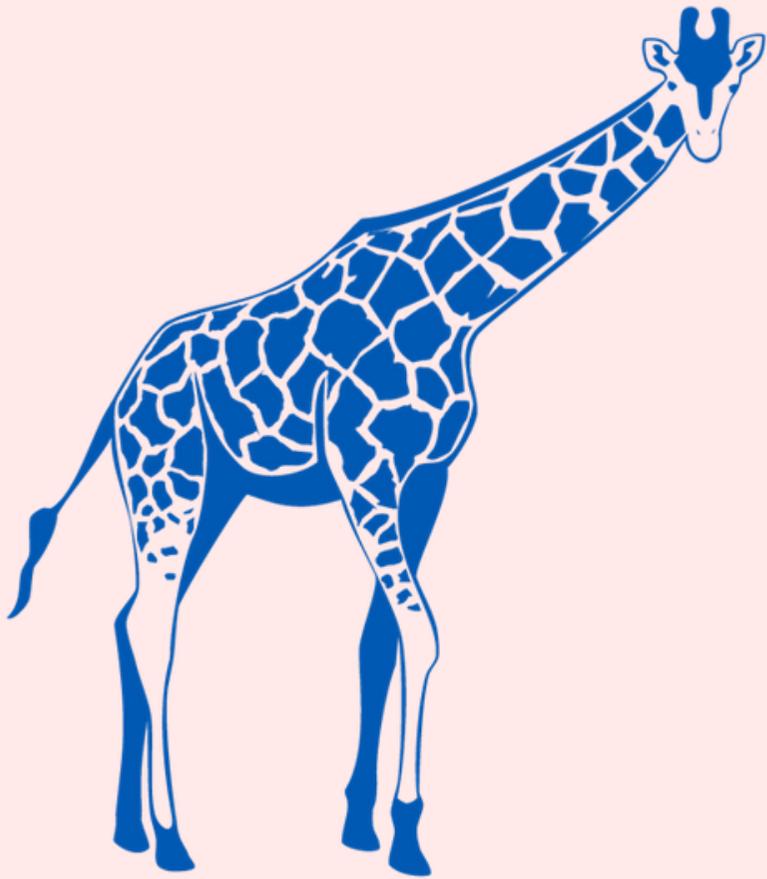


Marshall Rosenberg

La Non Violence

Etat naturel de bienveillance lorsqu'il ne reste plus en nous la moindre trace de violence

