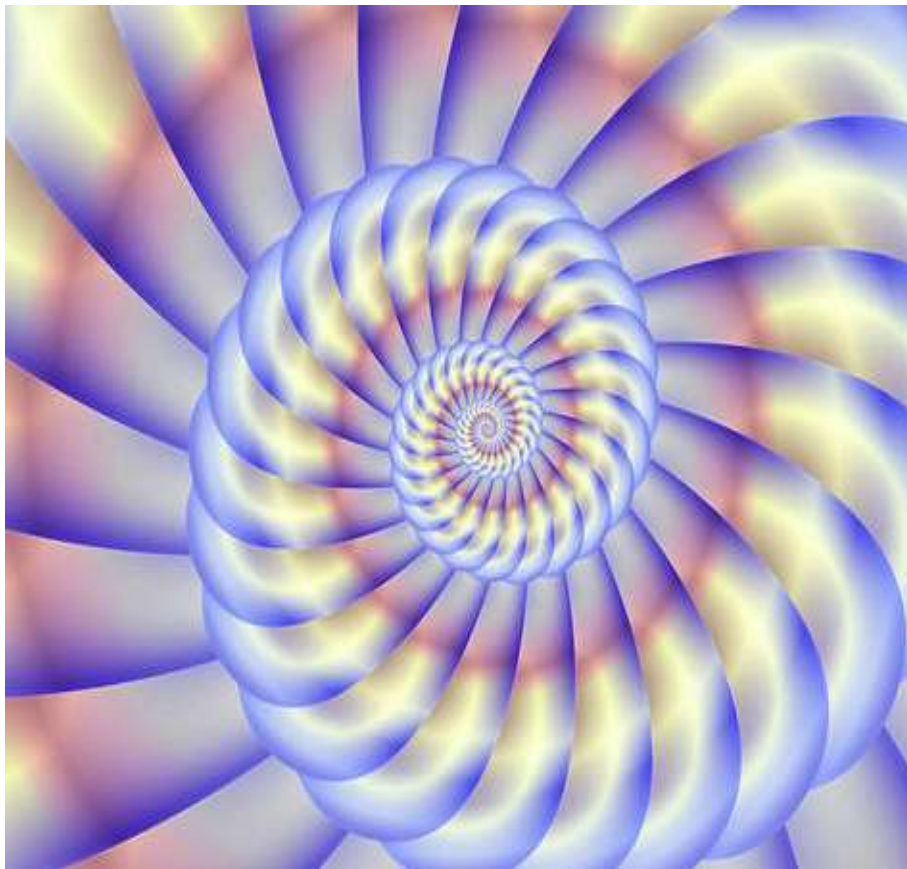


Unifier les plans Spirituel, Somatique et Cognitif dans la pratique du Coaching



**Mémoire de Master Coach en Leadership et Communication
2015-2016**

Philippe LAFFAIRE

Remerciements

Je remercie Hélène Dubrey-Danton d'avoir produit ce Master Coaching, fruit de l'excellence des dernières recherches sur ce métier.

Je remercie Rose-Marie Fleury pour la qualité de nos échanges, de ses clarifications sur mes questionnements pendant le master, son ouverture, sa disponibilité et sa sensibilité holistique.

Je remercie les clients, qui par leur envie de développer leur potentiel, ont apporté la matière à ce travail de recherche et de synthèse.

Je remercie ma femme Edith, Sophie Gatt-Rodriguez et Anne-Sophie Bovier pour leur relecture du mémoire. Cela nécessite une attention très pointue.

Sommaire

- I. Introduction : L'Orientation du Mémoire
- II. L'Appel vers une autre réalité
- III. L'Initiation et les Cinq Eléments
- IV. L'Expérimentation
- V. L'Apprentissage
- VI. Conclusion

Introduction : L'Orientation du Mémoire

Sur le plan personnel, je choisis d'affiner la conscience de mon fonctionnement et d'optimiser la posture et les compétences de coach.

Sur le plan professionnel, je choisis de structurer une démarche personnalisée de coaching en me basant sur les modules du Master, sur mon expérience et mon intention de vie. Cette démarche vise à faire converger les dimensions spirituelles, somatiques et cognitives du coaché.

Chapitre 1 : L'Appel à une autre réalité

À l'âge de 33 ans, j'ai pris conscience que ma vie était sur pilotage automatique. Au programme, une cloche de verre à trois dimensions. Pour la dignité, acquérir une reconnaissance sociale et professionnelle en grimpant l'échelle « **Dual Career Ladder** » (échelle d'évolution de carrière avec 2 branches : Expertise Technique ou Management). Pour le sentiment d'appartenance, fonder une famille, avec des enfants, symbole du prolongement de mon être sur Terre et de la connexion à la grande Famille Humaine. Pour l'autosuffisance, acheter une « petite maison dans la prairie », symbole de sécurité, de structure solide et d'inscription de l'histoire de vie.

Un jour, la cloche vole en éclat et ce sens n'a plus de sens. Les engrenages s'enclenchent pour enchaîner les événements dans une seule et même direction : cheminer vers l'Eveil. En 2005, je rencontre une femme extraordinaire, Edith, qui a décidé depuis longtemps d'emprunter ce chemin. En 2006, je décide de m'engager dans une nouvelle orientation professionnelle, la pratique d'une médecine holistique, ancienne et intégrative : la médecine traditionnelle chinoise. En parallèle, le monde du coaching lance son appel vers une autre réalité. Je suis invité à l'événement « World Leadership Day », dans la région de Grenoble, proposant une expérience d'EquiCoaching. Au cours de cette journée, je rencontre un formateur de l'institut IDC, puis plus tard la directrice Hélène Dubrey-Danton. Les Valeurs, le Programme et la Personne me séduisent. Une nouvelle aventure commence.

La finalité du coaching m'appelle : faire éclore le plein potentiel de l'être, l'éveil à la pleine conscience, la connexion de l'être à ses ressources. Le coaching a une dimension intégrative des dimensions somatiques, spirituelles et cognitives de l'être.

Sur le plan somatique, la science étudie la neuroplasticité du cerveau, l'importance des neurones-miroirs. Le coaching emploie la posture et les gestes d'ancrage somatique comme outils de transformation de l'être. L'histoire de vie et l'humeur d'une personne se reflètent dans sa physionomie et sa posture.

Sur le plan spirituel, le coaching connecte le client à son cœur, à une réalité inconsciente, illimitée, créative et le fait voyager dans un espace holistique vers son accomplissement. Comme le disait A. Einstein, « La logique vous mènera d'un point A à un point B, l'imagination vous mènera absolument partout ». Faire découvrir les talents du coaché et en lui faire explorer sa profondeur, au travers de questions puissantes le connecte à sa raison d'être. Le coaching supporte le coaché dans l'acceptation et l'amour des différentes parties de lui-même.

Sur le plan cognitif, le coaching s'emploie à examiner et à mettre en lumière les filtres que sont les habitudes, les croyances, les interprétations du monde et le langage qui sont en contradiction avec les résultats souhaités. Un shift existe entre la démarche de résolution de problèmes et celle de l'Appreciative Coaching consistant à bâtir par la connexion à ses forces, à une image de succès, au rêve.

Cela m'inspire d'éveiller l'être à ses différentes dimensions, de détecter les fractures de la cohérence et d'amener le coaché dans son meilleur état possible.

Chapitre 2 : L'Initiation et les Cinq Eléments

Une initiation va au-delà d'un enseignement de connaissances et d'outils. Cette initiation m'a plongé au cœur de ce qu'est le coaching, en me reliant à une communauté de recherche qui fait vivre et grandir cette discipline, ainsi qu'à des coachs qui sont l'incarnation vivante de ce qu'ils enseignent.

Au cours de cette initiation, cinq éléments ont éveillé ma conscience.

- **La PRÉSENCE.**

	"Presence – or its lack – has enormous consequences for leaders. Presence grants genuine leadership authority by building trust and inspiring others. This is quite a bit different from the leadership that is conferred by position, title, or status" Richard Strozzi-Heckler
---	---

Une haute qualité de présence nécessite différentes compétences : un accueil inconditionnel, une connexion profonde et vivante, une écoute active et compassionnelle, ainsi que la capacité à créer un champ avec son coaché. Le coach offre la possibilité au coaché de trouver la PRÉSENCE à soi-même. Ce point a été mis en lumière par différents éléments du Master telles que les pratiques de centration et de connexion à un champ plus large, de Robert Dilts, Steve Gilligan et Doug Silsbee. Cela m'a également été révélé en observant les démonstrations de coaching de Steve Gilligan dans lesquelles la présence du coach, du coaché et du champ crée une résonance, source de transformation. Selon Doug Silsbee, dans la présence les choses apparaissent sous un focus beaucoup plus net et on expérimente plus d'énergie, de vigilance, d'état ressourçant. La présence est contagieuse. La présence va au delà d'une concentration intellectuelle. Elle nécessite l'ouverture de tous les canaux : cognitif, somatique et spirituel. Dans l'enseignement d' Aboudhi Shabi et de Doug Silsbee, j'ai découvert l'importance d'observer le langage, les interprétations, la posture, de détecter l'immédiateté et également d'observer ce qui se passe à l'intérieur de nous en tant que coach (refléter). Il s'agit d'une présence simultanée à soi et à l'autre. Une amie m'a conté avec passion son expérience de choriste et en particulier du chef des choristes très renommé, Jacquy Locks. Cette personne très énergique dirige des chœurs de 2000 chanteurs ! D'après cette amie, cet homme est capable de repérer parmi ses 2000 choristes, une fausse note chez l'un d'entre eux. Cette femme se sent influencée par la présence de cet homme et l'a déjà vu diriger un groupe d'une main, un autre de l'autre, encore un autre avec la tête, et un dernier avec les jambes et les pieds, dans le même chœur. Je développe également cette compétence en pratiquant la danse latine en compétition (Action Métaphorique - Doug Silsbee). Notre professeur nous enseigne à être présent dans le sol, à contrôler notre énergie dans toutes les parties du corps, et non des moindres à faire ressentir au public, au travers de notre regard, de notre posture, de nos mouvements, que le cavalier danse avec la plus belle femme. Selon Doug

Silsbee, « l'impact le plus important de notre coaching se situe dans notre présence, le reste est technique ». Au cours d'une séance, le coach reconnaît les états émotionnels du client sans chercher à le convaincre d'être autrement.

- **Le SOMATIQUE :**



“You can be Eastern or Burmese or what have you, but the function of the body and the awareness of the body results in dance and you become a dancer, not just a human being. ”
— **Martha Graham, Blood Memory**

Plusieurs expériences d'utilisation d'outils très puissants tels que l'AutoSaboteur, l'Objectif à rebours ou encore le Rituel des Ressources, m'ont convaincu de l'importance du corps, de l'exploration du ressenti dans la transformation du coaché.

J'ai participé à une session de coaching particulière, que j'ai décrite à BB Hansen. Plusieurs coaches mimaient avec leur corps la manière dont ils ressentaient la situation d'un coaché, qui lui était spectateur de la scène. Puis les coaches changeaient intuitivement de posture ensemble pour transformer cette situation. Ce fut révélateur pour le coaché.

Un autre exemple m'a marqué, celui-là dans le domaine de la musique. J'ai tenté, pendant un an, de jouer du didjeridoo sans succès. Le déblocage s'est fait lorsqu'une amie m'a conseillé de respirer par le ventre.

J'ai pu assister le 23 février à une séance d'**ACTING**. Je voyais des jeunes gens en cercle jouer avec leur corps, faire des mouvements en lançant leurs bras, leurs jambes et prenant conscience de ces mouvements. Mathieu Bonvin, entrepreneur créateur de jeux vidéo, m'explique alors que les créateurs ne peuvent inventer des personnages réalistes en mouvement que s'ils connaissent suffisamment leur propre corps.

Richard Strozzi-Heckler enseignait l'incarnation de nos engagements et la pratique répétée de mouvements pour une intégration pérenne. Ce qui m'a marqué concernant le Somatique dans ce Master est :

- Le pouvoir de transformation associé à la pratique d'une posture, par le coaché, exprimant un état de résilience.
- La pratique d'ancrage d'une intention, d'un état désiré au travers de gestes, de postures, de mouvements corporels.
- La pratique de la résonance en mimant, en tant que coach, les mêmes mouvements que le coaché (R. Dilts).
- L'intégration métaphorique d'une nouvelle compétence en exerçant une activité physique, un sport par exemple, qui sollicite cette compétence (D. Dislsbee, modèle d'action).

- La carte de conscience, comme outil d'exploration des différents canaux, de développement de la sensibilité du coaché à son corps
- La reconnaissance et l'accueil des émotions du coaché au travers de phrases simples et puissantes telle que : « Bienvenue à cette émotion ».

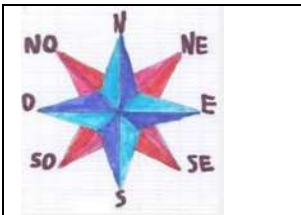
En étant baigné pendant plusieurs modules dans l'exploitation du monde somatique du coaché, j'ai tout de suite senti une opportunité d'augmenter la puissance du processus Appreciative Coaching, en intégrant des éléments de cette approche. Notre corps est un trésor à chérir et non « un truc encombrant qui nous permet de balader notre cerveau », comme l'illustre avec humour Jean-Francois Noubel.

• Le SENS :

	« Il n'y a aucune pièce en trop dans l'Univers. Chacun est ici parce qu'il ou elle a une place à remplir et chaque pièce doit cadrer dans le grand puzzle. » Dr. Deepak Chopra « Aie un but dans la vie, et quand tu as ce but, mets en oeuvre pour l'atteindre toute la force d'esprit et de muscles dont tu es capable » Carlyle
---	--

Par SENS, j'entends une direction, un objectif, une vocation, un engagement, une vision, un rêve. Autrement dit, une cible d'accomplissement qu'elle soit personnelle ou collective (coaching d'équipe). Le coaching va au delà de l'exploration d'un sujet. Le corps, l'esprit, le mental du coaché vont se focaliser sur le SENS.

Dans le livret Master d'Aboodhi, il est indiqué que « nous découvrons qu'une large part de notre souffrance est liée à l'absence de sens dans nos actions ou notre façon de vivre ». Le SENS procure de la force, de la motivation, un moteur dans la vie de l'être humain. Plusieurs expériences me l'ont montrées. Une amie proche a été atteinte d'une leucémie. Son objectif de vie a été de vaincre cette maladie et toute sa force a été consacrée à cela pendant 7 années. Un jour, le médecin lui a indiquée qu'elle était guérie. Son objectif de vie disparaissait et un nouveau se devait d'apparaître. Également, certaines personnes qui consacrent toute leur vie à leur carrière, toute leur énergie à leur travail, ont besoin de trouver un autre SENS une fois à la retraite.

	La methode NEWS (North East West South) de coaching en entreprise, represente la boussole du coaché, avec au Nord la direction, le SENS, le ou, a l'Est, le pourquoi, incluant notamment les valeurs, a l'Ouest le Comment et au Sud les obstacles internes et externes a surmonter. La boussole n'a d'utilité que s'il y a un Nord.
--	---

Le modèle de la pyramide des niveaux logiques (R. Dilts) a fait naître chez moi la conscience de l'influence d'un alignement entre ses différents niveaux chez le coaché : But, Identité, Valeurs & Croyances, Capacités, Comportements, Environnement. Dans notre groupe de pairs, nous avons pu constaté l'impact des questions, dont la formulation ramène systématiquement à la Vision. Il en résulte que chaque niveau fait du sens par rapport à la Vision définie au départ. On retrouve également cette notion d'amener du SENS au niveau de l'expression somatique du coaché au travers de l'état émotionnel en utilisant certaines compétences clés : « comprendre l'état émotionnel et sa fonction (intention positive) » et « intégrer l'état émotionnel en tant que partie contribuant à un système plus large ».

Autre exemple tiré de faits réels : "Le 19 mars 1966, la destinée des Miners de Texas Western marqua à jamais l'histoire du Basket Universitaire Americain. Le coach sportif Don Haskins donna alors à son équipe un sens bien plus large que la performance individuelle, voire même de la victoire d'un championnat de basket, le sens de vaincre la ségrégation des noirs aux États-Unis et de prouver le talent des noirs dans le basket. Malgré les résistances et les menaces, il sélectionna un cinq majeur composé entièrement de joueurs noirs pour la finale. Je décris en annexe une histoire comptée par Victor Frankl, fondateur de la logothérapie, qui fait le lien dans cette histoire entre le SENS et le POSITIF. Enfin un autre exemple est celui de mon couple. Lorsque j'ai rencontré ma femme, Edith, cette dernière ne souhaitait pas s'engager dans une relation avec un jeunot de 9 ans son cadet, avec deux filles en bas âge et en plus vivant dans un pays étranger. Ce qui la décida fut le SENS. Elle me demanda le sens, le projet que j'avais pour le couple. Edith m'expliqua par la suite qu'elle attendait une réponse et que c'était la seule possible pour s'engager. Heureusement pour nous, ce fut celle-là ! Aujourd'hui, je suis motivé à amener plus de SENS dans ma pratique de coaching.

On peut se demander quelles sont les différences et les relations entre objectif du processus, sens et spirituel. L'objectif est un accomplissement mesurable que le client cherche à atteindre. En début de processus, l'objectif formulé n'a pas forcément de dimension spirituelle. Le Sens englobe aussi bien l'objectif que le spirituel. Le coach cherchera au cours du processus à faire jaillir une dimension spirituelle. Cela est bien décrit dans ce texte de Doug Silsbee :

"En tant que coach, nous connectons nos clients dans leur zone de préoccupation. Il est nettement plus probable que le client n'exprime pas un objectif de désir universel mais plutôt de compétences à développer, de carrière et de défis en cours. Le coach soutient le client dans ses engagements et en même temps, il lui ouvre un champ plus grand. Le coach réalise qu'au delà des préoccupations immédiates du client, réside un désir profond de connection, de sens et de contribution.

La PROGRAMMATION :



« Ton conscient est très intelligent, mais, à côté de ton inconscient, il est stupide » .

« *Il est préférable de **créer des situations** dans lesquelles l'individu modifiera lui-même volontairement sa façon de penser* » .

Milton Erickson

L'être humain enregistre des signatures à la fois avec les événements vécus et il programme son futur. Une note d'Aboodhi dans le livret Master résume bien l'importance de cet élément : « Le coaching consiste dans une large mesure à élargir l'interprétation du monde du client car ses interprétations pourraient être à l'origine de souffrance, d'insatisfaction et de faiblesse d'action face aux difficultés qu'il ressent. » Le conditionnement et les habitudes peuvent avoir un côté aidant puisqu'il s'agit d'un automatisme comportemental efficace à un instant T, permettant la survie, la protection, le confort ou la performance. D'un autre côté, cette programmation peut être limitante puisqu'elle ne sollicite pas la créativité et n'est pas forcément adaptée à un nouveau contexte. Comme l'affirme Aboodhi Shabi et Anne Clancy, cette programmation provient de l'éducation parentale, de l'école, des mentors, des expériences de vie ou encore de la culture.

Steve Gilligan a également relaté l'histoire de la carte mentale qui s'inscrit dans le cerveau et qui se rejoue sans cesse, notamment dans le cadre de la souffrance des membres fantômes de personnes amputées. Lors de l'événement ICF 20 years à Genève, Jean-Francois Noubel a fourni plusieurs exemples pour illustrer l'impact de la programmation, dont celui du langage et l'utilisation du verbe « Être », qui n'invite pas à exprimer le « je », qui fige la réalité, etc... Une expérience que tu m'as partagée Rose-Mary m'a également inspiré lorsqu'elle m'a raconté qu'elle avait utilisé le terme "Métier d'Élève" avec des étudiants et à quel point cela avait changé en profondeur leur manière de voir leur rôle, leurs croyances, leurs postures, leurs compétences. Je fais régulièrement référence à cet exemple pour montrer la programmation par le langage. La programmation peut se faire aux trois niveaux :

- **Somatique** : la pratique répétée d'attitudes, de mouvements, d'émotions conditionne le corps. Selon Doug Silsbee, « nos habitudes, nos comportements acquis sont devenus **biologiques**. »
- **Cognitif** : la pratique répétée d'apprentissages intellectuels (langage, évaluations, interprétations) conditionne le mental.
- **Spirituel** : la pratique répétée d'expériences visant à guérir l'âme ou à réaliser ce que l'âme désire accomplir sur Terre conditionne l'esprit.

