

RÉUSSIR

BUT

SON

DÉVELOPPER
SES *SOFT SKILLS*
EN 80 EXERCICES

10
minutes
par jour

- *Acquérir les 8 compétences du nouveau référentiel*
- *Progresser pas à pas avec des exemples et des entraînements*
- *Se préparer grâce à des mises en situation professionnelles*

Sabine Belamich
Régis Belamich



Introduction

Le BUT, les 8 *soft skills*, la méditation, la respiration, les 7 plexus d'ancrage, les SAÉ, le portfolio.

I. Nos objectifs, méthodes, ressources et évaluations en cohérence avec le BUT

Ce livre a pour objectif de guider individuellement les étudiants du BUT dans les Situations d'Apprentissage et d'Évaluation (SAÉ) en utilisant les techniques de **méditation et de respiration** à travers 8 *soft skills* évalués dans le BUT.

Les 8 *soft skills* que nous avons choisis d'illustrer par 80 exercices sont: **l'adaptabilité, l'engagement, la créativité, la gestion du stress, le sens de l'équipe, la gestion du temps, la mémorisation à long terme, l'estime de soi.**

Et si la qualité d'un apprentissage repose sur 3 piliers selon le LabSET-ULiège, à l'origine des SAÉ dans le BUT:

- **Les objectifs**
- **La méthode**
- **L'évaluation**

C'est la **cohérence** entre ces 3 piliers qui est recherchée dans le BUT et dans cet ouvrage.

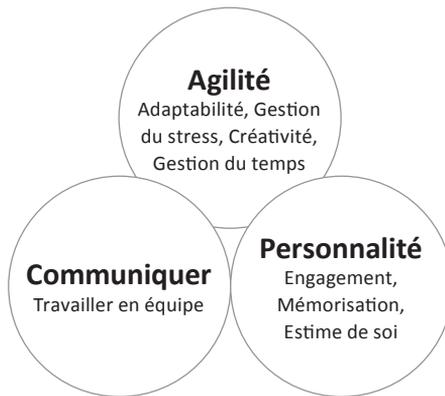
Les objectifs du BUT sont consignés dans un référentiel de compétence (**référentiel BUT 2021**) et les modalités d'évaluation passent par les SAÉ (Situations d'Apprentissage et d'Évaluation). L'évaluation porte précisément sur ces 8 *soft skills*, leurs savoirs-agir et savoirs-évoluer.

Nous vous proposons ainsi **56 SAÉ sur 3 niveaux**, respectant le référentiel du BUT dans ses objectifs et ses modes d'évaluations sur les années.

Nous avons choisi d'intégrer spécifiquement **24 méthodes de respiration et de méditation** adaptées à chaque *soft skill* afin que vous obteniez de meilleurs résultats chaque année.

Au total, **80 exercices** sont proposés qui s'appuient sur des **ressources théoriques** issues des neurosciences, de la médecine, du sport, de l'art, de la rhétorique, de l'armée, du cinéma, du théâtre, de la musique, de la physique quantique, de la psychologie afin que chacun d'entre vous puisse s'approprier plus facilement chaque *soft skill*.

II. Les 8 *soft skills*



Ce livre combine deux approches complémentaires : la pédagogie des SAÉ et la méditation, avec une vision commune : les *soft skills*.

A. Qu'est-ce qu'un *soft skill* ?

C'est une compétence « douce » ou comportementale en opposition au *hard skill* ou compétence technique.

Un *soft skill* selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) est une mise en œuvre d'aptitude et de capacités dans un contexte donné pour un résultat donné.

B. Pourquoi le choix de 8 *soft skills* ?

- Ce sont les principales compétences évaluées dans les SAÉ, les projets transverses, les stages, les PPP du BUT.
- Ce sont les 8 compétences les plus recherchées par les recruteurs.

C. Les 3 facettes des *soft skills*

1. La personnalité qui regroupe l'engagement, la mémorisation à long terme, et l'estime de soi.
2. L'agilité qui regroupe l'adaptabilité, la créativité et la gestion du temps et la gestion du stress.
3. La communication qui contient le sens de l'équipe.

