

## CADRE OBJECTIF

ÉTAT PRÉSENT : \_\_\_\_\_ ÉTAT DÉSIRÉ : \_\_\_\_\_

### Questions au niveau de l'ENVIRONNEMENT

Le fais-tu que pour toi passé de *l'état présent* à *l'état désiré*?

\_\_\_\_\_

Est-ce que ce changement dépend que de toi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qui d'autre est impliqué dans ce changement? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y a-t-il des avantages pour toi à créer ce changement? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Et pour les autres près de toi y a-t-il des avantages? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y a-t-il des inconvénients pour toi à créer ce changement? \_\_\_\_\_

Et pour les autres près de toi y a-t-il des inconvénients? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

S'il y avait des inconvénients quelles seraient les solutions à apporter pour obtenir un environnement aidant pour ton changement? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quel serait le pire scénario, si tout reste comme ça et que tu n'effectues aucun changement?

\_\_\_\_\_

Combien de temps tu te donnes pour passer de *l'état présent* à *l'état désiré*?

\_\_\_\_\_

Qu'est-ce que tu perds en allant vers le changement que tu veux? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Questions au niveau du COMPORTEMENT**

**Qu'est-ce que tu as essayé dans le passé pour arranger cette situation?**

---

---

---

---

**Pourquoi ça n'a pas fonctionné?**

---

---

---

---

**Pourquoi crois-tu que maintenant c'est le temps de changer les choses ?**

---

---

---

---

**Quel est spécifiquement ton objectif face à ce changement? SMART & positif**

---

---

---

---

**Quelles sont les actions concrètes que tu comptes faire pour atteindre ton objectif?**

---

---

---

---

---

**Comment quelqu'un d'autre sera-t-il que tu as atteint ton objectif? (Cadre d'évidence)**

---

---

---

**Qu'est-ce qu'il te voit faire?** \_\_\_\_\_

---

**Qu'est-ce qu'il t'entend dire?** \_\_\_\_\_

---

**Quelle émotion te voit-il ressentir ?** \_\_\_\_\_

---

**Quelles sont les actions concrètes à mettre dans ton Mode d'emploi pour atteindre ton objectif?**

---

---

---

**Es-tu prêt à mettre tous les efforts pour atteindre ton objectif?** \_\_\_\_\_

### **Questions au niveau des CAPACITÉS**

**Ressources, qualités, aptitudes, habiletés, connaissances, compétences, forces**

**Quelles sont les ressources que tu possèdes déjà à ce jour pour atteindre ton objectif?**

---

---

---

---

**Quelles sont les ressources que tu devras acquérir selon toi pour atteindre ton objectif?**

---

---

---

---

As-tu déjà accompli cela auparavant? \_\_\_\_\_

---

---

---

Si oui, quelles sont les stratégies que tu as utilisées:

---

---

---

---

Que se passerait-il si tu disposais déjà de toutes les ressources? (Cadre comme si)

---

---

---

---

---

### Questions au niveau des CROYANCES

À quel pourcentage de 1 à 100% est-ce que tu crois que c'est possible d'atteindre ton objectif?

---

S'il y avait une petite chose qui pourrait t'empêcher d'y croire, ce serait laquelle?

---

---

---

---

Quels sont les doutes concernant l'atteinte de ton objectif? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Quelle est l'intention positive de ce doute?** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Qu'est-ce que tu crois qu'il serait essentiel pour te guider avec cœur vers l'atteinte de ton objectif?**

---

---

---

---

**Selon toi quelles sont les croyances des gens qui ont réussi quelques choses de similaire à toi?**

---

---

---

---

### **Questions au niveau VALEURS**

**En quoi c'est important pour toi d'atteindre ton objectif?**

---

---

---

---

**Quelles sont tes motivations profondes à réaliser ton objectif?**

---

---

---

**Quels sont les critères importants qui te motivent pour cet objectif?**

---

---

---

## Questions au niveau IDENTITÉ

Ça va te permettre d'être qui d'atteindre ton objectif? \_\_\_\_\_

---

---

---

Qu'est-ce que tu vas ressentir une fois ton objectif atteint? \_\_\_\_\_

---

---

---

Qui deviendras-tu en passant de l'état *présent* à l'état *désiré*? \_\_\_\_\_

---

---

---

## Questions au niveau du SENS

Quel est le sens que ça va donner à ta vie? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Ça signifie quoi pour toi d'atteindre ton objectif? \_\_\_\_\_

---

---

---

Qu'est-ce que ça va apporter aux autres d'atteindre ton objectif? \_\_\_\_\_

---

---

---

---