



Formation I-Kua

Livret 2023

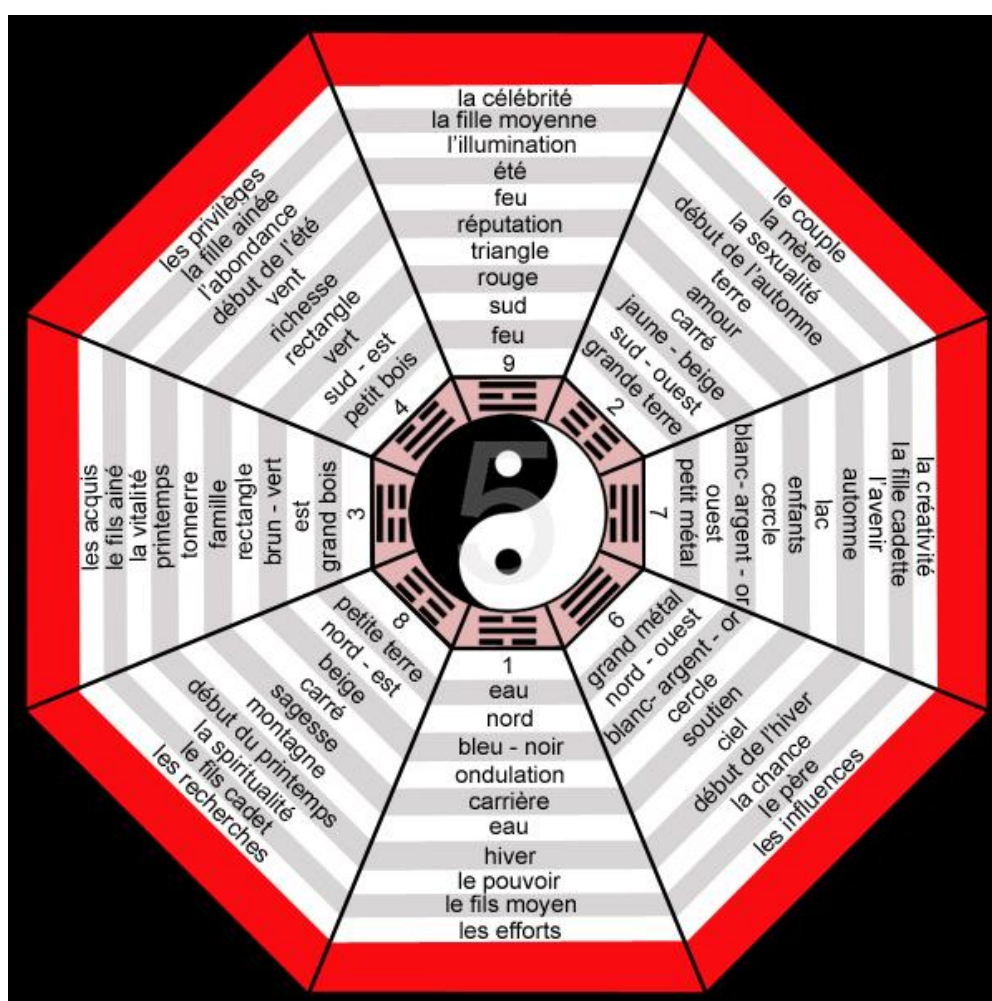
1. Présentation

L'outil I-Kua est un outil d'accompagnement au changement, utilisé principalement dans un contexte de coaching.

C'est le premier outil de la boîte à outils Self-émergence, dont la vocation est d'accompagner la Légende Personnelle.

Il est inspiré par la cosmologie Taoïste, et particulièrement la boussole Feng Shui (Pakua). On pourrait parler d'osthéoopathie énergétique. Il s'agit de faciliter le passage d'un état A à un état B et faire émerger un nouvel équilibre.

Il fonctionne sur la base de 8 cartes spécifiques comportant des formes et couleurs. Chaque carte correspond à un trigramme du Yiking.



2. Objectifs

Les objectifs de cet outil sont :

- Faciliter l'accompagnement au changement
- Faciliter l'émergence de nouveaux équilibres
- Faciliter l'exploration verbale
- Structurer les séances verbales

3. Concepts

Accompagnement au changement

Le changement fait partie intégrante de toute existence humaine. Il est parfois spontané, provoqué par un événement, ou souhaité.

