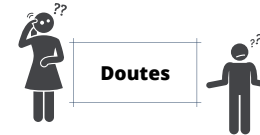


Pise en compte
Reformulation sincère du challenge, des
émotions



Qu'est-ce qu'il s'est passé ?
Précision ? Donne-moi un exemple
CCQCOQP



Créer une brèche



Comment tu sais que ... ?
Quand est-ce que ça n'a pas été vrai ? A quel point tu en es sur ?
Sur une échelle de 1 à 10 ?
Creuser sur Espace / Temps

Et si c'était possible, tu ferais quoi ?

Quand est-ce que tu as déjà cru quelque chose et finalement avec le temps, tu as arrêté d'y croire ? C'est quoi ?
Donc ce que tu dis, c'est que parfois, tu as cru quelque chose et finalement ça a évolué ?

Est-ce qu'il existe quelqu'un qui a cru la même chose que tu crois ? et qui a un jour arrêté d'y croire ? Oui ? Qui ?

Donc ce que tu me dis, c'est que c'est possible de croire(croyance ressource)

Intention positive



Quel est le bénéfice à garder la croyance ?
Qu'est-ce que ça t'a apporté de croire ça ?

Raisons de changer

Quels sont les inconvénients à garder cette croyance ?
Quels bénéfices tu vois à avoir une nouvelle croyance ?
Qu'est-ce que ça te coûterait dans tes VRP de garder cette croyance ?

Lubrifiants :
"Jusqu'à maintenant"
"Peut-être"
"Une partie de toi"

Nuance et nouvelle croyance



Qu'est-ce que tu aimerais croire ?
Quelle nuance tu aimerais avoir dans ta croyance ?

Références



Quand as-tu validé que c'était au moins un peu faux ?
Quel est ton souvenir ? Tu étais où ? Tu voyais quoi ?
Quand est-ce que tu as cru ... (croyance ressource)
Quand est-ce que ça s'est bien passé ?

Référence dans laquelle sa croyance a été fausse / dans laquelle sa nouvelle croyance a déjà été vraie

Intégration dans le futur



Quand tu vois que (SOUVENIR) tu as réussi à (NOUVELLE CROYANCE), quelle différence ça fait vis-à-vis de (OBJECTIF DU COACHING)
Qu'est-ce que ça t'apprend ?
Quelle nuance t'es utile ici ?