Aboodhi enseigne la fracture de la transparence, avec la mise en lumière chez le coaché des zones de divergence entre les résultats voulus dans leur vie et leur programmation.

Un autre point m'a marqué, celui de l'impact du **CONTEXTE** sur la situation vécue par le coaché et la possibilité de transformation au travers du changement de contexte.

Bruce Lipton, un éminent biologiste cellulaire dit : « Quand les cultures que tu étudies vont mal, il faut d'abord que tu tiennes compte de leur milieu ambiant, pas des cellules elles-mêmes, pour trouver la cause. Un environnement malsain donne des cellules malsaines. » Lors du module de Richard Strozzi-Hecker, je lui ai posé une question car je m'étais interrogé sur la décision de changer ou pas de contexte environnemental professionnel. Le contexte était-il nocif ou essayais-je de fuir une situation que je retrouverais ailleurs de toute façon. Ce dernier me dit de me poser une seule question : « Cet environnement te rend-il vivant ? ». Ce fut un A-Ha moment pour moi. Un autre exemple est la métaphore du kaléidoscope qu'utilise Anne Clancy : lorsqu'on le tourne un peu, cela change complètement le motif, notre vision. Cette dernière parle dans son livre de permettre au coaché de réinterpréter son passé pour réinventer un futur différent de celui que l'on croit devoir être. Le changement de contexte permet de générer de nouveaux circuits dans notre cerveau.

Voici quatre exemples réels liés au changement de contexte.

Un exemple personnel de changement de **contexte somatique**. Ma femme et moi avons décidé, alors que nous n'avions jamais fumé de notre vie, de prendre plaisir à fumer un cigare à deux, avec complicité, une fois tous les 6 mois, quand l'envie nous venait. Un jour, dans le Vieux Lyon, il y a de cela longtemps, j'ai acheté un cigare qui était trop fort. Je l'ai allumé et ma femme est entrée dans un magasin et j'ai fumé ce cigare sans pouvoir relayer. Résultat : j'ai été malade. Mon corps s'est alors programmé : « Tu ne pourras plus fumer de cigare, même si ton mental le veut ». Je n'ai jamais pu refumer le cigare à part une seule fois : le contexte particulier de notre voyage de noces en Italie. J'ai également décidé d'arrêter de boire du café depuis plus de trois ans car j'ai observé que cela me rendait nerveux. Cela n'a pas été facile car mon mental a tenté de trouver des stratagèmes pour reboire du café. J'ai dû explorer les programmations et j'ai compris que le café répondait à un besoin profond de convivialité. De même, Steve Gilligan nous a relaté sa propre histoire avec l'alcool et la nécessité de reprogrammer des séquences corporelles automatiques.

Un exemple personnel de changement de **contexte cognitif**. Une femme est venue, il y a quelques années de cela, à mon cabinet. Cette dernière avait papillonné, testant depuis plusieurs années différents contextes d'accompagnement pour trouver une solution à sa situation. Cette femme trompait son mari, et en même temps l'aimait et voulait changer cette situation. Le processus a été très court car j'ai pratiqué l'exercice de l'autosaboteur et elle a découvert des croyances jusqu'alors inconscientes. « Je suis une Mère à la maison » et « je suis une Femme en dehors de la maison ». La transformation du programme a consisté à changer cette croyance en « Je suis une Mère et une Femme à la maison ». Le changement de contexte cognitif est en lien avec un changement de vision, de perspective. Pour cela, il existe de nombreux moyens parmi lesquels les métaphores (métaphore du voyageur, dessins, ...), les métapositions, le storytelling, la poésie (pratiques de S. Gilligan, R. Dilts dans la formation).

Un exemple vécu de changement de **contexte spirituel**. Deux adultes veulent absolument avoir un enfant. Sur le plan physique, tous les tests montrent que tout est en ordre pour concevoir un enfant. Sur le plan cognitif, les deux adultes et futurs parents sont extrêmement motivés sans crainte. Mais rien n'y fait. Un jour, ces deux

adultes décident, en passant par l'association « Feu et Joie » de vivre l'expérience de s'occuper d'un enfant pendant les vacances. Cette expérience a débloqué un programme inconscient sans qu'il puisse y avoir d'explication et le couple donne naissance à un enfant. Robert Dilts nous a raconté son histoire personnelle concernant un contrat de loyauté inter-générationnel de maladie (cancer du sein) de mère en fille. Ce dernier a pu déprogrammer cet enchainement.

Un autre exemple est Siddharta qui souhaitait trouver la voie de l'arrêt de la souffrance. Au début, il choisit la voie de l'ascétisme, notamment en mangeant un grain de riz par jour puis il pris conscience que ce n'était pas la voie.

Mon ex-beau frère, qui vit en Suède Lapone et que je viens de retrouver après 20 ans de séparation, a vécu deux divorces et a complètement changé d'activité en 1997 car son âme l'a toujours poussé à vivre sa passion, l'aventure de guide polaire en région arctique. Il a fondé une agence de voyage en pleine expansion. Pour cela, la vie l'a amené à aller au-delà des programmes sociétaux de la vie de famille. Sa première femme, ma soeur, ne pouvait pas le suivre dans sa passion et ne se voyait pas le rendre malheureux, pour préserver le couple. Sa seconde femme lui a demandé de laisser de côté sa passion pour s'occuper entièrement de leur fille, ce qu'il a refusé. Sa troisième femme, qui partage cette passion, lui a demandé un enfant. Il a refusé de faire cet enfant. Aujourd'hui, cet homme vit avec cette femme un projet de couple et professionnel épanouissant.

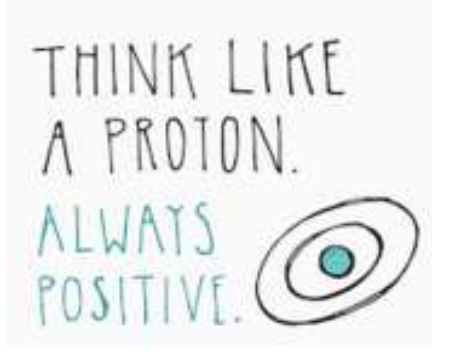
Il y a de cela quelques années, j'ai été invité à une présentation au Sofitel à Lyon de produits et services commerciaux de communication informatisée. À l'entrée, une jarre où l'on pouvait déposer sa carte de visite pour le tirage d'un gagnant d'un très beau lot (un iPad d'une valeur de 500 euros) à la fin de la présentation. Jusqu'alors, je n'avais absolument jamais gagné à ce type de jeu de chances : loterie, tirage, tombola. Et cette fois, j'avais vraiment envie de me prendre au jeu et de gagner. J'ai alors décidé de passer en revue mes valeurs et mes croyances qui pourraient entraver le gain au jeu. J'ai pris conscience de mon programme : "Pour gagner, il fallait le mériter et pour mériter il fallait faire un effort, travailler". J'ai alors décidé de changer cette croyance. En allant plus loin, j'ai pris également conscience d'une chose qui peut paraître risible. Qu'est ce que je vais dire si je gagne. J'ai alors préparé un discours avec un peu d'humour, que j'ai pu prononcer puisque j'ai gagné ce lot. Quand je raconte cette histoire, les gens sont très étonnés. Cette histoire montre à quel point nous pouvons transformer nos programmations de manière simple, en s'autorisant à chercher en profondeur.

Mes professeurs de danse possédaient deux chiens femelles très costauds dont une louve tchèque Elouna. Cette louve, que l'on a vu pendant plusieurs années chaque semaine, venait nous voir tout en se tenant à distance. Elle est venue deux fois très brièvement au contact avec ma femme et se laissait donc extrêmement rarement touchée. L'autre femelle Estrella est soudainement partie d'une crise de péritonite et les maîtres ont décidé de prendre un autre loup mâle de 3 ans Loup, très démonstratif, recherchant tout le temps le contact, les caresses, l'interaction avec les personnes (même celles qu'il ne connaît pas). Elouna a alors du jour au lendemain change de caractère en devenant affectueuse et beaucoup plus proche. Le contexte de la relation avec ce loup mâle a changé son comportement.

Doug Silsbee décrit dans son livre les quatre dimensions **contextuelles** qu'il utilise pour étendre, donner de l'espace à la vision situationnelle conditionnée du coaché et produire la présence : organisationnelle, temporelle, spatiale et spirituelle.

Dans la posture de coach, un exemple de changement de contexte, comme nous l'avait fait vivre Aboodhi, est de coacher comme un enfant de 4 ans. Dans ce cas, c'est à nous, coach, de déprogrammer momentanément notre fonctionnement d'adulte. J'avais fait l'exercice avec Hélène au cours du master et j'avais remarqué la simplicité, la puissance et le côté très direct des questions, ainsi qu'un champ relationnel teinté d'innocence, de légèreté et de bienveillance. L'expérience est destabilisante et en même temps génératrice de A-ha moment!

- **Le POSITIF :**

	« Si vous pensez que vous pouvez faire quelque chose ou que vous ne pouvez pas, vous avez raison dans les deux cas. » Henry Ford « Traitez les gens comme s'ils étaient ce qu'ils pourraient être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils sont capables d'être. » Johann W. Von Goethe « Il y a 2 sortes de gens sur terre : ceux qui trouvent les moyens de réussir et ceux qui trouvent des excuses à leur échec. » M. de Cornouardt
---	--

C'est un des points qui m'a le plus interrogé et demandé d'aller explorer ma pratique de coaching. Anne Clancy cite le principe positif comme un des cinq principes sous-jacent à la méthodologie « Appreciative Coaching ». Cette dernière explique dans son livre l'impact important de la connexion du coaché au positif, dans l'efficacité de son action et en même temps reconnaître l'existence du négatif. Au cours de l'étape de découverte, le coach connecte le coaché à ses compétences, à ses forces, à des expériences positives du passé. Cela a été une révélation car, jusqu'à présent, ma démarche consistait à explorer le contexte du coaché, sans avoir un focus sur le positif. En m'observant dans ma pratique, j'ai pris conscience du lien entre l'état interne du coaché et la qualité positive ou négative de ce qu'il exprime. J'ai pris conscience que parfois je faisais dans mon questionnement d'investigation des cycles positif-négatif. J'ai pris conscience plus finement que le langage utilisé par le coach peut amener le coaché dans le négatif ou le positif. Par exemple, demander « quels sont les obstacles qui vous empêchent de ? » ou « à quelles ressources vous pouvez faire appel ? », appellent des énergies différentes chez le client. En tant que superviseur, je suis également plus attentif car je peux observer des phases ascendantes de mise en ressources qui sont suivies de questionnement en profondeur sur les freins et qui transforment l'état génératif du client en état non génératif. J'ai compris que ce qui est recherché est d'installer le coaché dans un état génératif pour le relier à sa source, à son potentiel, à sa capacité créative, à un état d'être plus vivant. Une expérience qui m'a troublé est une démonstration qu'a fait Steve Gilligan avec un coaché durant laquelle il lui a demandé « quel âge lui venait ». Cela a généré une très forte émotion de tristesse chez le coaché et il a intentionnellement coupé court à l'exploration potentielle de cet état pour ne pas l'y installer et au contraire la connecter à l'état adulte génératif et à la possibilité de transformation. Au cours

d'une séance de groupe de pairs, une élève fidèle et assidue de Steve Gilligan, m'a fait la remarque que ma coaché était dans un état crash alors que je posais des questions qui s'adressaient à son mental. Raphaëlle Giordano parle dans son livre d'une part d'un exercice de changement de filtre de perception (« À vous de prendre des clichés imaginaires réjouissants dans la rue ») et également de se prémunir des peurs et des doutes de l'entourage dans la poursuite de ses rêves.

Mike Krzyzewski est le coach sportif de l'équipe de basketball américaine, plusieurs fois titrée championne du monde. Il exprime dans son livre en parlant de la construction d'équipe : « I never let a person's weakness get in the way of his strength. ». Je retrouve ce principe dans la phase de découverte du processus Appreciative Coaching, dans la connexion du client à ses forces, ses talents, ses compétences, ses succès.

Au niveau cognitif, le coach met le coaché en connexion avec ses pensées et ses croyances positives, aidantes. Au niveau somatique, le coach connecte à l'état COACH, aux émotions, au ressenti positif, à des postures de résilience, à l'état génératif. Au niveau spirituel, le coach connecte à la raison d'être, au rêve, à un accomplissement de soi relié au cœur.

Produire une **PRÉSENCE** de coach qui installe un champ génératif optimum, un « espace sacré » empreint d'une résonance somatique, cognitive et spirituelle avec le client. Ce champs nourrit le client, le relie à sa vitalité et contribue à faire jaillir son potentiel. Baignés dans cette présence, faire émerger un **SENS** positif et inspirant, qui engage et fait converger les dimensions somatique, cognitive et spirituelle du client. Relier le client à ce sens et à un contexte **POSITIF**, composé de ses pensées positives, de ses valeurs, de ses croyances aidantes, de ses rêves, de ses succès, de ses compétences et talents, de ses émotions et sentiments positifs. Dans cet espace, éveiller le client à une vision plus large du monde, au delà de ses **PROGRAMMATIONS** somatique, cognitive et spirituelle et faire naître l'alignement entre les différentes dimensions et la Vision (identité, mission, croyances, comportements, actions). Utiliser la dimension **SOMATIQUE** du client comme une clé de prise de conscience, de résilience, d'ancrage des solutions et finalement d'accès au **SENS**. Encourager et suivre le client dans sa mise en action concrète, sous toutes ses formes.

Chapitre 3 : L'Expérimentation

Dans ce chapitre, je décris des expériences de pratique, vécues pendant la période du Master, en ciblant trois domaines différents d'application :

- La Santé : produire la résilience psychosomatique
- La Famille : travail sur le couple, la relation enfant-parents, la réussite scolaire
- Le Travail : transition de carrière, changement de contexte professionnel, performance, identifier et nourrir le talent

LA SANTÉ – LA RÉSILIENCE PSYCHOSOMATIQUE

EXPÉRIENCE D'AUDREY:

Le 12 mai 2015, une jeune femme, Audrey, consulte car une douleur aigue apparait soudainement à l'un de ses deux talons. Elle n'avait jamais eu ce type de douleur de sa vie. Plutôt confiant, je choisis de traiter en acupuncture avec des points généraux de traitement de la douleur et de la zone du talon. Une semaine plus tard, Audrey revient : surprise, aucun changement. Je demande alors à ma femme, naturopathe, de venir ausculter la patiente pour tester les aspects musculaires et tendineux. Elle ne détecte rien d'anormal mais m'indique qu'il existe un blocage sur le plan énergétique. Je fais tout de suite un lien. En effet, cette patiente avait projeté un accouchement idéal quelques semaines auparavant consistant à accoucher dans l'eau, sans péridural et sans césarienne, dans une clinique offrant un accompagnement très soutenant. Malheureusement, l'accouchement n'a pas eu lieu de cette façon du tout. Un ancrage existait peut-être encore dans son corps, de manière inconsciente pour elle. Je pratique l'étape des « Sentiments Difficiles » du protocole de R. Dilts. Dans la première position, en se connectant à l'accouchement, Audrey ressent de la tristesse et a la gorge serrée. Dans la deuxième position, en tant qu'observatrice, elle ressent de l'empathie et en même temps, que ça tourne, qu'il y a un manque de stabilité. Dans la troisième position, elle se connecte à sa ressource, sa mère. Audrey ressent alors des fourmillements dans les pieds et les talons : remise en mouvement. Je finalise bien sûr l'exercice en revenant en avant avec la ressource. Lorsqu'Audrey revient la séance suivante, la douleur a disparu.

EXPÉRIENCE DE BRIGITTE:

Le 10 juin 2015, Brigitte vient me consulter pour un problème d'anosmie (perte de gout et d'odorat), présent depuis très longtemps, suite au décès de son mari, parti dans des conditions difficiles. Au niveau symbolique, cela représente une perte du goût de vivre. Je choisis le traitement d'un éminent praticien de médecine chinoise, Jean-Marc KESPI, qui focalise le problème identitaire (méridiens Chong Mai et Du Mai). En parallèle, on travaille, selon le protocole de Robert Dilts et Steve Gilligan sur l'intention. Je lui demande de trouver un geste en lien avec son intention. Elle fait alors intuitivement le geste d'ingérer, d'avalier. Cela fait du sens car le gout et l'odorat sont liés. L'action qui découle apparait alors comme évidente : sentir puis manger ou boire ce dont elle veut retrouver l'odeur. Brigitte se met à sentir la menthe puis le boit en thé, la rose puis mange la confiture de rose, sent des épices puis les mangent. Brigitte retrouve progressivement l'odorat.

EXPÉRIENCE D'ELODIE:

Le 19 octobre 2015, Elodie vient me voir car elle a développé, de manière fulgurante, les manifestations cliniques d'une maladie qu'elle ne connaissait pas : le zona. Cette maladie peut être très douloureuse et peut nécessiter de nombreux mois pour en guérir. Cette situation est due à l'accumulation de harcèlement moral depuis 7 ans de sa belle-sœur et d'une situation inédite de frustration au travail. Je décide d'appliquer la combinaison de l'acupuncture (notamment point « yeux du dragon »), de l'EFT (Emotional Freedom Technique) et du coaching (sentiments difficiles). Je suis intimement persuadé, par l'expérience, que la guérison passera par l'exploration des émotions et la mise en lumière d'éléments inconscients au travers du corps. La révélation vient de la prise de recul en seconde position, l'émotion qui est cachée derrière la haine, la colère située dans le cœur, le plexus. Elodie prend conscience que l'émotion la plus importante est la tristesse et non la haine. Elle est triste de pouvoir ressentir de la haine envers quelqu'un. A la troisième séance, le 30 octobre, Elodie est

guérie, rayonnante de nouveau, elle ne ressent plus de douleur du tout et les marques se sont grandement estompées. Son feedback est : « je me sens bien », « je me sens sereine », « la joie de vivre est revenue », « le sommeil est redevenu normal ». Le 25 novembre, alors que nous avions prévu de traiter un syndrome de tunnel carpien, Elodie m'explique que suite à un nouveau clash en lien avec sa belle-sœur, les symptômes du zona commençaient à revenir. Elle m'explique ensuite qu'elle a fait un travail sur elle pour gérer l'émotion et que les symptômes sont partis. Je la félicite. Dans la discussion, elle comprend aussi qu'il existe un dilemme entre les aspirations du mental et celles du corps et qu'il convient d'écouter la sagesse du corps.

EXPÉRIENCE DE JULIETTE:

Juliette est petite fille de 7 ans toute chou. Sa maman l'amène pour augmenter sa vitalité et son immunité. Elle manqué un peu de dynamisme et tombe souvent malade au niveau pulmonaire. Je combine l'acupuncture (4 points) et un massage. La séance se déroule très bien et les résultats sont impressionnants d'après la maman. Ensuite, c'est le tour de la grande soeur qui, elle fait une crise, de peur d'être piquée. Je lui fais donc un massage et tout se passe bien. La séance suivante, Juliette revient seule. Elle veut un massage et fait une crise pour ne pas être piquée car elle a peur. Au début, je tente de la rassurer, je lui demande si elle a eu mal la dernière fois. Elle me dit Non. Clairement, la réaction de la grande soeur a programmé une peur chez Juliette. Bien qu'elle soit très jeune, je décide de tester l'outil de l'autosaboteur. Je lui parle de la Peur et lui demande comme elle s'appelle. Elle me dit "Je sais pas". Je lui demande si c'est le nom de la Peur et elle me répond oui. Je lui demande de me dire où elle situe, sa forme. Elle me dit une boule noire dans sa gorge. Puis on travaille sur la transformation : couleur, forme, ... Juliette s'est calmée et ne pleure plus. Puis je lui demande si elle est d'accord de demander à "Je sais Pas" si elle d'accord que le Monsieur mette une aiguille. Elle répond Oui. Je lui mets une aiguille. Juliette devient bavarde et joyeuse d'échanger. Je revois sa maman peu de temps après qui m'explique que sa fille va mieux, qu'elle même et le père n'en revienne pas du gain de vivacité de Juliette. Le père demande à sa fille si je lui ai pas donné quelque chose. Elle lui dit que Non, juste une aiguille et que je lui ai expliqué par rapport à la Peur.

