

# DÉCIDEZ DE VOTRE FUTUR !



## LA FORMATION T.C.A.P. PEUT-ELLE VOUS ÊTRE UTILE ?

### Exercices d'évaluation

Formation animée par Yannick Le Cam  
[www.tcap-formation.com](http://www.tcap-formation.com)  
[contact@tcap-formation.com](mailto:contact@tcap-formation.com)

**POUR VOUS AIDER A FAIRE LE POINT** et bénéficier pleinement de l'information que vous recevrez pendant la conférence de ce soir, prenez quelques minutes pour vous interroger sur votre manière d'envisager votre avenir.

De manière générale, qu'est-ce qui vous empêche de réaliser vos rêves ?  
(cochez en toute honnêteté la/les cases qui vous correspondent)

Je manque de motivation  Je ne sais pas comment m'y prendre  Je ne connais pas bien mes talents  J'ai des difficultés à prioriser mes projets  Je suis souvent hésitant(e) devant des décisions à prendre  Je suis souvent assailli(e) par trop d'idées  Je doute de mon potentiel et de mes ressources  Je dépends souvent de l'avis des autres  Je me heurte à mes comportements bloquants  Je ne connais pas bien mon système de valeurs  Je me heurte à mes comportements bloquants  Je suis trop axé sur les moyen  Ma façon de penser mon avenir est négative  Je manque d'estime de moi-même  Je manque toujours de temps  Je suis souvent découragé(e)  Je ne sais pas ce que je veux  Je suis encore trop jeune  Je suis trop vieille/vieux !

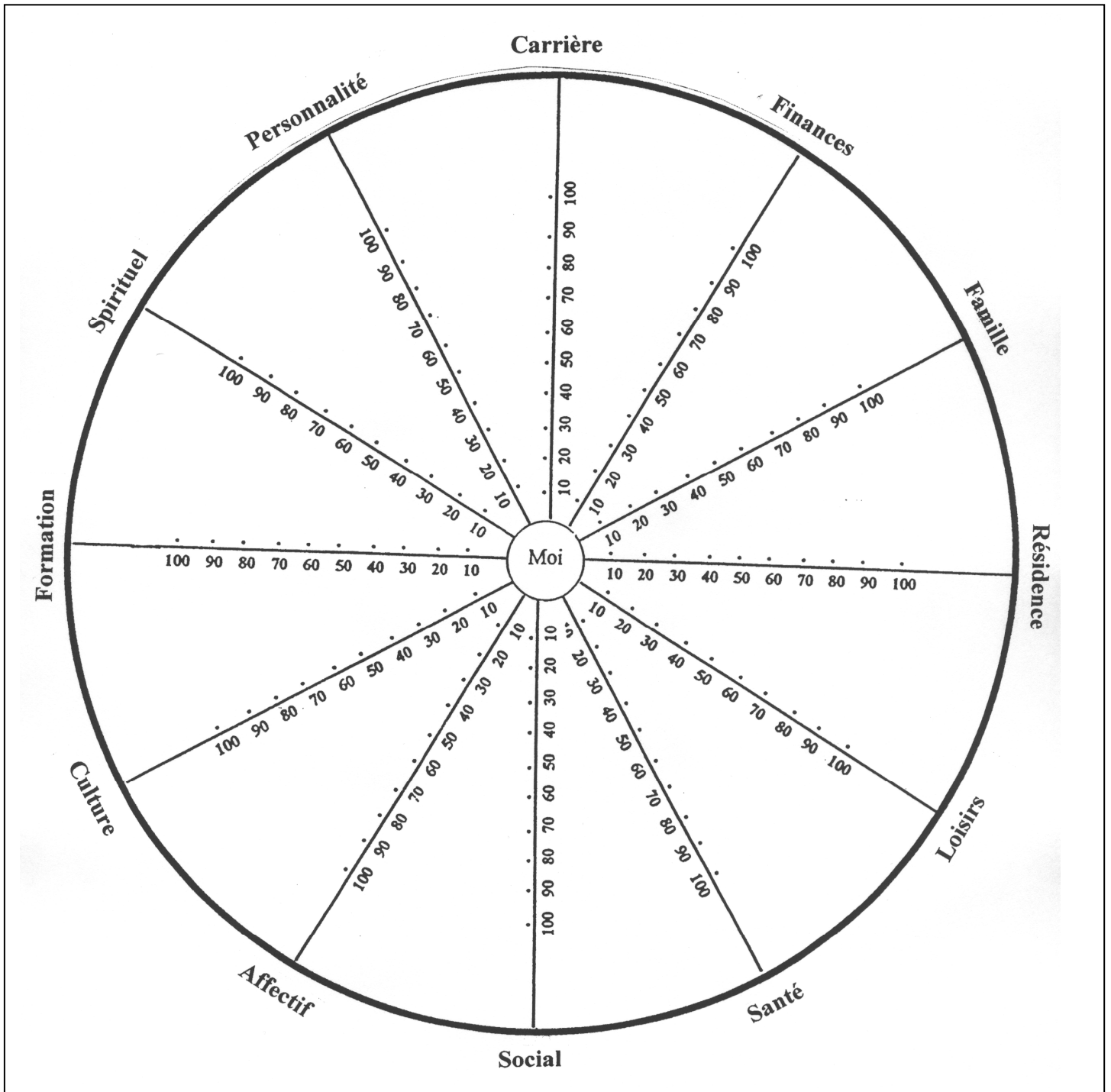
**L'IMPORTANT DE L'EQUILIBRE** : Ce petit exercice de soutien est destiné à vous sensibiliser à l'importance de l'équilibre de votre motivation dans les 12 domaines de votre vie. Je vous invite à répondre à la question suivante : depuis les 6 derniers mois, à quel point en termes de pourcentage vous êtes-vous engagé à améliorer votre situation dans chacun des 12 domaines de la vie ?

