



Les attentes de votre Accompagnement arc-en-ciel

Lunettes arc-en-ciel – L'accompagnement qui vous ressemble

"De la conversation jaillit la lumière."

Introduction

Bienvenue dans votre parcours d'accompagnement personnalisé **Lunettes Arc-en-ciel**, une démarche centrée sur la personne où chaque échange devient un espace de réflexion, de création et d'évolution.

À travers la **maïeutique conversationnelle**, je vous accompagne à accoucher de vous-même : un dialogue en miroir, une exploration consciente, soutenue par des outils concrets et symboliques — **schéma ikigai, blason héraldique, oracle, randonnées introspectives, ateliers créatifs, formations adaptatives...**

Ici, **l'accompagnement s'adapte à vous** : à votre rythme, à votre façon d'apprendre et à votre couleur du moment.

C'est un **chemin côte à côte**, où vous expérimentez, observez, analysez et vous appropriiez des outils faits pour vous.

1. Votre profil et votre contexte

Objectif : *Mieux vous connaître pour adapter votre accompagnement.*

Nom / Prénom : _____

Âge : _____

E-mail : _____

Téléphone : _____

Situation actuelle :

En activité En transition En reconversion Étudiant(e) Autre : _____

Type d'accompagnement recherché :

- Personnel (développement personnel, équilibre de vie)
 Professionnel (management, posture, orientation)

Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?

 _____

lunettes arc-en-ciel



Quels changements ou prises de conscience espérez-vous ?



Avez-vous déjà été accompagné(e) (thérapie, coaching, formation, ...) ?

Oui, régulièrement Oui, une fois Non

2. Votre relation à l'accompagnement

Objectif : *Comprendre vos attentes vis-à-vis de la démarche maïeutique et de l'appropriation des outils.*

Avez-vous déjà expérimenté un accompagnement par la discussion ou la réflexion en miroir ?

Oui (précisez) : _____ Non

Ce que vous attendez d'un accompagnement côte à côte :

- Un espace d'écoute et de dialogue sans jugement
- Des outils concrets à vous approprier
- Une démarche adaptative et évolutive
- Autre : _____

Ce qui vous attire le plus dans ma démarche :

- La conversation en miroir
- L'appropriation d'outils concrets
- L'exploration intérieure
- La créativité et la symbolique
- Le lien à la nature et au vivant

Pour vous, "de la discussion jaillit la lumière" signifie : (une seule réponse)

- Un échange qui éclaire mes blocages
- Un dialogue qui révèle mes ressources
- Une conversation qui me fait avancer
- Autre : _____

3. Votre arc-en-ciel intérieur

Objectif : *Explorer vos besoins, votre sens, vos couleurs intérieures.*

Chaque couleur correspond à une **dimension du cheminement**.

Lisez, cochez, puis complétez selon votre ressenti.

lunettes arc-en-ciel



Violet — Quête de sens

- Je connais ma raison de me lever chaque matin
 - Je relie mes choix à mes aspirations profondes
 - Je sais ce qui m'anime et me fait avancer
 - Mon parcours reflète ma philosophie de vie
 - ✍ [Exprimez votre propre quête de sens]
-

Indigo — Jeu d'équilibre

- J'identifie mes zones de confort et d'évolution
 - Je découvre de nouvelles postures d'accompagnement
 - Je cherche un meilleur équilibre entre mes domaines de vie
 - Je tire apprentissage de mon histoire
 - ✍ [Quelle expérience d'apprentissage vous a marqué(e) ?]
-

Bleu — Miroir et altérité

- Je sens plusieurs "moi" cohabiter
 - Je cherche à mieux comprendre mon lien à l'autre
 - Je souhaite me définir plus clairement
 - Je me sens à ma place mais souhaite affiner
 - ✍ [Comment percevez-vous votre identité ?]
-

Vert — Labyrinthe intérieur

- Je traverse des périodes de doute fécond
 - Je pratique l'introspection pour me retrouver
 - J'ai des rituels qui soutiennent mon équilibre
 - Je cherche à clarifier mes zones d'ombre
 - ✍ [Quelles pratiques vous recentrent ?]
-

Jaune — Synergie familiale

- J'observe l'influence de ma famille sur mes choix
 - Je souhaite comprendre ma place dans le collectif
 - Je veux transmettre ou pacifier certains héritages
 - Je cherche l'équilibre relationnel dans mon environnement
 - ✍ [Quels liens ou transmissions vous importent le plus ?]
-



Orange — Cogito ergo sum

- Je médite sur mes valeurs
 - Je cherche à renforcer ma confiance en moi
 - Je cherche l'unité avec la nature et le vivant
 - Je veux aligner mes actes à mes convictions
 - ✍ [Quelle place donnez-vous à la spiritualité ou à la réflexion ?]
-

Rouge — Devenez qui vous êtes

- Je réponds à un appel à incarner qui je suis pleinement
 - J'ai envie d'exprimer ma créativité et ma singularité
 - Je souhaite continuer à évoluer et rayonner
 - Je veux inspirer et transmettre
 - ✍ [Qu'est-ce que "devenir vous-même" signifie pour vous ?]
-

4. Modalités d'accompagnement souhaitées

Objectif : Identifier votre rythme et vos formats préférés.

Format privilégié : *(une seule réponse)*

- Individuel (coaching, thérapie, randonnées, formation)
- Collectif (ateliers, formations, groupes, randonnées)
- Hybride (mix individuel/collectif)

Modalités :

- Présentiel
- À distance
- Randonnée
- Mixte

Rythme : *(une seule réponse)*

- Séances ponctuelles
- Parcours de 2 à 6 séances
- Suivi long (pour un accompagnement évolutif)
- Je ne sais pas encore

Disponibilités / contraintes : ✍ _____

Votre budget estimatif (facultatif) : ✍ _____

Degré d'urgence de votre besoin (1 = faible / 5 = prioritaire) :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

lunettes arc-en-ciel



5. Inspirations personnelles

Quelle couleur de votre arc-en-ciel est la plus vive aujourd'hui ? ☞ _____

Laquelle souhaitez-vous réveiller ou équilibrer ? ☞ _____

Si votre vie était un mot ou un symbole, lequel serait-il ? ☞ _____

Que souhaitez-vous "accoucher" ou découvrir à travers cet accompagnement ?

☞ _____

Trois mots-clés qui résument vos attentes : ☞ _____

Souhaitez-vous être recontacté.e ?

Oui, par mail Oui, par téléphone Non

Votre prochaine étape idéale : *(une seule réponse)*

Entretien découverte

Instant coaching

Atelier thématique

Autre : _____

Merci

Merci pour le temps et la sincérité de vos réponses.

Chaque mot éclaire une facette de votre chemin et m'aide à construire
l'accompagnement qui vous ressemble.

De la conversation jaillit la lumière.

Lunettes arc-en-ciel

Delphine CHARLES WALLNER / 06 70 48 66 13 / delphine@charles-wallner.fr