



and
Detox **Grow!**

by Chantal Vander Vorst

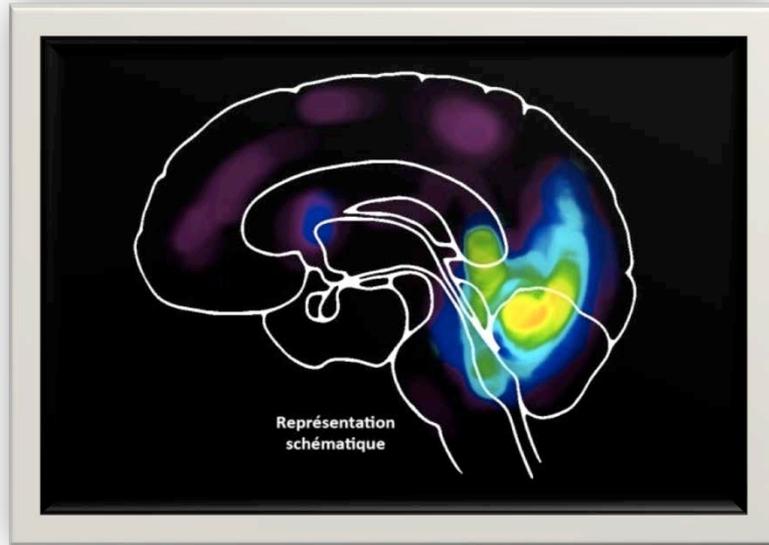


La dynamique du changement
www.detoxandgrow.com

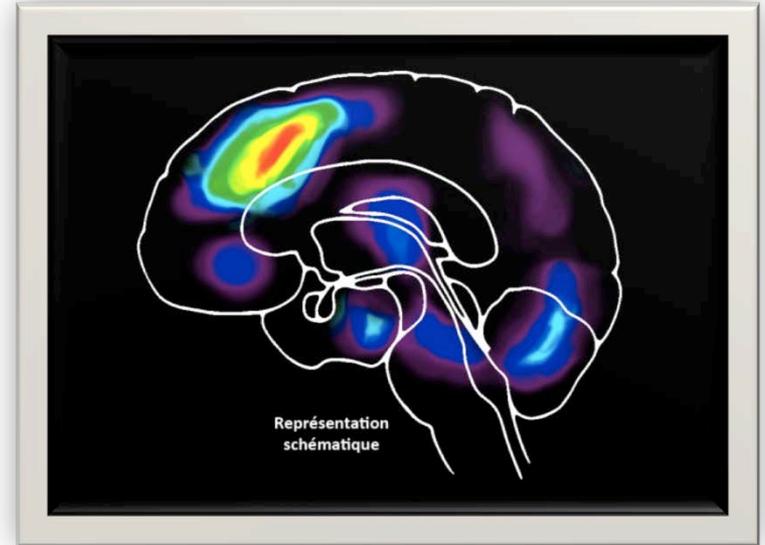
Anne Moens
anne.moens@skynet.be



Changement intérieur



Automatic Mode

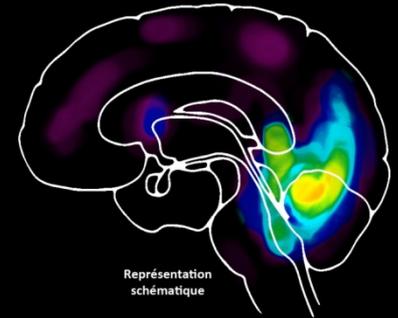
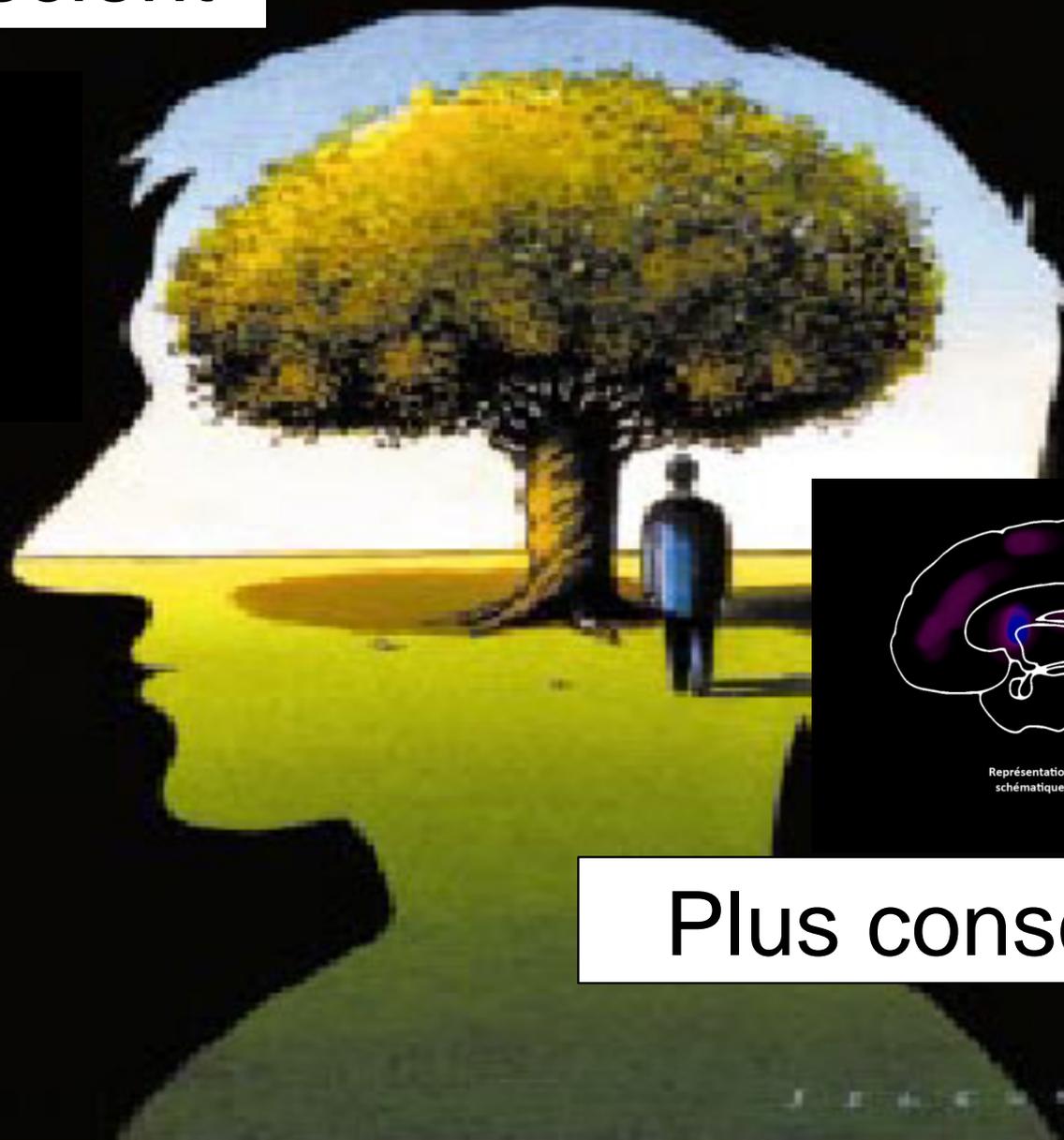
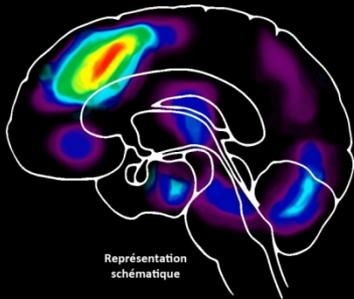


Prefrontal Mode

Posner, M. & Raichle, M. (1998). The neuroimaging of human brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 95(3), 763-4.

Fernandez-Duque, D. & Posner, M. (2001). Brain Imaging of Attentional Networks in Normal and Pathological States. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 23, N°01, 74-93

Moins conscient



Plus conscient

Nos signaux d'alarme ... pour se questionner, se recentrer

Stress = état d'urgence de l'instinct
Alerte !