D. Pourquoi ce classement de ces 8 *soft skills* ?

1. Adaptabilité
2. Engagement
3. Créativité
4. Gestion du stress
5. Sens de l'équipe
6. Gestion du temps
7. Mémorisation à long terme
8. Estime de soi

Il s'agit dans un premier temps de comprendre les attentes du BUT donc de s'adapter, puis dans un deuxième temps de connaître son profil d'apprentissage et de visualiser son succès, c'est l'engagement.

Dans une troisième étape, il faut s'adapter aux objectifs du BUT en puisant dans ses propres ressources et méthodes, c'est précisément sa créativité qui est mise en jeu. Afin d'être efficace dans son apprentissage, il est nécessaire, dans une quatrième étape de savoir gérer son stress individuel et collectif. C'est-à-dire savoir aussi travailler en équipe, savoir communiquer en s'affirmant c'est la cinquième étape. Puis, sixième phase, il est important de savoir gérer son temps. En ce qui concerne la septième étape, il est important d'ancrer la mémoire à long terme pour les apprentissages. Et enfin, il s'agit de booster l'estime de soi, sa confiance en soi, son potentiel pour s'épanouir.

III. Qu'est-ce que la Méditation et pourquoi l'utiliser ?

Lorsque l'on fait référence à la plénitude, à la réalisation, à l'équilibre il vient à l'esprit de la plupart d'entre nous le mot méditation. Mais qu'est-ce que vraiment la méditation ?

Il est fait référence à cette pratique dans d'anciennes traditions, mais aujourd'hui par l'avancée des neurosciences et de la physique quantique, la méditation prend sa place comme une clé essentielle dans un monde en pleine mutation. Nous devrions parler aujourd'hui de **Médit-action**, car c'est un processus de rencontre avec soi-même qui enclenche l'énergie de mouvement

et d'éveil dans notre vie. C'est exactement ce que nous avons mis en place dans cet ouvrage : une clé qui va vous permettre d'ouvrir 8 portes, celles des 8 *soft skills* développés dans ce livre.

Méditer c'est : Devenir celui qui éclaire plutôt que celui qui cherche à être éclairé.



La méditation moderne remplit un grand nombre de fonctions et la première est celle d'un rendez-vous avec vous-même. Vous permettant de renforcer votre centre de gravité individuel pour mieux connecter avec le monde extérieur. En renforçant votre noyau, vous activez votre puissance individualisée permettant des échanges plus équilibrés : mieux vous nourrir du monde extérieur et mieux nourrir le monde extérieur en retour.

La science moderne a permis de découvrir de nombreux bénéfices insoupçonnés de la Méditation.

Grâce aux IRM qui nous permettent de cartographier le cerveau et son activation, la recherche sur les gènes nous a de son côté fait découvrir des aspects étonnants des effets de la méditation sur le corps.

- LE CERVEAU : la méditation développe l'épaisseur de la matière grise corticale. Renforçant notre Neuro-plastie cela permet au cerveau de vieillir sain en santé et en plenes capacités.
- LE CŒUR : idem pour le péricarde (le cerveau du cœur) La méditation réduit la tension artérielle et le stress mécanique du cœur, par la stimulation de la formation de l'oxyde nitrique qui permet aux vaisseaux sanguins de se dilater.

- **LES TÉLOMÈRES** : ce sont les capsules protectrices qui recouvrent l'extrémité des chromosomes. Plus les télomères sont longs plus la jeunesse persiste et le corps garde ses capacités de régénération. Or la méditation accroît l'activité des télomères ce qui se traduit par leur allongement.
- **LES GÈNES** : la méditation a la capacité de supprimer plus de 1 000 gènes relatifs au stress et reliés à des conditions comme l'inflammation, l'asthme, le diabète, Alzheimer, la douleur et le stress oxydatif du vieillissement organique.
- **L'IMMUNITÉ** : la méditation renforce le système immunitaire en stimulant une sécrétion affaiblie d'adrénaline et de cortisol, permettant ainsi aux cellules immunitaires de rester actives en repoussant la maladie et les infections.
- **LES TISSUS** : la méditation aide à réduire l'inflammation chronique qui est souvent un état précurseur aux problèmes cardiaques, l'arthrite et d'autres maladies reliées à notre époque et mode de vie.

