

Pilier 2 Choisir l'amour et modèle CAP

Module 6

Objectifs de ce cas commenté :

Proposer un cheminement jusqu'au pilier 2
S'adapter à une personne non sensible aux visualisations
Articuler actions et ressources actionnables, pas la même chose
Montrer le suivi du modèle CAP

Exemple : difficultés à positiver, à ne pas voir les choses en noir

1ère séance

Lors de la première séance, on a exploré ensemble sa demande, ses difficultés à positiver, avec des questions de ce type :

"Imaginons que votre problème est résolu : qu'est-ce qui est différent ?"

"Quel serait l'inverse de votre problème ?"

"À quoi verrez-vous que votre problème est résolu ?"

On a amené le coaché à choisir une priorité, et à la formuler de manière positive, pour arriver à une expression de ce type : voir le bon côté des choses, des situations, des personnes.

On a également exploré ses ressources, suite à l'expression d'une croyance du coaché, de ce type : "je vois toujours les choses en noir".

On lui a proposé la pratique des expériences ressources sous forme de questions, le coaché n'étant pas adepte des visualisations.

"À quel moment avez-vous réussi à positiver ?"

On a ensuite exploré ensemble ce qui s'est passé dans ses expériences ressources, pensées, ressentis physiques, paroles...

On a terminé la 1ère séance par une présentation du CAP, une approche qui considère que le coaching ne se centre pas sur un problème rencontré, mais sur la personne dans sa globalité et son identité profonde.

On a vérifié avec le coaché qu'il était d'accord pour suivre ce processus, et on a terminé la séance avec, entre autres actions, une question pour l'âme qu'on lui a posée :
"À quel moment de votre vie vous êtes-vous sentie profondément vivante ?"

2ème séance

> Ouverture - Pilier agir

La deuxième séance a été consacrée au feed-back sur cette question, ainsi qu'à l'évaluation de la motivation du coaché.

> Exploration - Pilier s'écouter

On lui a proposé des questions pour identifier ses valeurs.

On a essayé une visualisation sur la journée idéale, qui n'a pas été facile mais a permis de confirmer les valeurs identifiées par les questions.

On a pris en note de suggérer régulièrement des pratiques d'écoute de soi dans les plans d'actions entre séances pour aider la cliente à se tourner vers elle.

> Exploration - Pilier agir

En clôture de la séance, on a suggéré au coaché de travailler sur ses valeurs, qui font partie de l'orientation qu'elle souhaite donner à sa vie, et évoqué l'importance de créer dans sa vie quotidienne ce qu'elle souhaite, en cohérence avec ses valeurs. (Grille de cohérence)

3ème séance

Pour cette troisième séance, on a décidé de se centrer sur le pilier 2, "créer sa vision".

> Ouverture de la séance

Pilier agir

"Je vous propose de revenir ensemble sur les actions que nous avons planifiées la dernière fois : qu'avez-vous appris de plus précieux en réalisant ce travail ?"

- *Je n'ai pas fait grand-chose en réalité. J'ai beaucoup de mal à trouver des idées...*

Moi, je suis convaincue que vous avez une foule de bonnes idées qui ne demandent qu'à être exprimées.

Pilier choisir l'amour

Je vous propose d'essayer une pratique pour accéder à vos ressources... êtes-vous partante ?

- *Oui*

Je vous invite à imaginer que votre meilleure amie vient vous voir. Vous visualisez votre meilleure amie ?

- *Oui*

Elle est très triste, elle semble à bout, elle ne vit pas du tout ce qu'elle aimerait vivre, elle se sent enfermée dans une routine qui ne lui convient pas... Alors elle a pris une décision très importante, elle a décidé de voir un coach. Jusqu'ici vous me suivez ?

- *Oui*

Ce coach lui a demandé de réaliser un exercice, elle doit imaginer 10 façons de ressentir plus de joie au quotidien (**sa valeur n°1**). Mais elle n'arrive pas à répondre, elle vous demande de l'aide.

Vous imaginez bien cela ?

- *Oui*

Alors vous acceptez de l'aider, vous prenez une feuille, en haut de cette feuille vous écrivez 10 idées pour ressentir plus de joie au quotidien. Vous êtes fermement décidée à l'aider à trouver ses solutions, vous avez vraiment envie de l'aider, alors vous donnez le meilleur de vous-même.

Quelles idées lui partagez-vous ?

- Je crois que je lui conseillerais des humoristes, des films, qui me font rire moi-même

Excellente idée !

- *Je l'inviterais aussi à prendre ses distances avec Sylvie, une de ses collègues très toxiques qui la déprime complètement.*

Parfait, ce sont 2 très bonnes idées ! Quoi d'autre ?

(...)

> Exploration (***on a déjà commencé en réalité !***)

Je vous propose à présent qu'on passe un petit peu de temps sur ce que serait votre vie, si vous ressentiez ces belles valeurs en permanence.

