



HiPoLi ® (High Potentiel Life)

*La vie n'est qu'un jeu et nous l'avons créé pour vous !
Nous avons craqué pour vous le code de la transformation d'une vie.*

Tout d'abord, merci pour l'acquisition de ce Jeu. Celui-ci est composé d'un plateau, de pions, de sabliers et de différentes cartes à jouer. Il y a plusieurs modes de jeu, Toutefois on considère qu'une partie dure en moyenne entre 40 minutes et 2 heures selon le mode de jeu et le nombre de joueurs. HiPoLi ® est un jeu créé pour le développement personnel, aider à traverser certaines épreuves ou aider à prendre des décisions importantes, s'organiser ou planifier sa vie. Il peut s'apparenter ou être complémentaire à une séance de coaching. Il permet également de coacher des enfants de façon ludique.

Règles du jeu

Le but du jeu est « *de faire de ta vie une vie à haut potentiel* ». Ce qui implique que vous utilisez votre plein potentiel pour atteindre vos objectifs.

On peut y jouer seul ou à plusieurs dès l'âge de 3 ans (avec l'accompagnement d'un adulte / coach)...

Le plateau est composé de 4 zones :

- **Départ / Domaines de vie (D)**
- **la zone du changement** (c'est la zone de jeu principale) **(C)**
- **les niveaux logiques (L)**
- **les outils d'accompagnement (T)**

Jeu seul :

Positionne toi sur le bouton « Start » (D1). Choisis 3 domaines de vies (D2) importants pour toi ou sur lesquels tu souhaites travailler. (Si tu ne sais pas lesquels choisir tu peux utiliser l'outil dans HIPOLI qui est de trouver le domaine de vie avec le plus de leviers, cf. domaines de vie). Parmi les 3 domaines que tu as choisi commence par le moins important, pour monter progressivement vers le plus important. Chaque domaine de vie est un tour de plateau de la zone départ (D1) à la zone des niveaux logiques (L6-L7) : cf explication du plateau). Lorsque l'on joue seul il n'est pas nécessaire de compter les points...

Une fois que l'on a choisi 3 domaines de vie, on se place sur la zone de brouillard (C1), puis l'on commence à répondre aux questions. Ce sont les questions qui déterminent l'avancement dans le jeu. (cf. Description des différentes zones). Le maître mot est « Sois sincère avec toi-même ! »

Jeu à plusieurs :

Avant de commencer le jeu, on se donne tous la main et l'on répète : « ***Je reste ouvert, n'émet aucun jugement, je soutien et respecte la vie privée de tous les participants. je souhaite me réaliser et construire une vie à haut potentiel ! Ce qui se passe à HiPoLi reste à HiPoLi, excepté tout ce qui va changer ma vie.*** ». Une fois cet engagement solennel terminé, le jeu peut commencer.

Les réponses que tu fais sont à toi, s'il est difficile de les partager, garde les pour toi. Le maître mot est « Sois sincère avec toi-même ! »

Le sens de jeu est celui des aiguilles d'une montre. Lorsque tu réponds à une question, c'est le joueur à ta gauche qui prend tes réponses (prises de conscience et engagement) en note sur ta fiche de jeu. Le joueur qui prend les notes reformule ce qu'il a noté à la fin de ton intervention pour valider la conformité avec ce que tu as dit.

Une fois que l'on a choisi 3 domaines de vie, on se place sur la zone de départ (D3), puis l'on commence à répondre aux questions. Ce sont les questions qui déterminent l'avancement dans le jeu. (cf. Description des différentes zones). Celui qui a gagné est le joueur qui a le plus de point (cf comptage des points)

Il existe plusieurs mode de jeu :

	Alterné Chaque joueur répond à une question tour à tour (nécessite une certaine habitude du jeu)	Focus A tour de rôle, chaque joueur réalise une aventure complète
Flash (réponses en – de 30 s ou à définir en début de partie) personne d'autre ne prends la parole	Difficile (5/5) demande de la mémoire, du focus et de la rapidité	Moyennement difficile (3/5) demande du focus et de la rapidité
Standard (pas de limite de temps, plus en mode coaching collectif, chacun peut aider le joueur)	Légèrement difficile (2/5) (chacun est au service des autres)	Simple (1/5) (tous les autres joueurs sont au service de celui qui fait le tour de jeu)

Comptage des points :

- Réponse « droit au but » : 2 points (c'est une réponse rapide et authentique)
- Une question « Ignorée » / « NON répondue » : 0 point
- Répondu « hors sujet » / « Esquive » : -1 point (doit être validé à l'unanimité)
- Une question avec plusieurs réponses : 3 points
- Une aide donnée à un autre joueur :

Une aide ne peut être donnée qu'après la réponse du joueur ou si le joueur n'a pas répondu pendant le temps imparti, dans ce cas tous les autres joueurs peuvent poser des questions ou donner des conseils pendant 1 minute. A la fin de la minute le joueur choisit une seule question ou un seul conseil (s'il le souhaite) et il a de nouveau la parole pendant 1 minute pour réagir à la question ou le conseil qu'il a choisi. La question ou le conseil accepté donne droit à des points pour celui qui a posé la question ou donné le conseil :

Un autre joueur donne un Conseil « accepté » : il reçoit 1 point

Un autre joueur pose une question « acceptée »: il reçoit 2 points

Le gagnant est celui qui a le plus de point à la fin de la partie.

Description des différentes zones de jeu et sens du jeu.

