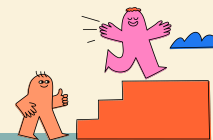


Le pont vers le changement

DU « POURQUOI CHANGER » AU « COMMENT Y ARRIVER »



RIVE DE DÉPART

Pourquoi je veux changer
(mes raisons, mes valeurs)



RIVE D'ARRIVÉE

Comment j'y arrive
(mon plan concret)

1 • CE QUE J'AI ENTENDU DE VOUS — RÉCAPITULATIF

Le discours-changement rassemblé : désir, capacité, raisons, besoin.

2 • LA QUESTION CLÉ

« Alors, quelle serait la prochaine étape pour vous ? »

3 • MON OBJECTIF SMART

S

Spécifique

Quel changement précis ? (évitez le flou)

M

Mesurable

À quoi verrez-vous que vous avancez ?

A

Atteignable

Est-ce réaliste pour vous, en ce moment ?

R

Relié à vos valeurs

En quoi est-ce important pour vous ?

T

Temporel

Pour quand ? Première échéance ?

MON OBJECTIF, EN UNE PHRASE

4 • MON PREMIER PAS (CETTE SEMAINE)

5 • COMMENT JE VERRAI QUE JE PROGRESSE

Mes repères concrets, mes petites victoires.

6 • MES APPUIS & OBSTACLES

7 • MES RÉCOMPENSES SI JE PROGRESSE

Comment je vais souligner mes efforts.

8 • MA CONFIANCE D'Y ARRIVER

Entourez, de 1 (pas du tout) à 10 (tout à fait).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10