EXPÉRIENCE DE YOHANN:

Yohann est chauffeur routier. Il vient pour des angoisses très handicapantes dans la journée. Il est très soucieux, son niveau de stress est à 8-9/10. Ses angoisses sont liées au divorce de ses parents lorsqu'il avait 16-17 ans et les conflits actuels avec le père. Je combine l'utilisation d'un point unique en acupuncture, Jiao Sun, qui travaille sur les conflits avec le père, l'EFT et le coaching avec l'exercice des sentiments difficiles. En une seule séance, son niveau de stress est descendu à 4-5/10. Il retrouve le sommeil et son estomac n'est plus noué. Son feedback : « J'ai retrouvé le plaisir dans mon travail, j'en venais à ne plus aimer mon travail », « Je pense avoir trouvé un bon filon : plus exprimer mes émotions ». Yohann décide d'amener un changement de contexte professionnel. Il démissionne de son entreprise actuelle pour choisir un contexte de proximité régionale avec la famille, avec des distances moins longues, des retours à la maison tous les soirs, des missions plus programmées. Yohann se sent libéré. Je lui propose de donner un nom à l'année 2016. Il décide de l'appeler « **le renouveau** ».

EXPÉRIENCE DE PASCALE:

Pascale arrive le 26 octobre 2015 dans un état interne de tension. Elle ne se sent pas stressée mais tendue. Dans un premier temps, je tente de la connecter au POSITIF en lui posant les questions d'Anne Clancy. Dans ce contexte, ces questions la connecte trop au mental. J'utilise alors les archétypes. Elle m'explique qu'elle est **Reine** et **Guerrière** et pas **Magicienne** et **Aimante**. Il lui manque ses énergies actuellement. On part dans la Magie en faisant appel à Aladin et à sa lampe. Elle prend conscience qu'elle utilisait beaucoup cette énergie à une époque. Elle décide de réécouter la musique le matin, faire la cuisine avec ses élèves, ... Pascale se sent beaucoup mieux. Son état interne a changé. Le 9 mars 2016, je peux voir l'effet de ce changement d'identité dans sa vie privée et professionnelle. Pascale me relate qu'elle a rencontré un homme totalement différent des profils de conjoints qu'elle rencontrait par le passé. Elle m'explique également qu'au cours d'une inspection scolaire, les enfants de sa classe ont démontré une attitude de respect, d'attention, qu'elle n'avait jamais observée chez eux ! Pascale exprime qu'elle sent qu'elle n'est plus la même qu'avant et pour son plus grand bien.

EXPÉRIENCE DE CHRISTIAN:

Christian, un ami proche, entrepreneur, a créé avec sa femme un club de danse. Il fait preuve de forces et de résistance physiques et mentales exceptionnelles. Il donne beaucoup d'amour autour de lui et transmet avec force et conviction sa passion de la danse. Mais un jour, il recrute sans se méfier une personne qui deviendra un « loup dans la bergerie ». Christian perd alors des clients, de la crédibilité. À 49 ans, à sa plus grande surprise et à la nôtre, il vit pour la première fois de sa vie un mois de dépression nerveuse. Il est touché au plus profond de ses valeurs et il vit l'affrontement brut avec cette personne. La situation va complètement tourner lorsque je pratique avec lui le rituel des ressources. Beaucoup d'émotions sortent et en même temps des ressources solides. Christian touche le fond puis remonte avec toute sa force, sa vitalité. Le rituel des ressources a eu l'effet de lui redonner cet élan, ce sursaut salvateur. Christian m'a exprimé beaucoup de gratitude de l'avoir soutenu dans cette période de sa vie. Je connais la puissance de cet outil mais je ne m'attendais pas à ce qu'il provoque un revirement aussi efficace. Par la suite, Christian a licencié cette personne et son club est de nouveau florissant.

EXPÉRIENCE DE JEANNE:

Jeanne, jeune femme infirmière, vient me voir pour arrêter de fumer par l'acupuncture. J'associe toujours le coaching à cette démarche. Au cours de la première séance, nous découvrons un contrat passé avec elle-même qui ne va pas dans le sens de sa santé. Je lui propose d'en recréer un autre. En parallèle, de l'EFT et des points d'addiction en acupuncture. Au cours de la deuxième séance, nous explorons les sensations physiques liées à l'envie de fumer. D'abord, le fil rouge de l'autosaboteur puis le protocole des sentiments difficiles. Une quête de sens ressort de cette expérience. Jeanne décide d'un contrat avec la cigarette avec des limites en fonction du contexte privé ou professionnel. La séance suivante, Jeanne explique qu'elle a bien tenu son contrat. Nous explorons alors les archétypes et voyons qu'elle fume plus quand elle est dans un contexte festif et l'énergie de la **Magicienne**. L'action qui en découle est d'ajouter de l'énergie de la **Reine** (contrôle, responsabilité) dans ces situations. Dans la même séance, nous réalisons le protocole d'action de Robert Dilts depuis la Vision jusqu'aux Actions.

EXPÉRIENCE DE SANDRA:

Ma femme Edith, après deux séances infructueuses avec Sandra, me propose de prendre en charge son accompagnement. C'est le début d'une sacrée belle aventure. Sandra a une douleur vive unilatérale sous le sein droit le matin au réveil qui part en prolongement transversal vers la colonne vertébrale, sans la moindre manifestation externe. Cela depuis 6 mois. La zone est très sensible à la palpation. La chaleur empire la douleur. Chose étrange, en position allongée, la douleur disparaît complètement. Sandra se sent impactée au niveau professionnel, dans son rapport à la clientèle, en raison de son humeur émoussée par la souffrance. Elle a consulté médecins privé et en clinique, des physio, ostéo, s'est fait faire des injections : pas de résultat. Edith me suggère de pratiquer un protocole enseigné par un maître de médecine chinoise très efficace (le protocole et le maître). J'utilise cette solution puissante pour des cas complexes qui semblent combiner plusieurs dimensions : spirituelle, psychique, métabolique, fonctionnelle, tissulaire. L'application du protocole est sans succès, même si le secteur identifié se recoupe avec les diagnostics d'autres thérapeutes. Je continue une ou deux séances avec une autre orientation. De nouveau sans succès. Sandra décide d'arrêter et de tenter une séance de biorésonance. Je continue cependant à faire des recherches en suivant mon intuition. C'est la piste du Zona que je privilégie. Le cas est rare mais il existe des zones sans manifestation cutanée externe. Je demande à Sandra de vérifier auprès de son médecin et de thérapeute en biorésonance cette piste. La présence du virus est confirmée en biorésonance. Le traitement en biorésonance ne donne cependant pas de résultat. En accord avec la philosophie de la médecine chinoise, je propose de soigner Sandra sans frais, jusqu'à guérison en partant du diagnostic de zona. Le zona inclut, de mon expérience, un déclencheur émotionnel qui doit être réglé pour guérir. J'investigue cette piste et l'on trouve que l'apparition coïncide avec le début d'un harcèlement moral violent et prolongé. Je pratique un protocole d'acupuncture dédié au traitement du zona et travaille en parallèle sur la cause profonde en coaching. Pour cela, j'utilise l'outil des Sentiments difficiles qui permet de contacter les émotions profondes et se connecter à des ressources pour transmuter le programme émotionnel qui tourne en boucle. Sandra voit une différence sur son état de stress qu'elle arrive à contrôler mais la souffrance ne s'estompe pas de manière pérenne. La douleur du point V15 (point du Cœur) et l'amélioration même transitoire des symptômes m'indiquent que je suis sur la bonne voie. Je décide alors d'adapter un protocole de traitement des phobies car il y a présence d'émotions de Peur en profondeur. Ce protocole consiste à effectuer des visualisations avec plusieurs niveaux de recul et à générer un dénouement positif à une situation traumatisante. Sandra est allongée et n'a donc aucune douleur. Chose intéressante, la douleur caractéristique sous le sein apparaît, pour la première fois dans cette position, pendant la visualisation puis disparaît. Sandra exprime un feedback très positif sur cette visualisation. Je lui demande de continuer à le pratiquer par elle-même les jours suivants. Sandra a une douleur légère le matin qui disparaît puis les jours suivants la souffrance n'est plus présente. Sandra me dit : "Je vis au paradis".

Notes Santé : Ces expériences m'ont conforté par rapport à l'importance de la **PRÉSENCE** du coach pour soutenir, sécuriser le client dans le voyage émotionnel, qu'il se sente dans un champ compassionnel. Je suis attentif au rythme du client, s'il a du mal à visualiser, à se connecter à ses émotions, à aller dans le corps, je danse avec le moment. Ce voyage permet d'apporter du **SENS** en allant à la découverte du message, du sens caché que souhaite délivrer le corps. Sur le plan **SOMATIQUE**, le client peut reconnecter l'esprit au corps, écouter son corps et transformer son état interne. L'aspect **POSITIF** vient de la connexion aux ressources et de

la centration. Il vient également de la reconnexion à des énergies enfouies profondément dans le corps et qui ont besoin d'être exprimées. Que ce soit le cas d'une émotion réprimée ou le cas d'une énergie archétypale réprimée, une **REPROGRAMMATION de santé** se produit. Le médecin Tal Schaller réalise des conférences dans le monde pour délivrer un message clé. L'être humain dans nos sociétés est très tôt programmé pour réprimer ses émotions. Les tribus telles que les africains Maisaï ne connaissent pas de maladie telles que les nôtres car ces populations expriment automatiquement leur émotions. "Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime". Au cours du processus de coaching, en faisant taire le mental, en lâchant le contrôle, en exprimant ses émotions, un dialogue et une réconciliation peut s'instaurer entre l'esprit (SPIRITUEL) et le corps (SOMATIQUE), qui s'ensuit d'une compréhension intellectuelle (COGNITIVE) et une possibilité de mise en mouvement. Ainsi que l'exprime Joseph Treyer dans son livre sur le lâcher -prise, en référence au psychanalyste Guy Corneau, la maladie est une occasion de devenir responsable de soi. En ce sens, le coaching est réellement complémentaire de la thérapie car il impacte dans le sens de la responsabilisation du coaché.

Selon Tal Schaller, "la guérison est toujours un processus holistique qui concerne les quatre corps (physique, émotionnel, mental et spirituel). Toute maladie est une occasion d'apprendre à comprendre notre corps et les lois universelles de la vie." Selon Carl Jung, "Nous ne sommes pas là pour guérir de nos maladies, mais nos maladies sont là pour nous guérir !."

LA FAMILLE – LA PACIFICATION SYSTÉMIQUE

EXPÉRIENCE DE LUDOVIC:

Ludovic, la quarantaine, vient car il ressent une immense colère vis-à-vis de ses parents. Je décide d'utiliser le modèle SCS que j'ai créé, qui explore les trois dimensions somatiques, cognitives et spirituelles, avec un état initial et un état désiré. Ce modèle permet de relier et faire converger ces trois dimensions, de faire les liens entre ces dimensions. Sur le plan somatique, Ludovic se sent « en vrac » avec un mal de ventre, mal de jambe, mal de cage thoracique et bloqué dans sa respiration. Dans l'état désiré, il veut se sentir léger, soulagé, serein, **apaisé**. Sur le plan spirituel, il veut trouver sa place d'enfant, retrouver un équilibre familial, faire grandir sa famille, trouver un équilibre personnel, professionnel et familial. J'utilise avec lui l'outil systémique (module entreprise IDC) qui lui permet de prendre conscience de son positionnement d'interface entre son père et sa mère et de modèle pour ses deux frères. Il change ce schéma instinctivement. C'est un A-ha moment pour lui. Sur le plan cognitif, Ludovic exprime qu'il ne connaît pas de modèle d'équilibre mais des morceaux. Il exprime finalement son propre modèle d'éducation, incluant de fortes valeurs. Ludovic prend conscience de ce qu'il peut mettre en action concrètement et prend conscience que son objectif sera atteint lorsqu'il aura le temps de faire les choses dans un climat **apaisé** (suite à la question « miracle » de l'Appreciative Coaching). Je lui parle alors de la notion de zones d'influence et de responsabilités par rapport aux membres de sa famille. Ce dernier me parle de l'importance d'exprimer les choses et de reconnaître. Faisant tout de suite le lien avec le processus d'Appreciative Coaching, je lui demande de m'exprimer cette reconnaissance. Ludovic s'étend alors sur les valeurs que lui ont transmises ses parents, sur le temps accordé, sur les encouragements, sur la sécurité apportée, etc... Ludovic exprime alors le besoin d'accepter le positionnement immuable de sa mère car il sait

qu'il ne peut la changer. Je décide alors de pratiquer l'exercice des sentiments difficiles. En seconde position, en observateur, Ludovic retrouve la sensation de douleur au ventre qu'il peut transformer en se connectant à ses ressources. Enfin, je trace à terre une ligne du temps et l'invite s'il est prêt, à passer au-delà pour aller vers son objectif. Ludovic me répond « oui » et me fait la surprise de sauter à pied joint avec beaucoup d'énergie. Son feedback : « Je suis bluffé, abasourdi, j'ai presque un chemin ». Le lendemain, je lui demande comment il se sent : « Je me sens extrêmement bien d'un point de vue mental. Cette séance fut vraiment intense pour moi. Autant que bénéfique ». Je l'interroge sur son état physique. Il me répond qu'il est toujours à plat. Le dimanche suivant, je lui fais deux séances de boosting d'énergie en acupuncture. Je lui demande de remplir le questionnaire d'Anne Clancy pour se reconnecter au sens de sa vie, à ses compétences, à des actions. En voici quelques extraits sur ce qu'il apprend en ce moment : « L'image de la confiance en soi est compatible avec l'humilité », « J'ai les capacités pour faire face à ce qui m'entoure d'un point de vue émotionnel », « Ma place d'adulte ayant été un enfant : ce qui touche l'enfant que j'étais fait aujourd'hui face à mon statut d'adulte, de l'expérience et des forces le constituant ». Je lui demande ensuite d'identifier une posture représentant un équilibre entre estime de soi et humilité, dans le contexte du sport (Action métaphorique – Doug Silsbee). Finalement, Ludovic m'informe que la pratique d'une posture ne lui parle pas mais qu'il a décidé comme pratique de proposer, à son club, d'enseigner le poste de gardien en waterpolo aux enfants.

EXPÉRIENCE DE TANIA:

Tania vient en éclairceuse, le 11 novembre 2015, par rapport à une potentielle séance de coaching de couple. Elle a des douleurs physiques en lien avec la situation. Tania ressent alors de la rage vis-à-vis de son mari. Je la traite en acupuncture et en parallèle tente de la relier au positif vis-à-vis de son mari (Appreciative Coaching). Je lui pose les quatre questions centrales d'Anne Clancy. Rapidement, il y a une prise de conscience qu'elle n'ose rien lui demander, lui exprime aucun besoin. Elle se suffit à elle-même. L'action pour la séance suivante est d'exprimer des demandes sous la forme de « J'ai besoin de toi pour... ». La séance suivante, les douleurs ont diminué, le corps est plus léger. J'utilise alors l'outil des archétypes. Tania est clairement la **Reine** à la maison et le mari ne peut jouer son rôle de **Roi**, même s'il le joue dans son milieu professionnel. Le mari exprime l'énergie du **Guerrier** dans l'exercice de son autorité. Cette mise en lumière est un A-ha moment pour Tania. Le 25 novembre, je lui demande un état des lieux. Tania exprime : « J'ai beaucoup plus de sensibilité au niveau du corps, je sens ce qui se passe en moi, je sens qu'il a (mon mari) une autre écoute. J'ose lui demander des choses. Je lui montre que je ne suis pas aussi puissante que ça. Avant, je lui aurais montré que je n'avais pas besoin de lui. Au niveau familial, ça va de mieux en mieux. Le corps suit ce qui va se passer dans le cœur. J'étais trop convaincue d'avoir raison. J'ai une grande admiration pour lui. Je le mets moins en doute. ». Je fais un snapshot avec le modèle SCS : Sur le plan **somatique**, Tania veut acquérir encore plus de légèreté. L'action est de faire du vélo d'intérieur 15mn par jour. Sur le plan **cognitif**, Tania est passée d'une pensée chaotique, avec une image de brouillard, de besoin de bruit autour d'elle à un focus, à une recherche de silence. Elle a pris conscience que ses enfants criaient pour se faire entendre à cause du bruit ambiant. Tania a également changé de vision par rapport à son mari. Sur le plan **spirituel**, Tania souhaite la paix de l'esprit, ne pas laisser la pensée prendre le dessus.

EXPÉRIENCE DE TOMMY:

Le 8 juin 2015, les parents de Tommy (16 ans) me demandent avec l'accord de leur fils de l'accompagner par rapport à son énergie, sa présence. Tommy donne une image de personne lymphatique et ses parents ont envie de le voir plus énergique. Je décide de mettre en pratique le protocole de Dilts pour orienter toute son identité vers un but motivant pour lui. Sa vision est d'être fier et que les autres soient fiers, sa mission d'aller plus haut et ses actions de marcher la tête haute. C'est un A-ha moment car il se rend compte que lorsqu'il se déplaçait il regardait toujours vers le bas. Tommy se sent véritablement reboosté. Le 10 octobre 2015, Christian, son professeur de danse, cinq fois champion de France, cite Tommy comme un exemple pour ses progrès spectaculaires, sa motivation et son engagement devant l'ensemble de plus de cinquante compétiteurs. Tommy a atteint son objectif.

EXPÉRIENCE DE JACYNTHE:

Jacynthe vient me voir à cause de problèmes de sommeil. Elle me parle de sa situation familiale. Son fils d'environ 30 ans vit chez eux et il fume des joints sur le balcon. Jacynthe est stressée par rapport à la santé de son fils. Elle n'est point supportée par son mari qui laisse son fils agir comme il l'entend en disant : « Il y a des choses plus grave dans la vie ». Jacynthe s'est renseignée et connaît les effets néfastes. D'un côté, elle voudrait voir son fils se responsabiliser et partir de la maison et de l'autre elle ne pourra pas le contrôler et se sentira coupable s'il se passe quelque chose. Nous travaillons avec l'outil des Sentiments Difficiles ainsi que sur l'expression de ses besoins à son fils et à son mari. La conséquence est que son fils continue de fumer mais a diminué la fréquence. Nous identifions ensuite l'énergie dans laquelle se trouve Jacynthe : **Reine et Guerrière**. Je lui propose de mettre en place des actions en lien avec l'énergie de la **Magicienne**. Jacynthe est très soulagée, prend du recul. Elle m'apprend peu de temps après que son fils a déménagé pour emménager avec une compagne qu'il vient de rencontrer. Devinez quoi ! Cette compagne ne supporte pas la fumée et son fils a donc décidé d'arrêter de fumer. Transformer son énergie a impacté le contexte.

EXPÉRIENCE DE STÉPHANE ET MANUELLA:

Manuella souhaite m'amener sa fille Mylène de 15 ans en coaching. Cette dernière aurait changé du tout au tout en termes de comportement. Auparavant, elle avait une attitude de gentille fille modèle très obéissante et sage et serait devenue la réplique de Cruella (101 Dalmatiens). La maison est transformée en hôtel et les parents en maitre d'hôtel à son service. Ces derniers ne supportent plus ce manque de respect. Je leur propose de les coacher eux dans un premier temps. Je leur propose de renseigner la fiche d'information client (FIC) d'Ann Clancy. Ils le font séparément. Ils prennent conscience de leur synchronicité dans leur réponse et de l'amour vrai qu'il se porte l'un pour l'autre. J'utilise avec eux l'outil systémique en décrivant la situation de famille de départ et la situation désirée. Ils se rendent compte qu'ils ne sont pas alignés sur la manière de réagir au comportement de leur fille. Stéphane réagit violemment, de manière explosive et systématique. Il ne profite plus du tout de ses enfants. Il a développé des automatismes de réaction immédiate au moindre signe, une cuillère laissée non rangée par exemple et c'est le volcan qui explose. Ils découvrent une nouvelle manière. Le coaching a permis de désamorcer des tensions naissantes dans le couple. Très peu de temps après, ils m'apprennent que leur fille a trouvé un copain et que son attitude a changé. Le feedback des parents : « La situation s'est nettement améliorée avec Mylène, les changements « tactiques » appliqués et sa relation avec son copain l'ont fait évoluer de façon positive tant du point de vue scolaire que relationnel. » Plus de six mois

plus tard, le 16 mars 2016, Stéphane m'explique que le coaching a permis un re-équilibre et une prise de recul. Sa fille lui a proposé d'aller voir un match de foot tous les deux, ce qu'elle avait jamais fait. Sa fille a gagné en autonomie et en responsabilité.