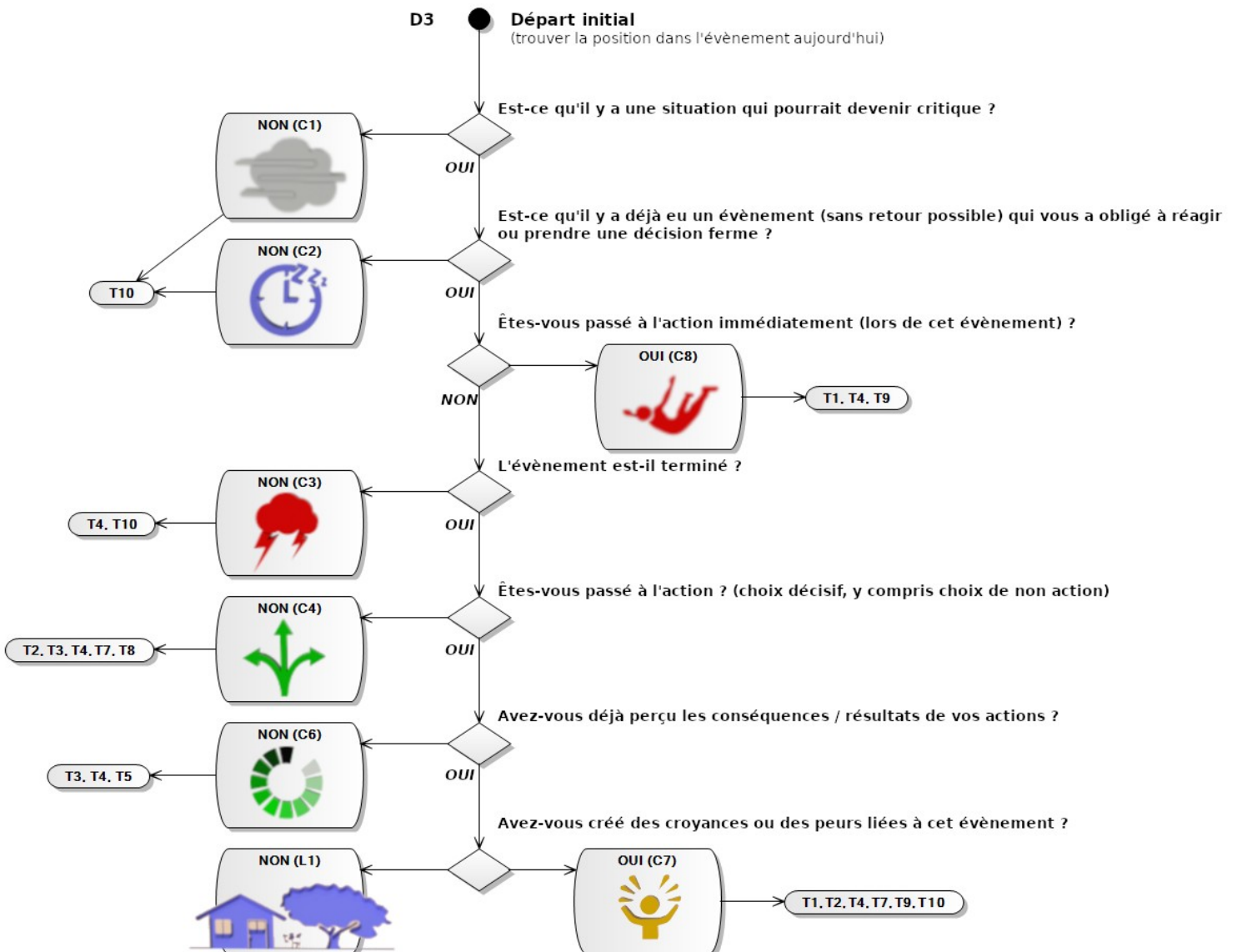


La progression du jeu s’effectue suivant le trait marron au travers des différentes zones (la progression peut être ponctuée de déplacements dans d’autres zones sur les côtés qui sont des outils, aides pour débloquer la situation). En tant que joueur, il n’est pas nécessaire de connaître la signification des différentes zones. Toutefois pour un « meneur de jeu » ou un « coach » qui utiliserait le jeu il est impératif de connaître la signification de chacune des zones ainsi que les outils auquel elle fait référence.

Avant de commencer : décrire brièvement la situation actuelle (et si possible, identifier au moins un point de rupture et un point de blocage pour cette situation).

Pour commencer il faut placer le pion là où l’on en est aujourd’hui dans la situation (grâce au questionnaire suivant). Ensuite on pourra se déplacer dans le temps passé (pour voir comment cela a évolué) ou futur (pour déterminer des stratégies d’actions) et traiter les différents état à l’aide des outils T1 à T10.

Une fois l’ensemble des zones balayées jusqu’à C7 alors on pourra commencé à faire la montée des niveaux logiques de L1 à L6 (pour bien clarifié les actions, croyances à mettre en place et levée de freins). Une fois ce tour terminé, on continue avec un autre tour sur un autre sujet (de 1 à 3 fois maximum). En fonction du choix de jeu, simple ↔ difficile, les joueurs jouerons chacun leurs tours.



Description des zones

Zones C : Gestion du processus de CHANGEMENT

- Axes du changement :



- Connaissances, expériences, ressources, compétences, développement personnel
- Temps
- Stress, Actions



- **C1** : La **zone de brouillard** ou du « **doux rêve** » (ou le « déni » du Dr Kübler-Ross). C'est une zone de « Non Connaissance / Conscience ». Dans cette zone on pense qu'on n'a pas besoin de changer, on ne sait même pas que le changement est possible ou qu'il est déjà en cours ! Pour sortir de cette zone il faut une prise de conscience : soit un événement (**C3**), soit de nouvelles Connaissances / Expériences (**C2**), soit un événement qui ne nous laisse pas le choix et où l'on doit agir tout de suite en réponse immédiate (**C8**).



- **C2** : Zone de **résistance au changement** ou de confusion. On sait que le changement est possible, on n'est pas encore passé à l'action, on peut acquérir des connaissances ou hésiter à passer à l'action ou provoquer le changement. Dans cette zone on peut aussi attendre un événement (**C3**) pour nous « obliger à changer ou agir ». La transition entre **C1** et **C2** s'opère à la « prise de conscience » que le changement est possible.



- **C3** : Ligne de l'**événement extérieur** (déclencheur et de non retour possible) qui nécessite une action en réponse (**C5**). La ligne (**C3**) est une ligne de non retour en zone (**C2**). Le but de HiPoLi est de vous apprendre à passer par (**C9**) puis (**C6**), puis (**C7**) sans attendre cet événement irréversible qu'est le (**C3**)...



- **C4** : Zone **des décisions et des choix**. C'est une zone dans laquelle on doit faire la clarté en soi, pour faire les bons choix, et trouver les bonnes stratégies pour agir (**C5**). On peut aussi travailler également sur le résultat attendu.



- **C5** : Le **passage à l'action** (après un événement extérieur **C3**). Méthode, technique, comportement, capacités.



- **C6** : Zone de **consolidation**, zone d'attente du retour de notre action (en fonction des attentes ou idéalisation d'un résultat souhaité). Équilibrer les émotions.



- **C7** : Zone de **cristallisation**. Ce sont les processus de généralisation, distorsion, omission, créations de croyances, peurs, phobies, blocages... D'une manière générale un jugement sur le « résultat » (dans nos perceptions) à un instant T. C'est ici que l'on cristallise des croyances et des peurs qui vont conditionner nos actions futures.



