

Séance 2 ou 3 - Pilier 1 et modèle CAP

Module 5

La 2ème séance (ou 3ème si l'exploration a été plus longue) pourra être plus orientée CAP.

Exemple : oser dire ce que je pense

On constate la distance prise avec le problème n°1, même si on y revient en fin d'exploration avec la dimension des valeurs en plus.

Pilier agir

Que retenez-vous du plan d'actions que nous avons mis en place ? (**Même si rien fait, rappeler que c'est déjà une décision**)

(...)

Bravo, c'est formidable d'avoir mis cela en place. Qu'en pensez-vous ?

- *J'aurais bien aimé faire plus. Par exemple, je n'ai pas osé.... (Ce dont on avait parlé comme autre action du plan d'actions)*

Oui, en effet, mais je vois surtout le pas énorme que vous avez réalisé en

Pilier s'écouter

(Pourquoi pas suggérer une pratique d'écoute de soi quand elle se félicite pour ce qu'elle a accompli VS quand elle se critique pour ce qu'elle n'a pas accompli ?)

(...)

Puis-je à présent vous poser une question importante, une question “déroutante” ?

Quand est-ce que vous vous sentez vibrer ? *Pour faire le lien avec le contenu de cette séance où on va partir de la notion d’écoute puis de vision.*

- *Je ne sais pas.... vibrer, vraiment ? Si, il y a une chose qui me touche vraiment, ce sont les paysages impressionnants, “à couper le souffle”, là j’ai vraiment l’impression de vivre quelque chose de particulier, de très fort, de spécial...*

Y-a-t-il autre chose qui vous fasse vous sentir cela ?

- *La musique, parfois : les voix fragiles, émouvantes, ça me touche vraiment, c’est très communicatif pour moi.*

Parfait (on pourrait continuer l’exploration, et prendre des notes en même temps : si on sent qu’elle trouve facilement des réponses, on peut enchaîner sur une pratique comme le voyage dans le temps pour aller se connecter aux moments vibrants de sa vie. Sinon, revenir à une écoute plus “classique” dans un 1er temps.)

Aujourd’hui, nous allons nous mettre à votre écoute... mais pas à l’écoute des 1000 questions que vous vous posez (**car a évoqué ce sujet plus tôt**).

A l’écoute de vos réponses.

Cela va demander de sortir de vos schémas de pensées habituels pour se connecter à d’autres parties de vous.

On démarre ?

Proposer une première pratique d’écoute de soi (une minute d’attention par exemple).

Voir comment réagit, bien proposer un feedback après.

Attention : le CAP a ceci de différent qu’il invite à sortir des modes de pensée classique, donc nécessairement plus directif que d’autres approches, puisqu’il faut, outre le recadrage habituel de point de vue sens comportement, marquer une rupture avec le “tout mental”.

Prolonger l’exploration par un exercice sur le pilotage automatique (qu’on peut aussi proposer hors séance, avec une ou des habitudes d’écoute si c’est nécessaire).

On passe souvent beaucoup de temps sur nos problèmes, leurs origines, leurs manifestations.... Je suis convaincue qu'on gagnerait à passer davantage de temps sur qui on veut être, et ce qu'on veut créer dans notre vie... Sur ce qui nous fait vibrer :-)

Des études ont montré que ce que nous pensons se manifeste ensuite dans notre réalité... bref, que penser c'est commencer à créer.

(Si approprié et en demande, parler de l'effet pygmalion de Rosenthal par exemple).

Je vous propose un petit voyage : **(une visualisation sur sa journée idéale, ou un voyage dans le temps / si la personne n'est pas réceptive aux visualisations, le faire sous forme de questions, mais en veillant à la sortir des schémas habituels, avec les questions pour l'âme et exercices du CAP).**

Pilier choisir l'amour

Parfait, je note que la confiance en vous, en la vie, en l'autre, est une valeur, un état d'être important chez vous, qui revient régulièrement, qui fait partie de qui vous voulez être.

Vous êtes venue au coaching avec l'envie de résoudre cet objectif "oser dire ce que je pense quand c'est constructif".

Imaginez : Si vous étiez dans cette journée idéale, plongée dans cette confiance absolue en vous, en la vie, et qu'une situation où vous avez à dire ce que vous pensez se présente : que ressentez-vous ?

(...)

Que pensez-vous à ce moment-là ?

(...)

Que dites-vous, et comment le dites-vous ?

(...)

Que faites-vous d'autre, concrètement, dans cette situation précise où vous devez dire ce que vous pensez ?

(...)

(On prend des notes pendant qu'elle nous répond)

Que pourriez-vous faire pour commencer à aller dans ce sens ?

*Remarque : si des idées émergent, et que la personne est réceptive, on peut proposer une autre pratique, une visualisation "je crée ma vision" mais qui prend comme point de départ une situation habituellement problématique (**elle n'ose pas dire ce qu'elle pense, se sent inférieure, etc...**)*

Donc on travaille à la fois sur la Vision, et on fait le lien avec le symptôme de cette façon.

Pilier agir

Que retenez-vous de plus précieux dans cette séance ?

(...)

Quelles actions souhaitez-vous mettre en place pour la suite ?

(...)

Puis-je aussi vous faire une proposition ?

(...)

Je vous propose de réaliser un tableau de visualisation de vos valeurs : *lui expliquer le fonctionnement, et l'inviter à le prendre en photo et vous l'envoyer quand il est terminé, au plus tard, la veille de votre prochain RDV. Vous le ferez ?*

(...)