

EDEC S3 MODULE 3 - JUILLET

PRISE DE NOTES EN DIRECT DE LA JOURNÉE DU 18/07/2021

Par Anne et Yannik (personnes ressources S2)

Intervenant: David Laroche

Quelle a été la pépite jusqu'à maintenant pour vous ?

On va voir plus en détail la loi de l'équilibre et la technique des deux mondes

L'idée des 2 mondes

Cas1: choisir entre deux objectifs distincts et à prioriser

Subtilité : la technique des deux mondes peut faire stresser le coaché donc mettre du lubrifiant pour qu'il puisse faire un choix là maintenant dans l'instant présent. Qu'en soit il y aura pas forcément un choix mais qu'on peut avoir les deux

Cas 2 : une partie de moi désire quelque chose.

C'est la partie animale de moi qui cherche à éviter la douleur et à aller vers le plaisir. Là où le sage en toi cherche une vie de progression, une vie remplie de ses valeurs hautes... CF diapo, c'est le haut de la pyramide de MASLOW.

Autrement dit :

Est-ce que tu préfères une vie **SANS** challenge et du coup **SANS** croissance ?
Ou une vie **AVEC** croissance mais **AVEC** challenge ?

Comment je fais le "mais" ? Le "mais" est toujours autour du challenge.

Ex: Je veux être en couple, c'est prendre le risque d'être trompé, quitté.

Je veux de l'argent, c'est le risque d'en perdre, de créer de la jalousie.... Il y a forcément un prix à payer.

Autre exemple perso de David & Julie :

Julie, d'un côté avait moins de libido, moins de désir sexuel, David le vivait mal car "si je suis un homme attirant, ma femme est censée avoir du plaisir pour moi".

Mais avec les histoires de chacun :

Julie pensait que "je ne fais pas l'amour avec un homme si je n'en ai pas envie"

Donc plus facilement fermée de base si elle faisait autre chose.

David: plutôt une charge liée au rejet donc ça le ramenait à "je suis pas confiant, pas attirant..."

David vivait mal le fait de ne pas lui donner envie et elle ça l'a saoulait d'être dans cette situation. Ce qui était un problème pour elle c'était qu'on puisse imaginer que c'était un problème.

Comme David aimait Julie, il se sentait coincé dans le fantasme qu'elle change pour que ça soit plus fluide.

Est-ce que je préfère que ma femme change, plus de libido et moi je n'ai pas travailler sur mon rejet.

Le vrai problème pour moi n'était pas la sexualité mais que si je ne génère pas de désir chez toi c'est que je ne suis pas attirant. Est-ce que je préfère être beaucoup plus à l'aise sur le rejet et que potentiellement ma femme ne change pas ?

Le sujet n'est plus Julie mais d'oser aller plus loin dans la séduction pour nous permettre de transformer le fait que le problème est chez l'autre à "le problème est chez moi", donc qu'est-ce qui est dans mon pouvoir ?

Il n'y a rien de plus attirant que quelqu'un qui est prêt à être rejeté.

→ *Plus de détails sur EPR pour en savoir plus sur l'histoire et comment ils ont communiqué dessus et transcendé ça.*

Je me suis dis, si moi j'ai vraiment confiance en moi et que je suis à l'aise avec le rejet, et si elle, elle ne bouge pas du tout, ça sera peut-être la séparation, mais moi, j'aurai fait ma part.

EXERCICE 2 MONDES

Ecrire "comment formuler la questions des 2 mondes" avec :

Problème du coaché: J'en ai marre que mes collègues pensent des choses négatives à mon sujet et je voudrais que ça s'arrête ?

Comment formuler A sans B et B sans A? Et c'est ok si vous ratez !

Exemple 1, la parole à Sophie

A: Est-ce que tu préfères que tes collègues arrêtent de dire du mal de toi mais tu en restes là

B: Ou tu préfères que tes collègues disent du mal de toi mais que tu progresses sur ta capacité à accepter les critiques ?

Apport de David : attention au langage non-spécifique dans la formulation. "Tu en restes là par rapport à quoi ?"

C'est quoi l'intérêt d'être critiquée ?

