

TECHNIQUE WALT DISNEY

Ton objectif:

Ton État présent :

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Ton État désiré :

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Le rêveur: As-tu un souvenir d'une expérience au cours de laquelle tu as ressenti cet état de visionnaire face à un objectif (autre que celui choisi)? Note ce souvenir

Prend le temps de voir tout ce qu'il y a à voir, d'entendre tout ce que tu as entendu à ce moment, même ta petite voix intérieure et surtout de ressentir cet état de visionnaire, de rêveur.

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Le Réaliste: As-tu un souvenir d'une expérience au cours de laquelle tu as ressenti cet état de concrétisation face à un objectif (autre que celui choisi)? Note ce souvenir.

Prend le temps de voir tout ce qu'il y a à voir, d'entendre tout ce que tu as entendu à ce moment, même ta petite voix intérieure et surtout de ressentir cet état plus réaliste.

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Le Critique: As-tu un souvenir d'une expérience au cours de laquelle tu as ressenti cet état de doute face à un objectif (autre que celui choisi)? Note ce souvenir

Prend le temps de voir tout ce qu'il y a à voir, d'entendre tout ce que tu as entendu à ce moment, même ta petite voix intérieure et surtout de ressentir cet état critique.

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Reviens dans l'état **Le rêveur**: Remet toi dans ton état de visionnaire et note ta vision de ton objectif présent si tout était possible Ton rêve serait de

Prend le temps de voir tout ce qu'il y a à voir, d'entendre tout ce que tu as entendu à ce moment, même ta petite voix intérieure et surtout de ressentir cet état de visionnaire, de rêveur.

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Revient dans l'état **Le Réaliste**: Remets-toi dans l'état de concrétisation et note ce qu'il est réellement possible pour toi de réaliser. Quelles seraient tes stratégies à mettre en place?

Quelles seraient tes actions à faire?

Action 1	_____	Date :	_____
Action 2	_____	Date :	_____
Action 3	_____	Date :	_____
Action 4	_____	Date :	_____
Action 5	_____	Date :	_____

Prend le temps de voir tout ce qu'il y a à voir, d'entendre tout ce que tu as entendre à ce moment, même ta petite voix intérieure et surtout de ressentir cet état de concrétisation.

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Remets-toi dans l'**état critique** de doute de la concrétisation et note tes doutes par rapport à la réalisation possible de ton objectif. Que se soient les obstacles possibles, les problématiques, les ressources humaines ou matérielles ou tout autre chose qui selon toi rendrait impossible la réalisation de ton objectif. Il ne faut pas critiquer le rêveur et le réaliste simplement ton objectif.

Prend le temps de voir tout ce qu'il y a à voir, d'entendre tout ce que tu as entendre à ce moment, même ta petite voix intérieure et surtout de ressentir cet état de doute.

Qu'est-ce que tu vois ?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Selon toi quelle est l'intention positive derrière ce doute?

Reviens à ce que tu as entendu à ce moment, même ta petite voix intérieure et surtout de ressentir cet état de visionnaire, de **rêveur**. Revient dans l'État Le **Réaliste**: Comment l'État **réaliste** peut-il t'apporter des solutions à la suite de l'intervention du **Critique**?

Revient dans l'État le **Rêveur** : Comment l'État **Rêveur** peut-il t'apporter des solutions à la suite de l'intervention du **Critique**?

Prend le temps de voir tout ce qu'il y a à voir, d'entendre tout ce qu'il y a à entendre, même ta petite voix intérieure et surtout de ressentir cet état de visionnaire et de rêveur. Prends du recul un peu comme si tu observais la situation comme un film au cinéma Reviens à l'**État désiré**:

Qu'est-ce qui se passe?

Qu'est-ce que tu ressens?

J'aimerais que tu compares ton **État désiré** du départ et celui de maintenant:

Est-ce que tu souhaitais?

Est-ce mieux? Si oui, excellent, on passe au point suivant

Si non : Qu'est-ce que tu pourrais changer ou ajouter ou modifier pour atteindre ton état désiré ou mieux?

Je t'invite à t'imaginer d'ici quelques semaines et voir l'évolution de ton objectif

Peut-être est-il atteint? _____

Comment cela se passe-t-il? _____

Que ressens-tu? _____

Qu'entends-tu? _____

Que vois-tu? _____

Quelles sont tes prises de conscience?