Cette liste ne fait que s'allonger au fur et à mesure que les nouvelles recherches livrent leurs conclusions. La méditation n'est donc plus un pari mais une activité très performante pour la réalisation harmonieuse de chacun.

IV. L'art de la respiration comme outil d'apprentissage

Du premier souffle et son cri au dernier souffle et son râle, le souffle de vie se retrouve dans tout.

Respirer est sans doute la chose la plus naturelle au monde : les animaux, les plantes, les arbres... Le vivant respire. Cette respiration est essentielle.

Mais la respiration consciente est au-delà d'un mécanisme de vitalisation, un outil exceptionnel qui nous offre un chemin pour parvenir à retrouver les effets bénéfiques d'une pleine conscience et d'une activation de nombreux processus.

Beaucoup de traditions comme la plus connue celle du yoga, en ont fait un art du développement personnel.

Les yogis ont expliqué à des chercheurs en neuroscience que le souffle est un véhicule qui contient et transporte la force de vie qu'ils nomment **le prana**. Les nombreuses pratiques du souffle en yoga s'appellent le pranayama. En simplifiant un peu le concept, on peut dire que le Pranayama est l'art de faire circuler cette énergie vitale dans votre corps qui aura des effets positifs sur la santé, l'état d'esprit et la conscience de soi.

Comment bien respirer ?

Un bon processus de respiration a de puissants effets bénéfiques mais inversement une mauvaise qualité de respiration entraîne beaucoup de dysfonctionnements organiques qui ont une répercussion émotionnelle, sur notre résistance au stress, notre cohésion mentale et notre capacité d'apprentissage.

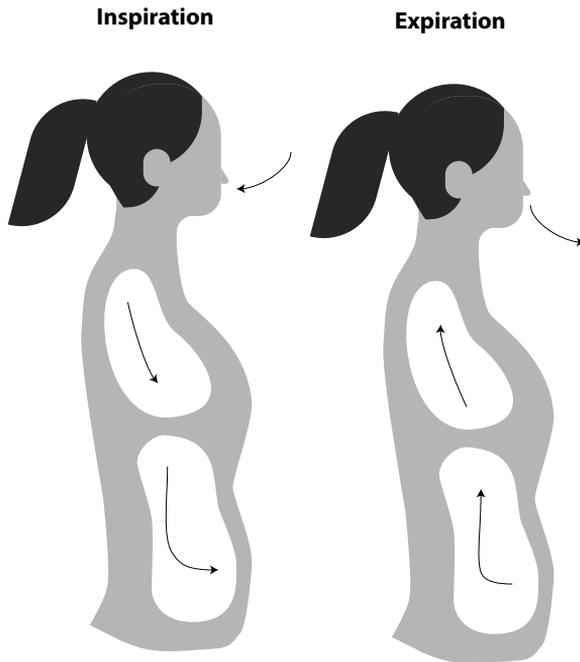
La respiration, est un mouvement à trois temps. Les trois temps représentent zones dans le corps.

- La respiration diaphragmatique – centre du bas-ventre.
- La respiration thoracique – centre de la poitrine.
- La respiration claviculaire – la zone de la gorge et des épaules.

La respiration se pratique en deux phases.

- L'inspire – Qui remplit le bas-ventre puis le thorax (centre de la poitrine) et enfin la gorge jusqu'à l'ouverture des épaules. L'inspire va permettre la vitalisation du mental.
- L'expire – Qui vide l'air dans le même ordre, bas ventre puis thorax et épaules. L'expire va permettre la stabilisation du mental.

« Celui qui a maîtrisé le souffle a du même coup maîtrisé l'esprit. » Extrait d'un ancien texte de Yoga.



