

CHRIS COACHING

CARNET PRATIQUE / DÉPLOIE TES POTENTIELS

Du doute au premier essai

Un carnet pour tester une idée avec exigence et bienveillance



Des repères concrets. Des fiches à compléter. Un pas à ta mesure.

Commencer avec une question plutôt qu'une garantie

Ce carnet t'aide à préparer un essai limité, observer ce qu'il t'apprend et choisir la suite sans transformer le résultat en jugement sur toi.

Tu peux aimer un projet et hésiter à le montrer. Tu peux vouloir faire quelque chose de soigné et repousser le départ parce qu'une amélioration reste toujours possible. Le premier pas devient plus accessible lorsqu'il ne doit pas prouver toute ta valeur.

Un essai cherche une information. Il peut éclairer une préférence, une difficulté ou un besoin. Il ne garantit ni réussite ni approbation. Sa force vient de sa taille, de son cadre et de la possibilité d'en tirer un retour concret.

Choisis une action réversible du quotidien. Pour un engagement important, une décision touchant à la santé, au droit, à l'argent ou à la sécurité, les vérifications et les conseils adaptés passent avant l'expérimentation.

Les fiches proposées sont des outils de coaching, pas une mesure psychologique ni un traitement. Tu peux les utiliser dans l'ordre ou commencer par la fiche d'essai.

L'idée que j'ai envie d'explorer

La question à laquelle un petit essai pourrait répondre

Rendre tes critères visibles

Un premier test gagne à avoir des critères de qualité concrets et une limite claire.

Choisis trois critères suffisants pour cette étape. Ils doivent concerner ce que tu peux vérifier : clarté, fonctionnement, respect des personnes, faisabilité. Évite les critères sans limite comme « irréprochable » ou « aimé par tout le monde ».

Sépare ensuite ce qui est nécessaire pour essayer de ce qui pourra être amélioré après. Cette distinction n'autorise pas à négliger la sécurité ou un engagement pris. Elle aide à ne pas traiter chaque préférence esthétique ou chaque doute comme un motif d'arrêt.

Exemple fictif : pour essayer une activité créative, les critères peuvent être de disposer du matériel de base, de réserver une demi-heure et de choisir un geste à apprendre. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà trouvé son style définitif.

Nécessaire avant l'essai	Améliorable ensuite

Mes trois critères pour considérer cette première version comme prête

Construire un essai à taille humaine

Une fiche courte suffit pour passer d'une envie générale à un geste observable.

Décris l'action en une phrase : montrer une première version à une personne pertinente, essayer une activité pendant un temps limité, poser une question ou simuler une situation. Donne-toi un plafond de temps et de moyens compatible avec ton contexte.

Précise l'information attendue. « Est-ce compréhensible ? » est une question testable. « Est-ce que je suis légitime ? » appelle un jugement global qui dépasse ce qu'un essai peut montrer.

Prépare enfin un plan repère : « Si telle situation arrive, alors je fais telle action. » Les recherches sur les intentions d'implémentation soutiennent l'intérêt de cette forme de planification pour faciliter certaines actions [1]. Cela n'efface pas les contraintes ; le plan reste ajustable.

Ma question précise

Mon action réversible

Quand et où je commence

Le temps et les moyens que je choisis d'y consacrer

Ce que j'observerai à la fin

Demander un retour qui peut réellement t'aider

Un avis utile porte sur un point observable et vient d'une personne pertinente pour la question posée.

Dire « tu en penses quoi ? » ouvre la porte à un jugement très large. Une demande comme « quelle partie n'est pas claire ? » ou « qu'est-ce qui manque pour utiliser cette première version ? » favorise un retour plus précis.

Tu peux écouter un proche pour son regard personnel et solliciter quelqu'un d'expérimenté pour une question technique. Les deux avis n'ont pas le même rôle. Aucun ne remplace automatiquement tes critères ni tes valeurs.

