

## *Le Centre Mana*

*Psychothérapie, yoga et intervention par le sport et le plein-air*

*Limoges, ON*

*www.themanacentre.com*

# **Métaphore du vélo de la vie**

## **Étapes et questions-types**

**Adapté pour enrichir l'histoire préférée de l'intervenant.e par le sport et le plein-air**

### **Étape 1 : Roue arrière**

**La roue arrière** représente à la fois le passé proche et éloigné. C'est l'endroit où notre géographie sociale et notre histoire se rencontrent.

### **OBJECTIF GÉNÉRAL : Réfléchir à l'historique de votre rapport avec l'intervention par le sport et le plein-air**

- 1) Qu'est-ce qui vous a amené à vous tourner vers l'intervention et/ou la recherche en sport et plein-air?
- 2) Qu'est ce qui a piqué votre curiosité par rapport à ce type d'intervention?
- 3) Quelles expériences de vie, personnelles ou professionnelles, ont été significatives et ont joué un rôle dans l'intégration de ces pratiques pour vous?
- 4) En réfléchissant à votre historique avec l'intervention par le sport et le plein-air, quels lieux ou événements significatifs vous viennent en tête? Quels espaces ou événements sont associés au tout début de cette histoire?
- 5) Y-a-t-il des idéologies ou courants de pensée qui ont particulièrement influencé votre rapprochement vers l'intervention par le sport et le plein-air ?
- 6) Quelles autres pratiques ont accompagné ce virage vers l'intervention par le sport et le plein-air? (par ex : modifications au niveau de ses croyances, de son mode de vie, de sa façon de concevoir certains concepts, etc.).

### **Étapes 2 : Rayons de la roue arrière**

**Les rayons** représentent les personnes d'influence qui ont eu un impact significatif sur votre cheminement en tant qu'intervenant.e en sport et plein-air.

**OBJECTIF GÉNÉRAL :** Identifier les personnes significatives qui, dans votre passé lointain ou rapproché, ont influencé votre parcours.

- 1) Quelles sont les figures significatives qui vous ont soutenu ou encouragé à aller vers l'intervention par le sport et le plein-air?

## *Le Centre Mana*

*Psychothérapie, yoga et intervention par le sport et le plein-air*

*Limoges, ON*

*www.themanacentre.com*

2) Quelles personnes vous ont encouragé à explorer ou découvrir ces idées/pratiques?

3) En présence de **qui** est-ce que vos idées ont porté fruit et ont pu mûrir et fleurir librement? Comment est-ce que ces personnes clés ont créé un climat favorable au développement de vos idées?

4) Lorsque ces idées semblaient difficiles à appliquer ou à légitimer, qui vous a encouragé à poursuivre dans cette direction?

### **Étape 3 : Cadre**

**Le cadre** du vélo représente vos talents, habiletés, intérêts, connaissances et savoir-faire. De façon complémentaire, la cadre inclut les valeurs, les intentions et les engagements qui sont sous-jacentes à vos actions/interventions.

### **OBJECTIF GÉNÉRAL : Identifier vos habiletés, qualités, connaissances en tant qu'intervenant.e.**

1) Quelles sont les habiletés ou connaissances qui font de vous un.e intervenant.e passionné.e par l'intervention par le sport et plein-air?

2) Quelles sont vos plus grandes qualités en tant qu'intervenant.e? Si on demandait à un.e client.e ou à un.e collègue de nous dire ce qu'est votre plus grand atout, qu'est-ce qu'il.elle répondrait?

3) Quel.s mot.s utiliseriez-vous pour vous décrire lorsque vous êtes à votre meilleur, c'est-à-dire, au sommet de votre art en intervention?

4) Quels aspects de votre travail sont pour vous des plus passionnants?

5) Qu'est-ce qui semble être plus facile pour vous à l'heure actuelle (comparativement à avant) dans votre pratique et quelles compétences ont permis cette évolution? Qu'avez-vous eu besoin de réaliser ou d'apprendre pour permettre ce cheminement?

6) Si on demandais à un.e client.e de nous parler de ce qui semble être le plus important pour vous, qu'est-ce qu'il.elle répondrait?

## *Le Centre Mana*

*Psychothérapie, yoga et intervention par le sport et le plein-air*

*Limoges, ON*

*www.themanacentre.com*

### **Étape 4 : La roue avant**

**La roue avant** représente le futur proche ou éloigné. C'est l'endroit où vous nommez les aventures que vous aimeriez entreprendre et les destinations visées.

#### **OBJECTIF GÉNÉRAL : Identifier les rêves, espoirs, désirs et objectifs qui nourrissent votre pratique**

- 1) Quels sont vos buts, espoirs, désirs, objectifs et rêves pour vous en tant qu'intervenant.e. par le sport et le plein-air?
- 2) Quelles seraient les premières étapes à prendre pour rouler dans cette direction?
- 3) Qu'est-ce que vous aimeriez voir évoluer dans votre pratique?
- 4) Quelles nouvelles habiletés, connaissances et savoir-faire pourraient vous soutenir dans l'accomplissement de ces objectifs?
- 5) Quels sont vos espoirs ou désirs pour la communauté d'intervenant.e.s / chercheur.e.s / étudiant.e.s en intervention par le sport et plein air?
- 6) Quels sont vos espoirs pour les individus ou communautés avec lesquelles vous travaillez?

### **Étape 5 : Les rayons de la roue avant**

**Les rayons de la roue avant** représentent les figures significatives que vous aimeriez garder près de vous ou que vous souhaitez ajouter à votre « équipe » prochainement ou dans un avenir plus distant.

#### **OBJECTIF GÉNÉRAL : Identifier les membres (existants ou souhaités) de votre équipe de soutien**

- 1) Avec **qui** aimeriez-vous partager la route pour rouler vers vos objectifs? Qui aimeriez-vous inviter pour partager la découverte de ces nouveaux sentiers?
- 2) Quelles sont les personnes significatives que vous désirez amener avec vous et qui seraient indispensables à la création de nouveaux sentiers ?
- 3) Quels organismes, groupes ou communautés pourraient vous accompagner?

## *Le Centre Mana*

*Psychothérapie, yoga et intervention par le sport et le plein-air*

*Limoges, ON*

*www.themanacentre.com*

### **Étape 6 : Le panier de vélo (sacoche de bikepacking)**

**Le panier** représente les préparatifs qu'impliquent ce voyage.

#### **OBJECTIF GÉNÉRAL : Identifier ce qui sera nécessaire à la bonne manœuvre des sentiers**

- 1) Quel objet symbolique, mots de sagesse, conseils, poème, etc.... désirez-vous apporter pour ce voyage vers l'atteinte de vos objectifs/désirs?
- 2) Quelles seront vos sources d'inspiration et qu'est-ce qui permettra de refaire le plein d'énergie lors de voyage? Si, en cours de route, vous remarquez que vous perdez espoir, qu'est-ce qui vous rappellera votre « pourquoi »?
- 3) Quelles compétences et habiletés particulières devront-êtré mises à profit pour manœuvrer les sentiers plus tumultueux? Comment allez-vous y accéder?
- 4) En cas de crevaison, quelles personnes aimeriez-vous amener avec vous (dans votre cœur ou en personne) et qui vous aideraient à reprendre la route.
- 5) Comment avez-vous réussi à surmonter des obstacles dans le passé? À la lumière de vos capacités, quel conseil pourriez-vous vous donner à vous-même?