

## EDEC S3 - MODULE 4 - OCTOBRE

### PRISE DE NOTES EN DIRECT DE LA JOURNÉE DU 03/10/2021

Par Fabienne (personne ressource S2) et Valérie (personne ressource)

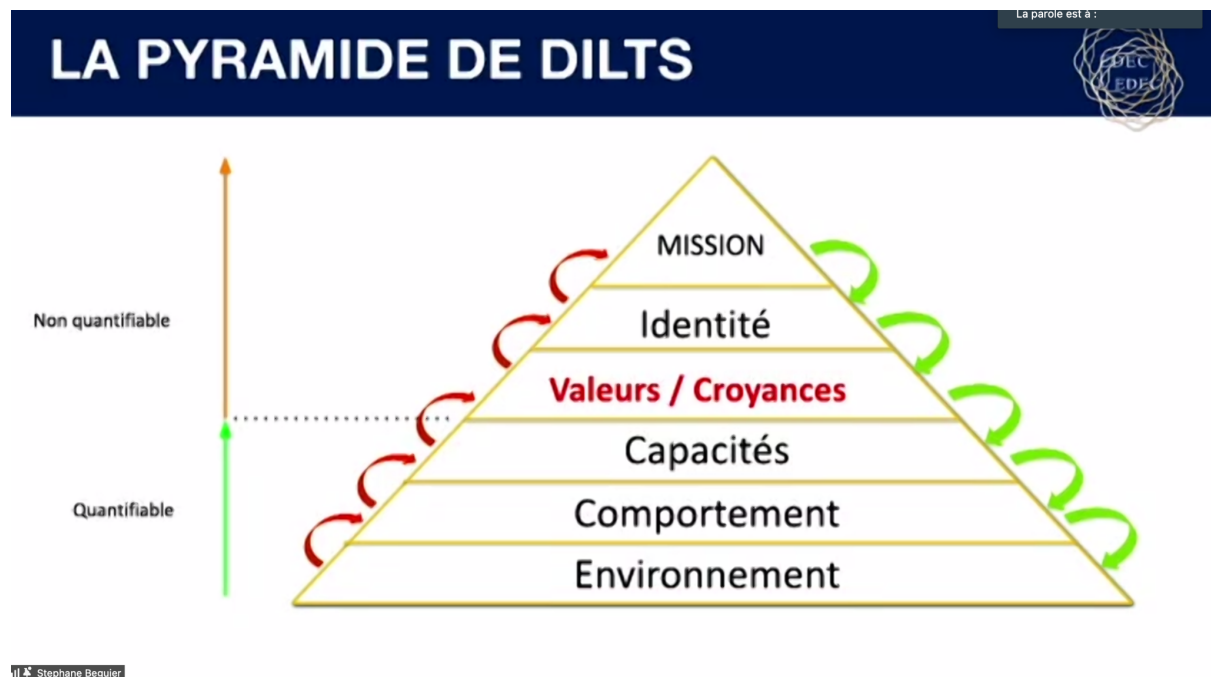
Intervenant: Stéphane

### Retour sur la journée d'hier

- Johanne: Coaching en petit groupe et visualisation: La coachée n'arrivait pas à visualiser "elle m'accroche, elle me tire", faire un petit exo de rééquilibrage a permis de recommencer l'exo et après elle a pu le faire . Donc le rééquilibrage avant l'a aidée à entrer dans le coaching . Ne pas se décourager!
  - St: Prendre son temps, et ne pas vouloir aller absolument dans le sens qu'on veut, accepter la colère. Petit mm: **Prendre le temps de faire ce qu'il y a faire.**
- Cécile: Partage dans les exo d'hier et ce matin sur la pression sur la pression qu'on peut se mettre par rapport à l'école. Charge mentale qui interfère avec l'apprentissage.
  - St: Quand tu dis on c'est toi?
  - C: Pas complètement là dedans avec des énergie riche et moins riche. Ce matin avec le reframing temps et j'ai souhaité faire avec le temps, ca m'a challengé avec un coaché en énergie basse. Après j'ai rebondi et j'ai eu de bons feedbacks. Le fait de se comparer est précieux et en même temps... Se comparer souvent avec d'autres dans l'école. Si on arrive vraiment à se connecter avec la longueur du chemin, on peut diminuer la pression.
  - St: Stéphane: **Prendre la parole en votre nom:** important de dire ce que vous ressentez. dans ces cycles d'apprentissages: **il va y avoir des hauts et des bas**, des moments où tout est clair, puis incompréhension, C'est intéressant de surfer avec ça. C'est intéressant car c'est pareil avec les coachés. Dans notre accompagnement c'est la même chose. David : " je compare tout ce qui est bon chez l'autre et j'oublie de faire le contraire". L'idée ce n'est pas de se comparer mais de s'étalonner avec les autres. Il y a des couleurs, des énergies différentes.. ce n'est pas forcément moins bien. **être un peu plus doux avec soi-même.**
  - Le fait que l'on soit aussi humain c'est aussi aidant a-pour le coaché.
  - Déborah : La seule comparaison utile est aussi avec le soi d'hier. Et on se dit whaou, c'est déjà pas mal. **En général, on progresse.**

