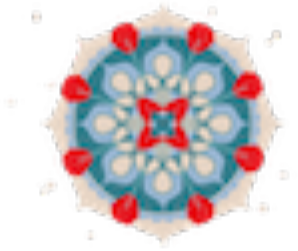


Odile Nicolas-Etienne

# **Les 3 clés d'une Posture d'apprentissage qui booste le changement**

# LES 3 CLES DE LA POSTURE

- 1. Se préparer à un changement de paradigme**
- 2. Mettre en place une bulle de temps personnelle pour le processus à la maison**
- 3. Voir l'apprentissage comme un terrain d'expérimentation**



Odile Nicolas-Etienne

**Clé 1: Se préparer à vivre un changement de paradigme**

# PARADIGME : DEFINITION

## Paradigme

- définition de wikipedia :
- en **épistémologie** et dans les **sciences humaines et sociales** – une **représentation** du **monde**, une manière de voir les choses, un **modèle cohérent** du **monde** qui repose sur un fondement défini (**matrice disciplinaire**, modèle théorique, **courant de pensée**).
- Le mot « paradigme » tient son origine du mot παράδειγμα (paradeigma) en **grec ancien** qui signifie « modèle » ou « exemple ».
- En philosophie, le paradigme est ce que l'on montre à titre d'exemple et peut donc servir de modèle.

## Vos paradigmes forment votre perception du monde

- **Un paradigme c'est comme le toit d'un temple Grec**
- **c'est un ensemble de constructions psychiques, intellectuelles, mentales et même émotionnelles qui forment notre perception du monde**
- **Ces perceptions reposent sur des piliers, des points de repères, qui sont toutes nos expériences passées y compris ce que nous avons lu entendu, vu , déduit conclu et interprété.**

## **Votre réalité est le reflet de vos paradigmes actuels**

**La réalité dans laquelle vous vivez aujourd'hui résulte de vos paradigmes, ceux ci rendent possibles ce que vous expérimentez.**

**– Si vous voulez aller « plus loin » dans vos expériences et décidez de vivre peut-être une vie « nouvelle », différente et de ce que vous avez vu autour de vous dans vos modèles proches, il vous faudra changer de paradigme car cette vie différente même si elle peut sembler attirante n'est pas inscrite dans vos « programmes » internes. Ce qui veut dire que même si vous savez que cela existe vous ne connaissez pas forcément le chemin pour y arriver, car il vous manque des modèles dans votre psyché, des points de référence suffisamment solides et stables pour vous permettre de construire cette nouvelle réalité.**

## Le changement de paradigme

- **2 choses importantes à comprendre :**
- **1 - le changement de paradigme peut être inconfortable à certains moments car il ya un changement de points de repères**
  - **C'est ce que l'on décrit dans le passage de la zone de confort à la zone d'apprentissage**
- **2- le changement de paradigme requiert une exposition répétée au nouveau paradigme**



# Pour changer de réalité il convient de changer certains de vos paradigmes

**Pour changer de paradigme il faut être exposé à d'autres modèles: lectures, expériences, formation etc... et accepter d'apprendre et de se laisser inspirer suffisamment afin que cela permette le développement de nouveaux réseaux neuronaux dans le cerveau. C'est comme une nouvelle connaissance qui se construit à force de lectures, de discussions d'échanges de partages, et d'expériences concordantes et concluantes.**

- Pour un enfant né dans une famille de musiciens faire de la musique c'est simple facile et anodin, cela ne sera pas de même pour un enfant né dans un environnement sans musiciens, pour que la pratique de la musique lui devienne simple et facile, et qu'il croit en sa capacité de devenir lui aussi un musicien il devra construire un nouveau paradigme pour cela il devra être exposé souvent à la musique, cours leçons spectacles, échanges avec des professionnels, des pratiquants etc... Certaines personnes changent de paradigme en étant passionné par un sujet et passant beaucoup de temps à se « gorger » de tout ce qui touche à ce sujet !**
- Autrement dit plus vous vous imprégnez de ce que vous voulez développer pour votre vie, plus vous changerez facilement de paradigme et en conséquence plus votre vie changera. Si vous voulez croire en vous et croire que vous pouvez changer de vie ! Intéressez vous à tous les gens qui l'ont fait et au chemin qu'ils ont pris ! Ainsi à force vous ferez de même !**



## **C'est la répétition d'exposition à un groupe d'information qui génère le nouveau paradigme**

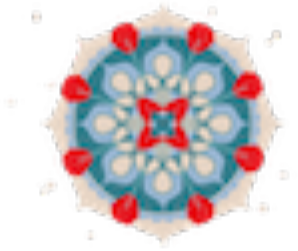
**- Soyons conscients que cela se mesure réellement en temps passé à écouter à lire à échanger , à s'intéresser, et à faire des expériences sur un sujet donné car le temps équivaut à de l'attention et c'est cette attention répétée sur un sujet qui construit notre paradigme sur ce sujet.**

**Dans notre processus, la lecture et relecture des supports et l'écoute et ré-écoute des audios est le strict minimum pour commencer ce processus de changement de paradigme.**

**- Sans cette discipline minimale vous n'obtiendrez qu'un résultat maigre de ce cours ensemble ; le changement dans votre vie ne viendra pas par miracle il viendra du fait que vous vous êtes exposé et laissez exposer de nombreuses fois à ces nouveaux paradigmes que nous allons découvrir tout au long de ce processus !**