CNV: les 4 étapes



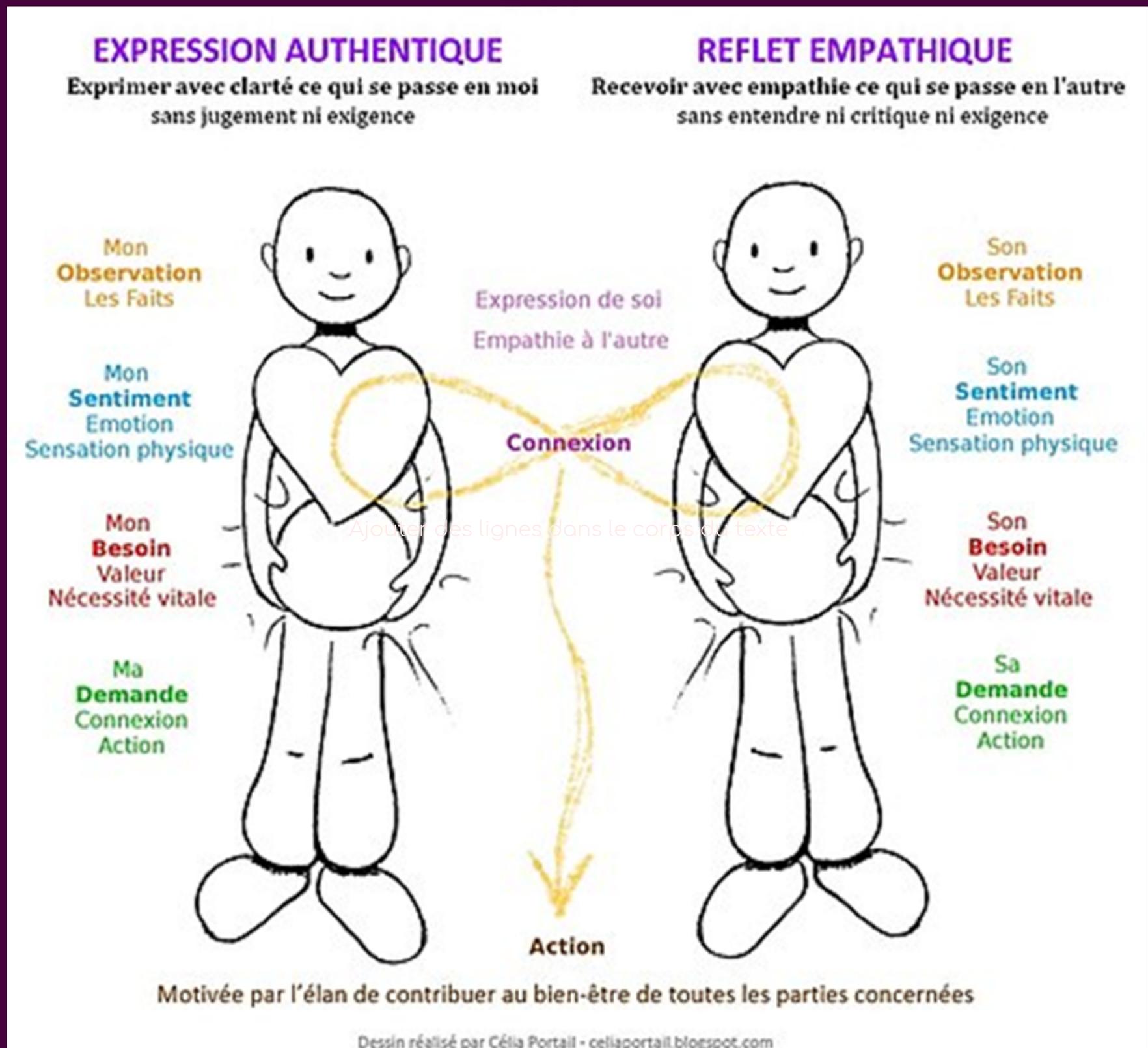
O – Observations

S – Sentiments

B – Besoins

D- Demande

2 grands modes d'utilisation



Et le mode Auto-Empathie?

C'est s'appliquer les 4 étapes du processus
à soi-même

Avec le même niveau de bienveillance que s'il
s'agissait d'une personne que vous appréciez

Et le faire une fois l'émotion passée

Préparation

Vous souvenir d'un moment où vous avez été débordé émotionnellement

Vous munir d'une fiche CNV
(Sentiments - Besoins)*

* disponible sur demande contact@pathway.fr

O - Observations

Quand... ?

Décrivez objectivement et factuellement la situation qui a générée chez vous cette forte émotion

S - Sentiments

Et quand il se passe ça,
Je me sens... ?

Prenez votre liste de sentiments

Lisez toute la liste

Notez chaque mot qui résonne

B - Besoins

Et quand je me sens
[relire les sentiments notés],
Quels sont mes besoins ?

Prenez votre liste de besoins
Lisez toute la liste
Notez chaque mot qui résonne

D - Demande

Et quand j'ai besoin de
[relire les besoins notés],

Qu'est-ce que j'aimerais qu'il se passe ?

Notez vos réponses

Faisabilité

Et est-ce que cela dépend de moi?



Et qu'est-ce qui dépend de moi?



Et est-ce que je peux le faire ?



Mise en pratique

Ca génère une émotion, et je refais un cycle de CNV

Outil Pratique

Décider intuitivement

Processus de
déambulation



Le post de Chloé

Vous connaissez certainement cette situation. Celle où vous devez prendre une décision, cela tourne en boucle dans votre tête. Vous pesez le pour et le contre, mais aucune solution ne s'impose comme une évidence.

