



CARNET D'EN.VOL

Je garde le cap
vers MA nouvelle destination!

Une feuille de route claire
Un œil sur la boussole
Une vue dégagée



Carnet d'auto-coaching à imprimer

**POUR FAIRE DÉCOLLER VOS PROJETS EN
TOUTE SÉRÉNITÉ**



SOMMAIRE

MON CARNET DE VOYAGE

Biographie.....	p3
Introduction.....	p4
Il y a-t-il un pilote dans l'avion?.....	p5
Ma destination.....	p6
Ma carte d'embarquement.....	p7
Mon engagement envers mon objectif SMART.....	p8
A bord & vérification.....	p9
Décollage & bilan de ma situation.....	p10
Au dessus des nuages.....	p12
Ma destination en vue.....	p17
Le ciel des possibilités.....	p18
Je me prépare à l'atterrissage.....	p19
Arrivée à destination.....	p21
Conclusion.....	p25
Conditions d'utilisation.....	p26

Prêt(e) à découvrir votre monde
intérieur?



BIOGRAPHIE

BIENVENUE A BORD



Consultante Formatrice et Coach professionnelle, j'interviens auprès de sociétés en industrie cosmétique pour du conseil et de la formation auprès d'un public multiculturel.

J'accompagne des particuliers dans un processus de changement de vie, d'études ou de transition professionnelle. Je suis également coach solidaire auprès d'associations luttant contre la discrimination raciale et sociale.

Mes deux expertises tournent autour de l'esthétique et de l'interculturalité. Je suis une passionnée de développement personnel et de communication. Je suis surtout une grande amoureuse de la vie et ai utilisé chaque difficulté rencontrée comme tremplin pour aller encore plus loin.

Mon passe-temps favori est d'aider mes interlocuteurs à se révéler, prendre confiance en eux et leur faire découvrir leurs talents cachés. Ce CARNET D'EN.VOL vous guide dans ce sens pour améliorer un ou plusieurs aspects de votre vie.

Je vous souhaite un excellent voyage.



INTRODUCTION

UN VOYAGE AU COEUR DE SOI-MÊME

Le rythme du quotidien, la routine nous fait nous éloigner de nos projets, de ce qui nous tient vraiment à cœur.

Je vous invite à vous rapprocher de ce qu'il y a au plus profond de vous. De prendre le temps de rêver, de visualiser, de vous imaginer vivre la vie qui vous correspond et vous fera vibrer. Vos pensées d'aujourd'hui sont votre vie de demain.

C'est l'heure de l'introspection, de la reconnexion à soi afin de garder le cap pour surmonter les zones de turbulences qui peuvent être nombreuses lors d'un changement de vie et de la mise en place d'un nouveau projet.

Vers quel horizon votre boussole
intérieure vous oriente-t-elle?



INTRODUCTION

VOTRE FEUILLE DE ROUTE

Savez-vous où vous souhaitez aller?

Avez-vous un projet en tête? un but pour les prochains mois?

Si ce n'est pas le cas, n'ayez aucunes inquiétudes, ce voyage au cœur de vous mêmes ne peut être que bénéfique pour vous. Partir pour une destination inconnue est super excitant! Qui sait ou le CARNET D'EN.VOL va vous menez. Ce périple promet des surprises!

Pour ce faire vous allez découvrir beaucoup de questions dans ce document. Le questionnement est puissant. C'est l'outil principal d'un coach. L'interaction qui en découle lors d'une séance de coaching joue un rôle catalyseur sur les projets. Nous ne sommes pas en séance de coaching classique puisque nous n'interagissons pas, mais l'auto-coaching peut faire déjà bouger des choses en vous.

Vous avez le droit de changer d'avis en route, vous avez le droit de vous tromper et de refaire, vous êtes libre de vos mouvements, c'est vous qui décidez.

Destination inconnue ou connue?



IL Y A-T-IL UN PILOTE DANS L'AVION?

LE SUBCONSCIENT ET LA BOUSSOLE

Le cerveau est une incroyable machine. Une fois que nous en avons compris le fonctionnement, il est possible d'instaurer un dialogue intérieur efficace.