La personne avance sur son chemin de vie, et peut être confrontée à des blocages, des décalages entre ses aspirations et la réalité, des drames, des événements difficiles. Dans ces situations elle peut avoir besoin d'aide et le demander.

Nous pouvons apporter deux types d'aides dans ce cas :

- nous aidons directement la personne en apportant des solutions
- nous considérons qu'elle a la solution en elle, et nous l'aidons à trouver sa solution.

Le second point est spécifique à la posture de coaching et certaines postures thérapeutiques (analyse...).

Dans cette option, on peut considérer qu'un changement de la personne est nécessaire. Notre rôle sera de mettre en place le processus qui initiera le changement.

Un changement se caractérise par un changement d'équilibre : la personne est dans un équilibre A (insatisfaisant), et va passer dans un état d'équilibre B que nous ne pouvons décider, contrôler. Mais nous pouvons l'orienter au travers de l'intention.

L'intention/objectif

Le rôle de l'intention ou objectif est de formuler de façon affirmée, positive l'état d'équilibre B souhaité.

Elle doit être réaliste, ambitieuse, mesurable, autonome, non nuisible, simple.

Les niveaux de changement

Il existe plusieurs niveaux de changement dont la personne peut avoir besoin :

- Fonctionnement
- Identité
- Regard
- Posture
- Positionnement

Les étapes du changement

Dans un processus de changement qui permettra de passer d'un équilibre à un autre, la personne traversera potentiellement des sous-processus :

- Libération émotionnelle
- Prises de conscience
- Levée de croyances limitantes
- Deuils
- Guérisons, réparations
- Caps d'autonomie
- Effondrements
- Emergences (potentiel, identité...)
- Prise de décision
- Actes symboliques
- Nettoyages

Autres besoins

La personne n'a pas toujours besoin de changement.

Elle peut avoir besoin :

- De soutien
- De réassurance
- D'une aide concrète pour faire quelque chose qu'elle ne peut faire elle-même.
- De guérison
- De verbalisation
- De vision

Posture

La notion de posture désigne l'intention profonde qui sous-tend mon attitude, mes choix, mes actions.

On parlera de posture professionnelle par exemple. Ainsi l'intention du coach est de mettre en place les processus qui aideront l'autre à opérer son changement. Cela orientera sa façon d'être, de relationner avec le patient, d'agir, sa stratégie, ses outils, etc.

L'inconscient interfère de façon toxique avec la posture en impulsant des intentions "pathologiques". Par exemple, je peux avoir l'intention cachée de sauver l'autre, suite à des événements de mon histoire.

Nous considérons une posture toxique lorsqu'elle n'est pas gagnant-gagnant, lorsqu'elle interfère avec le libre arbitre, lorsqu'elle n'est pas intègre.

Il existe trois postures toxiques connues, celles du triangle dramatique : sauveur, victime, persécuteur.

Mots-clé : alignement, intégrité, OKness

Processus

Un processus désigne la structuration de moyens, de temps, d'étapes pour atteindre un objectif.

Ainsi un coach peut proposer un processus sur 4 séances, avec un déroulé spécifique à chaque séance. Ce sera le contrat.

Un processus peut comprendre des sous-processus. Chaque séance est un processus à part entière. L'accompagnement sur plusieurs séances est un processus aussi.

Un processus peut être mis en œuvre pour une personne (accompagnement individuel), ou un groupe (coaching de groupe).

Le rôle du thérapeute ou coach est de tenir le processus. Il est garant de la sécurité, des moyens mis en œuvre, du bon déroulement du processus.

Identité

Qui suis-je ? La réponse à cette question est une quête de vie. L'identité est une donnée complexe, vivante, structurée et indicible à la fois.

Il existe plusieurs couches dans l'identité : genre, état civil, corps, appartenances, etc...

Tout au long de l'existence, les changements de vie impulsent des reconfigurations identitaires. Qui je suis change, évolue, grandit.

Recadrage

Le recadrage désigne une technique souvent utilisée en coaching, qui consiste à amener la personne à changer de regard, de perception d'une situation.

Rééquilibrage

Le rééquilibrage désigne une technique souvent utilisée en énergétique, qui consiste à rétablir un équilibre perdu. La personne arrive alors en état de crise (émotionnel, stress, effondrement, décompensation, etc...). Un rééquilibrage consistera à l'amener à l'état de stabilité "le plus proche", c'est à dire, sans forcément un changement. Cela permet de sortir d'un état de crise.