- Jean-Marc: Exo de recadrage: **je peux lâcher le contrôle** et laisser la liberté au coaché. En demandant “**de quoi tu as besoin maintenant**” le coaché peut processer, avancer, **c’est le coaché qui bosse et ça m’enlève une pression**. En laissant l’espace avec des questions larges ou le reframing, ça peut avancer bien.
  - St: Les coachés vont trouver les ressources et c’est intéressant pour eux. **extrême du contrôle : questions fermées** . C’est déjà un 1er pas.: lâcher encore plus le contrôle. C’est aussi **laisser de l’espace pour le dialogue intérieur du coaché**. C’est intéressant qu’il mouline un peu, il va dans une zone où il n’est pas encore allé. **Les coachés viennent la plupart du temps avec une question où ils ont déjà réfléchi** avec des gens autour d’eux où ils n’ont pas eu de réponse. **l’idée est d’aller dans un espace où il n’est pas encore allé**. la limite à ça: haut sur le cadre et bas dans la relation. Donc tenir le cadre très fort et être bas dans la relation.
- Question sur la nécessité d’avoir un suivi thérapeutique si on est coach
  - St : Il y a des écoles qui exigent ça (accompagnement par des thérapeutes dans le coaching) . Ça lui arrive régulièrement d’accompagner des gens avec des problématiques que j’ai. **Il est important de ne pas avoir de résistance**. On n’apporte de solution. **On n’a pas besoin d’être expert sur le sujet ni d’avoir déjà traité le sujet**. Ex: David avec les relations des parents avec les enfants alors qu’il n’en a pas encore.
- Questions en rade pour plus tard.

# Valeurs/croyances



## cfr Pyramide de Dilts

**Nos choix de vie sont en accord avec notre système de valeurs.** Quand je me réjouis de me dire de quitter mon boulot de salarié et plaisir à ce que je ressens (valeur liberté). St quand arrive dans TGV quand portes se ferment, est content (valeur performance : pas de perte de temps)

Intéressant de chercher/connaître ses valeurs. Voir dans nos expériences de vie : les valeurs nourries et valeurs bafouées.

Pour DL, trouver ses valeurs en voyant : **Temps, pensées, énergie et argent.**

Les valeurs selon Dilts sont des éléments fixes. **J'ai.**

Quand on est bien dans son métier et que c'est fluide, c'est la preuve qu'on est bien dans notre système de valeurs.

Lien entre valeurs et peurs : La peur de manquer est reliée à la valeur sécurité

**Les croyances, elles sont extrêmement mobiles.** Pour travailler, je vais regarder quelles associations de croyances et valeurs. Ex vendre est arnaquer et valeur aider des gens .

**Si je change la croyance** (ex vendre c'est aider à prendre de bonnes décisions), **je peux alors agir sur les capacités et autres étages de la pyramide de Dilts.**

**Lors du reframing, je travaille sur les croyances et je les connecte au VRPI** (Valeurs, rêves, personnes, impact). Cette connexion avec le système VRPI les aide à ancrer plus fort.

