



EBOOK DU COACHING

Être coaché(e) pour coacher

Travailler sa posture coach...

Au début de la formation de coach certifié, les stagiaires me demandent quel est l'intérêt de tester sur eux-mêmes les questionnements du coaching.

Je dois vous dire, au préalable, qu'après chaque téléformation, les stagiaires reçoivent une fiche qui synthétise les points abordés, et qu'ils ont alors la mission de répondre au questionnaire proposé. Ainsi, quand je reçois ce « journal d'apprentissage », je donne des retours, pose de nouvelles questions, indique des pistes de recherche, etc. Ce coaching écrit est une des manières par lesquelles ces coachs en devenir travaillent leur posture coach.

Découvrir le coach en soi au fil du processus

Durant ce coaching d'un an, la personne découvre, apprend, teste, ressent : elle se positionne plus fermement dans ses relations, ses interactions, ses stratégies. Les questions du coaching visent à interrompre des routines mentale, émotionnelle et comportementale, inutiles ou obsolètes, à provoquer des prises de conscience, des nettoyages émotionnels, des décisions, des prises de risque... et de nouvelles satisfactions !

S'il est important pour le coach d'avoir une compréhension intellectuelle des questionnements, en avoir une expérience sensible participe au développement de son empathie. Les questionnements prennent alors tout leur sens : ils ne concernent pas seulement l'intellect et le comportemental, mais aussi la part émotionnelle de chacun.

Transmettre de l'expérience

Un coach transmet des processus, des notions et des stratégies, mais aussi partage son expérience d'être humain confronté comme tout un chacun aux défis de la vie. Dans son coaching, son expérience est une valeur ajoutée. Pour témoigner de notre vécu, nous avons besoin de le mettre en mots, de le rendre disponible comme autant de leçons de vie qui peuvent informer, sensibiliser, toucher, inspirer.

Gagner en maturité

Les stagiaires sont invités à se poser des questions comme :

- Comment construire la vie qui me convient ?
- Comment reconnaître mes désirs, mes besoins... et y répondre ?
- Comment m'accepter et m'apprécier, sans sévérité ni complaisance : avec lucidité ?
- Comment grandir en confiance et en estime de moi ?
- Comment émettre de moins en moins de jugements, de critiques, de certitudes ?
- Comment entretenir avec les autres des relations chaleureuses et bienveillantes ?
- Comment exprimer mes limites, protéger mon espace tout en sachant aussi le partager ?
- Comment penser, dire et agir de manière congruente ? etc.

Le coaching, école de la relation

Se relier et communiquer pour apprendre, se mettre en relation avec soi et avec les autres pour accompagner le désir de mieux-être et de mieux-vivre, c'est une proposition que nous faisons chez Coach Académie et que nos stagiaires apprécient. Ils nous encouragent à poursuivre dans cette voie et nous les en remercions.

Sylvie Baille (Juin 2009)
COACH

Les origines du coaching

Qui est le fondateur, le «créateur», du coaching ?

C'est peut-être bien Timothy Gallwey, cet étudiant de Brutus Skinner* dans les années 70. Capitaine de l'équipe de tennis de l'Université Harvard, Gallwey s'est consacré à l'accompagnement de champions. Il a créé la méthode du « jeu intérieur » qui prend en compte autant la préparation mentale que physique de la personne : il a révolutionné l'entraînement des sportifs !

L'entraîneur sportif est devenu coach quand il a su amener l'athlète à non seulement améliorer sa performance au jeu, mais aussi à pacifier son esprit pour mieux se concentrer sur l'objectif à atteindre. Gallwey a résumé sa méthode dans le livre **The Inner Game of Tennis (Tennis et Psychisme**, éd. R. Laffont).

Gallwey a ensuite adapté sa méthode aux exigences de performance des entreprises. Il a été coach pour, entre autres, AT&T, Coca-Cola, Apple, IBM... Il propose son programme dans l'ouvrage **The Inner Game of Work (La Dynamique interne du travail**, éd. Village Mondial). Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site de Timothy Gallwey : www.theinnergame.com.

En se diffusant dans le monde de l'entreprise, le coaching a évolué, adapté ses techniques pour s'adresser autant aux dirigeants et aux managers qu'aux équipes. Le coaching inaugure le passage d'un mode de relations de travail basées sur la hiérarchie, dont les mots d'ordre sont « diriger et contrôler », à un mode de relations fondées sur la responsabilisation et la coopération.

Aujourd'hui, un coaching dit de « troisième génération », le coaching de développement personnel, s'adresse à toute personne désirant améliorer ou transformer sa vie personnelle et/ou professionnelle. Cette approche intègre des processus et des outils qui se sont révélés utiles dans un cheminement d'évolution personnelle, qu'ils soient issus de la PNL, de l'Hypnose éricksonnienne, de la Gestalt, de la Systémique, ou de l'Analyse Transactionnelle.

Le coaching est aujourd'hui utilisé dans à peu près tous les secteurs d'activité, à la mesure de l'esprit d'entreprise et du talent des coaches. Des professionnels de la relation d'aide, psychologues, infirmières, médecins, praticiens en PNL, etc., se forment aux techniques pour intégrer les procédures à leur pratique. Des parents et des professeurs suivent des formations pour mieux guider les enfants dans leurs études. Coach d'artiste, love-coach, coaching-poids, coaching-argent, les propositions ne manquent pas !

Ce qui fait la spécificité du coach, c'est sa posture d'ouverture, son rôle de partenaire inconditionnellement positif et constructif, son orientation stratégie et solution, et la grande efficacité des procédures qu'il met en œuvre. Fondé sur l'observation de l'être humain, hors de toute tentative d'interprétation qui prétendrait le définir, le coaching prend en considération la personne dans ce qui fait son humanité et son individualité, son unicité.

