



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 « RÉORIENTATION COACHING »

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 :**
 - « *Je ne trouve plus de sens dans mon travail. J'éprouve le besoin de changer. Le coaching me semble la voie à suivre, mais je ne suis pas certain(e) que ce soit le bon choix.* »
- ❖ **Questionnez-vous ensuite :**
 - « *Quels sont les enjeux quant à cette situation ?* » . Exemple :
 - Confusion dans le choix d'orientation
 - Me tromper et regretter mon choix
 - Trouver ma véritable voie, etc.
 - « *Quelles différentes options y vois-je et puis-je en choisir 2 principales ?* » . Ex :
 - Je m'exprime et confronte la situation avec les intéressés
 - Je me tais au nom de la paix familiale

- ❖ **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 je m'exprime ?* »
 - « *Quels sont les **avantages** si je me tais ?* »
- ❖ 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 ?* »