

Coaching, conseil ou thérapie ?

On me demande souvent ce qui différencie le coaching de la thérapie et du conseil conjugal ou en entreprise...

Ce qui rend le coaching unique et si efficace :

- Une relation de **confiance**, de confidentialité et de non-jugement, où une touche de **légèreté** et d'**humour** peut tout à fait avoir sa place, tout en assurant une **qualité professionnelle**.
- La coach est votre **partenaire** (relation horizontale), experte dans l'art du questionnement puissant, et vous restez l'expert de votre situation de vie, la/le responsable de vos choix, de votre engagement, de vos actions.
- L'accompagnement est **co-créatif**, on chemine ensemble. Je ne vous apporte pas une solution toute faite sur un plateau d'or, nous construisons ensemble votre solution sur mesure. Je vous accompagne en vous posant les "bonnes" questions (pas forcément les plus faciles, mais celles qui vous feront avancer) et en vous fournissant des outils variés et efficaces pour travailler en profondeur sur vous, vos projets, votre couple, etc.
- S'il est parfois nécessaire de revenir sur le passé (pour débloquer par exemple des croyances limitantes), on s'appuie principalement sur le **présent** pour aller vers le **futur** dans une démarche **proactive**. La coach est votre facilitatrice de **développement**.
- La coach est formée à **l'accueil et l'accompagnement des émotions**. Elles ont leur place et portent un message à décoder. Je serai parfois votre reflet dans le miroir.
- La coach a aussi le rôle de provoquer des "électrochocs" pour stimuler les **prises de conscience** et changement de perspectives.
- Nous établissons un cadre d'accompagnement : vos **objectifs** et **résultats** visés, votre **plan d'action**, un suivi et l'ajustement du plan d'action au fil des séances. Nous découpons ensemble votre objectif en sous étapes et encourageons les premiers petits pas, nous gardons en tête qu'"un éléphant se mange en tranche de saucisson"...
- Une fois les objectifs atteints, l'accompagnement s'arrête (vise **l'autonomie**).

Ce à quoi le coaching ne répond pas:

- Des troubles d'ordre pathologique
- Une prescription médicamenteuse
- Une transmission de connaissances pure et dure



Zoom sur les principes fondamentaux du coaching

Déontologie

Les séances se basent sur un accord de confiance, de confidentialité et de non-jugement. La qualité de la relation établie a au moins autant d'importance que ce qui est dit. Vous êtes libre de refuser de répondre à une question, ainsi que d'orienter la conversation dans une autre direction.

Écoute active et art du questionnement

Le coach n'est pas "expert" en un domaine particulier, mais il offre une pleine présence, une écoute active et des questions pertinentes qui vous amènent à prendre conscience de ce qui est essentiel pour vous, qui vous encourage à mieux vous connaître, à davantage vous écouter et vous respecter.

La solution est en vous / co-créativité

A la différence du conseiller, en tant que coach, je suis intimement convaincue que la solution est en vous, et que j'ai les compétences et outils nécessaires pour vous permettre de la découvrir. Je peux, à certains moments, proposer des outils ou émettre des suggestions, toutefois je n'apporte pas une solution toute faite sur un plateau d'or. C'est ensemble que nous construisons la solution qui vous ressemble et vous convient.

L'accueil des émotions

Parce qu'elles sont souvent porteuses d'un message et le reflet d'un besoin, nous travaillons aussi sur les émotions, que nous accueillons. Que vous apprend cet éclat de rire ? Comment vous vous sentez à ce moment ? Dans quelles situations ressentez-vous cette tension qui vous prend à la gorge ? Plutôt que de les "gérer", nous leur faisons une place, car nos émotions révèlent beaucoup sur nous.

Confrontation, feed-back et prises de conscience

A certains moments, je serai votre miroir et je vous confronterai, toujours dans l'intention bienveillante de vous faire avancer dans votre démarche, atteindre certaines prises de conscience nécessaires au changement, voir la situation d'un autre point de vue.