EXPÉRIENCE DE JEAN-BAPTISTE:

J'ai accompagné Jean-Baptiste dans différents types de contextes mais lorsque j'ai commencé à le voir, ce dernier avait 18 ans et se sentait perdu. Nous avons travaillé sur la réussite scolaire en Matu car il était très peu motivé, entre autres, sur sa capacité à structurer son travail pendant les congés et éviter le tout ou rien. Il a réussi son année. Nous avons travaillé sur le futur et la confiance en soi en parallèle. Il a pris conscience d'un paradoxe entre vouloir clarifier un avenir trop flou pour se rassurer et le fait qu'une fois qu'il connaît le but, il fonce passionnément dedans jusqu'à s'ennuyer et passer de nouveau dans le flou. Une de ses grandes questions est : « Puis-je vivre de ma Passion? ». Un lien fort existe avec sa confiance en lui car son futur domaine professionnel dans l'artistique nécessite beaucoup de talent et d'autant plus en Suisse. Un moment donné, il doit choisir entre « une année sabbatique » pour prendre le temps de bien choisir sa future orientation et faire une année de faculté pour suivre le chemin des autres mais il sait que cette année ne lui servira à rien. Nous regardons les deux options et il choisit la première. Cela va bien sûr dans le sens de faire un métier qui correspond à sa passion, plutôt que faire un métier pour avoir de l'argent et faire sa passion en dehors. Un jour, nous avons rendez-vous au cabinet et ce qu'il fait me touche : il amène le formulaire d'inscription dans une école d'audiovisuel prestigieuse de Genève. C'est un Aboutissement et il veut qu'on soit ensemble pour ce contrat. Avec Jean-Baptiste, nous avons testé pratiquement tous les outils du Master car il veut mieux se connaître et devenir meilleur. Par exemple, nous avons décortiqué de nombreux schémas de fonctionnement répétitif. Nous avons vu au travers des archétypes que Jean-Baptiste dans certains contextes, est Amant et Magicien et que dans d'autres il est Roi et Guerrier. Nous avons utilisé la carte de conscience pour détecter des incohérences entre certaines canaux par rapport à son objectif ou pour explorer différents états et pouvoir les provoquer intentionnellement. Dernièrement, il m'a dit avoir détecté des schémas de langage de jeunes, avec lesquels il n'était pas en accord « il faut, on attend que » et que lui il veut avancer, être concrètement dans l'action volontaire. Jean-Baptiste a choisi un but qui fait du SENS sur le plan spirituel et il l'aligne en terme de langage, d'actions, de sensations physiques. Jean-Baptiste s'étonne de ses réactions lorsqu'il se voit se porter volontaire pour être réalisateur d'un film dans son école. Il n'aurait jamais osé avant. Son témoignage : « Ces séances m'ont apporté de solides connaissances de moi-même, l'opportunité d'affronter les problèmes que je rencontre en les attaquant à la base et pas uniquement en superficie, des pistes de réflexion sur mes comportements et ceux des autres. J'y ai également compris les liens entre le corps et l'esprit, le tout dans une ambiance chaleureuse et ouverte, bien loin des cabinets froids des psychologues classiques que j'ai pu consulter. »

J'ai revu Jean-Baptiste pour une séance hors du commun alliant le corps, le mental et l'esprit. Jean-Baptiste avait eu une relation qui a duré longtemps avec une femme, depuis son adolescence. Cette femme l'apaisait, le rassurait par rapport à ses peurs. Il voyait cette femme comme la femme de sa vie et avait créé une relation de dépendance. Cette dernière a décidé de le quitter il y a de cela un peu plus d'un an. Jean-Baptiste a énormément muri et en même temps il est resté une empreinte, une programmation sur le plan affectif vis à vis de cette

femme. Nous travaillons sur ce point en lui proposant de transformer le lien. Je lui demande de visualiser cette femme et un lien qui les unit. Il le fait sans difficulté et observe que ce lien est comme un enchevêtrement de branches comme une liane solide. En même temps, je lui demande de se connecter à ce qu'il ressent dans son corps. Il m'indique des zones qui sont sensibles, voir douloureuse. J'utilise la médecine chinoise pour décoder la signification symbolique. En dehors d'un point central – plexus (zone qui représente le Coeur), les points ressentis sont tous du côté gauche de son corps, ce qui représente la relation au féminin. Je lui demande de visualiser qu'il coupe ce lien et qu'il le recrée sous forme lumineuse, sans dépendance. Il se manifeste alors un point du côté droit, vers le bas ventre. Cela représente, le côté masculine, la mise en mouvement. Ce point, Rate 14, parle de l'extériorisation du Yin (féminin dans la dialectique féminin/masculin) et de signification sexuel.

J'explique à Jean-Baptiste l'hypothèse que le lien est ancré profondément d'après les messages de son corps et qu'il se trouve au niveau sexuel, ce qu'il confirme. Je lui demande alors de visualiser la relation avec cette femme sur le plan sexuel et il me partage qu'il voit un cocon enfermant dans lequel il se trouve tous les deux. Je En même temps, il ressent une douleur au pied droit. Il s'agit précisément du point Rein 4 dont le nom (en lien avec sa fonction) contient le mot "cloche", que je traite. Je lui suggère de visualiser de déchirer ce cocon, ce qu'il fait. Nous nous arrêtons sur cette action.

EXPÉRIENCE DE MATHILDE:

La mère de Mathilde m'amène sa fille de 13 ans car elle ne supporte plus son comportement. D'après sa mère, sa fille est insolente, très agressive en terme de communication et elle s'exclut de la famille. Les relations sont « explosives » entre la mère et la fille. J'établis très vite une relation de confiance en la laissant s'exprimer et en parlant de sujets de sa vie quotidienne, de choses qu'elle aime dans sa vie. La prise de conscience majeure est que Mathilde a peur du changement et y réagit très violemment. Je l'amène à mettre en lumière ce qui pourrait la rassurer par rapport à ces changements et à mettre en action ce qui est dans sa zone d'influence. Par moment, une petite question provocante pour amener de la conscience : « Pour toi, ça sert à quoi une maman ? ». Grand silence avant une réponse déconcertante : « à me faire à manger, à me transporter, ... ». Avec les enfants, j'utilise clairement ma capacité à être dans l'énergie du Magicien en apportant de l'humour dans la situation ou de la créativité. Par exemple, Mathilde n'arrive pas à travailler ses devoirs dans sa chambre car c'est pour elle un lieu de détente. Je lui demande comment elle pourrait créer deux espaces différents dans sa chambre, les séparer par un scotch au sol par exemple. Mathilde trouve des solutions et le tour est joué. Pour ce qui est de la réussite scolaire, Mathilde s'autosabotait dans les examens de mathématiques alors qu'elle était compétente. J'utilise alors la métaphore en lui expliquant qu'elle part faire une course de Formule 1 avec une Ferrari (ses compétences) et juste avant de partir, elle creève les deux pneus arrières. Cette image l'amuse et elle décide de changer son attitude en examen. Durant la séance, il existe une forme de flux entre des moments où l'on parle de choses et d'autres avec légèreté et des moments où l'on parle de ses résistances. Feedback de la mère de Mathilde : « Depuis quelques mois, j'arrive enfin à comprendre Mathilde, trouver une relation plus équilibrée et je trouve même agréable de la voir grandir et de voir qu'elle se porte bien ainsi que ses amis ados ».

EXPÉRIENCE DE L'ÉQUIPE FÉMININE DE BASKET-BALL:

Ma fille Laura s'investit à fond dans le basket-ball depuis plus d'un an. En match, aucun coach n'est présent. J'assiste aux matchs et je fais les cent pas d'un bout à l'autre du terrain en stimulant les filles. En 2015, elles ont perdu tous leurs matchs (7) et montrent très peu de combativité, voire une peur d'avoir le ballon (la patate chaude) et parfois pleurent en fin de match, démoralisées. En fin de championnat 2015, le directeur du club, ancien sportif de haut niveau, remarque mon attitude et me propose de devenir « **coach référent** ». Ouille ! Je lui explique que d'un côté je suis motivé mais que de l'autre la disponibilité risqué d'être complexe à gérer. « Pas grave. Tu fais quand tu peux », me retourne-t-il. Un sacré challenge à relever : faire jaillir le potentiel de l'équipe dans un contexte de frustration forte, avec un esprit des équipières très peu combatif, plutôt individuel, avec un niveau de physique très faible, des personnalités très différentes, un niveau technique très bas, tout cela sans forcer leur rythme de progression. Pour cela, j'ai dû allier mes compétences techniques d'ancien joueur de basket (mes souvenirs en tous les cas) et mes compétences de coach. J'utilise l'énergie du **Magicien**. Comment ? J'imprime sur une feuille deux images : pour la défense une forteresse, pour l'attaque des velociraptors ! Les filles accrochent tout de suite. Leur niveau d'énergie est élevé. Durant l'échauffement et le match, je me connecte au principe positif de l'Appreciative Coaching et je les encourage, les félicite. Pendant ce match, elles ne seront que cinq donc aucun changement pour tout le match. Vers la fin du match, une de nos filles se blesse à la cheville et sort en pleurs au temps mort. Les autres filles et moi-même l'exhortons de sortir, même en jouant à 4 contre 5. Elle refuse et veut revenir dans le match, quitte à boiter. Les filles estiment que c'est le meilleur match qu'elles n'aient jamais joué. Elles ont été combattives jusqu'au bout : une nouvelle compétence est née.

En 2016, de nouvelles poules sont créées. Le 13 février 2016, nous expérimentons le pouvoir de l'**INTENTION**. Avant de débiter le match comptant pour la première place de la poule, je demande aux filles de visualiser le score qu'elles souhaitent : **50-70**. Le match est très tendu, la pression est forte, 27-27 à la mi-temps et égalité au troisième quart temps. Score final : **50-66**. En 2016, les filles "vélociraptors" gagnent tous leurs matchs et sont en tête. Les entraîneurs décident d'assister aux matchs. C'est une belle récompense pour cette équipe féminine de voir leurs compétences et motivation reconnues.

Une convergence prend naissance à tous les niveaux :

- **Spirituel** : Les filles ont acquis un esprit de Famille, de Combativité, de Plaisir, de Cohésion, de Joie dans le sport, d'envie de gagner jusqu'au bout, quelque soit le score.
- **Somatique** : Les filles ne sont pas fatiguées à la fin du match, elles impressionnent les équipes adverses. Leur façon de se mouvoir, leur tonicité s'est transformée de manière spectaculaire. La Peur fait place à l'envie d'avancer ensemble.
- **Cognitif** : Les filles me disent : « On se sent comme une Famille », « On préfère perdre en équipe que gagner en individuel ».

EXPÉRIENCE DE MEGHAN:

Meghan vient me voir le 12 avril 2016 pour des problèmes de manque d'énergie. Suite à une analyse indiquant un manque de fer, elle s'est fait faire une injection. Malgré ce traitement, Meghan sent le même état de fatigue.

Chose étrange, elle sent qu'elle a de l'énergie et en même temps elle n'arrive pas à l'utiliser. Je procède à une anamnèse approfondie. J'en déduis une faiblesse de l'énergie de la rate et une origine émotionnelle de forte perte d'énergie. J'explique alors à Meghan mon point de vue sous forme métaphorique : si je l'accompagne uniquement avec l'acupuncture, c'est comme si je tentais constamment de gonfler un pneu qui est crevé et qui perd de l'air sans arrêt. En effet, sa perte d'énergie est à 90% due à une fuite occasionnée par une relation anxiogène avec sa mère, depuis de nombreuses années. En s'appuyant sur les archétypes, la mère (**Reine**) traite sa fille de 24 ans comme une enfant et non comme une adulte autonome et responsable, ce qui met Meghan dans une énergie de **Guerrière**. Cela lui parle bien. Je lui propose de s'exercer à la posture de la **Reine**. Je montre à Meghan un exemple cinématographique de posture de Reine dans le film Winter2 : la fille du directeur d'un aquarium hôpital choisit suite à une décision de son père qu'elle n'approuve pas, de lui montrer avec fermeté et responsabilité qu'elle a son mot à dire. La session suivante, Meghan m'explique que le soir même la tension était palpable avec sa mère, puis que les jours suivantes la relation, à son grand étonnement, était devenue normale. Elle se sent plus zen, plus détendue. Meghan me parle alors d'une autre source de perte d'énergie en ce moment. Elle a passé un concours sous forme d'examen psychotechnique pour entrer dans une école de formation de physiothérapeute. Le résultat des examens prend plusieurs mois et en attendant, elle s'imagine toutes sortes de scénario, surtout en relation avec un échec. Son sommeil est mauvais et donc non-réparateur. Je décide d'utiliser l'outil de l'autosaboteur. Ce dernier s'appelle Arhtur et il s'agit d'un hamster qui tourne en continu dans sa tête. Il cherche des solutions. Meghan l'invite à ralentir le rythme, descendre de la roue et échange avec lui en toute confiance. La première nuit, elle pratique cette visualisation et elle dort bien. Les nuits suivantes, elle ne sent pas le besoin de réaliser la visualisation et elle dort bien. Je lui propose ensuite d'identifier une intention : elle se voit au sommet d'une montagne, elle matérialise une posture debout les bras en l'air et choisit les termes suivants : Libre, Sereine, Paisible, Pleine d'énergie, Heureuse.

EXPÉRIENCE DE CHRISTIAN:

Je recois Christian le 10 février qui est chef d'entreprise. Il a vécu une séparation amoureuse très douloureuse, faisant suite à une vie de couple de longue durée. Il est très accaparé par son travail, vit une vie de célibat depuis plusieurs années et en même temps il aspire à fonder une famille et pour cela rencontrer une femme idéale. Ce dernier croit "je ne peux pas plaire à la femme de ma vie" et s'est créé une carapace, une protection très solide pour ne plus souffrir. Christian croit à ce moment que les femmes ont un côté matérialiste qui les pousseront à partir à un moment donné. Je commence par utiliser le rituel des ressources pour transformer l'échec engrammé chez Christian. Ensuite, nous travaillons sur les archétypes. Christian croit que de nos jours, ce sont les "bad boys" qui attirent les femmes. Il me relate une anecdote, ancienne, assez cocasse. Un jour, dans un bar, avec un ami, il voit deux très belles femmes au bar, qu'il souhaiterait aborder. Il demande alors à son ami de lui donner une claque pour se donner la force. Le stratagème fonctionne. En faisant cela, il change son énergie du guerrier. Christian utilise différents types d'énergie suivant les contextes. Nous convenons qu'il équilibre ses énergies. Nous faisons également un travail sur les auto-saboteurs en allant en profondeur au niveau du corps. Cette session met en lumière que l'auto-saboteur nommé "La Collasse" est son supposé meilleur allié protecteur car lui ne le trahira jamais, en lui assurant de ne rencontrer personne et donc de ne pas vivre d'échec de la séparation. Dans une autre session, j'utilise l'outil NEWS+(cf plus bas) pour refaire une

passé sur les différents éléments de la situation. L'exploration de la boussole montre que nous avons exploré une majeure partie des dimensions :

- Rêve, Direction : fonder une famille, rencontre de la femme de sa vie
- Découverte de son profil : valeurs, profil psychologique
- Obstacles : croyances
- Planification

La situation s'éclaircit et permet de prendre conscience d'un écart de congruence dû aux obstacles empêchant la mise en action. Il s'agit de développer le courage. Mi-mai 2016, Christian rencontre une femme qui correspond à tous les critères qu'il s'était fixé. Il se manifeste entre eux une synchronicité hors du commun. Un mois et demi plus tard, il débute une relation amoureuse. Christian est angoissé car il vit un manque difficile à supporter lorsqu'il n'est pas avec sa compagne. Il est dans l'énergie de l'**Amant** avec elle et sans elle dans l'énergie du **Guerrier** vis à vis de lui-même. Il prend conscience de cela et prévoit de vivre l'énergie du **Roi** en son absence et de se connecter physiquement à la confiance en elle.

EXPÉRIENCE D'ANNE ET GILLES:

Anne et Gilles m'expliquent leur situation délicate au foyer. Leur fils de 24 ans est revenu vivre à la maison, qui s'est un peu transformé en hôtel. Le fils ne gère pas bien ses finances, le père surveille. La situation semble beaucoup plus dérange émotionnellement Anne que Gilles. Et pour cause, nous découvrons qu'Anne souhaite que son fils parte faire sa vie et vivre une vraie vie de couple avec son mari tandis que ce qui gêne Gilles est que son fils soit un Tanguy à la maison : s'il était plus "participatif", ce serait ok qu'il reste. Cela a le mérite de clarifier les besoins de chacun. Je me concentre sur le ressenti d'Anne tout en faisant participer les deux parents. J'utilise l'outil systémique avec les post-its. Anne a du mal car elle mentalise. Je demande alors à Gilles de décrire la situation actuelle avec les post-its. Ce dernier met le fils qui est parti au même niveau qu'eux et les deux autres enfants sous eux. Anne réagit en indiquant qu'elle aurait plutôt vu les trois enfants dessous pour pas faire de séparation. Anne ressent une oppression dans la Tête et dans le Cœur que nous explorons. Je lui demande de décrire la situation idéale. Anne se familiarise avec l'outil et rentre moins dans le mental. Elle dessine un cercle avec chaque membre autour. Elle se rend compte que ce n'est pas adapté. Alors, ensemble Gilles et Anne créent un schéma qui leur parle (cf Annexe 16). Anne ressent un vrai soulagement intérieur. Je leur parle ensuite des énergies et leur explique que chez eux, les parents sont dans l'énergie du Roi et de la Reine et donc que leur fils ne peut pas être dans cette énergie qu'il souhaite. Je leur parle des autres archétypes et des jeux d'énergie qui se jouent entre eux. C'est une révélation supplémentaire pour eux. Ils décident d'actions à mettre en œuvre en vue que leur fils se responsabilise.

Notes Famille : Ces expériences me font dire qu'un déséquilibre systémique familial s'incarne au niveau **SOMATIQUE** chez le client, et fréquemment sous forme trans-générationnelle. L'utilisation de l'outil systémique révèle les **PROGRAMMATIONS** inconscientes, amène du **SENS** et permet de les transformer en recréant de nouveaux types de liens. Je crois cependant que ma pratique pourrait bénéficier de l'utilisation plus systématique du changement de posture (Doug Silsbee). Je remarque également l'impact spectaculaire du changement du client sur le reste du système, la famille. Je remarque que la volonté de changer les membres de la famille, diminue chez le client et qu'il se crée de l'**autonomie**, permettant une transformation **POSITIVE** du

contexte familial. En ce qui concerne la **PRÉSENCE**, il importe qu'elle fasse preuve de Non-jugement, de Prise de recul, de Légèreté, de la Foi en un dénouement positif, constructif. Prendre conscience du système familial en place, y apporter une juste **autonomie**, une juste **responsabilité** apporte une pacification SPIRITUELLE, SOMATIQUE et COGNITIVE chez le client. Mes expériences m'ont montré que les croyances limitantes du client vont l'orienter vers des types de communication "agressive", "passive" ou "manipulatrice". Un système familial harmonieux nécessite une capacité de chacun à exprimer ses besoins et ses limites et une qualité de *communication* la plus *assertive* possible. En lien avec ce type de communication, il est essentiel de développer un comportement orienté **solution** (en phase avec l'Appreciative Coaching) et non orienté problème (cf Annexe 14).

LE TRAVAIL – LA RÉALISATION DE SOI PROFESSIONNELLE

EXPÉRIENCE D'ANNE-SOPHIE:

Anne-Sophie a deux activités professionnelles, la première en tant qu'assistante de direction (employée) et l'autre est en cours de développement : naturopathe. Elle souhaite avoir un plan d'actions concret pour développer la branche d'activité de nutritionniste. Je l'emmène dans le protocole de Robert Dilts depuis l'intention jusqu'aux actions. Anne-Sophie repart avec un plan d'actions précis avec 7 actions priorisées de 1 à 3. Elle prend conscience que les mêmes termes reviennent souvent (« juste », « action »), qu'il est important pour elle d'être dans l'énergie de la Reine, d'être une personne charismatique et décide de nouvelles croyances : « Je suis oratrice et humble en même temps ».

