

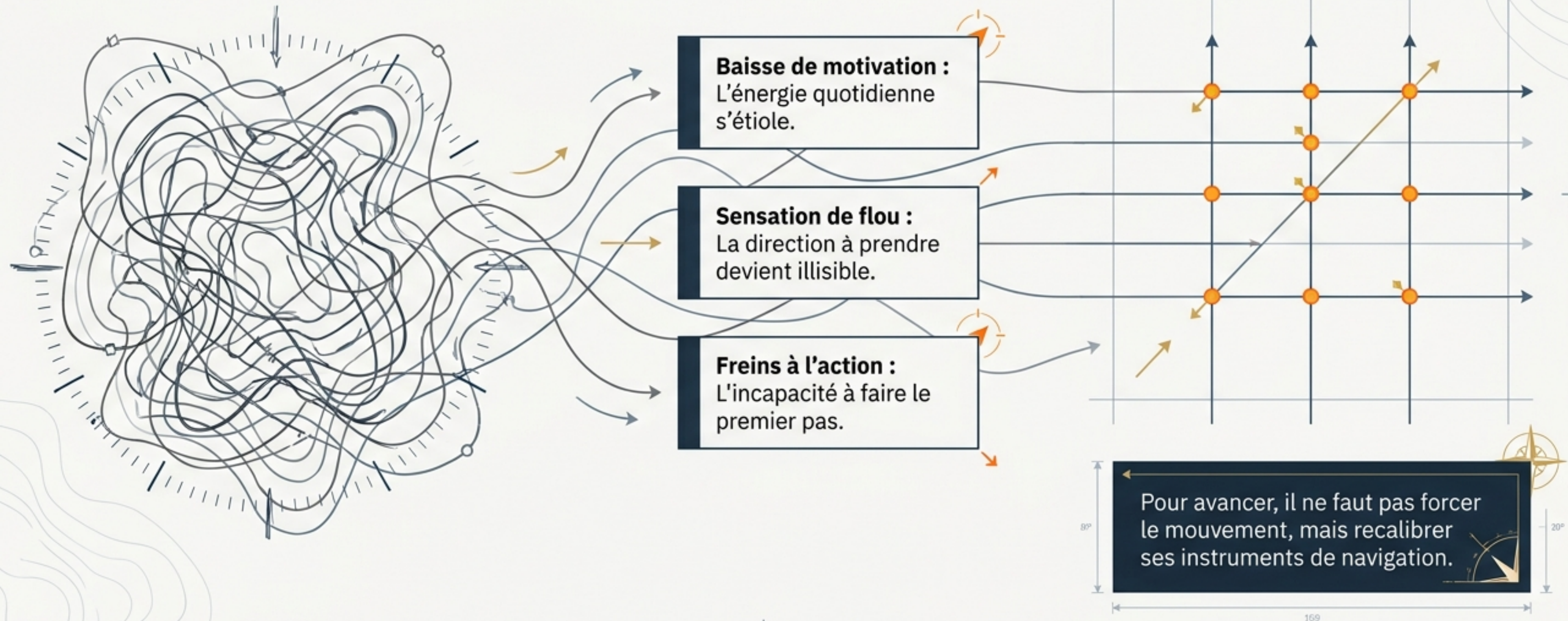
# La Cartographie de l'Élan



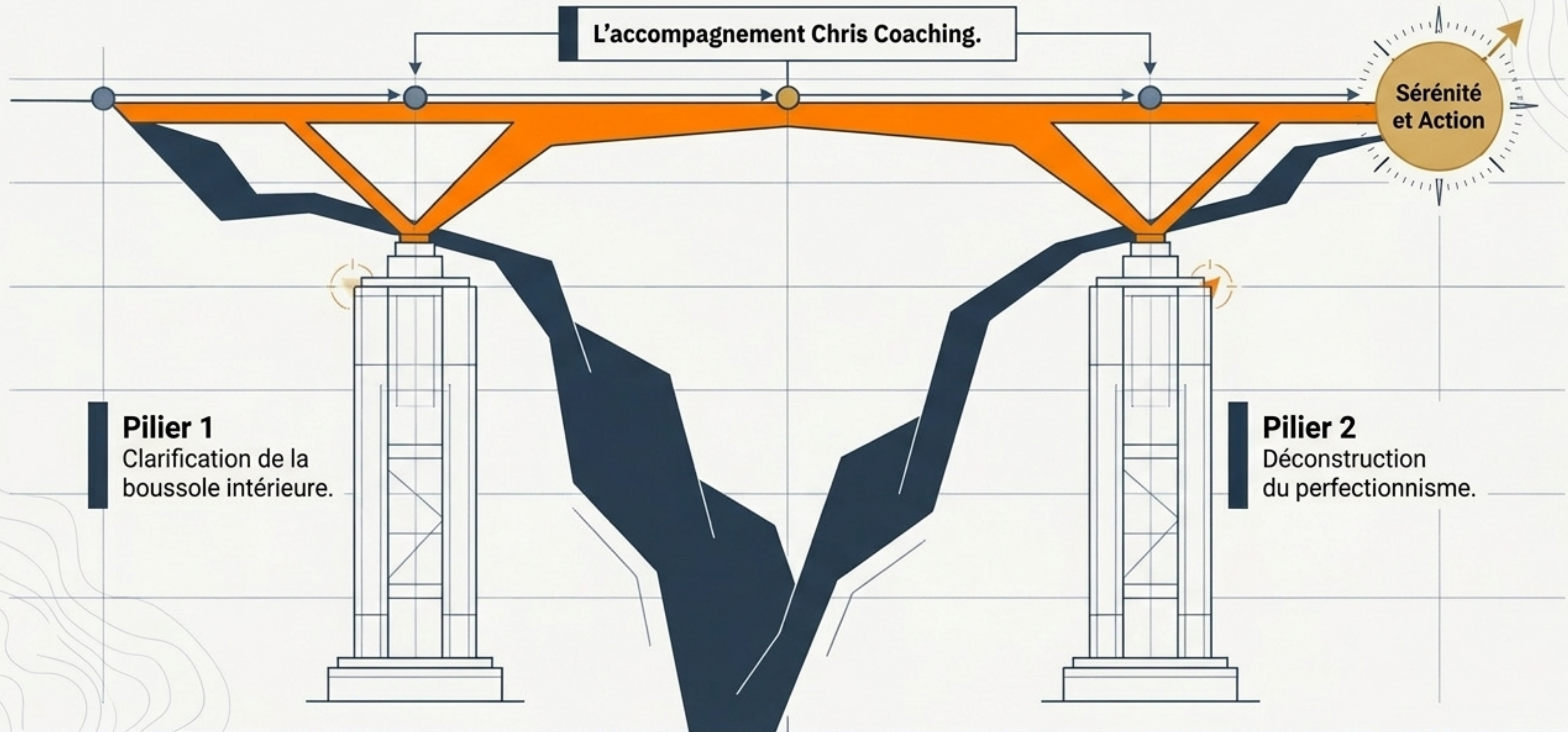
CHRIS  
COACHING  
Déploie tes potentiels

# Quand l'action ralentit et le doute s'installe.

Dans tout parcours, il arrive des moments où la motivation habituelle ne suffit plus. L'action ralentit, le doute apparaît, et la trajectoire devient floue.



