

**PETIT  
GUIDE  
D'AUTO  
COACHING**



**PRÉALABLES**

Choisir un objectif qui vous tient réellement à coeur 

Oser prendre envers vous-même des engagements audacieux  
qui vous sortent de votre zone de confort.

## 7 QUESTIONS POUR VOUS AIDER À CHANGER

1. Comment j'évalue \_\_\_\_\_  
présentement sur une échelle de 1 à 10?

/10

2. Dans 3 mois où je souhaiterais être rendue, toujours sur une  
échelle de 1 à 10?

/10

3. Que se passera-t-il si je n'améliore pas cet aspect?

---

---

---

---

4. Quels sont les éléments visibles qui démontreront que je suis à /10 après 3 mois?

---

---

---

5. Quels sont les premiers pas à faire pour m'en approcher?

---

---

---

6. À quoi je m'engage envers moi-même pour y arriver d'ici 2 semaines? (Ici votre engagement doit être une action concrète).

---

---

---

7. Quand est-ce que je ferai le suivi de mon engagement?



Date



Heure



**Engagement  
réalisé**

**SUIVI APRÈS  
2 SEMAINES**

Bravo!

De quelle manière mon engagement a-t-il eu les effets souhaités?

---

---

---

Quels sont les éléments tangibles qui démontrent que je suis dans la bonne voie pour atteindre mon objectif?

---

---

---

Je choisis un nouvel engagement qui me fera évoluer vers mon objectif d'amélioration:

---

---

---

**ENGAGEMENT  
NON RESPECTÉ**

Quels sont les obstacles qui m'empêchent de réaliser mon engagement?

---

---

---

Que se passera-t-il si je ne respecte pas l'objectif fixé au départ?

---

---

---

Je reporte mon engagement  
ou  
Voici mon nouvel engagement

---

---

---



**Engagement  
réalisé**

**SUIVI APRÈS  
4 SEMAINES**

Bravo!

De quelle manière mon engagement a-t-il eu les effets souhaités?

---

---

---

Quels sont les éléments tangibles qui démontrent que je suis dans la bonne voie pour atteindre mon objectif?

---

---

---

Je choisis un nouvel engagement qui me fera évoluer vers mon objectif d'amélioration:

---

---

---

Où suis-je rendue dans mon objectif?

/10

**ENGAGEMENT  
NON RESPECTÉ**

Quels sont les obstacles qui m'empêchent de réaliser mon engagement?

---

---

---

Que se passera-t-il si je ne respecte pas l'objectif fixé au départ?

---

---

---

Je reporte mon engagement  
ou  
Voici mon nouvel engagement

---

---

---

Où suis-je dans mon objectif ?

/10

**Engagement  
réalisé**

## SUIVI APRÈS 6 SEMAINES

Bravo!

De quelle manière mon engagement a-t-il eu les effets souhaités?

---

---

---

Quels sont les éléments tangibles qui démontrent que je suis dans la bonne voie pour atteindre mon objectif?

---

---

---

Je choisis un nouvel engagement qui me fera évoluer vers mon objectif d'amélioration:

---

---

---

## ENGAGEMENT NON RESPECTÉ

Quels sont les obstacles qui m'empêchent de réaliser mon engagement?

---

---

---

Que se passera-t-il si je ne respecte pas l'objectif fixé au départ?

---

---

---

Je reporte mon engagement  
ou  
Voici mon nouvel engagement

---

---

---



**SUIVI APRÈS  
8 SEMAINES**

Bravo!

De quelle manière mon engagement a-t-il eu les effets souhaités?

---

---

---

Quels sont les éléments tangibles qui démontrent que je suis dans la bonne voie pour atteindre mon objectif?

---

---

---

Je choisis un nouvel engagement qui me fera évoluer vers mon objectif d'amélioration:

---

---

---

Où suis-je rendue dans mon objectif?

/10

**ENGAGEMENT  
NON RESPECTÉ**

Quels sont les obstacles qui m'empêchent de réaliser mon engagement?

---

---

---

Que se passera-t-il si je ne respecte pas l'objectif fixé au départ?

---

---

---

Je reporte mon engagement  
ou  
Voici mon nouvel engagement

---

---

---

Où suis-je dans mon objectif ?

/10



**SUIVI APRÈS  
10 SEMAINES**

Bravo!

De quelle manière mon engagement a-t-il eu les effets souhaités?

---

---

---

Quels sont les éléments tangibles qui démontrent que je suis dans la bonne voie pour atteindre mon objectif?

---

---

---

Je choisis un nouvel engagement qui me fera évoluer vers mon objectif d'amélioration:

---

---

---

**ENGAGEMENT  
NON RESPECTÉ**

Quels sont les obstacles qui m'empêchent de réaliser mon engagement?

---

---

---

Que se passera-t-il si je ne respecte pas l'objectif fixé au départ?

---

---

---

Je reporte mon engagement ou  
Voici mon nouvel engagement

---

---

---

# Bravo pour votre persévérance



## SUIVI APRÈS 12 SEMAINES

Bravo!

De quelle manière mon engagement a-t-il eu les effets souhaités?

---

---

---

Quels éléments tangibles démontrent que j'ai avancé vers mon objectif?

---

---

---

## ENGAGEMENT NON RESPECTÉ

Quels sont les obstacles qui m'empêchent de réaliser mon engagement?

---

---

---

Quels moyens je me donne pour l'accomplir à court terme?

---

---

---

Au terme de ces semaines, combien je m'accorde maintenant

/10

Éléments qui me rendent le plus fier dans mon processus

---

---

---

Moyens avec lesquels je vais maintenir mes acquis

---

---

---