

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 : retrouver confiance en soi

“ Bonjour, aujourd’hui j’aimerais qu’on se consacre à ce qui vous a amené à ce processus de coaching.

Ensuite, je vous expliquerai en quelques mots le cheminement que nous allons suivre, le cheminement du coaching de l’alignement au projet.

Est-ce que ce programme vous convient ?

(Le coaché semble tendu, nerveux...)

- *Oui bien sûr*

Parfait, avant de commencer, je vous propose qu’on relâche ensemble quelques tensions : s’écouter, c’est notamment reconnaître que nous ne sommes pas que nos pensées, qu’il y a autre chose, qu’il y a de la place notamment pour ce qu’on veut créer, pour la joie, pour la sérénité, pour la confiance **(je cite la confiance, car ça ressort dans les documents préalables...)**

Vous êtes prêts à suivre cette courte pratique ?

- *Oui bien sûr*

(Sécuriser son environnement, l’inviter à fermer la porte, éteindre son téléphone...)

Je vous invite à fermer les yeux et vous mettre à l’aise.

A garder les yeux fermés pendant toute cette courte pratique, et à porter votre attention sur votre posture : y a-t-il des parties de votre corps qui ne sont pas relâchées, qui sont contractées ?

(Faire des pauses)

Quelles sont les sensations de contact que vous ressentez ?

(Faire une pause)

Quelle partie de votre corps pourriez-vous relâcher encore davantage ?

(Passer en revue différentes parties du corps pour l'inviter se détendre...)

(L'inviter ensuite à rouvrir les yeux, lentement, et prendre un temps de feed-back de la pratique).

Je vous propose à présent qu'on explore le thème qui vous a amené au coaching : quel est le problème n°1 que vous aimeriez résoudre ? **(On a déjà des éléments dans les documents préalable, mais sa reformulation est toujours intéressante, et on va pouvoir prendre des notes sur les manifestations du problème, sur les demandes corollaire, sur des ressources également)**

- *Mon problème n°1, je dirais que c'est l'impression que j'ai de me faire avoir en permanence... J'ai beaucoup de mal à supporter les remarques, les critiques, j'ai toujours l'impression qu'on ne m'aime pas (on prend les notes à ce moment-là)... Du coup, j'ai beaucoup de mal à dire aux autres ce que je pense vraiment, j'ai peur qu'ils le prennent mal, j'ai peur des conflits... Je n'ose pas m'affirmer, je suis toujours effacé... **(Noter que chaque fois qu'il emploie en permanence, toujours, jamais, on va pouvoir utiliser cela pour un travail sur les croyances limitantes : Si ça se répète, on peut commencer dès la première séance à revenir dessus)***

D'accord, je comprends. Comme vous avez peur de vous exprimer, vous n'osez pas le faire et vous restez en retrait, et cela vous pose souci ?

- *Oui, c'est ça, du coup ce sont toujours les autres qui m'imposent leur point de vue, j'ai vraiment l'impression d'être perdant, de me faire avoir, que les autres sont mieux que moi...*

Je comprends. Quand vous dites, j'ai l'impression de me faire avoir « en permanence », y a-t-il des moments dans votre vie, ou des personnes avec lesquelles votre relation est plus équilibrée ? **(assez rapidement, on remarque que creuser plus le problème n'est peut-être pas nécessaire... autant se tourner vers ses ressources dès maintenant)**

(Il réfléchit)

- *À la maison, c'est un peu différent... En fait c'est surtout dans le cadre de mon travail que j'ai cette impression-là, ou avec les gens que je ne connais pas trop... Avec ma femme, j'ose dire les choses, avec mes enfants aussi.*

D'accord, donc pour être plus exact, vous avez dans certaines situations et avec certaines personnes l'impression de vous faire avoir, et dans d'autres situations ou avec d'autres personnes vous parvenez à vous exprimer efficacement ?

- *Oui, c'est vrai, ce n'est pas "en permanence", mais comme c'est très désagréable pour moi, ça prend toute la place dans mon esprit. (Prendre note : la grille SEPAB pour le reconnecter à la liberté qui existe entre l'événement, l'émotion, et les pensées qui vont les renforcer)*

Bien sûr, nous reviendrons sur ce que vous venez de dire.

Plusieurs options ensuite :

1 - Examiner une expérience ressource et ce qui est associé à sa vision confiance et affirmation.

(On est déjà sur le pilier 2, et on y reviendra de toute façon dans le cheminement.)

J'aimerais à présent qu'on explore une situation où vous parvenez à vous affirmer pleinement, à oser dire ce que vous avez à dire.

Pouvez-vous choisir une situation où vous avez du vous exprimer sur un sujet important, et où vous l'avez fait en toute confiance ?

(Outil : expériences ressources, Module 6)

Pouvez-vous me décrire ce que vous avez ressenti dans cette situation de confiance, d'affirmation de vous-même ?

(Explorer ce qu'il ressent / comment il se tient / ce qu'il pense / ce qu'il fait... Les questions du « faire comme si », Module 6)

2 – La grille SEPAB (Module 7) pour revenir déjà sur une situation marquante et l'explorer en suivant le cheminement (on part du problème plutôt que de la vision dans ce cas).

Je vous propose de choisir une situation où votre problème a été particulièrement présent, vous n'avez pas réussi à vous exprimer, où vous avez eu le sentiment de vous faire avoir...
Pouvez-vous choisir cette situation ?

- *Oui, j'ai l'embarras du choix...*

Choisissez la plus vive, la plus récente, celle qui est la plus présente.
C'est bon pour vous ?

(Puis dérouler les questions de la grille SEPAB Pour l'exercer à se mettre à l'écoute, et s'il y a du temps ajouter les questions liées au pilier 2 choisir l'amour pour ne pas rester focus sur le problème, et noter pour l'avenir par exemple : accueillir les peurs pour séance future).

(...)

Bien, maintenant que nous en savons un peu plus sur votre problématique, comment souhaitez-vous formuler l'objectif de ce processus de coaching ?

- *Je crois que j'aimerais oser dire ce que je pense.*

Bien, est-ce que vous aimeriez dire ce que vous pensez en toutes circonstances, ou bien est-ce qu'il y a des moments où il serait préférable de conserver votre comportement actuel ? ***(Note : recadrage de comportement, y a-t-il des moments où dire ce que l'on pense n'est pas approprié ?)***

- *Oui, en effet, parfois, ça ne serait pas approprié de dire tout ce que je pense... Alors disons que j'aimerais oser dire ce que je pense quand c'est approprié.*

D'accord, c'est intéressant : et comment allez-vous savoir que c'est approprié ou pas ?

- *Je pense que c'est approprié de dire ce que je pense quand cela peut m'aider ou aider l'autre à avancer.*

D'accord donc pour résumer, comment pourriez-vous formuler l'objectif de ce processus de coaching ?

- *J'aimerais oser dire ce que je pense quand c'est constructif.*

D'accord, c'est un très bel objectif."

Pour la suite : présentation de la boussole qui va accompagner le cheminement... exploration de tous les axes, explorer le problème en partant de la notion de Vision, de sa plus belle façon d'être, de qui j'aimerais être si tout était possible... un coaching orienté solution globale.

[Cas commentés complémentaires ici](#)