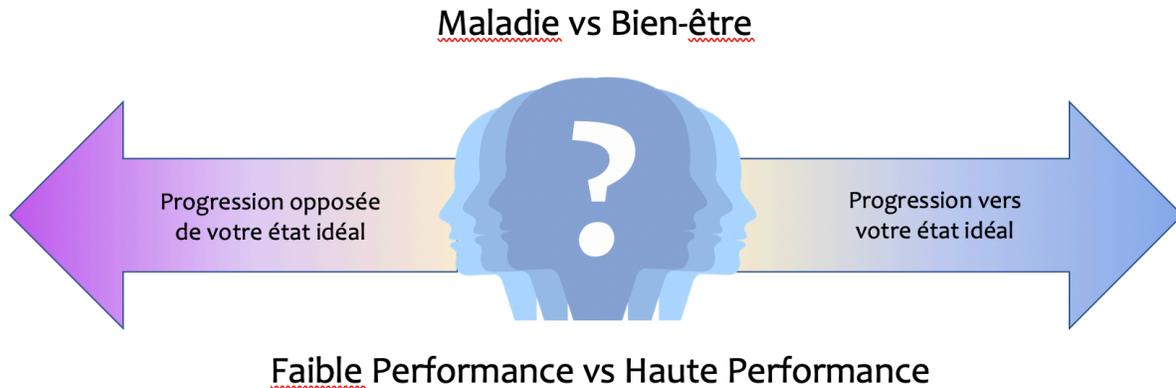


# Explorer | Découvrir | Définir

Vision et valeurs → Clarté et Signification → Objectifs Stratégiques → Actions → Réussite !

## Maladie vs bien-être . . . Faible performance vs Haute performance

Où vous voyez-vous sur le continuum de la maladie et de bien-être, ou si vous préférez, le continuum de faible et haute performance ? Êtes-vous où vous voulez être ? Plus important encore, dans quelle direction avancez-vous sur le continuum ? Voulez-vous apporter des améliorations ? Le coaching est un processus éprouvé qui vous guide sur un chemin réalisable et durable dans la direction où vous souhaitez aller.



## Quelle est l'utilisation de cet outil ?

Le coaching est un processus individualisé qui vous aide à obtenir ce que vous voulez et à devenir ce que vous souhaitez être en vous mettant au défi de développer votre sagesse intérieure, d'identifier vos valeurs, de relier votre vision et vos forces et de transformer vos objectifs en actions réalisables.

Cet outil de vision et de valeurs est une première étape importante dans le processus d'obtention ou de réalisation de ce que vous souhaitez.

- Cela permet à votre coach ou à vous-même de mieux comprendre ce qui vous motive.
- Il devient un outil précieux pour la connexion et la mobilisation de vos capacités naturelles afin de définir svotre vision, puis de concevoir et de gérer les étapes permettant de réaliser vos possibilités.
- Il est utile comme un exercice complet en soi. Il est également conçu pour être associé à d'autres explorations clés définissant l'architecture de la relation de coaching et de votre réussite.

**Comment utiliser cet outil ?** Complétez les exercices de découverte ci-joints. Chacun comprend des instructions. Révisez-les avec votre coach. Pour des idées sur la façon d'utiliser cet outil sans coach, veuillez vous reporter à la dernière page.

---

## Planifiez un appel GRATUIT de découverte de 30 minutes dès aujourd'hui !

Explorez les Possibilités | Se connecter avec votre Coach | Découvrez Action et Direction

Michel Venne | D.O., ICF-CLC | 514-312-5678 | michel@azzuan.ca  
Holly Parker | Functional Medicine Certified Health Coach | omniholly@gmail.com | hollyparkercoach.com

