

Le pourquoi

Guide du module



Sheryl-Anne Surprenant

Académie internationale des professionnelles
de l'alimentation vivante | www.aipav.org

Programme *Formatrice en alimentation vivante* — Module 1: *Le pourquoi*

Publié au Canada en 2014 par l'AIPAV | *Crusine Santé*.

Tous droits réservés © Sheryl-Anne Surprenant 2014.

Sheryl-Anne Surprenant affirme son droit d'être reconnue en tant qu'auteure du présent ouvrage, sous la *Loi des droits d'auteurs*. Le contenu du présent ouvrage est sujet aux règlements et aux lois sur les droits d'auteur. Le présent ouvrage ne peut pas être reproduit en partie ou en totalité, traduit, publié, transmis (mécaniquement, manuellement, électroniquement ou autrement), photocopié, numérisé, enregistré ou stocké sur un système de distribution quelconque, sans l'autorisation préalable explicite et écrite de l'auteure.

Avertissement

L'auteure est exonérée par la présente, de toute responsabilité pour quelque tort, perte ou risque, personnel, professionnel ou autre, qui pourrait résulter de l'utilisation ou de la mise en pratique du matériel contenu dans la présente publication. Les recommandations et les techniques contenues dans présent document ne doivent en aucun cas être prises pour un avis financier ou médical. En cas de doute, veuillez s'il-vous-plaît consulter un professionnel de compétent avant de les mettre en application.

Table des matières

Ce qui fait un bon atelier cru.....	6
Les ingrédients indispensables au succès	7
Qu'est-ce que les gens recherchent dans un atelier cru?	8
Clarifiez votre motivation profonde.....	9
La rawvolutionnaire que vous êtes.....	11

MODULE 1: Le pourquoi

Résumé: Découvrez pourquoi les ateliers en alimentation vivante sont importants en tant que vecteur de changement positif, comment je conçois ce genre d'événement et l'importance de créer un atelier qui vous soit unique.

Fonctionnement du programme

Voici le fonctionnement détaillé du programme-virtuel «*Formatrice en alimentation vivante*». Dans les lignes ci-dessous, découvrez comment vous recevez votre formation, et comment en tirer le maximum.

- ★ Le programme est donné sous forme d'une série de dix (10) ateliers-virtuels, auxquels vous accédez en ligne.
- ★ Les liens pour accéder aux ateliers-virtuels vous seront expédiés individuellement, un module à la fois.
- ★ Chaque atelier-virtuel est principalement construit autour de deux composantes:
 - ★ une session de formation; et
 - ★ une série d'exercices.
- ★ La meilleure façon de tirer tout ce que vous pouvez de la section «*formation*», c'est...
 - ★ d'écouter attentivement la formation de chacun des modules;
 - ★ d'avoir le *Guide du module* tout près;
 - ★ et quelque chose pour prendre des notes, si vous le désirez.
- ★ Après avoir écouté au complet (au moins une fois) l'enregistrement de l'atelier-virtuel d'un module, faites le travail de ce module.
- ★ Vous pouvez accéder au matériel de chaque atelier-virtuel pour un temps limité seulement: le plus rapidement possible après réception du courriel, téléchargez le fichier audio, ainsi que le *Guide du module*, et conservez-les en lieu sûr.
- ★ Une fois le programme terminé, et votre atelier cru créé, ne perdez pas tout le matériel contenu dans le présent programme.
 - ★ Archivez-le soigneusement pour pouvoir le refaire dans un an, deux ans, etc.
 - ★ L'information contenue ne perdra jamais de sa valeur, et vous trouverez à chaque fois de nouvelles façons de l'appliquer!

Ce qui fait un bon atelier cru

Un atelier cru de style «*Introduction à l'alimentation vivante*» bien conçu pourrait avoir l'air de ceci:

- ★ Offrir un endroit où vos clients peuvent apprendre les bases de l'alimentation vivante.
- ★ Enseigner comment utiliser l'équipement spécialisé.
- ★ Permettre la dégustation de quelques recettes crues.
- ★ Comprendre comment préparer la nourriture crue.
- ★ Encourager au partage de la joie à réunir des gens autour d'une aspiration commune.

Notes:

Les ingrédients indispensables au succès

- ★ Passion
- ★ Savoir-faire
- ★ Plan solide

Notes:

Qu'est-ce que les gens recherchent dans un atelier cru?

1. L'énergie: *votre* énergie.
2. L'humour: il y a de la demande pour du sérieux *et* de l'humoristique.
3. Le style: en choisir un et vous y tenir jusqu'à la fin de l'atelier.
4. L'authenticité: ne pas soyez timide; soyez vous-même.
5. Le contenu:
 - Brève introduction
 - Recettes crues
 - Autres informations
 - Session de questions et réponses
 - Conclusion
 - Une évaluation
6. L'évolution: votre cheminement
7. Du matériel à conserver: très important!
8. Des livres de recettes, ou d'autres produits en vente à la fin: facilitez la vie des gens.
9. Avoir un suivi: gardez le contact.
10. Pouvoir s'exprimer: sessions Questions/réponses.

