

VOLET D: QUESTIONNAIRE PREPARATOIRE:

1/ BRAVO:

Vous avez pris rendez-vous, vous avez parlé de votre problématique à votre médecin, vous avez déjà fait le plus dur! Vous avez prouvé que votre motivation au changement était suffisante pour mener à bien la démarche dans laquelle vous vous inscrivez, je vous en félicite.

Afin d'être le plus efficace possible dans le laps de temps imparti, il vous est demandé de remplir ce questionnaire. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, vous pouvez même vous faire aider par une personne de confiance. Trouver l'aide nécessaire est une compétence inestimable dans la résolution de nombreuses problématiques.

2/ OBJECTIF:

Au terme des 8 (max) séances, quel changement CONCRET avez-vous besoin de constater pour estimer que ces séances ont été judicieuses? Essayez d'exprimer ce changement en termes objectifs et positifs, pensez à ce que vous souhaitez "gagner".

Par exemple, plutôt que d'indiquer "je souhaite être moins anxieux", vous pouvez exprimer: "je souhaite être plus serein". Ou mieux: "je souhaite être capable de".

-Changement désiré:

S.M.A.R.T¹: Spécifique, Mesurable, Attirant, Réaliste et mesuré dans le TEMPS.

—

Si ce changement n'est pas totalement atteint, quel signe vous prouvera que vous avez déjà commencé votre chemin sur la bonne voie? A quoi le verrez-vous? Essayez de décrire le changement **significatif** le plus modeste possible. *Exemple: j'ai toujours peur des araignées mais je ne vérifie plus systématiquement les coins d'une pièce en y entrant.*

—

—

—

3/ TENTATIVES DE SOLUTION PRÉALABLES:

Vous avez déjà probablement essayé de régler votre difficulté tout seul, en ayant recours à diverses solutions. Même si elles n'ont pas nécessairement donné le résultat espéré (ou son

¹ Smart signifie "intelligent" en anglais.

maintien dans le temps), il est important que vous les listiez, afin de gagner du temps en ne parcourant pas à nouveau le même chemin.

Tentative:	Effet obtenu/frein/raison de l'échec

4/ SE CONNAÎTRE:

A/ Listez au minimum trois de vos qualités. Essayez d'éviter les pièges des "fausses qualités" (gentil, serviable, ...) et des "mots valises" (entière, franche, ...).

Si vous trouvez cet exercice trop difficile, faites-vous aider. Demandez à une personne de confiance quelles qualités elle vous trouve. Si c'est toujours trop difficile, écrivez ce que vous souhaiteriez qu'on dise de vous.

Ex: courage, tempérance, loyauté, générosité, sagesse, justice, créativité, curiosité, honnêteté, persévérance, bravoure, tendresse, sens du devoir, collaboration, leadership, humilité, prudence, maîtrise de soi, acceptation, humour, spiritualité, dignité, douceur, politesse, naïveté, simplicité, tolérance, ...

Je suis:

-.....	-.....
-.....	-.....
-.....	-.....

B/ Qu'appréciez-vous? Comment vous récompensez-vous ou vous faites-vous plaisir lorsque vous avez accompli quelque chose de difficile ou d'éprouvant?

5/ (FACULTATIF) ENGAGEMENT PERSONNEL:

Même si ces séances sont parfaitement gratuites, il vous est permis de vous affranchir de ce “piège de la gratuité”². Je vous propose, si vous le souhaitez, de déterminer un “prix” que vous souhaitez payer. Il ne s’agit en aucun cas d’argent ni de quoi que ce soit qui se ferait à votre détriment. Au contraire, il s’agit concrètement d’un comportement, d’une action que vous n’effectuez pas d’habitude et qui contribue à améliorer la société dont vous faites partie.

La réalisation de cette action devrait être de nature à vous rendre **fier** de vous-même.

Exemples: consacrer 20 minutes supplémentaires aux devoirs ou au jeu avec votre enfant, proposer à votre voisin de sortir son chien ou de tondre sa pelouse, ramasser quelques papiers sur votre chemin habituel, faire un compliment à quelqu’un, offrir un poème, un dessin, un origami à un ami ou à un inconnu...

⇒ Si vous le souhaitez, listez l’action altruiste que vous souhaitez réaliser:

10

Sur une échelle de 1 à 10, 10 signifiant que vous êtes certain de réaliser cette action, à combien estimez-vous votre résolution?

En plus, ou alternativement, vous pouvez prendre une résolution qui VOUS concerne, quelque chose qui vous fait du bien, à laquelle vous avez déjà peut-être pensé, mais pour laquelle il vous manquait l’occasion. Ne soyez pas trop ambitieux. Mieux vaut un engagement largement dépassé qu’une vaste promesse restée vaine.

Par exemple, n’écrivez pas “je vais arrêter de fumer” mais plutôt “je vais diminuer d’une cigarette ma consommation hebdomadaire”. Ne promettez pas de vous mettre à la méditation mais plutôt de vous octroyer quelques minutes de repos en plus.

² On a tendance à considérer la valeur d’une chose en fonction de son prix. Un vin médiocre coûtant très cher sera presque toujours mieux apprécié que n’importe quel vin bon marché. En conséquence, la gratuité de ces séances psychologiques n’est pas nécessairement une bonne chose car plus que dans n’importe quelle autre entreprise, toute volonté de changement doit être servie par votre engagement et votre détermination.

⇒ Si vous le souhaitez, listez l'action que vous souhaitez réaliser:

Sur une échelle de 1 à 10, 10 signifiant que vous êtes certain de réaliser cette action, à combien estimez-vous votre résolution?

/10