Fuite

*Peur, anxiété,
honte ..*



Lutte

*Colère, agacement,
...*



Inhibition

*Abattement,
découragement ...*

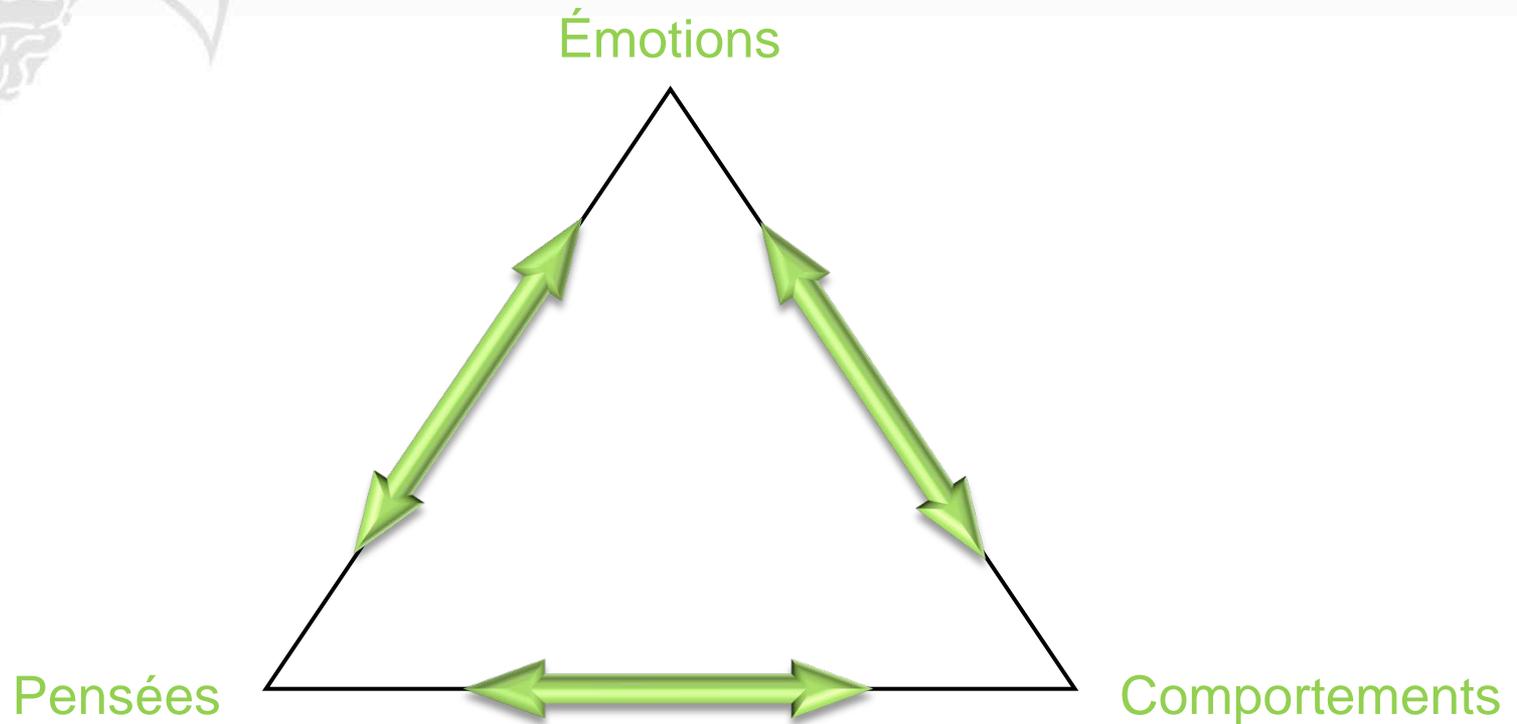


Calme

Activation de l'action

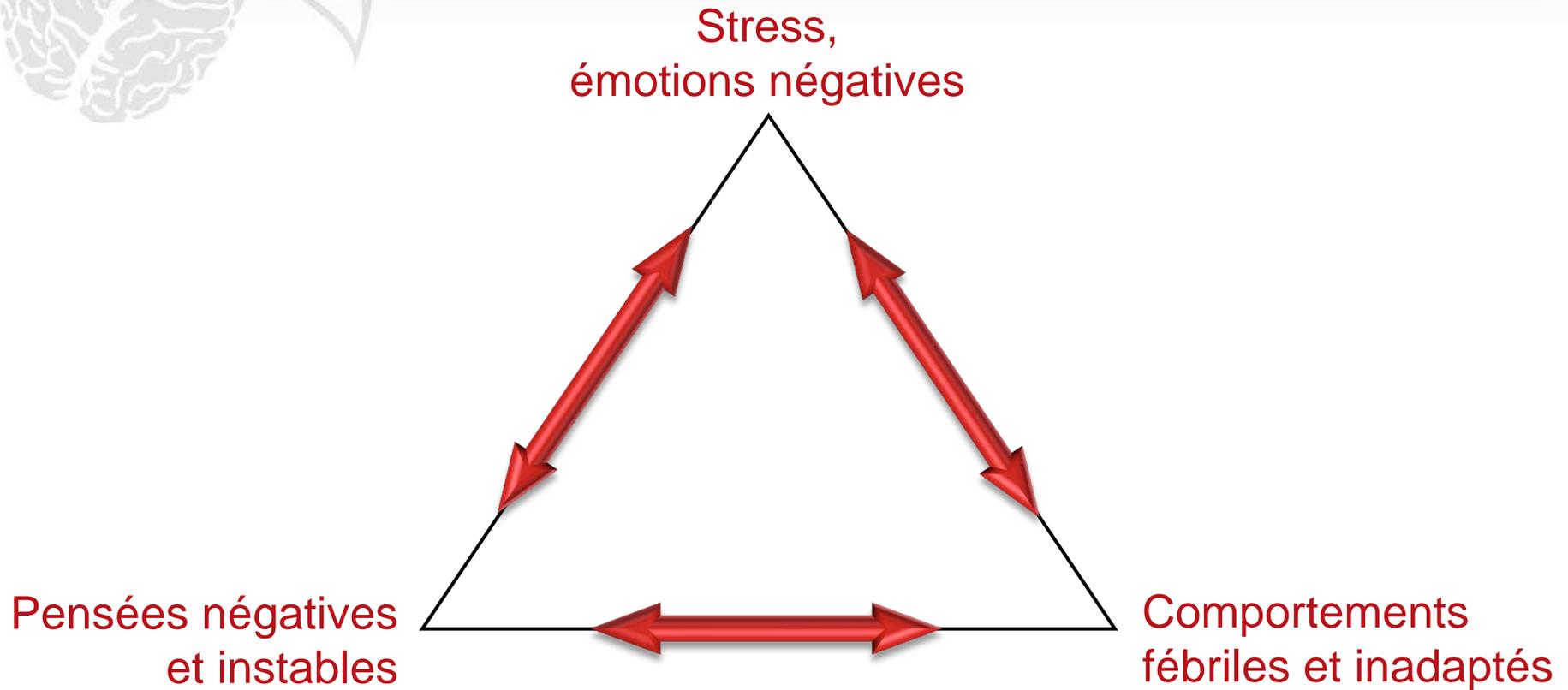
MOBILISATION

L'approche cognitive du stress



La pensée, l'émotion et les comportements
sont immédiatement interdépendants

L'approche cognitive du stress



Le stress est un marqueur
de la pensée irrationnelle...

