

## Écouter son âme : les visualisations

Module 5 | Les interventions spécifiques du CAP® : pilier 1 « s'écouter »  
Partie 2 | L'inviter à écouter son âme  
Chapitre 3

**Ce que vous allez apprendre :** les pratiques de visualisation pour se connecter à l'âme dans le CAP®

**Ce que vous allez être capable de faire :** aider vos clients à se connecter à leur âme pour trouver leur vision

### LE PLAN DU CHAPITRE :

1. La vie idéale
2. Une journée à vivre
3. Voyage dans le temps
4. Rencontre avec son Âme

> **Remarque :** j'ai choisi les quelques outils les plus impactants que je connaisse.

Privilégiez peu d'outils que vous ressentez pleinement, plutôt que beaucoup d'outils qui vont rester au stade mental.

Choisissez parmi ces outils ceux qui vous inspirent le plus pour faciliter votre pratique de coach.

## 1. La vie idéale

### La vie idéale pour identifier ses valeurs

- ◆ Visualisation guidée à faire en séance (pour recadrer et identifier les valeurs dans l'histoire déroulée par la personne coachée)
- ◆ **Objectif :** inviter le/la coaché(e) à dessiner une journée de vie idéale pour identifier sa vision la plus élevée de soi à travers ses états d'être préférés
- ◆ Le coach fait le lien entre le "faire" et "l'être" ("*qu'aimez-vous ressentir quand*

vous faites ça ?")

## En pratique

> Fiche pratique proposée pour animer la visualisation de la vie idéale (à télécharger en [cliquant ici](#))

- ◆ Inviter la personne coachée à fermer les yeux et à se relâcher
- ◆ Puis porter son attention sur sa respiration
- ◆ Lui rappeler qu'il/elle porte en lui/elle la possibilité de tout, et que la 1ère étape consiste à se faire confiance... en s'écoutant
- ◆ L'immerger dans un monde où tout est possible, où il/elle peut créer absolument tout ce qu'il/elle veut pour ressentir tout ce qu'il/elle veut
- ◆ L'inviter, yeux fermés, à vous raconter sa journée idéale
- ◆ Lever ses freins et barrières dès qu'il/elle en émet "*tout est possible, vous avez l'argent, les compétences, le temps nécessaire...*"
- ◆ Identifier derrière chaque "faire", "l'être" qui se cache "*qu'aimez-vous ressentir?*"
- ◆ Pratiquer l'écoute active pour reformuler, préciser
- ◆ Prendre des notes en même temps pour identifier ses valeurs, ce qui, dans son discours et attitude, montre une intensité d'émotion
- ◆ Garder le fil de la journée, récapituler dans le ton de la visualisation "*c'est une très belle journée, donc vous commencez par.... et vous ressentez .... très fort, et puis ensuite, que faites-vous ?*" "*qu'est-ce qui manque à cette journée pour être idéale ?*"

## En pratique : les 3 points d'attention

- 1) **Le plonger dans une visualisation où *tout est possible*** : s'il reste trop présent, il met des barrières à sa création

C'est son âme qui doit parler, au-delà de son mental : observer chez la personne coachée que l'émotion, les vibrations sont élevées, intenses, quand elle ressent un état d'être

- 2) **Passer du faire à l'être** : la personne coachée commencera par identifier ce qu'elle voudrait faire, mais l'intéressant derrière cela c'est ce qu'elle aime être quand elle le fait

### 3) Vérifier qu'il ne manque rien en récapitulant régulièrement

Après la visualisation, lui représenter la liste de ses valeurs, les manifestations de sa Vision prises en note pendant sa visualisation.

*"Est-ce que cela vous semble parfait ?"*

## 2. Une journée à vivre

### Une journée à vivre : présentation

Visualisation guidée à faire en séance (pour recadrer et identifier les valeurs dans l'histoire déroulée par le coaché)

**Objectif** : inviter la personne coachée à visualiser sa mort proche, et revenir ensemble sur :

- ◆ Ce qu'il lui semble essentiel de faire (et ressentir) aujourd'hui
- ◆ Ce qu'il/elle est heureux d'avoir accompli (et été), ou regrette de n'avoir pas fait (été)
- ◆ Les messages qu'il/elle aimerait laisser

### En pratique

> Fiche pratique proposée pour animer la visualisation du dernier jour (à télécharger en [cliquant ici](#))

- ◆ Inviter la personne coachée à fermer les yeux et à se relâcher
- ◆ Puis porter son attention sur sa respiration
- ◆ L'immerger dans la scène : *« vous êtes chez vous, le médecin vous appelle, et vous annonce que votre fin est proche : vous n'avez plus qu'une journée à vivre. »*
- ◆ Faire appel à son imaginaire, et à ses émotions *"que ressentez-vous à ce moment là ?"*
- ◆ L'inviter, yeux fermés, à vous le raconter
- ◆ Proposer d'abord un voyage dans le temps et revenir sur ses moments de joie, *« qu'êtes-vous profondément heureux d'avoir fait ? »*
- ◆ Identifier l'être derrière le faire : *« pourquoi ? » « Qu'aimez-vous ressentir quand vous faites cela ? »*

- ◆ Puis revenir ensemble sur ses regrets : « *qu'aurait-il/elle aimé faire autrement ? Pourquoi ? Pour ressentir quoi à la place ?* »
- ◆ Toujours articuler les épreuves aux ressources pour trouver sa Vision : « *si une 2ème vie vous était offerte, qui seriez-vous de différent ?* »
- ◆ Enfin, l'amener à se visualiser prendre une feuille et laisser un court message à ses enfants (s'il en a), puis un court message à son conjoint (à adapter à la personne coachée) : « *Qu'aimeriez-vous leur dire ? Quel est pour vous le plus important en cette vie ?* »