→ On est observé, il y a du feedback, il peut y avoir une attention de la personne qui critique à ce qu'on devienne meilleur.

Donc le meilleur moyen d'être à l'aise avec quelque chose c'est d'y être exposé.

Donc le meilleur moyen d'être à l'aise avec la critique c'est de vivre la critique.

Donc est-ce que tu préfères ne jamais être critiquée par tes collègues mais ça veut dire que tu n'es jamais entraînée donc que tu n'es jamais à l'aise ?
(Dans le "mais", on fait sentir à la personne qu'elle peut passer à côté de certaines choses importantes pour elle)

Si on enlève ton challenge, on t'enlève le fait d'être à l'aise avec.

Si on t'enlève les conflits, on t'enlève la possibilité d'être à l'aise avec les conflits.

DONC : Si on résout le problème à l'extérieur, si demain ça revient, tu ne sauras à nouveau pas le gérer, donc t'auras pas progressé dessus. Tu peux résoudre le petit problème sur le moment, mais pas le gros problème de fond sur le long terme.

Exemple 2

Problème du coaché: J'en ai marre qu'il y ait tant de contraintes dans le monde professionnel et je voudrais que ça soit plus simple.

Attention : On cherche à rendre les propositions spécifiques.

Avec croissance ou sans challenge ok, mais en ajoutant des précisions.

Est-ce que tu préfères qu'il n'y ait moins de contraintes et potentiellement que tu vas grandir ?

Vivre des contraintes professionnelles et potentiellement savoir les gérer.

Exemple 3

Problème du coaché (Fantasme): J'ai peur de créer mon entreprise, de faire faillite et de perdre ma sécurité.

Là le coaché est concentré sur éviter la faillite, il ne voit que ça.

Hyper important: l'animal cherche quoi? Plaisir et confort à l'échelle de temps immédiat.

→ Donc on va chercher à montrer au coaché en quoi en évitant la souffrance à court terme, il risque de devenir de plus en plus élevé à long terme.

Subtilité : Éviter de faire des phrases trop longues

Exemple 4

Problème du coaché (Fantasme) : J'ose pas me mettre en couple pour éviter de devoir revivre une séparation.

Exemple 5

Problème du coaché (Fantasme): J'ose pas aborder des inconnus car j'ai peur d'être critiqué.

Pépité : avec cet outil, en tant que coach, je veux m'assurer que la personne prenne la vision d'ensemble. Exemple du couple, si la personne a **VRAIMENT** envie d'être en couple,

la **DOULEUR** de ne pas être en couple va être beaucoup plus forte que celle de vivre des séparations.

Réponses de David sur la Diapo

NOUVEL OUTIL:

Le déplacement dans l'espace et dans le temps

Compétences clés

Rappel technique de l'exercice du mentor : Mettre mon coaché dans la peau du mentor. Ce qui compte n'est pas tant ce que dirait le mentor, mais le fait de regarder la situation avec le prisme du mentor, de nouvelles réponses émergentes. On est rempli de plein de dimensions en nous, donc en disant au coaché de devenir son mentor, c'est comme si on la contraignait à ne parler qu'avec une seule partie de lui-même (l'idée ici c'est de le faire parler avec le prisme du sage en lui plutôt que de l'animal).

On est sans cesse en train de prendre le rôle d'un personnage. Cf. hier avec le triangle de Karpman. Si je suis victime, je vous explique que le malheur dans ma vie est lié à l'extérieur de ma vie. Si je suis certaine que la souffrance de ma vie est liée au coronavirus (exemple), le risque pour le reste du coaching c'est la résistance que va avoir mon coaché.

Exemple perso de David

Voyage aux USA, il rentre dans l'avion, regarde son sac et en l'ouvrant il ne voit pas le disque dur de toutes les interviews qu'il vient de réaliser : il pète un câble parce que ces interviews représentaient beaucoup pour lui. Donc il devient très désagréable avec lui-même et avec Julie. Il joue sa victime, fait son bébé, puis à un moment donné il se dit "peut-être qu'il est dans telle poche" et là, il préfère juste s'asseoir, rester dans sa posture de "victime" plutôt que d'aller chercher son disque dur. L'idée : on vous propose une SUPER solution, mais on est tellement en mode victime qu'on a du mal finalement à s'avouer qu'on a pu se tromper.

