

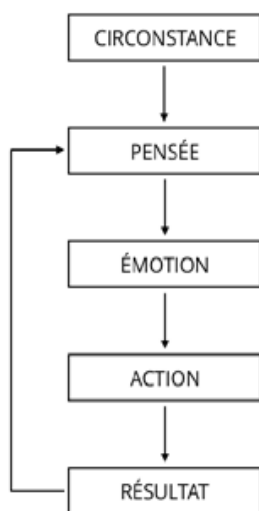
# SELF-CAOCHING : LE MODELE DE LA BOUCLE

## Qu'est ce que c'est ?

Le modèle proposé par Brooke Castillo (the self-coaching model) est un outil de lecture des situations du quotidien.

Selon le modèle, toutes les situations rencontrées dans notre vie sont soit : une circonstance, une pensée, une émotion, une action ou un résultat.

Une circonstance neutre est à l'origine d'une pensée qui génère une émotion qui est à l'origine d'une action qui elle même produit un résultat dans notre vie.



Pour chaque situation rencontré, il est possible de compléter la grille de lecture suivante :

C : .....

P : .....

E : .....

A : .....

R : .....

Circonstance (ligne C) : Fait indiscutable sur lequel tout le monde est d'accord et qui peut être prouvé dans une cours de justice. Les circonstances sont neutres c'est à dire dénuée de tout jugement (bon ou mauvais). Elles sont extérieures à nous, et nous n'avons pas le contrôle dessus.

Pensée (ligne P) : Phrase dans notre tête lorsque nous pensons à la situation écrite sur la ligne C des circonstances. Les pensées contiennent généralement des verbes de jugement (galérer, rater, perdre, échouer, réussir, gérer etc.) et des adjectifs (beau, moche, terrible, injuste, nul etc.).

Émotion (ligne E) : Mot décrivant l'émotion ressentie lorsque nous pensons la pensée écrite sur la ligne P des pensées (tristesse, colère, frustration, gratitude, indignation, joie etc.).

Action (ligne A): Action, inaction ou réaction mise en place lorsque nous ressentons l'émotion écrite dans la ligne E des émotions.

Résultat (ligne R): Résultat produit par l'action écrite dans la ligne A des actions. Il s'agit soit d'un fait, soit d'une pensée. Le résultat confirme la pensée de départ.

### **Analogie de la boîte d'allumettes**

Boîte d'allumette => Circonstance

Une allumette => Une pensée

Éteincelle => Émotion

Flamme => Action

Brûlures/cendres => Résultat

### **Exemple**

C : Mes collègues ne m'ont pas proposé de manger avec eux ce midi.

P : Mes collègues n'ont même pas remarqués ma présence.

E : Abandon ou rejet

A : Je ne dis rien et reste dans mon coin.

R : Mes collègues continuent de ne pas me proposer de manger avec eux les midis.

### **Pourquoi cet exercice ?**

Faire un modèle sur une situation qui se présente à nous permet de la comprendre et l'analyser. Cette méthode permet de rationaliser et faire le tri entre émotions, faits et pensées.

Le modèle de Brooke Castillo nous permet de distinguer nos croyances (= pensées) des faits (= circonstances) et nous oblige à mettre des mots sur nos émotions.

Il nous permet de comprendre que nos émotions sont dues à nos pensées et non aux circonstances.

Il met en évidence que les résultats que nous obtenons dans notre vie sont le reflet de nos pensées.

Il peut être utilisé pour changer les pensées qui ne nous servent pas et auxquelles nous n'adherons pas et dans le but d'obtenir des résultats dans notre vie qui soient en accord avec nos objectifs et nos valeurs.

### **Comment l'utiliser ?**

1. Identifier une émotion ou une pensée que nous souhaiterions comprendre. Cela peut-être fait dans le cadre d'un auto-coaching quotidien à l'aide d'un flot de pensées. Écrire cette pensée ou cette émotion dans sur la ligne correspondante dans la grille de lecture "CPEAR".

2. Remplir la grille de lecture en partant de la pensée ou l'émotion identifier en 1, en se posant les questions suivantes:

Ligne P ou E : "Quelle est la pensée à l'origine de cette émotion ?"  
ou "Comment je me sens lorsque je pense cette pensée ?"

Ligne C : "Quelle situation factuelle à fait jaillir cette pensée dans mon esprit ?"

Ligne A : "Comment je me comporte lorsque je ressens cette émotion dans cette situation ?"

Ligne R : "Quelle résultat j'obtiens dans ma vie lorsque j'agis de la sorte ?"

3. Vérifier que le résultat obtenu confirme ma pensée de départ.

### **A quoi sert cet exercice ?**

Une fois que nous avons compris la situation, il nous sera possible d'agir sur cette situation en modifiant volontairement les pensées qui nous desservent si celles-ci sont en désaccord avec nos valeurs.

## **« NOS PENSEES CREEES NOTRE REALITE »**

VOIR aussi : "The life coach school podcast" par Brooke Castillo.  
Exercice traduit par ESTHER TAILLIFET