Libération émotionnelle

Nous différencions plusieurs phénomènes émotionnels :

- L'état normal où une émotion est ressentie et exprimée
- L'état émotionnel : la personne reste bloquée dans une émotion (colère, etc.)
- L'émotion refoulée : l'émotion est stockée, demande à être libérée
- L'état clivé, dissocié, anesthésié : la personne n'a pas accès à ses émotions (mécanismes de défense activés)

Lorsque une prise de conscience a lieu, lorsque un deuil se fait, lorsqu'une blessure est mise à jour, lorsque une croyance est abandonnée, il est normal qu'une émotion soit ressentie et exprimée. Le rôle du coach est d'accueillir ce phénomène avec bienveillance, il est même recommandé de le stimuler.

Mais il se peut que la personne entre en lien avec une blessure et que des émotions refoulées aient besoin de se libérer. On parle alors de libération émotionnelle.

Grille de lecture/cadre de référence

Tout thérapeute, accompagnant, coach intègre dans sa formation, sa culture, sa curiosité un cadre de référence. Ce cadre de référence est une modélisation de la personne, et des problématiques qui sont ciblées par l'approche du thérapeute.

Ce cadre de référence permet le diagnostic, la compréhension de ce qui se passe et peut donner des idées d'intervention. C'est une grille de lecture.

L'intuition, le ressenti peuvent venir compléter ce cadre de référence. Mais avoir un cadre de référence permet de ne pas tomber dans les lieux communs ou la psychologie "à deux balles".

Demandes

Nous différencions besoin et demande. C'est dans cet espace qu'interviennent le libre arbitre, l'autonomie du patient.

Cet espace besoin/demande appartient au patient. Seul la personne sait ce dont elle a besoin, et ce qu'elle souhaite demander et donc obtenir.

Notre grille de lecture peuvent nous apporter des informations différentes de ce que la personne formule. Nous sommes force de proposition, mais c'est le patient qui décide.

Il existe des demandes problématiques :

- Pas vraiment envie que ça marche
- Pas très motivée
- Oui mais non, résistances
- Confuse, envahie
- Ambigüe, paradoxale, ambivalente
- Trop explicite, triviale (auto-diagnostic)
- Pas accessible pour l'instant

OKness

Ce terme désigne l'état d'un professionnel ayant une bonne sécurité ontologique.

La sécurité ontologique d'un coach ou thérapeute est présente lorsque :

- il/elle a confiance en sa capacité à accueillir, gérer ce qui va se présenter
- il/elle a suffisamment d'estime personnelle, de consistance identitaire pour pouvoir accueillir des éventuelles confrontations sans basculer dans la réaction
- il/elle a fait un travail thérapeutique conséquent, il/elle a du recul par rapport à son histoire, sa réalité d'être, en ayant pleinement conscience de ses capacités et de ses limites
- il/elle est en situation de sécurité globale : matérielle, affective et donc n'a pas d'enjeu personnel potentiellement parasitant

C'est un état de confiance globale en soi, la vie, les autres.

Les éléments qui renforcent la sécurité ontologique :

- la formation
- la supervision
- la thérapie, le travail sur soi
- l'expérience

4. Utilisation

Chaque carte est porteuse d'une énergie spécifique, donc va créer des activations, des associations d'idées, des ressentis, des émotions.

Une carte peut être utilisée comme activateur visuel, ou énergétique. Mais elle peut aussi être utilisée comme un principe actif énergétique.

Niveaux d'exploration

Une carte est un support d'exploration. L'exploration consiste à faire s'exprimer la personne sur différents niveaux. Nous intervenons en amenant l'attention à certains endroits, en posant des questions pour clarifier, approfondir.

Les 3 principaux niveaux d'exploration, systématiques sont :

- le ressenti, au sens corporel du terme. Le message du corps est toujours important, et permet de mettre à jour les créations mentales. Cela peut aller du niveau agréable/désagréable, à un niveau plus fin, par exemple en identifiant une zone du corps particulièrement active. Toutes les personnes ne sont pas à l'aise de la même façon sur ce plan. Cela permet d'identifier les difficultés de connexion au ressenti. Et c'est en soi une problématique de changement à part entière.
- l'émotion. Une carte peut activer le niveau émotionnel. Ainsi, au contact, à la vue d'une carte, la personne peut ressentir une émotion. Nous distinguons l'absence d'émotion (neutralité) et la déconnexion des émotions. Il n'est pas toujours facile de faire la différence. La présence d'une émotion informe d'une activation d'un vécu passé, ou bien du fait que la personne touche un point sensible.
- l'interprétation visuelle. Que voit la personne? A quoi cela lui fait-il penser? Le niveau conscient intervient ici. Mais l'interprétation véhicule des informations de l'inconscient. Ce qui peut éclairer la problématique. On explore ensuite par association d'idées.