Puis, Anne-Sophie se questionne sur son contexte professionnel d'employée en terme de définition de poste administratif. Je lui demande de définir une image de succès (Appreciative Coaching) et de passer d'une posture actuelle à une posture désirée, tout en explorant les canaux de la carte de conscience. Après cette session, Anne-Sophie me dit « J'ai soudain été grandement inspirée, j'ai réalisé que j'étais faite pour être cadre et tout à coup, mon horizon s'est ouvert et j'ai une liste de choses à apporter dans l'entreprise ! Ça sort complètement de l'administratif classique que je fais aujourd'hui ». Dans son contexte actuel, Anne-Sophie a besoin que ses idées soient prises en considération. J'utilise le modèle SCS. Sur le plan spirituel, elle veut aller vers sa juste valeur et également donner de la valeur aux autres. Sur le plan somatique, elle sent son corps lourd, les bras qui tombent, un abattement, une résignation et veut être juste là. Anne-Sophie prend conscience que les mots Juste et Action reviennent tout le temps. Elle repart avec des actions concrètes. Elle me dit que le modèle SCS lui a permis de découvrir des incohérences entre le corps et la tête. Une opportunité s'ouvre pour Anne-Sophie à l'extérieur. Elle va devoir prendre une décision et souhaite connaître les critères importants. Dans un premier temps, nous explorons les critères logiques et les mesures associées. Ça ne suffit pas, ça reste flou. Nous explorons alors les critères de ressenti. C'est un A-ha moment pour Anne-Sophie.

L'entretien de recrutement d'Anne-Sophie se déroule très bien. Elle attend une proposition. En parallèle, elle sent un blocage dans sa capacité d'ouverture, qui se manifeste également sous forme d'un point dans le dos très

douloureux au niveau de la zone du cœur. Elle prend conscience qu'elle a passé un contrat avec elle-même de ne plus dépendre de qui que ce soit. J'utilise l'outil des Sentiments Difficiles. Au cours de ce processus, Anne-Sophie fait appel à de nombreuses ressources et son corps s'exprime beaucoup. Nous terminons par un massage du dos pour finaliser par le travail du corps. Quelques temps après, Anne-Sophie me dit : « j'ai développé une nouvelle compétence : la capacité à rester dans l'ouverture du cœur. » Sur le plan cognitif, Anne-Sophie a pris conscience de nouveaux schémas actionnables : « m'amuser, essayer, optimiser ». Anne-Sophie me dit : « Je me sens de plus en plus joyeuse, je m'affirme de plus en plus ».

EXPÉRIENCE D'ALEXANDRA:

Alexandra, travaillant dans le domaine bancaire, vient me voir, car elle souhaite changer d'activités professionnelles et en même temps cela la stresse beaucoup. Elle se demande si elle aura les capacités mentales de reprendre des études. Le processus que j'utilise est : mieux connaître son soi actuel, définir son futur soi, produire un plan d'action réaliste et faire un suivi.

Pour la première partie, j'utilise une roue de la vie professionnelle. Elle sera d'ailleurs utilisée pour la suite. J'utilise l'outil des valeurs, des outils de profil psychologique, de détermination de compétences.

Dans la seconde partie, on passe ensemble en revue des métiers, des postes potentiels et on les score. Rapidement, deux métiers ressortent. Le « et » lui parle plus que le « ou ». Nous travaillons en parallèle sur sa manière d'être dans le monde et d'être en relation avec les autres. J'utilise par exemple l'outil d'Aboodhi pour décrire la vision du monde du coaché et lui demander ce qu'elle souhaite transformer. Alexandra découvre sa difficulté d'adaptation face à des situations qui la surprennent sans s'y attendre. Intuitivement, je me dis que passer par le mental ne servira à rien alors j'improviser. Je lui demande de se mettre debout dans la pièce et je fais le tour d'elle en la poussant. Je lui demande de se connecter à ce qu'elle ressent. Dans un deuxième temps, je la connecte à l'état coach et à des ressources et nous refaisons la même expérience. Son corps devient beaucoup plus flexible et elle découvre le côté utile des événements surprenants.

Elle s'inscrit à une formation dans le domaine de la santé et démissionne de son job actuel. Alexandra a déjà fait un stage avec d'excellents retours, « Ils auraient aimé me garder ». Dans ses feedbacks, Alexandra m'indique que c'est toujours surprenant ce qui sort de ces sessions et qu'elle apprend beaucoup. Extrait de son mémoire de stage : « Après plus de 17 ans de travail dans le domaine bancaire, j'ai ressenti le besoin de faire quelque chose de plus « vrai », où les relations avec la clientèle n'étaient pas uniquement basées sur des rapports financiers. Je cherchais à donner plus de sens à ma vie professionnelle et, pour moi, cela passait par l'être humain. C'est ainsi que je me suis orientée vers le domaine de la santé. La profession de physiothérapeute englobe tout ce qui est important pour moi : le contact humain, le sens, l'autonomie, l'équilibre entre le travail intellectuel et physique, la diversité et l'aspect vivant.»

EXPÉRIENCE DE DOMINIQUE:

Dominique vient me voir pour des problèmes de santé au départ : mal de dos. Rapidement, il y a une prise de conscience que le somatique exprime un blocage dans le contexte professionnel et qu'il est lié d'une part à la relation avec un des patrons et d'autre part au manque de possibilité d'évolution dans l'entreprise. Nous

entamons alors le processus en trois étapes de travail sur l'accomplissement professionnel. Dominique prend du recul émotionnel par rapport à sa situation et entrevoit des possibilités d'actions à court terme. Je lui demande de renseigner la fiche client d'Ann Clancy. Voici certaines de ses réponses : « Je me sens grandir et responsable. Je veux vaincre ma timidité et gérer mon stress. Je veux être à l'aise devant quiconque. » Je lui demande de me décrire la situation professionnelle idéale (Appreciative Coaching). Dominique me parle de pouvoir évoluer et d'avoir une relation différente avec son patron. Elle le décrit comme un manager toxique qui instaure une peur qui paralyse les gens. Je lui explique alors les principes de W. Schutz avec l'Ouverture, l'Inclusion et le Contrôle, en lui expliquant qu'une personne dans un contrôle excessif, couve une peur d'incompétence, d'impuissance. Comme nous l'avait expliqué Aboodhi, pour cacher une peur aux autres, la personne va s'efforcer de montrer l'inverse de sa faiblesse : dans ce cas, la toute puissance. Cela a beaucoup parlé à Dominique qui a, du coup vu, son patron sous un autre angle. Il y a cette notion de timidité que Dominique veut transformer en fermeté, en solidité. Je me dis qu'il est important d'explorer cette fois le somatique en utilisant la posture de résilience de Doug Silsbee. Elle expérimente la transition d'une posture basse, assise, les épaules fermées et tremblant des mains puis une posture haute, debout, les épaules ouvertes et les mains posées fermement sur les hanches. Je lui propose d'expérimenter en arrivant dans la pièce comme son patron. Son ressenti est incomparable et elle décide en termes d'actions de le mettre en pratique. Au début 2016, Dominique pratique la posture au cours d'une demande et prend conscience qu'elle ne se sent plus en infériorité par rapport à ses patrons.

EXPÉRIENCE DE NICOLAS:

Nicolas vient me voir au départ pour asseoir son autorité dans sa nouvelle activité de manager. En effet, son équipe est hétérogène avec des membres qui sont flexibles et un autre plus ancien qui refuse l'autorité d'un chef. Nous travaillons pendant quelques semaines sur son fonctionnement, notamment à l'aide de l'outil systémique qui est très révélateur pour lui. Je propose ensuite une formation courte en communication assertive, comprenant les différents modes d'échanges possible. C'est également un outil très précieux, dans son rôle. Le processus de coaching s'achève. Un an plus tard, Nicolas a un accident de ski qui l'immobilise chez lui. Il se questionne à ce moment là sur le sens de sa vie, sur son mode de fonctionnement. Il prend conscience qu'il est tout le temps très actif et dans les extrêmes. Paradoxalement, il a l'impression de profiter de rien. Nicolas sent qu'il est à un Carrefour de sa vie où il y a une opportunité de changement. Nicolas prend conscience qu'il dépend du regard des autres. Je décide d'explorer ce fonctionnement qui doit cacher une boucle sans fin, en utilisant un outil que j'ai créé, qui se représente visuellement soit sous la forme d'un escalier soit sous la forme d'un graphe. Le résultat est très spectaculaire pour Nicolas qui vit un A-ha moment : "Je suis interloqué, je ne m'attendais pas à ça.". Nicolas écoutait inconsciemment des perceptions négatives de certaines personnes énergivores. Ce mécanisme diminuant son niveau d'énergie, il captive l'énergie de personnes positives. Pour se sentir utile, il retransmet son énergie à des personnes en manque d'énergie et dont il recoit des perceptions négatives. Et la boucle est bouclée. La semaine suivante, Nicolas a travaillé sur le fonctionnement de ce cycle et revient avec des éléments. Il a pris conscience de l'origine du besoin du regard des autres, depuis une blessure d'enfance. Le point important est qu'il cherche à être dans la peau d'un "hero" avec la puissance, le pouvoir associés. (cf Annexe 13).

EXPÉRIENCE D'ALEXANDRA²:

Alexandra² vient me voir en janvier 2015, pour retrouver la confiance en elle et accepter l'image de son physique. Elle est intéressée pour travailler plus tard (je comprends bien plus tard) pour faire une démarche sur la vie professionnelle à long terme. De janvier à mai, nous travaillons sur l'expression de sa féminité dans sa vie privée et sur l'expression de sa confiance en elle dans la vie professionnelle. Dans son travail, elle est notamment confrontée à un événement où sa responsable la remets en cause, sans raison valable. Alexandra prend conscience qu'elle peut exprimer sa position avec fermeté et respect, une fois la phase émotionnelle passée. Sur le plan de la féminité, je propose d'explorer avec la notion de convergence entre le somatique et le cognitif. Selon Richard Strozzi, il existe une relation entre la physionomie et la personnalité d'une personne. Alexandra prend conscience que son physique reflète effectivement sa personnalité et qu'elle aime sa personnalité. Par exemple, elle se rend compte que dans son rôle de mère, elle couve, elle protège ses enfants, elle les enrobe. Elle fait le lien avec son côté un peu enrobée. Dans cette mise en lumière, Alexandra commence à acheter et porter des vêtements féminins. En mai 2015, Alexandra décide finalement de se lancer dans l'objectif de transition professionnelle. Je lui propose de définir ses valeurs, un snapshot de la roue professionnelle et un profil psychologique. Nous scorons ensemble différents types de métiers au regard des critères majeurs. Deux métiers principaux se dessinent. Je propose à Alexandra un test d'orientation professionnel complet (Atout Métier) qui confirme son talent dans le SOCIAL. Plus nous avançons dans le processus, plus la motivation et la confiance en elle d'Alexandra s'accroît. Elle décide de faire un stage d'une semaine en lien avec le métier qu'elle pressent comme le plus adapté. C'est un succès. La complexité majeure réside dans le fait de mettre en place un plan d'action qui intègre les besoins d'équilibre vie privée-vie professionnelle et de sécurité financière. Alexandra est maintenant décidée à changer. En lien avec sa demande, je lui propose une formation de communication TOYF pour annoncer à son manager son futur départ. Alexandra, initialement secrétaire comptable dans le milieu social, trouve alors un poste dans son nouveau métier (assistante dans un EMS) pour démarrer en janvier 2015. À ce jour, Alexandra a pratiqué plusieurs mois dans cet EMS. Elle a eu de nombreux feedbacks positifs. Ce métier lui plait, elle a le potentiel et en même temps, elle vient de prendre conscience que le contexte "industriel" qu'elle perçoit de l'EMS ne lui convient pas. C'est un vécu de semi-échec. Elle va rechercher un contexte d'accompagnement à domicile pour pouvoir prendre le temps, l'énergie de s'occuper pleinement de la personne humaine. Sa manière d'interagir avec l'extérieur a complètement changé. Alexandra contacte ses besoins profonds et les exprime sereinement.

Nous approfondissons ensemble la connaissance qu'Alexandra a d'elle-même en décortiquant le fonctionnement la poussant à la perfection, à vouloir toujours être meilleure. L'utilisation de l'outil A-Ha graphe (décrit plus bas) permet d'identifier qu'Alexandra cherche à se revaloriser, suite à une dévalorisation de son père. Sa petite fille intérieure recherche toujours la reconnaissance de son père. Alexandra découvre que son père a un complexe d'infériorité, le poussant à inférioriser son entourage. La quête d'Alexandra empire la situation, car plus elle cherche à améliorer son image auprès de son père, plus ce dernier se sent inférieur. Le cercle vicieux se transformera en cercle vertueux si Alexandra fait des compliments à son père.

Alexandra réussit ses examens d'assistante de santé avec brio. Le 06 juillet 2016, Alexandra m'explique qu'elle a commencé à appliquer les modifications de relation avec son père. Cela a provoqué des changements

radicaux. Ce dernier s'est confié à elle d'une situation difficile qu'il traversait et Alexandra a remis en perspective ses compétences unique qu'il a toujours utilisé dans sa vie. Une véritable échange entre adultes s'est produit. Ce dernier qui ne voyait plus ses petits enfants depuis des mois a décidé de venir passer du temps avec. Alors que le père lançait systématiquement des pics à sa fille sur son mode d'éducation, il ne l'a pas fait. Il a exprimé des compliments sur les compétences de sa fille : "Ma fille, tu m'impressionnes". Il l'a félicité pour la réussite de son examen.

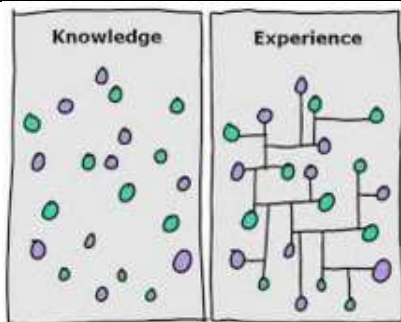
Notes Travail : Ces expériences m'ont fait découvrir que le client cherche plus de **SENS** dans sa vie professionnelle en visant par-delà le besoin de sécurité l'accomplissement de soi : réaliser le rêve. Le coaché vit l'expérience d'avoir trouvé sa Voie comme un Aboutissement. D'autre part, cette démarche est holistique, **POSITIVE**, créative et identitaire. En tant que coach, il est important de rester ouvert sur les options et apporter **aucune influence inductive**. En ce qui concerne les **PROGRAMMATIONS**, le coaching agit comme un déclencheur qui permet au client de découvrir d'autres facettes de lui-même, de voir les choses différemment. Fréquemment, le coaché opère une transformation tellement naturelle qu'il se trouve surpris par ses nouvelles réactions intellectuelles et émotionnelles aux événements. En fait, le processus permet de générer de nouveaux schémas chez le client et de maîtriser ses auto-saboteurs. Du fait qu'il y ait un vrai temps de maturité du projet professionnel, les auto-saboteurs externes (peur de l'entourage) ont peu d'effets sur le client, alors qu'au départ ce projet paraissait insurmontable. Mon expérience m'a montré que le **CONTEXTE** de travail du client a un impact primordial dans son équilibre professionnel et qu'il est essentiel d'en tenir compte dans le cadre de l'atteinte de son objectif, en allant au delà de ses compétences métier. L'équilibre professionnel se reflète au niveau **SOMATIQUE** par le niveau de stress, d'énergie, de capacité de mise en mouvement. La **PRÉSENCE** intègre plusieurs aspects : le soutien, le respect du rythme du client, l'empathie, l'enthousiasme, l'ouverture, la créativité. Enfin, le travail connecte le client à sa contribution dans le Monde (spirituel) et il engage totalement sa manière d'être dans le monde avec son corps (somatique) et son mental (cognitif).

Chapitre 4 : L'Apprentissage

Dans ce chapitre, je choisis d'expliquer les prises de conscience et les transformations sur le plan des compétences de coach, les outils et le processus de coaching intégrant différents outils.

LES COMPÉTENCES :

- Expérience vs Connaissance :



J'ai pris conscience que par moment je peux être « **over instructif** » par envie de transmettre certaines connaissances. Cela me conduit à donner des explications plutôt que de faire vivre directement l'expérience, par exemple dans le cas de l'outil de centration COACH. J'avais également identifié ce biais dans le contexte de « coach interne » chez bioMerieux. Deux coachs étaient proposés au futur coaché et ce dernier choisissait.

Les deux seules fois où je n'ai pas été choisi, j'ai remarqué que plutôt que de débiter le coaching pendant notre entrevue, je donnais des explications sur la formation IDC, sur le type de coaching que je pratiquais, sur les résultats obtenus, etc....

- **Motivateur vs Optimisateur :**

Mon profil Success Insight est celui du **Motivateur**. Je prends conscience que j'aime motiver, consacrer de l'énergie aux gens qui lancent une entreprise, une idée. En même temps, une partie de moi veut optimiser les situations et voit ce qui peut encore être amélioré. La facette d'**Optimisateur** peut par moment masquer celle du **Motivateur**. L'étape de Destiny du processus Appreciative Coaching m'a incité à marquer un temps dans les sessions de suivi pour reconnaître et féliciter les avancées du coaché.

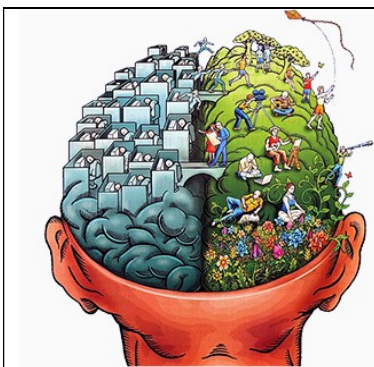
- **Courant Continu vs Courant Alternatif :**

J'ai pris conscience que par moment je pouvais faire sortir le client de son état **génératif** de deux manières :

- en alternant des phases de connexion aux ressources avec des phases d'exploration profonde des blocages
- en alternant des phases de connexion au mental avec des phases de connexion au ressenti du corps.

J'ai compris, d'une part avec les démonstrations de Steve Gilligan et d'autre part avec le retour de supervision d'Hélène, l'importance de persévérer dans l'état génératif et conserver la connexion au corps. Cela se mettra en place par l'auto-observation. Ann Clancy explique dans son livre que les émotions sont contagieuses et l'impact que peut avoir le coach sur le coaché par son état intérieur. Il est très important que je sois dans cet état génératif moi-même. J'ai également remarqué l'influence de la posture du client pour le mettre en mouvement, en action en lui proposant de se lever au moment de rédiger les actions au flipchart.

- **Structuration vs Créativité :**



Une de mes facettes est une forte **Capacité de Structuration** qui s'est exprimé pendant dix années dans la gestion de projet, la recherche et développement scientifique. Une autre facette est la **Créativité**. Je prends conscience qu'il n'est pas naturel pour moi de faire cohabiter les deux en bonne harmonie. Je sens qu'en ce moment, j'ai besoin d'amener plus de structure dans ma démarche. Ann Clancy et la formation IDC sont d'excellents exemples pour moi. Elle propose une liste de questions par étape du processus, une liste prédéfinie pour découvrir les valeurs du client et des pratiques d'auto-observation en tant que coach. Un autre exemple est le tableau de Doug Silsbee de description des actions en quatre parties.

- **Refléter et Révéler son ressenti:**

Doug Silsbee enseigne l'écoute active somatique, notamment au cours de la phase d'éveil, d'une part en exprimant au coaché ce que l'on ressent en entendant ses propos et d'autre part en reflétant ce que l'on voit des expressions du corps du coaché. C'est une compétence qui est à pratiquer. Il y a également la notion de mimer les mouvements du coaché pour produire l'éveil chez le client. Cette compétence accroît l'**authenticité** en créant la transparence et la résonance dans le champ relationnel.