Lien avec le coaching: c'est dur d'accepter quand on s'est raconté une histoire pendant des années, que ça soit si facile dans le coaching, de le regarder autrement.

Donc notre coaché peut avoir un dilemme intérieur quand ça fait 15 min qu'il est dans son histoire et que finalement, c'est difficile pour lui de voir qu'il s'était "menti" à lui-même. Alors c'est important d'y aller petit à petit.

David nous parle du fonctionnement de la mémoire, en citant une étude.

Des scientifiques s'intéressent à des enfants qui ont vu des vélos bleus dans leur enfance. Et les scientifiques ajoutent des infos comme "et tu te souviens de telle personne qui était à côté..."

Mise en lien avec Le déplacement dans l'espace et dans le temps et mise en pratique.

"Lève toi, tiens fais un pas sur le côté, toi qui est la personne du futur, t'es la Amandine de 2030, comment tu abordes la situation ?"

Le fait de la faire lever, bouger, associer à une autre personne, les résistances tombent.

Je peux utiliser cette technique avec le Soi du futur, sage intérieur (on verra plus de techniques plus tard).

Je peux donc utiliser des déplacements en physique ou sur zoom en la faisant changer de chaise par exemple, pour m'adresser à différentes versions d'elle.

Pour que ça marche : important d'être vigilant quand elle est dans l'autre personne qu'elle soit **ASSOCIÉE**.

si le coaché se remet en schéma de victime, je la refait bouger pour créer une **VRAIE** séparation entre le personnage d'avant et le personnage du futur. C'est pas grave si elle revient dans l'ancien personnage, mais je la déplace pour vraiment l'ancrer dans la partie sage en elle (la elle du futur ici).

Astuce sur zoom : on peut le faire aussi avec le corps.

- "Tiens quand tu sers la main gauche c'est la version du présent et quand tu sers la main droite, c'est la version du futur".
- Utiliser les mains aussi
- Faire fermer les yeux du coaché : "imagine une ligne qui part de loin derrière toi (passé), une ligne jaune, dorée et qui passe par ton crâne (ca c'est le présent) et qui va loin devant vous (futur).
- Ferme les yeux, inspire, imagine une caméra qui sort de toi, comme si elle montait dans la pièce et que tu te regardais assis, depuis le dessus de la pièce et tu te vois. Imagines que tu inspires et tu peux encore plus te reculer, t'es au dessus de ta ville, t'inspire et hop t'es au niveau de la Terre : En gros, tu peux observer la situation de plus en plus loin. Est-ce que j'observe la situation de la même manière depuis mon ordinateur ou depuis l'univers ?
- Fermer les yeux vous êtes dans votre pièce, devant votre ordinateur et vous imaginez qu'il y a une machine à voyager dans le temps à côté de vous. Vous allez dans la machine, face à vous, vous pouvez choisir dans la machine où est-ce que vous voyagez dans le temps, vous sélectionnez la date, vous appuyez sur le bouton rouge et la machine vous fait voyager, 2022, 2024... 2030.. Et là, t'es la version de toi du futur. Tu peux d'ailleurs avoir le souvenir de la version de toi de 2021 qui faisait cette formation de coaching... etc.

Subtilité :

- Faire des interruptions de schémas entre les exercices pour éviter de laisser la personne dans son histoire et la faire revenir dans l'instant présent.
- Bien faire ancrer la personne dans la nouvelle version d'elle du future (VAKOG)

Pour gérer la résistance :

Ne pas hésiter à le faire passer par différents angles : le faire bouger, le soi du futur, la machine à voyager dans le temps...

