



MERCREDI 22 OCTOBRE 2025

CLARIFIE TA VISION 2026



AU MENU CE SOIR

SESSION 2

.....



🎯 Objectif :

Permettre à chacun de prendre conscience de comment passer du rêve, de la vision à la réalité.

CLARIFIE TA VISION 2026

**La méthode qui m'a permis
d'accomplir de grandes
choses aujourd'hui...**

LA MÉTHODE VOA

1

- **VISION/MISSION** - clarifier

2

- **OBJECTIFS** - décliner

3

- **ACTIONS** - rayonner

LA MÉTHODE VOA

1

- **V**ISION/MISSION - clarifier

2

- **O**BJECTIFS - décliner

3

- **A**CTIONS - rayonner

Ta vision de vie doit être clarifiée pour que les objectifs soient déclinés et que tes actions te fassent rayonner.

LA MÉTHODE VOA

ESPRIT - SUBCONSCIENT

1
• **V**ISION/MISSION - clarifier

2
• **O**BJECTIFS - décliner

3
• **A**CTIONS - rayonner

ESPRIT - CONSCIENCE

PHYSIQUE - CORPS

**Toute chose est créée
2 fois. La première
création se fait dans
notre esprit.
La seconde dans le
monde extérieur.**

CLARIFIE TA VISION 2026

ESPRIT - SUBCONSCIENT



- **Rêves récurrents ou idées spontanées**
- **Désirs ou frustrations profondes**
- **Intuitions sur ce qui te rend vraiment heureux-se ou accompli-e**
- **Modèles de pensée ou habitudes que tu répètes sans t'en rendre compte**

CLARIFIE TA VISION 2026

ESPRIT - SUBCONSCIENT

1 • **V**ISION/MISSION - clarifier

2 • **O**BJECTIFS - décliner

3 • **A**CTIONS - rayonner

ESPRIT - CONSCIENCE

PHYSIQUE - CORPS

**On ne peut pas lire
dans le subconscient,
c'est notre corps qui
confirme *notre*
*alignement.***

CLARIFIE TA VISION 2026

ESPRIT - SUBCONSCIENT

- 
- **Quand ton subconscient est d'accord : Il manifeste de l'ouverture, de l'expansion, de la légèreté.**
 - **Quand ton subconscient n'est pas d'accord : Il manifeste de la fermeture, de la contraction de la lourdeur.**

CLARIFIE TA VISION 2026

1

- **V**ISION/MISSION - clarifier

2

- **O**BJECTIFS - décliner

3

- **A**CTIONS - rayonner

**4 CHOSES QUI
MONTRENT QUE TU
N'ES PAS ALIGNÉ(E)
DANS CE QUE TU FAIS**

CLARIFIE TA VISION 2026

4 CHOSES QUI MONTRENT QUE TU N'ES PAS ALIGNÉ(E) DANS CE QUE TU FAIS

L'ESPACE
(Tu fais
beaucoup
d'actions
pour peu de
résultats.)

LE TEMPS
(Tu perds
énormément
de temps.)

LA MASSE
(Les choses sont
lourdes. Tu te
sens
découragé(e) de
passer à l'action
ou tu n'en as pas
envie.)

LA FORCE
(Tu dois forcer
pour obtenir
des résultats.)

LA MÉTHODE VOA

**A QUOI RESSEMBLE
CONCRÈTEMENT UN
MANQUE D'ALIGNEMENT ?**

La pyramide de Dilts

La pyramide des niveaux logiques de Dilts

Motivation

6

Sens



5

Identité



4

Valeurs



3

Capacités



2

Comportements



1

Environnement



Une grille d'analyse qui
conçue par l'un des
fondateurs de la PNL
(Reprogrammer le
subconscient par la parole)

Cette grille permet de
comprendre les blocages qui
nous empêchent d'atteindre
nos objectifs et leurs
solutions

