

1ère séance :

De la demande à l'objectif

Module 3

Contexte :

L'entretien préalable / le formulaire d'inscription ont été l'occasion d'en savoir plus sur le coaché, ses attentes par rapport au coaching, ses différents objectifs.

Quels changements souhaitez-vous voir se produire, à quoi saurez-vous que le coaching est utile et porte ses fruits ?

Objectifs :

La première séance de coaching est consacrée à la demande du coaching, au passage de la demande à l'objectif, au recadrage de la problématique qui consiste à amener le coaché à observer, à trouver de la place et des ressources, et à se connecter à lui, au-delà du symptôme.

Rappel :

Il y a l'objectif général par lequel le coaché arrive dans le coaching, l'objectif ultime qui est celui du CAP (créer sa vision la plus élevée de soi-même), les objectifs secondaires qui vont apparaître pendant l'exploration, et enfin les différents types d'actions qui peuvent être variables entre ressources actionnables (éléments du faire comme si) et actions concrètes.

Faire parler du problème pour mieux comprendre, noter les croyances limitantes, les schémas ou blessures associés, les manifestations du problème, les expériences

ressources...

Difficulté :

Passer des demandes à un objectif n°1, clarifier, prioriser.

Exemple : trouver sa voie professionnelle

“ Bonjour, je vous remercie pour le formulaire d’inscription et la pratique que je vous avais proposée pour faire le point, je l’ai bien reçue et j’ai pu en apprendre davantage sur vos objectifs et vos attentes.

Vous semblez particulièrement engagée et impliquée dans le processus de changement, c’est un point très important.

Est-ce que vous êtes bien installée ?

(...)

Il est important de veiller à ne pas être dérangée pendant la séance, pour trouver le calme en vous et la place pour vos réponses.

Est-ce que vous avez besoin de prendre un temps pour fermer la porte, couper le téléphone, vous servir un verre d’eau ? (**sécuriser l’environnement**)

La coachée se lève et va fermer la porte à clé.

Comme vous le savez, le processus de coaching repose sur un objectif, aussi je propose qu’on consacre cette première séance à la définition de l’objectif de votre processus de coaching.

Vous savez aussi qu’en tant que coach je suis là pour vous aider à trouver les réponses aux questions que vous vous posez, je pars du principe que même si ça vous semble parfois difficile, vous avez en vous les ressources. Tout le monde a les ressources nécessaires.

Est-ce que c'est clair pour vous ?

- *C'est difficile, j'ai justement l'impression de ne pas y arriver. Mais je vous fais confiance.*

Bien, c'est important que notre relation repose sur la confiance... confiance en moi, et surtout, confiance en vous. (**précision importante car attention : le coach n'est pas le sauveur**)

Je vous proposerai d'échanger de temps en temps sur notre relation et sur le processus de coaching pour prendre soin de cette confiance.

Ça vous semble juste ?

- *Oui bien sûr.*

Parlons à présent de la roue de la vie... Cette pratique avait pour objectif de vous inviter à vous tourner vers vous, à vous écouter, à observer vos ressentis...

- *Ce n'était pas facile, je ne suis pas habituée.*

Vous vous en êtes pourtant très bien sortie. J'aimerais vous poser une question par rapport à ce temps d'introspection : pour quel domaine de votre vie ressentez-vous de la gratitude ?

Elle réfléchit...

- *Je dirais que je suis particulièrement heureuse de ma vie de famille, je parle de mes enfants (noter : relation sentimentale à explorer). Ils vont bien, ils sont en bonne santé, j'ai de la chance de les avoir. (noter : domaine de satisfaction à explorer pour expériences ressources par exemple)*

Elle est émue.

Dans ce processus de coaching, nous passerons beaucoup de temps à nous connecter à ce qui va bien, car il y a beaucoup de raisons de nous réjouir de nos vies, qu'on oublie parfois :-)

- *C'est vrai, j'ai souvent tendance à l'oublier.*

Et là, vous venez de vous en souvenir, bravo :) C'est une de vos ressources que nous utiliserons souvent.

A présent, je vous propose de préparer ensemble l'objectif de votre parcours de coaching. Alors dites-moi : quel objectif aimeriez vous atteindre à travers ce coaching ?

- *Je crois que j'aimerais y voir plus clair, tout est toujours très confus dans ma tête, je me pose des milliers de questions, et je n'arrive pas à y répondre. Franchement seule je n'y arrive pas, ça fait des années que c'est comme ça et je me décide seulement à être accompagnée.*

D'accord, je note que vous aimeriez plus de clarté dans votre vie, et parvenir à répondre à vos questions.

Justement, si les choses étaient claires pour vous, que verriez-vous que vous ne voyez pas aujourd'hui ?