La Gestion des Modes Mentaux (GMM[®])

MM Automatique

Routine

Obstination

Simplification

Certitude

Empirisme

Image Sociale

bascule



MM Adaptatif

Curiosité

Adaptation

Nuance

Relativité

Réflexion

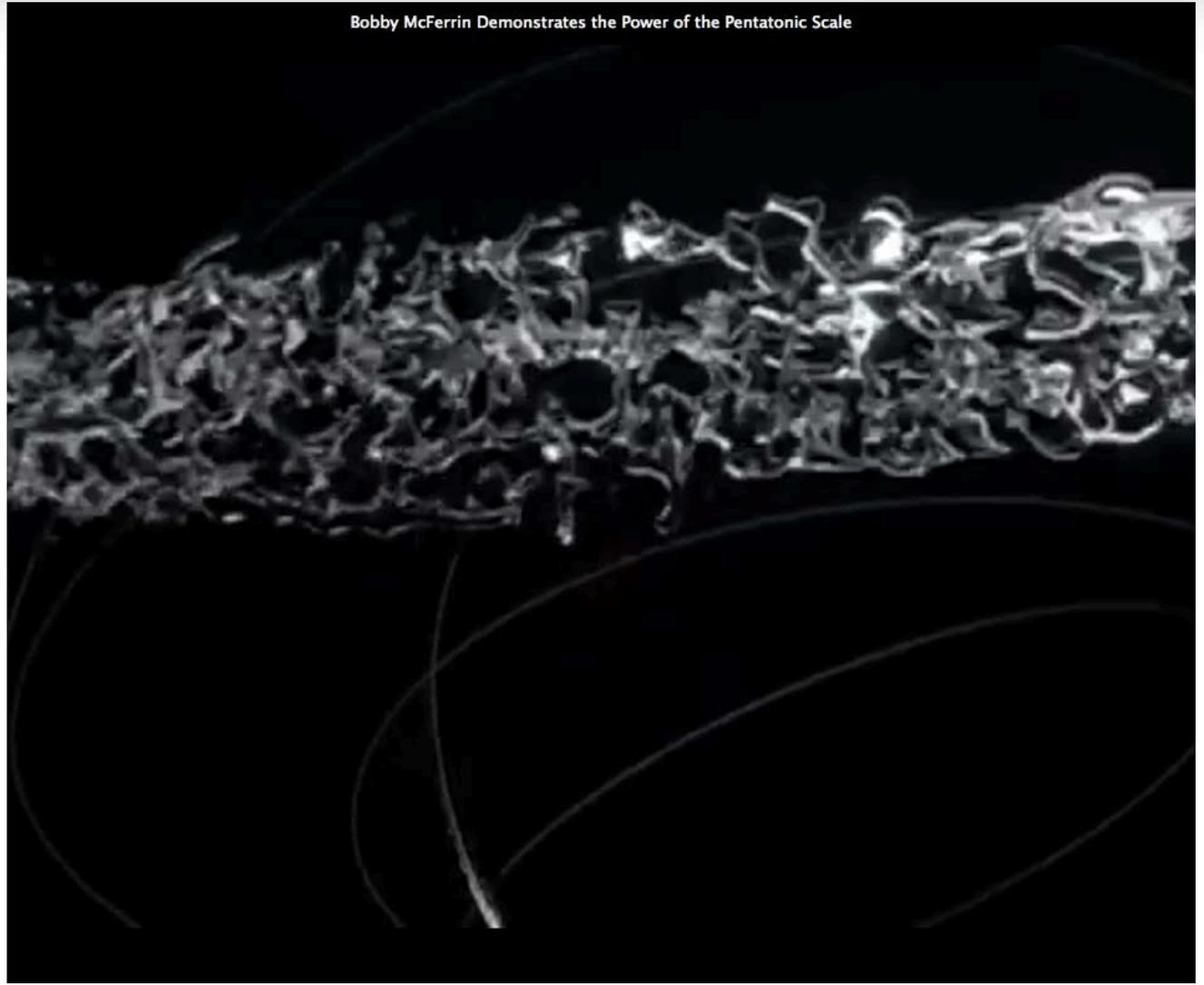
Opinion perso.