- **Leadership et Archétypes :**

Le Leadership consiste d'après moi à prendre des décisions allant dans le sens de donner une direction et faire avancer le processus de coaching. Il implique également d'être authentique et exemplaire. Au cours du module d'Aboodhi Shabi, j'ai pris conscience que j'étais très à l'aise avec trois archétypes (Guerrier, Magicien et Aimant) et que je l'étais moins avec l'énergie du **Roi**. Je fais le lien direct entre la capacité à être dans l'énergie du Roi et la capacité de Leadership. Il est également essentiel d'être plus dans la Présence de coach, plus dans l'authenticité et moins dans le mental. Un autre point qui s'est révélé récemment en m'auto-observant est que j'associe naturellement l'énergie du **Roi** à celle du **Guerrier** dans mon attitude, surtout dans des contextes où je ne me sens pas écouté. Je choisis et m'engage maintenant à développer la capacité à vivre l'archétype **Roi** et **Aimant** pour amener de la direction dans un climat de paix, de cohésion, d'inclusion. Je pratique cette énergie et posture dans mon rôle de coach de vie et de coach sportif de l'équipe féminine de basket-ball. En faisant un stage d'equi-coaching, il y a plus d'un an, j'ai pris conscience de la difficulté de guider un cheval. Le cheval sent tous nos états internes. Il y a un juste et subtile équilibre entre être trop autoritaire (le cheval se braque) et être trop libertaire (le cheval part brouter de l'herbe). Tout comme dans le coaching, le plus important en leadership est la **confiance** qui se crée dans la relation. Il me vient également, en faisant l'analogie avec la danse que le coach-leader amène de la **tonicité** dans le processus. Il y a une danse entre des moments de souplesse et des moments de tensions, de tonicité.

- **La Présence :**

La présence du coach est imprégnée de centration et de détachement en même temps. De nouveau, un subtil équilibre. La présence amène de la vie, de la tonicité dans le processus, de la résonance entre le client et le coach. La présence peut se développer au travers de pratiques telles que la pleine conscience, la méditation et des activités corporelles nécessitant la centration tel que le qi gong.

- Permettre au coaché de Voir avec de nouveaux yeux :



Créer un contexte différent pour le client sur les plans cognitif, somatique ou spirituel est un axe de développement de ma pratique de coaching. Je souhaite amener des outils de storytelling, d'actions métaphoriques (Doug Silsbee), des métaphores ... Des questions puissantes telles que la question Miracle (Appreciative Coaching) amène au client un éclairage différent à sa façon de voir sa situation et les possibilités. Dans le magnifique film "La Vie est belle", un père, un « concentré » d'énergie magicienne, fait croire à son jeune fils qu'il participe à un jeu, alors qu'ils sont dans un camp de concentration.

J'ai entendu au cours d'une émission de radio Henri Gougaud dire : « Le maître est celui qui sait raconter la bonne histoire à la bonne personne au bon moment. Celui qui écoute peut voir sa vie transformée. »

Robert Dilts : « Le changement curatif, c'est comme enlever les mauvaises herbes ; le changement génératif, c'est planter de nouvelles semences ; le changement évolutif, c'est modifier le terrain sur lequel croissent les semences et les mauvaises herbes. »

LES OUTILS :

I. L'outil SCS (Somatique, Cognitif, Spirituel)

L'outil consiste à tracer un triangle, bien visible sur une feuille de flipchart et écrire Somatique, Spirituel et Cognitif respectivement aux différents angles (cf annexe 11).

La première étape consiste à demander au coaché de décrire son état actuel en lui posant des questions telles que :

- Comment vous vous sentez physiquement ? (somatique)
- Quels sont vos ressentis? vos émotions ? (somatique)
- Quelle posture, quel geste pourraient représenter votre état actuel ? (somatique)
- Quelles sont vos valeurs ? (cognitif)
- Quelles sont vos croyances en lien avec votre objectif ? (cognitif)
- Quels mots reviennent souvent dans vos paroles ? (cognitif)
- Jusqu' à ce jour, que souhaitiez vous accomplir dans votre vie ? (spirituel)
- Jusqu' à ce jour, quelle contribution avez-vous voulu apporté dans le monde ? (spirituel)
- Jusqu' à ce jour, qu'est ce qui a animé votre coeur ? (spirituel)

Les éléments de réponse du coaché sont inscrits sur le flipchart. Ensuite, je demande au coaché le message de ce triangle, la signification de ce qu'il voit.. Ce premier stade permet de repérer des fractures dans la cohérence, des dissonances de dimensions du client.

Dans un second temps, je demande au client de s'inscrire dans le cadre de son objectif et de décrire ses projections dans ces trois dimensions ; autrement dit, ce qu'il souhaite atteindre. Cela lui permet d'inscrire dans le présent le futur souhaité (Principe de Simultanéité). Il est possible de déterminer des actions par rapport à l'écart observé.

Le coach peut jouer un rôle ou prendre une posture qui correspond à chaque dimension pour produire une réaction chez le coaché, une prise de recul.

L'intérêt est également que cet outil peut intégrer des outils du Master ou de la formation Coach IDC pour aller plus en profondeur en avançant dans le processus coaching. On peut utiliser l'outil des valeurs, des croyances pour la dimension cognitive. En stade plus avancé dans le processus, on peut utiliser la Raison d'Être pour la dimension spirituelle ou la carte de conscience de Doug Silsbee pour la partie somatique.

II. La pensée positive et les visualisations créatrices

Comme expliqué plus haut, ce point m'a beaucoup interrogé. Il y a de cela quelques années, j'ai suivi une formation sur la pensée positive. Une part importante repose sur la création de formules positives en lien avec l'objectif que l'on cherche à atteindre. Cela est issu entre autres de la loi de l'attraction. Dans ce système, il n'y a pas de place pour l'échec. Mon expérience me montre les limites des formulations ou des visualisations purement positives.

À mon sens, une force du processus de coaching est qu'il amène la transformation par l'**ACTION**.

Par exemple, il peut s'avérer valable de visualiser un entretien de recrutement réussi et en même temps apprendre concrètement à se vendre et/ou réaliser des entretiens d'essai sont des actions complémentaires conséquentes.

Un deuxième point a attiré mon attention dans un article de la revue RectoVerseau : "La chercheuse Gabriele Oettingen a étudié en détail les visualisations positives et fait une découverte surprenante. Les visualisations dites créatrices produisent des émotions agréables, et en même temps démobilisent l'énergie de la personne. Un signal est donné à l'esprit de retirer l'énergie du projet, puisque le résultat est déjà atteint. La contrariété ou l'appréhension ont plutôt tendance à donner de l'énergie pour vaincre la résistance ou lutter contre ce qui effraie. La chercheuse a donc essayé d'inclure un **OBSTACLE** imaginé à l'outil de visualisation. La démarche s'est révélée hautement efficace! Alors que certains auteurs affichent une crainte supersitieuse à l'égard des pensées jugées négatives, sous prétexte qu'elles attireraient à nous le négatif, générant ainsi de puissants sentiments de culpabilité, une méthode se révèle efficace pour les intégrer et les transmuter.

La méthode de visualisation est composée de quatre étapes :

- DÉSIR -> RÉSULTAT -> OBSTACLE -> PLAN (si obstacle alors je [action pour le surmonter])

Il semble que ce soit un processus naturel car une de mes clientes, directrice d'orchestre, fait des cauchemars d'échec peu avant les concerts, comme si son corps la préparait inconsciemment à surmonter un échec.

Philippe Cavin avait, au cours de la formation d'Ann Clancy, fait part d'une expérience. Une équipe commerciale qu'il coachait n'arrivait pas à atteindre son objectif, ni à décrire les actions pour les atteindre. Il leur demanda

alors ce qu'ils pourraient faire pour les rater complètement. Ce fut facile pour eux. Il suffisait alors d'en déduire les actions opposées. Un bel exemple de transmutation de pensées négatives.

III. L'outil "NEWS+" pour le coaching en entreprise

Je propose une amélioration du modèle NEWS de coaching en entreprise en intégrant des éléments du Master (cf annexe 12) :

- Choisir les Outils du Master ou formation IDC pour chaque direction (Nord, Est, Ouest, Sud)
- Apporter de la profondeur en associant la capacité somatique
- Mieux gérer les écarts entre directions

L'étape de l'Action de Robert Dilts inclut toutes les directions (Vision, Mission, Stratégie : **NORD**, Valeurs : **EST**, Compétences, Actions : **OUEST**) sauf le **SUD** qui est pris en compte par l'étape 5 des obstacles (sentiments difficiles, tétralemne). Dans ce processus, Robert Dilts associe une posture, un geste à chaque stade. Le contexte est représenté par l'environnement. Pour la direction du **SUD**, il est possible de travailler avec les outils tels que celui des croyances, de l'autosaboteur, les paradoxes, les métaphores (voyageur, dessin). Pour le **NORD**, il est possible de travailler avec l'intenvision, le rêve, l'image de succès, la raison d'être. Pour l'**EST**, il est possible de travailler avec la clarification des valeurs. Pour l'**OUEST**, l'objectif à rebours, le tableau d'actions de Doug Silsbee, l'outil de découverte des talents (Gallup).

Pour coacher sur l'**écart d'exécution**, entre NORD et OUEST : l'outil de la Vision à l'Action, la Roue des Priorités, ainsi que toute autre outil de structuration d'actions à partir d'une Vision.

Pour coacher sur l'**écart de courage**, entre SUD et OUEST, de l'obstacle à la mise en ressources : l'outil du Rituel des Ressources ou de changement de Posture de Doug Silsbee.

Pour coacher sur l'**écart de congruence**, entre NORD et EST : la pyramide de Robert Dilts ou des outils permettant de mesurer, d'optimiser le sentiment d'appartenance du collègue.

Pour coacher sur l'**écart de conscience**, entre SUD et EST : l'outil d'Abodhi sur les croyances, la culture et les archétypes.

IV. L'outil "A-Ha Graphe" pour la détection de boucle sans fin

Je propose un outil graphique permettant de mettre en lumière un fonctionnement en boucle dont le client ne peut sortir (cf annexe 13) :

La première étape consiste à dessiner sur le flipchart un cadre dans lequel est inscrit la situation, la croyance, le comportement auquel on s'intéresse. On l'appellera **Etat1**.

Les étapes suivantes sont itératives et consiste à aller plus profondément chez le client, en faisant comme peler un oignon. Suivant la formulation faite par le coaché, il est possible de poser un questionnement spécifique pour définir les états intermédiaires :

Un moment donné, la source d'un état plus profond revient sur l'**Etat1**, d'où le fonctionnement en boucle du client. Elle suffira alors pour le coaché de choisir où court-circuiter ce cycle.

L'objectif n'est pas de déterminer la cause la plus profonde d'un état, d'une situation, d'un comportement en posant la fameuse question "Pourquoi" de manière itérative (7 ou 9 fois). L'objectif de l'outil est de debusquer un cercle vicieux de fonctionnement sans fin, dont il n'a pas conscience. Pour cela, le choix de question est beaucoup plus ouvert :

- Quel est l'impact de ?
- Cet état amène vers quoi ?
- Qu'est ce qui vous amène à ?
- En quoi cela vous sert de ?
- Que cherchez vous à accomplir en ?

L'intérêt de cet outil est que l'on peut combiner différent type de question, en suivant son intuition de coach, plutôt que de répéter la même question de façon systématique.

V. L'outil "xx" pour

Je propose un outil qui m'est venu d'un rêve

LE PROCESSUS –INDICATEUR D'ÉTAT INTERNE :

Concernant le processus, deux parties sont à distinguer; elles correspondent d'une part aux étapes de la démarche coaching que je propose et d'autre part aux transformations liées à l'application de cette démarche.

Au cœur de l'enseignement théorique et pratique du Master, j'ai noté l'importance de la transformation de l'état interne du client, provoquée intentionnellement par le coach, qu'il s'agisse du passage de l'état **crash** à l'état **coach**, de l'état **non génératif** à l'état **génératif**, de l'état **négatif** à l'état **positif**, de l'état **non résilient** à l'état **résilient**.

J'ai appris, avec Aboodhi, que changer les actions n'aura pas systématiquement un impact sur les résultats obtenus, à contrario d'une transformation s'opérant au niveau de l'être (l'observateur) : « coaching ontologique visant à produire un changement au niveau de l'âme d'une personne ».

Je propose de mesurer l'évolution de son état interne sur une échelle de 1 à 10. Le coach peut demander au client l'optimal qu'il souhaite atteindre en lien avec ces critères et l'intégrer au besoin dans le contrat tripartite initial.

L'état interne du client sera évalué au cours du processus de coaching au travers des capacités suivantes (cf Annexe 10 pour la définition) :

- les niveaux de Présence, de « Vitalité », de Confiance en soi
- les Compétences acquises
- les niveaux d'atteinte des Projections somatique, cognitive et spirituelle de l'objectif

La progression de chaque capacité sera évaluée sur une échelle de 1 à 10.

LE PROCESSUS – LES ÉTAPES :

Je décide de proposer au client un processus qui intègre les éléments des modèles enseignés au cours du Master, des éléments du modèle NEWS, le modèle SCS (spirituel, cognitif, somatique) et le modèle et les outils IDC.

Ce processus se compose des trois étapes successives suivantes : L'AMORCE, L'ÉVEIL et l'ACCOMPLISSEMENT. L'avancement dans ce processus de coaching va dans le sens du **Superficiel** vers la **Profondeur** chez le client : la **Peau** (*frontière intérieur/extérieur, limites, besoins*), les **Muscles** (*capacité d'actions dans le monde*), les **Os** (*structure, fondation, la Présence*). À chaque étape, on retrouvera les trois dimensions **Spirituelle, Cognitive et Somatique** du client avec une recherche d'alignement de ces trois dimensions. On retrouve cette recherche d'alignement dans le protocole d'action de Robert Dilts depuis la Vision jusqu'à l'Environnement. Dans l'enseignement IDC, la mise en ressources est une compétence et une action qui se produit dans chaque séance de coaching. Dans la pratique de l'outil des trois perspectives, nous revoyons à chaque étape l'objectif qui peut avoir évolué, suite à des prises de conscience. Dans le modèle NEWS que j'ai décrit succinctement plus haut, le cœur du processus est une boussole avec quatre directions, où le coach travaille de manière itérative sur les ressources, les obstacles, le sens, le plan d'actions, les valeurs. Je propose de travailler à chaque étape (Amorce, Éveil et Accomplissement) sur le **Sens**, les **Ressources**, les **Obstacles** et l'**Action**, en explorant de plus en plus en profondeur. J'ai pu valider récemment en coaching l'impact d'aller trop vite en profondeur, sans suivre, du coup, le processus que je propose ici : Christian veut fonder une famille et un échec amoureux récent a laissé des traces. J'ai expérimenté avec lui dès la deuxième séance le rituel des ressources. J'ai perçu qu'il était connecté à son mental, ce n'était pas dû à un problème de technicité de l'outil et l'utilisation de cet outil puissant n'a pas eu l'impact escompté. Même si le coaché veut aller très vite, produire des transformations profondes requiert du temps : "Rome ne s'est pas faite en un jour". Dans son livre, Doug Silsbee aborde les différentes dimensions dans un ordre précis et voulu, du plus simple, habituel vers le plus complexe, profond, subtil : **Mind, Body, Heart**.

L'**Action** produit la **Transformation**. Le coach aidera le client à définir des priorités. Au cours du processus, le niveau d'énergie, de confiance en soi, de sentiment de plénitude, de disposition à l'action augmente significativement.

Pour chaque étape, un tableau (non exhaustif) décrira les outils qui peuvent être utilisés avec des croix suivant que l'outil réponde aux critères ci-dessous.

Cognitif : L'outil permet une prise de conscience du modèle mental du monde du client et sa transformation de manière vivifiante, positive, ressourçant. Ce modèle inclut le langage, les valeurs, les croyances et les pensées.

Somatique : L'outil permet l'exploration corporelle du monde du client et sa transformation. Ce modèle inclut les ancrages positifs, les ressentis internes, les perceptions externes, la posture, la gestuelle, les émotions, la relation aux autres et l'intonation.

Spirituel : L'outil permet la définition d'une raison d'être qui relie le client à un Tout plus grand que lui et son EGO, à la dimension du Coeur. L'outil peut également être utilisé pour créer une Unité et pour intégrer différentes parties d'elle-même chez le client.

Action : L'outil est utilisé pour produire un plan d'action pour le client.

Sens : L'outil est utilisé pour clarifier un objectif, une direction, une situation floue. Les outils permettant de donner de la perspective ont un impact sur le Sens.

Obstacles : L'outil est utilisé pour explorer un obstacle interne ou une situation récurrente non satisfaisante

Ressources : l'outil est utilisé pour mettre le client en ressources.

L'AMORCE :

L'Amorce consiste à initier le processus avec une première projection en termes de sens pour amener le client vers une perspective plus positive. Au cours de cette étape, le client est mis dans un état génératif en décrivant son intention en termes d'Être et en se connectant à l'état COACH et à ses ressources. On procède à la clarification d'objectif en sept étapes, incluant d'une part une évaluation à la fois des trois dimensions **Spirituelle, Cognitive** et **Somatique** en termes d'état actuel et d'état désiré et d'autre part à une évaluation des critères d'état interne. Le client renseigne également la fiche d'informations client d'Ann Clancy, définit une image de succès et répond aux quatre questions centrales (cf Annexe 4). Le coach établit le contrat avec le client, un contrat tripartite lorsqu'il s'agit d'un coaching en entreprise (séance de prise d'informations).

Outils	Cognitif	Somatique	Spirituel	Sens	Action	Obstacles	Ressources
Clarification Objectif	x	X	x	x	x	x	x
État COACH + Intention + État Génératif		x	x	x			x
FIC, Image de Succès, 4 Questions Centrales	x		x	x	x	x	x
Evaluation SCS	x	x	x	x	x	x	x

L'ÉVEIL :

« The real voyage of discovery consists not in seeking new landscapes but in having new eyes.» Marcel Proust (1871-1922)

L'Eveil correspond aux étapes de découverte du processus d'Appreciative Coaching et d'Eveil du Presence Base Coaching (Doug Silsbee). Au cours de cette phase, le client découvre l'étendue de sa « cloche », son confort, et en même temps ses limites. Il voit ainsi avec de nouveaux yeux et développe la croyance en un futur positif, meilleur pour lui. On peut utiliser dans cette phase l'outil d'Abodhi des aspects culturels (vision du monde) et les coûts associés, les compétences et les forces présentes. Dans ma façon d'expérimenter l'outil de l'autosaboteur (fil rouge), j'intègre un dialogue entre le client et son autosaboteur, qui amène fréquemment à la prise de conscience de croyances limitantes. Comme le souligne Ann Clancy dans son livre, « cette phase consiste à encourager le client à se connecter à son expérience « peak » et à trouver des compréhensions alternatives aux moments difficiles ». Cette phase permet l'intégration des différentes parties qui coexistent chez le client. On utilisera au cours de cette étape les outils tels que Belbin, MTBI, Découverte de Talents (Gallup) afin de reconnaître les forces uniques du client et ses valeurs. Le coach connecte le client à une vision positive, holistique et équilibrée.

Outils	Cognitif	Somatique	Spirituel	Sens	Action	Obstacles	Ressources
Le Saboteur (fil rouge)	X	x				x	
Aspects Culturels (Abodhi) + Attachments/Aversions	X					x	x
Métaphores et Visualisations	x	x	x	X	X	x	x
Raison d'Etre	x	x	x	X	X		x
Roue des Priorités	x			X	X	x	x
Objectif a rebours	x	x	x	X	X		x
Outils Belbin, Talents, MTBI,...	x		x	X	X	x	x
Carte Mentale	x			X	X		
Paradoxe	x					x	x
Auto-Observation & Reflecting(D. Silsbee)	x	X	x	X	X	x	x
Purpose Exercice (D. Silsbee)	x	X	x	X	X	x	x

Dans cette phase, le client peut commencer certaines actions en dehors de sa zone de confort .

L'ACCOMPLISSEMENT :

L'Accomplissement correspond aux étapes de Dream et Action du processus d'Appreciative Coaching et de Résultats et Action du Presence Base Coaching (Doug Silsbee). On retrouvera à ce niveau les outils qui travaillent aux niveaux les plus profonds, qui sollicitent la créativité chez le client tels que le Rituel des Ressources, la Carte de conscience, l'étape d'Action et des Sentiments Difficiles de Robert Dilts et Steve Gilligan. Au cours de cette phase, le client pourra définir de nouvelles valeurs, de nouvelles croyances, de nouvelles compétences. Le client met en pratique de nouvelles habitudes et change au niveau biologique, donc de manière durable (self-generative loop).

