

QUESTIONS EN DIRECT

MODULE 3_EDEC S3

Intervenant: David Laroche

Prise de notes : Alexa (Edec S2)

Jour 1	2
Echange avec Maël	2
En plénière	2
Echange avec Christopher	3
Coaching Tahiry	3
Interaction avec Antoine qui coach Tahiry	3
David coach Tahiry	4
Intervention de David durant le coaching d'Anne et Tahiry	4
Coaching de Juliette	5
Coaching Clémence Laroche	6
Coaching par Gaëlle	6
Jour 2	7
Théorie de David	7
Coaching de Marine	7
Karpmann	8
Sauveur	8
Persécuteur	9
Drapeau	9
Coaching de Johanna	9
Jour 3	10
2 mondes	10
Le twist	10
Coaching d'Audrey	11
Check RED	14
Mindshift : Jeu / exercice : croyances	14
Exercice (10 minutes pour défoncer une croyance)	14
Coaching d'Adel	14
Coaching de Sandrine	16

Jour 1

Echange avec Maël

Retour d'expérience sur la posture de victime

- Quelle est ton intention ?
- Quel a été le coaching sur lequel tu as eu le plus de mal ?
- Si c'était à refaire, comment tu t'y prendrais ?
- Qu'est-ce qui se jouait en toi dans ce coaching et qui te dérangeait ?
- Qu'est-ce qui te questionnait dans le fait que ça dure une heure ?
- Et quand ça arrive, c'est à partir de combien de temps ?
- Quand ça arrive pour la 3ème fois, qu'est-ce que tu fais ?
- Comment tu t'y es pris ?
- Qu'est-ce que t'aurais pu faire de différent ?
- Dans le coaching, à combien sur une échelle de 1 à 10, le coaché avait envie de changer ?
- Quelle question t'aurais pu lui poser pour se réaligner sur le désir du coaching ?
- A quel point c'est important pour toi qu'on résolve ça ensemble ?
- Trouve moi un moment dans ta vie, où t'en avais marre de quelque chose, et où tu l'as changé ?
- Est-ce que l'énergie qu'elle avait quand il y eu du changement, est-ce que c'est la même énergie que maintenant ?
- Tiens, quand tu repenses à ce jour-là, quel était ton niveau d'énergie ?
- En quoi c'était différent ?
- Qu'est-ce qui se jouait ?
- Qu'est-ce que t'apprends de cette situation ?
- Qu'est-ce que ça t'apporte aujourd'hui de rester dans cette situation ?
- Qu'est-ce que t'apprends de notre échange ?

En plénière

- Qu'est-ce qui se joue pour toi ?
- Quel est le problème pour toi ?
- En quoi le problème est un problème ? Et en quoi c'est un problème ?
- Qu'est-ce que tu vis quand il se passe ça ?
- En quoi il t'a (humilié) ?
- C'est quoi l'élément qui est le plus important pour toi ?
- Est-ce que la personne a de l'énergie quand elle me parle de son objectif ?
- En quoi c'est une bonne nouvelle que ça soit difficile ?
- En quoi c'est une opportunité ?

Echange avec Christopher

- Est-ce qu'il y a des gens qui ne font pas de projections ?
- Comment ton père t'aide dans ta capacité à créer de meilleures relations avec tes potes, en te critiquant devant eux ?
- Qu'est-ce qu'il s'est passé en toi, au moment où tu avais voulu prendre la parole et qui a fait que tu ne le fais pas ?
- Trouves-moi un moment où tu t'exprimes facilement. Qu'est-ce qui se joue en toi quand tu t'exprimes facilement ?
- Qu'est-ce que t'apprends de ça ?
- Quand tu imagines un prochain team building, quelle différence ça fait pour toi ?
- Qu'est-ce que t'apprends en tant que coach ?
- Qu'est-ce qui se joue en toi avant le comportement ? Pendant le comportement ? Après le comportement ?
- Quand tu dis énergie basse, tu la décrirais comment ?
- Une énergie basse, c'est une énergie calme, ou pauvre ?
- C'est quoi la prochaine étape de cet objectif ?
- Qu'est-ce qui est important pour toi dans le fait de réaliser ces vidéos ? (sous-objectif et pas forcément objectif final - pour cette séance, et qui est dans ton pouvoir)
- Si tout est possible qu'est-ce que tu veux ?
- On est dans un mois, on fait le point, où est-ce que t'as envie d'en être ?

Coaching Tahiry

- Qu'est-ce qui est important pour toi ?
- Qu'est-ce que tu veux par rapport à ça ?
- Qu'est-ce que tu veux vraiment ?
- Comment t'aimerais voir / aborder la situation ?
- Quand est-ce que t'as été confronté à une situation similaire et que ça a été fluide ?

Interaction avec Antoine qui coach Tahiry

- Tu ressens de l'incertitude, parce que tu te dis quoi ?
- A ton avis, c'est à qui de répondre à la question ?
- En mettant l'incertitude sur toi, tu mets la pression sur qui ?
- Si on le refait, si on reprend, tu veux clarifier quoi ?
- C'est quoi la question à laquelle tu veux une réponse ?
- Qu'est-ce que tu veux à cette étape du coaching ?
- Tu veux atteindre quoi à la fin des 3 premières étapes ?
- Je veux comprendre ce qui se joue → Qu'est-ce qui se joue pour toi ?
- Pourquoi tu t'excuses ?
- Pour qui c'est bizarre ? (Antoine dit que c'est bizarre d'être interrompu en plein coaching)

David coach Tahiry

- Qu'est-ce qu'on veut vraiment au fond de ton cœur et qui va te servir ?
- Donne-moi une situation où c'est un problème pour toi cette problématique de désapprendre ?
- Qu'est-ce qui fait que t'as pas envie qu'on rentre dans ton intimité ?
- Ça ferait quoi si tu ne gérais pas ?
- C'est quoi le problème si tu ne gérais pas ?
- En quoi ça serait un problème si tu te montrais sous un angle auquel tu ne gérais pas ?
- Et si on lâchait ça, cette pression d'image, ça donnerait quoi ?
- Et là, tu ressens quoi quand tu fais ce geste ?
- Et ça serait comment de ne plus être dans cette notion d'image ? ça te permettrait d'être comment dans l'instant présent ?
- Et la partie qui est libérée, détendue, sereine, qu'est-ce qu'elle veut vraiment de ce coaching ?
- En quoi c'est important pour toi d'être toi-même ?
- A quel point t'as envie de laisser la place à la vraie toi, et pas à celle qui gère ?