- **C8** : C'est le « **saut dans le vide** » (ou le « **saut de tarzan** » du Dr Kübler-Ross) . C'est en général une réponse instinctive et rapide à une situation « inconnue / non prévue » qui survient. C'est souvent un point de non-retour sans temps de réflexion.



- **C9** : Le **passage à l'action pro-actif** (avant un événement extérieur **C3**)



- **C10** : Zone de la « **valeur ajoutée** » que l'on retire de la situation (après coup). Utile pour ne pas reproduire les mêmes erreurs ! Cette zone est la matérialisation de ce que l'on va retirer après l'ensemble du processus : la valeur ajoutée, connaissances, expériences !



- **C11** : Zone d'**apprentissage** que l'on retire de la situation (après évènement, mais pendant la situation). Utile pour ne pas reproduire les mêmes erreurs , plus tard ! On peut commencer à apprendre avant d'avoir eu le retour du résultat de nos actions, dès l'apparition de l'évènement extérieur (**C3**)

Zones T : OUTILS complémentaires

- **T1** : **Croyances** : prendre conscience de nos croyances utiles ou limitantes, qui peuvent induire des freins ou des peurs.
- **T2** : **Zone analyse communication** systémique, transactionnelle, constellation... (outils d'analyses globale)
- **T3** : **Gratitude, relaxation, respiration, exercice émotionnel**
- **T4** : **Équilibrer ses perceptions** (pour moi, les autres, maintenant, dans le futur, les 2 mondes, etc...)
- **T5** : **Phrases positives, motivation, questionnement**
- **T6** : **Zone des cartes Évolutions !** (hasard)
- **T7** : **Organiser / Planifier / Structurer**
- **T8** : **Kit d'URGENCE** (en cas de situation « forte » qui nécessite une intervention rapide)
- **T9** : Les **Mentors**, les triggers (ce qui nous stimule), les ressources, les choses inspirantes pour nous.
- **T10** : La **métaphore**

Zone D : Domaines de Vie

- **D1** : **Point de départ** d'un tour de jeu.
- **D2** : **Les 12 domaines de vie**. Choisir les domaines sur lesquels on va travailler.
- **D3** : **Starting Block** : c'est le point de départ du jeu à proprement parler

Zones L : L'escalier des Niveaux Logiques (de Robert Dilts)

- **L1** : **Environnement**, contexte : « où et quand, avec qui, dans quel contexte ? »
- **L2** : **Comportements**, actions réalisées ou non : « quoi, observation ? »
- **L3** : **Capacité**, compétences et organisation : « Comment, stratégie ? »
- **L4** : **Croyances**, valeurs, critères : « Pourquoi, pour qui, motivation / objectif ? »
- **L5** : **Identité**, mission : « Qui je suis ? Qui je deviens ? »
- **L6** : **Spiritualité** : « Qui d'autre de plus grand ? » « A quel monde je me sens appartenir ? »
- **L7** : **Universalité** : Au delà du soi et de sa propre vie... Ne peut pas être représentée car elle sort du champ de l'être individuel et indivisible unique. Toutefois elle peut être utilisée dans le jeu en plaçant son pion après la zone **L6**. Elle fait plus référence à une prise de conscience au-delà des connaissances actuelle, des relations connues ou de l'espace et du temps.

Zone D : Les 12 DOMAINES de VIE



- **Spiritualité** : méditation, croyances, spiritualité, connexion au divin, à l'humanité.
- + **Santé** : Santé, vitalité, bien-être, relaxation
- **Stratégie** : Gestion du temps, procrastination, stratégie, planification, gestion de projets, focus
- + **Relations sociales** : Amis, connaissances, réseau, activités sociales
- **Vie de amoureuse, couple** : Vie amoureuse, sentimentale, sexualité, en couple seul ou autre
- + **Famille** : Enfant, parents, vie familiale, relations au sein de la famille
- **Finances** : Investissements, finances, placements, gestion budgétaire, prêt...
- + **Business** : Travail, business, création ou gestion d'entreprise, affaires, management
- **MindSet** : Développement personnel, motivation, gestion du stress et des aléas de la vie, neuroscience, connaissance de soi
- + **Environnement** : Lieu de vie, maison, entourage, environnement au sens large, lieu géographique
- **Sport** : Toute activité physique, sportive, physique ou mentale.
- + **Loisirs** : activités de loisirs, passe temps, vacances, voyages, découverte

Les flèches jaunes en cercle indique l'engendrement.

Les flèches qui passent par le centre indique le contrôle.

Pour chaque couleur il y a un élément en réalisation interne et un autre en réalisation externe.

L'élément de réalisation externe est celui par lequel on voit en général les symptômes d'un déséquilibre ou celui par lequel sera éliminé le déséquilibre.

Cette représentation permet de mettre en place des stratégies d'interventions globales.

Prenons l'exemple d'une personne qui n'a pas assez d'argent. Elle ne peut pas avoir de loisir, sa spiritualité est réduite, ainsi que sa santé. Cela joue sur son Mindset (manque de motivation). On s'aperçoit qu'elle manque aussi d'organisation. On peut donc décider de travailler sur le Mindset en Premier, l'organisation en second, pour permettre de nourrir les relation, les finances et le business.

Zones T : Outils complémentaires

T1 - Les Croyances :

- J'ai peur de ...
- Je crois que ... et ça limite ma vie.
- Lorsque alors je pense que..
- Si alors...
- je crois que ...

à formuler en : « Lorsque ...[A]... Alors ...[B]... »

- est-ce que le contraire est vrai aussi (ou existe) ?
- est-ce qu'il existe une situation où c'est un peu moins le cas ?
- est-ce que A implique B est toujours vrai ?
- est-ce qu'il arrive de trouver A sans B ?
- est-ce qu'il arrive de trouver B sans A ?
- est-ce que A peut produire C (autre chose que B) ?
- existe-t'il au moins une personne pour laquelle A produit l'opposé de B ?
Pourquoi ? Comment elle s'y prends ?
- Comment tu pourrais faire dans ta vie ?

T2 – Analyse globale : Connaissance des outils, analyse transactionnelle, analyse systémique, constellation familiale, etc...

T3 - Gratitude

- exercice de respiration / ou cohérence cardiaque
- exercice de méditation
- exercice émotionnel
 - pense à un événement qui te rends ou qui t'a rendu heureux ?
 - pense à tout ce que tu as déjà qui as beaucoup de valeur à tes yeux ?
 - comment tu te sens ?
 - quelle valeur ça a dans ta vie ?
 - qu'est-ce que ça t'apporte ?

