



Introduction

Les personnes abordent généralement le coaching par le biais de problématiques concrètes. Derrière ces problèmes quotidiens, bien souvent, les thèmes suivants sont concernés :

1. une certaine saturation

En fait nombre de demandes de coaching cachent un effet de saturation au sujet de situations dans lesquelles les personnes se sentent impuissantes. Jour après jour, certaines situations envahissent la personnalité et l'intégrité même de la personne. Le coaching permet de les mettre en évidence et de clarifier les frontières entre la personne et la situation. Elle reprend du pouvoir sur sa vie. Au fil des séances avec le coach, la personne travaille sur les notions de cohérence, de frontières claires entre elle, les autres et une situation et ayant pour objectif cette notion du respect de son « intégrité », elle commence à se sentir beaucoup plus légère, elle sent son énergie revenir.

2) Une vie compliquée par tous les " je devrais"

En fait il s'agit là d'un décalage entre une vision idéale de soi, de ce qui devrait être, et ... la réalité (Oui, c'est vrai, je devrais faire ceci ou cela...). Ce décalage alimente un niveau de frustration et de stress important. Il faut alors clarifier ce qui est du ressort de la vraie responsabilité (les engagements liés à une fonction), du devoir et ce qui est du ressort des fantasmes (des notions de perfections ou des projections irréalistes pour lesquelles aucune mesure n'est vraiment prise)). Notez que les " Je devrais" (« oui je sais, je devrais faire du sport » - « Je devrais faire des économies ») qui ressortent du fantasme permettent un certain confort dans le fait de vivre sans rupture avec le domaine du rêve et de l'illusion.

Le coaching permet de faire ce tri et de déterminer également ce qui est du ressort de votre propre vie et du ressort de la vie de quelqu'un d'autre (nombre de personnes restent marquées par les « tu devrais » de leurs parents qui ne correspondent pas forcément à qui ils sont).

3) Les sujets de frustrations

Qu'est ce qui frustre une personne? Demandez vous « quelles sont les 5 choses qui vous frustrent en ce moment au sujet de vous-même, de votre vie, de votre travail, ou de d'autres ? » Ces sentiments de frustrations sont autant de pistes de coaching quant à leurs causes. Quand vous avez le courage de vous mettre en contact avec ce sentiment de frustration, vous vous approchez de la vérité et vous êtes alors capable de la reconnaître. C'est un soulagement pour vous et le début d'un nouvel état de conscience qui vous redonne le pouvoir d'agir sur ce que vous connaissez.

4) L'argent

L'argent - ou le manque d'argent- sont aussi bien souvent au cœur de nombreuses problématiques, même si elles ne sont pas identifiées au départ comme telle. Oser parler d'argent et de ses conséquences dans la vie des personnes est un sujet fréquent qui peut être abordé avec son coach en toute confiance.



5) Les aspirations, les ambitions, le SUCCES

Que veut VRAIMENT une personne dans sa vie personnelle ou professionnelle ? Définir ce but et oser placer la barre plus haut encore. Le coach est là pour accompagner celui ou celle qui a le sentiment qu'il aspire à cet objectif et que c'est cet objectif qui le rendra heureux. Après avoir validé que cette démarche n'est pas de l'ordre du fantasme (encore), qu'elle est respectueuse de la personne et de son environnement, il devient l'entraîneur et le supporter inconditionnel de la personne qui avance vers son objectif.

De même quand une personne a atteint son objectif et qu'elle a du succès, elle se retrouve paradoxalement et bien souvent face à de nouveaux stress et challenges. Comment gérer ce succès, où trouver une véritable écoute, quelles nouvelles stratégies mettre en place. Le coach dans son rôle de miroir renvoie la personne à la réalité de son environnement, lui permet de se retrouver tel qu'il est vraiment et peut lui permettre de définir ses prochaines étapes. Rien n'est jamais une fin en soi.

6) l'intégrité et l'écologie personnelle

Ici il est question de valeurs et de règles de vie. Comment une personne se respecte t-elle ou non et quelles en sont les conséquences dans sa vie de tous les jours. Quels sont les domaines où elle se nuit à elle-même - comment respecte-elle son corps, sa santé, son équilibre, comment respecte- t-elle les autres, son environnement? Quel regard porte- t-elle sur elle et sur les autres ?

Quelles sont les règles qu'elle s'est imposée? Sont-elles trop strictes (ce qui l'empêche de bien vivre) ou pas assez, ce qui revient au même. Ici sont en jeu les notions d'équilibre tant dans sa vie professionnelle que dans sa vie privée, les notions de confiance en soi, d'estime de soi, les notions de bonne communication avec soi-même et les autres. La société même est concernée par ce sujet (pollution, problèmes de santé publique, violence etc..).

7) Les Résultats

Beaucoup de clients savent exactement ce qu'ils veulent et ils veulent que leur coaching en permette la réalisation. Il sera question alors de stratégie et de tactique et de plans d'actions afin d'obtenir le résultat voir plus.

8) Une problématique en particulier

A deux, on réfléchit mieux. Il existe une méthodologie de questionnement concernant la problématique, quelle qu'elle soit. Cette méthode permet l'éclaircissement et la mise en évidence des solutions. Ensuite, ressources et, stratégie déterminent des étapes évidentes.



9) Un changement ou une amélioration

La plupart des clients veulent changer ou améliorer quelque chose. Il est important de découvrir si leur « but de changement » correspond à ce qu'ils veulent vraiment. *Petit exemple de fausse piste*: « je veux changer d'appartement – déménager, refaire la déco » (en creusant un peu, on pourrait alors mettre en évidence qu'il y a une demande de changement plus profonde mais plus difficile à accomplir (changer de travail ou rompre avec son ami(e)). En coaching le coach examine toujours si un train ne cache pas un autre train (mais plus gros).

10. La peur

La peur est présente dans tous les sujets et demandes de coaching. Nous avons tous peur de quelque chose, de perdre quelque chose, de ne plus retrouver quelque chose. Les peurs sont rarement formulées mais vous les trouvez derrière toutes les problématiques liées à l'homme et derrière tous les comportements qui génèrent les problématiques. Avec son coach, on peut identifier ses peurs et sécuriser son chemin vers le changement quel qu'il soit.

BONNE SEANCE !