Intervention de David durant le coaching d'Anne et Tahiry

- Et si on arrêtais, on irait où ? (Tahiry dit qu'elle est dans le mental)
- Qu'est-ce qui te vient spontanément là ?
- C'est aimer qui ? (Elle dit qu'elle veut aimer ?)
- Qu'est-ce que ton cœur murmure profondément ? Prends ton temps.
- Quelle est la dimension que tu as le plus de mal à aimer chez toi ? Sincèrement.
- Dans ton cœur, c'est où que tu te juges le plus ?
- Où est-ce que tu te juges le plus ?
- Sur quel aspect en particulier ?
- Quand tu te juges, c'est quel genre de dialogue intérieur ?
- Tu m'as parlé de cette dimension où tu n'excelles pas comme tu veux, tu peux m'en dire plus ?
- Qu'est-ce qui est beau, en termes d'intention, derrière cette mécanique et qui est très en phase avec ce qui est important pour toi ?
- Quand tu cherches à te critiquer toi-même, tu cherches à faire quoi ? C'est quoi l'intention positive pour toi ?
- C'est quoi l'énergie que tu as eu là, juste là ?
- Quelle est la différence entre l'envie de progresser et faire mieux, et présenter un masque d'excellence ?
- Finalement, c'est quoi la nouvelle vision ? Comment est-ce que t'aimerais voir le fait de rater ?
- Pour qqun qui gère, du coup, c'est quoi ta nouvelle définition ?
- Quand t'es connectée à ça, comment tu te sens ? (Fermes les yeux, et décris-moi ce qui se passe à l'intérieur de toi)
- Cette nouvelle version de toi, comment elle aborde le fait de se faire coacher ?

- Quelle différence ça va faire dans les prochains coaching, avec les personnes qui vont t'accompagner ? Qu'est-ce que tu vas leur donner que tu ne leur donnais pas avant ?
- Est-ce que tu vois le conflit qu'il y avait à l'intérieur et toi ? Se faire coacher, c'était prendre quel risque ?
- Prendre le risque de montrer ta vulnérabilité au coach, est-ce que ça te rapproche de la femme que tu as envie de devenir ?
- En quoi ça fait de toi une excellente formatrice et coach, que de savoir être vulnérable ?

Coaching de Juliette

- Tu nous as dit de voir ta maman comme ça, ça te blesse. c'est quoi le problème ?
- Par rapport au sujet du coaching, ça te fait quoi de voir ça ?
- ça te ferait quoi de finir comme elle ?
- (ça me ferait chier) Pourquoi ? ça symboliserait quoi pour toi de finir avec une bouteille d'oxygène ?
- Pourquoi d'autres c'est un problème pour toi ? Au-delà de la santé ?
- Pourquoi d'autres c'est un problème de fumer aujourd'hui ?
- Comment tu te sens avec l'idée que la séance soit autour de "prendre le contrôle" et que ça soit ça le focus ?
- Est-ce que le fait d'avoir du pouvoir, sur tes décisions, tes addictions, a du sens pour toi dans d'autres domaines de vie ?
- Apprendre à choisir des manières de répondre à ses désirs, c'est un truc qu'on apprend du jour au lendemain, ou c'est le travail d'une vie ?
- Fumer, ça nourrit quoi pour toi ? En quoi c'était une bonne stratégie ?
- Quand tu dis "y'a de ça", y'a quoi d'autre ?
- On va être sur l'exercice d'apprendre à maîtriser sa vie. S'il y avait un moment, sur lequel tu voudrais progresser, ça serait dans quel contexte, un moment récurrent dans ta semaine, ta journée, et dans le contexte de l'école il y a un vrai changement, c'est une victoire, de maîtrise de toi.
- ça arrive quand, cette anxiété ?
- Donne-moi du contexte, pour que j'arrive à imaginer et que je reste avec toi.
- Quand tu rentres, c'est le premier truc que tu fais ? C'est quoi les étapes par lesquelles tu passes pour finir par fumer.
- Lequel de ces deux désirs t'inspire le plus.
- Aujourd'hui ton travail, il est comment pour toi ?
- Tu rentres, raconte moi un peu ce qu'il se passe en toi, ce qui se joue ?
- Est-ce qu'on peut voir que sur un plan, ça marche ?
- Qu'est-ce que t'en penses d'avoir trouvé une stratégie qui marche, et de te remercier pour ça ?
- Quand tu dis essayer, ça pourrait prendre quelle forme ?
- Si t'avais une maman, ou une grande sœur, ça te ferait du bien d'entendre quoi ?
- ça te ferait quoi qu'une version de toi se le dise à toi-même ?
- Et tu sens que cette pression, elle te fait fumer ?

- Et si c'était plus une pression, ça serait quoi le soir ? Ce nouveau jeu, ce nouvel exercice, ce moment du soir, ça ne serait plus un moment de pression, ça serait quoi ?
- Quel sens ça a, dans le cadre de l'école de coaching, en tant que coach, de jouer avec ça ?
- Comment tu te sens à l'idée que le moment de rentrer le soir, c'est une manière de jouer, d'explorer, de nouvelles manières de te récompenser ?
- Donne-moi une fois, où t'avais une manière de faire quelque chose, au niveau pro, ou perso, ou t'avais une routine bien installée, et à un moment donné t'a changé de routine ?
- Qu'est-ce qui fait que ça c'est bien passé ?
- A quoi t'as eu accès, quand tu dis "bouge-toi!"
- Quand t'es connectée à cette force intérieure, c'est qu'elle femme en toi qui a pu faire ça ? Comment tu décrirais la femme qui a été capable de mettre ça en place ?
- Est-ce qu'en tant que gestionnaire d'entreprise, on réussit tout, toujours du premier coup ?
- Est-ce qu'une bonne gestionnaire d'entreprise est définie par le fait de ne pas faire d'erreurs ?
- Elle est définie comment du coup ?
- La femme gestionnaire d'entreprise, dans l'adversité, elle le voit comment ?
- Comment tu te sens avec ces stratégies ? La musique, la danse ?
- Donne-moi toutes les idées qui peuvent t'aider et qui sont faciles, et qui symbolisent la récompense ?
- Quoi d'autre que t'adore faire et qui est symbole de récompense ?
- Comment tu te sens, à ce stade du coaching, que le soir en rentrant chez toi, tu puisses faire une séance de sport ou autre chose qui te fasse du bien, pour te récompenser et lâcher ?
- Fais-toi confiance, on est le soir, tu rentres, comment t'as envie que ça se passe pour que ça soit vraiment fluide ?
- Ce que j'observe, c'est que ton énergie est différente qu'il y a 5 minutes, qu'est-ce qu'il se passe en toi ?
- Comment tu te sens en termes de pression intérieure ?
- Comment tu le sais, que tu ne trouveras rien ?
- T'en as envie, j'arrive pas à savoir ?
- De quoi t'as envie, que t'es sûre de pouvoir réussir ?
- Qu'est-ce qui t'inspire, qui n'est pas lié à la cigarette mais à la femme que tu as envie de devenir, et qui est faisable dans les deux prochaines semaines ?
- Comment ça serait si c'était ok de ne pas trouver des solutions ?