Le processus de questionnement du CARNET D'EN.VOL est orienté d'une manière spécifique pour que vous puissiez vous projeter dans la vie que vous souhaiteriez avoir. En la visualisant, votre cerveau pense que vous la vivez déjà. Il ne fait pas de distinctions entre ce que vous voyez de vos propres yeux et ce que vous voyez dans votre tête. Ce n'est pas génial ça comme concept ?

ACTUALISATION SIMULTANÉE

Sans relâche, VISUALISEZ pour vous mettre dans l'énergie de cette situation. Vous serez plus réceptif aux opportunités, car vous serez "habillé" d'une autre posture. Vous allez développer de nouvelles idées, vous allez oser plus. Votre boussole intérieure va guider votre subconscient pour vous mener à destination.

Votre subconscient est le pilote de l'avion dans lequel vous vous apprêtez à monter. Vous allez lui donner des informations pour qu'il vous emmène là où vous voulez aller. Seul le pilote contrôle le COMMENT y arriver. Vous restez focus sur votre OBJECTIF en formalisant ce que vous voulez VRAIMENT par la pensée.



MA DESTINATION

MON PASSEPORT:

Prénom:

Date:

Exercice de la valise:

Quelles sont les 3 choses essentielles que vous emportez avec vous?

Consignes: Vous avez le droit à un bagage cabine uniquement.

et pourquoi?

Que décidez-vous de laisser au sol?



Un conseil: voyagez léger! libérez vous de tout ce qui vous retient:
culpabilités, doutes, peurs, rancœurs...notez les tous



MA DESTINATION

EMBARQUEMENT IMMÉDIAT!

CARTE D'EMBARQUEMENT: C'est votre *tableau de visualisation* que vous allez créer maintenant sur ordinateur ou dans un cahier. Remplissez d'images inspirantes qui représentent votre destination rêvée. C'est l'idée globale. Posez-vous la question suivante: que voudrais-je voir tous les jours? Vous affinerez votre objectif et les premières actions plus tard dans le fascicule. Et rappelez-vous de ne pas vous préoccuper du "comment".

Ma Destination: exemple: "Ma destination est la Où je prends la parole en public, face caméra sans stress et je parviens à captiver mon audience". ou "Ma destination est inconnue et voici ce que je veux y voir." (un paysage, une couleur, un lieu de vie...)



Prenez le temps de le faire avant de continuer.



ENGAGEMENT

JE ME FIXE UN OBJECTIF "SMART"

Spécifique (précis et clair)

Mesurable (que vous pouvez évaluer)

Accessible (réalisable)

Réaliste (en accord avec les conditions du moment)

Temporel (avec une date ou une fréquence)

MON OBJECTIF EST DE

Pour la date suivante: _____

Votre signature:



A BORD

VÉRIFICATIONS

(Répondez spontanément, sans réfléchir)

Quelle est ma météo du jour?

Dans ma vie en général :

Qu'est ce qui ne me satisfait pas ?

Dans quel domaine de ma vie est-ce le plus problématique ?

Mon corps :

Quels sont les maux dont je souffre ?

Ai-je toujours eu ces maux ?

Quand ont-ils commencés ?

En un MOT comment je me sens dans:

mon corps?

mon cœur?

mon esprit ?

Attachez votre ceinture, décollage imminent.



DÉCOLLAGE

BILAN DE MA SITUATION PERSO

Prenez quelques minutes pour vous visualiser en train de prendre de la hauteur. Les champs et les autoroutes paraissent minuscules, vous êtes dans les airs. Passer à travers les nuages provoque quelques secousses. Vous pouvez voir votre vie d'en haut. Prenez 3 grandes respirations et quand vous êtes prêt(e), répondez aux questions suivantes:

Ma vie personnelle :

Qu'est-ce qu'il pourrait aller mieux dans ma vie?

Quels sont les 3 points positifs ?

-
-
-

Quels sont les 3 points négatifs ?

-
-
-

Quel est mon besoin actuel?

Comment pourrais-je avoir, accomplir cela ?





DECOLLAGE

BILAN DE MA SITUATION PRO

Vous prenez encore plus de hauteur. Vous pouvez voir le soleil qui était caché par la couche de nuages. Les rayons rentrent dans l'habitacle. Visualisez une couleur chaude, jaune/orangée qui vous enveloppe et vous rassure. Quand vous êtes prêt, répondez aux questions suivantes:

Ma vie professionnelle :

Quels sont les 3 points positifs ?