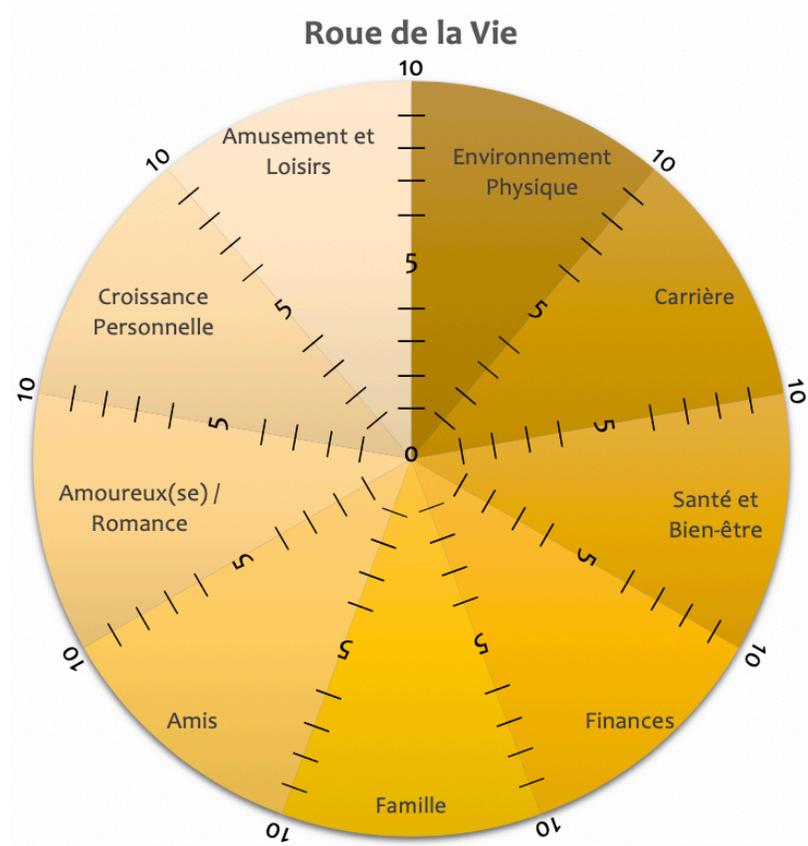
En savoir plus sur les entraîneurs à la dernière page.

---

Nom: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

## Ma Roue de la Vie

Pensez à votre niveau d'accomplissement dans chaque domaine de votre vie et évaluez-le sur une échelle de 1 à 10 . Plus vous êtes proche de 10, plus vous vous sentez satisfait dans ce domaine. Ensuite, reliez le nombre marqué dans chaque zone, formant un nouveau périmètre extérieur pour votre cercle. Le nombre 10 est simplement une suggestion. Nous croyons qu'il n'y a pas de limites et que le maximum... n'est que le début. Vous êtes invités à dessiner en dehors des lignes à tout moment. C'est votre processus.



Quelles catégories de votre vie semblent avoir besoin d'attention ?

---

---

---

Quelles parties de votre vie souhaitez-vous aborder ? Et quand pensez-vous vous concentrer sur eux (maintenant, bientôt, plus tard) ?

---

---

---



## INVENTAIRE DES VALEURS PERSONNELLES ET EXPLORATION

Ne pensez pas trop. Répondez avec vos tripes et votre coeur. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Vous avez la liberté de changer d'avis ou de valeurs à tout moment. Vous ne serez pas jugé ou critiqué. Ceci est votre exploration. Vous en tirerez le meilleur parti si vous êtes honnête avec vous-même. Essayez de vous déconnecter de toutes les voix dans votre tête qui disent que vous devriez « valoriser » ceci ou cela. Connectez-vous à votre vérité intérieure en ce moment. \* Les mots ne sont que des suggestions. AJOUTER / MODIFIER LA LISTE À VOS BESOINS.

