

# Envie de changement ?

## Posez-vous les bonnes questions !

D'après le Modèle de Brooke Castillo

En répondant à ce questionnaire, vous aurez un bref aperçu de ce qu'est le coaching de vie. [Qu'est-ce que le Coaching de vie ?](#)

Nous allons nous pencher sur votre situation actuelle, visualiser votre situation idéale et envisager comment passer de l'une à l'autre.

Cela ne vous prendra que quelques minutes, libre à vous d'y réfléchir plus en détails ensuite.

Hélène Vandewalle, Coach de vie certifiée

Tél. : 06 59 35 76 68

Email : [Vandewalle.hel@gmail.com](mailto:Vandewalle.hel@gmail.com)

Site : [www.hv-coachdevie.fr](http://www.hv-coachdevie.fr)

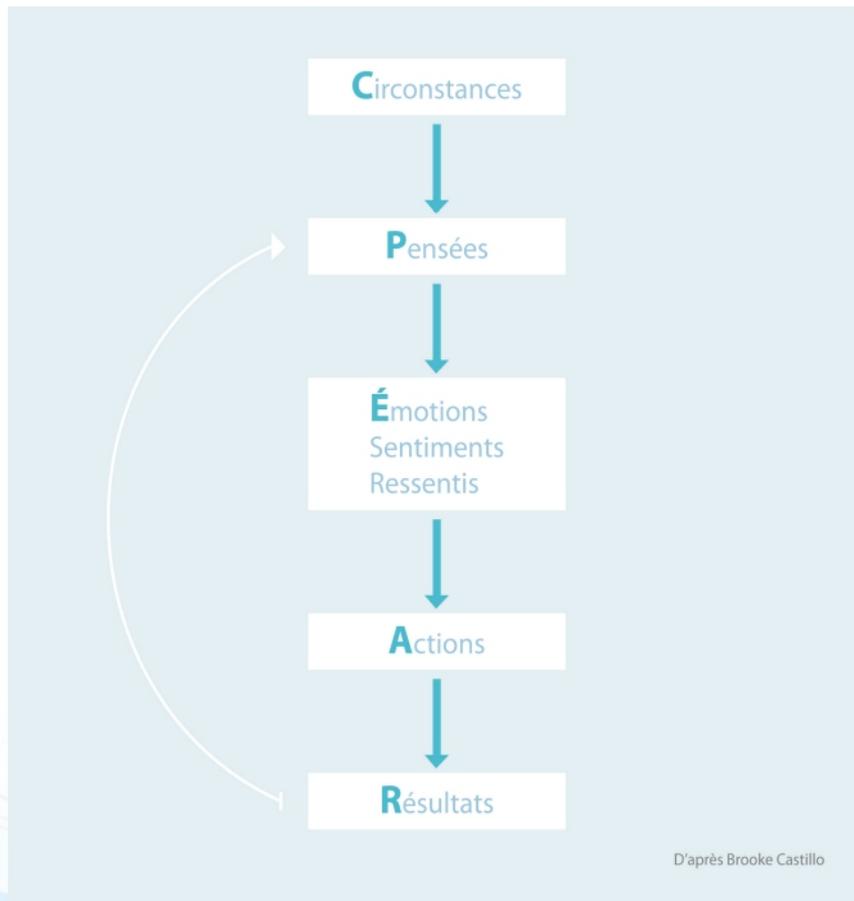
Facebook : [@HeleneVandewalle.Coach](https://www.facebook.com/HeleneVandewalle.Coach)

Choisissez un aspect de votre vie que vous souhaitez améliorer ou transformer, ou un objectif à atteindre, un rêve à réaliser.

Concentrons-nous sur ce point. : .....

*Exemple : votre travail, votre couple, votre niveau de stress, votre confiance en vous...*

Notez vos réponses aux questions suivantes sur une feuille de papier ou ci-dessous.