** Skinner, chercheur en psychologie, travaillait sur le conditionnement humain. Selon lui, un comportement qui engendre des conséquences favorables tend à s'accroître, tandis qu'un comportement qui engendre des conséquences négatives tend à s'estomper. Il prône un renforcement continu pour établir un nouveau comportement et un renforcement partiel pour le maintenir.*

Sylvie Baïlle
COACH

Le coaching : une relation de qualité

Un entretien de coaching, c'est un dialogue rythmé entre le coach et son client. Le coach se centre sur la personne et l'accompagne dans le respect de son unicité.

Être centré sur la personne

Pour entendre le plus précisément possible ce qu'une personne exprime dans son comportement et dans son discours, il est nécessaire d'être en mesure de l'écouter vraiment, avec attention, en sachant quoi observer, pour poser alors des questions pertinentes, ceci sans être pollué par des a priori théoriques. Les coachs en formations apprennent comment acquérir et accroître cette disponibilité.

Respecter inconditionnellement la personne

En tant qu'individus, nous développons au fil de nos expériences une personnalité originale, des comportements, des croyances, des valeurs, qui nous sont propres. Cette originalité peut se heurter à la norme sociale ou aux attentes de ceux qui nous sont chers. Aussi, pour échapper aux critiques et à l'insécurité affective, pour nous sentir valorisés, aimés, approuvés, nous nous soumettons parfois à des pressions au changement qui ne sont pas forcément utiles ou motivées.

L'accompagnement du coach, pour qu'il soit pleinement pertinent et utile, s'inscrit dans le cadre d'un respect inconditionnel du caractère unique de la personne afin de lui permettre de renouer le contact avec sa propre volonté, ses propres désirs, sa propre voix.

Être congruent

Le coach se doit d'être congruent : il dit ce qu'il fait, il fait ce qu'il dit. Il a obtenu pour lui-même ce qu'il aide son client à obtenir.

Le concept de « congruence » est emprunté à Carl Rogers* qui soutient que «le changement de la personne se trouve facilité lorsque le thérapeute est ce qu'il est». Il est difficile de soutenir un personnage dans une relation de coaching, aussi le coach a besoin d'être au clair avec sa propre histoire, de s'assurer qu'il a un bon équilibre psycho-émotionnel. La formation de coaching doit lui permettre de réfléchir sur son éthique, sur la juste place qu'il prendra dans les entretiens.

Faire preuve de flexibilité

La flexibilité, c'est l'aptitude à s'adapter aux circonstances, à savoir modifier une stratégie pour obtenir de meilleurs résultats. Ainsi, le coach encourage son client à abandonner une stratégie inefficace pour trouver avec lui le plan B qui va le mener au but plus facilement, avec moins d'efforts et plus de satisfaction. La flexibilité, c'est une intelligence de l'adaptation.

... En résumé

Le processus d'entretien et toute la relation de coaching s'inscrivent dans une dynamique positive au service du client. Le coach est un passionné d'évolution personnelle !

**Carl Ransom Rogers (1902-1987), psychologue américain, a décrit la dynamique du processus de changement chez les personnes et les conditions d'entretien favorisant l'utilisation de nos ressources et capacités. Ses travaux ont influencé la psychothérapie, l'éducation et les sciences humaines et sociales. En 1987, il a été nommé pour le prix Nobel de la paix.*

Sylvie Baïlle
COACH

Métamorphose du regard

Quel regard est-ce que je porte sur les choses ?

Lorsque je concentre mon attention et mon énergie à ruminer mon passé, mes insuffisances, mes plans sur la comète, ou l'éternelle impuissance des autres à me satisfaire, je ne suis pas disponible à ce qui se passe ici et maintenant : ce discours intérieur agit comme un filtre à travers lequel je ne perçois plus de la réalité la réalité qu'une image déformée, partielle et partielle.

Ainsi, j'alimente mes croyances en « preuves », preuves qui ne sont que des distorsions de la réalité, des approximations : je juge le réel pour avoir l'illusion de le contrôler.

Et si la rencontre de l'autre m'inquiète, je vais m'empresse de l'évaluer tout aussi arbitrairement, selon des critères plus ou moins fondés, des grilles d'interprétation diverses et variées. « Tu es comme ceci, tu es cela » : voilà que je prétends détenir un savoir sur cette personne, alors que je ne fais que m'en défendre et, aussi, tenter de lui en imposer.

Ainsi je n'accueille que rarement ce qu'il y a d'infiniment neuf dans chaque expérience, d'infiniment original dans chaque personne, tout occupée que je suis à me protéger du réel, en le pré-jugeant, en n'y soulignant que ce qui m'y insatisfait ou qui exalte ma pseudo-supériorité...

Mais alors, que contenait ce présent qui m'a échappé ? Est-ce que je tiens vraiment à vivre ainsi dans du pré-conçu, du pré-dit, du pré-contraint, du pré-déterminé ? Laisser gagner la peur ?

Comment changer de regard ?

Une des portes du changement, c'est de consentir à apprivoiser sa propre histoire, à comprendre comment nous avons construit le système de croyances avec lequel nous filtrons le réel.

Une deuxième porte est celle d'apprendre à maîtriser suffisamment ses émotions pour regarder, entendre et ressentir ce qui se passe là, avec le moins de brouillage possible. Revenir aux faits, les examiner, les organiser, c'est se donner au moins une certaine prise sur les choses.