# Exo sur les valeurs:

## Retour sur l'exo:

- Catherine: Belle expérience aujourd'hui sur les valeurs: quand on coache quelqu'un et qu'on parle d'un sujet difficile. **Quand on connaît la valeur haute du coaché on peut avoir des solutions en énergie haute.**
  - St: Quand on se connecte à nos valeurs hautes , ça donne de l'énergie. Dans le check RED: **valeurs hautes ça donne de l'énergie au changement.**  
Bravo
- Stéphane: Sur les valeurs c'est qqch que j'ai eu bcp de mal à identifier et aujourd'hui j'ai réussi à les identifier. Le fait que ces valeurs existent depuis longtemps. La société, le formatage les floutent. Les valeurs que je me donnais au début n'étaient plus du tout moi et je me suis perdu. Découvrir mes nouvelles valeurs me redonne confiance ,en joie, bcp de positif
  - St: **Quand on nourrit son système de valeur, on a la pêche...** Par rapport à la procrastination, quand je fais un truc qui m'éclate, je n'ai pas besoin de me forcer. Les injonctions sociétales , des fois on veut devenir coache et ça nourrit nos systèmes de valeurs et il y a des fois des moments, certaines étapes qui ne nous nourrissent moins (compta...) mais **quand on se reconnecte au pourquoi, c'est plus facile.**
  -
- Laurianne: Passer par tous les biais possibles . par exemple où elle passait du temps et j'ai voulu vérifier si elle le fait de bon cœur et qu'elle aime faire cela. trouver l'inverse: la personne parlait de respect comme valeur. j'ai voulu passer par l'irrespect pour valider que le respect était vraiment une valeur pour elle.
  - St: **Aller chercher la valeur en n'étant pas que dans le mental:** aller voir dans la vie quotidienne où elle passe du temps. Ça peut être un peu consensuel alors aller vérifier dans la vie quotidienne. Si je ne trouve pas d'éléments concrets où je l'applique, ce n'est pas ??
- L se questionne sur la valeur santé?
  - St: Valeur proche de la santé, bien-être
  - L: Prendre soin de soi, être dans l'empathie... C'est un peu dissocié du côté santé (médicaments)
  - St: on peut prendre soin de sa santé en mangeant bien, dormant...
  - St: Quand on trouve de la valeur, la personne sourit. A quel moment dans ta vie ça se manifeste . Quand tu as du mal à en trouver, c'est plus mental.
  - Pour ancrer de nouvelles croyances, apporter des changements avec du sens.

# Coaching

## Débrief sur les croyances et les valeurs (Exo par groupe de 8 )

### Retour des porte-paroles

Prise de notes de quelques questions possibles

- Doriane : Travail sur 2 croyances principalement : Je donne trop et si je donne trop je vais me faire utiliser.
  - **Ct tu le sais ? cela veut dire quoi pour toi ?** Quel lien ? Sur quoi tu te bases ? A qui tu as trop donné ? est-ce que c'est tjs vrai?
- Doriane 2 : Si je brille, je prends la place de l'autre. **C'est qui l'autre, ?** S'il brille, il va prendre ta place ...
- Anaïs : croyance : Je ne suis pas qq d'organisé (il a même parlé de phobie administrative)
  - Propositions de faire différemment : **Ct tu le sais ? c'est quoi les inconvénients /avantages ? Est-ce que tu connais des gens qui ne le sont pas et qui réussissent quand même?** exo du pire si ca ne change pas. Visualisation de lui dans 5 ans si organisé
  - St : A quel moment dans ta vie, tu as déjà été organisé (présupposer le fait que cela a déjà existé). Il utilise bcp d'injonction tjs, js, donc les reprendre et les fragmenter : " A quel moment tu as déjà organisé dans ta vie, ne serait-ce qu'un tout petit peu?"
  - Il est très polarisé! le faire ralentir et lui dire qu'il utilise "toujours et jamais". **Est-ce que tu penses que c'est toujours et jamais ?**
- Rachel :
  - François croit qu'il est excellent et que s'il se lance, il va créer de l'or. Mais cette croyance / ce fantasme le dessert car il va préférer ne rien faire que renoncer à cette partie de son identité. Il va donc procrastiner et s'auto saboter pour ne rien faire plus tôt que de faire quelque chose de moyen.
  - Des pistes pour avancer à partir de cette vision ? (vrai ou pas)
  - Pour ceux que cela intéresse le sujet est vu dans l'épisode "les leçons de Patrick Mouratoglou" de la série secret de coach (disponible sur Netflix entre autre) et est souvent identifié chez des personnes pour qui l'égo a été nourris très vite sur une valeur identité et non travail ou effort
  - 
  - Option: il se dit qu'il est excellent et s'organise pour ne pas aller au bout pour savoir si c'est vrai ou pas ... cfr la procrastination
- Mathieu : je ne suis pas capable d'être organisé
  - Des ? Depuis quand tu te racontes que tu n'es pas capable d'être organisé ? **A quel moment tu as déjà été organisé ne fût-ce qu'un tout petit peu?** Quels bénéfices pourrais-tu avoir si tu es organisé ? S'il y avait un bénéfice

à ne pas être organisé, ce serait lequel ? **Comment l'organisation pourrait t'aider dans ta créativité ?** Question très intéressante pour lui.