Coaching Clémence Laroche

Coaching par Gaëlle

- ça veut dire quoi pour toi cette émotion ?
- Qu'est-ce qu'elle retrouve en mangeant ? Qu'est-ce que ce comportement nourri ?
- Qu'est-ce qui crée de l'énervement ?
- Comment tu le vis à cet âge-là ?

- C'est quoi l'interprétation que tu as de ça ?
- Tu le vis comment de percevoir que c'est ton rôle ?
- C'est un des souvenirs les plus anciens qui te reviennent ?
- (à l'adolescence) qu'est-ce qui s'est passé ?
- A quel moment t'en as voulu à ta maman pour ça ?
- T'es où ? Tu vois quoi ? Qu'est-ce qu'il se passe ?
- Comment ces deux moments sont importants pour toi aujourd'hui ?
- ça aurait été quoi le problème si ta maman avait continué toute ta vie à faire ce qu'elle a fait quand t'étais enfant ?
- Comment elle t'a rendu service en venant rééquilibrer les premières années ?
- *(j'ai décroché un moment...)*
- Qu'est-ce que ça va changer dans ta manière de manger ?
- Du coup est-ce que tu vas le faire pour être en opposition à son injonction, ou ça a changé là ?
- Du coup, en écoutant ses conseils, t'as l'impression que le désir il vient de toi ? C'est toi qui as envie de les écouter, ses conseils ?

Jour 2

Théorie de David

- Quel est l'impact de cette deuxième femme sur ton business (pensée négative) ?
- Depuis que tu es en couple avec cette deuxième femme, comment a évolué l'énergie que tu mets dans ton business ? Et ta créativité dans ton business ?

Coaching de Marine

- ça ressemble à quoi pour toi "jouer" ?
- Donne moi un contexte futur qui serait révélateur du fait que ce coaching a changé qqch ?
- Si je comprends bien, tu ressens une sorte de dualité entre xx et xx ?
- A l'issue de cette séance, qu'est-ce qui serait important pour toi et qui te ferait dit wahou, ça a été une super séance ?
- Comment pourrais-tu le formuler, pour que pour tous les deux, c'est limpide ?
- A la fin de la séance, t'es vraiment remplie de cette séance, qu'est-ce qui a changé ?
- Pour bien comprendre l'avant-après : avant ce coaching, c'est quelle idée qui te faisait (ne pas te sentir libre) ? Par rapport à quoi tu voudrais te sentir (libre, et jouer)
- Tu voudrais te sentir (libre) par rapport à quoi ?
- Est-ce que tu sens le fait qu'on ait affiné l'objectif du coaching ? Et si oui, quelle différence tu ressens ?
- Où est ce que dans ta vie il y a de la (contrainte) que tu apprécies ?
 - Donne-moi des exemples, ça va t'aider à plus les internaliser

- sous quelle forme cette (contrainte) t'apporte la (liberté) ?
- ça serait quoi l'inconvénient, si on enlevait cette (contrainte), pour ta (liberté) ?
- (elle dit que cette question ne marche pas pour elle) ça serait quoi la question qui marcherait bien sur toi ?
- Comment cette contrainte te sert ?
- Comment pourrais-tu utiliser cette question, orientée sur ton (projet de coaching) ?
- qu'est-ce qui a eu de la valeur pour toi, dans ce qu'on a partagé jusqu'à maintenant ?
- Qu'est-ce qui a déjà évolué à ce stade ?
- comment c'est une vie où chaque (contrainte) est une opportunité de (créer) ce qui est important pour toi ?
- Qu'est-ce que t'entends par (les compétences) ?
- Où est-ce que tu perçois une contrainte ?
- Comment cette (pression) est une ressource pour ce qui est important pour toi ?
Comment tu peux utiliser ça ?
- ça serait quoi l'inconvénient d'une vie où tu transformes toutes les contraintes du premier coup ? ça serait quoi l'inconvénient d'un jeu où tu gagnes tout le temps et du premier coup ?
- Cette femme qui (a cette envie de jouer), comment elle s'y prend dans le cadre (des notes à l'école) ?
- Ton énergie, elle est comment là ?
- ça serait comment une vie, où non seulement tu (joues) pour toi (à transformer des contraintes), mais tu accompagnes aussi tes clients à jouer eux aussi ?
- Comment ces moments ont contribué à avoir de l'impact (saut dans le futur) ?
- Qui tu peux devenir si tu choisis de saisir les opportunités de jouer ?
- Comment te sentirais-tu, à la fin de ta vie, de voir que tu as su jouer avec la contrainte, et que tu as aidé d'autres à faire pareil ?
- Quand tu te connectes à ça, à quoi ça te connecte de plus grand encore ?

Karpmann

- En quoi Henri t'a fait grandir sur ta capacité à (impacter les femmes) ?
- Comment, en obtenant de l'aide, ça te dessert ?
- Qu'est-ce qui motive le persécuteur à faire ça ? (favoriser l'empathie)
- Quelles sont les intentions positives qu'il a en faisant ça ?
- Est-ce que quand il raconte l'histoire à ses copains, ceux-ci lui donnent raison ? (Question Stéphane)
- Je me sens victime de ça → où est-ce que t'es persécuteur ?

Sauveur

- Au moment précis, ça aurait été quoi l'inconvénient pour toi si quelqu'un était venu te sauver ? Associé avec valeurs, mission, personnes, objectifs
- Quelles compétences tu n'aurais pas développées ?
- Qu'est-ce que tu enlèverais dans ta vie ?
- Si dans 10 ans tu n'étais plus là pour sauver l'autre, qu'est-ce qu'il se passe ?

- Comment tu te dessertes à long-terme en faisant ça ?
- Comment fragilises-tu ton enfant en étant disponible pour lui ?
- Comment, en faisant les choses à la place de ton enfant, tu l'empêche de développer son autonomie ?
- Tu préfères un monde où tu aides ton enfant et le jour où t'es plus là, il ne s'en sort pas, et un monde où tu ne l'aides pas, il souffre, et il traverse des difficultés, mais à long terme, il devient fort et indépendant ?

