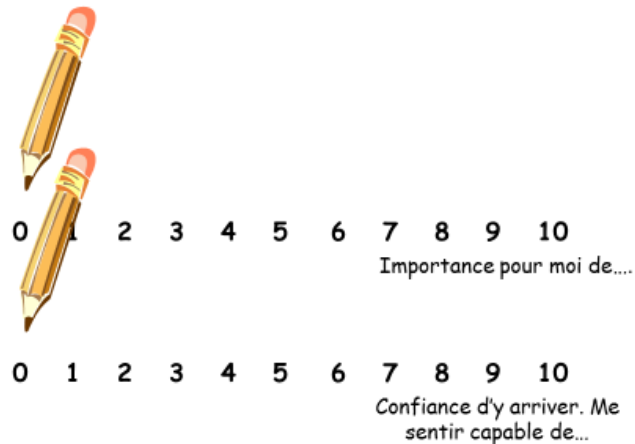


Les échelles visuelles analogiques



86

L'importance de (outils)

- Comment évalueriez-vous l'importance pour vous de.....?
- Sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifierait sans importance et 10 extrêmement important, où vous situeriez-vous ?
- Pourquoi x et pas 0 ?
- Quels sont les raisons et les moyens qui vous aident à vous maintenir à X?
- Mettons qu'un autre jour vous avez augmenté 1 point. Comment sauriez-vous que vous êtes monté d'un point ? Que voyez-vous, comment vous sentez-vous, que voient les autres...?
- Maintenant, avez-vous une idée sur comment faire (actions) pour augmenter l'Importance ? Comment passer de x à 10 (à un point de plus) ?

Résumé ce qui est dit et votre prochain pas pour augmenter l'importance si je comprends bien consiste à...

La confiance de (outils

- Comment évalueriez-vous la confiance que vous avez en vous de réussir à..... si vous décidiez de le faire aujourd'hui ?
- Sur une échelle de 0 à 10, où 0 ne signifierait aucune confiance et 10 extrêmement confiant, où vous situeriez-vous ?
- Pourquoi x et pas 0 ?
- Quels sont les raisons, les moyens qui vous aident à vous maintenir à X ?
- Mettons qu'un autre jour vous avez augmenté 1 point. Comment saurez-vous que vous êtes monté d'un point ? Que voyez-vous, comment vous sentez-vous, que voient les autres...?
- Maintenant, avez-vous une idée sur comment faire (actions) pour augmenter l'importance ? Comment passer de x à 10 (à un point de plus) ?
- À quel chiffre seriez-vous prêt à faire un changement hypothétique ?

Résumé ce qui est dit et votre prochain pas pour augmenter votre confiance si je comprends bien consiste à...

Sous questions à poser surtout pour les problèmes de santé et autres

- De 1 à 10, pourriez-vous me dire la **conviction** que vous avez que si vous faites telle action (ex. régime) voulue vous obtiendrez réellement ce que vous voulez de la vie, de votre santé, etc.
- Pourquoi ce chiffre X et non un de moins ?
- Qu'auriez-vous besoin pour le faire monter de 1 point ?

Moment stratégique et un début stratégique

- À quel chiffre de 1 à 10, aimeriez-vous atteindre que lorsque vous y serez, ferez ce changement que vous espérez ?
- Pourquoi ce chiffre X ? Et qu'est-ce que vous avez besoin pour l'atteindre ?
 - Dans un premier temps, qu'est-ce qui se passe de différent, que voyez-vous, que faites-vous, comment vous sentez-vous ?
 - Et qu'est-ce que vous avez besoin pour l'atteindre ? Quel est le premier pas à faire et comment y arriver ?