



01 DÉFINITION OBJECTIF

Cet outil vise à mettre à jour la stratégie qui a mené le coaché au succès un jour ou l'autre et ce, malgré les obstacles en analysant sa manière d'agir.

02 CAS D'UTILISATION

Comprendre comment on réussit, le reproduire, et contribuer à l'épanouissement personnel de son coaché.

03 DESCRIPTION DE L'OUTIL

Identifier 3 succès du passé puis les analyser de façon séparée, en notant le maximum de détails dans chaque phase

1. LE DÉCLIC

- › Qu'est ce qui l'a fait démarrer, quand a-t-il commencé ?
- › L'implication pourquoi ? Ce qui l'a attiré ? L'enjeu ? L'opportunité à saisir ?

2. LE LANCEMENT

- › Quelles personnes étaient impliquées et de quelle manière ? Libre ? Soutien ?
- › La phase de préparation, la motivation, l'analyse, la première action ?

3. LE DÉROULEMENT

- › Les obstacles et les contraintes
- › Le plan d'action
- › Les ressources, temps, émotions, réflexion.

4. CONCLUSION

- › Les bénéfices
- › La fin, quand ? Un autre projet ?

04 MISE EN PRATIQUE

ÉTAPE 1 - FAIRE TROUVER UN SOUVENIR « CONTRE-EXEMPLE » AU COACHÉ

Insister jusqu'à **impliquer les 5 sens** (car si, profondément, il croit qu'il n'est pas capable, le lien émotionnel ne sera pas fort).

Avoir le souvenir accompagné des émotions, c'est lui faire vivre l'expérience.

Explication : Le cerveau limbique ne fait pas de différence passé, présent, futur, réel ou imaginaire

- › Vous êtes capables d'être sur le canapé et d'avoir peur d'un truc qui n'existe pas (cf. un film d'horreur), on sait que c'est un film et pourtant, une partie de notre cerveau limbique le trouve réel.
- › On est aussi capable de faire remonter un souvenir magnifique de notre enfance et d'avoir encore plus d'intensité émotionnelle, là maintenant, que le jour du souvenir. Notre cerveau limbique voyage dans l'espace et aussi dans le virtuel.
- › « Quel est le souvenir ? »
- › « Tu étais où ? »
- › « Et tu vois quoi ? »...

Jusqu'à ce que je sente qu'il est présent avec le souvenir (vérification par le non verbal du coaché).

ÉTAPE 2 - « SOUVIENS-TOI DU MOMENT OÙ TU TE SENTAIS INCAPABLE ET POURTANT, TU AS RÉUSSI... »

Quand tu te connectes à cela et que tu ressens ça, quelle différence cela fait par rapport à « je ne suis pas capable de ».

- › On veut créer le circuit neurologique et émotionnel et que le coaché soit bien présent avec ce souvenir.
- › On veut renforcer la croyance qu'il est capable de... en ayant été présent avec le souvenir.

Pour le cerveau limbique, cela te fait dire que, dans le présent, je suis capable de.