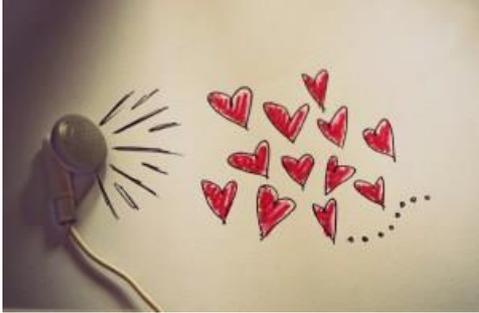


<p>BOOSTER N° 10</p>	
<p>Trouvez et écoutez votre musique fétiche</p>	
<p>DESCRIPTIF :</p> <p>En train d’écouter un medley de musiques classiques <i>« Alors Driss, ne me dites pas que ça ne vous fait rien ? Non, non vraiment, rien ! De la musique qui ne se danse pas, ce n’est pas de la musique pour moi... »</i></p> <p>Dialogue entre Philippe et Driss dans le film <i>Intouchable</i> ; Scène de la soirée d’anniversaire de Philippe.</p> <p>La musique est un merveilleux support universel pour faire passer des messages et véhiculer des émotions. Dans cette fiche booster, nous vous proposons d’utiliser la musique, source facile mais « puissantissime » pour faire le plein d’énergie.</p> <p>Trouvez LA musique/chanson qui vous inspire, motivante pour vous ; elle doit vous parler, vous générer des émotions, vous bouleverser, vous booster !</p> <p>Le fait de l’entendre va vous raccrocher immédiatement à vos objectifs. Cela doit vous servir d’électrochoc pour vous remettre instantanément sur le « droit chemin ».</p> <p>Débutez et terminez chacune de vos journées en écoutant VOTRE musique/chanson fétiche. N’hésitez d’ailleurs pas à vous faire des piqûres de rappel plusieurs fois dans la journée : juste avant de vous lancer dans une activité qui vous fait peur, qui vous stress, qui vous angoisse, qui demande votre énergie, votre mobilisation, qui nécessite que vous soyez à 110%.</p>	
<p>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE : Environ 3 minutes matin et soir minimum ; et autant que de besoin. 😊</p>	
<p>MATERIEL NECESSAIRE : Tout matériel support permettant d’écouter de la musique (chaîne Hi-fi, lecteur CD, MP3, téléphone, dictaphone, ...)</p>	<p>RESSOURCES : Néant.</p>
<p>BENEFICES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir les relations, instaurer Se motiver, se booster, se mobiliser sur ses objectifs 	<p>INCONVENIENTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouver et sélectionner sa chanson • « il ne doit en rester qu’une !... » • Passer pour un fou en se mettant d’un coup à

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ressentir des émotions, vibrer• Ne dure pas longtemps, peut se faire en parallèle d'autres activités• S'adapte au gré de ses goûts, humeurs• Peut se partager avec d'autres, transmettre de l'énergie, du dynamisme• Accessible partout | <ul style="list-style-type: none">• pleurer ou à sauter partout• Toujours l'avoir à portée de main (enfin, plutôt d'oreilles) |
|---|--|

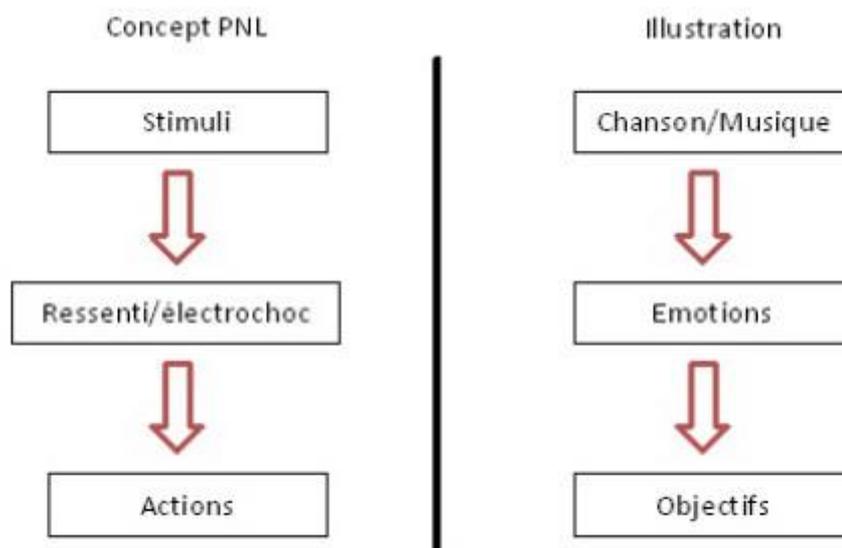
ASTUCES / CONSEILS :

Comment s'assurer qu'il s'agit de LA bonne chanson/musique ?

Certains signes ne trompent pas, chair de poule, frissons, pleurs, envie de chanter et sauter partout, sourire aux lèvres. Vous pouvez l'écouter en boucle sans vous en lasser.

2^{ème} effet KissCool

Vous êtes en train de découvrir une des techniques de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) en programmant votre cerveau à réagir d'une façon donnée à un stimuli extérieur.



Faites-en votre **sonnerie de téléphone** : piqûres de rappel à chaque moment de la journée.

Shazam : Idéal pour retrouver le titre d'une chanson que vous êtes en train d'écouter !!