# Un pont soutenu par deux piliers fondamentaux.



# Pilier 1 : Recalibrer sa boussole intérieure.

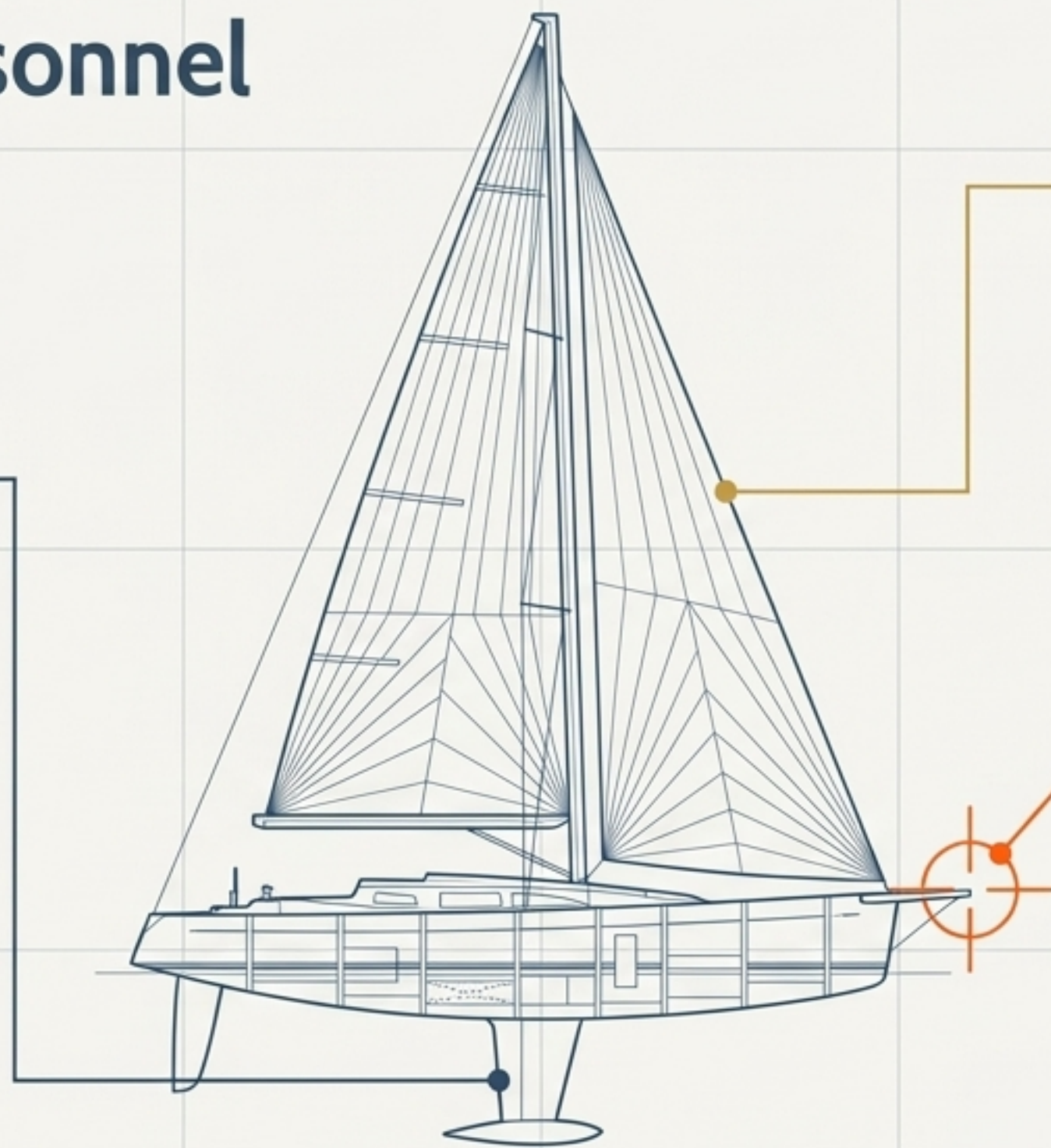
Avant d'accélérer, il faut s'assurer de la direction. Distinguer et aligner ses valeurs, ses moteurs et ses objectifs.



# L'anatomie de l'alignement personnel

## 1. La Boussole / La Quille (Les Valeurs)

Principes fondamentaux.  
Ce qui compte véritablement  
(liberté, rigueur, entraide,  
autonomie). Ils donnent le  
sentiment de cohérence.



## 2. Le Moteur / Le Vent (Les Moteurs)

Facteurs stimulants.  
L'énergie qui déclenche le  
mouvement et entretient  
l'intérêt au quotidien.

## 3. La Destination / Les Coordonnées (Les Objectifs)

Résultats observables.  
Les cibles concrètes,  
mesurables et réalistes  
à atteindre.

# Les objectifs doivent s'inscrire dans une géographie plus vaste.



## Les Valeurs : Le cadre global.

Si l'objectif sort de ce cercle, il y a un conflit éthique ou une perte de sens.

## Les Moteurs : L'environnement direct.

Si l'objectif sort de ce cercle, il y a une perte d'énergie et d'engagement.