Il existe d'autres niveaux possibles en fonction du protocole/processus choisi.

Par exemple, dans une quête de vision professionnelle, on demandera pour chaque carte d'identifier l'activité à laquelle la personne associe la carte. Cela peut être une qualité personnelle, un trait de personnalité (identitaire), etc.

Les cartes peuvent être explorées au niveau "visuel/ressenti", ou à l'aveugle (activation énergétique).

Une exploration peut être : ordonnée (ordre de la roue), intuitive (au feeling), par polarisation (cartes classées désagréable/neutre/positif, désagréable en premier, sauf si la personne est en état de crise justifiant le besoin de ressource)

Auto-exploration

Les cartes I-Kua sont utilisables dans une auto-exploration.

Elles peuvent être explorées au niveau "visuel/ressenti", ou à l'aveugle (activation énergétique).

La difficulté réside dans le manque d'interaction questions/réponses.

La verbalisation est fondamentale, et sera idéalement faite à voix haute. Des notes sont également à prendre.

Séance individuelle

Les cartes I-Kua sont un support idéal de séance individuelle de coaching ou de thérapie. Le processus de séance peut s'articuler totalement autour de l'exploration guidée.

Une séance se déroule ainsi :

1. Ecoute active RPBDC
2. Exploration guidée
3. Debriefing

Reconfiguration spatiale

La reconfiguration spatiale est une utilisation originale des cartes. Elle est adaptée pour des personnes qui ne sont pas forcément à l'aise avec la démarche thérapeutique, et qui apprécieront la dimension ludique et pragmatique (adolescents notamment).

Cette utilisation se fait dans l'espace personnel : chambre, bureau, salon (si la personne vit seule).

Cette solution est très adaptée à l'auto-coaching.

Le protocole d'exploration est le suivant :

1. La personne prend les cartes une par une, dans l'ordre de son choix.
2. Elle place la carte quelque part dans l'espace: sur un mur avec du scotch, sur une table, etc... Elle agit au ressenti, sans censure (parfois la carte est cachée derrière un meuble...)
3. Ensuite, on procède à l'exploration, avec verbalisation, prise de notes. L'exploration d'une carte doit prendre le temps nécessaire à un voyage intérieur consistant.
4. Suite à l'exploration d'une carte, la personne évalue si elle souhaite changer la carte de place.
5. Une fois l'exploration des cartes faites, on laisse un temps d'intégration
6. Puis on reprend le même processus : exploration+déplacement

Ce processus se fait en 4 fois idéalement.



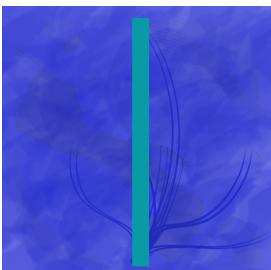

Petit à petit une organisation harmonieuse, équilibrée émerge.



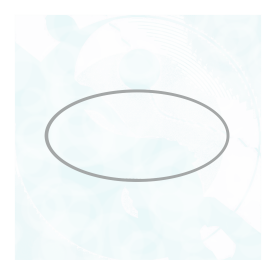
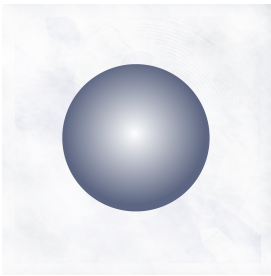
Pendant le temps d'intégration, les cartes agissent énergétiquement et symboliquement.

Il n'est pas nécessaire de faire toutes les cartes en une seule fois.

Un acte symbolique de clôture est fortement recommandé : engagement écrit, tableau de vision, etc.

