

## EXERCICE DE SELF-COACHING

# Écrivez le scénario de vos scènes de vie

*Cet outil requiert des conditions favorables d'environnement et de tranquillité émotionnelle pour son utilisation. Comme toujours, notez la date, l'heure, le lieu, la posture, l'état émotionnel et physique dans lesquels vous effectuez cette utilisation.*

- 1) Identifiez une ou plusieurs des façons de penser citées plus haut que vous reconnaissez avoir déjà pensé plusieurs fois.
  
- 2) Listez-les et numérotez-les (au moins 2 et pas plus de 3).
  
- 3) En face de chaque façon de penser, recherchez une situation ou un évènement précis et récent où vous avez pensé comme ça et donnez-lui un titre comme à une scène de film dans un scénario.  
Numérotez les scènes, notez leurs dates, leurs lieux, leurs personnages en présence et ce qui s'est passé le plus précisément possible.
  
- 4) Recherchez si les causes de ce qui s'est passé pour votre personnage étaient internes ou externes, stables ou instables, contrôlables ou incontrôlables et notez-le en face de l'exemple correspondant.
  
- 5) Maintenant, prenez d'autres feuilles, notez en haut de chacune d'elle le titre d'une scène que vous avez listé et numéroté au 3).
  
- 6) Imaginez que vous puissiez écrire les scénarios de chacune de ces scènes. Recherchez ce que vous croyez que le personnage que vous incarnez dans la scène aurait pu dire ou faire et qui lui aurait permis de vivre la scène différemment.
  
- 7) Écrivez le scénario de la scène telle que vous auriez voulu qu'elle se déroule en précisant les pensées de votre personnage.