

# VISITE À LA MONTAGNE



Commencez par observer les détails de la montagne : les différentes pistes, le village touristique dans le bas avec les boutiques, jeux, bars et restos. Assurez-vous de noter les petites pistes piétonnières, les plus faciles pour accéder au sommet, les plus sinueuses et les plus directes. Le succès de votre exercice dépendra de cette première étape où vous développerez une bonne vision des options dans l'image.

Pensez à un objectif que vous avez, un problème à surmonter, un défi à relever. Est-ce que leur pleine réalisation se trouve tout en haut de la montagne ou ailleurs ? À quel sommet ? Où en êtes-vous sur le parcours ? Choisissez-vous la voie la plus directe ou la plus facile ? Pourquoi ? Êtes-vous ralenti par les nombreuses distractions au bas de la montagne et n'avez pas encore entrepris la route – peut-être n'avez-vous même pas établi d'objectifs à cause de ces distractions ? Faites-vous la route seul ? De quelle saison s'agit-il ? Avez-vous tout l'équipement nécessaire ? Depuis combien de temps êtes-vous en route ? Combien de temps vous accordez-vous pour parvenir au sommet fixé ? Qu'est-ce qui pourrait faciliter votre parcours ? Êtes-vous satisfait de votre rythme actuel pour parvenir à votre objectif ? Y a-t-il d'autres éléments dans l'illustration qui ont une importance quelconque pour vous ? En terme de degré de difficultés, où se situe ce défi par rapport à votre expérience personnelle ; est-ce le plus grand défi ? Auriez-vous besoin d'un coach ou de cheerleaders pour vous soutenir pendant le trajet ? Vous accordez-vous des pauses pour vous reposer de temps à autre ? Autant de questions qui vous permettront de vous connaître ou de connaître l'autre et feront lumière sur l'évolution de l'objectif visé.