C'est le moment du 'si ça se trouve' ce moment où chaque hypothèse remet en cause la décision que vous aviez quasiment prise.

Pour ces situations le processus de déambulation peut vous aider à trancher...

... Et vous comment sortez vous de vos 'si ça se trouve' ?

[Pour voir le post complet sur LinkedIn](#)

Processus de déambulation

Les définitions

Décider

Arrêter un choix.

Juger, prendre, déterminer, arrêter, fixer

Intuition

Forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement.

Processus de déambulation

Les définitions

Déambuler

Marcher sans but précis, selon sa fantaisie.
Errer - flâner - se promener

Phénoménologie

Philosophie qui écarte toute interprétation abstraite pour se limiter à la description et à l'analyse des seuls phénomènes perçus.

Processus de déambulation

Les pré requis



Avoir une décision à prendre

Pourvoir se déplacer dans un
environnement
qui n'est pas familier

Etre seul

Processus de déambulation

Etape 1



Choisir sa question

Ex. Est-ce une bonne idée de me lancer dans ce partenariat ?

Processus de déambulation

Etape 2



Fixer

Le moment

ou

Le lieu

Il est 10h07

Je fixe le moment
à 10h23

Je marche dans la rue

Je fixe le lieu à la prochaine
boite au lettre

Processus de déambulation

Etape 3



Déambuler - Flaner

Respirer - Lâcher prise

Ouvrir ses capteurs

Laisser l'esprit vagabonder

Processus de déambulation

Etape 4



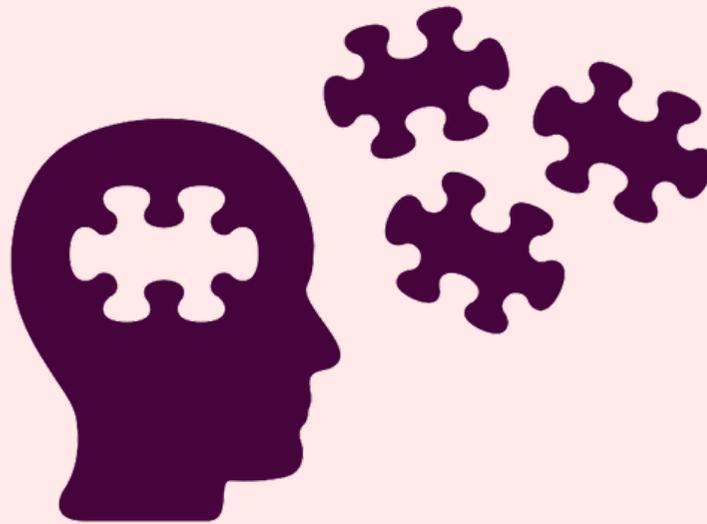
Relever les signes

A l'arrivée (moment ou lieu)

Noter les informations phénoménologiques

Processus de déambulation

Etape 5



Faire les liens

Quelle pourrait être la relation entre les signes perçus et votre question de départ?

Outil Pratique

INNOVER

La démarche créative



Le post de Chloé

Nous associons souvent l'innovation et la créativité.

Par les temps qui courent, la pression des contraintes externes et l'évolution des comportements individuels nous amène à être créatif et à innover régulièrement...

Alors quelle est la recette pour créer en conscience et réussir ses innovations?

Une des clefs c'est de bien comprendre quand nous devons faire appel à notre sens de la réflexion, à notre analyse, et quand nous devons nous abandonner à la créativité. Deux actions qui sollicitent des parties très différentes de notre cerveau et qu'il est beaucoup plus efficace de dissocier...

