



## PILOTAGE DE SOI PILOTER SA VIE ET FAIRE FACE AUX OBSTACLES

Un complément au Modèle Z

### OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

#### Développer sa capacité d'observation pour vivre une vie riche et pleine de sens

Notre intervention vise à alimenter les réflexions sur votre manière de piloter votre vie et de faire face aux obstacles qui se présentent à vous. Au terme de la formation, vous distinguez les éléments clés de votre mécanique interne, ces enjeux, ces tendances, les choix qui se présentent à vous, les attitudes et compétences spécifiques à cette méthode d'observation. Vous avez des connaissances permettant de choisir si vous souhaitez intégrer cette manière d'observer pour piloter votre vie. Le nombre et le type de connaissances retenues sont évalués.

#### Faire ce qui est important même en présence d'obstacles

Cette formation propose une approche puissante pour apprendre à se piloter soi-même, apprendre à conduire sa vie, avec sa raison, ses émotions, son corps et son intuition. Cette approche repose sur la Matrice ACT\*, une approche issue des thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, cliniquement la plus efficace ayant cours. Elle permet d'apprendre à accueillir nos peurs, nos dragons, nos aspirations les plus profondes, nos rêves et de canaliser notre temps et énergie au service de ce qui est important pour nous. Cet outil simple tire sa surpuissance de notre capacité à observer des différences.

#### Les points forts de la formation

- Découvrir et pratiquer une approche pouvant faire une différence significative sur votre capacité à vivre la vie qui vous appelle : accueil des aléas de la vie avec souplesse, flexibilité psychologique.
- Expérimenter des leviers puissants pour piloter votre vie vers ce qui est vraiment important pour vous : vos valeurs, les personnes qui comptent pour vous.
- Repartir avec une grille de lecture surpuissante et polyvalente : à utiliser pour vous à titre individuel ou dans le cadre d'un projet d'équipe, pour accompagner vos proches ou dans le cadre de la relation d'aide.



## MÉTHODOLOGIE ET COMPÉTENCES VISÉES

### Flexibilité psychologique et matrice ACT

Parmi les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement - ACT - propose une nouvelle vision de la psychologie clinique qui considère que la souffrance n'est pas un signe de pathologie, mais une partie intégrante de l'expérience humaine. Les recherches sur lesquelles s'appuie l'ACT suggèrent qu'une large partie des difficultés psychologiques et comportementales naissent de la lutte contre sa souffrance intérieure. Mais plus nous luttons contre notre souffrance ou nos pensées, plus elles deviennent présentes. Menée de manière inflexible, cette lutte peut nous enfermer dans un combat sans issue et à une vie qui, peu à peu, se rétrécit et se vide de sens.

L'ACT est un modèle de psychothérapie et de coaching qui vise à entraîner la capacité d'accueil de ses ressentis et pensées inconfortables tels qu'ils sont, afin de permettre à la personne d'agir comme elle le voudrait dans les différents contextes de sa vie. La flexibilité psychologique, que cela génère, est la capacité de pouvoir agir pour avancer en direction de ce qui est important, même en présence d'obstacles intérieurs et extérieurs.

Du fait de sa prise en compte des valeurs personnelles et de son intégration de la pleine conscience à l'approche comportementale et cognitive, l'ACT est souvent définie comme une thérapie comportementale existentielle et humaniste. De ce fait, elle permet l'intégration de sensibilités venues de traditions bien plus larges que la seule thérapie comportementale et cognitive : humaniste, systémique, PNL, Gestalt et psychodynamiques.

- Expliquer la philosophie, le vocabulaire et les concepts spécifiques à cette manière d'observer son expérience de vie : deux mondes, obstacle, action d'éloignement, action d'approche
- Dans des situations de vie, augmenter ses chances de faire ce qui est important même en présence d'obstacles : ralentir, observer, choisir
- Utiliser la matrice d'observation pour établir des liens entre une situation, ce qui se passe en soi et l'efficacité des actions mises en place pour se sentir bien : réalité extérieure, expérience intérieure, mentale, émotion, sensation, comportement observable, automatisme de lutte et de fuite, action engagée au service de valeur
- Présenter le point de vue ACT avec la matrice : analyse fonctionnelle

Dossier

Instant   
apprendre à être et faire ensemble !

