

Épisode n°2 : Le Modèle – ou quand nos pensées créent nos résultats

Aujourd'hui, je vais vous présenter le modèle de coaching que j'utilise tous les jours depuis un an et qui a changé ma vie (oui, rien que ça !).

C'est grâce à lui que je vous parle en ce moment-même, et c'est grâce à lui que j'ai sauté de mon lit ce matin encore, heureuse d'entamer cette journée.

Car peu importe ce qu'elle a en réserve pour moi, je sais que j'ai les outils pour la sublimer si nécessaire.

Après avoir écouté l'épisode du jour qui vous explique comment fonctionne cet outil simple et puissant, téléchargez votre grille personnelle ci-dessous et réalisez votre premier "Modèle" (S.P.E.A.R.) afin de régler dès maintenant un problème que vous rencontrez en ce moment même.

On reparle de tout cela la semaine prochaine. Même heure, même endroit. D'ici là, « espérez » à fond les ballons !

Je télécharge ma grille S.P.E.A.R. en cliquant sur une des deux options suivantes :

[PDF imprimable](#) – [Image JPEG](#)



LOCAL farm food Support be GROWN



S - Mon 1ère semaine de notes

P - 2^e semaine de notes
à la fin de semaine

E - 3^e semaine. Compresse

A - 4^e semaine de notes avec une semaine

à la fin de semaine /
à la fin de semaine

J'écoute l'épisode 2

Si cet épisode vous a plu ou inspiré, n'hésitez pas à encourager cette émission en notant votre ressenti sur votre plateforme d'écoute préférée.

Bonne écoute !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://auvertaveclili.fr/coaching/>

Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue sur Vert ma Vie, votre nouveau rendez-vous bien-être ! J'espère que vous avez passé un bon week-end et que vous avez pu écouter mon dernier épisode. J'abordais la notion d'histoire que l'on raconte sur sa vie et du rôle que l'on se donnait. Je vous proposais même un petit exercice pratique à la fin du podcast et je suis curieuse de savoir si vous l'avez réalisé ? Si c'est le cas, n'hésitez pas à m'en parler sur Instagram @vertmavie, je serais ravie de connaître votre ressenti à propos de votre quotidien.

Aujourd'hui, je vais vous présenter le modèle de coaching que j'utilise tous les jours depuis un an et qui a changé ma vie. C'est grâce à lui que je vous parle en ce moment-même, et c'est grâce à lui que j'ai sauté de mon lit ce matin encore, heureuse d'entamer cette journée. Car peu importe ce qu'elle a en réserve pour moi, je sais que j'ai les outils pour la

sublimier si nécessaire.

Et notamment Le Modèle. C'est à la coach de vie américaine Brooke Castillo que l'on doit cette grille d'évaluation. Certains trouveront des similarités avec le tableau d'enregistrement des pensées ou encore le triangle pensée, émotion, comportements utilisés dans les thérapies comportementales et cognitives... et c'est bien normal ! Brooke le dit elle-même : elle n'a pas inventé la manière dont fonctionne le monde.

Juste une méthode simple que l'on peut appliquer à toutes les situations de son quotidien et qui permet rapidement d'agir sur ce que l'on veut modifier. L'empereur et philosophe romain Marc Aurèle disait déjà dans les années 100 « votre esprit ressemblera à ses pensées habituelles, car l'âme prend la couleur de ses pensées », preuve que la manière dont interagissent nos pensées et nos émotions n'est pas une découverte nouvelle.

Ce qui change cependant désormais, c'est la prise de conscience que l'on développe à mesure que l'on grandit, pour ne pas dire vieillit, sur l'influence de nos pensées sur nos émotions. Mieux : on reconnaît aujourd'hui que nos émotions ne sont pas des parasites à faire disparaître à tout prix mais le carburant nécessaire à nos actions.

Entre en scène Le Modèle de Brooke Castillo. Reprenez l'exemple sur lequel vous avez travaillé la semaine dernière. Je vous avais invité à vous interroger à la fin de votre journée, peu importe laquelle, sur les événements qui vous avaient plu ou non, afin d'apporter de la conscience sur vos pensées. Pour faciliter ma démonstration, je vais revenir avec vous sur une situation qui s'est déroulée chez moi.

J'étais dans la cuisine avec mon fils, qui a eu deux ans et demi au début du mois. On faisait un dessin et il se débrouillait bien. J'ai reçu un coup de fil et il cherchait à

me parler, à attirer mon attention. Et puis, d'un coup, il s'est mis à écrire sur la table. Ma première réaction a été de vouloir m'énerver.

Sauf que ce jour-là, je me suis rappelée que plusieurs options s'offraient en réalité à moi, selon les pensées que j'avais au sujet du tag que venait de réaliser mon enfant sur la table en bois de la cuisine.

Car figurez-vous que les dessins de Gabriel sur la table de la cuisine ne sont jamais (parce que oui, ce n'était pas la 1^e fois) la cause de ma réaction. Ce sont les pensées que j'ai au sujet de ses gribouillis qui provoquent une réaction chez moi, une vibration dans mon corps que l'on nomme émotion. Je peux penser « il me provoque » et m'agacer, ou bien « il cherche à attirer mon attention car je ne suis pas disponible pour lui » et ressentir de la curiosité, de la compréhension et peut-être même de la douceur.

