Après l’outil intuitif que je vous ai soumis dernièrement, voici un autre outil de mise en œuvre de votre parcours.

Je vous propose d’abord de vous inspirer de ces 2 phrases de Christophe ANDRE

## « Je peux prendre ma place et faire entendre ma voix ».

## « Il est possible de changer le cours des choses ».

*Comment pourriez-vous concrétiser ces assertions ?*

**Voici maintenant un guide pour votre réflexion**

1- **Quelle est ma situation actuelle ?** Je décris en une phrase simple

2- **Quelle est la situation que je veux obtenir?** C’est la situation désirée « Qu’est-ce que je veux ? » (Objectifs)

3- **Quelle est la prochaine étape pour me diriger vers ma situation finale voulue** ?

4- **De quoi ai-je besoin pour mettre en place cette prochaine étape?** Listez ci-dessous vos idées ou actions inspirées

5- **Je sélectionne mes actions**, j’évalue le délai ; je répartis si besoin en petites étapes.

Quelques conseils :

* Mettez votre focus sur une étape à la fois
* Nourrissez votre enthousiasme et votre Joie quoiqu’il arrive
* Visualisez votre réussite !
* Inspirez -vous des personnes qui vivent ce que vous désirez
* Persévérez et modifiez ce qui ne fonctionne pas : adaptez et gardez confiance !
* Notez toutes vos petites réussites et savourez-les !

Pour mener chaque action et atteindre vos objectifs, vous êtes amenées à prendre des décisions. Je vous soumets un modèle réflexif :  **le modèle IDEAL.** Prendre des décisions fait partie d'une attitude plus assurée. Vous prenez le contrôle de votre vie et vous prenez les décisions qui vous conviennent, plutôt que de laisser quelqu'un d'autre prendre des décisions à votre place ou de vous laisser persuader par quelqu'un en dépit de tout bon sens. En identifiant le problème, vous serez plus apte à faire face aux éléments importants qui vous permettront de prendre la bonne décision

* **I – Identifiez le problème.**
* **D – Décrivez toutes les solutions possibles. Celles-ci sont par exemple résoudre le problème vous-même, demander à quelqu'un d'intervenir ou ne rien faire.**
* **E – Évaluez les conséquences de chaque solution. Évaluez vos sentiments et besoins afin de déterminer la solution qui vous convient le mieux.**
* **A – Agissez. Choisissez une solution et appliquez-la. Utilisez les déclarations avec « je » pour exprimer vos sentiments et besoins.**
* **L - Leçons. La solution a-t-elle fonctionné ? Évaluez pourquoi. Si elle n'a pas fonctionné, recommencez en établissant une liste de solutions possibles et en les passant toutes en revue.**

**Comprenez le but de votre décision !** C'est parce que le besoin d'agir se fait ressentir que vous prenez des décisions. Prenez donc le temps de déterminer pourquoi vous devez agir. Cela vous aidera à prendre la bonne décision.

**Soyez honnête avec vous-même sur ce que vous voulez !** Agir de manière confiante ne vous apportera rien si vous ne prenez jamais de décisions ou si vous ne faites que suivre les autres. Les autres s'adapteront à vos besoins si vous leur dites clairement ce qu'ils sont.

**Laissez les autres prendre toutes les décisions est une manière passive-agressive de déléguer vos responsabilités** et de les mettre carrément sur le dos de quelqu'un d'autre. La prochaine fois que vos amis vous demandent où vous voulez aller manger, ne dites pas « Peu m'importe », donnez-leur une réponse concrète.

Je vous souhaite une bonne poursuite dans vos actions !

Bien à vous,

Claire