



MIND MAPPING DE L'OBJECTIF

(Version self-coaching)



SITUATION

Vous désirez clarifier ou faire évoluer une situation dans laquelle vous vous retrouvez face à des choix à faire.

OBJECTIF

Sortir du choix pour définir vos besoins et, par là même, définir votre objectif.

MATERIEL

Flipchart ou feuilles, stylos, etc.

PROCESSUS « POSITIONNEMENT PERSONNEL »

NOTES

Remarque : il est essentiel à cette étape de rester dans l'exploration de toutes les pistes possibles sans jugement ni recherche d'évolution ou d'évaluation.

- ❖ **Songez à la situation que vous souhaitez clarifier ou faire évoluer et notez-la sur un flipchart ou sur une feuille. Vous vous trouvez face à un choix qui n'est pas évident. Par exemple :**
 - « *J'ai de la difficulté à exprimer ma différence, de vivre pleinement ma mission de vie. Je crains la controverse.* »
- ❖ **Questionnez-vous ensuite :**
 - « *Quels sont les enjeux quant à cette situation ?* ». Exemple :
 - M'empêcher de me réaliser pleinement
 - Pouvoir donné à l'opinion des autres
 - Opportunité de vivre mon authenticité / ma vérité
 - Croire en ma valeur, etc.
 - « *Quelles différentes options y vois-je et puis-je en choisir 2 principales ?* ». Ex :
 - J'ose manifester ma différence / ma valeur réelle
 - Je reste dans la norme et me fonds dans la masse

- ❖ **Écrivez les réponses et alternatives possibles. Nous nommons uniquement les AVANTAGES, ce qui est différent des approches habituelles de décision, très intellectuelles, à partir d'une liste de « pour et contre ». En effet, un cheminement décisionnel centré sur les avantages apporte plus de solidité et d'évidence. Le processus se fait comme suit :**



ATTENTION : Ne pas en écrire trop (2 ou 3 alternatives de départ maximum)

- ❖ Pour chaque alternative, **questionnez-vous de la même manière**. Exemple :
 - « *Quels sont les **avantages** si j'ose manifester ma valeur réelle ?* »
 - « *Quels sont les **avantages** si je reste dans la norme et me fonds dans la masse ?* »
- ❖ Continuez à **multiplier les alternatives de façon arborescente**, d'alternative en alternative. **Explorez tous les possibles de manière libre et créative, sans jugement. Investissez toutes les pistes sans rechercher de conclusion ou de solution.**
- ❖ Après 10-20 minutes d'exploration, le graphique devrait alors exprimer tous les scénarios et sous-scénarios qui pourraient accompagner la situation initiale. Posez-vous les questions suivantes :
 - « *A la lumière de toutes ces informations, quel **objectif** est-ce que je veux atteindre ?* »
 - « *Quelle est mon **intention** quant à la situation apportée ?* »