FORMATION  
EXPÉRIMENTATION

**PILOTAGE  
DE SOI**

PILOTER SA VIE  
ET FAIRE FACE  
AUX OBSTACLES

Un complément au Modèle Z

3 heures  
0,5 jour







# Dossier Formation

## Table des matières

<b>1 - Introduction</b> .....	4
Qu'est ce qui a de l'importance ? .....	4
Piloter sa vie en conscience .....	4
<b>2 - Objectif général de la formation</b> .....	5
Développer sa capacité d'observation pour vivre une vie riche et pleine de sens.....	5
Faire ce qui est important même en présence d'obstacles .....	5
Les points forts de la formation .....	5
<b>3 - Public concerné</b> .....	6
Motivations possibles.....	6
<b>4 - Méthodologie et compétences visées</b> .....	7
Flexibilité psychologique et matrice ACT .....	7
<b>5 - Approche pédagogique</b> .....	8
Formation par l'expérimentation .....	8
<b>6 - Attestation</b> .....	8
<b>7 - Tarification</b> .....	9
Fourchette de négociation 2020 pour 3 à 12 personnes.....	9
<b>8 - Modèle Z</b> .....	10
Une culture & une méthodologie pour le pilotage d'organisation en gouvernance partagée.....	10
Les plus du Modèle Z .....	10
<b>9 - Contact</b> .....	10

## PILOTAGE DE SOI

### PILOTER SA VIE

### ET FAIRE FACE AUX OBSTACLES

#### Un complément au Modèle Z

Ce livret présente une formation de 4 heures utilisable seule ou en complément au Modèle Z

## 1 - INTRODUCTION

### Qu'est ce qui a de l'importance ?

Vous avez sûrement des projets et des personnes qui sont importants pour vous ! Avez-vous remarqué que des obstacles se dressent souvent sur votre chemin lorsque vous essayez d'avancer vers ce qui est important pour vous ? Lorsque ces obstacles surgissent, êtes-vous dévié de votre chemin, terrassé par des doutes ? Êtes-vous mobilisé par des émotions et des pensées sans réussir à démêler ce qu'il convient de faire dans une telle situation ?

### Piloter sa vie en conscience

Cette formation explore une dimension du « Pilotage de Soi » inspirée par l'approche ACT<sup>1</sup>, un modèle d'observation de son expérience de vie dont la culture puise ses racines dans la Pleine Conscience<sup>2</sup> et les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague. La culture qui émerge de cette rencontre n'est pas sans rappeler le livre à succès « Le pouvoir du moment présent » de Eckhart Tolle ou le « Zéro Mental » de Frédéric Vincent. Cette émergence est le cœur de notre proposition de présence pour la culture et la méthode collaborative, « Modèle Z ».

Cette expérience apprenante donne aux participants l'opportunité d'effectuer un véritable voyage dans la mécanique qui se joue en nous. L'exploration de cette culture de la présence favorise l'intelligence individuelle et collective dans les projets.

D'un point de vue scientifique et médical, les recherches les plus récentes démontrent une efficacité nettement supérieure de ce modèle comparativement aux autres approches courantes qui sont étudiées. La plupart des personnes qui l'explorent prennent les rênes de leur vie en une à six séances d'une heure.

