**Prendre de la hauteur et atteindre le niveau de sens grâce aux positions perceptuelles.**

L’idée de base est simple : si vous avez un problème où une question sur un projet, une décision à prendre, vous êtes seul avec vous-même avec votre propre carte du monde. Et le risque est d’être « collé à votre propre tapisserie » sans pouvoir décoller.
Demander conseil, oui, parfois un expert, un thérapeute, un coach, un parent, un ami, peut vous aider. Oui, mais c’est lui déléguer votre responsabilité dans la décision, et sa solution sera de toute façon celle qui émanera de sa propre carte. Et pourtant son expérience peut vous être précieuse.

Comment concilier ces deux principes ? Prendre la décision seul et consulter un expert. En partant, comme toujours, du principe de base de notre travail que **la solution est en vous.**

En accompagnement, cet exercice se fait en salle dans un espace avec des chaises ; en auto-coaching, vous aller l’expérimenter par l’écrit, la créativité de l’intelligence collective.

Il vous faut un cahier, de quoi écrire mais pas un crayon~~,~~ (interdit de gommer, barrer oui, mais pas gommer, car tout peut être utile), des post-it, si possible de couleurs différentes, un espace pour coller les post-it. Ce peut être un tableau, une table, un mur de votre chambre, une grande feuille A3 ou un grand carton. L’idéal serait un espace libre où vous pouvez laisser les post-it collés dessus au moins une nuit.

Attention, il faut aussi que vous ayez une certaine disponibilité de temps en toute tranquillité, être isolé pour ne pas avoir d’élément perturbateur~~s~~. Il est également préférable de faire cet exercice le soir, disons une heure avant de dormir.

Vous prenez un post-it et vous écrivez « Moi » et vous placer le post-it « Moi » là vous vous ressentez être votre place dans l’espace choisi.

Vous écrivez sur un autre post-it : Mon Problème, ou mon projet ou ma question… sans rien d’autre~~s~~, juste le mot, problème, question, projet… Vous placez le post-it « en question » sur l’espace à côté de celui du Moi.

Idem pour un post-it Solution, que vous placez à une certaine distance du Moi. Si vous avez plusieurs couleurs, à vous de choisir vos couleurs.

Vous êtes donc face à votre « moi » à coté de votre problème ou question et de sa solution qui est là-bas quelque part dans votre espace.

Prenez votre cahier. Sur une feuille que vous intitulez « Moi », vous vous présentez dans le cadre du problème ou du projet… Qui êtes-vous face à ? Ex : si votre question est de choisir une formation, le moi ici est en rapport avec votre besoin professionnel. Vous pouvez évidement laisser votre imaginaire déborder, mais l’idée est d’être celui que vous êtes, directement ou indirectement lié au problème. Prenez appuis sur l’échelle de Dils, parlez de l’environnement, du comportement, des compétences, des valeurs et des croyances, que vous avez face à l’espace « problème ». Une fois cela fait, écrivez les mots clefs pour en faire un petit aide-mémoire dans votre post-it du Moi.

Faite la même chose pour la question~~-~~ problème sur une autre feuille de votre cahier, puis écrivez des mots clef sur le post-it correspondant.

Coté solution, notez toutes les solutions qui vous viennent en tête, toutes les alternatives… Maintenant, si c’est un choix oui ou non, notez les avantages et les inconvénients des deux solutions. Idem pour les mots clefs sur le post-it Solution.

Ça, c’est l’état des lieux. Maintenant, vous souhaitez être conseillé ou avoir l’avis d’autres personnes.

Nous allons simuler une réunion d’invités pour créer l’effet de l’intelligence collective.

Dans votre environnement connu, vous allez choisir des invités parmi votre famille, vos amis, vos relations, votre coiffeur, enfin tous ceux qui vous connaissent bien et qui, pourraient vous donner leur avis. Si c’est en relation avec les finances, vous pouvez mettre votre banquier. Vous pouvez aussi choisir votre coach ou votre thérapeute… Vous~~-~~les notez sur un post-it et les posez dans l’espace.

Si vous avez un animal de compagnie ou un objet fétiche, vous pouvez aussi le choisir comme conseil. Ça peut être un héros de bande dessinée, un artiste, même s’ils ne vous connaissent pas, vous, vous les connaissez.

Et pour terminer, vous choisirez un maître spirituel ou une figure spirituelle proche du divin.

Vous avez votre cartographie relationnelle et imaginaire devant vous. Vous exprimez ce que vous êtes, votre problème et, éventuellement, les solutions que vous auriez trouvées en utilisant vos aide-mémoire inscrits sur les post-it. Pas besoin d’entrer dans le détail de ce que vous avez écrit dans le cahier. Puis, vous demandez à chacun ce qu’ils en pensent.

Vous prenez votre cahier et, dans un état de tranquillité intérieure, vous vous mettez alternativement à la place de chaque invité.

Chaque invité doit vous parler à la 3ème personne. Vous notez sur votre cahier ce que votre invité vous dit à travers votre imaginaire. Puis, sur chaque post-it, rédigez un résumé~~,~~ ou des mots clef, et puis vous rajoutez dans le post-it Solution les éléments nouveaux qui apparaitraient. Ainsi, vous prenez de la hauteur par rapport à votre propre carte, mais sans être directement influencé par la carte d’une autre personne. Une fois avoir fait le tour de vos invités, vous êtes face à l’ensemble des solutions ou réponses de votre assemblée. Regardez bien votre post-it Solution pluriel. Il est possible que la solution idéale sorte... points communs, similitudes. Il est possible que cela augmente la confusion, ce qui expliquerait la complexité du problème.

Quel que soit le résultat, réorganisez l’espace des post-it en rapprochant le post-it Solution près de celui du Moi, laissez un espace vide pour un nouveau post-it DECISION à côté de celui du Moi, écartez celui du Problème. Puis, faite un cercle des invités autour du Moi avec ceux qui, selon vous, vous auraient donné les solutions les plus pertinentes. N’écrivez rien sur la Décision, vous observez simplement l’ensemble de la cartographie, comment vous avez placé les post-it.

Il vous reste deux solutions :

Soit la chose est claire, et alors vos écrivez sur votre cahier, « Je décide de …. ».

Soit vous laissez le tout dans l’état qu’il est et vous allez dormir avec, en tête, le tableau que vous venez de créer en partenariat avec votre imaginaire. Posez l’intentionnalité que le maître du rêve puisse vous éclairer un peu plus cette nuit... Bonne nuit… ;) Il est possible que vous puissiez avoir envie de vous lever pour écrire dans l’instant la décision qui vous apparait.

Et si ça ne marche pas ? Soit vous recommencez avec d’autres invités, soit vous re-questionnez certains invités, soit c’est un faux problème et, dans ce cas, il ne vous reste plus qu’à laisser tomber ou à travailler avec un coach en direct. A suivre…