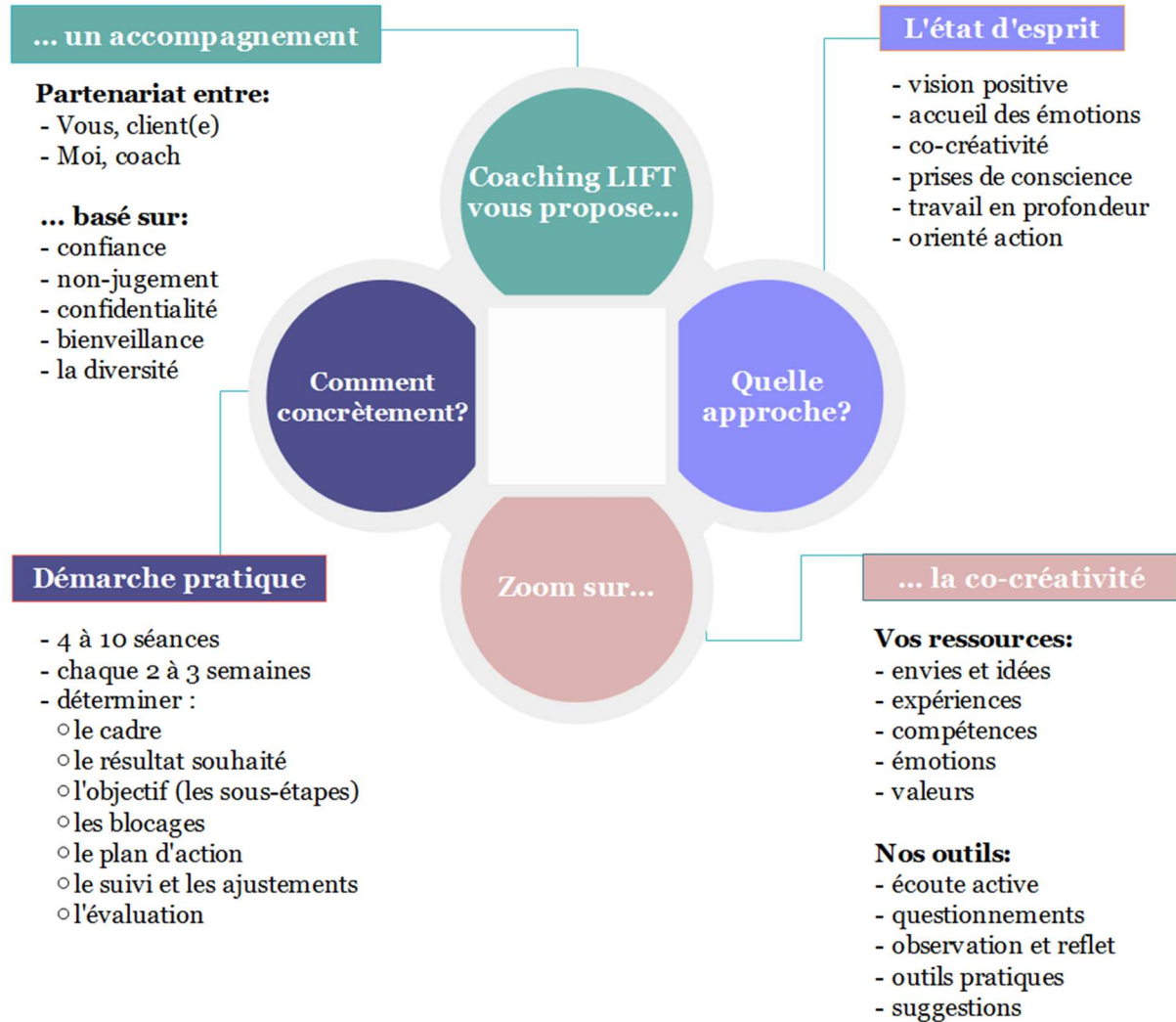
Un travail en profondeur

Nous travaillons également sur vos convictions, donc sur des thèmes plus sensibles, qui touchent à vos croyances et valeurs, en sachant que les valeurs guident le comportement et que les croyances influencent directement la motivation. Nous avons tous des convictions qui se révèlent parfois limitantes en fonction des objectifs que nous cherchons à atteindre.

Positivisme

Tout au long du parcours, nous mettons en évidence ce qui est positif dans toute situation et nous regardons la situation du bon côté, celui du verre à moitié plein. Nous découvrons les cadeaux cachés. Les "échecs" sont des apprentissages et les "difficultés", autant de défis à relever !

Zoom sur l'approche



Zoom sur les responsabilités

Responsabilité et expertise CLIENT

Votre situation
Votre objectif
Le droit de refuser de répondre
Le droit de ressentir une émotion et de l'exprimer
Vos ressources
Vos idées
Vos décisions
Vos actions

Responsabilité et expertise COACH

Confiance, confidentialité, non-jugement
Qualité, professionnalisme
Ambiance agréable, bienveillante et positive
Écoute active, respectueuse, empathique
Comprendre votre point de vue
Clarifier votre objectif
Faire (ré-)émerger votre motivation
Poser des questions pertinentes
Faire émerger l'essentiel, ce qui vous tient à ❤️
Vous confronter afin de permettre des prises de conscience, des changements de perspectives et des ouvertures nouvelles
Accueillir vos émotions
Partager mes ressentis et refléter vos émotions
Mettre en lumière vos croyances limitantes
Permettre l'émergence de croyances portantes
Faire émerger les ressources déjà présentes
Faire émerger des options d'actions
Partager mes suggestions
Proposer des exercices et actions nouvelles
Accompagner l'élaboration d'un plan d'action
Soutenir et effectuer un suivi et une évaluation