En fonction de ce que je pense puis de ce que je ressens au sujet des dessins de mon fils sur la table de la cuisine, mon action va être différente. Dans le premier cas, si je suis énervée, je vais hausser la voix et faire les gros yeux. Dans le second cas, je vais demander à mon fils pourquoi il a agi comme cela et lui proposer d'essuyer la table. Dans le premier cas, me connaissant, si je gronde mon enfant, je ne serais pas la maman que j'ai envie d'être dans cette situation, contrairement au second cas, où j'apparais comme la maman que je souhaite être pour mon fils.

Le Modèle est l'outil le plus efficace d'après moi pour résoudre les problèmes que l'on rencontre au quotidien, qu'ils soient relationnels, professionnels, personnels. Il permet de mettre en lumière le fait que toute situation que l'on rencontre dans son quotidien n'a d'impact sur nous que si on lui attribue un sens. Ce sens, c'est une pensée, une série de mots dans notre tête. Une phrase qui apparaît et disparaît, souvent sans que l'on ne s'en rende compte.

Normal, on en a environ 60 000 par jour des pensées ! Imaginez si on les repérait toutes... !!! Bon alors ces 60 000 pensées tournent généralement en boucle, hein. On a tendance à s'accrocher aux mêmes jugements, aux mêmes doutes, aux mêmes critiques. Du coup, on ressent souvent les mêmes émotions. Alors c'est chouette quand ces émotions ressemblent à de la joie ou de la motivation, mais quand c'est de la colère ou de la nostalgie, on n'a pas trop envie d'y rester... On parlera des émotions en particulier dans un prochain épisode.

Pour l'heure, je vous invite juste à repérer que quand votre compagne ou compagnon rentre du supermarché en ayant oublié d'acheter une tablette de chocolat noir, alors que vous lui avez répété 4 fois, ce n'est pas forcément parce qu'il ou elle ne pense pas à vous en ce moment et qu'elle ou il vous prend comme acquise... Le fait que votre moitié n'ait pas glissé une plaquette de Lindt ou de Alter Eco dans son panier est un événement neutre en soi. C'est le sens qu'on donne à cette omission qui influence la nature de nos émotions.

Et ce sont ces émotions qui vont déterminer l'accueil que l'on réservera à notre chéri(e) dans la soirée. Le fait alors de boudier, d'entamer une dispute, ou non, entraînera un résultat dans notre vie, comme celui d'augmenter la distance qui se crée dans le couple depuis un récent déménagement par exemple, ou au contraire, celui de rapprocher les nouveaux provinciaux, parce qu'au lieu de manger sa tablette seul(e) devant Netflix, on proposera à son ou sa partenaire une p'tite partie de Uno ou Duo... ! (Ahem)

Loi de l'attraction, pensée créatrice... Appelez cela comme vous voulez, toujours est-il que les résultats que l'on obtient dans notre vie sont souvent le reflet de ces fameuses phrases qui tournent dans notre tête. C'est que notre cerveau est une merveilleuse machine qui ADOORE résoudre des problèmes. Alors déjà, dans la vie de tous les jours, il les cherche les problèmes. Pas de tigre à dents de sabre dans le jardin, pas de pagne à réparer avec du fil de mammoth, pas de grains de

blé à moudre au silex ou d'attaque de tribu voisine à craindre dans l'immédiat ?

Qu'à cela ne tienne, il va se focaliser sur un nez trop pointu, notre enfant qui oublie systématiquement son pull à l'école, ce fichu masque qu'on galère toujours à trouver dans son sac, son smartphone qui n'affiche plus les messages WhatsApp depuis 10 minutes... Des problématiques qui vont nous occuper l'esprit plusieurs heures et qui vont faire vibrer en nous des émotions dont on se passerait bien. Sauf que SC00P on est des humains et on est fait pour expérimenter tout le panel des émotions qui existent, qu'on le veuille ou non. A ça aussi, je reviendrai dans un prochain épisode.

L'astuce du jour pour faire face à n'importe quelle situation que vous allez rencontrer cette semaine, c'est ce que j'appelle SPEAR. Il ne s'agit pas d'une lance, ou d'une entreprise de financement participatif, ni même d'une injonction à souhaiter les doigts croiser, mais d'une traduction toute personnelle et que j'affectionne du Modèle de Brooke Castillo qui se décompose de la manière suivante : CTFAR pour les anglophones, ou SPEAR pour les francophones.

Je vous invite d'ailleurs à télécharger cette grille ultra puissante sur mon site Internet, dans l'article qui accompagne cet épisode, et je vous propose de le tester vous-même, pour mieux comprendre la façon dont il fonctionne. En réalisant différents Modèles cette semaine, vous verrez alors que tous les changements que vous souhaitez obtenir dans votre vie ne dépendent que de vous et de vos pensées. Qu'en fonction de l'interprétation que vous donnez à un fait, une circonstance, quelque chose que quelqu'un a fait ou dit, la météo, la crise sanitaire, l'attitude de vos collègues, celle de vos enfants, peu importe... en fonction de votre point de vue, vos actions entraîneront des résultats parfois complètement autres.

On reparle de tout cela la semaine prochaine. Même heure, même endroit. D'ici là, « espérez » à fond les ballons !