T4 - Équilibrer les perceptions :

- Pour moi et les autres (cercles)
- Maintenant et dans le futur
- Cône du passé / futur
- les deux mondes
- avantage / inconvénients à réussir / échouer

T5 – Phrase positives : voir la liste des phrases / questions à se poser, par thème (Changement, Communication, motivation, sensibilité, gratitude, focus, estime de soi, Mindset, Challenge, Connaissance de soi, Énergie). On choisit une question dans le thème, on la pose et on regarde ce que cela produit chez la personne, si la question ne vibre pas avec la personne on en choisit une autre dans le même thème.

T6 – Cartes (Exercice tiré au hasard)

T7 - Organisation / Planification :

- Plan à 10 ans / 20 ans
- Organiser son année
- Organiser son projet
- Organiser sa journée
- Gérer son temps
- Ma Vision
- Ma mission de vie
- Mon plan de vie
- C'est le brouillard : S'organiser, clarifier (qui l'on est, ses valeurs, ses compétences, ses freins, ses croyances, ses buts)
- J'ai un choix important à faire (clarifier)
- Procrastination (attentes, freins)
- Choix des domaines de vie (pour un levier plus grand vers ses buts)
- Donner des priorités à ses actions
- Rechercher les leviers (minimum d'efforts pour maximum de résultats)
- Sparing Partner
- CNV : Communication non violente

T8 – Kit Urgence

- Décès d'un proche
- Perte de travail
- Rupture amoureuse
- Dispute, Accrochage violent avec un proche
- Dispute, Accrochage violent avec un inconnu
- Dispute, Accrochage violent au travail
- Maladie
- Départ d'un proche
- Accident de la vie
- Gestion de conflit
- J'ai peur de ...
- j'ai envie d'abandonner
- Éviter la rechute !
- Je stresse, j'angoisse
- Je déprime

T9 - Les mentors : (Triggers, Ressources, Inspirations)

Choisit 3 mentors que tu penses utile dans ta situation et tire 2 mentors de plus au hasard. Sinon tire 5 mentors au hasard.

Pour chacun d'eux, lit la description et réponds à ces questions :

Quel trait de caractère a ce mentor qui te serait utile ?

(Quel trait de caractère a ce mentor qui te serait inutile ?)

Quand exprimes-tu ce trait de caractère ? dans quelle circonstance ?

Comment pourrais-tu l'utiliser ou le développer dans la situation actuelle ?

Que devrais-tu mettre en place concrètement pour manifester ce trait de caractère ?

A quelle fréquence ou quelle occasion ?

Pendant combien de temps minimum ?

Autre solution : prendre la place du mentor et aider une personne qui joue notre rôle à résoudre son problème

Au cours de notre vie nous avons déjà exprimé tous les traits de caractères...

Les mentors (force / faiblesse)

- **Guerrier**
 - Force : affronte toutes les situations de la vie, ne réfléchit pas pour aller sur le front, il sait se défendre en toute circonstance, il aime l'action, gagner
 - Faiblesse : prêt à risquer sa vie ou celle de ses proches
- *** Samourai**
 - Force : affronte toutes les situations de la vie, ne réfléchit pas pour aller sur le front, il sait se défendre en toute circonstance, sa seule alternative est l'attaque, il n'a pas de bouclier
 - Faiblesse : prêt à risquer sa vie ou celle de ses proches, coupé de ses émotions
- *** Magicien**
 - Force : peut modeler le monde comme il le souhaite, peut créer ce qu'il veut
 - Faiblesse : se croit tout puissant
- **La déesse**
 - Force : la beauté, douceur, tendresse, empathie
 - Faiblesse : ne sais pas se défendre
- *** Le Clown**
 - Force : Peut rire de tout, transforme toute situation en comédie, exubérant
 - Faiblesse : ne sais pas quand arrêter la comédie, cache sa mélancolie,
- *** le Dragon**
 - Force : il fait peur, c'est une arme de destruction massive, même si son but n'est pas de contrôler, il pourrait être le maître du monde... pourtant...
 - Faiblesse : il peut se faire domestiquer par l'homme
- **l'Innocent**
 - Force : il voit le monde avec les yeux d'un enfant, il est candide, curieux, chaque minute est une découverte pour lui
 - Faiblesse : ne voit pas le monde réel, s'émerveille trop facilement
- **l'Orphelin**
 - Force : il est seul au monde, a grandi en se débrouillant, il ne compte que sur lui même, il est courageux et fort
 - Faiblesse : pour lui la famille est un terme abstrait ou un fantôme (selon les cas)
- **le Justicier**
 - Force : il n'y a ni perdant ni gagnant, la justice est là pour veiller à ce que tout soit équitable
 - Faiblesse : il pense détenir la vérité alors que ses choix se basent sur des "suppositions" invérifiables
- **le Voyageur**
 - Force : il aime changer souvent, voir de nouveaux endroits, il aime le dépaysement et les nouvelles expériences
 - Faiblesse : n'a pas d'attache, peut sembler instable
- **le Guérisseur**
 - Force : il peut guérir tous les maux des autres
 - Faiblesse : n'est pas forcément apte à se guérir lui même
- **L'inventeur**
 - Force : il peut inventer, créer, innover, se projeter dans le futur, visionnaire... Très créatif
 - Faiblesse : il a du mal à rester ancré dans le réel