Notes:

Clarifiez votre motivation profonde

Cet exercice vous amène à creuser les raisons qui motivent votre désir d'offrir des ateliers en alimentation vivante. Prenez le temps qu'il faut pour faire le présent exercice; posez un fondement solide à votre atelier cru. Il est possible que certaines questions ne s'appliquent pas à votre atelier; passez outre, tout simplement.

Qu'est-ce qui vous motive vraiment à vouloir offrir des ateliers en alimentation vivante?

Quelles raisons physiques avez-vous de vouloir créer votre atelier cru?

Quelles raisons intellectuelles avez-vous de vouloir réussir votre atelier cru?

Quelles raisons émotionnelles avez-vous de vouloir partager votre atelier cru?

Quelles raisons spirituelles avez-vous de vouloir offrir votre atelier cru?

Quelles raisons professionnelles avez-vous de vous engager dans le développement de votre atelier cru?

Quel genre de personnes vous attire (personnellement et/ou professionnellement)?

Avec quel genre de personnes aimeriez-vous travailler (si la réponse diffère de la précédente)?

Parmi les groupes de personnes mentionnées ci-dessus, lequel ressort comme étant votre groupe préféré?

La rawolutionnaire que vous êtes

Comment équilibrer les exigences de bâtir une entreprise prospère avec vos valeurs personnelles, votre niveau d'énergie et aux autres obligations, sans courir droit vers l'épuisement professionnel (le fameux *burn-out*)?

Ces différents aspects peuvent entrer en conflit les uns avec les autres, et souvent, c'est exactement ce qui arrive; l'entrepreneure vit donc un tiraillement, plus ou moins intense, qui peut mener à l'échec de son projet. Comment éviter ce genre de problème?

Mettez à profit, et équilibrez, les diverses énergies féminines et masculines dont chaque personne dispose naturellement, voilà comment! Faites l'exercice de réflexion suivant, et tout naturellement, vous en tirerez un plan équilibré pour manifester positivement votre *leadership* en tant qu'entrepreneure.

Étape 1: Affinez votre compréhension des énergies qui vous habitent.

Une idée répandue du *leadership* est qu'il est obligatoire d'être dominant, d'écraser la compétition, d'être un requin pour réussir en affaires. Ce modèle est dépassé! Prenez quelques minutes pour trouver, dans la réflexion ci-dessous, une façon d'utiliser vos divers talents et les différentes énergies qui vous habitent pour la création d'une entreprise qui a du coeur, qui est éthique, qui est respectueuse de vous en tant qu'être humain, des autres humains et de la planète toute entière.

Choisissez quelles énergies masculines vous voulez développer, cultiver et manifester en tant qu'entrepreneure (créativité, esprit pratique, visionnaire, courage, confiance, etc.).

Choisissez quelles énergies féminines vous voulez développer, cultiver et manifester en tant qu'entrepreneure (serviabilité, chaleur, ouverture aux autres, empathie, etc.).

Étape 2: Définissez des limites claires.

En tant qu'entrepreneure conscientisée, qui a du coeur, il est souvent difficile de déterminer quand *trop, c'est trop*, quand le don de soi devient trop grand et qu'on tombe dans l'abus. Ne pensez pas pouvoir être toute chose pour tous. Lorsqu'une demande se manifestera, opposez-la aux listes ci-dessous, et voyez dans quelle catégorie elle se classe. Agissez en conséquence.

Dressez une liste exhaustive des tâches que vous voulez accomplir (tant personnellement que professionnellement).

Dressez une liste exhaustive des tâches que vous déléguerez (tant personnellement que professionnellement).

Étape 3: Développez une grande confiance en votre intuition.

Vous allez acquérir des outils durant la présente formation qui contribueront à l'éducation et au développement de votre intuition. Vous vivrez moins de stress en apprenant à lui faire confiance. Si vous voyez une opportunité de croissance, lancez-vous! (Si vous entendez une petite voix vous dire: «*Je ne suis pas prête. Je dois faire ceci, cela, et encore bla-bla-bla avant. Et puis, je n'ai pas les talents/compétences/connaissances...*» Ce n'est pas votre intuition; c'est la voix de la peur.)

Qu'est-ce que me dicte mon intuition, en ce moment, par rapport à mon projet?

Est-ce qu'il y a une autre voix qui tente de se faire entendre aussi (la peur, le critique intérieur, par exemple)? Si oui, qu'est-ce qu'elle dit?

Comment puis-je cultiver mon intuition encore davantage?