Persécuteur

- C'est quoi ton intention quand tu fais ça ? Est-ce que ça marche ?
- En quoi cette stratégie porte ses fruits ? A long terme ça donnerait quoi ?
- C'est quoi les inconvénients de cette stratégie ?
- Qu'est-ce que tu t'attires en faisant ça ?
- Quelle pourrait être une meilleure approche pour aller vers ton but ?
- Est-ce que , quand tu fais ça, ça te rapproche de ta vision ?
- Le mettre à la place de la victime (reframing) Tu le vivrais comment ? Tu le percevrais comment ?
- Quel est le vrai sujet = Qu'est-ce qu'il s'est passé ?

Drapeau

- Quel est le résultat que tu veux obtenir à la fin de la séance ?
- Si je comprends bien, ce qui est important pour toi d'atteindre d'ici la fin de ce coaching, c'est ... ?
- Sois précis, qu'est-ce qui sera différent à la fin du coaching ?

Coaching de Johanna

- C'est quoi la plus-value que tu obtiens en étant critiquée par tes collègues ?
- Martin Luther King tu penses qu'il a été critiqué ? T'imagines le niveau de folie pour s'attaquer à un niveau comme ça ?
- Est-ce que tu vois que la femme que tu rêves de devenir, tu la deviens aussi en embrassant la critique ?
- Est-ce que tu vois que chaque expérience que tu vas vivre, c'est une opportunité d'être plus cool avec toi, une opportunité de grandir ?
- Est-ce que c'est possible qu'alors qu'on te critique, cette personne te rapproche du rêve avec ta maman ?
- Si en étant critiquée, tu entendais "cette critique me rapproche de mon rêve" ?
- Au moment où je reçois une critique, qu'est-ce que tu te dis ?
- Est-ce que ça va changer ta réalité ?
- Qu'est-ce que j'ai à apprendre de beau dans la situation ?
- Est-ce qu'il n'y a pas un truc intéressant à apprendre ?
- Tes enfants, est-ce que ça peut leur apporter que leur mère sache gérer en interne la critique ?

- Quelle valeur ça a en tant que maman de pouvoir dire à tes enfants comment tu t'y es pris pour transcender la critique ?
- ça te fait quoi en tant que maman, si tu es capable de dire ça ?
- Quelle valeur ça aurait, que tes enfants viennent te voir dans 20 ans pour te dire que grâce à toi ils sont plus à l'aise avec la critique ?
- Qu'est-ce qu'il se passe en toi là maintenant ?
- Comment te sens-tu là maintenant ?

Jour 3

2 mondes

- Tu préfères quoi entre ton voyage et développer ta boîte ?
- Question de Matrix : Est-ce que tu veux un monde réel où t'es libre mais avec le risque de vivre dans l'obscurité et pourchassé par les machines toute ta vie ? Ou un monde où tu as une vie normale, et potentiellement heureuse mais tu es branché à une machine, et vit dans un monde virtuel, quelque part l'esclave des machines sans le savoir ?
- Est-ce que tu préfères une vie sans challenge et sans croissance, ou avec croissance et avec challenge ? (2 mondes)
- Est-ce que tu préfères une vie où tu n'es plus critiqué, mais du coup ne pas savoir gérer les critiques et transcender les critiques ou devenir la personne qui t'inspire mais potentiellement être critiqué ?
- Est-ce que tu préfères que ta femme se mette à avoir une énorme libido du jour en lendemain, sans avoir travaillé sur moi, ma confiance en moi, ma réactivité face au rejet, ou est-ce que tu préfères être plus à l'aise avec le rejet, séduire, et que potentiellement, ma femme ne change pas ?
- Est-ce que tu préfères un monde où tu n'es pas critiqué, mais où tu n'as pas fait la carrière dont tu rêves parce que la critique t'aura renforcé, ou faire la carrière dont tu rêves, en prenant le risque d'être potentiellement critiqué ?
- C'est quoi l'intérêt d'être critiqué ?
- Le meilleur moyen d'être à l'aise avec quelque chose, c'est d'y être exposé, ou pas ?

Le twist

- Comment être critiqué te rend service ?
- Donc, ce que tu me dis, c'est que tu perçois que si tu te fais licencier, tu seras perçu comme faible par tes enfants ?
- Quel genre d'homme t'as envie de devenir ? Quoi d'autre ? (relier les réponses du coaché avec mon film, par rapport au twist que je recherche pour le coaché)
- Où dans ta vie, (la contrainte) t'a apporté ? Où dans ta vie, (la contrainte) t'a apporté (de la liberté) ? Juste un peu ? Dans un autre contexte ?
- Quels seraient les inconvénients de ne jamais (être critiqué) pour devenir (confiant) ?

- Ex si la personne veut devenir une source de joie pour ses enfants. C'est quoi l'inconvénient pour tes enfants, et pour le fait de devenir un papa inspirant, si leur père n'est jamais face aux challenges, et n'est pas licencié ? Qu'est-ce qu'ils perdent tes enfants si tu n'es pas licencié ? C'est quoi l'inconvénient pour tes enfants d'avoir un papa qui n'est jamais challengé ?
- quand est ce que t'as été critiqué, et que ça t'a un peu apporté dans un autre contexte ? (+ lubrifiant)
- Qu'est-ce qui est important pour toi ?
- Qu'est-ce que tu souhaites ?
- Comment tu le sais ?
- sur quoi tu te bases ?
- Dans ta perception tu fais un choix qui va à l'encontre des croyances de ta famille et t'as la sensation de vivre une séparation, c'est ça ?
- Sur quoi tu te bases pour dire ça ?

Coaching d'Audrey

J'ai peur d'être rejetée par le choix que je fais par rapport au vaccin Covid.

- (compliqué) à quel niveau ?
- Qu'est-ce qui a été compliqué pour toi ?
- Quel était ton sujet ?
- Quel est le contexte ?
- ça veut dire quoi être (rabaissée) ?
- (les sachants sont vaccinés) c'est vrai non ? (interruption de schéma par l'humour)
- Explique-moi du coup, en quoi c'est un problème pour toi ?
- Factuellement en quoi t'as été séparée de la société aujourd'hui ?
- T'es séparée de ta famille ou ils te reprochent ? J'ai du mal à visualiser le contexte.
- Sur quoi tu te bases pour dire ça ?
- c'est quoi qui t'embête le plus là dedans ?
- Si on synthétise en une phrase, tu compléterai comment "quand je décide de me pas me faire vacciner, mon plus gros challenge avec ma famille c'est..." ?
- Donne-moi le dernier exemple flagrant de ça ?
- Et si on allait dans le souvenir, le pic de challenge, il est à quel moment, dans ce contexte ?
- Comment tu le sais ? (que tu ne seras pas écoutée)
- C'est que que t'as la sensation que tu vas le plus perdre si tu ne te vaccines pas (s'il reste 10'000 personnes non vaccinées en France) ?
- En quoi c'est un problème pour toi (d'être sortie du groupe) ?
- C'est ça le challenge, être perçue comme une mauvaise fille ?
- ça te fait quoi ?
- En rentrant dans la case de la mauvaise fille, tu penses que tu pourrais perdre quoi avec eux ?
- Est-ce que t'as envie qu'on avance là-dessus ?
- T'as identifié quelle croyance ?
- Quelles sont les choses les plus importantes pour toi ? Quelles sont tes valeurs ?
- C'est quoi l'inconvénient de la place que t'avais jusqu'à aujourd'hui dans ta famille ?