Alors, « Je ne peux pas parce que... » devient « Qu'est-ce que je peux ici et maintenant ? » ; « Je ne dois pas parce que... » ou « Il ne faut pas parce que... » deviennent « Qu'est-ce qui m'en empêche ? » ; « Tu es ceci ou cela » est devenu « Qui es-tu ? Explique-moi. »

L'évolution possible

Se discipliner à cesser le ressassement permet d'être plus ouvert à ce qui se passe ici et maintenant. Les expériences que nous avons vécues ne résument pas notre potentiel qui reste encore en grande partie inconnu et inexploité. Ce que nous avons été, ce que nous avons vécu hier dans des circonstances ponctuelles, ne suffit pas à définir, et à déterminer, la personne que nous devenons, celle qui fait, qui désire et qui vit dans ce monde qui se transforme.

Nous sommes un système qui sans cesse se renouvelle, qui sans cesse révisé ses comportements pour les adapter aux contraintes des circonstances, qui reconstruit des stratégies pour les rendre toujours plus efficaces et élégantes, qui re-questionne ses pensées, les confronte, qui teste ses valeurs, qui est une conscience et une capacité d'action en mouvement, et qui prend le beau risque de l'évolution continue.

Transmettre l'expérience

C'est dans cette dynamique évolutive que j'accompagne mon client en tant que coach et formatrice. Je l'accompagne pour qu'il retrouve l'expérience positive et les talents développés tout au long de son histoire de vie. Je lui propose de faire de ses jugements, de ses interprétations, des hypothèses à valider ou à infirmer en les testant. Je l'invite à regarder d'un autre oeil sa réalité, en prenant du recul ou en allant y voir de très près, en confrontant sa vision des choses à d'autres regards.

André Malraux disait que « la métamorphose du passé commence par la métamorphose du regard », c'est à une métamorphose du regard qu'invite le coach. Ce travail, parmi les pistes d'accompagnement possibles qu'il offre, a un puissant effet de recentrement sur la puissance personnelle de chacun, sur l'estime de soi et la confiance en son potentiel, et dans celui d'autrui. Il permet à la personne qui s'engage dans ce processus d'élargir ses zones de confort, de gagner en autonomie, en maturité, et d'ajouter de la qualité à sa vie.

Bonne route à vous !

Sylvie Baille (Octobre 2006)
COACH

Se dés-infantiliser

Tous les coachs vous le diront : le plus difficile dans une relation de coaching, ce n'est pas d'accompagner l'adulte dans son évolution professionnelle ou personnelle, mais bien de composer avec des résurgences d'infantilisme.

Pas facile en définitive de faire le tri dans nos comportements entre ceux qui relèvent de l'enfance (être tout-puissant et tout-jouissant, sans limites) et ceux qui relèvent de l'âge d'adulte (mettre en œuvre ses talents et son intelligence en ayant conscience des responsabilités et aussi des contraintes inhérentes à l'environnement).

La société de consommation flatte souvent notre propension à nous infantiliser: se faire plaisir est devenu un credo, comme s'adonner à des loisirs régressifs ou utiliser son temps de cerveau disponible à visionner des émissions puérides, ou encore traiter de sujets graves avec légèreté ou de sujets frivoles avec un grand sérieux... Pourquoi pas, me direz-vous, bien sûr, vous répondrais-je, le problème, à mon avis, serait de ne se contenter que de cela.

Être adulte est devenu synonyme d'être vieux (le tabou de notre époque), dépassé, ennuyeux... Ce n'est pas en effet très engageant comme perspective... Mais est-ce que stagner dans des comportements infantiles est plus inspirant ?

Je suis infantile :

- Quand je me conduis comme un enfant alors que depuis longtemps j'ai cessé de l'être.
- Quand je refuse de voir les choses telles qu'elles sont et me complais dans une vision magique du réel.
- Quand j'estime que le monde me doit quelque chose. Par exemple, quand je pense que les autres devraient changer pour me plaire, pour m'éviter l'effort de me positionner clairement.
- Quand je me réfugie dans la nostalgie du passé ou dans le rêve d'un futur sans consistance pour fuir les responsabilités qui m'incombent ici et maintenant au présent.
- Quand je ne respecte pas mes engagements.
- Quand ma parole ou ma signature n'a plus de valeur.
- Quand je considère que je mérite un traitement de faveur ou que les règles communes ne s'appliquent pas à moi.
- Quand je m'aveugle sur les conséquences de mes actions ou de mes paroles.
- Quand je traite les autres comme des fournisseurs, au service de ma propre satisfaction, sans tenir compte de leurs propres besoins ou limites, ou du cadre particulier de la relation.
- Quand je me trouve incapable d'accueillir et de fonctionner avec la différence de l'autre.
- Quand je me montre rebelle à toute forme d'autorité, luttant encore et toujours contre des « parents », plutôt que de développer en moi une réelle autonomie de réflexion et d'affirmation.
- Et, surtout, quand je me victimise, rejetant sur les autres l'impuissance que je ressens à prendre vraiment ma vie en main.

Oui, cela m'arrive. Et je pense que c'est aussi normal que d'avoir en soi ces dynamiques de régression. Mais tout dépend de l'intensité et de la récurrence avec lesquelles je les manifeste...

Je gagne en maturité :

- Quand je cherche à avoir une plus juste perception de moi, des autres et du monde.
- Quand j'apprends à me connaître, me comprendre, m'accepter, à m'apprécier aussi, sans sévérité ni complaisance excessive.
- Quand je sais m'intérioriser et m'entendre, reconnaître mes désirs et mes besoins...

- Quand je respecte et fais respecter mes particularités personnelles sans heurts avec la réalité qui est normative.
- Quand je demande la juste reconnaissance de mon travail et de ma personne.
- Quand je tiens mes engagements et suis digne de confiance.
- Quand je réfléchis, m'exprime et agis de manière congruente.
- Quand j'entretiens avec les autres des relations chaleureuses et bienveillantes.
- Quand je mène la vie que j'ai choisi de vivre.
- Et, surtout, quand je prends la responsabilité qui me revient dans chaque situation que j'expérimente.