-
-
-

Quels sont les 3 points négatifs ?

-
-
-

Quelle est ma compétence majeure dans mon domaine ?

Quel est mon domaine d'expertise ?

Quelle est ma valeur ajoutée ?





AU DESSUS DES NUAGES

CARTOGRAPHIE DES POSSIBILITÉS

Vous êtes au calme, au dessus des nuages, l'avion s'est stabilisé et le service peut commencer. Posez les choses suivantes avant de continuer:

Ce que j'aime et je ne veux pas changer:

Ce que je n'aime pas et que je peux changer:

Ce que je n'aime pas et que je ne peux pas changer (pour l'instant):

L'avenir n'est pas figé, vous pouvez le décréer et le créer de nouveau.



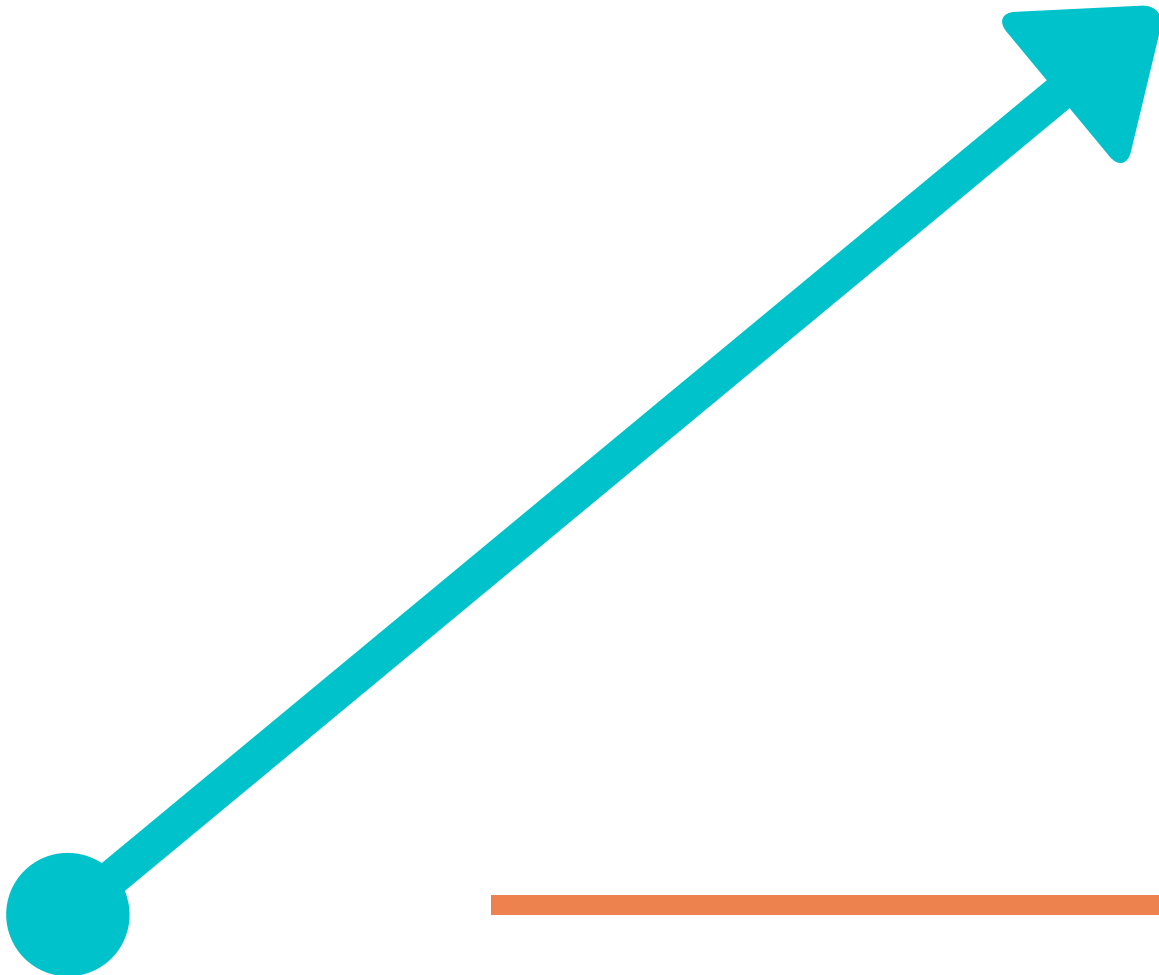
AU DESSUS DES NUAGES

LES MOMENTS FORTS DE MA VIE

Vous êtes au calme, au dessus des nuages, l'avion s'est stabilisé et le service peut commencer. Posez les choses avant de continuer:

Listez les moments forts de votre vie:

*Positif ou négatif, ceux que vous estimez avoir marqué un temps fort.
Ceux pourquoi vous êtes la personne que vous êtes aujourd'hui*



Date de naissance

Ce qui fait que vous êtes unique



AU DESSUS DES NUAGES

JE ME RECONNECTE A MOI-MÊME

Quand vous étiez enfant : Qu'aimiez-vous faire ?

Dans quelle situation, vous rappelez vous être à l'aise ?

Quel(s) talent(s) étaient reconnu(s) par les professeurs, vos amis, vos parents?

Aujourd'hui, quels sont les talents que vos collègues, vos amis ou votre famille vous reconnaît?

Contactez 3 personnes et demandez-leur de vous décrire en précisant ce qu'ils aiment en vous et pourquoi.

Prenez le temps de recueillir les retours. C'est un moment plein d'émotions qui peut vous bousculer. Prenez le temps de les noter de cette façon :

"Pour X je suis , il m'apprécie pour MA/MON...."

Pourquoi cet exercice ? Car votre entourage vous regarde avec des lunettes de vue spécifique, composées de leurs propres FILTRES. C'est-à-dire leur cadre de références, leurs principes, leurs peurs (...) qu'ils peuvent projeter sur vous. Certaines remarques peuvent vous surprendre et vont vous aider à prendre conscience de choses que vous n'êtes pas en mesure de voir à cause de VOS propres filtres.

Vous me suivez ? Par exemple: une amie va vous reconnaître un esprit d'aventurier si vous partez seul travailler à l'étranger. Elle vous admire, car elle ne se sentirait pas en mesure de faire pareil. Son cadre de références ne lui fait voir que le danger et ne voit pas l'intérêt de l'expérience.

De ce fait, vous allez prendre conscience que vous êtes un peu plus aventurier que d'autres et que c'est un talent à vous reconnaître, à considérer et surtout, à mettre en avant.



AU DESSUS DES NUAGES

JE REPRENDS CONFIANCE EN MOI

1. Je liste tous les talents que je me reconnais et que mon entourage m'a reconnus
2. Je liste en face de chaque talent les preuves que j'ai pour appuyer ce talent
3. Pour les talents que d'autres me reconnaissent, j'écris la raison pour laquelle ils me reconnaissent ce talent.

Par exemple: si votre grand-mère vous reconnaît le talent de l'écriture, demandez lui pourquoi? (est-ce parce que vous utilisez des mots spécifiques, faites de jolies phrases, vous avez une belle écriture, vous n'avez pas besoin de faire de brouillon pour écrire une lettre importante...prenez le temps de lister des choses mêmes si elles vous paraissent futiles, un talent important peut se cacher derrière un autre. C'est peut-être la clef de votre projet et du succès.)

MES TALENTS

-
-
-
-

MES PREUVES



A quoi pourront servir tous vos talents?



AU DESSUS DES NUAGES

JE ME PROJETE ET PEAFINE MA FEUILLE DE ROUTE

Maintenant que je connais mes talents, je vais les lister et réfléchir dans quel contexte je vais les utiliser.

Par exemple : reprenons le talent de l'écriture que ma grand-mère m'a reconnu. Je peux l'utiliser pour écrire des e-mails importants dans un nouveau travail, ou je peux l'utiliser pour écrire des articles sur un blog, ou je peux les utiliser pour écrire un livre ou je peux utiliser ma jolie écriture pour créer des livres illustrés pour les enfants....

MES TALENTS

- Ecriture

-

-

-

A UTILISER POUR

illustrer des livres



POUR QUI/CONTEXTE

destinés aux enfants



Observez ce qui se passe en vous quand vous posez chacune des actions. Est-ce plaisant ou inconfortable? Pourquoi?