## L'Objectif : La cible concrète.

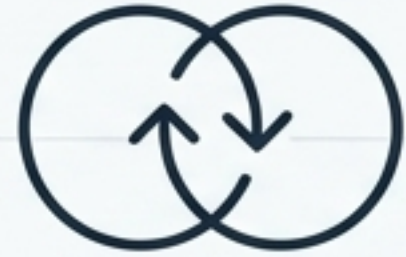
Elle est pertinente uniquement si elle est protégée et alimentée par les deux cercles extérieurs.

L'objectif définit la cible, mais les valeurs et les moteurs fournissent le sens et le carburant pour l'atteindre.

## Identifier le carburant de l'action.



Curiosité &  
Apprentissage



Collaboration &  
Transmission



Recherche  
d'Impact



Besoin de  
Sécurité

**⚠ Nuance Cruciale :  
Usure psychologique vs.  
Fatigue systémique.**

La fatigue quotidienne est multifactorielle (sommeil, charge mentale, environnement).

Un désalignement de vos moteurs crée une lassitude psychologique.

L'alignement est un outil d'organisation de vos priorités, pas un traitement médical à l'épuisement physique.

# Piste d'Exploration : La cartographie des réussites.



## Étape 1 : Isoler.

Choisissez 2 ou 3 expériences passées (pro ou perso) où vous étiez particulièrement engagé et satisfait.

## Étape 2 : Décortiquer.

Analysez le contexte : Quel était l'environnement ? Y avait-il des pairs ? Quelle était votre liberté d'initiative ?

## Étape 3 : Extraire.

Identifiez les récurrences entre ces expériences pour révéler vos moteurs d'action cachés.

# Pilier 2 : Débloquent la dynamique d'action.

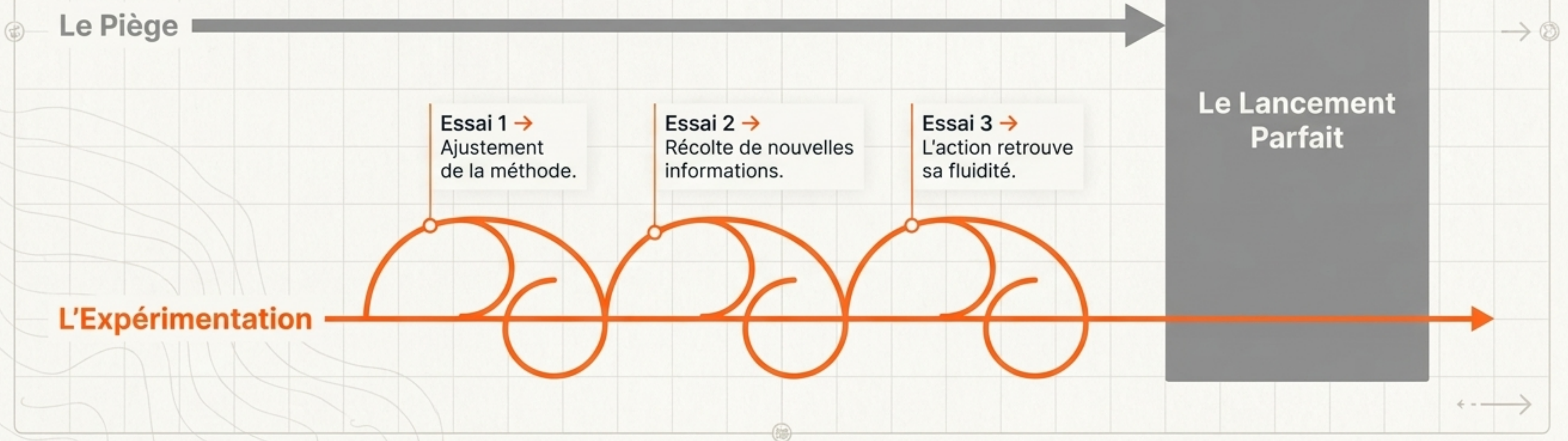
Créer sans attendre la perfection.  
Remplacer la paralysie de la réflexion  
par la fluidité de l'expérimentation.