1) Consultez la liste, cochez chacun sur l'échelle d'importance pour vous. 2) Retournez à la liste des valeurs dans la colonne « Très important ». 3) Déterminez les valeurs de cette colonne qui sont de la plus haute importance. Faites une sélection de vos 5 à 10 valeurs principales. Utilisez peut-être des surligneurs dans cette étape pour vous aider à les distinguer.

| Échelle d'importance pour vous →<br>Remarque: Modifiez ou ajoutez des mots et définitions au besoin. | Très important | Important | ne pas Important |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|------------------|
| 1. <b>Acceptation</b> (à accepter tel que je suis)                                                   |                |           |                  |
| 2. <b>Précision</b> (pour être précis dans mes opinions et croyances)                                |                |           |                  |
| 3. <b>Réalisation</b> (avoir des réalisations importantes)                                           |                |           |                  |
| 4. <b>Aventure</b> (pour vivre de nouvelles expériences excitantes)                                  |                |           |                  |
| 5. <b>Attirance</b> (être physiquement attrant)                                                      |                |           |                  |
| 6. <b>Autorité</b> (responsable et responsable des autres)                                           |                |           |                  |
| 7. <b>Autonomie</b> (être autonome et indépendant)                                                   |                |           |                  |
| 8. <b>Beauté</b> (pour apprécier la beauté autour de moi)                                            |                |           |                  |
| 9. <b>Prendre soin</b> (prendre soin des autres)                                                     |                |           |                  |
| 10. <b>Défi</b> (assumer des tâches difficiles et des problèmes)                                     |                |           |                  |
| 11. <b>Changement</b> (une vie pleine de changement et de variété)                                   |                |           |                  |
| 12. <b>Confort</b> (avoir une vie agréable et confortable)                                           |                |           |                  |
| 13. <b>Engagement</b> (faire des engagements durables et significatifs)                              |                |           |                  |
| 14. <b>Compassion</b> (ressentir et agir en se souciant des autres)                                  |                |           |                  |
| 15. <b>Contribution</b> (apporter une contribution durable dans)                                     |                |           |                  |
| 16. <b>Coopération</b> (travailler en collaboration avec d'autres)                                   |                |           |                  |
| 17. <b>Courtoisie</b> (être prévenant et poli envers les autres)                                     |                |           |                  |
| 18. <b>Créativité</b> (pour avoir des idées nouvelles et originales)                                 |                |           |                  |
| 19. <b>Fiabilité</b> (pour être fiable et digne de confiance)                                        |                |           |                  |
| 20. <b>Devoir</b> (exercer mes fonctions et obligations)                                             |                |           |                  |
| 21. <b>Ecologie</b> (vivre en harmonie avec l'environnement)                                         |                |           |                  |
| 22. <b>Excitation</b> (avoir une vie de sensations fortes et de)                                     |                |           |                  |
| 23. <b>Fidélité</b> (être loyal et vrai dans les relations)                                          |                |           |                  |
| 24. <b>Fame</b> (être connu et reconnu)                                                              |                |           |                  |
| 25. <b>Famille</b> (avoir une famille heureuse et aimante)                                           |                |           |                  |
| 26. <b>Forme physique</b> (être en bonne forme physique et fort)                                     |                |           |                  |
| 27. <b>Flexibilité</b> (pour s'adapter facilement aux nouvelles)                                     |                |           |                  |
| 28. <b>Pardoner</b> (pardonner aux autres)                                                           |                |           |                  |
| 29. <b>Amitié</b> (avoir des amis proches et solidaires)                                             |                |           |                  |
| 30. <b>Plaisir</b> (jouer et s'amuser)                                                               |                |           |                  |
| 31. <b>Générosité</b> (donner ce que j'ai aux autres)                                                |                |           |                  |
| 32. <b>Authenticité</b> (agir de manière fidèle à ce que je suis)                                    |                |           |                  |
| 33. <b>La volonté de Dieu</b> (rechercher et obéir à la volonté de)                                  |                |           |                  |
| 34. <b>Croissance</b> (pour continuer à changer et grandir)                                          |                |           |                  |
| 35. <b>Santé</b> (être physiquement bien et en bonne santé)                                          |                |           |                  |
| 36. <b>Utilité</b> (être utile aux autres)                                                           |                |           |                  |
| 37. <b>Honnêteté</b> (pour être honnête et véridique)                                                |                |           |                  |