### En pratique : points d'attention

- ◆ Identifier derrière chaque "faire", "l'être" qui se cache "*qu'aimez-vous ressentir?*", "*qu'auriez-vous aimé ressentir à la place*"
- ◆ Pratiquer l'écoute active pour reformuler, préciser
- ◆ Prendre des notes en même temps pour identifier ses valeurs, ce qui, dans son discours et attitude, montre une intensité d'émotion (le non verbal aussi)
- ◆ L'immerger pleinement dans la scène, plus elle est puissante, plus elle fonctionne
- ◆ C'est son âme qui doit parler, au-delà de son mental : observer chez la personne coachée que l'émotion, les vibrations sont élevées, intenses, quand elle ressent un état d'être
- ◆ Chaque événement est amené à elle par elle pour évoluer : garder cette vision lorsqu'il aborde les regrets
- ◆ Après la visualisation, lui représenter la liste de ses valeurs, les manifestations de sa Vision prises en note pendant sa visualisation : "*Est-ce que cela vous semble parfait ?*" "*Si vous étiez cette personne qui est....., seriez-vous la version la plus élevée de vous-même ?*" "*Si vous découvriez que vous l'êtes déjà, qu'est-ce que cela changerait ?*"

## 3. Voyage dans le temps

### Le voyage dans le temps pour écouter son âme

Visualisation guidée à faire en séance (pour recadrer et identifier les valeurs dans l'histoire déroulée par la personne coachée).

**Objectif** : inviter la personne coachée à revenir sur les moments les plus vibrants de sa vie / de l'année

Une variante plus courte et plus ciblée que l'enterrement

## En pratique

> Fiche pratique proposée pour animer la visualisation du voyage dans le temps (à télécharger en [cliquant ici](#))

- ◆ Inviter la personne coachée à fermer les yeux et à se relâcher
- ◆ Puis porter son attention sur sa respiration ou ses sensations corporelles
- ◆ L'immerger dans la scène : *"vous avez atteint un niveau de conscience et d'éveil qui vous permet de visualiser tous les moments de votre vie... comme une carte déroulée devant vous..."*
- ◆ *"Parmi ses moments de vie, certains ressortent sous la forme d'une lumière très intense, qui éclaire tout le reste de la carte... ce sont les moments de votre vie où vous avez laissé votre âme s'exprimer.. et vous vous êtes senti(e) totalement vibrant(e), pleinement vivant(e)"*
- ◆ Proposer à la personne coachée de revivre chacun de ces moments, en détail : plus la scène est puissante, plus cela fonctionne
- ◆ Identifier derrière les histoires les valeurs, les manifestations de l'âme : l'âme doit parler, au-delà du mental

## En pratique : points d'attention

- ◆ Cette pratique peut être adaptée pour un temps plus court : revenir sur les moments vibrants de l'année, ou d'un voyage.
- ◆ Lui inspirer l'idée qu'il/elle porte déjà en lui/elle le potentiel de ses états d'être idéaux... l'idée n'est donc pas de changer, mais de reconnaître ce qu'il/elle est déjà

## 4. Rencontre avec son Âme

### Rencontre avec son âme

Visualisation guidée à faire en séance (pour recadrer et identifier les valeurs dans l'histoire déroulée par la personne coachée).

**Objectif** : inviter la personne coachée à visualiser qu'elle rencontre son moi lumineux, son moi spirituel, son moi incarnant sa vision la plus élevée et qu'elle lui pose la question.

## En pratique

> Fiche pratique proposée pour animer la visualisation du moi lumineux (à télécharger en [cliquant ici](#))

ger en [cliquant ici](#))

- ◆ Inviter la personne coachée à fermer les yeux et à se relâcher
- ◆ Puis porter son attention sur sa respiration ou ses sensations corporelles
- ◆ Lui proposer un voyage... à la rencontre de son Moi lumineux
- ◆ L'immerger dans la scène : *"vous quittez le sol, vous vous élevez, vous partez à la rencontre de votre Moi lumineux..."*
- ◆ Au moment de la rencontre, détailler la scène : la lumière qui émane de son Moi lumineux, la joie, l'amour qu'il/elle diffuse et qui l'enveloppent
- ◆ L'inviter à poser une question à son Moi lumineux : *"quel message as-tu à me transmettre", "si je t'écoutais, qu'est-ce que j'entendrais ?"*
- ◆ Retranscrire les mots du message pendant que la personne coachée raconte
- ◆ Si c'est difficile, et que les mots ne viennent pas, les suggérer

### En pratique : points d'attention

- ◆ Cette pratique nécessite pour la personne coachée de s'autoriser à entendre les messages de son âme, elle doit donc s'accompagner d'une visualisation très forte : bien insister et détailler la scène
- ◆ S'adapter : si la personne coachée n'arrive pas à communiquer avec son Moi lumineux, l'aider / si elle a du mal à partager, la laisser intérioriser la rencontre, et lui demander ensuite ce qui a été dit, ce qu'elle a ressenti
- ◆ Prendre des notes pendant qu'elle raconte pour lister les émotions les plus intenses
- ◆ Faire le lien : *« ce Moi lumineux, c'est vous... c'est la partie de vous qui s'autorise à être, qui baigne dans l'amour »*

## A FAIRE

- 
- ◆ Téléchargez les fiches-outils proposées pour identifier les valeurs du coaché
  - ◆ Accueillez ces outils
  - ◆ Planifiez votre travail sur la suite du module 5
  - ◆ Partagez feed-back et questions sur ces outils
-