5. Les cartes

Carte	Mots clé	Coaching	Thérapie
 <p>L'INSONDABLE</p>	<p>Peurs, inconscient, grossesse, gestation, ombre, obscurité, sexualité, créativité Profondeurs</p>	<p>Préparation, gestation d'un projet Artistique Sens profond</p>	<p>Mémoires in utero, et naissance Blessures sexuelles Relation à la vie Perversion, hypocrisie Secrets</p>
 <p>L'IMMOBILISATION</p>	<p>Sécurité, insécurité, mort, ancrage, relation à la matière, matérialisme, peurs de manquer, lieux, solidité, stabilité, résistance au changement Ancêtres, mort Spiritualité intérieure, méditation</p>	<p>Ancrage, stabilité, confiance, assurance, sécurité</p>	<p>Mémoires transgénérationnelles Verrous, interdits relation à la mort, pulsions suicidaires problématiques patrimoniales, héritages, argent</p>
 <p>L'EVEILLEUR</p>	<p>Masculin Réveil, dynamisme Energie, dignité Sexualité, désir, envie Famille, place Leadership, fils aîné</p>	<p>Démarrage, mise en route, passage à l'action Projet de vie Désirs et aspirations Leadership Positionnement, prise de décision</p>	<p>Relation au masculin, au désir masculin, à la sexualité Problématique de systémie familiale</p>
 <p>LE DOUX</p>	<p>Féminin jeune, femme dynamique, intelligence intuitive, légèreté, séduction, beauté, nature, air, envol, spontanéité, liberté</p>	<p>Dynamisme Création, créativité Abondance Réussite</p>	<p>Relation à soi et son image, blessures narcissiques Agressions sexuelles, abus Peur de la femme Relation à son désir de femme</p>

 <p>LA LUMIÈRE</p>	<p>Colère, feu, rayonnement, charisme, ce qui se voit, artiste, leadership, image, puissance Charisme Discernement Lucidité</p>	<p>Relation au management Trouver sa place Relation à la puissance, la prise de responsabilités Relation à l'image</p>	<p>Colères enfouies Frustrations, intolérance, incapacité à pardonner Masques</p>
 <p>LE RÉCEPTIF</p>	<p>Féminin, maternel, mère, Amour inconditionnel, Autonomie, relation aux besoins, nourricier, abondance Digestif Récolter les fruits Coeur</p>	<p>Charisme passion Bienveillance Respect de ses besoins, écologie personnelle</p>	<p>Blessure de rejet Relation à la mère Relation à la femme, au féminin Lignée des femmes Amour conditionnel Relations toxiques</p>
 <p>LE JOYEUX</p>	<p>Enfant intérieur, rêves cachés, magie personnelle, joie, rêve Bébé Paix Méditation Contemplation</p>	<p>Aspirations personnelles Vocation Sens Spiritualité</p>	<p>Enfant intérieur Dépression Manques du nourrisson Maltraitance Attachement Relation au vide Problématiques identitaires</p>
 <p>LE CRÉATEUR</p>	<p>Masculin paternel. Père. Dirigeant. Intelligence rationnelle, cérébral, décision, discernement, clarté d'esprit, structure, organisation.</p>	<p>Prise de décision Vision Organisation, capacité organisationnelle Leadership Financier</p>	<p>Relation au père., à l'homme, à l'autorité Capacité à dire non Positionnement, affirmation de soi</p>

6. RPBDC

La grille RPBDC permet de structurer les informations recueillies lors de l'écoute en début de séance. Elle permet de rapidement identifier une stratégie qui sera l'objet du contrat. Elle oriente aussi les questions à poser.

Elle se décompose ainsi :

R : le réel

On note ici les faits réels observables :

- les personnes,
- les lieux,
- les situations,
- les événements
- les objets

P : le problème

On note ici ce qui est vécu, nommé comme problème par le patient.

Cela peut être :

- un ressenti, une souffrance
- une réalité ne correspondant pas aux attentes
- un blocage
- un problème de sens
- une incapacité à décider ou se positionner
- etc.

B : le ou les besoins

Nous invitons la personne à exprimer son besoin une fois le reste verbalisé.

La personne est-elle en lien avec ses besoins ?

Le besoin est-il cohérent avec ce qui a été exprimé précédemment?

Le besoin est-il consistant et inscrit dans des perceptions corporelles?

Il est important de prendre le temps nécessaire sur cette phase.

Seul le patient connaît son besoin, mais nous pouvons orienter, confronter, évaluer.

Nous évaluons ce qui est exprimé par rapport à notre grille de lecture :

S'agit-il d'un besoin :

- De changement. La personne a un changement à vivre. Nous identifions le niveau de changement pressenti : regard/posture/ fonctionnement/ positionnement/ libération d'un vécu.
- De rééquilibrage ou réassurance. La personne est en état de crise (émotionnel, stress, doute...). Elle a besoin d'être remise en équilibre, d'être remise en sécurité.
- D'émergence : la personne a besoin de faire émerger une solution, une vision, une orientation, etc. Elle va bien, est en équilibre mais souhaite avancer.

