



BUDDY SESSION N°1 : TROUVER SON POURQUOI

Bienvenue dans cette *buddy session* n°1 !

Le but de cet exercice est de vous connecter à votre feu de vie, à votre force créatrice, votre **POURQUOI**.

Votre pourquoi, c'est ce pourquoi vos clients vous rejoindront dans votre univers. Il va bien au-delà de votre posture d'accompagnante, c'est le pourquoi de votre incarnation.

En voici le déroulement :

- Envoyer un message chaleureux à sa binôme pour prévoir 1H30 de rdv sur ZOOM
- Rassembler les 4 principales expériences de ta vie avant la session
- Partager cela avec ta binôme
- Identifier les points communs et mots clés
- Rédiger son pourquoi

Étape 1 - Préparation : se souvenir de ses expériences de vie

Afin de préparer la session, **note sur une feuille les 4 expériences, évènements alchimiques de qui tu es, c'est-à-dire celles qui ont été les plus marquantes dans ton expérience.** Cela peut venir de l'enfance, l'adolescence ou l'âge adulte, notes les personnes impliquées, et la leçon que tu en as retirée.

Pour vous guider, vous pouvez aussi vous demander :

- de quoi ai-je le plus manqué dans ma vie (de 1 à 3 réponses possibles) ?
- de quoi le Monde ne pourrait pas se passer ?

Étape 2 - Récits & prise de notes en présence de votre binôme

L'idée à bien garder en tête ici est qu'on n'invente pas son pourquoi. On le *découvre*. Comment ? En se rappelant les expériences marquantes de notre vie en général. Nous sommes la somme de nos expériences.

Mais se les rappeler ne suffit pas. Il nous faut les interpréter. C'est là qu'une deuxième paire d'oreilles est précieuse. Votre partenaire dans la découverte de votre pourquoi pourra apporter un point de vue et des perspectives qui sont quasiment impossibles à envisager pour vous.

Voici comment procéder :

A raconte les histoires marquantes de sa vie à B en débutant par l'histoire qui a le plus grande charge émotionnelle.

B prend des notes au fur et à mesure sur les récits de A selon les modalités proposées ci-dessous.

Elle pose aussi des questions pour inviter A à trouver une signification plus profonde aux épisodes racontés.

Le fait de ne pas encore vous connaître va beaucoup vous aider ici.

Il est important d'être dans une écoute neutre, bienveillante et sans biais.



En tant que partenaire, ton rôle est de pratiquer l'écoute active sans donner d'opinions ou de conseils.

Comment être dans l'écoute active ?

L'écoute active, c'est entendre plus que les mots qui sont prononcés. C'est comprendre leur signification, la motivation et les émotions qui transparaissent à travers eux.

Voici quelques techniques pour pratiquer l'écoute active :

- Observer le langage corporel
- Regarder la personne dans les yeux (à travers l'écran pour nous !)
- Observer les pauses entre les mots
- Noter le langage corporel et les expressions du visage

Ton pourquoi n'est pas qui tu aspiras à être. C'est *qui tu es*. Pas de généralité ou de discours inspirants dans cet espace, on se concentre sur des expériences marquantes, précises et qui réveillent des émotions chez sa narratrice. Voilà ce que tu dois rechercher en tant que coach et partenaire de ton binôme.

Questions à poser à son binôme pour aller plus en profondeur :

Voici des questions que tu peux poser :

- Comment t'es-tu sentie pendant cette expérience ?
- Qu'as-tu adoré/appris dans cette expérience ?
- Tu avais probablement déjà ressenti cette émotion. Pourquoi cette histoire est-elle spéciale ?
- Comment cette expérience t'a-t-elle affectée et influencée celle que tu es aujourd'hui ?
- Quelle est la leçon que tu as tirée de cette expérience et qui te marque encore aujourd'hui ?
- De toutes les histoires que tu aurais pu me raconter, pourquoi as-tu choisi celle-là ?

En tant que partenaire, tu es à la recherche de 2 éléments :

- **La contribution** (sur la vie des autres)
- **L'impact** (que cette contribution à long terme a eu sur la personne & son environnement)

Comment prendre des notes ?

