



ETAT DES LIEUX – OU EN ES-TU ?

Pour te permettre d'avancer dans ta vie, je te propose de faire un point sur ta vie en ce moment dans les différents domaines de vie,

Réponds aux questions suivantes en lien avec les 7 principaux domaines de vie :

DOMAINE AMOUR & COUPLE

1 – Spontanément, quel est ton degré de satisfaction de 1 à 10

(1 étant je ne suis pas du tout satisfait.e et 10 étant je suis pleinement satisfait.e) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2 - Qu'est-ce qui va bien dans ce domaine ?

3 - Qu'est ce qui est le plus pénible pour toi dans ce domaine en ce moment et que tu aimerais changer ?

4 – Quel est le « coût » si tu ne changes pas ?

5 – Quel est le bénéfice à ne pas changer ?

6 – Qu'est-ce que tu choisis ?

7 – Que vas-tu faire ? Quand vas-tu le faire ?



ETAT DES LIEUX – OU EN ES-TU ?

DOMAINE FAMILLE

1 - Réfléchis à qui fait partie de ta famille ? Qui n'en fait pas partie et pourquoi ?)

Spontanément, quel est ton degré de satisfaction de 1 à 10

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2 - Qu'est-ce qui va bien dans ce domaine ?

3 - Qu'est ce qui est le plus pénible pour toi dans ce domaine en ce moment et que tu aimerais changer ?

4 – Quel est le « coût » si tu ne changes pas ?

5 – Quel est le bénéfice à ne pas changer ?

6 – Qu'est-ce que tu choisis ?

7 – Que vas-tu faire ? Quand vas-tu le faire ?



ETAT DES LIEUX – OU EN ES-TU ?

DOMAINE RELATIONNEL/ SOCIAL

1 - Ai-je une vie sociale normale ? sortie, réseau, vrais amis sur qui je peux compter ? etc...

Spontanément, quel est ton degré de satisfaction de 1 à 10
(1 étant je ne suis pas du tout satisfait.e et 10 étant je suis pleinement satisfait.e) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2 - Qu'est-ce qui va bien dans ce domaine ?

3 - Qu'est ce qui est le plus pénible pour toi dans ce domaine en ce moment et que tu aimerais changer ?

4 – Quel est le « coût » si tu ne changes pas ?

5 – Quel est le bénéfice à ne pas changer ?

6 – Qu'est-ce que tu choisis ?

7 – Que vas-tu faire ? Quand vas-tu le faire ?



ETAT DES LIEUX – OU EN ES-TU ?

DOMAINE EPANOUISSEMENT PERSONNEL

1 - Spontanément, quel est ton degré de satisfaction de 1 à 10
(1 étant je ne suis pas du tout satisfait.e et 10 étant je suis pleinement satisfait.e) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2 - Qu'est-ce qui va bien dans ce domaine ?

3 - Qu'est ce qui est le plus pénible pour toi dans ce domaine en ce moment et que tu aimerais changer ?

4 – Quel est le « coût » si tu ne changes pas ?

5 – Quel est le bénéfice à ne pas changer ?

6 – Qu'est-ce que tu choisis ?

7 – Que vas-tu faire ? Quand vas-tu le faire ?



ETAT DES LIEUX – OU EN ES-TU ?

DOMAINE MENTAL & ETAT D'ESPRIT

1 - Spontanément, quel est ton degré de satisfaction de 1 à 10
(1 étant je ne suis pas du tout satisfait.e et 10 étant je suis pleinement satisfait.e) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2 - Qu'est-ce qui va bien dans ce domaine ?

3 - Qu'est ce qui est le plus pénible pour toi dans ce domaine en ce moment et que tu aimerais changer ?

4 – Quel est le « coût » si tu ne changes pas ?

5 – Quel est le bénéfice à ne pas changer ?

6 – Qu'est-ce que tu choisis ?

7 – Que vas-tu faire ? Quand vas-tu le faire ?



ETAT DES LIEUX – OU EN ES-TU ?

DOMAINE PROFESSIONNEL

1 - Spontanément, quel est ton degré de satisfaction de 1 à 10
(1 étant je ne suis pas du tout satisfait.e et 10 étant je suis pleinement satisfait.e) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2 - Qu'est-ce qui va bien dans ce domaine ?

3 - Qu'est ce qui est le plus pénible pour toi dans ce domaine en ce moment et que tu aimerais changer ?

4 – Quel est le « coût » si tu ne changes pas ?

5 – Quel est le bénéfice à ne pas changer ?

6 – Qu'est-ce que tu choisis ?

7 – Que vas-tu faire ? Quand vas-tu le faire ?



ETAT DES LIEUX – OU EN ES-TU ?

DOMAINE ARGENT & PATRIMOINE

1 - Indépendamment du domaine professionnel (même si souvent c'est lié), spontanément, quel est ton degré de satisfaction de 1 à 10

(1 étant je ne suis pas du tout satisfait.e et 10 étant je suis pleinement satisfait.e) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2 - Qu'est-ce qui va bien dans ce domaine ?

3 - Qu'est ce qui est le plus pénible pour toi dans ce domaine en ce moment et que tu aimerais changer ?

4 – Quel est le « coût » si tu ne changes pas ?

5 – Quel est le bénéfice à ne pas changer ?

6 – Qu'est-ce que tu choisis ?

7 – Que vas-tu faire ? Quand vas-tu le faire ?



ETAT DES LIEUX – OU EN ES-TU ?

DOMAINE SANTE & BIEN-ETRE

1 - Spontanément, quel est ton degré de satisfaction de 1 à 10
(1 étant je ne suis pas du tout satisfait.e et 10 étant je suis pleinement satisfait.e) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2 - Qu'est-ce qui va bien dans ce domaine ?

3 - Qu'est ce qui est le plus pénible pour toi dans ce domaine en ce moment et que tu aimerais changer ?

4 – Quel est le « coût » si tu ne changes pas ?

5 – Quel est le bénéfice à ne pas changer ?

6 – Qu'est-ce que tu choisis ?

7 – Que vas-tu faire ? Quand vas-tu le faire ?