Une compétence de notre mode mental automatique





Bobby McFerrin Demonstrates the Power of the Pentatonic Scale



Les dimensions du Mode Mental Adaptatif

Curiosité

curiosité active

créativité

exploration sensorielle

aventure

découverte

enrichissement

intérêt

esprit d'initiative

Multisensorialité

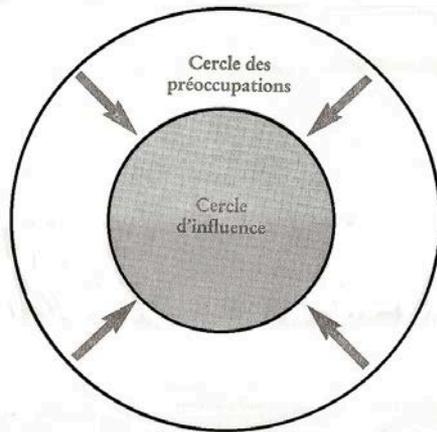


Les dimensions du Mode Mental Adaptatif

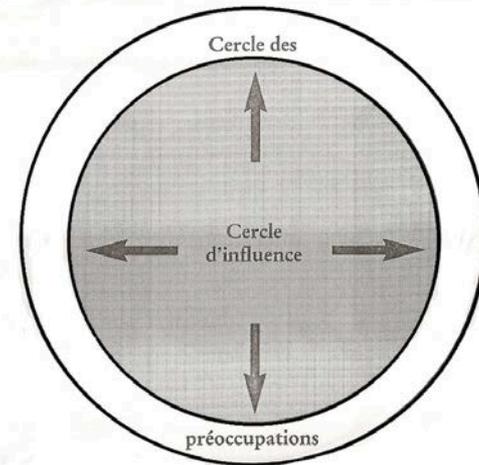
Adaptation

acceptation
curiosité passive
ouverture d'esprit, tolérance
disponibilité
écoute
réceptivité
absence de préjugés
capacité à rebondir
explorer positivement ce qui dérange
capacité à s'intégrer

Influence ou préoccupations?



CONCENTRATION RÉACTIVE
*(L'énergie négative diminue
le Cercle d'influence)*



CONCENTRATION PROACTIVE
*(L'énergie positive élargit
le Cercle d'influence)*

1. sois proactif
2. accepte
3. vas t'en

Les dimensions du Mode Mental Adaptatif

Nuance

complexification
remise en cause de l'évidence
subtilité
perception de l'infinie densité
des interrelations en réseau
vision systémique
« sortie du cadre »

Nuance... les Pack Aventure

Valeur		Anti-valeur	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients
Apprentissages :			