1 Matrice ACT : approche issue des thérapies comportementales et cognitives de troisième vague. Créateur Schoendorf B.

2 Pleine Conscience : conscience qui se manifeste lorsque nous portons attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent

## 2 - OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

### Développer sa capacité d'observation pour vivre une vie riche et pleine de sens

Notre intervention vise à alimenter les réflexions sur votre manière de piloter votre vie et de faire face aux obstacles qui se présentent à vous. Au terme de la formation, vous distinguez les éléments clés de votre mécanique interne, ces enjeux, ces tendances, les choix qui se présentent à vous, les attitudes et compétences spécifiques à cette méthode d'observation. Vous avez des connaissances permettant de choisir si vous souhaitez intégrer cette manière d'observer pour piloter votre vie. Le nombre et le type de connaissances retenues sont évalués.

### Faire ce qui est important même en présence d'obstacles

Cette formation propose une approche puissante pour apprendre à se piloter soi-même, apprendre à conduire sa vie, avec sa raison, ses émotions, son corps et son intuition. Cette approche repose sur la Matrice ACT, une approche issue des thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, cliniquement la plus efficiente ayant cours. Elle permet d'apprendre à accueillir nos peurs, nos dragons, nos aspirations les plus profondes, nos rêves et de canaliser notre temps et énergie au service de ce qui est important pour nous. Cet outil simple tire sa surpuissance de notre capacité à observer des différences.

### Un investissement de 3 heures qui pourrait tout changer

Cette manière d'appréhender son expérience de vie utilise une nouvelle grille de lecture, une nouvelle manière de prendre soin de ce qui compte vraiment. Le voyage que nous vous proposons commence par une exploration de trois heures, ensuite, ce sera votre pratique répétée qui vous permettra son intégration. Êtes-vous prêt à vous engager sur ce chemin vers vous-même ?

### Format

Cette formation dure trois heures et se déroule sur une demi-journée.

### Les points forts de la formation

- Découvrir une culture contributive : mêlant vision du monde et éthique, méthodologie et processus, rôles soutenant la dynamique de groupe, démarche d'ajustement continue
- Expérimenter des leviers puissants pour améliorer la dynamique collaborative tout au long de la vie d'une organisation : mieux s'orienter et prioriser, se structurer et distribuer l'autorité, décider et coopérer, célébrer le résultat et le chemin.
- Repartir avec une boîte à outils polyvalente : à utiliser comme une approche clé en main, comme une recette à assaisonner à votre guise, comme une malle au trésor pour nourrir vos pratiques collaboratives.

## 3 - PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée par la thématique à titre individuel, pour le couple ou dans le cadre d'un métier relationnel, plus particulièrement aux équipes souhaitant dépasser les zones de turbulence plus facilement en partageant une grille de lecture et un langage commun, souhaitant découvrir une pratique qui permet de débloquer une situation et d'éviter de se retrouver bloqué.

**Organisation en transition** - Publique - Privée - Association - Fondation - Coopérative

**Membre - Employé - Co-pilote - Manager** - Gérant - Administrateur - Cadre - **Dirigeant** - Fondateur

**Métier de la relation d'aide - Coaching - Facilitation - Thérapeutique**

### Motivations possibles

- Concevoir et piloter sa vie en favorisant ce qui fait profondément sens.
- Identifier des pistes pour répondre aux difficultés individuelles les plus couramment rencontrées.
- Rencontrer sa propre vision de ce qui compte vraiment.
- Favoriser un cadre permettant l'évolution et l'épanouissement de l'individu.
- Trouver sa place dans le collectif sans sacrifier son individualité.
- Mieux appréhender les alternatives que sont la permaculture humaine, la gouvernance partagée et les organisations opales.

## 4 - MÉTHODOLOGIE ET COMPÉTENCES VISÉES

### Flexibilité psychologique et matrice ACT

Parmi les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement - ACT - propose une nouvelle vision de la psychologie clinique qui considère que la souffrance n'est pas un signe de pathologie, mais une partie intégrante de l'expérience humaine. Les recherches sur lesquelles s'appuie l'ACT suggèrent qu'une large partie des difficultés psychologiques et comportementales naissent de la lutte contre sa souffrance intérieure. Mais plus nous luttons contre notre souffrance ou nos pensées, plus elles deviennent présentes. Menée de manière inflexible, cette lutte peut nous enfermer dans un combat sans issue et à une vie qui, peu à peu, se rétrécit et se vide de sens.