- Si tu perds ta place dans la famille, t'es en train de gagner quel genre de place ?
- Et peut-être même quoi dans ta famille ? (ma vraie place)
- Quel nouveau système t'embrasse en ce moment (en quittant le système de l'éducation nationale) ?
- Donc tu vois que tu ne perds pas ta place dans le système, tu changes de système. Et tu vois que tu ne perds pas ta place dans ta famille, mais que tu changes ta place. C'est très différent. Tu vois la différence ?
- Intérieurement ça fait quelle différence ?
- Quand tu te dis "je quitte l'éducation nationale" et que t'arrête ta phrase là, quelle différence ça fait avec "je passe du système de l'éducation nationale au système des entrepreneurs" ?
- Quand, dans ta vie de famille (couple, enfants, parents), t'es sortie un peu du cadre, ça a peut-être créé un peu de friction, et au final ça a créé du dialogue, et plus de relation ? ça peut être lointain ou récent.
- (elle ne trouve pas, "redresse-toi, respire") Quand est-ce que dans ta vie, t'as fait qqch qui te correspondait toi, t'es sortie un peu du cadre, ça a peut-être créé un peu de friction, et au final ça a créé une opportunité de faire passer la relation à un autre niveau ? ça peut être tout petit ou pas, très lointain ou très proche.
- (Audrey: pas comprise) Par qui ?
- Et ça a apporté quoi derrière ?
- (Audrey: qu'on accepte de ne pas toujours aller bien) De la part de qui ?
- ça a apporté quoi dans la relation ?
- A ce stade du coaching, en quoi est-ce que je peux t'aider ? Si on n'a plus que 3-4 minutes ensemble, t'aimerais connecter à quoi en 3-4 minutes ? (changement de rythme et d'énergie)
- Si on devait installer une façon de voir cette situation par rapport au COVID, par rapport au vaccin, par rapport à ta famille, t'aimerais le voir comment ? T'aimerais te sentir comment ?
- Comment le fait de ne pas faire le vaccin te rend service, et crée de la relation dans ta famille ?
- (Audrey: je m'écoute) Quelle valeur ça a de t'écouter ?
- A quel point ça a de la valeur pour toi de 1 à 10 ?
- Comment ça crée de la relation, que d'apprendre à t'écouter et à communiquer auprès de ta mère ?
- (Audrey: par rapport à mes filles) Quelle valeur elles ont tes filles ?
- Dans ton coeur, elles ont quelle valeur ? A quel point elles sont importantes pour toi ?
- Et donc, ce que tu me dis, c'est que la situation avec ta mère, c'est une opportunité pour toi de t'écouter et aussi transmettre des choses qui ont de la valeur à tes filles ?
- Et donc, ce que tu me dis, c'est que tu peux avoir la sensation d'une perte de relation à un endroit, et de l'autre côté, avec tes filles, une opportunité de créer de la relation ?
- ça te fait quoi ça ?
- Quelle valeur ça a pour toi de partager ce message à tes filles ?
- Quand tu connectes à ça, comment tu te sens, par rapport à la situation globale, en prenant en compte les deux côtés de la pièce ? Si tu la prends comme ça, est-ce que tu as la sensation de perdre de la relation ?
- Est-ce que tu vois que c'est un changement qui est en train de s'opérer ?

- Et donc si on enlève le vaccin et le COVID, qu'est-ce que tu perdrais ? Par rapport à tes filles, à toi-même et à ta maman ? (si je perd ce qui m'embête, c'est un problème en fait...)
- (Audrey: une relation c'est pas un truc où on est tout le temps d'accord) OK, c'est quoi pour toi la définition profonde d'une relation ?
- J'entend que ce qu'il se passe avec ta maman, c'est de la relation ?
- Comment tu te sens avec ça ?
- Pour ta maman, en quoi c'est riche pour elle que sa fille ne soit pas d'accord ?
- Comment ta mère est dans sa propre vie par rapport au fait de sortir du cadre, par rapport au couple, à la famille, à la société ? Comment ta mère est positionnée par rapport à ça ?
- Quand est-ce que t'as vu ta maman souffrir en s'empêchant de faire un truc important pour elle, pour répondre à un cadre ? ça peut être dans son couple, dans sa manière d'être avec les autres, de faire qqch pour la famille alors que ce n'est pas le bon moment pour elle, etc.
- Et comment tu te sens avec l'idée qu'exactement comme avec tes filles, t'es en train de leur partager une manière de se respecter, comment tu te sens à l'idée que peut-être t'es aussi en train de partager à ta maman une manière de se respecter ?
- quel sens ça aurait pour toi, dans 3-4 ans, et que tu réalisais qu'à l'époque t'es passée dans une petite zone de turbulences, mais que vous vous êtes enrichies de ça, avec ta maman, tes filles, et toi-même ?
- Si tu devais choisir entre pilule bleu et pilule rouge, un monde où ta maman te comprend et est d'accord avec toi, mais ça implique du coup que tu ne t'écoutes pas, que tu ne te respectes pas, et que tu ne partages pas avec tes filles le message important, et de priver ta maman du choc que ça soit possible de sortir du cadre, mais on est d'accord. Et un autre monde, où tu sors du cadre, où tu t'écoutes plus, avec la friction que ça implique, c'est pas forcément évident de savoir ce qu'on veut, de s'écouter, c'est du bruit tout ça, avec potentiellement de la friction avec ta maman, mais derrière aussi le cadeau que tu vous fais à toutes les trois, à toi, à tes filles, à ta maman, que c'est possible de s'écouter, tu préfères quelle réalité ?
- Et si on s'amuse à reboucler potentiellement au pourquoi tu es dans cette école. Est-ce que tu vois le lien entre ce que tu es en train de vivre, la peur d'être exclue de la société. Là ce que t'es en train de décrire, au niveau juste familial, la famille c'est comme une petite société, où t'es en train de me dire que tu impactes tes enfants, toi-même, ta mère. Cette situation, comment elle t'apporte dans la place que tu peux jouer dans la société, quand tu t'autorises à sortir du système, d'un système ?
- (Audrey: A montrer que c'est possible) Et à faire quoi vis-à-vis de la société ?
- (Audrey : être un exemple potentiel) Et donc contribuer à la société ?
- Est-ce que c'est vraiment une question de sortir de la société, ou est-ce que c'est pareil que dans ta famille, où c'est plutôt prendre une autre place dans la société, et contribuer à autre chose et au futur de la société en prenant un rôle de leader ?
- Qui te soutient dans ta démarche ? (pendant que d'autres te challengent)
- (Audrey : mon frère) Comment tu te sens avec ça ?
- Quand tu vois les deux, comment te sens-tu par rapport à ta famille ?
- Qu'est-ce qu'il se passe en toi quand tu vois que t'as les deux ? Que ta maman joue un rôle et que ton frère joue un rôle ?
- Comment tu te sens avec ça ?
- Comment tu te sens dans le présent de voir que tu as les deux ?