Lien avec la technique des 2 mondes :

On peut utiliser 2 chaises différentes pour notre coaché. Pour que **physiquement**, le coaché ressente la différence entre les deux mondes. Et à chaque changement de chaise, donc de monde, on écoute la musique du coaché, voir vraiment ce qui se joue dans la musique de mon coaché. pourquoi il me dit qu'il veut plutôt X ou plutôt Y. Je vais essayer d'entendre

quand il me dit qu'il préfère X, ce que j'entends à l'intérieur de moi. Est-ce que c'est pour prouver quelque chose ou c'est parce que c'est son cœur qui parle ? *Parfois ça ne va pas se jouer tout de suite, ça peut être des subtilités qui vont permettre de gagner du temps dans les coachings, surtout si les personnes sont dans leur tête.*

Conseil de David : Se créer sa propre image mentale par rapport à tout ce qu'il vient d'expliquer.

Petit break par David : Faites confiance au processus!

A force de pratique, il y a ce moment où ça devient facile! Laissez le temps, la pratique, le processus, de voir coacher, les choses rentrent! Les S1 et S2, sont aussi tous passés par là!! Neurologiquement, parler, marcher c'est mille fois plus compliqué que coacher.

David prend le temps de nous reconnecter à pourquoi on fait cette école :

On apprend pas pareil quand on se souvient pourquoi on apprend! Cet objectif pour lequel tu te dis: «Putain, pour ça, ouais je suis chaud et je veux apprendre et peu importe le temps que ça prendra !»

Retour au slide : déplacement dans l'espace et le temps

Nouveau concept inspiré du cinéma et des films comme «le prestige», «inception», «Fight Club» ou à la fin tu réalises que tu étais à côté de la plaque pendant tout le film.

Le but en coaching c'est de créer ce «twist», comme Johanna qui réagit dans le coaching vu en vidéo ou quand David lui propose les deux pilules, son système nerveux l'a fait bugger!

Je m'étais construit des histoires pendant des années et à la fin du film je vais la vivre grâce à mon coach!!

Retour avec la différence entre le sage et l'animal en nous

Pourquoi je veux tant que l'extérieur change ?

→ *Ca m'évite de la souffrance, c'est plus facile, plus plaisant, plus agréable! (animal)*

Mais quel est le problème d'éviter cette souffrance ?

→ *Je passe à côté d'opportunité, de grandir*

C'est plus confortable de rester dans son confort que de vivre l'inconfort de vivre ce qu'on pense qui va nous faire souffrir.

Le seul risque que tu prends à aller vers tes rêves c'est d'être fier de toi
CF. vidéo sur youtube

GRATITUDE VS INGRATITUDE

> Qu'est-ce que la gratitude ?

C'est quand je perçois que ce qui m'arrive est à mon service et spécialement lié à mes valeurs hautes

Exemple personnel de David

À 21 ans quand il a démarré, les gens autour de lui disaient, « David jamais tu vas réussir, tu es beaucoup trop jeune. Ça va être compliqué! » Et il se répétait ce que les gens lui disaient!

Il y croyait! Jusqu'à ce qu'un jour il s'est dit « Et si mon âge était ma plus grande force ? » il a alors listé sur un papier tous les avantages d'avoir son âge! La clé c'est de se convaincre soi-même et non les autres ! Le David de 21 ans, c'était son opportunité! Dans la semaine qui suit, des gens sont venus à sa conférence et lui ont dit par la suite, « j'y suis venu parce que j'ai été attiré par ta jeunesse, ton énergie...»

C'est là que le bouche à oreille a commencé à marcher, les gens disaient "y'a un type qui a 12 ans, il donne tout ce qu'il a et si tu as de la chance il te coachera en one to one!". Et ensuite les conférences qui ont suivi ont drainé de plus en plus de monde.

> Qu'est-ce que l'ingratitude ?

C'est l'inverse, c'est quand tu perçois que ce qu'il t'arrive te dessert, que ça vient de l'extérieur et qu'en plus tu ne peux rien y faire! Du coup je bascule en position de victime et du coup je perds mon pouvoir.

Comment ça se passe ?

→ Danger/obstacle extérieur perçu → Croyance que ça me dessert → ingratitude et perte de pouvoir → Fantasme que l'extérieur change

Exemples de phrases qu'on commence à formuler quand on est dans le fantasme que l'extérieur change :

«... tout allait bien dans ma vie et tout à coup le COVID est arrivé et depuis tout est pourri dans ma vie» Du coup ingratitude, perte de pouvoir, victime ! A la hauteur de mon ingratitude, je perds mon pouvoir.