Si les avis se contredisent, note le désaccord. Vérifie s'ils parlent vraiment de la même chose : un goût, un risque, un besoin ou une contrainte. La prochaine action peut être de chercher une information manquante plutôt que de trancher immédiatement.

Retour reçu	Fait ou observation	Préférence ou hypothèse	Ce que je vérifie

La question que je poserai

La personne pertinente pour y répondre

Faire un bilan sans te réduire au résultat

Décris d'abord l'expérience. Décide ensuite ce que tu en fais.

Commence par les faits : ce que tu as tenté, ce qui s'est produit, ce qui n'a pas pu être observé. Note ensuite ce que tu ressens, sans transformer cette émotion en preuve que ton projet est bon ou mauvais.

Une attitude bienveillante ne demande pas de nier une difficulté. Les expériences de Breines et Chen suggèrent qu'une approche plus compatissante envers soi après un échec peut soutenir certaines formes de motivation à s'améliorer [2]. Ce résultat ne promet pas la réussite ; il invite à dissocier exigence et dévalorisation.

Écris enfin une adaptation précise. « Clarifier la consigne » permet une action. « Devenir meilleur » ne dit pas encore quoi faire. Si tu ne sais pas, note la question ouverte. Il est possible qu'un seul essai ne suffise pas à conclure.

J'ai essayé

J'ai constaté

Je ressens

Ce que je ne sais pas encore

La prochaine adaptation possible

Continuer, ajuster, faire une pause ou arrêter

Tu conserves la possibilité de choisir la suite à partir des faits, de tes ressources et de ce qui compte pour toi.

Continuer peut être pertinent si l'essai apporte une information utile et si le projet garde du sens. Ajuster peut l'être si l'objectif reste important mais que la méthode rencontre une limite. Faire une pause peut protéger tes ressources. Arrêter peut être une décision lucide lorsqu'un projet ne correspond plus à ta situation ou à tes priorités.

Le temps déjà investi mérite d'être reconnu, mais il n'oblige pas à poursuivre indéfiniment. Tu peux te demander : si je découvrais ce projet aujourd'hui avec ce que je sais maintenant, aurais-je envie d'y consacrer la prochaine étape ?

Évite de prendre une décision globale uniquement au plus fort d'une émotion, lorsque le contexte permet de te laisser un temps de recul. Pour autant, tu n'as pas à rester dans une situation qui te met en danger afin de prouver ta persévérance.

Option	Ce qui la rendrait pertinente
Continuer	
Ajuster	
Faire une pause	
Arrêter	

Ma décision pour la prochaine étape et sa raison

Un premier essai suffit pour ouvrir la suite

Garde un cadre simple : une question, une action proportionnée, un retour concret.

Tu peux commencer avec du doute. Tu peux demander de l'aide. Tu peux améliorer après avoir observé. La confiance n'a pas besoin d'être totale pour qu'un geste raisonnable soit possible.

Pour les prochains jours, choisis un seul essai. Réserve son moment, note tes critères et prévois un bref bilan. Ce carnet peut ensuite servir à un autre projet, avec d'autres limites et d'autres besoins.

Tu souhaites clarifier les freins qui reviennent et construire des actions adaptées à ta situation ? La séance de découverte offerte permet d'échanger et de voir si un accompagnement est pertinent.

Mon prochain essai

Le moment choisi pour en faire le bilan

Réserver ta séance de découverte offerte

[1] Gollwitzer PM, Sheeran P, 2006. Implementation intentions and goal achievement. doi:10.1016/S0065-2601(06)38002-1. Consulter la source

[2] Breines JG, Chen S, 2012. Self-compassion increases self-improvement motivation. doi:10.1177/0146167212445599. Consulter la source

Les résultats de recherche présentés sont généraux. Les exercices de ce carnet sont des propositions pratiques, sans garantie de résultat ni interprétation neurobiologique individuelle.