



par ex. en coaching, en thérapie, au travail, avec un professionnel de santé, un ami...

Mon bilan après la rencontre :

1. Comment cela s'est passé aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce que je veux vivre dans ce contexte ?
3. Que puis-je faire ou demander pour réduire l'écart 1 / 2 ?
4. Puis-je identifier une limite de tolérance sur certains axes ?

Sur ces 5 axes, on peut se repérer en fonction de **2 qualités opposées** pouvant caractériser un moment d'accompagnement. L'une n'est pas en soi meilleure que l'autre, **tout dépend de ce dont j'ai besoin**, de ma sensibilité : par exemple, ce qui m'aiderait maintenant, c'est plutôt de la spontanéité ou plutôt de la structure ? La note **0** indique une position d'équilibre entre ces opposés. Les notes **1, 2, 3** indiquent une position légèrement, modérément ou fortement marquée en faveur de l'une de ces qualités, et donc en défaveur de la qualité opposée.

Brève description	3	2	1	0	1	2	3	Brève description		
Le déroulement est fluide, improvisé, surprenant.								Spontanéité	Structure	Le déroulement est prévu, annoncé, méthodique.
L'entretien permet d'aller dans le détail et apporte des informations précieuses.								Centré sur le contenu	Centré sur la personne	L'entretien donne la priorité à mon vécu présent, je me sens profondément écouté.
L'entretien me prépare à agir, vise des résultats concrets et applicables.								Tourné vers l'action	Tourné vers la réflexion	L'entretien me permet de prendre du recul, de mieux comprendre.
L'entretien progresse pas à pas, sans tension ni pression.								Rythme paisible	Rythme vif	L'entretien est stimulant, il va droit au but, tout s'enchaîne.
Je rencontre quelqu'un qui ose être lui ou elle-même.								Authenticité	Technicité	Il/elle met en avant des compétences, procédures.

Mode d'emploi

1. Fiez-vous d'abord à votre intuition pour vous situer sur les axes d'évaluation qui font sens dans la situation : **X X X**

2. Essayez d'objectiver votre impression en relevant des choses concrètes qui vous ont marqué positivement ou négativement.

3. Vous pouvez **exprimer** à la personne qui vous accompagne **un retour** sur ce qui vous convient ou pas ; lui **faire une demande** ; **décider d'arrêter** l'accompagnement ; voire **stopper l'entretien** si vos **limites** son atteintes.

