



ENTRETIEN DE COACHING

Comment améliorer son niveau de satisfaction par rapport à une situation précise ?

À travers votre accompagnement, vous avez fait ou ferez l'exercice d'évaluer votre niveau de satisfaction par rapport à une ou des sphères de vie bien précises (bilan de vie actuelle, auto-évaluation de l'estime, 7 piliers ou autre).

Pour chacune des notes insatisfaisantes pour vous, reprenez chacun des éléments et posez-vous les questions suivantes et passez à l'action par la suite ! (Voir l'exemple en bleu pour vous aider dans la réalisation de cet exercice)

Quand vous aurez évalué avoir atteint votre objectif d'être passé(e) à une note supérieure, **refaites le même exercice pour augmenter à nouveau votre note** jusqu'à ce qu'elle devienne satisfaisante pour vous.

Exemple d'un entretien de coaching :

OBJECTIF

Élément à travailler : **Améliorer ma santé physique 5/10**
Que voulez-vous vraiment? **Faire plus d'activités physiques pour avoir de l'énergie pour jouer avec mes enfants.**

RÉALITÉ

Où en êtes-vous par rapport à cela aujourd'hui?



Objectif chiffré = Donnez une valeur (ex. : je veux faire 100 000\$ cette année)

Objectif non chiffré = Auto-évaluation sur échelle de 1 à 10 [Passer de 5/10 à 6/10](#)

OPTIONS

Objectif chiffré = Trouvez-moi 5 options vous permettant de commencer à vous rapprocher de votre objectif.

Objectif non chiffré = Trouvez-moi 5 options vous permettant de passer au niveau supérieur. Parmi ces 5 options, vous pouvez m'en donner 2 complètement farfelues.

- 1- [Aller au gym 3 fois semaine](#)
- 2- [Marcher tous les jours au moins 30 minutes](#)
- 3- [Faire du vélo 3 fois par semaine au moins 45 minutes](#)
- 4- [Aller courir 3 fois par semaine 30 minutes](#)
- 5- [Me faire transplanter un nouveau cœur de jeune](#)

DÉCISION

Parmi ces 5 options, laquelle vous paraît **la plus facile** à mettre en place et sur laquelle vous allez vous **engager dès maintenant** ?

Réponse : [Aller courir 3 fois par semaine 30 minutes](#)

SUIVI - 3QCOP

Quoi ? Qu'allez-vous faire ? [Courir 3 X semaine](#)



Quand ? Pour quand cela doit être fait ? **Je vais commencer la semaine prochaine les lun-mer-ven**

Qui ? Est-ce que ça implique quelqu'un d'autre que vous ? **Seule ou avec mon conjoint et notre chien**

Comment ? Comment allez-vous faire? De quelles ressources (internes ou externes) avez-vous besoin pour réaliser votre objectif ? **Je vais y aller graduellement en alternant marche et course. Besoin d'espadrilles et vêtements appropriés à acheter en fin de semaine.**

Où ? Où allez-vous réaliser votre objectif ? **Autour de chez moi ou dans un sentier tout près.**

Pourquoi ? Quelle est ou quelles sont vos motivations pour atteindre cet objectif ? **Meilleure santé / meilleure qualité de vie / meilleure santé mentale / pouvoir jouer avec les enfants plus longtemps / moins de risque de maladies / Meilleur poids santé / Bon exemple pour les enfants.**

À vous maintenant ! Reprenez vos notes à améliorer. La clé du succès pour intégrer une nouvelle habitude ou routine est d'y aller très, très graduellement ! Visez de passer à la note supérieure. Si votre note est de 5/10 et que vous visez tout de suite un 10/10 de satisfaction, il y aura résistance de la part de votre cerveau, car ce n'est pas réaliste de un et de deux, le changement sera trop grand pour lui. Comme il n'aime pas les grands bouleversements, il y résistera en invoquant toutes sortes d'excuses logiques pour vous décourager à procéder à ces changements. Utilisez la stratégie des 4 P : les Plus Petits Pas Possibles.



OBJECTIF

Élément travaillé :

Que voulez-vous vraiment?

RÉALITÉ

Où en êtes-vous par rapport à cela aujourd'hui?

Objectif chiffré = Donnez une valeur (ex. : je veux faire 100 000\$ cette année)

Objectif non chiffré = Auto-évaluation sur échelle de 1 à 10

OPTIONS

Objectif chiffré = Trouvez-moi 5 options vous permettant de commencer à vous rapprocher de votre objectif.

Objectif non chiffré = Trouvez-moi 5 options vous permettant de passer au niveau supérieur. Parmi ces 5 options, vous pouvez m'en donner 2 complètement farfelues.

1-

2-

3-

4-

5-

DÉCISION



Parmi ces 5 options, laquelle vous paraît **la plus facile** à mettre en place et sur laquelle vous allez vous **engager dès maintenant** ?

Réponse :

SUIVI - 3QCOP

Quoi ? Qu'allez-vous faire ? Par quoi allez-vous commencer ?

Quand ? Pour quand cela doit être fait ?

Qui ? Est-ce que ça implique quelqu'un d'autre que vous ?

Comment ? Comment allez-vous faire ? De quelles ressources (internes ou externes) avez-vous besoin pour réaliser votre objectif ?

Où ? Où allez-vous réaliser votre objectif ?

Pourquoi ? Quelle est ou quelles sont vos motivations pour atteindre cet objectif ?