# Le changement de paradigme peut activer nos résistances

- **qui se manifestent par des obstacles au changement**
- **des obstacles intérieurs et extérieurs**
  - **par exemple difficulté à s'organiser pour le travail à la maison**
  - **indisponibilité pour être présent aux sessions**
  - **événement inattendu dans la vie qui rend impossible de participer à plusieurs sessions**
- **le retour à l'enfant intérieur et la sagesse émotionnelle est une clé fondamentale ici et peut nous aider à mettre à jour les émotions réelles qui se cachent derrière ces obstacles**
- **la pratique honnête des outils de sagesse émotionnelle vous aideront à dépasser ces obstacles et à intégrer les nouveaux paradigmes nécessaires à votre projet**



Odile Nicolas-Etienne

# Une Posture d'apprentissage qui booste le changement

**Clé 2: Mettre en place une bulle de temps personnelle pour le processus à la maison**

# Planifier avec honnêteté

- **Les erreurs que l'on fait souvent lorsque l'on essaie de planifier de nouvelles habitudes c'est que l'on n'est pas vraiment 100 % honnête avec soi-même sur la faisabilité du projet.**
- **Il peut y avoir quelques petits obstacles qu'on essaye de sous-estimer ou de négliger mais qui s'avèrent pourtant bien réels lorsque l'on tente de passer à l'action.**
- **Dans cet exercice c'est l'honnêteté avec soi qui va être le facteur déterminant de la réussite.**
- **- Est-ce que je serai vraiment tranquille à ce moment là ?**
- **-Y a-t-il des personnes susceptibles de me déranger ?**
- **-Si oui comment les informer et m'organiser correctement avec elles pour être tranquille ?**
- **-comment puis-je organiser mon espace d'études pour me sentir vraiment à l'aise et disponible ?**
- **Etre prête ensuite à changer mon organisation si je vois que ce que j'ai mis en place ne fonctionne pas**

# Relever le défi de poser ma bulle au sein du cercle familial

- **Soyons conscients que nous sommes dans un processus d'apprentissage: créer ma bulle de temps personnel et intime peu souvent être un défi pour la cellule familiale et cela en dépit même de notre grand besoin d'un tel espace.**
- **À titre d'anecdote j'aimerais vous partager que quand mes enfants étaient jeunes, je les prévenais quand j'allais méditer et quand je faisais la sieste; et je leur demandais un silence total pendant 20 à 30 minutes.**
- **Ceci est devenu habituel et normal chez nous mais ça n'a pas toujours été le cas; il a fallu que nous apprenions ensemble !**
- **Dès que vous commencerez à vouloir créer un espace plus personnel pour vous-même au sein de votre famille, il se peut que cela soit un petit défi tout simplement parce qu'au sein de la structure familiale les habitudes sont importantes, et quand elles changent cela impacte tout le monde.**

## La persévérance est toujours gagnante

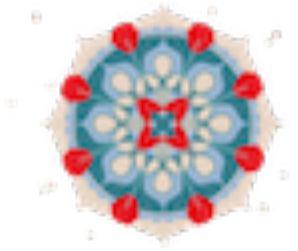
- **Donc, ne vous découragez pas et persévérez. Au fil du temps si vous persistez, vous verrez que cette nouvelle habitude rentrera vite dans les mœurs familiales. Et même à terme inspirera aussi probablement votre entourage !**
- **Petit clin d'œil: Mes enfants sont devenus aussi de fervents méditants ! Ce n'était pas mon objectif, mais cette pratique est devenu une habitude pour eux autant que ça l'était pour moi. Ils ont intégré ce paradigme là grâce à mes propres habitudes .**
- **Soyez assurés que tout ce que vous mettrez en place pour votre épanouissement, aura un impact positif sur votre entourage, bien souvent au delà de ce que vous pourriez imaginer, à moyen, court et long terme.**



## Ma bulle de temps: une clé de mon succès à long terme

- **Par ailleurs cette Bulle de Temps deviendra un espace privilégié dans votre vie pour initier et maintenir votre évolution.**
- **Savez-vous quelle est la différence majeure entre ceux qui stagnent et ceux qui bougent, changent, et évoluent ? les deuxièmes prennent le temps de réfléchir sur leur vie de manière constructive, en suivant des clés et des principes reconnus !**
- **Ceci est une clé fondamentale à laquelle nous reviendrons souvent !**
- **Allez maintenant c'est à vous 😊🌟🌟**





Odile Nicolas-Etienne

# Une Posture d'apprentissage qui booste le changement

**Clé 3: Voir l'apprentissage comme un terrain  
d'expérimentation**

## Notre cercle est un espace d'apprentissage sur tous les plans

- **soyons conscients que tout ce que l'on vit pendant le processus sont des occasions qui nous sont données de pratiquer les outils !**
- **accepter de jouer le jeu de la transformation 😊**
- **c'est se laisser toucher et interpeller par ce qui se passe**
- **et devenir très honnête avec soi même : « voilà ce que cela me fait et voilà la partie de moi qui a été réveillée »**

# Employer les outils et méthodes au coeur du processus ensemble

- L'invitation est d'utiliser tout ce qui est appris ici même également 🙌
- Ce processus est un espace bienveillant d'apprentissage ou l'on peut s'entraîner sans crainte d'être jugée
- je prends cet engagement de prendre soin.
- Nous allons donc prendre soin de l'espace et s'autoriser à faire son propre processus d'apprentissage en conscience et dans l'amour, et ceci:
  - dans la relation avec les contenus, quand ce qui est dit me touche ou m'interpelle
  - quand je suis en cours dans les interactions; ce qui me touche ou m'interpelle
  - ou quand je ne viens pas qu'est ce qui se passe comme émotion ? et comment je peux les gérer ?
  - Tout cela toujours avec bienveillance pour moi même ✨💛✨
- Prendre tout ce qui se passe dans ce processus comme une occasion d'apprendre et de s'entraîner,
- prendre les outils et les employer à l'intérieur même du processus !