[Pour voir le post complet sur LinkedIn](#)

La démarche créative

Les définitions

Créativité

Capacité à produire
des idées nouvelles

Emergence

Phénomène qui amène les idées
à la conscience

Innovation

Mise œuvre d'une idée dans
un contexte donné

La démarche créative

Les pré requis



Avoir bien identifié le sujet

Connaitre des outils de créativité

La démarche créative

Les étapes

1

Identifier le sujet



Analyser la situation et réfléchir à quelle partie du problème vous souhaitez adresser

La démarche créative

Les étapes

2

Choisir un outil créatif



Choisir la méthode et l'outil créatif adéquat par rapport à la situation.

Ex: Dessin, Métaphore, Objets inducteurs (pour découvrir), Matrice de découverte (combinatoire), Arbre fonctionnel (construire)...

La démarche créative

Les étapes

3

Créer le cadre de sécurité



Trouver le moment, le lieu
Fixer la durée et régler votre alarme

La démarche créative

Les étapes

4

S'abandonner à la créativité



Pendant le temps imparti, laisser votre esprit vagabonder et NOTER tout ce qui émerge, même les idées les plus folles.

La démarche créative

Les étapes

5

Faire le lien entre les idées et la problématique de départ



Quelle pourrait être la relation entre les idées perçues et votre question de départ?

@pathway

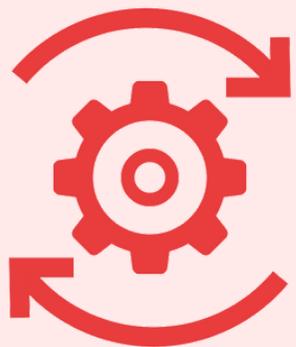
SWIPE ➤

La démarche créative

Les étapes

6

Innover



Etablir un plan d'action / planifier / mettre en œuvre / expérimenter / se tromper / rebondir

Outil Pratique

Les espaces du dilemme

Explorer d'autres sources d'intuition



Le post de Chloé

Dans cette période très particulière où l'incertitude du lendemain est notre lot quotidien, prendre des décisions peut s'avérer compliqué. Souvent nous avons appris à faire nos choix en fonction de notre expérience et des projections des impacts qu'auront certaines de nos décisions.

Alors comment faire quand ces schémas sont remis en cause? Les mots qui reviennent le plus souvent dans la bouche de mes clients sont confiance et lâcher prise.

Je vous propose donc un petit process issu des techniques de CleanSpace et des Constellations qui permet de 'capturer' l'information de votre environnement pour prendre votre décision...

[Pour voir le post complet sur LinkedIn](#)

Les espaces du dilemme

Les définitions

Dilemme

Situation qui nécessite de faire un choix entre deux solutions contradictoires, chacune étant aussi insatisfaisante que l'autre.

Intuition

Forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement.

Les espaces du dilemme
Les définitions

Espace

Milieu idéal indéfini dans lequel se situe l'ensemble de nos perceptions et qui contient tous les objets existants ou concevables.

Phénoménologie

Philosophie qui écarte toute interprétation abstraite pour se limiter à la description et à l'analyse des seuls phénomènes perçus.

Les espaces du dilemme

Les pré requis



- Avoir un dilemme
- Pourvoir se déplacer dans l'espace
- Etre seul

2 feuilles volantes identiques
un stylo
un bloc / support de notation



Les espaces du dilemme

Mise en place



Identifier les deux options du dilemme

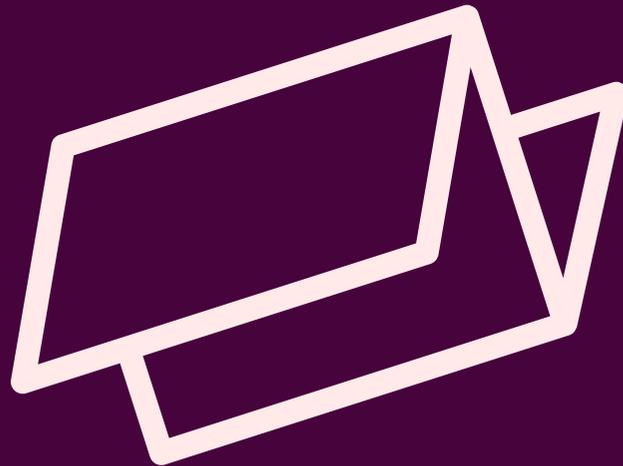
Ex. Je dois choisir entre partir ou rester ?