D : la demande

Nous posons la question une fois le besoin exprimé : que puis-je faire pour toi? Que me demandes-tu ?

C'est à ce moment que l'on peut identifier si la demande est problématique.

C'est une phase qui peut être confrontante pour le patient qui si il est en posture de victime, attend d'être sauvé, donc que nous sachions quoi faire.

Mais la seule formulation de la demande peut être résolutoire.

C : le contrat

Le contrat est notre réponse à la demande en terme de processus. Nous identifions une stratégie d'exploration, organisation, et formulons l'objectif.

C'est la réponse à : voilà ce que je propose de faire pour toi...

Le diagramme d'intervention

Le diagramme permet d'avoir un visuel de l'ensemble des informations récoltées en écoute active. Cela peut faciliter la visualisation du problème, du besoin et faciliter l'identification d'une stratégie/contrat.

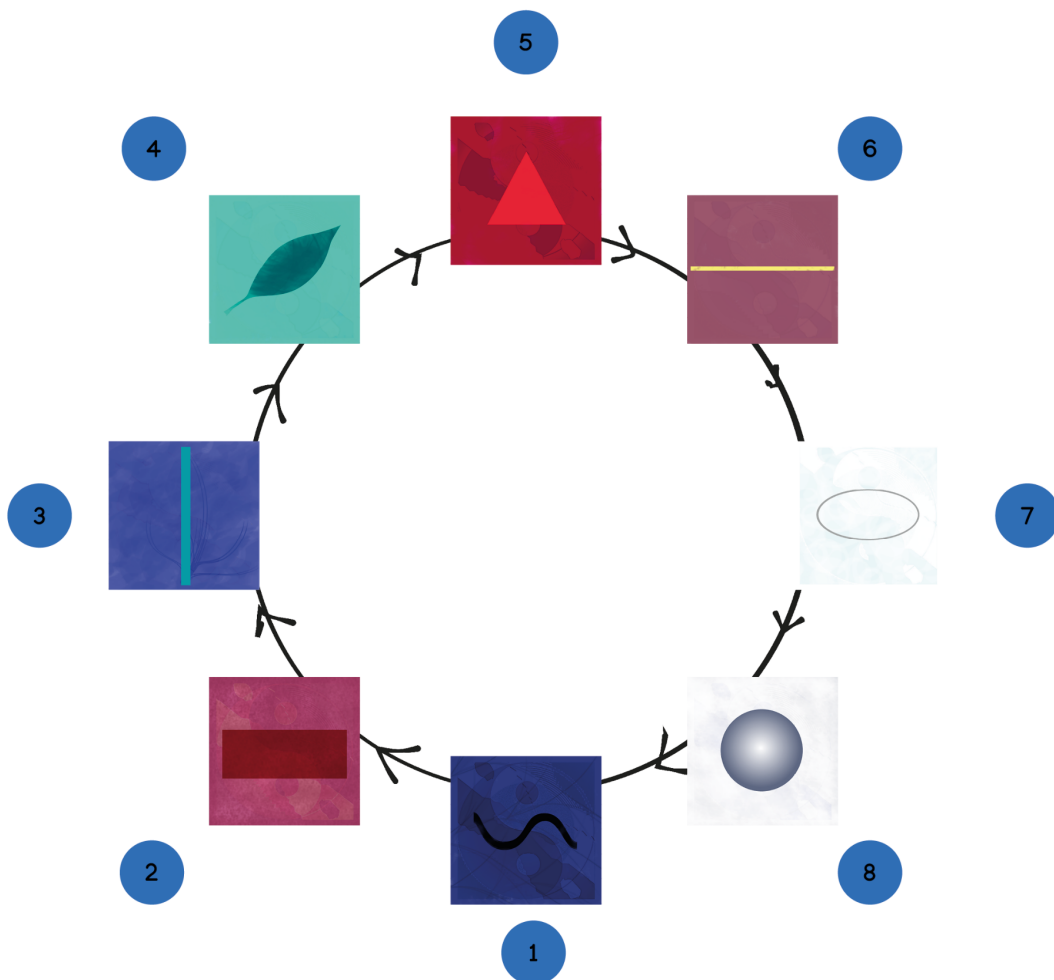


7. Processus d'utilisation

Exploration ordonnée

L'exploration ordonnée est idéale pour un besoin d'émergence ou l'exploration d'une problématique (lorsque la demande n'est pas claire par exemple). Elle permet d'être exhaustive et d'être sûr de questionner toutes les facettes d'une situation, balayer les angles morts.