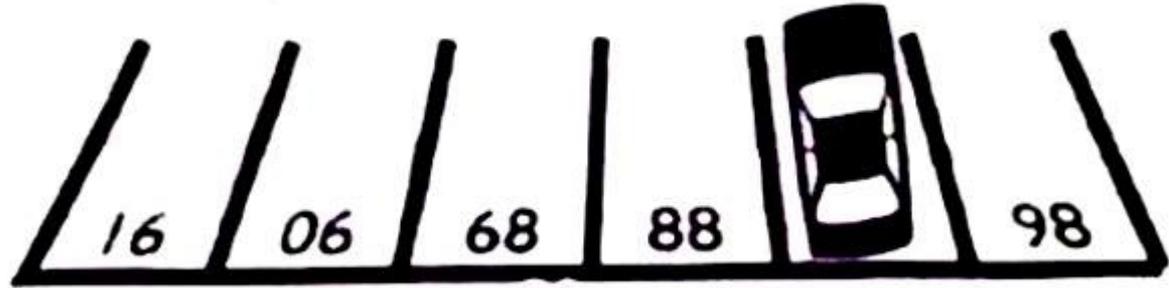


Les dimensions du Mode Mental Adaptatif

Relativité

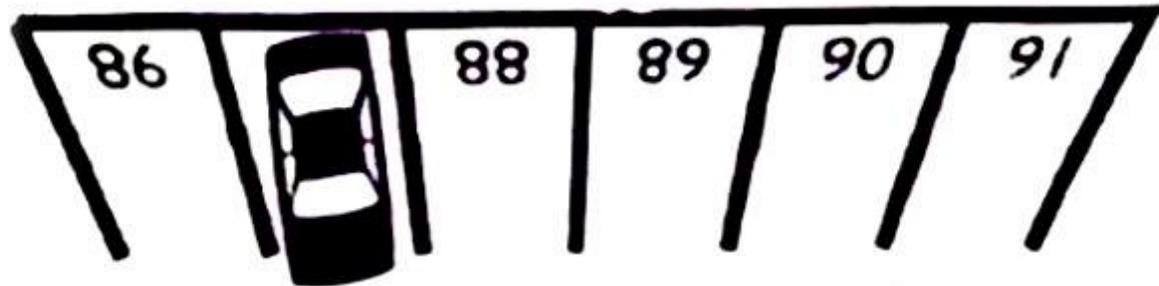
prise de recul
position d'observateur
désimplification
détachement
dédramatisation
métaphysique
perception de l'infiniment grand,
petit, temporel
questionnement sur le sens des choses
(sans réponse toujours)

Relativité...autres points de vue



Sur quelle place de parking est garée la voiture ?...

En regardant les choses sous un autre angle, les problèmes sont parfois beaucoup plus simples à résoudre...



Les dimensions du Mode Mental Adaptatif

Réflexion

rationalisation

curiosité intellectuelle

intérêt spontané pour la logique,
les relations de cause à effet,
la compréhension plus que
le résultat immédiat

questionnement sur le comment

sensation que « tout peut se comprendre »

Les dimensions du Mode Mental Adaptatif

Opinion personnelle

opinion personnelle ni soumise ni réactionnelle
individualisation de soi, des autres, des choses
insensibilité spontanée à la honte, à la fierté
perception de soi et du monde
sur les seuls registres des plaisir, esthétique,
fonctionnalité, logique
regard de l'ethnologue, hors du positionnement
hiérarchique (perçu comme un archaïsme
absurde), hors du regard "social"

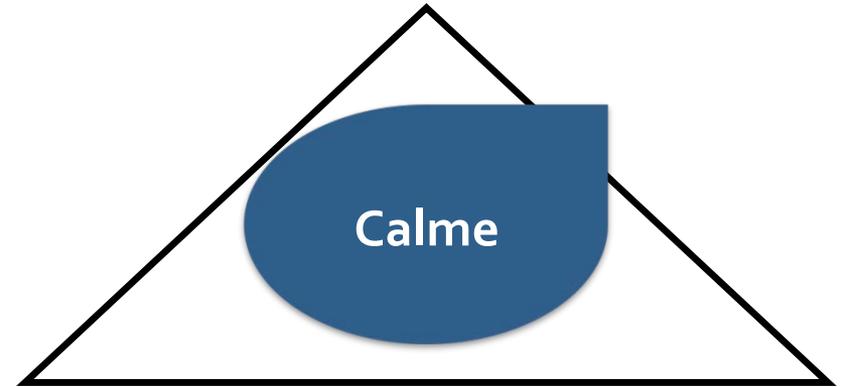
Réflexion ... la pyramide moyens/exigences

Une large « tête »
d'exigences...



Une base étroite
de moyens mis en œuvre

Une petite « tête »
d'exigences...



Une large base
de moyens mis en œuvre

Comment s'aider au changement intérieur ?

Curiosité :

- Comment regarder autrement cette situation ?
- Qu'est-ce que je n'ai pas encore vu dans cette situation ?

Souplesse :

- A quoi bon lutter contre la réalité ?
- Qu'ai-je à gagner à m'adapter ?

Nuance :

- Quels détails n'ai-je pas encore remarqué ?
- Quel avantage y a-t-il à ce que je rejette la réalité ?

Relativité :

- Qu'est-ce que j'en penserai dans 10 ans ?
- Quels autres points de vue adopter ?

Réflexion :

- Comment expliquer cette situation ?
- Quelles en sont les conséquences à court, moyen et long terme

Opinion personnelle :

- Et si je n'avais de compte à rendre à personne...
- Finalement, tenant compte de tout cela, qu'est-ce que je décide ?

WE CANNOT SOLVE OUR PROBLEMS
WITH THE SAME THINKING
WE USED WHEN WE
CREATED THEM
-Albert Einstein

