


## Approche 2: dialogue in conscient en forêt basé sur la théorie U


### Comment acquérir de nouvelles connaissances par résonance et ressenti




**1. Etat-ACTUEL - agir comme on l'a toujours fait**  
Ses propres actions sont influencées par son comportement, ses convictions et ses traits de caractère.




**2. Percevoir sous un autre angle**  
Se découvrir et découvrir son environnement avec tous ses sens.



**3. Se sentir soi-même et les liens avec les autres**  
Selon la résonance, certaines images de la forêt nous attirent.




**4. Lâcher prise**  
Se concentrer sur ces objets et lâcher prise sur tout le reste.




**5. Se connecter à sa source interne.**  
Écouter et ressentir l'effet du moment sur soi.




**9. Image OBJECTIF - Agir en tant que partie du grand tout**  
Ressentir et réfléchir à ses actions et à ses interactions sur la communauté.



**8. Poursuivre son impulsion en tant que projet pilote**  
Donner vie à son idée / sa vision par un projet pilote, en faisant naître de son ressenti et sa réflexion la volonté de faire.



**7. Accueillir l'impulsion**  
Apprendre à connaître ce qui germe en soi en le valorisant, y réfléchir et oser faire ses premiers pas avec courage.



**6. Laisser venir ce qui naît en soi**  
Sentir comment quelque chose d'encore vague et de difficilement descriptible perle dans ses pensées et ses sentiments.

 **expliqué pas à pas**



1. Etat-ACTUEL - agir comme on l'a toujours fait :

Nous nous rencontrons à la lisière forestière – vous partagez votre préoccupation / sujet – nous faisons un exercice de pleine conscience pour **nous ouvrir à la promenade en forêt.**



2. Percevoir sous un autre angle :

Vous partez en promenade en forêt, **détendu et attentif** – je vous accompagne discrètement en arrière-plan.



3. Se sentir soi-même et les liens avec les autres :

Vous vous **dirigez vers certaines images de la forêts / objets en fonction de votre résonance** – j'observe ce qui retient votre attention, que ce soit par la contemplation, le ressenti, la sensation ou d'autres sens.



#### 4. Lâcher prise :

Vous entrez en contact avec vos images de la forêt / objets et vous vous concentrez sur le moment présent – vous lâcher prise sur tout le reste autour de vous – je reste en arrière-plan et j'observe – ...



5. Se connecter à sa source interne :  
... – vous êtes en résonance avec votre image de la forêt / objet – vous percevez vos sentiments – vous ressentez l'effet que cela a sur vous – vous vous ouvrez intérieurement – ...



6. Laisser venir ce qui naît en soi :

... – vous **sentez**, peut-être très inconsciemment, un **changement / quelque chose de nouveau** – vous restez avec vous-mêmes, **détendus, confiants et ouverts** – ...



## 7. Accueillir l'impulsion :

... – lentement, ce qui **change / se transforme / se renouvelle** commence à se concrétiser – que ce soit par des sentiments, des images ou des mots – vous y réfléchissez – nous refaisons la même promenade - vous partagez votre vécu sur des objets précis - je vous le restitue **dans le point de vue de la sylviculture et en lien avec votre préoccupation / sujet.**





8. Poursuivre son impulsion en tant que projet pilote :  
Vous **visualisez vos sentiments, vos images ou vos mots** – que ce soit par la peinture, le bricolage ou d'autres exercices – et vous reconnaissez les **premiers pas** sur votre chemin **pour aborder vos préoccupations / sujets**.



9. Image OBJECTIF - Agir en tant que partie du grand tout :

Vous faites partie de notre société – vous êtes reliés aux autres par des jonctions – votre être agit sur votre environnement – **vos actions influencent notre être.**