NOUVEL OUTIL : LE TWIST (Le retournement final)

Je veux passer de :

Être critiqué → Perte de confiance

à : *Le twist*

Être critiqué → Gain de confiance

Exemple avec le coaching de Marine d'hier :

"Je ne supporte pas les règles, les contraintes!"

Je lui demande "C'est quoi le problème pour toi?"

"Ben c'est évident David, je perds ma liberté!"

Du coup dans ma tête, **la contrainte m'enlève ma liberté.**

Le twist, ma nouvelle destination sera: **La contrainte me donne de la liberté.**

CF Slide le twist

L'accès au twist sera beaucoup plus facile si on va chercher **qui la personne veut devenir!**

Ce qui est intéressant là-dedans c'est d'aller dans le long terme, aller chercher le sage en elle! Et du coup on est programmé pour répondre avec le sage!

Ref. à Marc Aurèle (Slide)

Le secret pour souffrir c'est de se plaindre des choses qu'on ne peut changer et râler sur les éléments sur lesquels on a du pouvoir.

LIEN AVEC LE COACHING

Mon premier but en tant que coach, c'est de connecter le coaché au fait que **ce qui lui arrive est à son service**. Quelle question poser? "Quel élément X te sert dans ce qui est important pour toi dans ta vie ? (valeurs hautes)"

Exemple : Comment le fait d'être critiqué te rend-il service dans la relation avec ta famille ?

Autres questions :

- Qu'est-ce que je vais faire de la situation pour le futur ?
- Comment ce que je vis là-maintenant va m'aider dans mon futur ? *«Hey je pourrais écrire un livre sur ce que je vis là!»*

Exemple personnel de David

Aux Etats-Unis avec sa femme on leur donne conseil d'aller à un endroit précis pour interviewer quelqu'un. Ils arrivent dans un bâtiment délabré, c'est sale, avec des sans-abris et on lui dit « c'est lui que vous allez interviewer » c'est un sans abri, qui sent pas bon, qui à l'air déchiré. Ils se consultent avec Julie, ils font le tour du bâtiment, vont au sous-sol et découvrent le côté un peu glauque de l'endroit. Il décide quand même de faire l'interview. Quand David entend l'histoire du gars, il a les larmes aux yeux... Il a une histoire de vie très impactante, où il se retrouve dans la rue et il se dit "je ne suis pas le seul à vivre ça, je ne suis pas le seul sans-abris et je vais les aider...". C'était dans ce bâtiment qu'il se mettait au service des autres qui ont vécu des choses comme lui.

Pour résumer : Souvent, le paradoxe c'est que quand tu aides les gens qui vivent les mêmes choses que toi, la première personne à être récompensée, c'est TOI.

Exercice : LE TWIST

1) Identifier un problème (A)

2) Comprendre en quoi c'est un problème (B)

3) Synthétiser la croyance en des mots simples A -> B

Donc ce que tu me dis c'est que : A -> B

ex : Ce que tu me dis c'est que parce que tu es critiqué (A) , tu n'oses pas (B)

ex : La contrainte (A) n'est pas ok pour moi car je manque de liberté (B)

Contrainte -> Manque de liberté

4) Qui tu devenir ? Quel genre d'homme/femme tu veux devenir ?

5) Où dans ta vie A -> O (C étant l'opposé de O)

ex : Quand est-ce que tu as été critiqué, et ça t'a apporté ?

ex : Où dans ta vie la contrainte, t'a apporté ?

6) L'inconvénient si y'avait pas A pour obtenir O ?

ex : Quels seraient les inconvénients de ne jamais être critiqué pour devenir

confiant ?

David Laroche

© Tous droits réservés - 2021 Paradox Group

Subtilité : Le lubrifiant

- Quand est-ce que tu as été critiqué et que ça t'a un peu apporté? (jouer sur la quantité, la taille...)
- Quand est-ce que tu as été critiqué dans un autre contexte et que cela t'as apporté?

Quelques commandements d'un super coach

> Le questionnement

- Qu'est ce qui est important pour toi ?
- C'est quoi le problème ?
- Comment tu sais ça ?
- Sur quoi tu te bases ?