Sur une première feuille, fais 2 colonnes :

Histoire	Signification, Émotions

Tous les éléments importants seront dans la colonne de droite !

En prenant des notes sur les différentes histoires, tu commenceras à voir des émotions, des thèmes, des mots, des idées qui reviennent. Entoure-les, surligne-les. Cela t'aidera à identifier les thèmes plus rapidement pour l'étape d'après.



Sur une deuxième feuille, je t'invite à reporter maximum une dizaine de mots clés, ceux qui sont les plus forts, les plus récurrents.

Étape 3 - Proposer un pourquoi à sa binôme

Cette étape est constituée de deux sous-étapes : dessiner une déclaration d'intention et formuler un pourquoi en équipe.

Dessiner à 2 une déclaration d'intention :

En tant que coach, je t'invite à partager les mots clés qui reviennent le plus à ta binôme puis à créer avec ta binôme une déclaration d'intention cohérente et congruente pour elle.

Pour cela, je t'invite à sélectionner 3 à 4 mots forts. Si un mot revient dans au moins deux expériences, alors tu peux l'inclure dans cette liste finale.

Je t'invite ensuite à les formuler dans une à deux phrases, qui vont déclencher un sentiment d'activation et d'inspiration pour toi, pour ta binôme et pour une personne qui la découvrirai.

Cette déclaration commence par "mon but/ma vocation est de ... afin de".

Cette déclaration s'inspire de ce que la personne qui a partagé ses expériences donne ou reçoit (contribution) dans chaque histoire partagée et la différence que cela a fait pour les autres ou pour elle-même (impact).

Étape 4 - Affiner son pourquoi & identifier des thèmes forts

Sur la base de la déclaration d'intention, vous êtes invités à formuler en une phrase, la plus simple possible le pourquoi de la personne qui a partagé ses expériences.

Nous écrirons le *pourquoi* de la façon suivante :

Je (*contribution*) pour que (*impact*)

Ensemble, choisissez un thème qui semble être la contribution principale et un autre qui est l'impact principal.

Ensuite, écrivez ensemble le pourquoi de cette personne :

Je (*contribution*) pour que (*impact*)

Quant aux autres thèmes, ils sont tes "*comment*". Ils sont les façons dont tu donnes vie à ton *pourquoi*.

Tu peux également les noter et les formulant en sous-phrases de ton pourquoi.

Une fois cette première version du pourquoi de ton binôme trouvée, je t'invite à lui proposer de te l'exprimer à haute voix et à voir comment cela vibre pour elle.

Un pourquoi n'a pas besoin d'être parfait, il s'affine au fur et à mesure qu'on le partage, qu'on le ressent.



Je vous invite à y revenir régulièrement dans les semaines qui suivent cet exercice, à l'affiner en l'écrivant, le réécrivant, le disant devant votre miroir.

Enfin, à chaque grand palier de votre vie (professionnelle ou personnelle), vous serez également amené à redéfinir votre pourquoi, à l'approfondir, à le reformuler.

Votre pourquoi évolue avec qui vous êtes !

Étape 5 - Incarner son pourquoi (à faire en solo)

Enfin, à l'issue de vos sessions en binôme, je vous invite à approfondir la conscience de votre pourquoi en solo.

Dans cette partie, je t'invite à observer dans quelle mesure tu incarnes ton pourquoi actuellement dans ta vie.

Car c'est la condition indispensable à l'adhésion des personnes qui te rencontrent à ton message, à ton pourquoi.

- est-ce que j'incarne ce pourquoi dans ma vie ? comment peux-tu l'incarner à un niveau encore plus grand, plus profond ?
- est-ce que j'incarne ce pourquoi dans ma relation avec moi-même ? comment peux-tu l'incarner à un niveau encore plus grand, plus profond ?
- est-ce que j'incarne ce pourquoi dans ma relation avec les autres ? comment peux-tu l'incarner à un niveau encore plus grand, plus profond ?

À vous de jouer ! Belle exploration !