

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 2 : retrouver confiance en soi

*Au préalable, dans la première partie de la séance 1, on a exploré le problème pour identifier ses manifestations qu'on va réutiliser ensuite pour les pratiques.
([Exemples de cas ici](#))*

“ Bien, comment formuleriez-vous votre objectif pour ce processus de coaching ?

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

Bravo, nous avons notre objectif, c'est une étape importante.

(Objectif général du processus, peu importe si dans le contrat il n'a pas été énoncé exactement de la même façon, dans le CAP, cet objectif est une porte d'entrée, pas le cœur du processus).

Dans le processus de coaching que nous allons suivre, nous partons d'une idée essentielle, celle qu'on ne résout pas un problème en partant du problème, mais en abordant un autre point de vue, un point de vue plus général.

Ce que je vous propose d'explorer à présent, c'est qui vous voulez être, ce que vous voulez créer dans votre vie : cela implique j'ai bien compris, oser dire ce que vous pensez quand c'est constructif... mais peut-être y-a-t-il d'autres choses aussi ?

Je vous propose qu'on commence cette exploration de qui vous voulez être, de ce que vous voulez créer.

- *Je suis prêt, je suis là pour ça.*

Cette exploration va reposer sur un outil, une boussole qu'on va remplir ensemble et que je vais vous inviter à garder avec vous à la fin de ce processus de coaching pour continuer dans la démarche. ***(On peut lui présenter un modèle)***

Nous allons explorer ces 4 piliers, et ces 4 clés pour vous aider à construire la personne que vous voulez être, ou plutôt vous éveiller à ce qui existe déjà mais est caché en vous.

Option 1 : *suivre les piliers et clés dans l'ordre*

Option 2 : *se laisser davantage porter par ses besoins de l'instant, attention dans ce cas à garder en tête l'équilibre et les différents axes pour ne pas en oublier.*

En réalité, la plupart du temps, on fait un peu les 2 à la fois : on a en tête le cheminement CAP, et on fait régulièrement des focus sur des solutions plus ciblées.

Premier axe que je vous propose d'explorer, l'écoute de soi.

Quand on n'est pas habitué à s'écouter, il est difficile de savoir ce qui compte vraiment pour soi, ce qui est vraiment important. Et quand on ignore ce qui est vraiment important pour soi, difficile d'avoir confiance en ses décisions, en ses paroles, ses actions.

(On fait le lien avec sa problématique dans la présentation.)

Je vous propose qu'on essaye ensemble une pratique d'écoute de soi.

Je vais vous inviter à fermer les yeux...

(Lui proposer à la suite une pratique d'écoute respiration/sensation corporelle par exemple).

*Une option intéressante pourrait consister à aller revivre un moment où il a incarné pleinement ce qu'il aimerait incarner, un moment où il a osé dire exactement ce qui lui tenait à cœur de manière constructive (**expérience ressource**).*

Ce qu'il s'est passé, ses pensées, ses émotions, ses actions à ce moment-là.

On peut prendre des notes et identifier les éléments du faire comme si = ressources actionnables qui sont associées à l'état d'être contraire à son problème.

Ainsi, on allie écoute de soi + un gain immédiat avec des petites actions directement liées à sa problématique.

Quand cette pratique est terminée, on prend le temps du feedback, et selon son retour concernant la pratique, soit on décide de la renouveler régulièrement dans les prochaines séances, soit on lui propose de la continuer dans l'entre séance, soit on part sur un autre type de pratique d'écoute plus du genre grille d'observation.

Merci pour votre retour très intéressant, s'écouter est vraiment le point de départ de ce cheminement vers un état d'être plus serein, plus confiant.

C'est ce qui va nous permettre ensuite d'aller identifier ce qui vous tient profondément à cœur.

Je vous propose qu'on continue dans cette exploration de l'écoute de soi, avec un travail autour de la notion de pilotage automatique.

Connaissez-vous cette expression ?

- *Oui, je dirais que c'est quand on fait les choses mais qu'on pense à autre chose en même temps, qu'on est pas vraiment présent, qu'on a la tête ailleurs...*

Exactement, le pilotage automatique, c'est l'art de faire les choses sans être vraiment là...

Le souci quand on fait ça, c'est qu'on peut prendre des décisions qui ne nous conviennent pas vraiment, ou bien en venir à ne pas savoir distinguer ce qu'on aime de ce qu'on aime pas, ce qui est accessoire de ce qui est essentiel...

Je vous propose une petite pratique à réaliser chez vous, qui consiste à remplir une grille d'observation de votre qualité d'écoute...

En quelques mots, vous devez suivre vos différentes activités, et évaluer votre niveau d'attention lorsque vous les effectuez. L'idée étant de cultiver cette attention régulièrement, pas à pas.

(Lui proposer un modèle de grille à remplir pour simplifier sa démarche.)

Quand on va récapituler le plan d'action, il y aura donc cette pratique de pilotage automatique, et quelques ressources actionnables identifiées dans la pratique "expérience ressource".

Séance suivante :

Point sur l'agir : on pourrait proposer une évaluation de sa confiance en lui sur une échelle de 0 à 10, et lui demander comment gagner un point de +.

Quelle action le permettrait ?

Proposer aussi un retour sur les actions depuis la dernière séance : les ressources actionnables, ça a marché à quel point ?

Comment en tenir compte pour la suite ?

Voyage dans le temps pour aller vers les moments de sa vie où il s'est senti vibrer pleinement

Puis travail sur les valeurs à finaliser, qu'on pourrait compléter de questions pour l'âme.

Si une problématique ressort, proposer une pratique d'accueil autour d'une situation très présente, avec la grille SEPAB par exemple, et les autres solutions présentes.

*Sinon, rester sur les valeurs et proposer autre chose en rapport (**par exemple : travail sur la grille de cohérence si a bien avancé, ou autre pratique sur les valeurs si difficile**).*

On peut aussi proposer, une fois les valeurs identifiées, de revivre une situation problématique, en incarnant les valeurs clés : ainsi, on lie exploration Vision et traitement symptôme ciblé.