# Déconstruire le piège de la perfection.

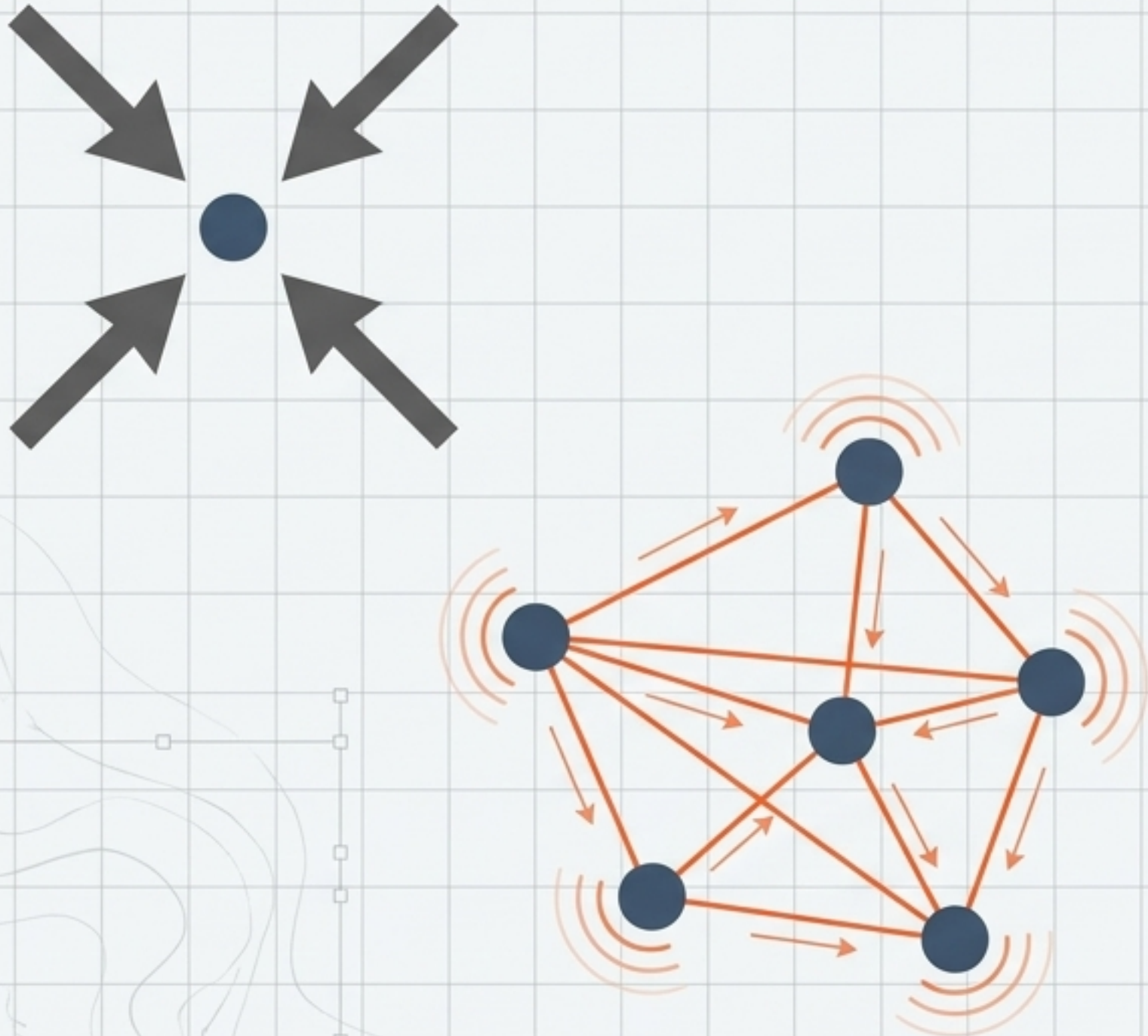
| Le Piège de la Sur-réflexion                    | Dimensions        | La Démarche d'Apprentissage ✓          |
|-------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|
| Produire un travail irréprochable dès le départ | Le But            | Recueillir des informations et ajuster |
| Isolement et comparaison aux autres             | La Posture        | Partage et collaboration               |
| Théorisation infinie, action différée           | L'Action          | Premières démarches immédiates         |
| Sentiment d'illégitimité, forte pression        | L'État Émotionnel | Pression réduite, fluidité de l'action |

# L'expérimentation remplace la pression par la donnée.

L'approche Chris Coaching invite à aborder les projets comme des essais.



