

PSYCHOSCOPE

0 6 10 **situation** les faits objectifs **problème**

émotions sensations je me sens...

pensées je me dis que...

actions ma réaction est de...

0 10
intensité

CONSEQUENCES -- pour soi -- pour l'autre -- pour la relation
maintenant & plus tard

(+) **(-)**

auto-évaluation

bilan

de (+) de (-)

MACROBJECTIF 100

importance

MOTIVATEURS

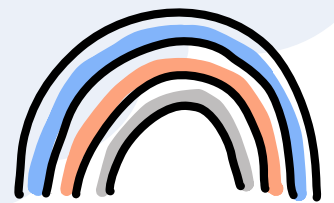
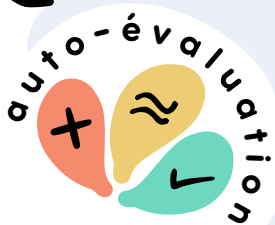
c'est important pour moi car...

ça permet de...

- me sentir fier-fière
- me sentir compétent-e, capable
- être la personne que je veux être
- agir en fonction de ce qui compte pour moi
- ressentir des émotions positives
- avoir de bonnes relations, les améliorer
- me sentir libre
- sentir que je fais mes choix
- prendre soin de ma santé
-
-

ce que je voudrais qu'il se passe,
comment je voudrais que ça se passe

SCÉNARIO IDÉAL



PLAN STRATÉGIQUE

avant ◀

⏸ **pendant**

après ▶

stratégie très facile ●●●●●●
à très difficile ●
stratégie bis *

CONSÉQUENCES BIS maintenant & plus tard

--- pour soi --- pour l'autre --- pour la relation

⊕

⊖

☀️ rapproché de l'objectif

↑
↓
éloigné

auto-évaluation

bilan

PLAN STRATÉGIQUE

forces internes

qualités, motivation, talents... ✓ : >>



ressources externes

lieux, objets, services, personnes... ✓ : >>



feux rouges

contexte • autour de moi



pensées

émotions,
sensations



feux verts

pour les contourner et les surmonter



STRATEST

Est-ce que mon plan stratégique fonctionne ?

- | | | | |
|---|--------|--|--------|
| <input type="checkbox"/> je me sens mieux | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> je suis content-e de moi | ★★★★★★ |
| <input type="checkbox"/> je suis satisfait-e | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> l'autre est satisfait-e | ★★★★★★ |
| <input type="checkbox"/> j'ai gagné quelque chose | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> j'ai évité des soucis | ★★★★★★ |
| <input type="checkbox"/> la situation s'est améliorée | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> le problème est résolu | ★★★★★★ |
| <input type="checkbox"/> il y a des bénéfices pour | ★★★★★★ | <input type="checkbox"/> la relation est améliorée | ★★★★★★ |
| | | | |
| <input type="checkbox"/> j'ai appris/j'ai progressé | ★★★★★★ | | |
| <input type="checkbox"/> je me suis rapproché-e d'un objectif | ★★★★★★ | | |
| <input type="checkbox"/> | ★★★★★★ | | |
| | | | |

