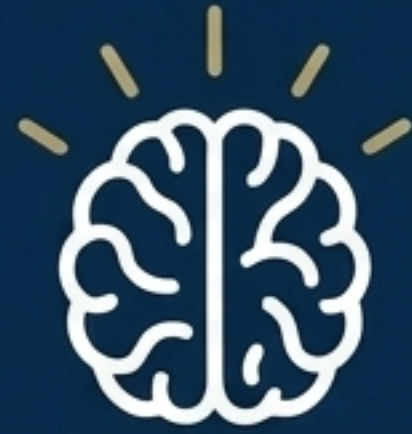




CHRIS
COACHING
Déploie tes potentiels

Retrouver ses ressources
et passer à l'action



Retrouver ses repères pour avancer

Vouloir avancer est une intention précieuse. Pourtant, il arrive souvent que l'on se sente freiné par le doute ou l'impression de surcharge. Face à ces blocages, chercher à forcer le passage n'est pas la solution.

Objectifs de cette pause bienveillante :

1. Répertorier vos forces disponibles.
2. Clarifier vos objectifs.
3. Fixer des étapes simples adaptées à votre quotidien.

S'appuyer sur des faits concrets

Science / Recherche

La Recherche : Albert Bandura (1977) définit le sentiment d'efficacité personnelle comme la croyance en sa capacité à accomplir une tâche. Cette confiance s'appuie principalement sur les expériences de maîtrise passées (le souvenir de réussites concrètes).

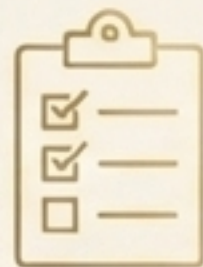
Lorsque l'incertitude survient, notre attention se focalise souvent sur ce qui manque. Pour construire une confiance solide, il faut revenir à des faits observables.

L'inventaire des ressources de Chris Coaching est une pratique pédagogique conçue pour vous remémorer ces faits concrets, favorisant une réassurance authentique.

La réassurance factuelle en pratique

L'exemple de Marc (Exemple fictif), qui doit animer une réunion importante.

« Je ne suis pas à la hauteur. »
(Focalisation sur le doute)



Marc liste 3 réunions passées menées avec succès. Il note des faits précis :

- Avoir préparé un ordre du jour clair.
- Avoir répondu aux questions des participants.

S'appuyer sur ces faits lui permet d'aborder son échéance avec plus de calme.

Cartographier ses appuis : Les 4 dimensions



Exercice Guidé : Mon arbre des ressources



Mes racines : Quelles sont les deux personnes ressources sur lesquelles je peux compter aujourd'hui ? (Exemple : Un collègue à l'écoute)

[

]

Mon tronc : Quelle capacité ai-je démontrée récemment, prouvée par un fait précis ? (Exemple : J'ai su chercher une information technique)

[

]

Mes fruits : Quel est un petit pas récent dont je suis satisfait ?

[

]

Mes branches : Quel projet futur aimerais-je explorer sereinement ?

[

]

Passer à l'action : Le Plan Si-Alors



La Recherche : Peter Gollwitzer et Paschal Sheeran (2006) montrent qu'associer un déclencheur précis à un comportement cible (« **Si X, Alors Y** ») aide à repérer l'opportunité d'agir.

Définir une intention ne suffit pas toujours. Dans les exercices de Chris Coaching, la planification s'accompagne d'une « **version minimale** ». Si l'énergie vient à manquer, réduire l'effort attendu permet de maintenir l'engagement sans culpabiliser.

Exercice Guidé : Mon plan si-alors



Exemple : « Si je pose mes clés en rentrant, Alors j'ouvre mon dossier de travail.
Version minimale : Si je suis fatigué, je lis simplement le titre du chapitre. »

Mon intention : Qu'aimerais-je réaliser aujourd'hui ?

[_____]

Mon déclencheur (Si) : À quel moment ou signal précis vais-je agir ?

[_____]

Mon action (Alors) : Quel geste concret vais-je poser ?

[_____]

Ma version minimale : Si je suis très fatigué, quelle est la version réduite (2 minutes) ?