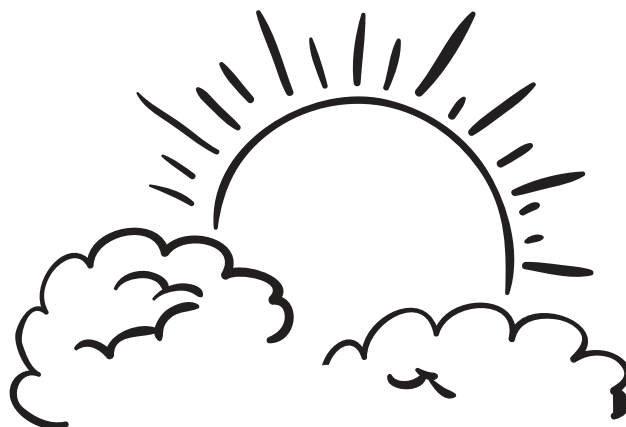


MA DESTINATION EN VUE

JE CRÉE MON CIEL DES POSSIBILITÉS

1. **Je note au cœur du soleil mon ou mes OBJECTIFS ou rêves ou projets précis.** Cela peut-être celui que j'ai formulé au tout début du fascicule ou une version améliorée ou bien quelque chose de totalement différent ! Tout dépend la manière dont vous avez cheminé en remplissant VOTRE CARNET DE VOYAGE. (Changement de cap. Attention aux turbulences!)
 2. **Je note sur les rayons de soleil les ACTIONS que je vais mettre en place pour y parvenir.** Poser chaque action même si elles vous paraissent minimes, rien n'est à négliger.
 3. **Je note près des oiseaux, le nom des personnes ressources qui me soutiennent** et nourrissent mes réflexions. Je peux en faire d'autres si je le souhaite.
- Je note dans les nuages les points de vigilances,** les choses que je peux améliorer et sur lesquelles je vais devoir m'attarder pour me libérer et avancer. Ne pas les laisser faire de l'ombre à mes projets.

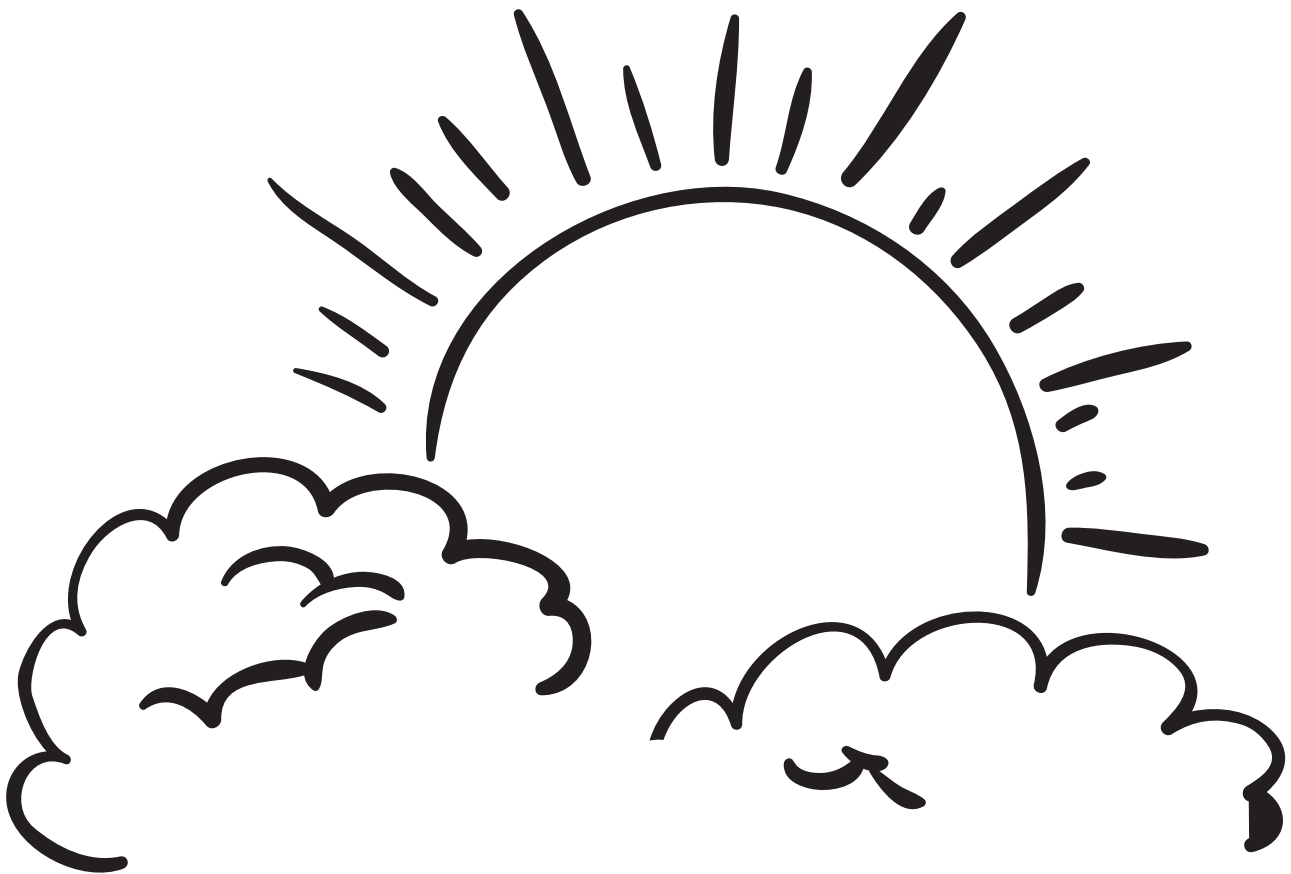
(grand format du
Ciel des Possibilités
page suivante)