Check RED

- Est-ce que c'est totalement en ton pouvoir d'atteindre ça ?
- Qu'est-ce qui est dans ton pouvoir dans cet objectif ?
- Comment tu te sens par rapport à ton objectif ?
- De 1 à 10, à quel point c'est important pour toi ?

Mindshift : Jeu / exercice : croyances

Exercice (10 minutes pour défoncer une croyance)

- Comment tu le sais ?
 - Sur quoi tu te bases ?
 - Est-ce que c'est toujours vrai ?
 - Contre exemple : quand est-ce que l'opposé est vrai ?
 - Comment ça serait si tu croyais "nouvelle croyance" ?
-
- Quand est-ce que t'as été un peu moins stressé ? Au moins un peu à l'aise durant la prise de parole en public ?
 - Comment ça serait en toi, si tu croyais que t'étais à l'aise ?

Coaching d'Adel

- A quel point t'as envie qu'on fasse sauter cette croyance ?
- Qu'est-ce qui est important pour toi ?
- T'aimerais te sentir comment par rapport à l'Etat et à ce qu'il se passe ?
- Et si tu ne veux pas ressentir de pression t'aimerais te sentir comment ?
- Donne moi un moment dans ta vie, où il y a eu un comportement désagréable d'une autorité supérieure comme l'état, ou un groupe, et t'as réussi à le transformer en léger. T'as réussi à te détacher, soit à le voir autrement ?
- Donne-moi un exemple ?
- T'as un souvenir précis ?
- Comment tu t'y es pris pour t'en libérer ?
- Donc tu t'es exprimé ?
- ça t'apprend quoi par rapport à la situation actuelle que tu vis ?
- (Adel : je me sens impuissant là) Est-ce que tu l'es totalement, impuissant ?
- Est-ce qu'il y a plein de choses que l'état a faites jusque là, et pour lesquelles tu n'étais pas puissant, et pour lesquelles t'étais ok ?
- Est-ce que, par le passé, le gouvernement faisait des choses, que peut-être tu savais ou non, et j'arrivais à lâcher prise, sans pour autant réussir à le changer ?
- (Adel : je ne percevais pas de pertes) Est-ce que c'est possible, qu'au delà d'avoir du pouvoir ou non, à long terme, la France, le Monde, grandisse de ça et apprenne de ça, et que de belles choses se construisent grâce à ça ?
- A quel point tu aimes l'histoire ?
- Donne-moi un événement dans l'histoire de l'Humanité, qui sur le moment a été perçu comme sombre par l'Humanité, mais qui avec le recul nous apporte des

choses qu'on a maintenant dans notre vie, et qui pour toi ont énormément de valeur, et qu'on n'aurait peut-être pas si on n'était pas passés par là ?

- Dis-moi sous quelle forme ça a enrichi le monde, de passer par cette phase-là, de grandir de ça, comment ça a enrichi selon toi ?
- (Adel: accéder à de nouvelles choses) Comme quoi par exemple ?
- Je vais te prendre un exemple. Si tu es en formation avec quelqu'un, qui commence à faire quelque chose qui te dérange de plus en plus, en quoi c'est une opportunité pour toi que la pression et le challenge augmentent ?
- Donc plus loin ça va, plus ça te bouge à t'exprimer, à dire que tu n'es pas d'accord ?
- Tu parlais de conséquences, et souvent on ne les connaît pas, mais à l'échelle de l'Humanité, tu penses qu'il se passerait quoi, si on s'appuie sur l'histoire ?
- (Adel : il n'y aurait pas de nouvelles choses à créer) T'es sûr ?
- T'aimerais qu'on en parle aux personnes qui ont vécu des génocides s'ils pensaient dans le présent qu'on allait pouvoir transformer et en faire quelque chose ?
- (Adel : non, je parlais à moyen-long terme) C'est quoi "moyen ou long terme" ?
- (Adel : on n'a pas retenu l'histoire) Comment tu le sais, qu'on n'a pas retenu l'histoire ?
- Du débat, est-ce que vraiment il n'y en a pas en France ?
- Tu décides de regarder à un endroit. Est-ce qu'à ton avis, en ce moment, il y a des scientifiques qui débattent ?
- Si t'en est pas sûr, qu'est-ce qui fait que tu ne décides pas d'avoir confiance ?
- Il pourrait tomber quoi en septembre ?
- Si ça arrivait, est-ce que cette énergie que tu as là maintenant pourrait être riche pour ta famille et tes enfants, de voir comment leur père prend l'adversité pour une opportunité ?
- A ton avis, est-ce qu'il y a des gens, qui avec le recul sont fiers d'avoir été des résistants ?
- Donc si on leur enlève la guerre, on leur enlève quoi ?
- Si on était dans 10 ans, juste à l'échelle de ta famille, parce que c'est en ton pouvoir, si cette situation t'a permis de passer des messages importants pour toi à tes enfants, quelle valeur ça aurait pour toi ?
- Et là, t'as la sensation que c'est en ton pouvoir, le message que tu peux faire passer à tes enfants ?
- Qu'est-ce que t'apprends de ça, par rapport à cette notion de pouvoir ? Parce que tu vois, y'a un changement de focus.
- (Adel : et merde, les autres?) Qu'est-ce qui empêche les autres de faire le même choix que toi ?
- Comment on sait qu'on final, on ne se rend pas compte que tout ça c'est bénéfique ? On n'en sait rien
- Pour revenir sur ce qui était important pour toi, à choisir, quand tu ne sais pas, tu préfères te sentir comment ?
- Et à choisir entre un monde où tu te focalises sur les endroits où tu n'as pas de pouvoir, et un monde où tu te focalises sur là où t'as du pouvoir, tu préfères lequel ?
- A ton avis, si chacun se concentre sur là où il a du pouvoir, par rapport aux gens qui se sentent impuissants, lequel des deux mondes augmente les chances qu'ensemble, on crée qqch de top pour beaucoup de monde ? Entre un monde où chacun se concentre sur là où il subit, et un monde où chacun se concentre sur là où il a du pouvoir ?