- **Le Sage**
 - Force : tout pour lui à un sens, une raison d'être, sans jugement, il a beaucoup de recul sur les situations. Il pense à 100, 200, 500 ou 1000 ans, pour l'ensemble de l'humanité et même au delà
 - Faiblesse : vu qu'il accepte tout ce qui est, peut parfois faire moins de choix, être moins actif...
- **l'optimiste**
 - Force : le monde pour lui n'est que bonheur, il voit toujours les choses du bon côté
 - Faiblesse : peut sembler irréaliste
- **le pessimiste**
 - Force : il peut imaginer les pires scénarii catastrophe, permet de ralentir ceux qui foncent tête baissée
 - Faiblesse : pour lui le monde est son malheur, jamais rien ne va, il y a toujours un risque ou des peurs
- **l'empathique (giver)**
 - Force : ressent tout ce que les autres sentent, peut se mettre à la place des autres et être à l'écoute
 - Faiblesse : peut s'oublier dans l'écoute de l'autre
- **l'aventurier**
 - Force : prêt à toute les aventures, risquée ou non, il cherche l'excitation, pour lui la découverte et la nouveauté est très importante, sortir de sa zone de confort
 - Faiblesse : peut dérouter par son manque de stabilité et son besoin de nouvelles expériences continuelle
- **le preneur de risque (risk-taker)**
 - Force : peut marcher sur un fil les yeux bandé à 200m de hauteur. Véritable Tête brûlée, c'est un intrépide, rien ne lui fait peur
 - Faiblesse : ne mesure pas toujours la conséquence des risques pris ou le rapport risque / opportunités
- **l'âme libre (Free Soul)**
 - Force : il n'a pas de lien, d'attaches à quoi que ce soit ou qui que ce soit. LA vie n'est pas si importante pour eux, les choses/situations peut être transcendante, vie l'instant présent à fond. Vie en paix, ne perds pas de temps à s'en faire pour les choses inutiles. Il a beaucoup d'expérience.
 - Faiblesse : ne se soucis pas du futur, n'a pas beaucoup d'engagement social ni familial
- **le Stable**
 - Force : Il prévoit tout, organise tout, rien n'est laissé au hasard
 - Faiblesse : n'aime pas les imprévus
- **le manipulateur**
 - Force : peut amener les personnes où il veut, les utilise pour arriver à ses fins
 - Faiblesse : manque d'empathie, le sors des autres ne l'importe peu, il vit seul au monde
- **le traître**
 - Force : Il peut saisir les opportunités et changer d'avis facilement,
 - Faiblesse : On ne peut pas lui faire confiance
- **la victime**
 - Force : Pour elle tout est à la faute des autres, tout le monde doit la plaindre, elle n'a pas de chance
 - Faiblesse : Ne fait pas d'effort pour s'en sortir, car elle pense n'avoir aucun pouvoir sur sa vie

- **l'observateur**
 - Force : Il peut voir les choses d'un point de vue éloigné, il ne juge pas, contemple les éléments, connectes les différents points, mais ne tire aucune conclusion, il reste détaché
 - Faiblesse : ne peut entrer dans la situation, ni ressentir les émotions des protagonistes
- **le gagnant**
 - Force : va droit au but, n'abandonne pas. réussit toujours.
 - Faiblesse : ne s'investit que s'il est sur de réussir.
- **l'artiste**
 - Force : très créatif, associe des choses improbables, innovant, autocentré
 - Faiblesse : Besoin de reconnaissance important, peut créer des frustrations
- **le penseur**
 - Force : analyse, pausé, aime la connaissance, apprendre et
 - Faiblesse : peut se terrer dans le silence, introverti
- **Le loyaliste**
 - Force : aime les règles, que les choses soient fait comme il faut, perfectionniste
 - Faiblesse : ne sort pas du droit chemin, strict
- **L'Épicurien**
 - Force : Profite de la vie, savoure les plaisirs du quotidien
 - Faiblesse : en constante recherche de plaisir, manque de vision
- **Le leader**
 - Force : Sait se faire respecter, protecteur, entraîne les autres
 - Faiblesse : autoritaire ou parfois égocentrique
- **Le perfectionniste**
 - Force : précis, méticuleux, aime le travail bien fait, vas au bout même si c'est long.
 - Faiblesse : oublie l'essentiel car trop focalisé sur les détails, pas de notion de rentabilité

T10 - La métaphore du voyage :

Dans ton projet ou ta situation, que pourrait représenter :

- Le bateau :
- Les voiles :
- Le gouvernail :
- l'ancre :
- Le fanion ! :
- Le capitaine :
- Les coéquipiers :
- Le Soleil :
- Le Goéland :
- La Carte (stratégie) :
- Les nuages :
- La pluie :
- L'île :
- La grosse vague :
- Les rochers :
- Le requin :
- Le poisson clown :

Zones C : Questions :

C1 : Brouillard / Non conscience

- Quelle est ta situation ? → C1
- Quels avantages a cette situation ? → C1
- Quels inconvénients a cette situation ? → C1
- Quels potentiels dans cette situation ? → C1
- Quelles connaissances nécessaires ? → C2
- Quelles compétences nécessaires ? → C2
- Existe-t-il une échéance ? → C3
- Qu'est-ce qui pourrait changer cette situation ? → C3
- Comment pourrais-tu changer cette situation ? → C2
- Souhaites-tu conserver la situation actuelle ? Comment ?(rien n'est éternel) → C1



C2 : Connaissance / Conscience

- Combien de temps reste-t-il avant l'échéance ? → C3
- Combien de temps cela prend-il pour acquérir une connaissance nécessaire ? → C2
- Quel niveau de connaissance as-tu pour cette situation ? (%) → C2
- Quel niveau de connaissance est nécessaire pour cette situation ? (%) → C2
- Quels sont les freins pour agir ? → C2
- Quelles sont les motivations pour agir ? → C2
- Comment pourrais-tu provoquer le changement ? → C9
- Souhaites-tu attendre un événement particulier pour agir ? → (oui) → C3 / (non) → C9
- Souhaites-tu provoquer le changement ? → (oui) → C9 / (non) → C2



C3 : Évènement

- Quelle est ta situation ? → C3
- Quels sont les challenges de cette situation ? → C3
- Quels événement ont déclenché la situation ? → C3
- Les événements de la situation étaient-ils prévisibles ? → (oui) → C11 / (non) → C3
- Quelle est ta part de responsabilité dans cette situation ? → C3
- Quels sont les éléments extérieurs déclencheurs ? → C3
- Quel est ton pouvoir à cet instant ? → C3
- Existe-t-il un champ d'action possible ? → C4
- Quel est ton état interne ? (motivation, émotion, etc...) → (Ok) → C4 / (Pas OK) → T3 / T4
- Comment te sens-tu par rapport à cet événement ? → (Ok) → C4 / (Pas OK) → T3 / T4



C4 : Décision

- Quels sont tes choix d'actions possibles ? → C4
- Quels sont les risques / opportunités à chacune des actions envisagées ? → C4
- Quels sont les avantages / inconvénients à réussir ? → C4
- Quels sont les avantages / inconvénients à échouer ? → C4
- Quelles motivations as-tu pour passer à l'action ? → C4
- Quels freins pourraient t'empêcher de passer à l'action ? → C4
- Quels risques / opportunités tes choix engendrent t-ils ? →
- As-tu besoin d'aide pour choisir ? → (oui) Choisit un outil → T1 / T3 / T4 / T6 / T7 / T10 / T11 / (non) → C4
- Es-tu prêt à agir ? → C5
- As-tu un plan d'action, une stratégie pour agir ? → C5



