

# 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

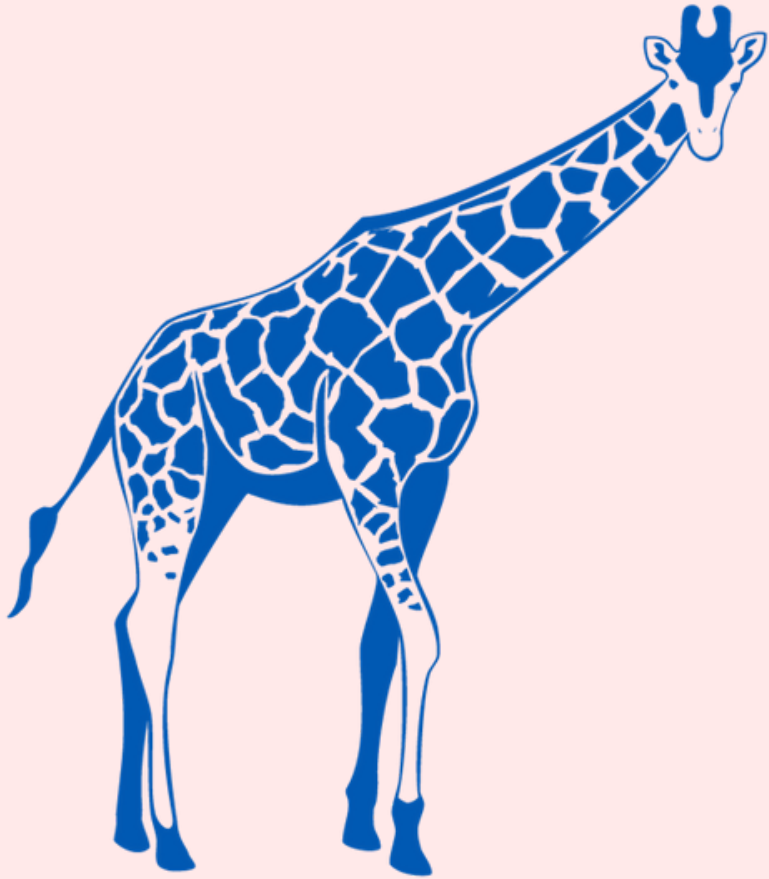


Marshall Rosenberg

## La Non Violence

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

# CNV: les 4 étapes



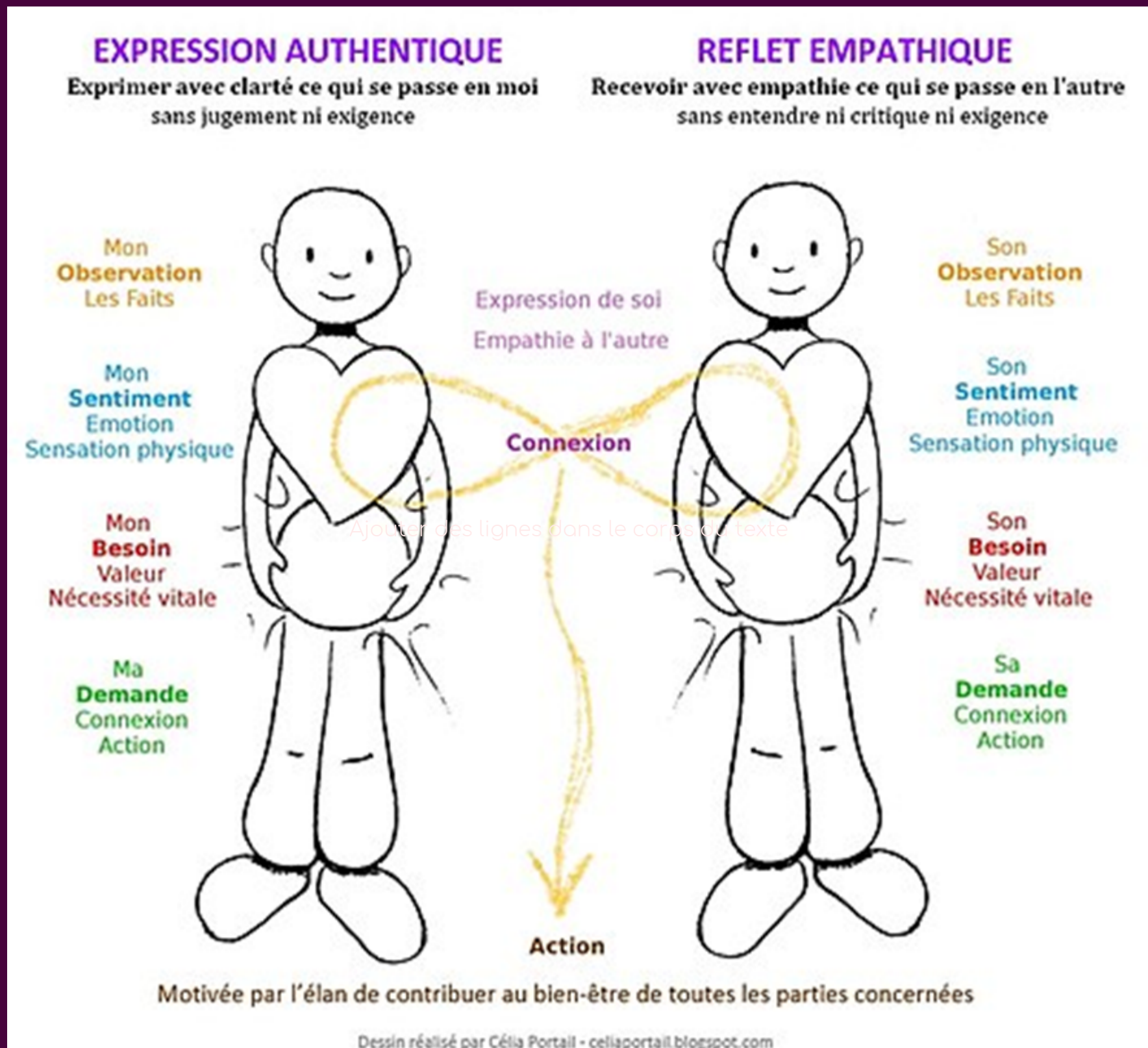