|                                                                           |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 38. <b>Espoir</b> (pour maintenir une perspective positive et optimiste)  |  |  |  |
| 39. <b>Humilité</b> (pour être modeste et modeste)                        |  |  |  |
| 40. <b>Humour</b> (pour voir le côté humoristique de moi-même et du       |  |  |  |
| 41. <b>Indépendance</b> (être libre de la dépendance des autres)          |  |  |  |
| 42. <b>Industrie</b> (travailler fort et bien dans les tâches de la vie)  |  |  |  |
| 43. <b>Paix intérieure</b> (éprouver la paix personnelle)                 |  |  |  |
| 44. <b>Intimité</b> (pour partager mes expériences les plus profondes     |  |  |  |
| 45. <b>Justice</b> (promouvoir un traitement juste et égal pour tous)     |  |  |  |
| 46. <b>Connaissances</b> (pour apprendre et apporter de précieuses        |  |  |  |
| 47. <b>Loisirs</b> (prendre le temps de se détendre et de profiter)       |  |  |  |
| 48. <b>Aimé</b> (être aimé par mes proches)                               |  |  |  |
| 49. <b>Aimer</b> (donner de l'amour aux autres)                           |  |  |  |
| 50. <b>Maîtrise</b> (être compétent dans mes activités quotidiennes)      |  |  |  |
| 51. <b>Pleine conscience</b> (pour vivre conscient et conscient           |  |  |  |
| 52. <b>Modération</b> (pour éviter les excès et trouver un terrain        |  |  |  |
| 53. <b>Monogamie</b> (avoir une relation amoureuse étroite)               |  |  |  |
| 54. <b>Non-conformité</b> (interroger/contester l'autorité et normes)     |  |  |  |
| 55. <b>Soutien</b> (prendre soin et soutenir les autres)                  |  |  |  |
| 56. <b>Ouverture</b> (être ouvert à de nouvelles expériences,             |  |  |  |
| 57. <b>Ordre</b> (pour avoir une vie bien ordonnée et organisée)          |  |  |  |
| 58. <b>Passion</b> (avoir des sentiments profonds sur les idées, les      |  |  |  |
| 59. <b>Plaisir</b> (se sentir bien)                                       |  |  |  |
| 60. <b>Popularité</b> (être aimé par beaucoup de gens)                    |  |  |  |
| 61. <b>Pouvoir</b> (avoir le contrôle sur les autres)                     |  |  |  |
| 62. <b>But</b> (avoir un sens et une direction dans ma vie)               |  |  |  |
| 63. <b>Rationalité</b> (être guidé par la raison et la logique)           |  |  |  |
| 64. <b>Réalisme</b> (voir et agir de manière réaliste et pratique)        |  |  |  |
| 65. <b>Responsabilité</b> (prendre et exécuter des décisions              |  |  |  |
| 66. <b>Risque</b> (prendre des risques et des chances)                    |  |  |  |
| 67. <b>Romance</b> (pour avoir un amour intense, excitant dans la vie)    |  |  |  |
| 68. <b>Sécurité</b> (être en sécurité)                                    |  |  |  |
| 69. <b>Acceptation de soi</b> (m'accepter tel que je suis)                |  |  |  |
| 70. <b>Maîtrise de soi</b> (être discipliné dans mes propres actions)     |  |  |  |
| 71. <b>Estime de soi</b> (se sentir bien dans sa peau)                    |  |  |  |
| 72. <b>Connaissance de soi</b> (pour avoir une compréhension              |  |  |  |
| 73. <b>Service</b> (être au service des autres)                           |  |  |  |
| 74. <b>Sexualité</b> (avoir une vie sexuelle active et satisfaisante)     |  |  |  |
| 75. <b>Simplicité</b> (vivre simplement, avec des besoins minimaux)       |  |  |  |
| 76. <b>Solitude</b> (avoir du temps et de l'espace où je peux être seul ) |  |  |  |
| 77. <b>Spiritualité</b> (pour grandir et mûrir spirituellement)           |  |  |  |
| 78. <b>Stabilité</b> (pour avoir une vie qui reste assez cohérente)       |  |  |  |
| 79. <b>Tolérance</b> (accepter et respecter ceux qui diffèrent de moi)    |  |  |  |
| 80. <b>Tradition</b> (suivre des modèles du passé respectés)              |  |  |  |
| 81. <b>Richesse</b> (avoir beaucoup d'argent)                             |  |  |  |
| 82. <b>Paix dans le monde</b>                                             |  |  |  |
| 83. <b>Autre valeur :</b>                                                 |  |  |  |
| 85. <b>Autre valeur :</b>                                                 |  |  |  |
| 86. <b>Autre valeur :</b>                                                 |  |  |  |

