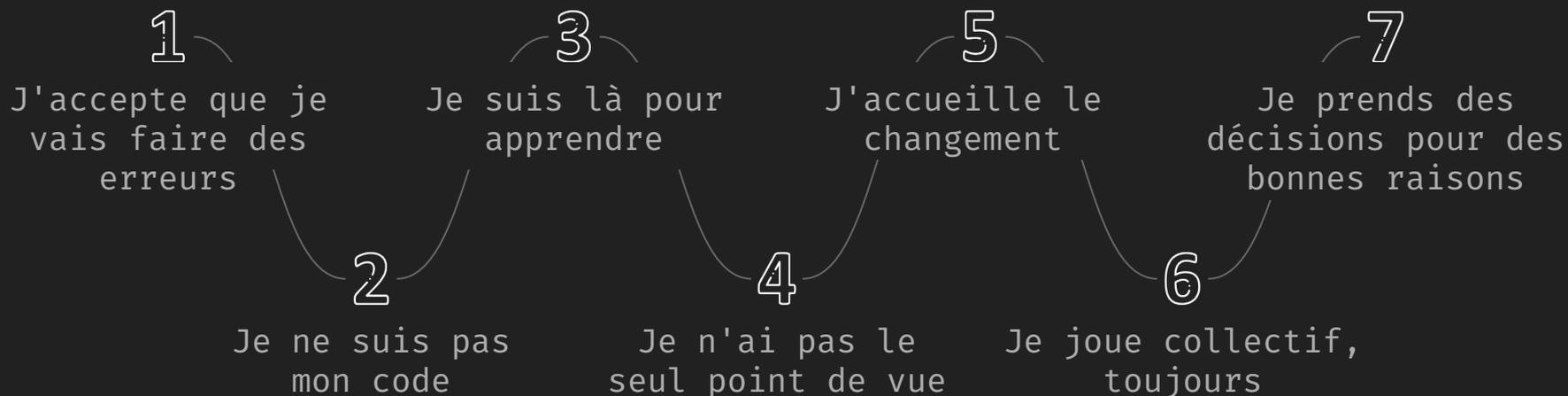


Les 7 principes



1. J'accepte que je vais faire des erreurs

- mon cerveau fait tout le temps des erreurs
- pourtant les erreurs me servent à progresser
- mais les erreurs me font souffrir
- heureusement il y a des pistes pour m'en sortir

Notions clés :

- Système 1 / 2
- Biais cognitifs
- Réponse émotionnelle à la dissonance
- Histoire des potiers
- Croyances limitantes
- Positions de vie
- COACH / CRASH

2. Je ne suis pas mon code

- je ne suis pas ce que je fais
- croire le contraire (identification) a des conséquences néfastes
- solutions pour en sortir

Notions clés :

- Niveaux logiques de la pensée (dont alignement)
- Personnages
- Stratégies de survie
- Jeux psychologiques (dont triangle de Karpman)

3. Je suis là pour apprendre

- apprendre est nécessaire pour avancer
- on a accès à des sources d'apprentissage nombreuses
- mais il faut se mettre en position d'apprendre
- et construire un système

Notions clés :

- Effet miroir
- *Growth mindset*
- Effet Dunning-Kruger
- Procrastination
- Motivation intrinsèque et autodétermination
- *Chunking*
- Technique de Feynman

4. Je n'ai pas le seul point de vue

- il n'y a pas une réalité mais ma réalité
- elle est influencée par de nombreux facteurs
- il y a ainsi de nombreuses façons de faire les choses
- explorer les autres points de vue est une nécessité

Notions clés :

- Carte et territoire
- Fait, inférence, jugement
- Typologies de personnalité
- Méta-programmes
- Formes d'intelligence
- Méta
- Empathie et positions de perception
- Mastermind

5. J'accueille le changement

- le changement est permanent
- et j'ai une tendance naturelle à y résister
- ce qui crée un paradoxe d'immobilisme
- solutions pour l'accueillir plus facilement

Notions clés :

- changement → problème → solutions → changement
- Fatigue décisionnelle
- Courbe du deuil
- Zone de contrôle, détachement
- Visualisation négative
- Communication non violente
- Vision / mission
- Ancrages positifs
- Cohérence cardiaque

6. Je joue collectif, toujours

- le collectif a la fois des bienfaits et des "méfaits" sur toutes les dimensions des principes déjà vus
- passer des méfaits aux bienfaits tient à une seule chose : la sécurité psychologique

Notions clés :

- Pyramide de Maslow
- Sécurité psychologique
- Feedbacks
- Développement d'un langage commun
- Rituels d'écologie individuelle et collective

7. Je prends des décisions pour de bonnes raisons

- il y a plein de mauvaises raisons externes et internes de prendre des décisions
- pour l'éviter, il faut créer des conditions de réflexion saines

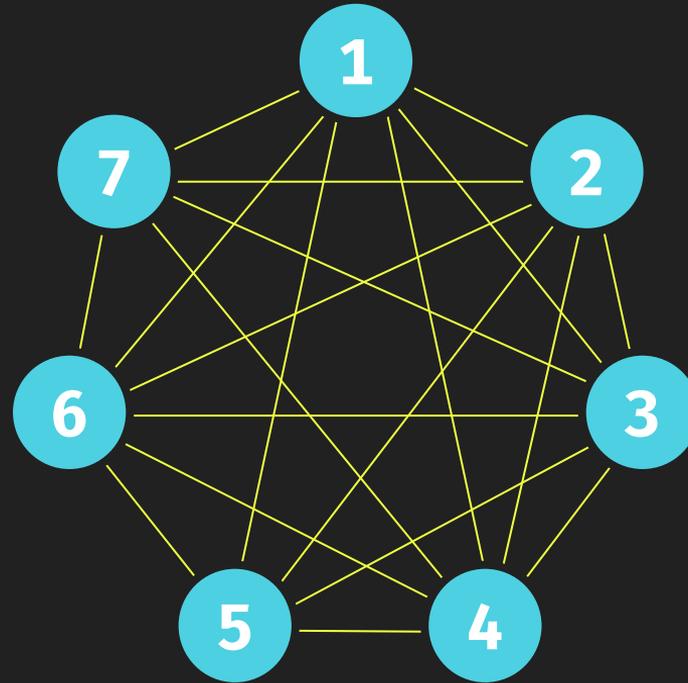
Notions clés :

- Formes de légitimité
- Challenges de l'égo
- Masques
- Rôle de l'émotion (clé des besoins + marqueur somatique)
- Aller au fond des choses
- Accepter de lâcher

En *méta* sur les 7 principes

- on challenge l'égo sur 7 directions différentes mais pas indépendantes pour essayer de mieux le *dompter*
- chacun possède des angles morts sur des dimensions différentes
- face à cette prise de conscience, on peut développer une stratégie de survie
- tout ça ce sont globalement des croyances aidantes, pas des commandements

C'est un système !



8ème principe

Que tout ça reste léger !