# La force du collectif face à la procrastination.



- **Sortir du vase clos** : Créer de manière isolée accentue le doute et la procrastination.
- **Décentrer l'attention** : Solliciter un regard extérieur déplace l'attention de la performance individuelle vers le plaisir de l'échange.
- **Co-construction** : Le partage offre un cadre porteur qui réoriente l'énergie vers l'avancement mutuel.

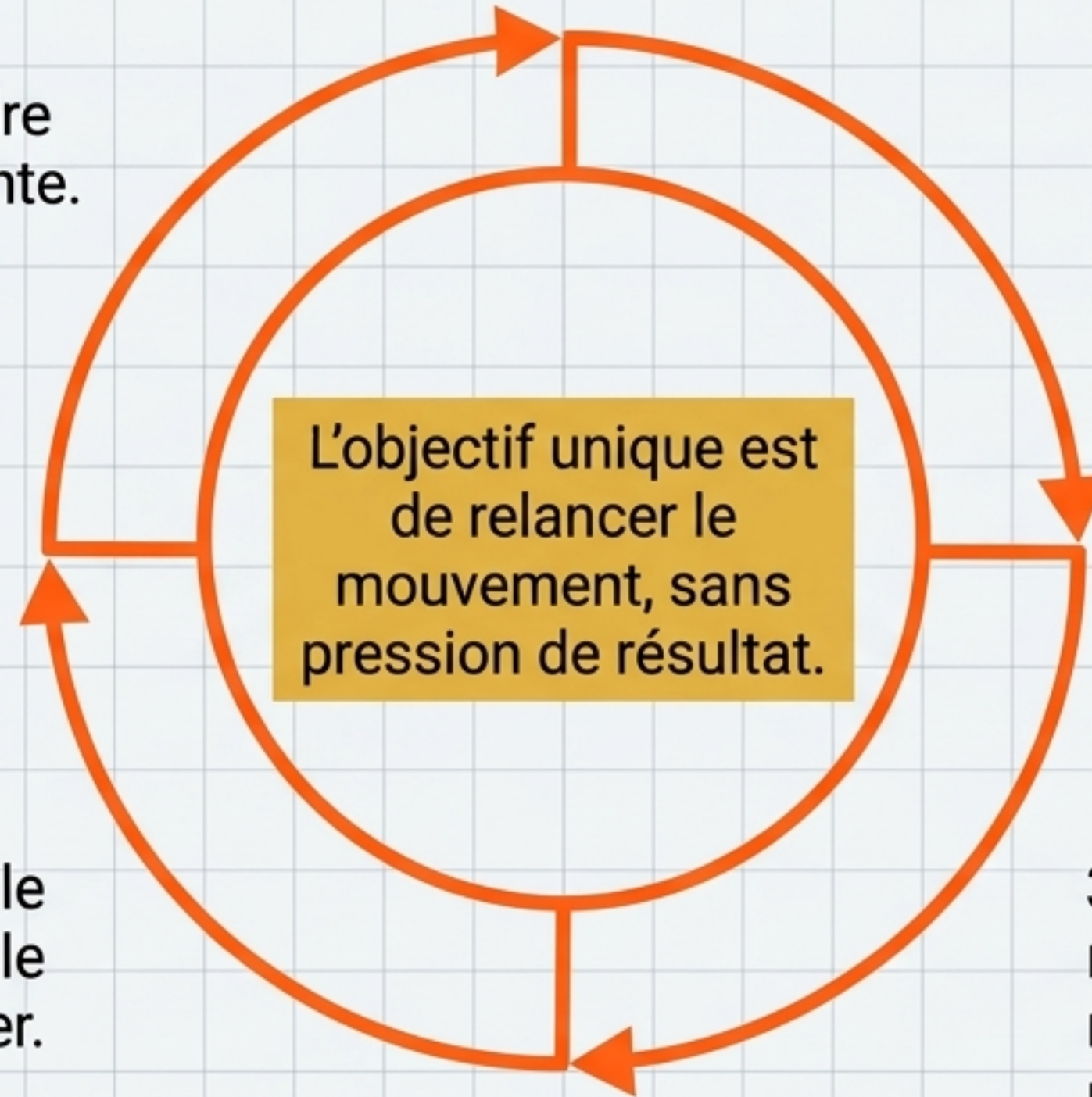
# Piste d'Exploration : Le test à faible enjeu.