- Duncan : Si j'accélérais, ma vie serait meilleure. Elle l'a un peu attaqué. Est-ce possible toujours à 100 % ? Quels inconvénients du 100 %, Avantages ? **Qui tu connais de réel ou imaginaire ... qui n'est pas à 100 % et réussit quand même ? A quel moment, tu n'étais pas complètement à 100 % et tu commençais déjà à briller un petit peu ?**
- Audrey : Je ne m'aime pas assez pour me laisser briller.
  - ? : Définis ce que c'est de ne pas t'aimer assez, de ne pas briller... Tout est flou. Cela ressemble à quoi concrètement ? A quoi tu vois que tu t'aimes assez ? Depuis quand tu te dis que tu ne t'aimes pas assez ? Quand est-ce que tu vas considérer que tu t'aimes assez ? Quels sont tes critères, comment tu mesures le fait de t'aimer assez.
  - Il joue sur pas mal de choses.

## Réflexion

St demande de réfléchir à la stratégie à prendre pour une deuxième séance.  
Que feriez-vous pour gérer François ?

- Frank : ? de savoir si un coach est bien la bonne personne pour cela ?  
Traumatismes liés à l'enfance peut-être ?
  - St : que ferait de plus un psy ?
  - Questionner en profondeur
  - Il y a psychologue et psychiatre. Il y a qqch d'assez lourd et il venait chercher son shoot dans le coaching.
  - St : il n'y a pas de patients difficiles, il n'y a que des thérapeutes impressionnés. Dans son école de pensée en approche stratégique systémique, il ne se pose pas la question. Pour St, aller chez le psy pourrait renforcer ses croyances et renforcer sa recherche de solution. St est pour couper tout le bla bla et qu'il commence à travailler. St est dubitatif. Il se raconte bcp d'histoires.
- Fr : Que faire : il a bombardé de croyances, on aurait pu le bombarder de questions à chaque fois qu'il nous lançait sur un sujet, de manière Colombo, systématique.
  - St donc du tac au tac pour lui montrer qu'il raconte bcp de croyances
  - Oui avec douceur et lui permettre de se focaliser sur le vrai pb
  -
- Gaëlle : Il nous a agacés. Pour retrouver le calme : tout est un cadeau. Comment tu le ferais ? Je métacommuniquerais. Est-ce que ce qui se joue là se joue aussi dans ta vie ?
  - St quand émotion : **métacommuniquer** et proposer de faire un lien
- Gaëlle : le questionner aussi sur la drogue et **faire les trois coups de pioche** et cela l'aurait davantage canalisé. Quoi ? Combien de fois ?
  - Il dit qu'il se drogue et s'arrête facilement. C'est important de ne pas éviter le sujet. Il y a bcp de questions.

- Il n'a pas d'argent, mais achète comment.
- Important de ne pas éviter les sujets. **Poser des vraies questions, être curieux.**
- Svt les gens évitent et pourtant c'est important d'aborder les vrais sujets.
- Mélanie : **Faire interruption de schéma** quand il raconte ses histoires. Changer de schéma, boîtes à meuh ...
  - St : excellente idée! **Important de le confronter** : Technique de dire : "Fr, est-ce que tu m'autorises à dire un truc qui est possiblement désagréable? J'ai l'impression que tu te racontes bcp d'histoires et ne suis pas sûr que ce soit vrai." Utiliser un truc pour le faire sortir de ses histoires "je ne suis pas sûr que cela t'aide". Il semble bcp dans l'évitement et part dans tous les sens. Il organise le fait que rien n'avance parce que cela le protège. Il se jette dans tous les sens car diminue son angoisse.
  - Comme coach, il est important de **lui interdire de sortir du cadre** : se raconter des histoires.
  - Attention il risque de vous promener pendant un temps .

## Questions / Réponses

Groupe de 20.

# EXERCICE ( QUESTION CLÉ )


**Par groupes de 20. Durée : 30'**

Désigner un animateur, un rapporteur/porte parole qui restitue

- Listez toutes les questions clés non résolues que vous vous posez à ce stade
- Répondez déjà entre vous aux questions
- Parmi les questions auxquelles vous ne pouvez pas répondre, sélectionnez une question clé
- Le rapporteur exprime cette question clé en plénière