[_____]

Faire de la demande d'aide une ressource



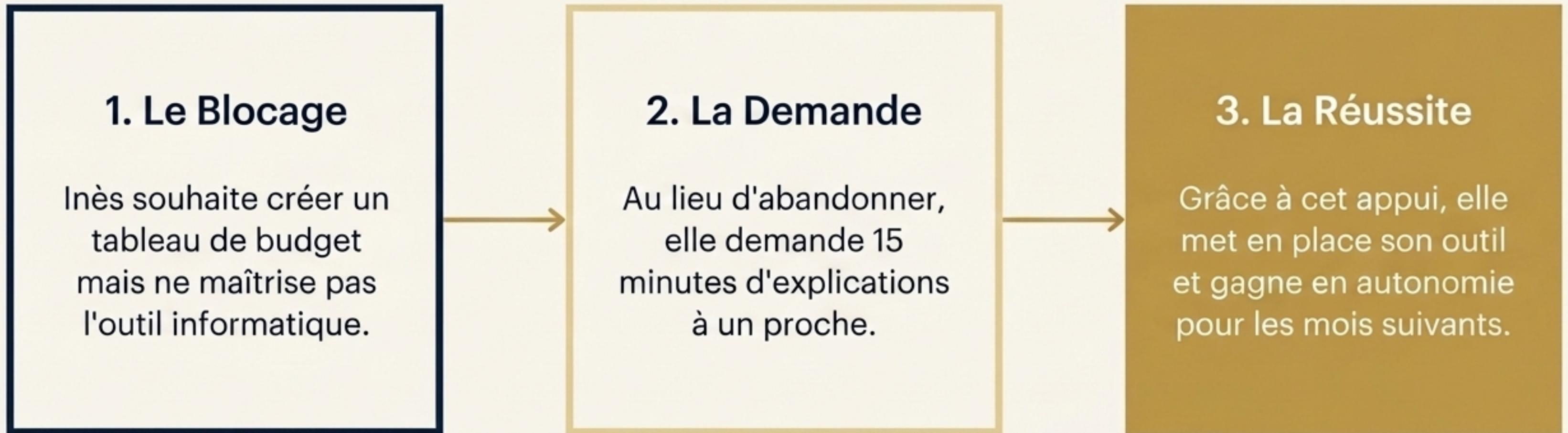
Demander de l'aide est parfois perçu comme un aveu d'échec. Chez **Chris Coaching**, nous considérons au contraire que **solliciter un appui extérieur est un choix pragmatique et courageux.**

Sur les branches de votre arbre, remarquer qu'il vous manque une information n'est pas une faiblesse : c'est l'indication claire d'un besoin.

Réussir avec l'aide d'un tiers est une réussite tout aussi valable qu'un travail accompli seul.

L'aide en pratique : Une étape vers l'autonomie

*L'exemple d'Inès et son suivi budgétaire.
(Exemple fictif)*



Parcours expérimental sur 7 jours

- **1. Jour 1** : Notez deux réussites factuelles.
- **2. Jour 2** : Identifiez vos racines (vos soutiens).
- **3. Jour 3** : Identifiez une capacité dans votre tronc.
- **4. Jour 4** : Choisissez une intention et un plan si-alors.
- **5. Jour 5** : Définissez la version minimale de votre plan.
- **6. Jour 6** : Identifiez une démarche pour demander conseil.
- **7. Jour 7** : Faites un bilan bienveillant, sans jugement.

Ce parcours est une proposition expérimentale de coaching, pas un protocole validé.

Avancez à votre rythme

Retrouver ses ressources est un cheminement qui se construit pas à pas. En vous appuyant sur des faits réels et des plans simples, vous avancez à votre propre rythme. Chris Coaching vous propose un accompagnement personnalisé adapté à vos besoins.

Références bibliographiques :

- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy... Psychological Review*.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions... *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Chris Coaching (2026). *Fiche pratique : Mon arbre des ressources / Une soirée choisie*.



CHRIS COACHING

Déploie tes potentiels

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

06 20 56 43 55