La pyramide de Dilts

La pyramide des niveaux logiques de Dilts

PRINCIPE DE BASE

Motivation

6

Sens



5

Identité



4

Valeurs



3

Capacités



2

Comportements



1

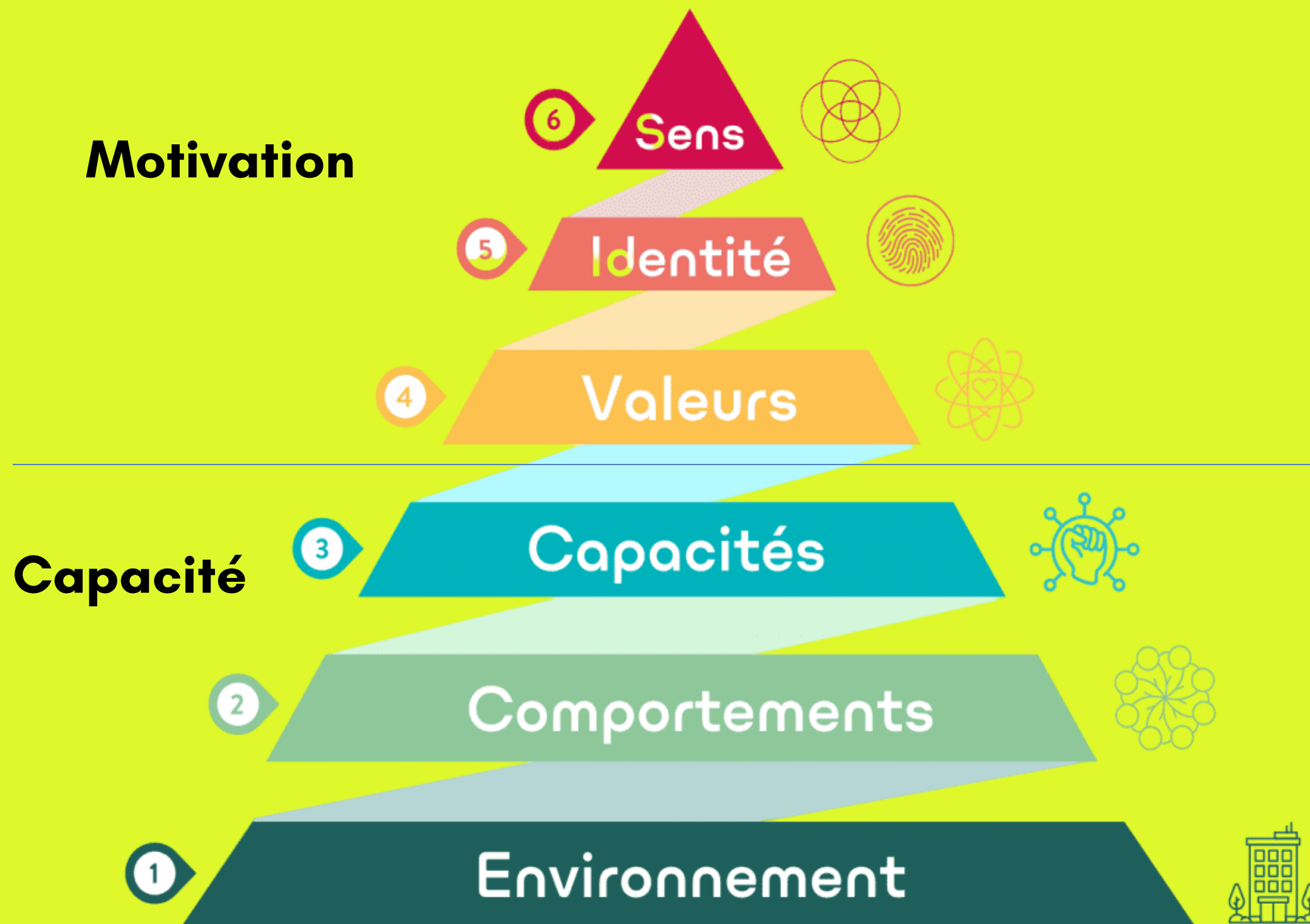
Environnement



**Il est impossible de résoudre
un problème à un niveau où
il a été engendré.**

La pyramide de Dilts

La pyramide des niveaux logiques de Dilts



C'est le sens que je donne à ma vie (vision) qui définit la personne que je suis.

C'est le niveau de l'identité qui engendre et qui organise mes croyances.

C'est mon niveau de croyances qui engendre et organise mes capacités (je suis capable, je ne suis pas capable).

C'est mon niveau de capacités qui engendre et organise mon comportement.

C'est mon niveau de comportements qui engendre et organise ma relation a l'environnement (adaptation ou rébellion).

La pyramide de Dilts

AS-TU CONFIANCE EN TOI ? PASSE LE TEST !				
Tu te notes sur 1 pour chaque valeur qui te correspond.	Tout à fait vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
1) Je doute de mes capacités.	CONFIANCE EN SOI			
2) J'ai de la peine à prendre des décisions qui me concernent.				
3) Je m'habille très discrètement pour passer inaperçu.				
4) J'ai très peur de l'échec.				
5) Je préfère renoncer si je ne suis pas sûr de réussir.				
6) J'ai tendance à garder mes émotions pour moi plutôt que de les exprimer.				
7) Tout imprévu m'inquiète surtout si je ne le maîtrise pas.				
8) Je suis plutôt négatif sur moi-même.				
9) Je me plains souvent.				
10) Je suis perfectionniste.				
11) J'ai beaucoup de difficulté à dire non.				
12) Les compliments me mettent mal à l'aise.				
13) Je n'exprime pas souvent mes besoins et mes idées.				
14) Les critiques me déstabilisent et je ne sais pas bien y répondre.				
15) Je ne prends pas souvent la parole en groupe.	ESTIME DE SOI			
16) Parfois je pense que je ne vaux rien.				
17) Je pense que j'ai beaucoup plus de défauts que de qualités.				
18) Je pense que je suis une personne moins valable que les autres.				
19) J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.				
20) J'ai une opinion négative de moi-même.				
SCORE - NE TOUCHEZ PAS LA LIGNE	0	0	0	0
TOTAL GENERAL - NE TOUCHEZ PAS LA LIGNE	0			

