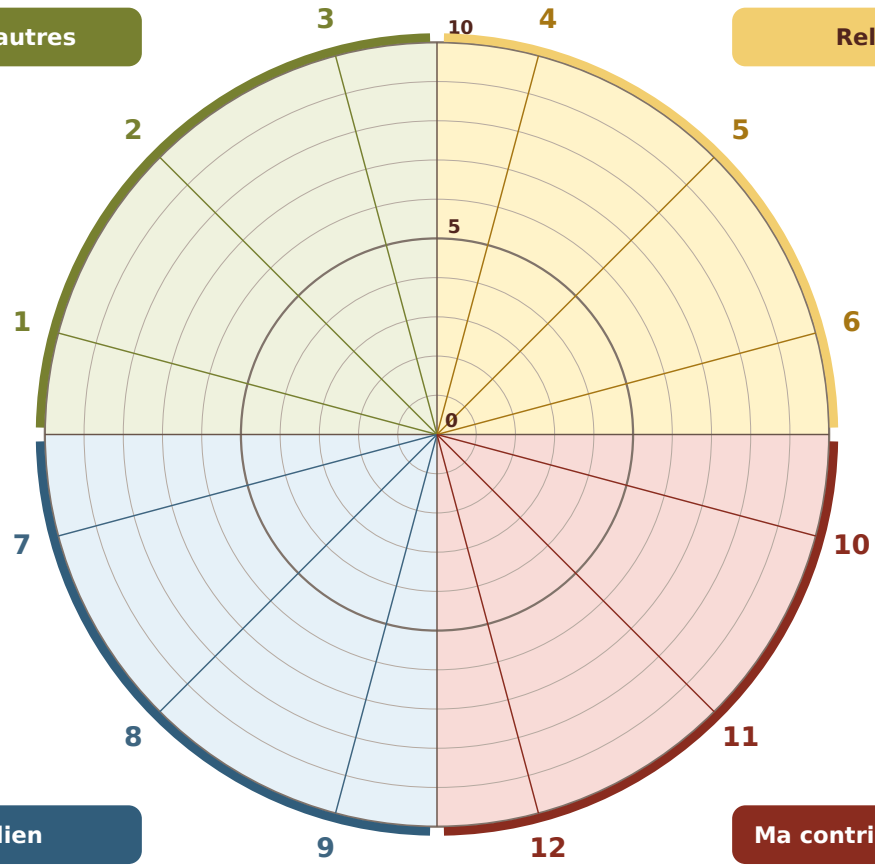
Faire le point

Pour chaque thème, demandez-vous **« À quel point ai-je confiance en ma capacité à faire un pas dans ce domaine aujourd'hui ? »** Placez un point sur le rayon numéroté correspondant. Le centre vaut 0 et le bord vaut 10. Vous pouvez laisser un thème vide.



Relation aux autres
1. Vie amoureuse et couple
2. Famille
3. Amitiés et relations sociales

Relation à soi
4. Corps et image de soi
5. Émotions et développement personnel
6. Plaisir et loisirs

Mon quotidien
7. Rythme de vie
8. Habitudes et cadre de vie
9. Environnement physique

Ma contribution au monde
10. Travail et carrière
11. Vocation et projets
12. Argent

0 · Je ne me sens pas capable pour l'instant / 10 · Je me sens tout à fait capable

Choisir un premier axe de travail

1. Parcourir les quatre domaines

Invitez la personne à placer ses points selon son ressenti du jour. Demandez-lui ce qui lui donne déjà confiance, puis ce qu'elle aimerait pouvoir faire avec plus d'assurance. Elle peut passer un thème.

2. Choisir une priorité avec la personne

Demandez « Quel aspect compte le plus pour vous aujourd'hui ? » puis « Si vous gagniez un point de confiance, qu'est-ce que vous pourriez faire concrètement ? » La personne choisit le thème qu'elle souhaite travailler.

3. Relier la priorité à un support

Proposez un outil du domaine choisi. Par exemple, si la personne souhaite dire plus clairement ce qui compte pour elle dans une relation, le kit Ma place dans mes relations peut l'aider à préparer une phrase ou un premier geste.

Le thème choisi et mon niveau de confiance aujourd'hui

Ce que j'aimerais pouvoir faire avec un point de confiance en plus

---

Le premier geste que je choisis et quand je souhaite l'essayer

---

Le support retenu ou le point à reprendre à la prochaine séance

---

Retrouver un outil dans la Boutique pro

Choisissez la catégorie qui porte la même couleur que le domaine retenu.

VERT · Relation aux autres

JAUNE · Relation à soi

BLEU · Mon quotidien

ROUGE · Ma contribution au monde