



VOS 6 OBJECTIFS DE COACHING

Maintenant que vous avez fait un bilan de satisfaction de votre vie actuelle, il est temps de trouver votre objectif **précis** de coaching.

Comme dans tout voyage, vous savez d'où vous partez et bien souvent, vous savez où vous désirez vous rendre. C'est la même chose en coaching. Établir un objectif clair et précis ainsi qu'un plan d'action sont les premières étapes pour réussir à atteindre notre destination. Ainsi, vous aurez une direction claire à savoir vers où vous diriger et quoi cultiver précisément pour vous rapprocher du bonheur et bien-être souhaités.

Prenez le temps de réfléchir à vos réponses aux questions suivantes et de creuser en profondeur pour vous assurer que ce sont bien ces objectifs que vous voulez prioriser.

EXERCICE :

(Voir un exemple plus bas pour vous aider)

PARTIE #1 :

À travers votre processus de développement personnel actuel, quelle est LA première difficulté ou la première chose que vous souhaiteriez



travailler, améliorer et/ou régler et qui deviendrait votre premier objectif ?

1.

Quelle est la deuxième difficulté à travailler qui deviendrait votre deuxième objectif ?

2.

Quelle est la troisième difficulté à travailler qui deviendrait votre troisième objectif ?

3.

Quelle est la quatrième difficulté à travailler qui deviendrait votre quatrième objectif ?

4.

Quelle est la cinquième difficulté à travailler qui deviendrait votre cinquième objectif ?

5.

PARTIE #2

Ce que vous venez de faire à la partie #1 est en fait de nommer des SYMPTÔMES de votre mal-être actuel. Maintenant, trouvons la source de ces symptômes. Rares sont ceux ou celles qui arrivent avec la source de leurs difficultés dès la première rencontre de coaching. Il faut alors aller creuser plus profondément, car en trouvant et en travaillant la source, cela va nécessairement avoir un impact positif sur les autres symptômes.



Comme une personne qui prend des antidépresseurs pour se relever d'une dépression, l'antidépresseur ne va agir que sur les symptômes émotifs, mais ne travaillera pas les raisons ou les causes pour lesquelles la personne en est venue à vivre un état dépressif. En travaillant spécifiquement la source, cela aura pour effet de diminuer ses chances de récurrence et aura un plus grand impact positif et significatif sur sa vie à venir. Trouver la source de vos symptômes est important pour agir efficacement par la suite.

Voici LA question difficile de cette deuxième partie : **Quel est le point commun, le fil conducteur ou l'élément-clé à l'origine des 5 symptômes ?**

Tentez de trouver la source de vos symptômes. Il est possible que vous trouviez la source pour 3 ou 4 de vos symptômes et c'est bien correct ainsi. C'est une question difficile et si vous ne parvenez pas à trouver la source, je vous invite à m'écrire sur la plateforme prévue à cet effet ou lors d'une rencontre zoom et il me fera plaisir de vous aider à la trouver.

Votre réponse/Source/Objectif :

Si votre réponse est sous la forme négative, ex : Je manque de confiance en moi ou encore je ne suis pas capable de mettre mes



limites, transformez-la en réponse positive et voilà votre objectif de coaching : Gagner en confiance en moi ou apprendre à mettre mes limites. Écrivez votre réponse positive à la partie #3 ci-dessous.

Partie #3

CLARIFICATION : Comme le cerveau ne comprend pas les concepts, il est très important de clarifier votre objectif avec des **actions ou ressentis** bien précis.

Par exemple : « Être en meilleure santé » est un concept qui ne veut rien dire pour le cerveau. Être capable de courir 5 km en 30 minutes, monter les marches sans être essoufflé, peser X lbs pour retrouver un poids santé, manger 4-5 portions de fruits et légumes par jour, avoir de l'énergie toute la journée pour faire ses activités, être moins serré dans ses vêtements, mon diabète va diminuer, etc.

Voilà des exemples beaucoup plus concrets que le cerveau peut comprendre avec ses 5 sens et il lui sera alors plus facile de mettre des actions en place pour atteindre les objectifs.

Objectif sous la forme positive :

Indications concrètes qui vous permettront de savoir que vous avez atteint votre objectif :





EXEMPLE D'EXERCICE

Partie #1 :

À travers votre processus de développement personnel actuel, quelle est LA première difficulté ou la première chose que vous souhaiteriez travailler, améliorer et/ou régler et qui deviendrait votre premier objectif ?

1. *M'affirmer et mettre mes limites, parce que je suis toujours au service des autres et je m'oublie.*
2. *Surpasser mes peurs pour faire ce que j'ai envie de faire.*
3. *Arrêter de me mettre de la pression et vouloir tout le temps être parfaite.*
4. *M'autoriser à vivre mes émotions sans les refouler.*
5. *Arrêter de ressentir ce vide intérieur, apprendre à m'aimer comme je suis.*

Partie #2

Réponse/source : *Estime de moi.*

Si je m'estime plus, je serai capable de m'affirmer et m'autoriser à prendre ma place, à me respecter et me faire respecter. Je n'aurai plus à prouver ma valeur en étant parfaite et performante. La peur d'être jugé(e) ne me sera pas aussi terrifiante. Je me ferai confiance



pour sortir de ma zone de confort et je n'aurai plus peur de vivre des émotions.

Partie #3

Objectif : *Augmenter mon estime de soi.* (très peu précis...)

Indications concrètes que j'aurai atteint mon objectif :

- Je pourrai m'affirmer devant mes collègues quand ça ne me conviendra pas et ce, sans culpabilité.
- Je pourrai surpasser mes peurs et conduire jusqu'à Montréal; aller en randonnée seule; laisser partir mon ado pour une fin de semaine avec ses amis;
- Je n'aurai plus à lire mon rapport 10 fois avant de le soumettre, 1-2 fois sera suffisant.
- Je serai à l'aise de pleurer devant mon conjoint et nommer ce que je ressens.
- Je vais me regarder dans le miroir et voir la belle personne que je suis, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Je n'aurai plus besoin de l'approbation, la validation et la reconnaissance des autres pour m'aimer.
- Ce ne sera plus grave si mes cheveux et mon maquillage ne sont pas parfaits, je serai convaincue que la beauté est dans les yeux, le sourire et l'attitude !
- Je serai capable de penser positivement et être reconnaissante pour les petites joies de la vie.