MA DESTINATION EN VUE

JE CRÉE LE CIEL DE MES POSSIBILITÉS





MA DESTINATION EN VUE

J'ÉTUDIE SON ENVIRONNEMENT

Maintenant que vous avez décidé de la ou des premières actions à entreprendre, il est important de faire un état des lieux du projet au cœur de son environnement.

Précédemment dans votre CARNET D'EN.VOL vous avez fait le point sur **vos points forts** et **vos points faibles**. Dans une construction de projet, il est important d'effectuer une étude de marché interne et externe afin d'en anticiper tous les aspects.

En vous rendant vers votre nouvelle destination, vous êtes dans un processus de changement. Le changement que vous voulez apporter à votre vie peut être de n'importe quel ordre, que cela soit un nouvel état d'esprit, de nouvelles habitudes ou un nouveau pays dans lequel vous avez prévu de vous installer. Peu importe votre projet, il est tout aussi important de connaître un minimum le contexte dans lequel vous allez vous retrouver et ce que cela va changer pour vous.

Comme dans une analyse stratégique, j'ai souvent utilisé la méthode d'étude de marché "**SWOT**" (strength/forces, weaknesses/faiblesses, opportunities/opportunités & threats/menaces) pour appréhender tous les aspects du projet que je m'étais fixé.

Je vous invite à réfléchir aux opportunités que cette nouvelle destination va vous offrir et ce qui pourrait ralentir son développement.



MA DESTINATION EN VUE

J'ÉTUDIE SON ENVIRONNEMENT

Ce qui est en moi:

Mes Forces:

Mes points à améliorer:

Ce qui est autour de moi:

Les opportunités:

Les points de vigilances:



JE ME PREPARE POUR L'ATERRISSAGE

JE LÂCHE PRISE

Ça y est, vous avez posé sur le papier tout ce que vous souhaitez, et ce que vous pouvez faire pour y arriver. BRAVO !

Maintenant il ne vous reste plus qu'une seule chose à faire en vue de notre proche atterrissage, c'est de LÂCHER PRISE.

Au fur et à mesure de votre avancée, votre feuille de route s'est actualisée dans votre CARNET D'EN.VOL. Le pilote a intégré toutes les informations données en simultané, sans que vous vous en rendiez compte. Il en a prit bonne note et restera à votre écoute si les besoins et les envies seraient amenées à changer.

Laissez le processus s'enclencher pendant quelques jours. Mettez le carnet de coter et laissez faire.

Laissez-vous transporter sans jugement, sans contrôle et accueillez ce qui vient à vous.



A L'ATERRISSAGE

JE GARDE LE CAP

Le processus de transformation s'est enclenché. J'espère que les turbulences ne vous ont pas trop secoué...