Pour gagner en maturité, j'ai pris conscience que je devais faire un retour sur moi pour découvrir mes motivations profondes, apaiser des ressentiments anciens, apprendre à mieux maîtriser mes émotions, accepter mes zones d'ombres comme mes talents, et coopérer avec les autres qui sont une source d'inspiration sans pareille.

Et cette évolution vers une posture toujours plus adulte, je compte bien la faire en considérant ce chemin non comme une contrainte, mais plutôt comme une opportunité, une opportunité de découverte, d'expérience, de manifestation de ma vitalité, de création de liens plus profonds avec ceux qui m'entourent : une marche vers toujours plus de joie !

Je vous souhaite un beau mois de novembre au soleil de votre joie intérieure (si, si, elle est là !).

Sylvie Baille
COACH (Novembre 2008)

Lève-toi et marche

« Résiste, prouve que tu existes », chante France Gall en appelant à une saine résistance face à l'embrigadement, à la contrainte, à la fatalité... Mais la résistance dont il est question ici est tout autre : appelons-la « peur du changement » ou encore « l'inertie comme art de vivre » ;-)

La vie est flux

Qu'est-ce qui caractérise la vie sinon le mouvement, la transformation, l'évolution, les flux d'énergie, le changement, quoi ! Nous naissons pour grandir, pour mûrir, à chacun de nos âges correspondent des étapes, des envies, des défis, des possibilités, des aventures.

Pour organiser notre temps, notre espace, nos comportements, nos rencontres, nos communications, nous avons mis en place, consciemment ou inconsciemment, des routines qui donnent un sens, une orientation, sinon une signification, à notre action et parfois même à notre présence sur cette planète

La routine s'installe

Ou plutôt : nous nous installons dans la routine. Ce qui est une bonne chose d'ailleurs : imaginez comme ce serait énergivore de réinventer chaque jour notre vie de fond en comble ! Mais la routine peut devenir aussi limitante et sclérosante si nous oublions de l'actualiser au jour le jour pour accompagner les évolutions subtiles de notre environnement, de nos conditions de vie, de nos partenaires, de nos amis et nos collègues, des demandes qui nous sont faites...

Mais voilà... il arrive que nous résistions, parfois avec la dernière énergie, parfois même jusqu'à la faillite totale, à modifier nos routines. Tant que nos manières de faire, de penser et d'être produisent un résultat qui reste tolérable, nous les répétons, nous nous accrochons à nos repères, à nos certitudes, à nos stratégies rôdées, etc., et ce, même au prix de grandes frustrations de soi et des autres, de conflits ouverts ou larvés, d'incohérences manifestes, de mal-être physique et psychique...

Ça ne marche pas mais j'aime ça !

Comment se fait-il que nous nous obstinions dans des schémas obsolètes ? Comment se fait-il que nous ne consentions pas à leur réactualisation ?

Mais parce que ce n'est pas si simple d'effectuer ce changement ! Parce que la force de l'habitude nous ramène dans le même sillon, parce qu'aussi, nous avons souvent une capacité étonnante à tolérer une certaine médiocrité : nous ne valons pas mieux que cela, n'est-ce pas ?

Pour peu que nous ayons des croyances sur la « normalité » de la souffrance dans notre vie, sur l'impossibilité de modifier notre « personnalité » ou notre « destin », pour peu que nous pensions que ce qui nous arrive est de la faute des autres ou des circonstances, nous avons là des « parce que » convaincants, argumentés qui, preuves à l'appui, confirment la fatalité de notre situation et... et rien : la vie continue, elle est juste un peu plus grise chaque jour...

Mais là, j'aime moins ça...

Il faut souvent atteindre un point de non-retour pour se décider enfin à agir : c'est le conjoint qui vous quitte, le bilan médical inquiétant, la rupture de relations avec un tel, les difficultés professionnelles ou financières graves...

Nous cherchons alors souvent des solutions miracles : LE stage, LE produit, LE gourou, LA technique, attendant la formule magique qui nous transformera d'un coup... Mais le plus souvent, comme toute notre attention se focalise sur le problème, nous ne faisons que nourrir ce problème de notre énergie. Il devient même une manière de nous définir (« je suis une victime »)... Et ainsi nous accumulons un peu plus de « parce que », et la routine du mal-être continue...

Aller vers plus de joie

Le changement inquiète parce qu'il bouleverse les repères, parce qu'entre le moment où nous lâchons prise sur une manière de faire et celui où nous en maîtrisons une autre, nous vivons beaucoup d'émotions. Nous avons le plus souvent peur de perdre, d'échouer, et même parfois de réussir, peur d'être jugé, peur de nous responsabiliser, de rencontrer vraiment les autres, d'être intimes avec nous-mêmes et avec eux.

Pourtant, et c'est la stratégie que proposent la plupart des disciplines, n'importe quel art peut être maîtrisé en consentant à un apprentissage graduel. Il s'agit donc, quelque soit la taille du changement désiré, de savoir ce que l'on veut, et sans cesse le préciser, découper le chemin en petits pas, faire un pas par jour (soit 365 par année)

Nous pouvons décider de nous accompagner de croyances qui nous stimulent :

- Parce que c'est être hors la vie que de rester dans l'inertie.
- Parce que c'est manquer singulièrement de gratitude envers le privilège que nous avons d'être vivants
- Parce qu'il n'y a finalement aucune justification valable à l'entretien du malheur.
- Dans ces newsletters, j'écris tous les mois la même chose : lève-toi et marche, ce mois-ci ne fait pas exception ;-)

Je vous souhaite un beau mois de mai, faites ce qui vous plaît !

