

# Guide pour l'accompagné(e)

## **Avant la rencontre**

### **1. Mon état général**

- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Quelles sont les situations qui me préoccupent actuellement ?
- Quels sont les défis que je rencontre le plus souvent ?
- Quels sont mes points forts sur lesquels je peux m'appuyer ?
- Qu'est-ce que j'aimerais améliorer ou transformer dans ma vie ?
- Quels sont les états sensoriels que je vis le plus souvent ?
- Quels sont les déclencheurs sensoriels qui influencent mes réactions, mon état ?
- Sur une échelle de 1 à 10, quel est mon niveau actuel d'estime ?
- En lisant son vécu, est-ce que je me sens en sécurité ?

## **Guide pour moi**

### **Avant la rencontre**

#### **Mon engagement personnel**

- Pourquoi est-ce que je souhaite être accompagné par lui ou elle ?
- Quel est mon objectif principal ?
- Qu'est-ce que j'aimerais voir changer dans ma vie ?
- Suis-je prêt à m'impliquer dans une démarche de réflexion et d'action ?
- Suis-je prêt à vivre mes états sensoriels plutôt qu'à les éviter ?
- Suis-je prêt à observer ce que mes sens me révèlent sur moi-même ?
- Suis-je disposé à explorer ce que je vois, entends, ressens, sens ou goûte dans les situations qui me préoccupent ?
- Quelles sont mes attentes envers l'accompagnateur ?
- Est-ce que je suis prêt que cet accompagnateur m'accompagne dans mon avancement ?

#### **Mon choix d'accompagnateur**

- Son approche correspond-elle à mes valeurs ?
- Est-ce que je comprends clairement ce qu'il propose ?
- Cherche-t-il à me comprendre avant de me conseiller ?
- Respecte-t-il mon rythme ?
- Est-ce que je me sens en confiance à l'idée de le rencontrer ?
- Ces valeurs sont-elles en ligne avec lesquelles je serais en confiance ?
- A-t-il un site web, des articles, des vidéos ou des outils qui peuvent m'aider à mieux comprendre mes sens, mes réactions et mon fonctionnement ?
- Les témoignages ou commentaires que j'ai lus me rassurent-ils ?

### **Après toutes ces questions, est-ce que je suis prêt à nous faire confiance ?**