



**Namasté**  
Consulting

Ose - Crée

Révèle - Inspire

*Philippe Marcoux Coaching*

N°1

# CAHIER DE CONGRUENCE

**AUGMENTER LA CONGRUENCE INTERNE  
ET ATTEINDRE UNE FORTE MOTIVATION,  
ADOPTER L'ATTITUDE JUSTE ET  
RÉALISER LE OU LES OBJECTIFS QUE  
NOUS NOUS SOMMES FIXÉS.**

*Écrit par Philippe Marcoux*



## 1. DÉTERMINE TON OBJECTIF:

Bravo! Tu as choisi d'avancer vers la plus grande version de toi. Bienvenue dans l'aventure.

Ce cahier suit les étapes logiques d'un changement. Ainsi, tu obtiendras une forme de congruence, de puissance et de connexion à un haut niveau de conscience.

**La première étape** consiste à déterminer ton objectif. Celui-ci va être exprimé:

- au présent.
- en employant "Je".
- de façon positive.
- 

Si ton souhait est un projet professionnel, imagine que ce projet soit réalisé, et :

- détermine ce que cela auras changé pour toi ?
- quelle personne sera tu lorsque tu auras réalisé ton objectif ?
- qu'est-ce qui te montrera que tu aura atteint ton objectif ?
- Que ressentiras-tu ?

A l'aide de ces questions, tu peux maintenant exprimer par exemple:

"Je suis commercial et je m'épanouis dans ce métier"



## 2. LES 6 MARCHES VERS LA RÉALISATION

### La première marche:

Celle-ci concerne l'environnement.

Imagine l'ambiance dans laquelle tu te trouves lorsque tu as réalisé ton objectif.

Décris ce que tu vois, entends, ressens...Fermes les yeux et mets toi vraiment dans l'ambiance, comme si tu y étais.

Garde bien à l'esprit cette ambiance pour te rendre sur la deuxième marche.

### La deuxième marche:

Celle-ci concerne les comportements.

Demande-toi dans quelle attitude d'esprit tu te trouve lorsque ton objectif est atteint?

- ressens les émotions, les sensations que cela procure.
- que fais -tu que tu ne fais pas aujourd'hui?
- Quels sont les comportements que tu as acquis?

en t'associant à cela, autorise-toi à les vivre pleinement.

Garde ses éléments en toi pour gravir la troisième marche.



### **La troisième marche:**

Celle-ci concerne les capacités.

Demande-toi quelles capacités, qualités, savoir faire et être as-tu développées pour atteindre ton objectif ? ( ex: *concentration, enthousiasme, etc...*)

laisses les s'installer en toi,

- Quelles sont les capacités que tu as acquises?  
en t'associant à cela, autorise-toi à les vivre pleinement.

Gardes ses éléments en toi pour gravir la quatrième marche.

### **La quatrième marche:**

Celle-ci concerne les croyances.

Lorsque tu as ces capacités, qualités, savoir faire et être as pleinement, complètement, comme manière d'être au monde :

- que crois-tu sur toi?
- sur les autres?
- sur la vie?

( *Ex: je crois que je peux changer et atteindre mon objectif...*)

En t'associant à ces croyances, autorise-toi à les vivre pleinement.

En restant bien connecter à ces croyances, demande-toi en quoi il est important pour toi de croire que tu peux changer et atteindre ton objectif.



### **La cinquième marche:**

Celle-ci concerne l'identité.

Lorsque tu auras réalisé combien ton objectif est important et ce que cela va t'apporter de l'atteindre, demande toi:

- quel type de personne tu seras quand tu l'auras atteint.
- en quoi c'est en accord avec qui tu es?

Laisse les réponses à ces questions s'installer en toi.

en t'associant à cela, autorise-toi à les vivre pleinement.

Garde ses éléments en toi pour gravir la sixième marche.

### **La sixième marche:**

Celle-ci concerne l'appartenance.

Lorsque tu auras réalisé combien ton objectif demande toi:

- en quoi ton comportement est en phase avec ta mission de vie ?
- quelles sont les "communautés", "groupes", qui représentent ton projet de vie?
- Comment ressens tu ton appartenance?
- en quoi c'est en accord avec qui tu es?

Laisse les réponses à ces questions s'installer en toi.



**En t'associant à cela, autorise-toi à les vivre pleinement.**

**Laisse ce sentiment d'appartenance vibrer, grandir en toi en retrouvant toutes tes valeurs, croyances, capacités, comportements s'unir pour créer un vrai et puissant ancrage. ( ici sers très fort ton point gauche )**

**Redescendre les marches:**

Observe cette nouvelle image positive que tu as de toi.

Tu vas maintenant redescendre les marches en te posant chaque fois la question correspondante :

- **5ème marche:** en étant cette nouvelle personne, en quoi mes valeurs sont elles enrichis ? qu'est-ce qui est important maintenant pou la personne que je suis?
- **4ème marche:** "Quelles sont les croyances auxquelles j'adhère ?"
- **3ème marche:** "Quelles sont les capacités dont je dispose ?"
- **2ème marche:** "Quels sont mes comportements et attitude d'esprit pour atteindre mon objectif ?"
- **1ère marche:** "Comment je perçois mon environnement, comment je m'y sens?"



## La Congruence juste:

Wahoo! Bravo, tu es maintenant prêt à réaliser ton objectif. Observe les changements par rapport à tes besoins initiaux et décrit ce qui va se passer pour toi dans le futur.

## Les astuces:

- Tu peux fermer les yeux à chaque étape pour vraiment être dans la sensation, la perception de ce que tu vis.
- N'hésite pas à prendre des notes, à chaque étape du processus.
- Écris chaque étapes sur des feuilles de papier que tu places au sol. Ainsi, tu avances sur chaque feuille représentant une marche.

*Ce protocole est issu de la "pyramide de Dilt" un outil puissant de P.N.L.*



**Namasté**  
Consulting  
*Ose - Crée*  
*Révèle - Inspire*

*Philippe Marcoux Coaching*