- Et au-delà de la société et de l'État, donne moi un exemple où tu vis quelque chose où tu n'as pas de pouvoir et où tu l'acceptes et on est tous confrontés à ça ?
- Comment tu te sentiras toi, juste entre toi et toi-même, d'avoir grandi de ça, d'avoir appris de ça, et de t'être concentré sur comment j'en fais une opportunité, comment je contribue, quelle valeur ça aurait pour toi ?
- La pépite, là, en une phrase, qui t'aide dans le présent, c'est quoi ?

Coaching de Sandrine

Si je perds la personne que j'aime, ma vie va s'effondrer.

- C'est vrai ou pas ?
- (Sandrine : je vais me liquéfier) ça ressemble à quoi une flaque d'eau ? C'est quoi le problème d'être une flaque d'eau ?
- Tu l'as déjà vécu ?

Echanges de questions avec les étudiants

- En quoi ça t'a apporté cette situation ?
- Est-ce que tu peux préciser ce qui a changé de positif, en lien avec tes valeurs ?
- Qu'est-ce que ça t'a apporté comme compétences ?
- Quelle valeur ça a pour toi ?
- Donc la pire chose qui puisse se passer c'est que ça t'ouvre l'espace d'une formation qui soit énorme pour toi, c'est ça ?
- T'en penses quoi de ce que tu viens de dire ?
- Quelle femme tu as envie de devenir ?
- Comment ça serait pour toi de savoir que tu peux traverser ça facilement ?
- Ça te fait quoi de sentir ça ?
- T'as la sensation qu'à ce stade on s'est rapproché de cette sensation de légèreté ?
- C'est quoi le problème si tu souffres ?
- Si tu regardes ta vie, de façon globale, c'est quoi les inconvénients pour toi d'une vie de confort ?
- Par rapport à l'homme que tu as aujourd'hui dans ta vie, j'ai cru comprendre que t'as un homme dans ta vie ?
- En quoi c'est plus complexe que ça ? Je veux savoir (humour)
- Qu'est-ce qui te rend plus attirante, si t'as un ex qui se rapproche quand tu vas vers qqn d'autre ?
- Quelqu'un qui vit dans le confort, et quelqu'un qui est de plus en plus à l'aise avec l'inconfort, imaginons que t'ai le choix entre deux hommes. Un homme qui ne se challenge pas, qui ne se dépasse pas, qui veut que ça soit harmonieux, qui ne veut pas se remettre en question, et un homme qui veut se confronter, qui embrasse les challenges, la difficulté, lequel des deux hommes t'attire le plus, t'excite le plus ?
- Ça t'apprend quoi toi, dans l'autre sens ?
- Et du coup ça veut dire que tu ne te challenge pas et que tu vis dans le confort, tu perds quoi ?
- A ton avis, les chances que quelqu'un se sépare de toi, si tu vis une vie de confort, elles augmentent ou pas ?

- Si t'étais assurée, je dis bien assurée, on a un contrat avec Dieu, qui dit que si la relation actuelle s'arrête, derrière t'es assurée de retrouver qqun d'autre, avec qui ça se passe bien, avec qui c'est fluide, avec qui t'as plus d'amour pour toi-même, et t'es libérée même de la peur de perdre le suivant, c'est un problème de perdre le premier ?
- Raconte-moi ça !?
- Finalement, le problème, c'est pas la flaque, ou le fait de perdre un homme, mais de savoir si derrière il y en a un autre qui me correspond mieux, avec qui ça peut durer, c'est ça ?
- Oui ou non ?
- Et donc, si à chaque fois que tu passes par le fait d'être rejetée, tu deviens plus attirante, les chances que tu attires d'autres hommes derrière augmentent ou diminuent ?
- On va dans un monde parallèle, sur TerreBis, c'est un genre de camp d'entraînement, la finalité de TerreBis, c'est d'être ultra attirante, de trouver l'homme de sa vie et de construire dans la durée, mais avant, t'as un rite de passage et les gens, ils ont envie de passer ce rite de passage, parce qu'ils ont envie d'avoir cette relation sentimentale, sexuelle, à tous les niveaux. Mais pour ça, sur TerreBis, pour accéder à cette relation idéale, il faut passer par 10 séparations avant, et sur TerreBis, c'est garanti, au bout de la 10ème relation qui s'arrête, ils ont la relation qui veulent. A ton avis, sur TerreBis, quelle relation ils ont au fait de comptabiliser une nouvelle séparation ? Isabelle, qui vient de se séparer de sa 5ème relation, qu'est-ce qu'elle se dit ?
- Est-ce que t'as la sensation d'être la même personne aujourd'hui, qu'avant la première séparation ?
- Non, tu vois que tu t'es développée ?
- Oui ou non ?
- Est-ce que tu retournes exactement dans le même schéma ?
- Est-ce que t'as toujours du mal au même niveau ?
- Sincèrement, t'as l'impression d'avoir du mal au même niveau ?
- Je ne veux pas de "peut-être", est-ce que t'as la sensation de le voir autrement ?
- Qu'est-ce que tu vois autrement ?
- T'as le choix ou pilule rouge, ou pilule bleue. Pilule bleue, on fait un contrat avec Dieu, et t'as pas de séparation, et c'est à durée indéterminée, aussi longtemps que toi tu veux. Pilule rouge, aucune garantie, séparation potentielle, mais en revanche, la garantie d'être de plus en plus à l'aise avec la question de la séparation, et même d'arriver à un stade où c'est plus un sujet, et t'es vraiment détendue et à l'aise. Inspire, et prends le temps de choisir.
- C'est quoi le prix à payer des deux choix ? C'est quoi le prix à payer si c'est lui qui reste dans la relation et que toi, tu ne te libères pas de cette peur ? Par rapport à toi, à la femme que tu veux devenir, à ton projet dans le cadre de l'école de coaching ? Parce que le sujet de la séparation, il date de quand ? Au-delà même de la relation sentimentale, il date de quand ce sujet de la séparation ?
- Si cet homme reste avec toi, est-ce que ça résout le problème de la souffrance potentielle que tu pourrais ressentir avec toutes les autres relations ?
- Tu préfères quelle réalité ? Pilule bleue, mais pas de séparation avec cet homme-là, mais à chaque fois qu'il y a un risque de séparation dans ta vie, que ça soit professionnel, amical, familial, que ça soit avec tes enfants, si t'en as ou si t'en as

plus tard, peu importe avec qui, parce que tu restes dans ce besoin de relation fusionnelle qui ne peut pas durer, et d'être pas bien dès que ça n'a pas lieu, sauf avec lui, puisque t'es assurée de ne pas te séparer. Et dans l'autre cas, tu passes par des séparations, peut-être encore plus qu'aujourd'hui, et tu passes aussi par des rencontres, mais tu te libères profondément, progressivement, jusqu'à définitivement, de cette peur de te séparer, et t'es à l'aise de créer des relations, et d'arrêter et d'en créer des nouvelles ? Au fond de toi, quelle femme t'inspire le plus ?