L'ordre des cartes est l'ordre de la boussole d'origine.



Les niveaux d'exploration sont les 3 niveaux de base : ressenti, émotion, association de pensée. Mais en fonction de la demande, on peut ajouter un niveau orienté vers l'objectif.

Utilisations courantes :

- émergence de vision (reconversion pro, passage de cap, ...). Niveau ajouté : activité, vision de soi carte par carte.
- reconfiguration identitaire. Niveaux ajoutés : caractéristiques de personnalité en lien avec la carte. Qualité personnelle. Fragilité.
- prise de décision. Niveau ajouté : que dit cette carte de la décision à prendre ?
- Trouver une solution, un chemin. Niveau ajouté : quel chemin propose la carte ?

Recadrage spatial

Le recadrage spatial est utilisé dans le cadre d'une démarche de changement.

Chacune des 4 phases permet d'avancer sur le processus de changement.

Idéalement le niveau de changement est identifié.

Les niveaux d'exploration sont les 3 niveaux de base : ressenti, émotion, association de pensée. Mais en fonction de la demande, on peut ajouter des éléments en lien avec le changement souhaité.

L'exploration est généralement intuitive, mais peut être ordonnée ou polarisée.

Exploration polarisée

L'exploration polarisée est idéal lorsque il y a un problème clairement défini à dépasser, un changement clair à opérer, un blocage.

Il s'agit de faire trier les cartes à la personne en désagréable/neutre/positif.

Puis l'exploration commence par la carte la plus désagréable.

L'objectif dans l'exploration est d'aboutir progressivement à une perception neutre ou agréable de la carte. Pour cela, la personne peut traverser : prises de conscience, levée de croyances, libération émotionnelle...

Rééquilibrage, réassurance

Ce processus est adapté lorsque la personne est dans un état émotionnel, de stress, de souffrance, un état de crise.

Lorsqu'un état de crise est présent, il est difficile de poser calmement un contrat de changement ou d'émergence. Il est nécessaire de rétablir l'OKness du patient.

Les cartes peuvent être utilisées pour aider la personne à "se déposer" dans ses émotions, difficultés.

L'action énergétique de la carte est mobilisée dans ce cas. La carte agit sur la personne et l'aide à se soulager, se libérer.

L'exploration se fait de façon ordonnée, et invite tout simplement l'autre à exprimer ses ressentis.

Dans le cas de la réassurance, la personne a besoin de valider un choix, une décision, un positionnement. L'exploration est orientée par rapport à ce besoin. Pour chaque carte la question est posée : avec cette carte, comment te sens-tu par rapport à ta décision ?

Rééquilibrage émotionnel énergétique

Ce processus est adapté lorsque la personne est dans un état émotionnel, de stress, de souffrance, un état de crise suffisamment fort pour qu'il soit "urgent" d'aider la personne. Les cartes sont amenées de façon ordonnée dans l'aura de la personne. C'est l'action énergétique de la carte qui est mobilisée, de façon active et consciente de la part du coach/thérapeute.

Recadrage par dessin du corps

La personne est invitée à dessiner un personnage silhouette sur une page verticale. Avec des feutres, elle place intuitivement les formes/couleurs sur la feuille (dans le corps ou extérieur).

Puis l'exploration verbale se fait comme un recadrage spatial. Elle place les formes explorées sur une nouvelle feuille où le même bonhomme silhouette a été dessiné.

Ce processus est adapté dans un travail psycho-corporel, ou lorsque la personne a besoin d'être reconnectée à son corps.

Date :		
Patient :		
RÉEL - les faits	ETAT	Stress, état émotionnel, crise, posé, ému
PROBLÈME	NIVEAU	Ressenti/émotionnel/sens/énergétique
BESOIN	Identification du besoin	Besoin de changement, d'émergence ou de gestion de crise? Quel niveau de changement ? regard/posture/ fonctionnement/ positionnement/vécu
DEMANDE	OK?	détermination, ambivalence, résistance, concerné(e)
CONTRAT	Processus identifié	recadrage/rééquilibrage/émergence