L'ACT est un modèle de psychothérapie et de coaching qui vise à entraîner la capacité d'accueil de ses ressentis et pensées inconfortables tels qu'ils sont, afin de permettre à la personne d'agir comme elle le voudrait dans les différents contextes de sa vie. La flexibilité psychologique, que cela génère, est la capacité de pouvoir agir pour avancer en direction de ce qui est important, même en présence d'obstacles intérieurs et extérieurs.

Du fait de sa prise en compte des valeurs personnelles et de son intégration de la pleine conscience à l'approche comportementale et cognitive, l'ACT est souvent définie comme une thérapie comportementale existentielle et humaniste. De ce fait, elle permet l'intégration de sensibilités venues de traditions bien plus larges que la seule thérapie comportementale et cognitive : humaniste, systémique, PNL, Gestalt et psychodynamiques.

- Expliquer la philosophie, le vocabulaire et les concepts spécifiques à cette manière d'observer son expérience de vie : deux mondes, obstacle, action d'éloignement, action d'approche
- Dans des situations de vie, augmenter ses chances de faire ce qui est important même en présence d'obstacles : ralentir, observer, choisir
- Utiliser la matrice d'observation pour établir des liens entre une situation, ce qui se passe en soi et l'efficacité des actions mises en place pour se sentir bien : réalité extérieure, expérience intérieure, mentale, émotion, sensation, comportement observable, automatisme de lutte et de fuite, action engagée au service de valeur
- Présenter le point de vue ACT avec la matrice : analyse fonctionnelle



## 5 - APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Notre pédagogie favorise l'apprentissage par l'expérimentation dans une ambiance ludique. Les contenus théoriques transmis sont mis en lien avec des enjeux humains et des valeurs. Des démonstrations et des temps de partage d'expérience complètent les prises de conscience et les apprentissages. Les supports pédagogiques sont utilisables librement grâce à une licence CC-BY-SA. Dans la mesure du possible, le programme est adapté de manière agile en fonction des attentes des participants. Pour cette formation, une situation individuelle personnelle sert de point de départ à cette exploration.

Cette offre de formation s'inscrit dans un écosystème pédagogique incluant des dimensions : de conseil, de découverte théorique, d'expérience pratique, d'accompagnement à la pratique, de supervision, de communauté de pairs.

### Formation par l'expérimentation

Cette formation permet au participant de se familiariser avec cette nouvelle manière d'observer son expérience de la vie. Il découvre celle-ci en pratiquant par l'expérimentation sur une situation individuelle personnelle. Le cadre sécurisé permet d'accueillir avec bienveillance les situations partagées.

Cette formation repose principalement sur une expérience apprenante, selon la méthode pédagogique de découverte. Le participant commence par de la pratique, il s'en suit des échanges sur les apprentissages qu'il est possible de tirer de celle-ci. Des démonstrations, des cadres théoriques et des explications sur le sens de chacune de ces expériences sont fournis pour compléter l'apprentissage.

## 6 - ATTESTATION

La formation donne accès à une attestation de participation.

## 7 - TARIFICATION

### Pour les particuliers

Avec les particuliers, nous pratiquons un système de tarification reposant sur deux composants : les frais réels et la participation libre en conscience.

- Les frais réels concernent ce que la formation coûte à notre organisation. Pour les couvrir, nous les répercutons sur les frais d'inscriptions. Ils couvrent les locations, les déplacements, la communication, le matériel consommable.
- La participation libre en conscience couvre la part d'animation. Cela permet de rendre notre formation accessible au plus grand nombre. Au-delà de notre implication sociale, nous souhaitons avoir une activité économique pérenne et fournir à nos intervenants une rétribution à la hauteur de leur engagement.