- Pourquoi ?
- Dans le deuxième cas, t'es rassurée par qui ?
- A ton avis, en étant rassurée par toi-même, ton niveau d'attraction de ce que tu génères chez les autres comme désir, il évolue comment ? D'être une femme qui est en mode "je suis sécurisée moi-même, je me sens bien, je peux me mettre en relation, perdre la relation" ?
- Quelle valeur ça a pour toi ?
- Si là t'avais l'assurance, en ayant une prochaine séparation, tu touches à ça, comment tu verrais la chose ?
- Qu'est-ce qui a changé, entre aujourd'hui dans le présent, dans ta vie maintenant, et la femme que t'étais dans la précédente relation, qui fait que si ça arrivait demain, tout ce qu'on s'est dit ça prendrait réalité ? Qu'est-ce qui est très différent de qui tu es dans ta vie, entre la femme d'aujourd'hui, les outils que t'as, l'environnement que t'as, entre aujourd'hui et ta première séparation ? Qu'est-ce qui a changé, qui fait que ça serait très différent ?
- Et ça fait quelle différence ?
- Et même si tu devais passer par ce sentiment de te liquéfier, est-ce que ça durerait aussi longtemps que la dernière fois, sincèrement ?
- Quand tu vois la femme que tu peux devenir, pas seulement au niveau couple, au niveau relationnel, au niveau familial, quand tu vois ce que t'as déjà appris, quand tu vois que t'es dans cette école de coaching aussi grâce à ça, quand tu vois que ça t'a développé des compétences, quand tu vois que ça t'a apporté d'autres choses, comment tu te sens à l'idée d'une nouvelle séparation ?
- Qu'est-ce qui a changé ?
- Regarde-moi, et dis-moi avec tes tripes, ce qui est important dans ta vie, et qui t'as envie d'être ?
- Quelle valeur ça a pour toi ?
- Donne-moi des moments dans ta vie, où t'as été là pour toi, où tu t'es sécurisée toi-même ? Je voudrais que tu te rappelles, en détail, c'était quand, j'étais où, c'était quoi le pic ?
- Quand t'es connectée à ça, quelle énergie circule en toi là maintenant ? Sens-le dans ton corps
- Trouves-moi un deuxième moment, où t'as senti cette force, cette violence peut-être aussi, où t'as décidé que tu serais là pour toi. T'as vu quoi ? T'as ressenti quoi ? Quand tu vois que t'as eu une séparation, et que t'as eu la naissance de ta fille, et que ça valait la peine, est-ce que ça valait la peine ?
- Quand tu le vois comme ça, que t'as ta fille, est-ce que ça valait le coup de vivre la séparation pour voir ta fille dans tes mains ?
- Est-ce que tu vois que ta séparation a créé une relation avec ta fille ?

- Quand tu connectes à ta fille, tu vois son visage, tu ressens son émotion, à cette femme qui a réussi à avoir son diplôme d'ostéo, quand tu connectes à ça, tu deviens quel genre de femme ?
- Quelle valeur ça a pour toi de transmettre à ta fille tout ce que tu viens de toucher du doigt aujourd'hui ?
- Et ça a quelle valeur pour toi ?
- Quand tu te connectes à ton cœur, la séparation ça veut dire quoi ?
- Dans cet espace là, les chances d'attirer du monde, elles augmentent ou diminuent ?
- Si tu devais parler à ta fille, qui te pose des questions sur la séparation, qui te disais qu'elle avait peur de la séparation, t'aurais envie de lui dire quoi ?
- Comment tu te sens là du coup ?
- Quelle est ta vision de la séparation ? Comment ça a évolué ? Si c'est plus une question de se liquéfier, ça serait quoi ?
- Et ça serait quoi l'image ? Quelle image tu vois de tout ce qu'on s'est dit ?
- Quand t'es connectée à cette image, de 1 à 10 la confiance que t'as dans le futur, elle est comment ?
- Qu'est-ce qui se joue en toi là ?
- Si on reboucle sur l'école de coaching, ça donne quoi un coach qui n'a pas souffert ?
- Donc chaque souffrance, c'est l'opportunité de quoi dans ton coaching ?
- Comment tu te sens là du coup ?
- Quand tu repenses à l'idée que peut-être t'ai une séparation, ou pas, il se passe quoi en toi ?
- Cette bribe qui reste, tu la localises où dans ton corps ?
- Comment cette bribe qui reste te rend service là maintenant ? Qu'est-ce qu'elle te dit d'intéressant ?
- Super, un signal qui te dit quoi ?
- Ce signal il te dit quoi, par rapport à te donner quelque chose ?
- Est-ce que c'est "il faut", ou est-ce que t'en as envie ?
- Et donc, quand tu connectes à cette partie-là, qui te dis "fais un pas en avant, regarde ce qui est beau, donne-toi de l'amour", comment est-ce qu'elle évolue cette sensation ?
- A ton avis, les gens qui parlent en public, est-ce qu'ils n'ont plus du tout peur ?
- En quoi c'est une ressource d'avoir ce signal avant de parler, d'avoir ce signal, comment ça apporte ?
- Comment ce petit coup de "attention il peut y avoir une séparation, mais de manière gérable, qu'est-ce qu'elle apporte dans la relation ?
- C'est quoi le risque si on était totalement persuadé que l'autre nous est acquis ?
- Et au-delà de perdre, qu'est-ce qu'il se passe dans une relation quand tout est acquis ?
- Plus attention à l'autre, et quoi d'autre non plus ?
- Si tu te dis que quoi que tu fasses, il reste, est-ce que tu prends soin de toi ?
- Alors la petite tension qui dit "bon il pourrait partir", est-ce que ça peut être sain pour toi ?
- Qu'est-ce que ça t'a apporté cet échange ?
- On en est où, au niveau de tes ressentis, quand tu penses à une potentielle séparation ?
- Comment tu te sens maintenant dans ton corps ?