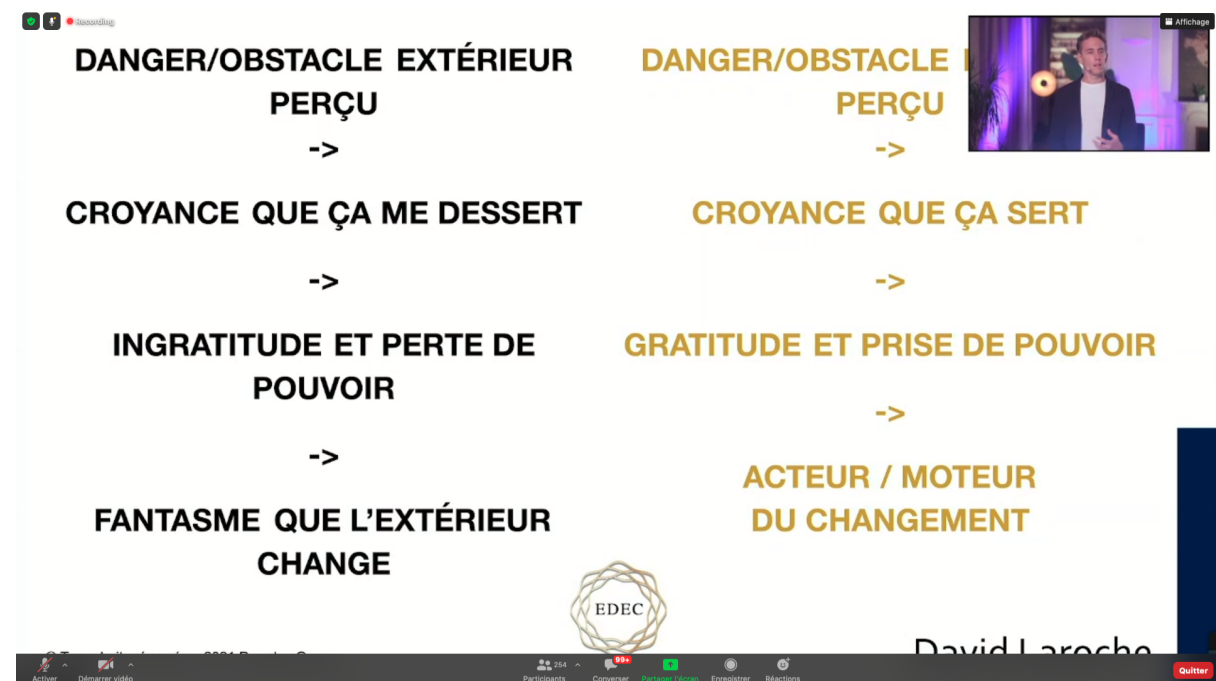
> La présence

- Je suis connectée à la personne
- Dans le désir de la servir

Trois leviers pour aider mon coaché à trouver les réponses du sage en lui :

Communiquer :

- avec le coeur
- Le soi du futur / le mentor
- La partie sage



Interruption des prises de note entre 17h et 18h15

> **Exercice : Ping pong de questions entre les coachs et David pour ramollir sa croyance sur l'argent**

> **Exercice : Un coach de l'EDEC (Adel) est coaché par les coachs de l'EDEC sur l'une de ses croyances. "L'état nous manipule"**

Subtilités & pistes possibles :

- Avant d'aller sur la croyance, aller chercher là où est le problème pour le coaché.
- Valider aussi à quel point le coaché a envie de "faire sauter la croyance"
- Questionner le coaché sur la nouvelle croyance qu'il aimerait ou ce qu'il souhaite transformer dans l'actuelle. Puis chercher en quoi sous une forme il a déjà su le faire. (Ouvrir la case "c'est possible que ça change")

> Exercice : Sandrine est coachée sur l'une de ses croyances. "Si je perds la personne que j'aime, ma vie va s'effondrer"

Devenir un leader dans sa vie c'est la capacité à embrasser le challenge, le regard des autres... et à te concentrer sur ce qui est véritablement important pour toi ! <3