Maintenant, encerclez votre pourcentage d'engagement dans chaque domaine :

|                       | Peu engagé(e) |    |    | %  |    |    |    | Très engagé (e) |    |    |     |
|-----------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|-----------------|----|----|-----|
| <b>Carrière :</b>     | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Finances :</b>     | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Famille :</b>      | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Maison :</b>       | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Loisirs :</b>      | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Santé :</b>        | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Social :</b>       | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Affectif :</b>     | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Culture :</b>      | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Formation :</b>    | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Spiritualité :</b> | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |
| <b>Personnalité :</b> | 0             | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70              | 80 | 90 | 100 |

Maintenant, reportez chacune de ces évaluations sur la grille intitulée « la roue d'équilibre » page suivante et reliez les points entre eux pour un bref aperçu visuel.

## La roue d'équilibre



## Témoignages de participantes à l'atelier T.C.A.P.

**J'ai retrouvé mon enthousiasme.** J'ai un plan d'action à ma disposition et j'ai démarré un mouvement intérieur. Tous mes « je voudrais bien », « j'aimerais bien » ou « c'est mon rêve », je suis en train de les transformer en « Je veux ! ». J'amène dans la réalité de ma vie, je ressens à nouveau les « possibles » pour construire ma vie et enfin réaliser vraiment mes besoins, mes objectifs et mes rêves et qui je suis. Je me sens à nouveau soutenu, une direction à ma vie. (Marie-Hélène G.)

**Méthode remarquable** et performante qui ne demande qu'à être expérimentée, même si je sais déjà qu'elle est efficace. De la structure, des fondations, pour bâtir... Des clés pour ouvrir les portes ! (Sylvie T.)

Le stage TCAP m'a permis de **prendre conscience de mes valeurs** et de la possibilité d'évolution que m'offre la vie pour avancer mon projet de vie. De la possibilité aussi de me reprogrammer mentalement pour sortir du principe de frein, tant au niveau émotionnel que matériel. (Marie-Claire A.)

Globalement, je connaissais les techniques enseignées et je les pratiquais. Mais après cette semaine d'expérimentation de la méthode TCAP, je pense pouvoir **donner plus d'envergure à mes projets**. Je me refusais certains rêves, je vais me les accorder. Cela ouvre les possibles. (Muriel T.)

**Avec cette méthode très structurée**, j'ai réalisé que j'ai fonctionné longtemps avec mes peurs et autres pensées bloquantes et négatives. A la fin du stage, j'ai compris que j'étais quelqu'un de bien et cela sans orgueil. C'est simplement exprimer ce qui est beau et valorisant. De plus, j'ai rencontré de très belles personnes qui ont beaucoup de valeurs. C'est une méthode à apprendre aux enfants dès l'école ! (Claude M.)

Ce stage fut pour moi un moment « consacré à soi », à la prise de conscience du tout possible... Une semaine **riche en émotions par la découverte de mes possibilités** et de mon potentiel de développement et de conscience. Une entrée dans la vie, en étant en vie (envie !). Etre à l'écoute du « je veux » et le mettre par écrit pour le mettre en action. (Marie P.)

Il est des stages comme des êtres humains... Quand vous les rencontrez, ils laissent une empreinte indélébile dans votre vie, dans votre cœur. On peut parler de leur technique, de leur clarté, de leur structure solide et bien conçue ou de leur efficacité, mais l'essentiel n'est pas là ! Ils savent toucher votre âme et **vous mener au meilleur de vous-même**, tout comme une belle musique ou une œuvre d'art. Ils vous élèvent et vous aide à grandir un peu plus. TCAP fait parti de ceux-là ! J'en ressors avec beaucoup de gratitude envers moi-même (savoir jouer cette aventure), gratitude envers le groupe qui a porté les prémices d'un changement bénéfique à tous ; et gratitude envers l'animateur dont j'ai apprécié la pédagogie, la discrétion et la rigoureuse impartialité. (Agnès B.)