Sylvie Baille
COACH

(Novembre 2008)

Le déni de la réalité

Vivez-vous votre vie en étant connecté à ce qui est ?

Nous pouvons être en désaccord avec la réalité : cela n'y change rien. Nous pouvons nous rebeller contre les faits, les vouloir autres, les interpréter de toutes sortes de manière, selon les théories les plus diverses, réclamer des justifications, développer des émotions de colère, de tristesse, d'abattement, de peur : la réalité s'obstine à rester la réalité.

Nous avons tout intérêt à nous réconcilier avec le réel, à profiter des apprentissages qu'il nous propose, des défis qu'il nous soumet. Sur la base de faits concrets, nous pouvons commencer à créer la vie qui nous convient, retrouver notre pouvoir personnel, celui de changer, d'évoluer.

Focaliser son attention sur ce qui est utile

- Quels sont les faits ? (pas ce que j'en pense : les faits)
- Est-ce que je perçois clairement ce qui se passe ?
- Ou ma perception est-elle brouillée par des croyances, des peurs, des résistances, etc. ?
- De quelle marge de manoeuvre est-ce que je dispose ?
- Comment relever au mieux ce défi pour moi-même et pour mon entourage ?
- Qu'est-ce que cette situation me permet d'apprendre ? Etc.

Nous développons souvent de grands discours de justification, de revendication, de culpabilisation, de victimisation. Le bavardage sur soi est simplement une manière de ne pas affronter le réel. Dissserter sur les motifs de la frustration ne la fait pas disparaître. Nous ne faisons alors que générer, entretenir, encourager des états internes qui brouillent un peu plus notre perception de ce qui est présent.

En dépensant ainsi une énergie considérable dans ce déni de la réalité, nous retardons simplement la nécessaire prise de conscience de ce qui est, prise de conscience qui va nous replacer devant notre responsabilité personnelle : qui mène ma vie, sinon moi ?

Se dire les choses telles qu'elles sont

Le monde n'est pas merveilleux ou horrible : il est. Nous avons tous rêvé d'une enfance parfaite, avec des parents parfaits, d'une scolarité agréable, d'un accueil dans la vie d'adulte idyllique, de relations de couple sublimes et sans nuages, de ne connaître que les côtés épanouissants de la vie professionnelle, d'être des personnes mûres et sûres d'elles-mêmes, en complète maîtrise émotionnelle.

Justement, c'est un rêve...

Un rêve d'ailleurs très inspirant : aujourd'hui je peux être le parent que j'aurais aimé avoir, je peux offrir à mes enfants une enfance saine, je peux décider de la manière de mener ma vie, je peux créer avec mon conjoint la vie de couple qui nous convient, je peux faire en sorte de travailler avec plaisir plutôt que dans la contrainte, je peux me permettre d'évoluer, de lâcher-prise sur ce qui bride mon énergie, je peux m'autoriser à devenir ce que je deviens.

Pour cela, j'ai besoin d'être conscient de ce qui est là, réel, présent. Me cacher la vérité, me mentir à moi-même : j'ai tout à y perdre : si je sais où est le défi, je peux le relever, si je ne sais pas comment m'y prendre, je peux me faire accompagner par des personnes qui par leur expérience ou leur savoir-faire vont éclairer ma route et aussi m'épauler quand je manquerai de courage.

Aujourd'hui, ici et maintenant, je me réveille de tous ces discours intérieurs qui m'hypnotisent, des avis des uns et des autres qui m'éloignent de ce que je ressens réellement et je cherche le meilleur accord possible avec le réel.

Personne ne le fera à ma place.

Sylvie Baille (Décembre 2005)
COACH

Amour de soi, amour des autres

À la Saint-Valentin, Cupidon nous parle de l'amour-« eros », sexuel, esthétique et ludique... Mais l'amour dont il est question ici, est celui qui est amitié, qui se réjouit du bonheur de l'autre, et s'appelle « agapè »... Parfois même, il peut être « philia » et rayonner, désintéressé, vers l'humanité toute entière...

Il est courant d'entendre des personnes se déclarer animées d'un amour inconditionnel pour « les autres ». Reconnaisant à chaque être humain une valeur intrinsèque, elles sont prêtes à lui accorder respect inconditionnel, bienveillance, écoute et disponibilité.

Mais, en ce qui les concerne, étrangement, c'en est fini de la « philia », plus d'« agapè », l'amour se fait chiche, le respect aléatoire, le soin que l'on se doit est bâclé, et la bienveillance étouffe sous les continues dévalorisations... le cœur n'y est pas... ..

Pourtant, comment se relier vraiment aux autres, comment communiquer et donner le meilleur de soi, si nous nous dédaignons et nous diminuons jusqu'à disparaître ? Qu'offrons-nous de lumineux et de joyeux à autrui si nous ne nous suspectons que de manques, de défaillances, de limites, d'incompétences ?

Se reconnaître

Parfois nous croyons que le manque d'amour que nous avons connu pendant notre enfance nous a condamnés à un infini désert amoureux... Quelle étrange désespérance ! Le manque ancien n'est pas une fatalité.

Aujourd'hui, majeurs, c'est-à-dire en charge de nous-mêmes, responsables de la poursuite de notre éducation, de la réalisation de notre potentiel, devenir un bon parent pour soi-même est un premier pas. Il nous appartient de nous accorder cette « agapè », cette amitié envers nous-mêmes pour poursuivre le chemin...

Comment s'"amitier" soi-même ?