(Faire Comme si, question hypothétique)

- *C'est une bonne question. Si les choses étaient claires pour moi, je crois que je saurais exactement où je veux aller. Professionnellement j'entends. Ça fait des années que je tergiverse et que j'hésite à changer, et que rien ne se passe. C'est tout moi ça ! J'ai un mal fou à prendre des décisions...*

D'accord, je comprends : vous aimeriez identifier votre voie professionnelle.

C'est bien ça ?

- *Oui, mais je n'y arrive pas. J'ai beaucoup de mal à changer de manière générale d'ailleurs.*

Vous dites ne pas réussir à changer, mais je constate que vous êtes en train de franchir un cap important en vous engageant dans ce coaching, vous devez être fière de vous ?

- *Oui, c'est vrai, encore cette tendance à voir ce que je n'arrive pas à faire, plutôt que le reste.*

Elle sourit.

Reparlons de votre objectif, identifier votre voie professionnelle. Que se passera-t-il lorsque vous aurez atteint cet objectif ? Qu'est-ce qui sera différent ? **(questions clés pour clarifier la demande)**

Elle réfléchit.

- *Si je savais au moins ce que je veux faire, je pourrais commencer à changer, faire des recherches concrètes.
Peut-être annoncer ma démission ou changer ma façon de travailler... Là je tourne en rond, je ne fais rien du tout, et j'ai la boule au ventre tous les lundis quand je vais travailler.*

D'accord, si vous saviez ce que vous voulez faire, vous pourriez passer à l'action, aller voir votre chef, faire des recherches pour engager une éventuelle reconversion, c'est cela ?

- *Oui, mais je n'arrive pas à savoir, j'ai des idées et puis j'ai l'impression que c'est pas fait pour moi, et puis il y a les peurs, celle de mettre en danger le budget de la famille, de ne pas réussir, de ne pas être à la hauteur... Et puis tout ça, c'est très lié au manque de confiance en moi, je n'ai jamais eu confiance en moi, alors envisager une reconversion avec des enfants et une maison... Et franchement, mon mari ne me soutient pas énormément, je sens bien qu'il n'est pas très enthousiaste. Difficile pour moi d'y croire alors que mon entourage lui-même n'y croit pas...*

(Demande officielle, demandes cachées... cette première séance va aboutir à la définition d'un objectif, qui sera général, qui est une porte d'entrée, mais qui n'est pas limitant pour le processus de coaching CAP)

Bien sûr, votre environnement est très important pour l'atteinte de vos objectifs.
Nous en reparlerons.

Reprenons la définition de votre objectif pour ce processus : parmi tout ce que vous évoquez, quelle serait votre priorité n°1 ?

- *Je ne sais pas, je pense quand même qu'identifier la voie dans laquelle m'engager m'aidera aussi à gagner en confiance, et si moi-même j'ai confiance, je pense que mon mari suivra.*

Très bien, comment souhaitez-vous donc résumer votre objectif pour ce parcours de coaching ?

- *Trouver ma voie professionnelle.*

D'accord, c'est un très bel objectif, je vous propose de le préciser un peu.
Qu'entendez-vous précisément par cela ?

- *J'ai peur d'en demander trop, mais j'aimerais vraiment qu'à l'issue de ce coaching, je sache dans quel domaine je veux aller et sur quel type de poste. Je veux que ce soit limpide dans mon esprit."*

Idées pour la suite :

Prendre des notes pendant qu'elle s'exprime, certes il y a l'objectif trouver sa voie professionnelle, mais il y a d'autres choses qui se sont exprimées : le fait de ne pas être soutenue et d'avoir besoin d'approbation, le manque de confiance qu'elle évoque, le fait de tourner en rond peut-être un manque de motivation, les peurs qu'elle a évoquées au passage à l'action.

Tout cela est englobé dans l'objectif du CAP qui est de l'amener à créer sa plus belle vision d'elle-même, ceci implique tout cela.

Ces éléments serviront à choisir certaines pratiques, et à mieux orienter ses questions.

Noter aussi les ressources qu'elle a évoquées déjà, ses motifs de gratitude, les domaines bien notés de la roue de la vie par exemple qu'on pourra utiliser dans différentes pratiques.

Cette définition de l'objectif général du processus peut prendre la totalité de la 1ère séance : à l'issue, on lui propose de finaliser le contrat de coaching, partie objectif.

Pour la suite : lui présenter le processus de coaching, et démarrer le cheminement avec la boussole. Utiliser ses ressources et les éléments freins évoqués en séance 1 ou dans les suivantes pour appliquer les outils.

[Cas commentés complémentaires ici](#)