Pour garder le cap et ne pas vous décourager, n'essayez pas d'aller plus vite que la lumière. Observez votre objectif et posez une pierre à l'édifice, même toute petite, un peu chaque jour.

J'avance de 10% et j'arrête, je laisse mûrir le projet avec la bonne énergie que j'ai créée en remplissant mon CARNET D'EN.VOL.

Pour que le processus de création se poursuive naturellement, je vous recommande de consacrer chaque jour, 10 minutes de votre temps à votre nouveau projet. Cela peut être par la pensée, par la prise de contact avec une personne pouvant vous renseigner sur le sujet ou tout autre chose en lien avec votre objectif.

Régulièrement, regardez votre tableau de visualisation et continuer à rêver sans jugement, sans contrôle. Modifiez si Le chemin peut être long vers votre destination optimale.



ARRIVÉE A DESTINATION

JE RESTE FOCUS SUR LE PROJET QUELQUES CONSEILS POUR LES JOURS "SANS"

1. **J'accueille mes émotions**: chaque jours seront différents. Vous allez peut-être douter, vous décourager ou au contraire soudainement avoir plein d'idées. Accueillez tout ce qu'il se passe, cela fait parti du processus.
 2. **Je conserve ma posture** pour rester dans l'énergie de mon projet. Vous allez avoir l'impression de faire semblant et le syndrome de l'imposteur arrivera à grand pas pour vous faire flancher. Ne vous laissez pas impressionner. Gardez le cap!
 3. **Je lâche prise** dès que ça devient trop compliqué. Reposez-vous, faites une activité ressourçante. Ne forcez pas, si ce n'est pas fluide c'est que vous ne devez pas aller dans cette direction ou que quelque chose est à travailler avant de pouvoir avancer. Demain sera un autre jour.
-



ARRIVÉE A DESTINATION

JE RESTE FOCUS SUR LE PROJET QUELQUES CONSEILS POUR LES JOURS "SANS"

4. **Je garde confiance en moi.** Si vous avez imaginé un projet c'est que vous pouvez le créer. Ne laissez pas les remarques de votre entourage remettre tout en question. Faites la part des choses entre ce qu'ils projettent sur vous et votre réalité. Vous seul connaissez les tenants et les aboutissants de votre projet.

5. **J'utilise des affirmations positives.** Pour aller à l'encontre des pensées négatives. Rappelez-vous que le cerveau est une incroyable machine qui veut avoir réponse à tout! Si "vous lui dites" en vous répétant intérieurement que vous ne vous n'êtes pas capable de prendre la parole en public, il va trouver des preuves pour vous donner raison. Si vous affirmez le contraire, le processus sera le même, il trouvera des exemple pour appuyer vos dires.

6. **Je questionne mon subconscient.** Pour lever les points de blocages, vous pouvez pratiquer un dialogue intérieur en vous questionnant. Répétez tel un mantra des questions courtes et pertinentes comme suit: "Quelles sont les autres possibilités?". Votre cerveau va formuler une réponse sous forme d'idée.

7. **Je fais de la méditation** pour être en mesure d'accueillir les nouvelles idées et ranger les anciennes. Une méthode qui peut vous faire gagner en énergie et en sérénité.



CONCLUSION

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

J'espère que le voyage vous a plu et que le CARNET D'EN.VOL vous a permis d'avancer dans votre réflexion.

Qu'avez-vous observé pendant le voyage?

Qu'avez-vous appris?

Avez-vous pris conscience de quelque chose de nouveau?



A LIRE IMPORTANT

CONDITIONS D'UTILISATION

Vous avez reçu le "Carnet d'en.Vol" en cadeau, comme bonus à l'abonnement du site www.corinne-coulange.com.

Le simple fait de lire ce document vous donne le droit, de l'offrir en cadeau à votre entourage.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes modalités, c'est à dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages, à condition:

- de ne pas le modifier
- de citer l'auteur Corinne COULANGE comme l'auteur de ce document
- d'inclure un lien vers <https://www.corinne-coulange.com>

Il n'est pas autorisé de le vendre directement, ni de l'intégrer à des offres pouvant être punies par la loi de votre pays.

Corinne COULANGE
En.Vol Consult SAS