C5 : Action

- Quelle(s) action(s) réalises-tu ? → C5
- Qu'attends-tu de cette (ces) action(s) ? → C5
- Comment réalises-tu cette action ? →
- Quel processus mets-tu en place pour réaliser l'action ? →
- Quelle planification mets-tu en place pour réaliser cette action ? →
- Quand passes-tu à l'action ? → C6
- Comment passes-tu à l'action ? → C6
- Combien de temps va durer ton action ? →
- Qui est/sera impacté par ton action ? Et comment ? →
- Pourquoi fais-tu cette action ? →

**C6 : Consolidation**

- Qu'attends-tu ?
- Comment te sens-tu ? → C6
- Que pourrais-tu faire pour te sentir encore mieux ? →
- Quand seras-tu prêt à tirer les conclusions de cette situation ? →
- Quels jugements exprimes-tu de cette situation ? →
- Quels jugements te polluent dans cette situation ? →
- Quels éléments pourraient modifier ton jugement ? →
- Quels sont les critères de ton jugement ? →
- A quoi attribues-tu la notion de réussite ou d'échec de cette situation ? →
- Est-il possible que quel qu'en soit le résultat cette situation soit la meilleure pour te faire grandir, apprendre quelque chose ? En quoi ? →
- Comment apprécier encore d'avantage la magie de se que tu vies maintenant ?

**C7 : Cristallisation**

- Quelles croyances motivantes peux-tu créer de cette situation ? → C7
- Quelles croyances pourrait naître de cette situation ? → C7
- Qu'est-ce que je peux retirer de bien pour moi de cette expérience ? →
- Quelles associations peux-tu créer à partir du résultat ? →
- Comment peux-tu te féliciter, te remercier, t'aimer davantage suite à cet événement ? →
- Comment peux-tu créer de meilleures relations suite à cet événement ? →
- Penses-tu avoir un sentiment négatif envers cette situation ? (oui) → / (non) →
- Penses-tu avoir de la gratitude pour cette situation et ses protagonistes ? (oui) → / (non) →
- Qu'est-ce qui te procure encore un sentiment de mal-être lié à cette situation ? →
- En quoi cette situation peut-elle avoir créé de la motivation en toi ? →
- cette situation était parfaite pour toi ?

**C8 : Saut dans le vide**

- Quelle est ta situation ? → C8
- Quelle réaction nécessitait la situation ? → C8
- Y avait-t-il d'autres alternatives ? → C8
- Qu'attends-tu de cette action ? → C6
- Qu'as-tu fait ? → C5
- Que pourrait-il se passer suite à ton action ? → C6
- Qu'est-ce que ton action pourrait entraîner comme « réponse » positive ? → C8
- Qu'est-ce que ton action pourrait entraîner comme « réponse » négative? → C8
- Quels sont les bénéfices / inconvénients de cet événement ? → C8
- Quels sont les inconvénients de cet événement ? → (si 10 de chaque) → C6 sinon → C8
- Quels sont les bénéfices / inconvénients de ton action ? → (si 10 de chaque) → C6 sinon → C8



C9 : Pro-Action

- Qu'attends-tu de ces actions ? → C9
- Quelle(s) action(s) réalises-tu ? → C9
- Sur quoi as-tu basé le choix de ton action ? (quelle expérience passée) → C9
- Comment réalises-tu cette action ? →
- Quel processus mets-tu en place pour réaliser l'action ? →
- Quelle planification mets-tu en place pour réaliser cette action ? →
- Quand passes-tu à l'action ? →
- Comment passes-tu à l'action ? →
- Combien de temps va durer ton action ? →
- Comment peux-tu être encore plus pro-actif la prochaine fois ? →
- Que dois-tu mettre en place pour être plus pro-actif la prochaine fois ? →

**C10 : Expériences antérieures**

- Quelles expériences en retires-tu ? → C10
- Quelles compétences as-tu acquises ? → C10
- Quelles rencontres ont-elles permises ? →
- Quel comportement as-tu développé ? →
- Quelle croyance positive as-tu développée ? →
- Quelles peurs ou freins cette expérience a-t-elle créé en toi ? →
- Quelles pensées cette expérience t'apporte-t-elle le plus souvent ? →
- Quelles émotions associes-tu à cette expérience ? →
- Quels éléments te donnent de la gratitude dans cette expérience ? → (+ 15) → (sinon)
- Qui pourrais-tu remercier pour cette expérience ? → (+ 3) → (sinon)

**C11 : Expérience immédiates**

- Quelles expériences en retires-tu ? →
- Quelles compétences as-tu acquises ? →
- Quelles rencontres ont-elles permises ? →
- Quel comportement as-tu développé ? →
- Quelle croyance positive as-tu développée ? →
- Quelles peurs ou freins cette expérience a créé en toi ? →
- Quelles pensées cette expérience t'apporte le plus souvent ? →
- Quelles émotions associes-tu à cette expérience ? →
- Quel éléments te donne de la gratitude dans cette expérience ? → (+ 15) → (sinon)
- Qui pourrais-tu remercier pour cette expérience ? → (+ 3) → (sinon)



T5 - Question puissantes (prison)



Changement

- Que puis-je mettre en place pour changer ?
- Que puis-je faire autrement ?
- Que puis-je faire différemment pour me sentir mieux ?
- Que puis-je faire différemment pour être plus heureux ?
- Que puis-je faire différemment pour réussir d'avantage ?
- Que puis-je améliorer ?
- Que puis-je tester de nouveaux ?
- Que puis-je ajouter à ce que je connais déjà ?

Communication

- Quelle est ma part de responsabilité ?
- Comment je réagis à une critique ?

Motivation

- Qu'est-ce qui me rends fier en fin de journée ?
- Est-ce que ce que je fais/dis m'aide ou est utile ?
- Qu'est-ce que mon mentor aurait fait dans la même situation ?
- Quelle question me permettrait de passer à un autre niveau ?
- Si c'était pour moi la dernière occasion de ... que pourrais-je faire/dire ?
- Si c'était le dernier jour de ma vie, je ferais quoi ? comment ? ou je dirais quoi ?
- Quelle est mon intention pour la journée ?
- En quoi j'ai déjà en moi ce qui m'inspire chez les autres ?
- A quelle occasion j'ai exprimé un trait de caractère qui m'inspire chez d'autres personnes ?
- Où sont les personnes qui m'inspirent ?
- Qu'est-ce qui m'inspire chez cette personne ?
- Existe-t'il une personne qui réalise se que je pense impossible ?
- Comment ferais celui qui est déjà arrivé à faire ce que je recherche ?
- Existe-t'il une personne pour quoi mon problème n'en est pas un ?
- Existe-t'il une personne qui pourrait rire de mon problème ?
- Comment casser la routine pour augmenter ma créativité ?