- En reconnaissant ce qui fait de nous un être singulier et unique.
- En reconnaissant nos compétences et en acceptant les compliments de ceux qui apprécient.
- En nous acceptant pour ce que nous sommes et non pour ce que les autres voudraient que nous soyons.
- En protégeant notre santé physique et psychique, notre territoire public et privé.
- En trouvant une cohérence entre nos pensées, nos émotions et leurs expressions.
- En choisissant une vision du monde inspirante, des valeurs qui nous portent.
- En créant du beau, du vrai, du bon, en créant de la joie et du bonheur.

Et aller vers l'autre

L'amour est une attitude, une orientation personnelle. Et il n'est pas nécessaire d'avoir reçu de l'amour pour en donner. L'amour de soi, ce n'est pas ne se soucier que de soi ou se déresponsabiliser face aux autres (style : « on me prend comme je suis ou alors adieu »), c'est être capable de côtoyer l'autre, de se relier à lui sans s'aliéner ou se perdre.

Tiens, un premier pas sur ce chemin d'amour, sera pour moi de cesser de trouver de la joie dans les petites mesquineries... Je m'y engage.

Sylvie Baïlle
COACH

Le Pouvoir du langage en coaching

Le langage nous influence et exerce sa puissance autant sur notre vie extérieure qu'intérieure. La polarisation de cette puissance dépend de notre façon de l'utiliser dans les différents contextes de notre vie. Demandez-vous : « Dans cette situation, avec cette personne, comment est-ce que j'utilise le langage ? Est-ce que je m'en sers comme un masque, une arme, un lien, etc. ? »

Ça crée du sens...

Les mots découlent du principe de symbolisation, ils nomment, qualifient et représentent les choses, les idées et les actions. Ils correspondent à des sens (significations).

La syntaxe, principe organisateur et structurant, règle les relations entre les différents éléments, planifie la démarche réflexive et l'élaboration de notre carte du monde. Elle donne un sens (direction).

Ça crée du cadre...

Le langage nous reconnaît, nous nomme, nous qualifie.

- Il nous fait sélectionner ce qui fait sens, ce qui est consensuel, dans un cadre donné.
- Il nous situe temporellement par le temps de conjugaison du verbe (de l'action).
- Il nous fait enchaîner les actions selon des structures pré-déterminées, narratives.

Ainsi, lorsque nous racontons l'histoire de notre vie, racontons-nous surtout une histoire. Notre récit est soumis à l'imprécision du mot et à l'enchaînement de la syntaxe : à la contrainte narrative. Et ce « je » qui se dit alors, est-ce bien l'être de chair dont l'expérience dépasse le dicible ou alors un simple personnage ?

Car, le récit de l'histoire de vie n'est pas spontané mais dépend du contexte dans lequel il est évoqué, des comportements, des compétences, des croyances, des valeurs et des intentions du narrateur : celui-ci fait une mise en texte, comme on dit mise en scène, de son expérience.

Dédramatiser

La mémoire humaine a de plus cette particularité de retenir en priorité du passé les moments dramatiques, certainement afin de nous maintenir en alerte et d'assurer notre protection, voire notre survie. L'individu relate donc son expérience de vie sous l'éclairage du drame, endossant souvent le rôle de la victime, parfois celui du sauveur ou du persécuteur : ces rôles sont rapidement limitants et inévitables.

Car il arrive souvent que, pour rester en cohérence narrative avec le passé, on conditionne le présent et le futur. Une condition du changement est le plus souvent l'abandon d'une narration figée du passé, dans laquelle parfois même on ne se reconnaît plus, mais qui génère souvent souffrance et blocage.

Renoncer à se raconter des histoires

Le coach ne s'intéresse pas au contenu du message (l'histoire du client), ni à l'analyse de sa signification, mais à la façon dont l'expérience est codée et organisée par le client en tant que subjectivité particulière. Il s'agit là d'ouvrir de nouvelles perspectives : renommer, c'est parfois renaître !

Sylvie Baïlle
COACH (Mars 2005)

« Vivre à propos »

Comment vivre sa vie ? Laissons la parole à un philosophe, Michel Eyquem De Montaigne, qui nous a inspiré le titre de cette lettre :

« - Avez-vous su méditer et conduire votre vie ? Alors vous avez fait la plus grande besogne de toutes. » [...] Notre grand et glorieux chef-d'oeuvre, c'est vivre à propos... Il n'est rien si beau et légitime que de faire bien l'homme et dûment, ni science si ardue que de bien et naturellement savoir vivre cette vie ; et de nos maladies la plus sauvage, c'est mépriser notre être. » Essais, Livre III, ch.13, en 1592.

« De nos maladies la plus sauvage... »

Combien d'entre nous se sont fait dire par ceux qui les ont élevés, guidés, conseillés, que la meilleure manière de vivre sa vie est de la créer soi-même, de se faire confiance et de garder la liberté de la diriger ? N'avons-nous pas plutôt été poussés à obéir, à nous conformer à des attentes, à une norme, au détriment parfois de nos aspirations les plus profondes ?

Nous passons une grande partie de notre vie à essayer de correspondre aux normes physiques, matérielles, relationnelles, sociales qui nous semblent les seules voies d'intégration possibles. Nous travaillons pour acquérir avec de l'argent déjà imposé la panoplie taxée qui nous positionnera dans la tribu humaine (maison, voiture, vêtements, gadgets...) Nous sommes éduqués à jouer le jeu de relations que nous sentons faussées. Nous oublions parfois tant nos propres besoins que nous en tombons malades, nous dit Montaigne, de « mépriser notre être ».

