

## Des métaphores aidantes

**Proposition :** S'exercer à identifier des métaphores et analogies qui vont aider le coaché à trouver ses ressources.

### Mode d'emploi :

- 1 - Compléter la liste des situations potentiellement difficiles que rencontre le coaché;
- 2 - Pour chaque situation de blocage rencontrée par le coaché, identifier une image métaphorique pour l'illustrer .

Liste des situations potentiellement difficiles :

- *Environnement de travail toxique,*
- *Une décision difficile à prendre,*
- *Se trouver dans période de grand changement et perdre ses repères,*
  - *Ressentir de la culpabilité à prendre soin de soi,*
    - *Ne pas savoir ce qu'on veut vraiment,*
    - *Avoir peur d'aller de l'avant et de se tromper,*
    - *Avoir des difficultés à demander de l'aide ...*

1 - Compléter cette liste :

---

---

.....

.....

2 - Identifier une image métaphorique pour illustrer chaque situation de blocage rencontrée par le/la coaché.e :

- Environnement de travail toxique

.....

.....

- Une décision difficile à prendre

.....

.....

- Se trouver dans période de grand changement et perdre ses repères

.....

.....

- Ressentir de la culpabilité à prendre soin de soi

.....

.....

- Ne pas savoir ce qu'on veut vraiment

.....

.....

- Avoir peur d'aller de l'avant et de se tromper

.....

.....

- Avoir des difficultés à demander de l'aide

.....

.....

- .....

.....

.....

***Pour aller plus loin :***

M3 P2 C4 "Le recadrage de sens"