Les CIRCONSTANCES de ma situation me procurent des PENSEES, qui génèrent en moi des EMOTIONS qui me poussent à avoir un certain comportement et mettre en place des ACTIONS me procurant un certain RESULTAT.

En résumé, vos pensées créent vos résultats.

Hélène Vandewalle, Coach de vie certifiée

Tél. : 06 59 35 76 68

Email : [Vandewalle.hel@gmail.com](mailto:Vandewalle.hel@gmail.com)

Site : [www.hv-coachdevie.fr](http://www.hv-coachdevie.fr)

Facebook : [@HeleneVandewalle.Coach](https://www.facebook.com/HeleneVandewalle.Coach)

## Votre situation Avant/ Actuelle

Vous allez définir votre situation « Avant » à partir de laquelle vous allez travailler.

**C** – Quelles sont les **C**irconstances de votre situation actuelle ?  
*Les faits concrets, qui, quoi, comment, où ? (sans émettre de jugement)*

**P** – Quelles sont vos **P**ensées concernant cette situation ?  
*Qu'est-ce que vous pensez ? Opinions, jugements, ce que vous n'aimez pas...*

**E** – Quelles sont vos sentiments/**E**motions/Ressentis suite à ces pensées à propos de la situation actuelle ?  
*Que ressentez-vous quand vous pensez cela?*

**A** – Quels sont vos **A**ctions, vos comportements lorsque vous ressentez ces émotions par rapport à la situation ?  
*Que vous poussent à faire ou ne pas faire ces émotions ? Comment agissez-vous en ressentant ces émotions?*

**R** – Quels sont les **R**ésultats engendrés par ces comportements et ces (in)actions ?  
*Soyez honnête envers vous-même, en toute bienveillance : ce que vous faites ou ne faites pas, vos comportements affectent la situation. De quelle manière ? Quel est le résultat de vos agissements ?*

## Votre situation Idéale

Pensez maintenant à ce que vous voulez vraiment. Visualisez la meilleure version de ce que vous désirez.  
Rêvez ! Si tout était possible, que voudriez-vous vraiment ?

**C** – Décrivez concrètement votre situation idéale.  
*Les faits concrets, qui, quoi, comment, où ? Pas de limites, rêvez !*

**P** – Quelles sont vos pensées à propos de cette situation ?  
*Dans cette situation idéale quelles seraient vos pensées, qui vous rendent ceci agréable ?*

**E** – Que ressentez-vous lorsque vous vous imaginez vivre cette situation ?  
*Quelles sont vos émotions ?*

**A** – Dans cette situation, comment vous comportez-vous ? Quelles actions différentes faites-vous ?

**R** – Quel est le résultat idéal engendré par vos actions dans cette situation ?

Hélène Vandewalle, Coach de vie certifiée  
Tél. : 06 59 35 76 68  
Email : Vandewalle.hel@gmail.com  
Site : www.hv-coachdevie.fr  
Facebook : @HélèneVandewalle.Coach

Vous êtes maintenant conscient(e) de votre situation actuelle, et vous pouvez décider de changer pour vivre votre situation idéale.

Nous avons vu que vos pensées créent vos résultats.

Il « suffit » alors de travailler à changer vos pensées, ce qui modifiera vos émotions et ainsi vos actions.

Vous voulez changer,  
...comprendre,  
...vous mettre en action,  
...vous épanouir ...

Vous pouvez faire cela seul(e) ou choisir d'être soutenu(e) et motivé(e) en vous faisant accompagner par un coach de vie et vous garantir d'être dans l'action/d'avancer.

Je peux être ce coach pour vous. [Qui suis-je ?](#)

**Continuer**

Hélène Vandewalle, Coach de vie certifiée  
Tél. : 06 59 35 76 68  
Email : [Vandewalle.hel@gmail.com](mailto:Vandewalle.hel@gmail.com)  
Site : [www.hv-coachdevie.fr](http://www.hv-coachdevie.fr)  
Facebook : [@HeleneVandewalle.Coach](https://www.facebook.com/HeleneVandewalle.Coach)