## MAINTENANT QUOI ?

Bon travail ! Vous avez terminé la première majeure afin de relier :

**Vision et Valeurs → Clarté et Signification → Objectifs Stratégiques → Actions → Réussite !**

Vous êtes sur la voie de l'architecture et de la réalisation de votre vision optimale.

## OPTIONS D'ACTION :

1. **Contactez un coach et sélectionnez un forfait de coaching qui vous convient,**
2. **Programmer aujourd'hui un appel gratuit de 30 minutes avec Holly ou Michel,**
3. **Utilisez cet outil dans le processus de coaching pour votre progression,**
4. **Préparez-vous à réaliser vos visions !**

Êtes-vous plus le type indépendant ? Vous pouvez encore utiliser cet outil pour vous aider dans votre auto-développement et le processus de réalisation. Nous sommes là pour vous aider à tout moment de votre voyage. Envisagez de planifier un **appel de découverte GRATUIT de 30 minutes !**

---

## Planifiez un appel GRATUIT de découverte de 30 minutes dès aujourd'hui !

Michel Venne | D.O., ICF-CLC | 514-312-5678 | michel@azzuan.ca

Holly Parker | Functional Medicine Certified Health Coach | omniholly@gmail.com | hollyparkercoach.com

---

### MICHEL VENNE | CEO, D.O., ICF Life Coach | 514-312-5678 | michel@azzuan.ca

Michel aborde le sujet de la performance depuis plus de 30 ans. Deux carrières sportives distinctes dont une l'a amené à représenter le Canada au niveau international en tant qu'athlète et entraîneur. Au cours des deux dernières décennies, son dévouement à l'excellence a soutenu des carrières parallèles dynamiques dans le domaine de la santé : celle d'enseigner aux thérapeutes CAM des applications avancées de la santé intégrative, ainsi que de guider les clients dans leur quête d'objectifs physiques, mentaux et de performance optimaux . Il est le cofondateur du premier centre de santé complémentaire interdisciplinaire au Québec et agit à titre de consultant auprès de l'Institut national du sport. Dernièrement, il s'est concentré sur la mise en œuvre de concepts de performance et de bien-être Ten-X au niveau de l'entreprise dans le but de remplir sa mission personnelle : celle de servir avec signification en donnant aux grandes communautés les moyens d'atteindre leur plein épanouissement.



### HOLLY PARKER | MFA, FMCHC, NBC-HWC (candidate 2/20) | omniholly@gmail.com | hollyparkercoach.com

*I'm a fierce optimist dedicated to helping you rise to the standards you envision for yourself.*

I ditched a 20-year career in the arts to transform my "health-nut hobby" into a purpose-filled passion. Now, I help people like you tap into your most creative self and sculpt the masterpiece called your life. Why? I learned to see the profound opportunity in a potentially ravaging autoimmune condition. I confronted each area of my life, including my mindset and spirit, to heal, redesign and create the conditions for an optimal version of myself. Now, I help people like you gain ownership and control of your health and destiny. Through a personalized coaching process that acknowledges just how truly unique you are, as client and coach, we co-create achievable plans in a safe space where you're heard, accepted, embraced, and empowered to define your life and achieve your desired vision. Coaching available in English while I continue to perfect my French.



---

*Nothing is impossible. The word itself says I'm Possible. - Audrey Hepburn*