**1. Isoler** : Prendre une idée en attente.

**2. Micro-action** : Agir à très court terme (ex : solliciter un retour informel, présenter un concept à un proche, essayer un format réduit).

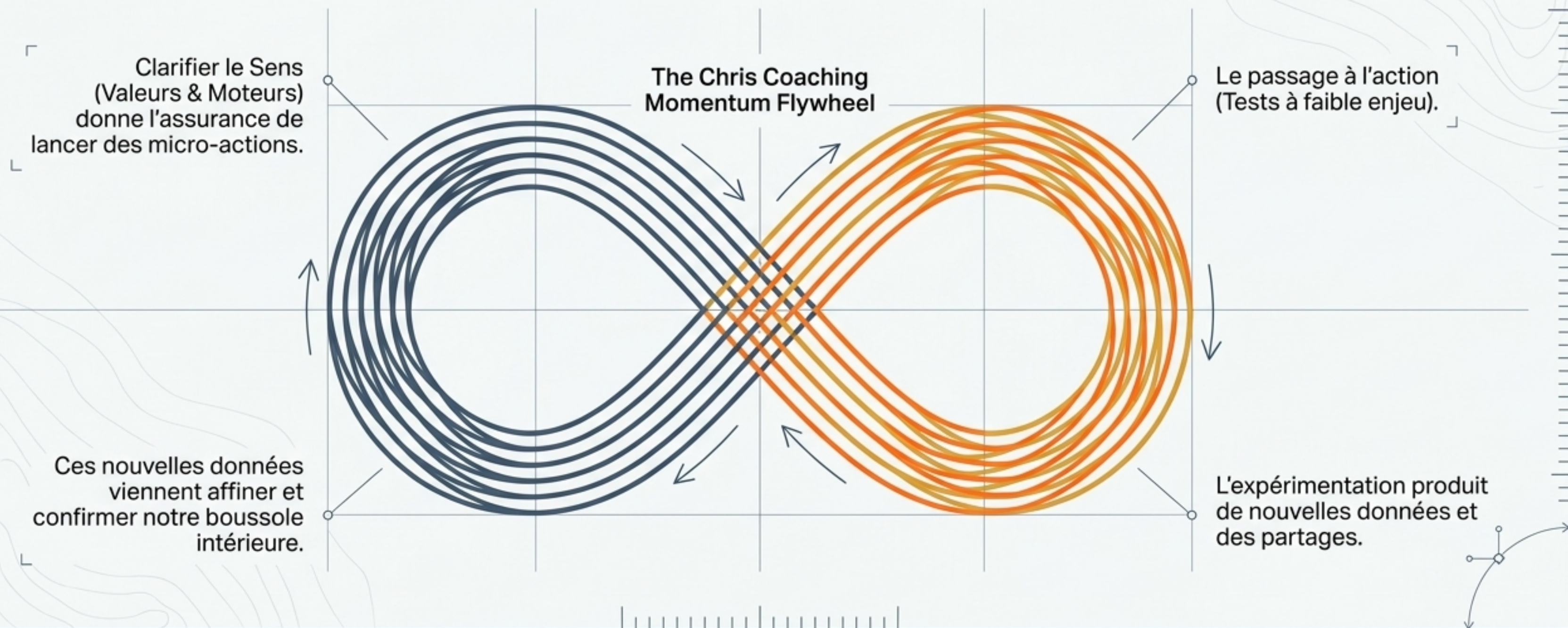
**3. Observer** : Analyser le ressenti d'avoir initié le mouvement (sans chercher à mesurer la performance).

**4. Ajuster** : Adapter le projet avec cette nouvelle fluidité, puis répéter.



# Le cycle continu de l'élan.

Il n'y a pas de formule magique ni de transformation instantanée. C'est un apprentissage méthodique et continu de la connaissance de soi et de la gestion de projets.





# CHRIS COACHING

Déploie tes potentiels

<https://chris-coaching.fr/contact/>

Téléphone : 06 20 56 43 55