*\* À titre indicatif, la fourchette de tarification habituellement pratiquée pour le niveau de qualité de formation que nous proposons est de 100 à 400 euros/CHF par jours et par personne.*

### Pour les organisations

Avec les organisations, nous pratiquons un système de tarification reposant sur une négociation basée sur une fourchette tarifaire : un tarif haut et un tarif bas. Le montant de la fourchette tarifaire dépend : du nombre de participants, du coût des locaux de formation, ainsi que des frais de déplacement des formateurs.

- Le tarif haut correspond au prix standard du marché de la formation.
- Le tarif bas permet de rendre notre formation accessible au plus grand nombre. Ce tarif correspond au prix minimum auquel nous sommes prêts à faire la formation.

*\* À titre indicatif, les formateurs professionnels pratiquent des tarifs allant de 150 à 350 euros/CHF de l'heure.*

## FOURCHETTE DE NÉGOCIATION 2020 POUR 3 À 12 PERSONNES

Nos tarifs de prestation sont uniquement une base de discussion et impliquent une négociation mutuelle du tarif final.

Prestation	Détail	Prix en CHF	Prix en Euros
Animation d'une formation découverte par l'expérimentation « Piloter sa vie et faire face aux obstacles » 1 facilitateur - Environ 10 personnes	3h Fourchette négociable De 75 à 300 chf de l'heure De 50 à 200 euros de l'heure	De 300 à 900 CHF	De 200 à 600 Euros
Petit matériel*	Pour 10 personnes	50 CHF	50 Euros
<b>Total TTC - Fourchette de négociation standard 1 facilitateur pour 3 à 12 personnes</b>		<b>De 350 à 950 CHF</b>	<b>De 250 à 750 Euros</b>
<b>TOTAL TTC minimum par personne 4h - Exemple pour 1 facilitateur avec 10 personnes</b>		<b>De 35 à 95 CHF</b>	<b>De 25 à 75 Euros</b>

*\*Frais de location de salle à votre charge. \*Déplacement à votre charge.*

## 8 - MODÈLE Z

### Une culture & une méthodologie pour le pilotage d'organisation en gouvernance partagée

#### > Un ensemble de ressources visant à soutenir l'équilibre de la dynamique collaborative

Le Modèle Z est une synthèse des meilleurs modèles de gouvernance actuels. Ce système personnalisable de « règles du jeu collaboratif » est un raccourci pour changer de modèle organisationnel, vous économisant des heures d'explorations.

#### > Une proposition de cadre éthique, de structure méthodologique, des processus pratiques et des grilles de lectures développementales très concrètes pour faciliter l'évolution de la gouvernance

Il renforce : le sens de la contribution, l'agilité organisationnelle, l'efficacité à la tâche et la qualité relationnelle. C'est un générateur de motivation, un accélérateur de projet, de réunion et de prise de décision qui amène son lot de pratiques, celles-ci demandent à être explorées, questionnées et ajustées avant d'être adoptées par le groupe.

Le Modèle Z s'inspire de la PermaCulture et de l'approche intégrale de Ken Wilber. Il se renforce de nombreuses approches complémentaires : centrage et presencing, intelligence émotionnelle, communication assertive...

### Les plus du Modèle Z

- Des règles du jeu collaboratif sécurisant les relations
- Des outils collaboratifs numériques fluidifiant la pratique
- Des supports pédagogiques permettant d'appréhender la profondeur du modèle
- Des pistes d'exploration sur des approches complémentaires
- Une communauté d'acteurs engagés

## 9 - CONTACT

### Instant Z.org - [info@instantz.org](mailto:info@instantz.org)

En Suisse et en France sur le Grand Genève - [geneve@instantz.org](mailto:geneve@instantz.org)

En Suisse sur la région des trois lacs - [bienne@instantz.org](mailto:bienne@instantz.org)

En France sur le Chablais - [chablais@instantz.org](mailto:chablais@instantz.org)