



Fleur Mathet

Je vais chercher du soutien, je me positionne pour recevoir vraiment l'aide dont j'ai besoin !

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

Le déroulement est fluide, improvisé, surprenant.

L'entretien permet d'aller dans le détail et apporte des informations précieuses.

L'entretien me prépare à agir, vise des résultats concrets et applicables.

L'entretien progresse pas à pas, sans tension ni pression.

Je rencontre quelqu'un qui ose être lui ou elle-même.

Spontanéité

Centré sur le contenu

Tourné vers l'action

Rythme paisible

Authenticité

3

2

1

0

1

2

3

Structure

Centré sur la personne

Tourné vers la réflexion

Rythme vif

Technicité

Brève description

Le déroulement est prévu, annoncé, méthodique.

L'entretien donne la priorité à mon vécu présent, je me sens profondément écouté.

L'entretien me permet de prendre du recul, de mieux comprendre.

L'entretien est stimulant, il va droit au but, tout s'enchaîne.

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.