**>> Comment cela s'est passé entre vous ?**

La parole est à : Stéphane Beguer



© Tous droits réservés - 2021

Stéphane Beguer



## Des questions

- Laurence : Comment dépolariser un coaché qui est beaucoup dans les extrêmes ?
  - Le rattacher à ses valeurs hautes pour le rapprocher de son énergie haute
  - St : c'est questionner à l'envers.
  - Loi de l'équilibre pour chercher avantages et inconvénients
- Emmanuel : Comment à l'intérieur du reframing, checker le niveau d'ancrage du coaché (que les changements vont persister et qu'on peut avancer ?)
  - St : on ne peut pas dire à l'avance.
  - St : ce qui aide : **calibration**, lui demander de 0 à 10 combien il évalue le fait de mettre en œuvre ? **Le connecter à ses valeurs hautes** et voir le lien qu'il fait.
- Fanny : Existe-t-il des exos spécifiques pour travailler notre énergie yin et yang dans le coaching ?
  - St : je ne sais pas. **Ce qui aide est de mettre de la conscience dessus et donc de prendre des feedbacks.** Annoncer sa pratique délibérée cfr mettre plus de yang et l'observer donne le retour. Ou bien intervention de qq pendant le coaching comme lever la main.
  - St : Nadia donne des FB à Stéphane et Fr sur leur niveau d'énergie quand ils sont en zoom.
  - F : l'important est effectivement d'en avoir conscience
- Lauriane : Quelle astuce prendre, quand on est face à un coaché qui a une forte énergie (conviction, agressivité) et qui est en résistance sur sa croyance, et les questions du protocole ne fonctionnent pas ?
  - St : c'est une bonne ? **Les croyances sont proches de l'identité.** D'abord se mettre dans ses pas puis le faire dévier. **Utiliser des mots pour effriter la croyance**
    - ex : "on ne peut pas réussir sans souffrir". ce que j'entends ... "ceux qui réussissent ont fait beaucoup d'efforts et ont souffert, c'est ça ? ",
  - St : Qu'est-ce qui génère de la résistance ? **Confronter tout en douceur.** Ça demande de prendre du **lubrifiant**,...
  - La différence d'énergie très forte, presque agressive. Est-ce que nous, on doit avoir de l'énergie agressive ?
  - St : **en douceur, tranquillement, je déconstruis petit à petit, je métacommunique**
    - "qu'est-ce qui se passe?"
    - Je tiens la rampe. je constate que ma question vous fait réagir. Qu'est-ce qui se passe?"
    - **Je peux être très calme, très arrondi et très ferme à l'intérieur.** je ne renonce pas , **je suis centré, on va y aller et dans la forme.** Ces gens-ci ont besoin de sentir qu'on est costaud.
- Anne: Comment être concentré sur le coach et le coaché (quand plusieurs coachs et qu'un des coach est aussi R-coach) ?



- St: Oui c'est compliqué d'être dans les 2. C'est faisable et plus compliqué donc à éviter si possible. On vous apprend à faire des choses plus difficiles!
- Audrey: Comment accompagner qq'un qui a commis un délit ou un crime? Où s'arrête notre responsabilité? Potentiellement non assistance à personne en danger.  
**Quelle est la limite du coach?**
  - St: 1er niveau: **on n'est pas au dessus de la loi: Il faut alerter.**
  - 2e niveau: mes valeurs: si je suis impressionné et que je ne me sens pas de taille, **libre à vous**. Il y a aussi des personnes qui ont des pulsions sans passer à l'acte.
  - 3e niveau: La déontologie: cadre qui sert à ça à voir dans les différentes fédérations de coaching
- Geneviève: Quand il y a l'autre dans l'équation, c'est valable dans les deux sens. Il y a un contexte, c'est lié aux croyances. C'était un long débat à partir d'une situation précise. Je le note et je demande ce qui fait écho dans ton histoire.
  - St: avoir une parole impeccable
- Christophe: Entraînement extérieur à l'école: Pourquoi ne pas avoir plusieurs sous-groupes qui coachent à l'extérieur?
  - St: Avantage: accompagnement au coaching. inconvénient: la supervision. On construit quelque chose d'intelligent pour que vous voyez des coachings communs.
- Christophe: Thème sagesse : amener une personne à processer sur une entité qui ne lui parle pas. 2 tendances dans le groupe: si la personne n'est pas sensible à cela ne pas lui proposer, autrement pour lui faire changer de cadre.
  - St: Si tu me demandes de me projeter dans quelque chose qui ne ressemble à rien, tu vas avoir de la résistance.
  - St : Questionner: qui serait une figure de sagesse? Une personne qui t'inspire vivante ou morte? Du domaine de la spiritualité ou autre qui t'inspire? Pas une personne qui est le diable incarné pour le coaché.

The end ;)