O – Observations

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](mailto: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



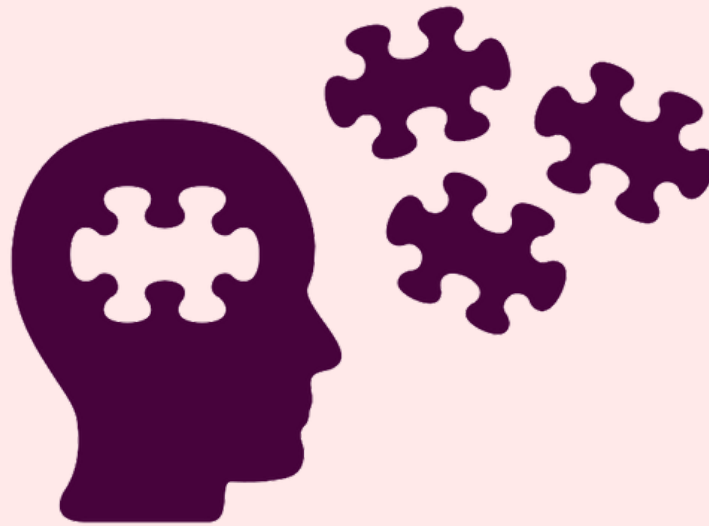
### Relever les signes

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 ?