Bien sûr, il ne s'agit pas de rejeter tout en bloc, est-ce bien réaliste de vivre sans argent, sans toit, sans soutien social ? Mais est-il plus réaliste, une fois adulte, investi du pouvoir de choisir, de renoncer à décider de notre vie ?

Quelle qualité de vie désirez-vous ?

Et si créer une excellente qualité de vie était simplement se mettre en phase avec ce que nous faisons sans effort, avec toute l'énergie de nos talents, de nos émotions, de notre intelligence ?

- Votre vie idéale, quelle est-elle ? Plus votre vision sera claire, plus vous serez en mesure de prendre les décisions, de poser les actions, de saisir les opportunités qui se présentent, afin de bâtir la vie que vous désirez vivre.
- Écrivez le scénario : Prenez un crayon et un papier et tracez le plan votre vie idéale (ou peigne, collez, sculptez...) Quoi mettre en place tout de suite pour commencer à être l'auteur de votre vie ? Quel chemin est possible ? Vous travaillez à long terme.
- Chassez les intrus : Identifiez ce que vous ne voulez plus expérimenter : comment cesser de le tolérer ? Qu'avez-vous besoin d'éliminer pour réaliser votre plein potentiel ?
- Pratiquez : Commencez tout de suite à vivre, penser, marcher, parler, vous habiller, agir selon votre nouveau moi. N'attendez pas, pratiquez ! et que le courage soit avec vous !
- Préparez-vous à tenir le rôle principal dans votre vie : En prenant le contrôle de votre destin, vous allez gagner en responsabilité : êtes-vous prêt pour les changements que vous allez faire ? Avez-vous besoin de soutien pour mener à bien cette transition ?

Ce n'est pas toujours facile de clarifier ses désirs, ses émotions, ses hésitations, se faire accompagner par quelqu'un qui a déjà fait le chemin pour lui-même peut être utile. Car quelle plus belle aventure que celle qui nous permet de nous découvrir, de nous connecter avec notre unicité comme avec notre banalité, pour aller à la rencontre de l'autre, des autres, du monde dans toute sa splendeur et sa complexité... Je vous souhaite ainsi que votre « grand et glorieux chef-d'oeuvre » soit de trouver comment enfin... « vivre à propos... » !

Sylvie Baille
COACH

Reconnaissance

Vous estimez ne pas recevoir la reconnaissance que vous méritez : et si vous démarriez un cercle vertueux en devenant vous-même un producteur de reconnaissance ?

Vous ne savez pas comment faire

Vous pouvez apprendre ce que vous avez besoin de savoir. Certaines personnes savent donner de la reconnaissance : comment s'y prennent-elles ? Observez-les, et reproduisez !

Vous pensez ne pas avoir le temps de le faire

Si offrir de la reconnaissance est important pour vous, vous allez constater que dire « merci » ou « j'apprécie ton attitude » ou « c'est du beau travail », cela prend peu de temps en définitive.

Vous pensez que ce n'est pas important de le faire

Vraiment ? Vous n'êtes pas touché(e), vous, quand on vous témoigne de la reconnaissance pour votre présence ou pour une action que vous avez faite ?

Vous pensez que ce n'est pas à vous de le faire

Ce serait à qui alors ? Est-ce que reconnaître l'implication et la contribution de chacun ne relève pas de la responsabilité de tous ?

Vous pensez que recevoir un salaire, c'est suffisant

N'en soyez pas si convaincu, la reconnaissance est une rémunération d'une valeur inestimable. Il est démontré que quelque soit le salaire proposé, recevoir une reconnaissance sincère motive nettement les personnes à faire leur travail.

Vous ressentez de la gêne

Oui, vous pouvez craindre d'être maladroit. Mais en faisant, vous allez acquérir de plus en plus d'aisance. Il n'y a souvent que le premier pas qui coûte.

Quand nos efforts sont négligés, quand nos réalisations et nos performances sont prises comme des dus, la démotivation n'est pas loin !

D'autre part, méfions-nous d'être identifié comme un émetteur de critiques et de reproches seulement : certains pourraient croire que c'est une manière de communiquer qui nous fait PLAISIR. Ils pourraient alors être tentés de ne communiquer que de cette manière avec nous. Ce serait dommage, non ?

Je vous suggère de commencer à dispenser autour de vous de la reconnaissance et de constater comment cela transforme l'attitude de ceux qui vous entourent. Devenir un producteur de reconnaissance, c'est démarrer un cercle vertueux qui va inciter les gens à communiquer avec vous sur un mode autrement plus agréable ! ;-)

Sylvie Baïlle
COACH

De la prolifération des « coachs »...

Le mot « coach » est partout : coachs banque, coachs téléphone, coachs de danse, de chant, de diététique, love coachs, coachs de tout et de rien. Comment repérer une vraie posture coach parmi tant d'impostures ?

La grande majorité des coachs auto-proclamés sont le plus souvent des consultants qui s'ornent de ce titre qui est dans l'air du temps. D'autres personnes fondent leur pratique après des formations de six jours ou des séminaires de soixante stagiaires où le nombre fait qu'elles assistent plus à de l'animation au coaching qu'à un réel transfert de compétences.

Dans ce contexte, il est difficile de reprocher aux détracteurs du coaching de se faire entendre : il y a effectivement beaucoup d'imposture.

Pourtant, devant certains points de vue aussi partiels que partiels, les coachs que nous sommes demandons à ces critiques de ne pas se contenter d'une vision superficielle et de fonder leur jugement sur une recherche plus documentée.

Le coaching est une discipline à part entière, soutenue par des principes, encadrée par un code déontologique. Le coach utilise des questionnements pour permettre à ses clients de clarifier leur situation, faire des prises de conscience, explorer des options pour passer à l'action.