Les espaces du dilemme

Mise en place

Noter chaque option sur une
feuille de papier

Ex: PARTIR sur feuille 1, RESTER sur feuille 2



Plier chaque feuille de papier de
manière identique

en 4, 6 ou plus - information cachée

Les espaces du dilemme

Mise de place



Positionner les 2 feuilles pliées
dans 2 espaces distincts

Ex. une sur le canapé, et l'autre devant la porte du frigo

Vous devez pouvoir marcher ou vous asseoir sur la feuille

Les espaces du dilemme

Explorer

1

2

Visiter l'espace de chaque option

Respirer - Lâcher prise - Ouvrir vos capteurs

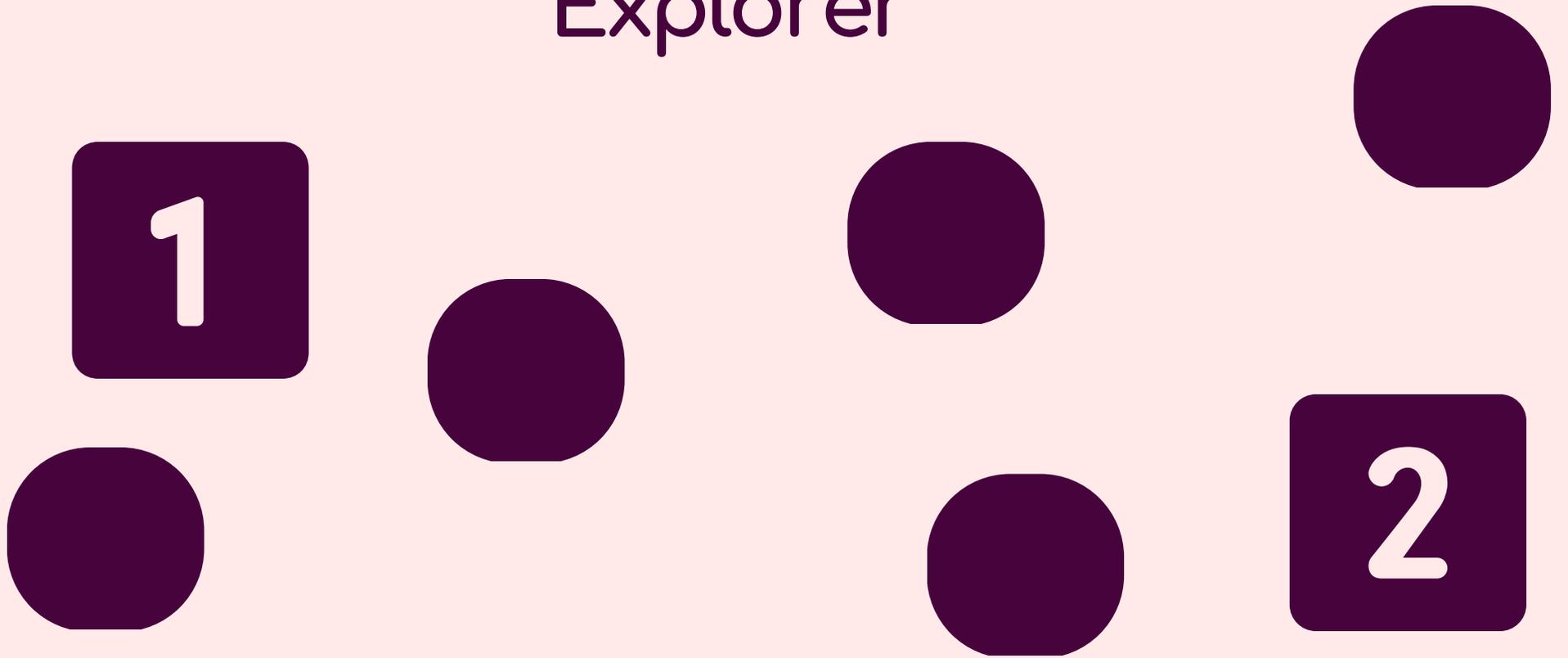
Laisser l'esprit vagabonder



Noter les informations
phénoménologiques

Les espaces du dilemme

Explorer



Visiter les espaces 'entre'