Avant de pouvoir mettre en place des changements, il est important de vous connecter à votre objectif, à votre destination.

Je vous propose un jeu de rôle pour vous immergez dans cette destination, on commence ?

- *Oui*

J'aimerais que vous imaginiez que vous êtes la joie et la confiance que vous m'avez décrites. Vous vous souvenez de ses valeurs sur lesquelles nous avons travaillées ? Vous avez décrit la joie comme un amusement, une légèreté de chaque instant, et la confiance comme la certitude absolue que tout ira bien. Vous vous souvenez ?

- *Oui (son corps manifeste une belle énergie)*

À présent, j'aimerais que vous imaginiez que vous êtes cette joie et cette confiance. En réalité elles sont en vous à chaque instant, nous allons simplement arroser ces graines pour les aider à grandir.

Ça y est, vous êtes cette joie, cette confiance ?

Vous pouvez fermer les yeux si ça vous aide. (**Elle ferme les yeux**)

C'est bon ?

- *Oui*

J'aimerais que vous imaginiez à présent, vous êtes au travail, votre patron vient vous voir, il vous rend le travail que vous avez fait en vous disant des choses encourageantes, et une petite remarque négative.

Vous êtes dans cette scène ?

- *Oui*

Vous incarnez entièrement cette joie, cette confiance, vous ressentez cette envie profonde de vous amuser, c'est une certitude que tout ira bien, que vous allez dans la bonne direction quoi qu'il en soit...

Dites-moi : qu'est-ce qui est différent dans cette scène, quand vous la vivez comme ça ?

- *Mon patron m'a l'air beaucoup moins grand, beaucoup moins strict...*

Intéressant !

- *Je suis souriante, et je me sens détendue, bien loin de ce que j'ai ressenti la dernière fois...*

Y a-t-il autre chose dans votre environnement qui marque une différence ?

- *Du coup, je le trouve plus souriante aussi.*

Très bien, et quelles sont les pensées qui vous traversent lorsque votre patron vous partage tout ça ?

- *Je suis satisfaite, je réalise qu'il m'a partagé beaucoup d'éléments positifs, et je vais améliorer les détails négatifs. D'ailleurs, je prends l'initiative de lui poser la question franchement : que voulez-vous que je fasse en priorité la prochaine fois pour mieux gérer ce dossier ? ... Et je me sens en paix, calme... Je ne me sens pas agressée.*

C'est parfait, y a-t-il autre chose de différent dans cette situation nouvelle ?

- *Je dirais que ma voix est plus posée également, et mes bras sont décroisés.*

Parfait !

(Noter tous ces éléments du faire, pour pouvoir revenir avec elle dessus)

J'ai noté que dans cette nouvelle situation, votre corps est détendu, vos bras décroisés, votre voix est plus posée, plus lente également.

Vous êtes souriante, en paix, vous savez que rien ne vous est reproché, que votre patron est simplement là pour vous aider à vous améliorer, c'est tout naturellement que vous lui demandez comment faire pour faire mieux.

Est-ce que c'est bien cela ?

- *Oui c'est bien ça !*

Je vous proposerai la fin de cette séance un exercice à réaliser pour la prochaine fois : il s'agira de mettre en application ces éléments que vous venez de me décrire, dans la prochaine situation challengeante :-)

Ça vous convient ?

- *Oui, ça me semble tout à fait faisable !*

(Remarque : on peut explorer de cette façon plusieurs situations problématiques évoquées au début, avec sa demande).

> Clôture

Je vous propose à présent de conclure cette séance, en réunissant nos actions pour la prochaine fois.

Quelles choses avez-vous retenu, à mettre en pratique ?

- *La voix plus posée, les pensées de confiance, le corps détendu, le sourire dans les situations difficiles.*

Parfait, comment pouvez-vous vous assurer de vous en souvenir ?

- *Je peux créer une note de rappel sur mon téléphone par exemple.*

Parfait, quand allez-vous le faire ?

- *Dès la fin de la séance.*

Bien, souhaitez-vous mettre en place autre chose ?

- *J'ai beaucoup aimé l'idée de la feuille avec 10 solutions à trouver... je crois que je vais l'essayer pour les situations où mon mari ne m'aide pas à la maison*

Parfait : vous seriez d'accord pour m'envoyer par mail copie ou photo de cette feuille lorsque vous aurez terminé ? Et au plus tard la veille de notre prochaine séance ?

- *Oui d'accord.*

Autre chose ?

- *Non, c'est tout ce que je vois.*

Puis-je vous suggérer pour ma part une idée ?

- *Oui bien sûr."*

Il s'agit d'un exercice d'écriture, qui consiste à écrire l'histoire de votre vie extraordinaire... Lui décrire l'outil, et l'inviter à nous le communiquer par mail la veille du prochain RDV.