

1ère séance : de l'objectif au démarrage du CAP

Module 4

Objectifs :

La première séance peut se diviser en 2 parties principales :
De la demande à l'objectif
De l'objectif au démarrage du CAP

Points d'attention :

Clarifier l'objectif pour avoir de la matière pour la suite du processus
Présenter succinctement la subtilité du parcours de CAP
Se positionner dans sa posture de coach

Exemple 1 : trouver sa voie professionnelle

Quand l'objectif est déterminé, plusieurs cas de figure :

S'il est assez clair, détaillé, qu'on a un aperçu des ressources et des freins, on peut entrer directement dans l'exploration du CAP et la boussole.

Si ce n'est pas le cas, passer par la phase "clarifier l'objectif" pour identifier des ressources et des freins sur lesquels s'appuyer pendant l'exploration.

> Objectif pas assez clair :

Si l'objectif n'est pas assez clair, on va devoir le clarifier.

Une façon de faire, c'est d'amener le coaché à décrire ce qu'il ressentirait s'il l'avait atteint... cela permet d'identifier les demandes liées, et de partir de situations concrètes pour les outils.

“Je vous propose à présent qu'on clarifie ensemble votre objectif.
Pour cela, je vais avoir besoin de vous, et de votre esprit de synthèse.
Je vous inviterai à répondre à mes questions en faisant cet effort de synthèse, pour ne retenir que ce qui va nous aider.
Êtes-vous prête à faire cela ?

- *Oui, je vais essayer.*

Si jamais c'est difficile pour vous, je me permettrai de vous interrompre, pour mieux faire ressortir les éléments constructifs de nos échanges : on commence ?

- *Oui.*

Imaginons que vous êtes vous dans 1 an, votre problème est résolu, votre objectif atteint.
Vous avez identifié votre voie professionnelle précisément, clairement.
Décrivez moi ce qui se passe en vous.

- *Je me sens confiante, je sais où aller, je me sens sûre de moi, rassurée, en paix. Plus besoin de chercher, de tourner en rond, les choses sont claires et simples pour moi...*

Bien, comment se manifeste cette confiance que vous ressentez ?

- *Je suis fière de moi, j'ai le sentiment d'oser, de m'affirmer, j'en parle autour de moi, je n'ai pas peur.*

D'accord. Quelles sont les autres conséquences positives au fait d'avoir identifié votre voie professionnelle ?

- *J'ai l'impression d'avoir ma place, d'avoir des choses à raconter, j'ai l'impression aussi que mon mari est fier de moi, c'est important pour moi.*

Bien sûr. Y a-t-il des choses que vous ne pouvez plus faire maintenant que vous avez identifié votre voie professionnelle ? **(exploration des bénéfices cachés)**

- **(Silence)** *Quelque part, je suis un peu obligée d'y aller, je ne peux plus trop me permettre de tourner en rond, d'attendre et de repousser : si les choses sont claires dans mon esprit, maintenant il faut passer à l'action !*

Est-ce quelque chose qui vous fait peur, devoir passer à l'action ? **(Avec le recul, une meilleure question aurait été "en quoi ça vous fait peur", plutôt qu'une question fermée comme ça)**

- *C'est sûr que j'ai l'impression de sortir de ma zone de confort, mais en même temps je sais que c'est pour la bonne cause...*

D'accord, donc avoir identifié votre voie professionnelle, ça vous oblige à tirer un trait sur votre zone de confort... Est-ce qu'il y a d'autres choses que vous ne pourrez plus faire dorénavant, maintenant que votre objectif est atteint ?

- **(Silence)** *C'est bizarre, j'ai l'impression que ça va me transformer, je ne serai plus tout à fait la même, j'ai l'impression que je serai quelqu'un de différent...*

Et cette transformation, est-ce quelque chose qui vous fait peur ? **(même remarque)**

- *Oui un peu, mais encore une fois je sais que c'est pour la bonne cause donc j'ai envie d'y aller.*

(On a ici quelques bénéfices cachés au fait de ne pas atteindre l'objectif, celui de ne plus pouvoir rester dans le confort du connu par exemple, à noter, ce sont peut-être des choses à explorer pour la suite.)

Dernière question : y a-t-il quelque chose que votre vous futur aimerait dire à votre vous actuel pour le rassurer sur cet objectif ?

- *(Elle réfléchit) Je crois qu'il me dirait de garder confiance en moi, je suis capable de beaucoup de choses, je l'ai déjà montré par le passé quand il y a eu des changements, des épreuves (**prendre des notes, il y a ici des expériences ressources à creuser**). Il me dirait de croire en moi. (Note : **schémas et croyances autour du manque de confiance.**)*
(Elle est émue)

> Quand l'objectif est défini, qu'on a déjà identifié des demandes parallèles, des expériences ressources, des freins à explorer, démarrer le processus CAP.

Bien, je vous propose à présent qu'on travaille sur votre objectif : trouver votre voie professionnelle.

L'exploration du coaching de l'alignement au projet repose sur un outil, la boussole de l'Alignement, qui s'articule autour de 4 piliers et de 4 clés.

L'objectif de cette approche : vous aider à vous reconnecter à vous-même, pour dessiner votre plus belle vision de vous-même, et l'incarner pas-à-pas, au quotidien.

(Lui présenter une boussole pour qu'elle visualise).

On remplira cette boussole ensemble, et vous pourrez continuer à la faire vivre à la fin du processus.

Pour résumer, on va travailler sur votre objectif, mais en l'abordant sous un angle nouveau : votre plus belle vision de vous-même. C'est l'approche du CAP, au lieu de se tourner directement vers le problème, ce qui peut le renforcer, on se tourne vers la solution, le pour quoi changer...

- *D'accord, j'ai hâte de démarrer, j'ai tellement envie que ça change !*

Super, je vous propose qu'on commence tout de suite l'exploration du 1er axe de la boussole, l'écoute de soi.

Savez-vous de quoi il s'agit ?

- *J'imagine que c'est écouter ce qui se passe en soi ? Je veux dire, écouter quand on a mal quelque part par exemple ?*

En effet, il y a de ça. S'écouter, c'est prendre l'habitude de se tourner vers soi, et d'être présente à soi : écouter ce qui se passe à tous les niveaux, dans son corps, dans son mental, et au-delà, dans son cœur. C'est aussi prendre l'habitude d'observer ce qui se passe en soi... Observer, pour prendre une distance avec ce qui est.

Je vous propose qu'on essaye tout de suite, vous êtes prête ?

- *Oui*

*Lui proposer une pratique telle que une minute d'attention par exemple, ou la météo intérieure. Une pratique plus profonde pourra être proposée si la personne est familière de l'écoute de soi (**pas le cas ici**).*

Bien prendre le temps d'un feedback après.

Là, on a démarré le processus de CAP : on pourra revenir sur les piliers dans un ordre différent, mais ne pas tarder à démarrer sur la vision, pour rester centré.e sur "pas une approche problème, une approche vision".