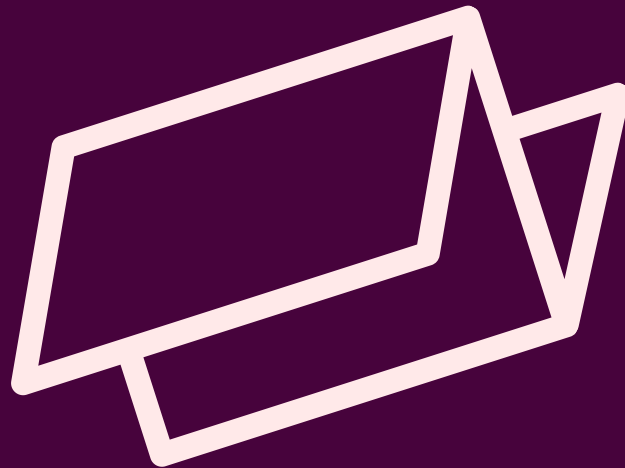


# Les espaces du dilemme

## 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

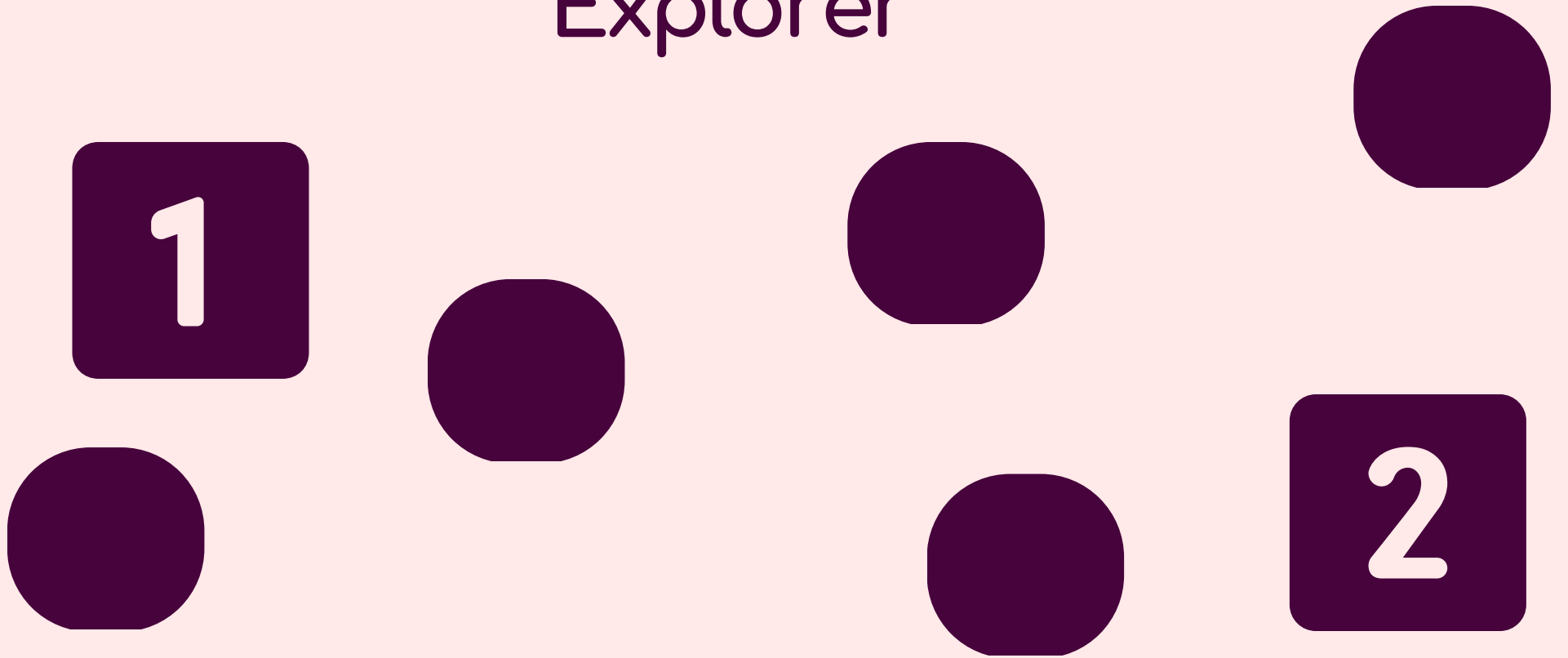
Laisser l'esprit vagabonder



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

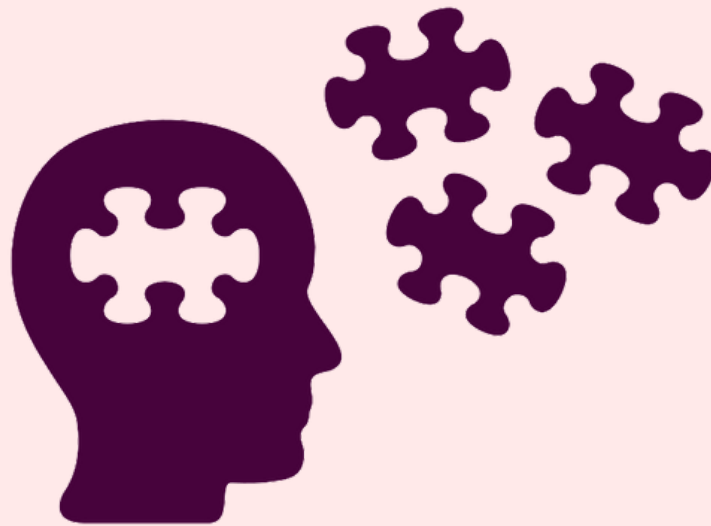
# Les espaces du dilemme

## 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](mailto:contact@pathway.fr)

**Nos actualités**

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