Sensibilité

- Qu'est-ce que mon corps me dit de faire ?
- Est-ce que je force pour faire ceci ou cela ? est-ce fluide pour moi ?
- Qu'est-ce qui est important pour moi ?
- Comment je me sens ?
- Quelle a été la surprise du jour ?

Gratitude

- Qu'est-ce que ça m'apporte ?
- Quels sont les 3 choses que j'ai apprécié dans la journée ?
- Qu'est-ce qui me touche ? (quels sont mes triggers)
- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie
- Qu'est-ce que j'ai déjà accompli ?
- Quelles sont mes 3 réussites de la journée ?
- En cas d'échec, qu'est-ce que j'ai fait de bien ?
- Qu'est-ce qui a marché ?

Qu'est-ce qui me rends riche dans la vie ?
 Qu'est-ce qui me rends heureux dans la vie ?
 Qu'est-ce qui est déjà magique dans ma vie ?
 99% des problèmes de ma vie, vient de la chance que j'ai déjà... (ex : divorce / couple)
 Combien ça vaut d'avoir des yeux ? des bras, jambes ? etc...
 Combien ça vaut de marcher en forêt ? d'écouter de la musique ? de jouer avec ses enfants ? etc...
 Comment puis-je honorer les gens qui m'ont appris, donnés, aidé ?
 Comment apprécier encore d'avantage ce que j'ai déjà ?
 Comment apprécier encore d'avantage le côté extraordinaire de ce que j'ai déjà ?
 Si une épreuve passé n'avais pas eu lieu, qu'est-ce que je n'aurais pas aujourd'hui ?

Focus

Est-ce que ce que je fais est productif ?
 Est-ce que ça marche ?
 Est-ce que j'obtiens le résultat escompté ?
 Est-ce utile à l'atteinte de mes objectifs ?
 Comment faire pour être concentré sur mes actions prioritaires ?
 Quelles sont les actions les plus importantes à faire lorsque j'ai beaucoup d'énergie ?
 Quelles sont les actions secondaire que je peux faire lorsque mon énergie est moyenne ?
 Qu'est-ce que je peux faire pour monter mon niveau d'énergie ?

Estime de soi

Est-ce que ce que je fais/dis m'honore ?

Mindset

Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?
 Comment apporter plus de valeur dans ce que je fais déjà ?
 Sur quoi je focalise mes pensées, mon temps, mon argent, mon énergie, mon réseau, etc... ?
 Que puis-je arrêter pour avancer ?
 A quoi dois-je dire NON pour avancer ? (proposition, pensées, projets, personnes, etc...)
 Qu'est-ce qui ne marche pas pour moi ? (comment le faire moins ?)
 Est-ce que ce que je fais me rapproche de mes objectifs ?
 En quoi j'ai du pouvoir ?
 Est-ce que ce que je fais est une dépense ou un investissement ? (temps, argent, énergie, relations)
 Est-ce que ce que je fais rapporte plus qu'il ne coûte ?
 Quel serait le meilleur moment pour prendre une décision ? (pas dans l'émotion)
 Que puis-je faire pour prendre la bonne décision ?
 Quels sont mes 3 objectifs du jour ?
 Comment ai-je réussit lors de mon dernier succès ? Pourquoi ça à marché ?
 Comment je preux réussir encore mieux ?
 Que puis-je faire de mieux ?
 Quelle question me permettrais de faire mieux ?
 Quelle question me permettrais d'avoir d'autres perspectives ?
 Qui je veux être dans 10 ans ?
 Comment incarner dès maintenant le "Moi" du futur ?
 Si 95% de mes pensées sont les mêmes qu'hier, que vais-je faire des 5% restant aujourd'hui ?
 Le moi du futur, il ferait quoi ?
 Comment faire la même chose en 2 fois moins de temps ?
 Comment produire plus avec les mêmes ressources ?
 Quelles sont les 20% de choses qui m'apportent 80% des résultats dans ma vie ?

Quel petit pas je pourrais faire dès maintenant en direction de mes objectifs ?
 Quelle compétence puis-je développer ?
 Quelle question je pourrais me poser ?
 Qu'est-ce qui est essentiel ?
 Qu'est-ce que je veux ?
 Quel est mon objectif ? pourquoi ?
 A quoi je saurais que j'ai réussi ? et quoi d'autre ?
 Quel détail ferait la différence ?
 Si c'était à refaire, je ferais comment ?
 D'où est-ce que je viens ?
 Quelle serait une super question pour me faire avancer ?
 Qui pourrais me poser une super question ?
 Quels sont les prix à payer de réussir ?
 Quels sont les prix à payer d'échouer ?
 Quels sont les bénéfices d'échouer ?
 Quels sont les bénéfices de réussir ?
 Existe-t'il une personne similaire à la personne inaccessible, que je pourrais contacter ?
 Comment je pourrais voir cette situation sous un autre angle ? (moi, l'autre, l'observateur, le méta)
 Est-ce possible que je puisse rire de cette situation un jour ?

Challenge

Qu'est-ce que la situation m'apprends ?
 Qu'est-ce que je peux faire de cette situation délicate ?
 Comment transformer ce tracas en opportunité ?
 En quoi ce tracas m'apporte quelque chose ?
 Qu'est-ce que ça m'apporte ?
 Comment je m'en sors ? je transforme ? j'avance ?
 Qu'est-ce que je peux faire de différent aujourd'hui ?
 Qu'est-ce que je peux faire pour sortir de ma zone de confort ?
 Qu'est-ce que je peux faire qui me fait peur habituellement ?
 Qu'est-ce que je peux faire pour la première fois aujourd'hui ?
 Quelle nouveauté je peux créer dans ma vie pour éviter de me figer ?
 quelle est la raison de mon échec ? (ou mes échecs)
 Est-ce que c'est 100% impossible ? et si c'était possible ça serait comment ?