La pyramide de Dilts

Tu te notes sur 1 pour chaque valeur qui te correspond.	MON PROBLEME	LA SOLUTION
3) Je m'habille très discrètement pour passer inaperçu.	1. Environnement	2. Comportements
6) J'ai tendance à garder mes émotions pour moi plutôt que de les exprimer.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
9) Je me plains souvent.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
11) J'ai beaucoup de difficulté à dire non.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
13) Je n'exprime pas souvent mes besoins et mes idées.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
15) Je ne prends pas souvent la parole en groupe.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
1) Je doute de mes capacités.	3. Capacités / Compétences	4. Croyances et Valeurs
2) J'ai de la peine à prendre des décisions qui me concernent.	3. Capacités / Compétences	4. Croyances et Valeurs
14) Les critiques me déstabilisent et je ne sais pas bien y répondre.	3. Capacités / Compétences	4. Croyances et Valeurs
4) J'ai très peur de l'échec.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
5) Je préfère renoncer si je ne suis pas sûr de réussir.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
7) Tout imprévu m'inquiète surtout si je ne le maîtrise pas.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
8) Je suis plutôt négatif sur moi-même.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
10) Je suis perfectionniste.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
12) Les compliments me mettent mal à l'aise.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
17) Je pense que j'ai beaucoup plus de défauts que de qualités.	4. Croyances et Valeurs	6. Mission / Appartenance / Spiritualité
16) Parfois je pense que je ne vauds rien.	5. Identité	6. Mission / Appartenance / Spiritualité
18) Je pense que je suis une personne moins valable que les autres.	5. Identité	6. Mission / Appartenance / Spiritualité
19) J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	5. Identité	6. Mission / Appartenance / Spiritualité
20) J'ai une opinion négative de moi-même.	5. Identité	6. Mission / Appartenance / Spiritualité

La pyramide de Dilts

Tu te notes sur 1 pour chaque valeur qui te correspond.	MON PROBLEME	LA SOLUTION
3) Je m’habille très discrètement pour passer inaperçu.	1. Environnement	2. Comportements
6) J’ai tendance à garder mes émotions pour moi plutôt que de les exprimer.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
9) Je me plains souvent.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
11) J’ai beaucoup de difficulté à dire non.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
13) Je n’exprime pas souvent mes besoins et mes idées.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
15) Je ne prends pas souvent la parole en groupe.	2. Comportements	3. Capacités / Compétences
1) Je doute de mes capacités.	3. Capacités / Compétences	4. Croyances et Valeurs
2) J’ai de la peine à prendre des décisions qui me concernent.	3. Capacités / Compétences	4. Croyances et Valeurs
14) Les critiques me déstabilisent et je ne sais pas bien y répondre.	3. Capacités / Compétences	4. Croyances et Valeurs
4) J’ai très peur de l’échec.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
5) Je préfère renoncer si je ne suis pas sûr de réussir.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
7) Tout imprévu m’inquiète surtout si je ne le maîtrise pas.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
8) Je suis plutôt négatif sur moi-même.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
10) Je suis perfectionniste.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
12) Les compliments me mettent mal à l’aise.	4. Croyances et Valeurs	5. Identité
17) Je pense que j’ai beaucoup plus de défauts que de qualités.	4. Croyances et Valeurs	6. Mission / Appartenance / Spiritualité
16) Parfois je pense que je ne vaux rien.	5. Identité	6. Mission / Appartenance / Spiritualité
18) Je pense que je suis une personne moins valable que les autres.	5. Identité	6. Mission / Appartenance / Spiritualité
19) J’aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	5. Identité	6. Mission / Appartenance / Spiritualité
20) J’ai une opinion négative de moi-même.	5. Identité	6. Mission / Appartenance / Spiritualité

EXERCICE A FAIRE

Aanalyser les objectifs non atteins de 2025 à la lumière de la Pyramide de ROBERT DILTS

La pyramide des niveaux logiques de Dilts