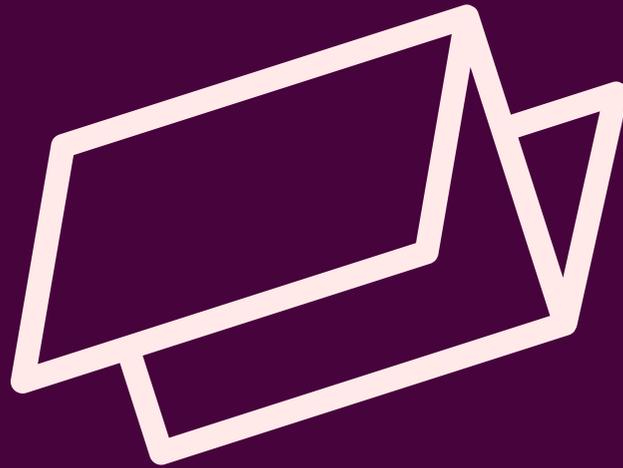
Respirer - Lâcher prise - Ouvrir vos capteurs
Laisser l'esprit vagabonder



Noter les informations
phénoménologiques

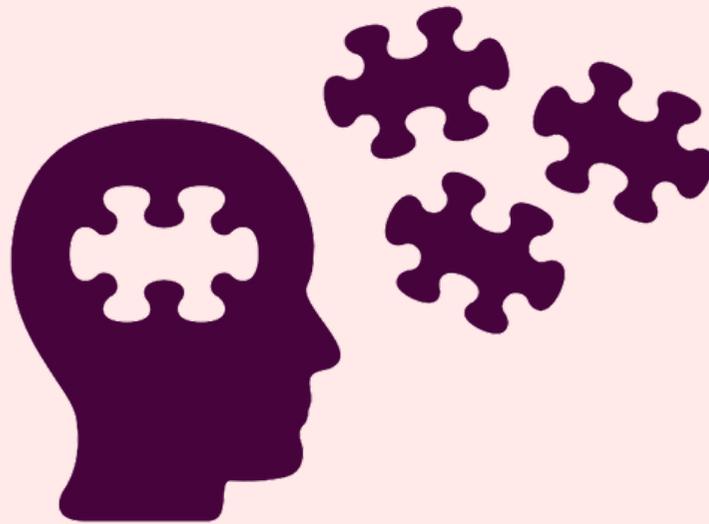
Les espaces du dilemme

Deplier les papier



Les espaces du dilemme

Faire les liens



Quelle pourrait être la relation entre les signes perçus et vos options de départ?

Les espaces du dilemme

Passer à l'action

1

2



Qu'est-ce que vous savez
maintenant de ce choix à faire ?

Pour nous contacter et nous suivre



Chloé Nortier

Coach, Superviseur
Conférencière

 06 63 04 23 93



Jean-Baptiste Nortier

Facilitateur, Potentialiste
Clean coach

06 62 22 70 10 

[Prendre un rdv](#)

Suivez-nous sur  

<https://www.linkedin.com/company/cabinet-pathway/>

<https://www.youtube.com/channel/UCEzJi1ZiGmNZdAGcQGktDNA>

Restons en contact

Adresse postale

Tour Raynalde, Bâtiment A
4 Bd d'Estourmel, 12000 Rodez

Email : contact@pathway.fr

Nos actualités

Ateliers découverte, Conférences, Formations
consulter notre site : <https://pathway.fr/>