Connaissance de soi

Si l'argent, les relations, le temps, etc... n'étaient pas un problème, je ferais quoi de ma vie ?
 Si je repartais de rien, je ferais quoi ? je construirais quoi ?
 Quel est pour moi le couple, l'entreprise, la vie, etc... idéal(e) ?
 Qu'est-ce que cette croyance m'apporte ?
 Qu'est-ce qui m'honore ?
 Qu'est-ce qui honore cette personne ? (avec qui je suis en relation)
 Est-ce que je nourris l'autre ?
 Est-ce que cela nourrit mon bien-être ?
 En quoi faire/dire cela enrichi mes valeurs ?
 Pourquoi c'est important pour moi ?
 Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ? qui nourrit mes valeurs ?
 suis-en en train de projeter ou d'interpréter ce que me dit l'autre personne ?
 Est-ce que ce que je fais reflète ce que je dis ?
 Est-ce que ce que je dis ce que je fais et fais ce que je dis ? est-ce en accord avec ce que je pense ?
 Comment être encore plus aligné entre ce que je dis, je fais et je pense ?

Est-ce que cette situation est écologique pour moi ?
 Est-ce que cette situation est en accord avec mes valeurs ?
 Que puis-je apprendre des erreurs des autres ?
 Quelles sont les questions qui m'impactent le plus
 A combien je me sent de 0 à 10 ?

Communication

Quand dans ma vie j'ai fait cette chose qui m'ennuie chez l'autre ?
 Quelle est l'intention positive de ce comportement qui m'ennuie chez l'autre ?
 Quel est le besoin de la personne ?
 Qu'est-ce qui est important pour l'autre personne ?
 Si j'étais à la place de l'autre personnes je ferais quoi ?
 Est-ce que je veux avoir raison ou rester en lien ?
 Quelle est ma part de responsabilité ? Pourquoi ? Comment je peux transformer cette situation ?

Énergie

Quand suis-je en énergie haute ?
 Qu'est-ce qui produit une énergie haute en moi ?
 Quand suis-je en énergie riche ?
 Qu'est-ce qui produit une énergie riche en moi ?
 Comment obtenir une énergie Haute / Riche ?
 A quel moment je décide de changer mon niveau d'énergie ? (prise de conscience déclencheur)
 Quel leviers j'active pour augmenter mon niveau d'énergie ? (Personnes, lieu, action, état interne, pensées)

Équilibrer les perceptions :

Si l'on voit plus d'avantages que d'inconvénients à une situation (ou inversement), nos perceptions sont déséquilibrées. Si l'on ne peut pas trouver plus de 3 avantages ou 3 inconvénients, nos perceptions sont erronées. Si l'on trouve plus de 7 avantages ou 7 inconvénients sans avoir trouvé au minimum 3 inconvénients ou 3 avantages opposés, on doit se faire aider, pour équilibrer.

Exercices de relaxation, émotionnels, respiration :

Dépend du coach animateur de séance, et des techniques qu'il maîtrise...

Zones L - Les 6 (+1) Niveaux logiques - Robert Dilts

L7 - Unité le tout (au delà du spirituel)

- « à quoi je suis connecté de plus grand encore ? »

L6 - Spirituel : « Qui d'autre ? »

- C'est le niveau d'appartenance et qui répond à la question :
- « À quel monde je me sens appartenir ? »,
- « Quelle est ma mission dans ce monde ? »

L5 - Identité : « Qui ? »

- C'est le niveau qui identifie une métaphore illustrant l'identité et
- « Qui suis-je ? Comment est-ce que je me qualifie ? »
- (la question qu'on peut se poser : ne suis-je que cela?)

L4 - Croyances / valeurs : « Pourquoi ? »

- C'est le niveau des croyances et des valeurs, sur soi, sur les autres ou sur la vie,
- cela peut être aussi le niveau des jugements et des raccourcis de pensées.

L3 - Capacités : « Comment ? »

- C'est le niveau des compétences, capacités particulières et de l'organisation.

L2 - Comportement : « Quoi ? »

- C'est le niveau des actions qui sont réalisées ou non, et
- de l'état émotionnel interne de la personne.

L1 - Environnement : « Où et quand, avec qui, avec quoi ? »

- C'est le niveau du contexte,
- les relations
- et l'environnement dans lequel le sujet évolue.

Comptage des points :

- Réponse « droit au but » : 2 points
- Une question « Ignorée » / « NON répondue » : 0 point
- Répondu « hors sujet » / « Esquive » : -1 point (doit être validé à l'unanimité)
- Une question avec plusieurs réponses : 3 points
- Une aide donnée à un autre joueur :

Une aide ne peut être donnée qu'après la réponse du joueur ou si le joueur n'a pas répondu pendant le temps imparti. Si le joueur n'a pas répondu pendant le temps imparti, tous les autres joueurs peuvent poser des questions ou donner des conseils pendant 1 minute. A la fin de la minute le joueur choisit une seule question ou un seul conseil (s'il le souhaite) et il a de nouveau la parole pendant 1 minute pour réagir à la question ou le conseil qu'il a choisi. La question ou le conseil accepté donne droit à des points pour celui qui a posé la question ou donné le conseil :

Un autre joueur donne un Conseil « accepté » : il reçoit 1 point

Un autre joueur pose une question « acceptée »: il reçoit 2 points

Le gagnant est celui qui a le plus de point à la fin de la partie.

	Réponse	Réponse	Conseil	Question	Réponse	Réponse
Questions	Hors sujet,	Aucun	Acceptée	Acceptée	Droit au but	Multiple
Réponses	esquive	0pt	1pt	2 pt	2pt	3pt
	-1pt					

Les différents niveaux

	Parties	Abonné	Domaine	Réponses	Sauve Tout	Forum	Contribution level down	Offre Promo	Rappel Tâches	Coach Virtuel	Coach En ligne Flash	Coaching Skype	Élaboration Questions	MasterMind
Fourmi (argile, pierre, verre)	3													
Scarabé (argile, pierre, verre)	6													
Grenouille	18													
Serpent	24													
Aligator	32													
Tigre	48													
Tigre Blanc	64													
Aigle d'argile	86													
Aigle Lasuli	112													
Aigle d'Or	124	Embassadeur												
Aigle de Cristal	148	Embassadeur												
Aigle de Diaman	196	Embassadeur												meeting
Sage éveillée	222	Formateur HiPoLi, Embassadeur, Master Mind High level / Collaboration avec les créateurs du jeu /												
Sage de Lumière	250	Formateur HiPoLi, Embassadeur et Membre honorifique... à vie.												

Couleur de fond :

#FFD8B966 → #FFDBBC6B

#FFD8B966 → #FFDBBC6B

Texte de présentation :