Le coach s'adresse à un adulte qui dit « je veux » et non « les autres font que je... », qui se met en action et non qui attend que les choses arrivent, qui est réaliste et non dans la pensée magique, qui est responsable et non dans des fantasmes de toute puissance, etc.

Le coach ne prend pas en charge la souffrance de la personne, il n'a pas la compétence pour le faire. Il réfère la personne en souffrance à des spécialistes qui vont l'accompagner dans un travail de reconstruction.

Le coach accompagne une motivation précise : réaliser un projet, optimiser un comportement ou une stratégie, déterminer des valeurs qui vont orienter l'action, repérer des croyances qui peuvent limiter l'expression de la personne ou la faciliter, trouver une cohérence entre ce que l'on désire obtenir et la réalité, etc.

N'est pas coach la personne

- qui donne des conseils, s'exprime par des impératifs et dont le message est : « formate-toi »,
- qui applique des recettes en se dispensant d'être à l'écoute de ses clients,
- qui privilégie le résultat au détriment du respect dû à la personne,
- qui juge, étiquette la personne ou se permet de la mettre dans un état interne invalidant,
- qui crée de la dépendance chez son client,
- qui n'a pas réglé pour elle-même ce qu'elle prétend régler chez ses clients,
- qui centre sa communication sur la promotion de sa personne,
- qui est avant tout un entrepreneur et qui n'a ni l'attitude-coach ni la vocation, etc.

Le coaching est une école de relation et de communication. Et le comparer avec d'autres méthodes d'accompagnement de la personne fondées sur d'autres hypothèses et visant d'autres objectifs, est nécessaire pour mieux en cerner les limites et permettre aux personnes désirant s'engager dans un processus d'accompagnement de faire un choix éclairé.

[Qu'en pensez-vous ? Votre point de vue nous intéresse !](#)

Sylvie Baïlle
COACH

Quel prix sommes-nous prêts à payer ?

Pour combler nos besoins affectifs, relationnels, matériels, nous pouvons créer un plan d'objectifs très concrets, stimulants et porteurs de sens, mais sommes-nous prêts à vraiment payer le prix pour les atteindre ?

Nous sommes tiraillés entre deux élans :

- **Éviter** de nous exposer, de nous tromper, de faire le mauvais choix, de prendre des risques inconsidérés, de perdre la face, d'être jugés... Nous cultivons de nombreuses peurs, des peurs qui peuvent être utiles en nous amenant à nous protéger, mais qui peuvent aussi être excessives et finalement stérilisantes.
- **Assumer** nos envies, nos désirs, nos valeurs, nos idées, notre point de vue, nos projets personnels et professionnels. Nous avons ce besoin de nous exprimer, de nous sentir actifs, vivants, participant et contribuant à la marche du monde.

Savoir trouver un équilibre entre ces deux élans, n'est pas si facile, et demande d'accepter de payer le prix en risque, énergie, réflexion, prise de conscience, humilité, positionnement, etc., pour se mettre en cohérence avec nos prétentions.

Etre accompagné par un coach sur ce chemin aide bien sûr à abaisser les résistances, à accueillir avec lucidité et réalisme les faits tels qu'ils sont, à négocier aussi avec les coûts inhérents à toute mise en action. Ainsi vous vous engagez dans l'action avec plus de légèreté, de confiance, de vision.

Certaines personnalités nous impressionnent par leur réussite artistique, scientifique, financière, nous sommes éblouis par la partie émergée de l'iceberg, ce qui est visible de leurs réalisations. Nous oublions que pour chacun, il y a eu un prix à payer : ils se sont engagés, ont pris des risques, trébuché, subi des échecs, commis des erreurs. Ils ont payé comptant sur le plan intellectuel, émotionnel, monétaire en assumant d'agir malgré la peur au ventre.

C'est ce consentement à payer le prix pour atteindre leurs buts qui leur a permis d'avancer, de se muscler, de prendre de l'expérience, de gagner en maîtrise et en maturité.

[Et vous, quel prix êtes-vous prêt à payer pour vivre pleinement votre vie ?](#)

En vous souhaitant bonne route !

Jean-Pierre Roy (Mai 2013)
COACH

Et si vous étiez plus riche de potentiel que la somme de tout ce que vous avez vécu ?

Nous avons tous une histoire et chacun a la sienne...

Savoir reconnaître son parcours personnel et accepter sa situation actuelle est utile pour commencer à envisager le présent et l'avenir avec plus de résilience, de lucidité, de courage et de confiance.

Je suis un coach, humaniste et pragmatique, qui depuis 1990, a choisi d'accompagner ses clients avec la méthode, le savoir-être et l'esprit coaching.

J'ai a priori un regard curieux, positif et ouvert sur ce que chacun exprime et désire, car je pense que chaque être est porteur de plus de potentiel que la somme de tout ce qu'il a vécu et même aura l'occasion de vivre durant toute sa vie.

Je considère l'humain comme une pulsion de vie qui peut transformer sa façon de penser, de ressentir et d'agir dans tous les domaines de sa vie afin de réaliser ses aspirations, ses rêves et se déployer !

J'ai cette confiance en l'humain, et cette vision m'inspire et donne du sens à ma vie. J'ai conscience de faire partie d'une collectivité riche en potentiel et j'ai envie et besoin de contribuer.

Chaque rencontre avec mon client est une source d'apprentissage et d'inspiration.

Chaque personne a quelque chose à m'apprendre.

Rien n'est plus satisfaisant et gratifiant pour moi que d'être le témoin privilégié du déploiement et de l'expression pleine et entière d'une personne.

En vous souhaitant une bonne route !

Jean-Pierre Roy (Juin-Juillet 2013)
COACH



www.coach-académie.com