Les chercheurs en neurosciences ont conclu que pour les yogis qui arrivent à atteindre une parfaite maîtrise du corps, il existe deux activités de vie et tant que nous ne nous connectons pas en conscience avec ces 2 activités, nous restons à côté de la vie et donc nous ne sommes pas réellement présents. Ces deux activités sont **l'inspiration et l'expiration** lorsqu'elles se produisent naturellement et inconsciemment, elles sont activées par le système nerveux parasympathique, mais lorsqu'elles sont réalisées en **pleine conscience**, elles sont activées par le système nerveux sympathique et cela modifie l'impact positif sur la biochimie du corps. L'inspire devient un processus que les neurosciences appellent « La Magnétisation » et expire « La Radiation ». Ce processus va créer une résonance harmonieuse entre l'infiniment petit en nous, nos cellules et l'infiniment grand autour de nous. En quelque sorte, **les neurosciences nous expliquent que la respiration en conscience nous permet de devenir un bio-aimant des fréquences d'harmonie et d'équilibre.**

Dans ce livre, nous vous proposons un certain nombre de pratiques de respiration adapté à l'intégration et l'appropriation de chacun des *soft skills* présentés.

V. Les 7 plexus d'ancrage

Il existe en vous un espace de manifestation que l'on appelle l'espace du tout est possible.

Par la connaissance et l'activation de ces différents points d'ancrage et d'activation de la mémoire du corps et de nos énergies, nous pouvons créer un espace vibratoire de maîtrise et de manifestations.

On peut ouvrir et reprendre contrôle de notre vie et de différentes capacités ou *soft skills* lorsque l'on sait placer avec justesse les informations dans le corps. Par ce processus et cette connaissance nous avons la possibilité de devenir un véritable aimant.

Le plus grand héritage que vous pouvez laisser n'est-il pas celui du souvenir de votre présence à travers votre radiation et l'émanation vibratoire de votre être ?

Nous allons apprendre ensemble à manifester la pleine capacité de votre puissance au-delà de tout conditionnement socio-culturel ou transgénérationnel.

Votre propre puissance réside dans la capacité d'harmoniser l'énergie de vos **vortex** appelés chakras (en Asie) et qui signifient roue d'énergie.

Il existe **7 vortex** majeurs qui se trouvent le long de l'axe médian du corps, la colonne vertébrale. Chacune de ces 7 zones correspond à un espace de jonction de nombreuses terminaisons nerveuses qui sont-elles même reliées à des organes et des glandes du corps.

- **Le premier vortex** se trouve au niveau du périnée, la clé de voûte de nos jambes.
- **Le deuxième vortex** se trouve sur la ligne du pubis au niveau de la boucle de la ceinture.
- **Le troisième vortex** se trouve à 4 doigts au-dessus de notre nombril.
- **Le quatrième vortex** se trouve au centre de la poitrine entre les deux seins.
- **Le cinquième vortex** où se trouve dans le petit creux à la base de la gorge.
- **Le sixième vortex** se trouve au centre de notre front.
- **Le septième vortex** se trouve au sommet du crâne.

Chacun de ces vortex d'énergie est relié à des caractéristiques bien définies mais aussi à un type de mémoire émotionnelle du corps.

Par exemple le **premier vortex est relié à l'énergie de sécurité et de stabilité.**

Il va fournir l'énergie aux glandes surrénales et aux reins. Le vortex du périnée transforme l'énergie sous forme d'hormone dans le système endocrinien et il envoie aussi l'énergie vitale nécessaire pour activer l'organe auquel il est relié. Vous comprendrez alors l'intérêt d'harmoniser et d'activer nos vortex.

En réactivant vos 7 vortex, vous permettrez à votre rayonnement de trouver votre pleine expansion et à votre conscience de trouver la plénitude nécessaire pour vivre l'expérience harmonieuse du monde extérieur.

Le plus grand souvenir que vous pouvez laisser n'est-il pas la mémoire de votre paix intérieure et de la cohésion de votre champ vibratoire d'amour et de gratitude, un peu comme un parfum envoûtant et indélébile que vous répandez autour de vous ?

La famille et la société nous transmettent un certain nombre d'informations mais avec certaines attentes de ce que l'on a envie que vous soyez.

Le challenge individuel est donc de manifester votre essence au-delà des conditionnements sociaux culturels en lien avec votre lignée.

Prendre votre véritable puissance, c'est osé vous incarner au-delà de ce que l'on attend de vous et prendre la pleine responsabilité de votre essence individualisée.

À travers les 24 exercices de ce livre nous vous proposons de vous accompagner dans la découverte et la pratique de techniques longtemps gardées secrètes mais mises en lumière aujourd'hui grâce aux neurosciences.