Outils	Cognitif	Somatique	Spirituel	Sens	Action	Obstacles	Ressources
Rituel des Ressources	x	X	x			x	x
Carte de conscience	x	X			x	x	x
Transformation Posture (Silsbee)		X					x
Les Sentiments Difficiles	x	X	x			x	x
Le TetraLemne	x	X				x	x
Archetype (Aboodhi)		X	x		X		x
Question Miracle	x		X	x	X		x
Vision à l'Action			x	x	X		
Etape Action (protocole R. Dilts)	x	X	x	x	X	x	x
Conseil des Ressources (S. Gilligan)			x				x
Reorganisation & Stabilisation(D. Silsbee)	x	X	x	x	X	x	x

Conclusion

L'apprentissage émerge de la confluence constructive d'une inspiration intérieure d'unifier trois domaines (Somatique-Body, Cognitif-Mind, Spirituel-Heart) et cinq éléments interdépendants provenant de l'enseignement du master (le Sens, la Présence, le Somatique, le Positif et la Programmation).

Comme le souligne Doug Silsbee, « le coaching nécessite de la part du coach qu'il fasse un travail intérieur et développer la présence est le travail le plus important qu'il puisse faire en tant qu'être humain ». Dans ce sens, les pratiques de centration pour le coach et le client ont une portée essentielle à la fois sur l'état interne et sur le champ, de par leur capacité générative. L'enseignement du master m'a montré que la maîtrise de la Présence importe plus que la maîtrise des Outils. Le processus de coaching propose d'explorer les attachements, les aversions et la vision du monde du coaché et de la transformer. Cette transformation inclut le corps, le mental et le cœur du coaché.

La maturité du métier de coach ira de pair avec sa structuration grandissante. Dans ma pratique, je me propose de mesurer des critères d'évolution de l'état interne du coaché, de mettre en oeuvre l'outil SCS et de structurer le processus en trois étapes : l'Amorce, l'Eveil et l'Accomplissement.

Mes engagements pour le futur sont de continuer à approfondir et solidifier ce travail de recherche par des formations, des expériences de coaching, des supervision et des lectures. Il est décisive de renoncer à l'idée de toute puissance, de rester humble et empreint de gratitude dans notre pratique.

Il y a de cela quelques années, un collègue m'avait parlé de MTBI corporel. Je souhaite lire des livres traitant le domaine de la famille. Il est également essentiel, comme l'avait exprimé Philippe Cavin, de "**redoubler**" certains modules du master pour mieux en assimiler la matière.

D'autres pistes de réflexion sont présents, à savoir l'utilisation d'outil tels que le chant, la musique et la danse.

Mes engagements sont également d'optimiser mes compétences de coach, tel que décrit plus haut, aussi bien au travers d'expériences de coaching, que dans d'autres activités ou contextes de vie qui produisent des prises de conscience.

Un exemple d'expérience qui m'a fait grandir est la marche sur le chemin de compostelle car au premier essai, j'ai découvert que le fardeau du sac (très rempli : "il faut tout prévoir !") était l'obstacle principal : "je portais mes peurs sur le dos". Au deuxième essai, le sac fut nettement allégé. Je peux appliquer ce principe sur le chemin du processus de coaching avec mon client en m'allégeant des peurs qui peuvent s'inviter.

J'ai affiné récemment la compréhension de mes domaines d'application du coaching de cette manière :

- Santé
- Famille
- Réalisation de soi (incluant le professionnel)

Bibliographie

1. L'objectif de vie (<http://choisiretvivre.weebly.com/developpement-personnel-le-blog/raliser-son-objectif-de-vie>)
2. Se libérer du connu – J. Krishnamurti
3. Appreciative Coaching – Ann Clancy
4. Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner – B. Cyrulnik, P. Bustany, J-M. Oughourlian, C. André, T. Janssen, P. Van Eersel
5. La biologie des croyances – Bruce Lipton

6. L'effet Lune de Miel – Bruce Lipton
7. Nos raisons de vivre – Victor Frankl
8. Le story telling en action – Olivier Clodong, Georges Chétonine
9. Leading with the heart – Mike Krzyzewski with Donald T. Philips
10. L'Élément Humain – Will Schutz
11. Ces histoires qui nous guérissent
12. On est foutu, on pense trop – Dr Serge Marquis
13. Rapport de stage d'Alexandra : « L'anosognosie et la relation d'aide »
14. Présence-Based Coaching – Cultivating Self-Generative Leaders through Mind, Body and Heart – Doug Silsbee
15. Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une – Raphaëlle Giordano (processus de développement personnel & coaching, romancé)
16. Revue RectoVerseau n°271 – Changer : c'est possible !
17. Manuel de Master - Leadership Authentique – Le développer en temps de crise et de changement avec Robert Dilts
18. Manuel de Master – L'Art du Coaching – Se transformer comme coach et le leader avec Aboodhi Shabi
19. Manuel de Master – Coaching Génératif – Clé de la performance individuelle et collective avec Stephen Gilligan
20. Manuel de Master – L'Art et la Science du Coaching Appréciatif – Un processus positif pour le changement avec Ann Clancy
21. Manuel de Master – La Présence – Une méta-compétence indispensable de coaching et de leadership avec Doug Silsbee
22. Lâcher-prise avec l'aide de la philosophie chinoise – Des exercices pour tous – Joseph Treyer
23. Sortez de l'hypnose collective ! Docteur Christian Tal Schaller
24. Thérapie du couple et de la famille – Virginia Satir
25. La structure de la Magie – Richard Bandler & John Grinder

Annexes

Annexe 1. Exemple d'histoire dotée de SENS – Victor Frankl.

« Il s'agit d'une histoire de ce vieux médecin généraliste qui un jour vint me consulter parce qu'il était tombé en dépression après la mort de sa femme. Usant de la forme du dialogue socratique, je lui demandai ce qui, à son avis, serait arrivé si c'est lui qui était mort le premier. « Elle aurait terriblement souffert », dit-il. Je répondis : « Ne voyez-vous pas Docteur, la grande souffrance qui lui a été épargnée, et c'est vous qui lui avez épargné cette souffrance ; mais maintenant, vous devez en assumer le prix en lui survivant et en portant le deuil ». Notre dialogue avait pour but de le pousser à découvrir un sens à sa souffrance, le sens d'un sacrifice pour le bien de sa femme.

J'ai eu l'occasion de relater ce cas devant un groupe d'étudiants aux Etats-Unis, et un psychanalyste américain m'a alors fait une remarque qui illustre bien l'approche réductionniste du sens et des valeurs. Voici : « je comprends bien votre point de vue, Dr Frankl, toutefois, si l'on part du fait que votre patient a souffert de la mort de sa femme, c'est évidemment parce qu'inconsciemment il l'avait haïe toute sa vie... ». Sur quoi je dis : « il se peut bien que c'est en effet, ce que vous auriez dit à ce patient après l'avoir allongé sur votre divan pendant cinq cent heures, vous l'aurez sans doute amené, tout comme le font les communistes derrière le rideau de fer, avec ce qu'ils appellent l'autocritique, à confesser : « Oui, Docteur, vous avez raison, j'ai haï ma femme toute sa vie ... ». Mais en agissant ainsi vous auriez aussi privé le patient du seul trésor qu'il possède, c'est-à-dire, la conscience de l'amour conjugal unique que lui et sa femme avaient réussi à construire... »

Annexe 2. Exemple d'histoire de storytelling

« Un matin, la Vérité, nue et froide, se présenta à l'entrée d'un village. Elle s'arrêta devant chaque maison pour demander l'hospitalité mais vit les portes rester désespérément closes. Sa nudité effrayait les villageois. C'est alors que la Parole la trouva tremblante et affamée. Prenant pitié d'elle, elle l'emmena dans son logis. Là, elle l'habilla avec un joli récit avant de la renvoyer au dehors. Vêtue de sa belle histoire, la Vérité frappa de nouveau aux portes des habitations et fut, cette fois, bien accueillie par les villageois. On l'invita à manger et on lui proposa de se réchauffer près du feu...

Cette parabole date du XI^e siècle !

Que nous enseigne t'elle ? Que raconter une histoire est le meilleur moyen pour que les êtres humains vous ouvrent les portes de leur esprit et de leur cœur. L'accueil que reçoit une litanie d'arguments, nue et brute, est rarement bienveillant. L'histoire est moins directe et plus gracieuse. Elle rencontre surtout moins de résistance : il n'existe pas d'outil plus puissant que le récit pour entrer en relation avec une personne.

Beaucoup plus près de nous, dans les années 1990, des études menées sur le cerveau humain mettaient en lumière (scientifiquement) deux informations capitales :

- Nous sommes guidés davantage par nos émotions que par notre raison ;
- Nous apprenons et retenons mieux les choses lorsqu'elles nous sont présentées sous forme narrative. »

Annexe 3. Présence du coach

DEFINITION OF A COACH'S PRESENCE

There are many definitions and interpretations of a coach's presence, which have evolved over recent years in line with practice. However, from our research we define a coach's presence as:

"The cultivation of being and heightened and expanded awareness of the coach; characterised by the felt experiences of stillness, timelessness and connectedness."

This definition is based on work by Douglas Silsbee and outlines the following key points:

- The coach's presence is developed through their own journey of self-development and becoming more whole. It is an all encompassing awareness of themselves, their clients and the coaching conversation.
- Coaches who have strong presence have a sense of "being" rather than "doing," embodying their identity and letting go of control, responsibility, process and tools. This demonstrates complete trust in the potential of the client, coaching and their moment together.
- When present, coaches and coachees often describe the sense of 'flow' and 'stillness'.
- Their deep focus enables them to build deep rapport, trust and a connection to their client and the larger system.

Annexe 4. Quatre questions centrales

- Qu'est-ce qui vous rend vivant ?
- Décrivez un temps fort de votre vie ou de votre travail jusqu'à ce jour.
- Qu'est-ce que vous valorisez le plus dans vos relations et dans la nature de votre travail ?
- Citez une ou deux choses que vous voudriez au sujet de vous-même avoir davantage.

Annexe 5. Métaphore des niveaux de profondeur

ÉTUDE SUR LE SYMBOLISME DE LA PEAU (Savoir assumer ses limites et s'ouvrir à la transcendance)

Cette leçon porte sur la peau qui incarne une aptitude à assumer ses limites et à les affirmer pleinement, sachant dire non à tout ce qui ne nous correspond pas. Quant à son enjeu spirituel, il consiste à s'ouvrir à la transcendance tout en respectant et en honorant ce que l'on est.

ÉTUDE SUR LE SYMBOLISME DES MUSCLES (Savoir agir conformément à son essence et faire le sacrifice de l'action)

Cette leçon est consacrée à l'étude des muscles qui incarnent une capacité à agir conformément à son essence profonde, sachant faire preuve de maturité et de leadership. Quant à leur enjeu spirituel, il consiste à faire le sacrifice de l'action en ne réclamant pas les fruits de cette action et en reconnaissant que l'Esprit agit à travers soi.

ÉTUDE SUR LE SYMBOLISME DES OS (Savoir s'intérioriser et faire l'expérience de la Présence)

Cette leçon est consacrée à l'étude des os dont l'enjeu psychologique consiste à s'intérioriser et à faire silence pour prendre conscience de sa nature profonde et de sa vocation. L'enjeu spirituel, quant à lui, consiste à faire l'expérience de la **Présence** et à se laisser toucher par l'Être qui se trouve au plus profond de soi.

Commentaire :Ce niveau correspond bien à ce que recherche Doug Silsbee dans sa pratique (cf son livre Presence Based Coaching)

Annexe 6. StoryTelling – Poursuivre ses Rêves

Une fois par an, au royaume des grenouilles, une course était organisée. Elle avait chaque fois un objectif différent. Cette année-la, il fallait arriver au sommet d'une vieille tour. Toutes les grenouilles de l'étang se rassemblèrent pour assister à l'événement. Le top départ fut donné. Les grenouilles spectatrices, jugeant la hauteur de la tour, ne croyaient pas possible que les concurrentes puissent atteindre la cime. Et les commentaires fusaient :

« Impossible ! Elles n'y arriveront jamais ! »

« Jamais leur physique ne leur permettra d'y arriver ! »

« Elles vont se dessécher avant d'être en-haut ! »

Les entendant, les concurrentes commencèrent à se décourager les unes après les autres. Toutes, sauf quelques-unes qui, vaillamment, continuaient à grimper. Et les spectatrices n'arrêtèrent pas : « Vraiment pas la peine ! Personne ne peut y arriver, regarde, elles ont presque toutes abandonné ! ».

Les dernières s'avouèrent vaincues, sauf une, qui continuait de grimper envers et contre tout. Seule, et au prix d'un énorme effort, elle atteignit la cime de la tour.

Les autres, stupéfaites, voulurent savoir comment elles y était arrivée. L'une d'elles s'approcha pour lui demander comment elle avait réussi l'épreuve. Et elle découvrit que la gagnante était sourde !

Annexe 7. Résonance entre le Coaching et l'Acupuncture

« Voici un extrait d'un article du président de l'AFA (Association Française d'Acupuncture), Dr Gilles Andres, qui expose sa vision de l'acupuncture et des points d'acupuncture. J'y trouve à la fois une résonance et une complémentarité.

Ces considérations succinctes sur la caverne et le point d'acupuncture nous amènent à envisager ce dernier d'un point de vue beaucoup plus essentiel que celui qu'on lui accorde généralement. Lieu particulier de la manifestation de la vie et du souffle, il est :

- un lieu vide, source de toutes les potentialités contenues dans ce vide,
- un lieu de changement d'état, de transformation,
- un lieu de germination, de nouvelle naissance,
- un lieu central, principal qui relie l'individuel et l'universel.

Ces caractéristiques expliquent le pouvoir de guérison du point d'acupuncture qui, dès qu'il est sollicité par le massage, l'aiguille ou le moxa, éveille dans la personne une potentialité et une transformation qui réharmonisent, guérissent (la nouvelle naissance) et replacent l'homme en lui-même et dans les liens qu'il tisse avec l'univers. Cette constatation ne découle pas seulement de l'aspect théorique que nous venons de

développer, mais aussi de notre pratique où dans de nombreux cas l'acupuncture n'a pas seulement effacé le symptôme, mais apporté une transformation de la personne.

Ce travail fait prendre à chaque point une "personnalité" et une importance qui imposent en quelque sorte le respect. Le point d'acupuncture initiateur d'une transformation doit être adapté à celle qui est demandée par le patient pour le guérir. »

Annexe 8. Proverbe chinois intégrant les trois domaines

Watch your thoughts, they become your words. (cognitif)
Watch your words, they become actions. (cognitif -> somatique)
Watch your actions, they become habits. (somatique)
Watch your habits, they become character (somatique -> spirituel)
Watch your character, it becomes your destiny. (spirituel)

Annexe 9. Travail sur les archétypes

Roi : Il ne doute pas de sa place, quoi qu'il se passe, il est magnanime, élégant, visible, sérieux, ambitieux, posture Droite, Responsable, Noblesse, Sécurité, Connaissance

Aimant : Cœur ouvert, Ecoute, Contact, Sociabilité, Humain, Affectif, Humour, posture d'Etreinte

Guerrier : Tranchant, Combativité, Courage, Détermination, Servir la Paix, Protection, Honneur, Défend son territoire, posture du Boxeur, Tenace, Persévérant, Relever des défis, Contexte de la Compétition

Magicien : Liberté, Créativité, Inventivité, Surprise, Caché, Innovant, Provoquant, Curiosité, Légereté, posture Relax, Aurore Boréale

Un de mes axes de développement consiste à savoir déclencher un état interne **ROI-AMANT**. En effet, j'ai pris conscience que lorsque je rentre dans l'énergie du ROI, j'y associe souvent l'énergie du GUERRIER, ce qui crée de l'**EXCLUSION** plus que de l'**INCLUSION** dans le système de Will Schutz (Element Humain). Les énergies AMANT et MAGICIEN son en lien avec l'OUVERTURE. Les énergies du ROI et du GUERRIER son ten lien avec le CONTRÔLE. Pour le ROI, je dois, il faut. Pour le magician, je m'autorise.

Ce type d'énergie ROI-GUERRIER peut-être très efficace dans certains contextes. Ma femme a été harcelé par son ex-beau-frère au cours de sa procédure de divorce. Je ne pouvais pas trop me manifester tant que la procédure n'était pas terminée mais un week-end, elle est tombée malade et manifestait un état dépressif. Son ex-beau-frère l'appelle pour la faire craquer. C'en est trop ! Je dis à ma femme : "si ton beau-frère te rappelle, tu me passes le téléphone, je te promets de ne rien dire". J'espérais vraiment qu'il rappelle, ce qu'il fit. Je pris alors le telephone, ne dis aucun mot et courut dans le couloir jusqu' à la salle de bain, ouvrit le couvercle des toilettes, tirai la chasse d'eau et tendit le téléphone pour qu'il écoute le son. Plus jamais il rappela ! L'énergie du ROI-GUERRIER. Je

participe à des fêtes médiévales depuis quelques années. Je porte un tablard VIKING qui correspond à l'énergie du roi-guerrier. Un incident récent de lavage (transfert de couleurs) le fit rosir. Un hasard alors que je décide d'acquérir l'énergie du ROI-AMANT, je n'y crois point. Ma femme et moi sommes en deuxième année de compétition de danse latine. Les entraînements sont chauds car je fais facilement des remarques d'améliorations à faire de son côté, avec un ton un peu dur. C'est assez courant chez les couples de compétiteurs. D'un seul coup, elle décide que je dois l'embrasser quand je lui fais une Remarque. Cela me desharconne, nous fait rire. Cela nous met tous les deux dans l'énergie du ROI-AMANT. Un dernier exemple qui montre l'énergie du ROI-AMANT, toujours chez ma femme. Nous sommes au Puy en Velay à la fête du roi de l'oiseau. Nous nous plaçons au bord du trottoir pour voir le défilé au mieux. A ce moment, un couple se place juste devant nous avec un grand parapluie, sur la rue, nous bouchant la vue. Je me dis que je vais leur faire une Remarque mais je me sens dans le ROI-GUERRIER. Ma femme attend 20 mn et fais la Remarque au couple avec humour que le parapluie coule sur elle et qu'elle souhaite bien voir le spectacle. Le couple engage une conversation avec nous, qui devient agréable.

Annexe 10. Critères d'évaluation de l'état interne du client

La **Présence** fait référence à des capacités d'habiter son corps, à vivre le moment présent. La présence fait aussi référence à des capacités à être dans l'**Être** plutôt que dans le **Faire**, à être dans le flux, dans un état de calme, de silence.

Ce que j'appelle la « **Vitalité** » est la capacité à se sentir vivant, à être animé, dans le mouvement, dynamique.

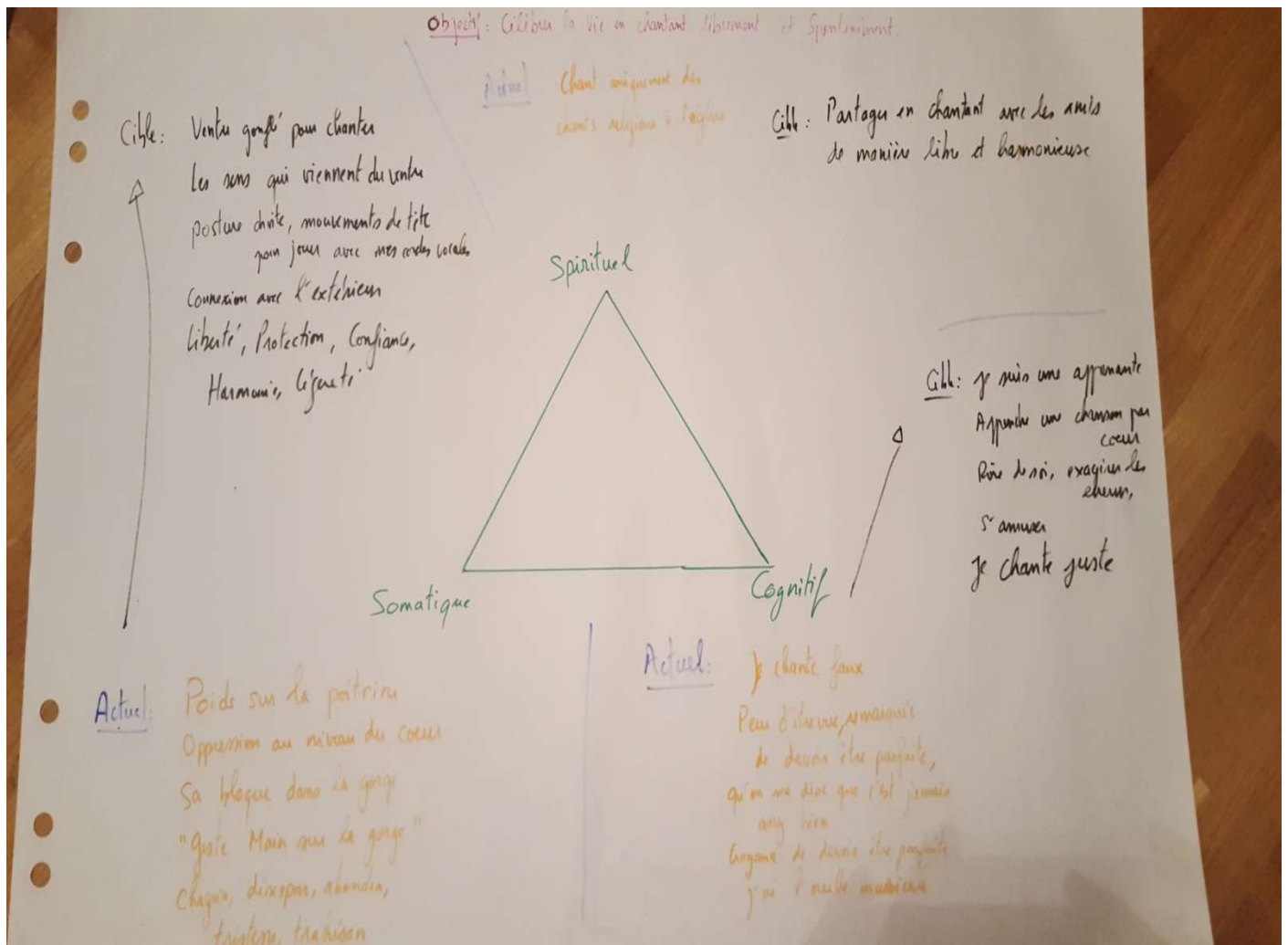
La **Confiance en soi** correspond à la capacité à s'affirmer, à décider, à se responsabiliser, à choisir. Il implique la conscience de son potentiel intérieur. Selon Virginia Satir : "un individu qui manque de confiance en soi, ou plus exactement d'estime de soi, vit dans une grande incertitude et anxiété vis-à-vis de lui-même. Son estime de lui-même est basée surtout sur ce qu'il pense que pense les autres."

Les **Compétences** représentent les nouvelles capacités, les nouveaux comportements que le client développe au cours du processus. Il est intéressant de noter au cours du processus les compétences acquises.

En utilisant le modèle SCS, l'objectif du client est décliné sur les différentes dimensions somatique, cognitive et spirituelle. Par exemple, le client peut vouloir changer de profession. Son état physique actuel est caractérisé par des états de crispation, de contraction, de stress, d'énergie faible, une respiration arythmique et souhaite ressentir une sensation de bien-être. Le mental est agité, les paroles sont floues, il a de l'agitation. Certaines croyances limitantes sont des obstacles internes. Le client veut avoir un focus, des capacités de centration psychique, une vision claire du métier et du contexte qui lui conviendra. Au départ, le client part d'une activité professionnelle répondant à des besoins de sécurité pour aller vers un sentiment d'accomplissement en lien avec sa raison d'être. Quel est l'écart entre le contexte actuel et sa vision.

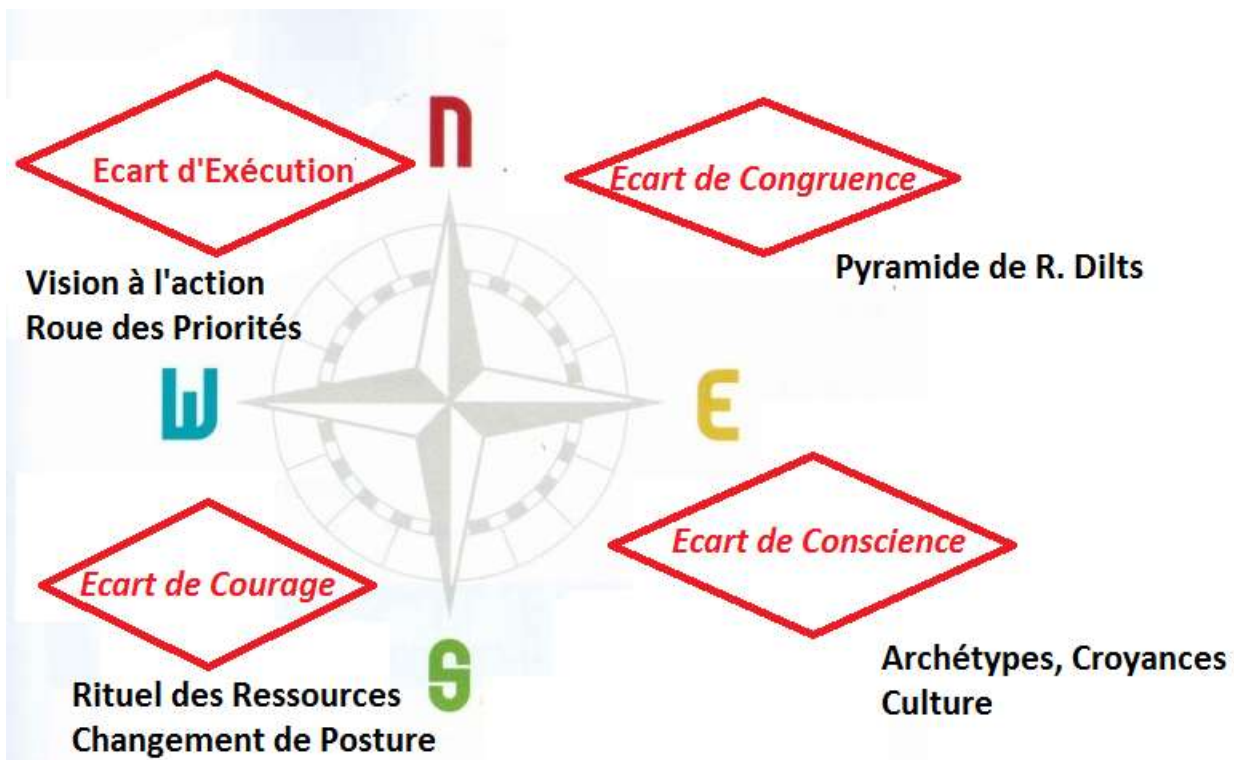
Annexe 11. Exemples de modele SCS renseigné

[Objectif du client : *Célébrer la Vie en chantant librement et spontanément*]



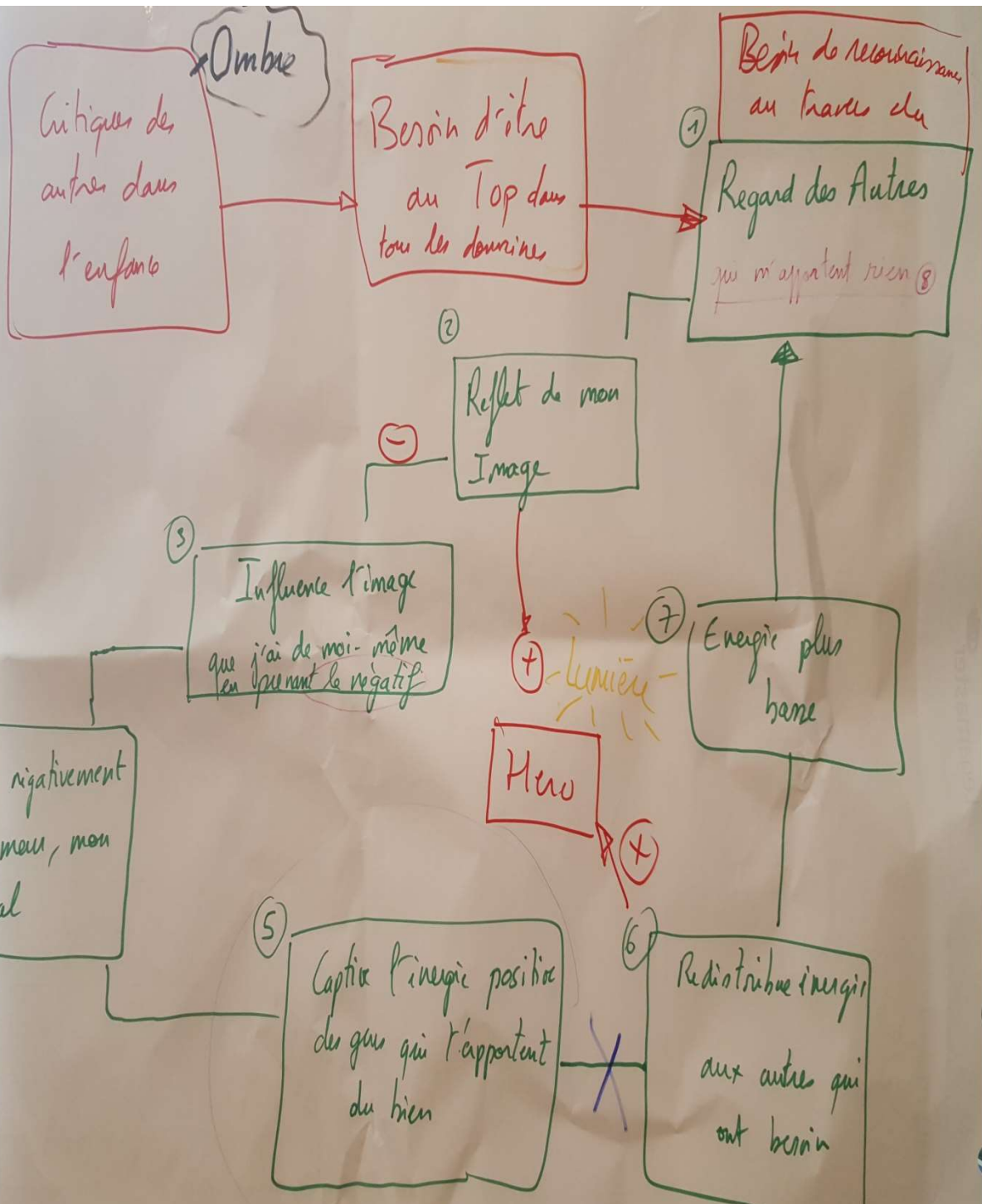
Annexe 12. Outil NEWS+ pour l'entreprise





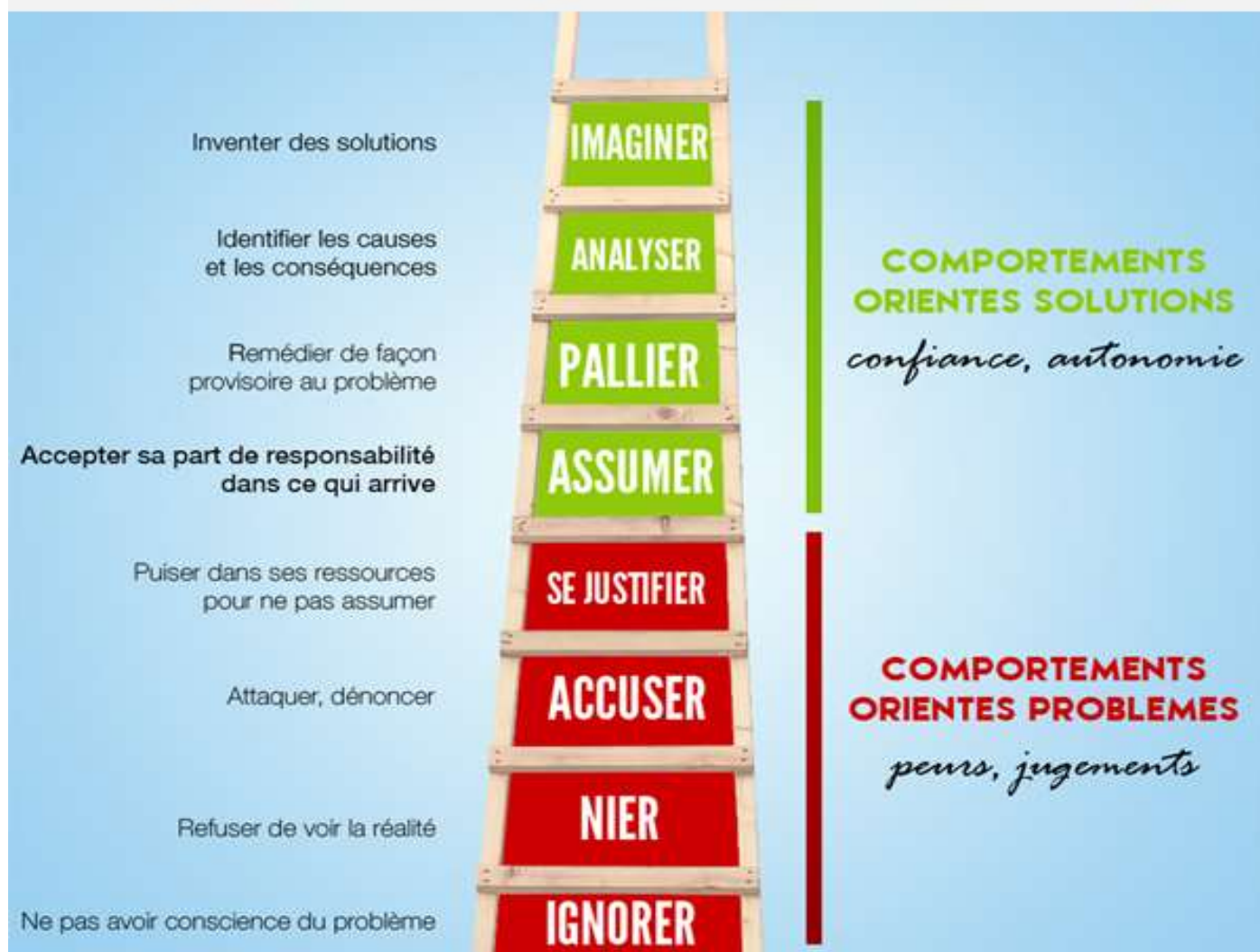
Annexe 13. Exemple de “A-Ha Graphe”

[Objectif pour le client : Mettre en lumière une boucle sans fin, en lien avec l'influence du regard des autres]



Annexe 14. Échelle des comportements

L'échelle des COMPORTEMENTS



Annexe 15. Impact du Coaching

- Le coach accompagne le coaché dans une élévation de sa conscience : aide le coaché à devenir plus conscient de ce qui se passe en lui dans certaines contextes spécifiques, plus conscient de comment il affecte les autres
- Le coach aide le coaché à s'auto-observer et à se reorganiser, à incarner de nouvelles habitudes, croyances
- Le coach aide le coaché à maîtriser ses auto-saboteurs et à définir un sens vers lequel se diriger
- Le coach aide le coaché à développer de nouvelles compétences comportementales
- Le coach aide le coaché à oser décider, à oser dire "non"
- Le coach aide le coaché à avoir une compétence, des comportements orienté Solution (a contrario d'orientation Problème)

Annexe 16. Schéma Systémique "Famille"



Annexe 17. Principes de Communication et Thérapie (extraits du livre de V. Satir)

Le groupe de Bateson et Jay Haley a défini quatre parts dans chaque message :

- Je (celui qui émet le message)
- Dis quelque chose (le message)
- A vous (l'interlocuteur)

- Dans cete situation (le contexte)

Tous les messages sont des demandes.

Le comportement dysfonctionnel est relié au sentiment de faible estime de soi-même. C'est en fait une défense contre la perception de cette perception de faible estime. Les defenses sont des voies permettant à la personne qui a une faible estime d'elle-même de fonctionner sans symptôme. A elle-même et aux observateurs, elle peut apparaître comme naturelle.

Mais s'il arrive que l'individu soit menace par un événement ayant une signification de survie, par quelque chose qui, pour lui, voudrait dire "vous ne comptez pas", "on ne peut vous aimer", "vous n'êtes rien" les defenses peuvent se trouver inadéquates pour le préserver et un symptôme prendra sa place.

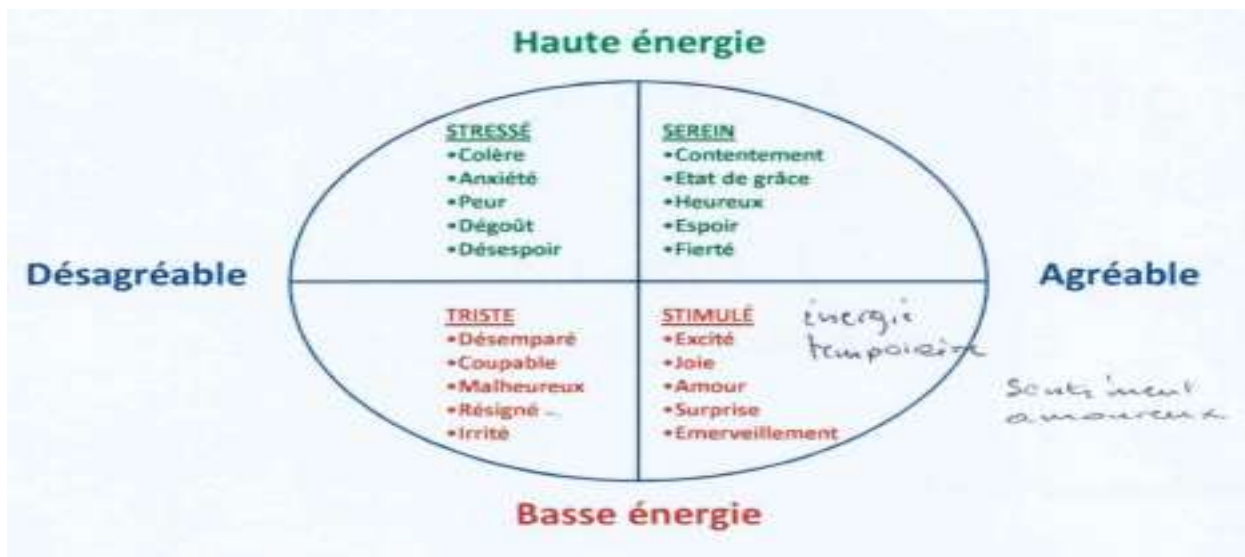
A propos de la nature humaine :

Cette façon de concevoir la thérapie est basée sur trois croyances primordiales à propose de la nature humaine. A savoir :

- Que chaque personne est tourné vers la survie, la maturation, et le rapprochement avec d'autres êtres et que chaque conduit exprime ces buts, quel que soit le degré de distorsion qu'ils semblent avoir. Même une personne très fondamentalement "dérangée" sera du côté du thérapeute.
- Que ce que la société appelle "malade", "fou", "stupide" ou "mauvais" est en réalité une tentative venant de la personne ainsi étiquetée pour signaler la presence d'un trouble et appeler à l'aide. Or, appeler au secours n'est pas si "malade", "fou", "stupide" ou "méchant" que ça.
- Que les êtres humains ne sont limités que par l'étendue de leur savoir, leur façon de se comprendre eux-mêmes et leur capacité de verifier le sens des paroles des autres. La pensée et le sentiment sont inextricablement liés : l'être n'a nul besoin d'être prisonnier de se sentiments, mais il peut user du compose cognitive se se sentiments pour se libérer. La base de notre croyance est que l'être veut apprendre ce qu'il ne sait pas, veut changer ses commentaires et la comprehension des choses qui ne s'assemblent pas...

Le thérapeute (valable aussi pour le coach) aidera le patient (client) a être conscient des messages non "congruents", confus ou cachés.

Annexe 18. Cadran des emotions



Annexe 19. Exemple de programme de Coaching

Travail sur le *NORD* – Donne un Sens et enclenche le futur souhaité

- Etat Coach
- Evaluation initiale (Presence, Confiance, Vitalité)
- Clarification d'objectif en sept étapes
- SCS
- Intention
- Fiche Information Client

Travail sur l'*EST* – Connaissance de Soi, Motivations

- Raison d'être
- Travail sur les Valeurs
- 4 questions centrales
- Profil (psychiques et métier) – MTBI
- Tests Metier
- Roue de la Vie professionnelle (incluant compétences, contexte, ...)
- Evaluation des Competences et Talents (Gallup)

Travail sur le *SUD* - Augmente fortement confiance en Soi en dépassant les obstacles et en se connectant aux ressources

- Travail sur les croyances
- Archétypes
- Auto-saboteurs
- Rituel de ressources
- Force de Vie

Travail sur l'*OUEST* : Planification

- Definition d'un plan avec dates et actions
- De la Vision à l'Action
- Objectif à rebours
- Fiche Projet

