

## EDEC S3 - MODULE 5 - NOVEMBRE

### PRISE DE NOTES EN DIRECT DE LA JOURNÉE DU 27/11/2021

Par Leila (Mastercoach)

**Intervenant: David**

**Programme du jour :**

#### **A/ Introduction:**

Ce qu'on va voir aujourd'hui et demain, vous ne le verrez dans aucune autre école. C'est un système complexe, avec plusieurs blocs, quand le puzzle s'assemblera dans votre tête vous allez être X 10 dans vos coachings.

Apprentissages des élèves: La certitude, l'amour, la présence, la responsabilité, la métacommunication, écouter l'autre, entre challenge et empathie, l'impact de mots que je choisis, ne pas être centré sur moi mais sur l'autre, loi d'équilibre,

C'est un peu un paradoxe: il est important d'être en gratitude de ce que l'on vit, pour pouvoir avancer et changer.

avoir de la gratitude pour soi, sa vie active le lobe préfrontal.

L'ingratitude vous bascule sur le cerveau reptilien.

#### **B/ Révision des notions vues:**

**Le MINDSHIFT: intervient à l'étape 5 du protocole Effectiv Coaching.**

niveau 1 et 2 que nous verrons à l'EDEC.

**Pour avoir de l'impact sur la personne:**

- E: phase d'empathie: avoir de la relation, reformuler de manière sincère ce que dit le coaché: feel felt, se sentir senti. Créer ce sentiment émotionnel.
- C: curiosité: en mode E.T (extra terrestre) . Etre attentif à mes projections.
- D: doute: croyance pas si solide que ça, à force de questionner voir les endroits du raisonnement qui sont moins sûrs.
- N:nouvelle vision.

**On garde 1,2,3 et le 4 va s'étendre sur beaucoup plus de choses.**

- **Le processus des croyances:** comme un iceberg, ou une plante dont les racines sont profondes.

**2 éléments qui font qu'une croyance a des racines plus profondes:**

- la répétition
- l'intensité.

En coaching je ne vois pas les racines. Donc parfois les 3 premières phases sont suffisantes. ECDN.

Et parfois ce n'est pas suffisant:

Je fais ECD et je rencontre des obstacles: les outils que l'on va voir, ont pour but de gérer la masse sous la surface, travailler ce qui est plus profond.

**On va voir 6 étapes à partir de N ( nouvelle vision).**

## **C/ Quelques mises au point théoriques :**

**1/ Face au doute mon cerveau cherche à mettre de l'ordre et de la cohérence:**

ex: je pense que je suis généreux, je vais faire des actions qui seront cohérentes avec mon identité.

**2/ Tout ce que veut exprimer le coaché dans sa vie: ex: plus de rigueur, plus d'ouverture aux autres.... il l'exprime déjà sous une autre forme.**

**Absolument tout ce que veut exprimer le coaché, il l'exprime déjà sous une forme.  
L'aider à le voir, c'est l'aider à l'exprimer davantage.**

**3/ éléver la conscience: coaching de performance: définition:** un événement qui a un début avec une fin, sur une période de moins de 2 heures: entretien d'embauche, conférence, 1 séance de coaching, un rendez vous galant, faire une vidéo, une gestion de conflit....

L'être humain est beaucoup en mode automatique surtout quand il est émotionnel.

- **Les émotions sont de 2 sortes:**

Emotions polarisées/ émotions équilibrées.

### **Emotions polarisées:**

- euphorie et ses déclinaisons. Illusion que je gagne plus que je perds.
- colère et ses déclinaisons: dépression colère et ses déclinaisons / tristesse= perception de perte.

Recherche de gratification à court terme.

### **Emotions équilibrées:**

- L'amour, la présence, enthousiasme ( dieu en soi: satisfaction, joie centrées): je perçois autant de gain que je perçois de perte.

ex: salle de sport: je sais qu'il y aura plaisir et souffrance.

Gratification décalée.

- **L'homéostasie:** le corps et le cerveau recherchent l'équilibre: ex: pic de dopamine, le cerveau réduit les vannes pour retrouver l'équilibre.

Je suis émotionnel parce que j'ai une perception erronée:

ex: je ne vois que du gain: ex: investir dans les bitcoins = euphorie.

Je perds de la clarté, de la lucidité. Mon champ de vision se rétrécit:

ex: colère, tu ne vois plus rien autour de toi.

coup de foudre: tu focalises ton attention pour ne voir qu'une partie.

**Plus je suis dans la voie du milieu, plus je suis lucide, plus je vois l'intégration, le court terme et le long terme. Je peux décaler la gratification et je vais être prêt à embrasser souffrance et plaisir dans ma vision.**

#### **Elever le niveau de conscience:**

Parfois les coachings échouent parce qu'ils sont uniquement comportementalistes.

Donc, il faut essayer de revenir, de passer le film à l'envers, remettre de la conscience sur ce qui est inconscient, ralentir le film: ouvrir à la conscience et aussi le contenu de la conscience:

ex: une femme a été trompée dans le passé, aujourd'hui son mari est en retard, et s'angoisse, se raconte des histoires par rapport à sa perception du passé.

1/ Faire revenir l'inconscient à la conscience. En ralenti l'événement on va avoir des flashbacks, des souvenirs oubliés qui vont remonter à la surface.

2/ On va pouvoir intervenir à des moments particuliers: le moment important: le 1er moment: il est en retard, le moment où la partie démarre, où l'inconscient s'active, c'est le moment important.

**Le problème n'est pas le problème, mais que le coaché pense que c'est un problème.**

Il y a ceux qui pensent que rien n'est un miracle, il y a ceux qui pensent que tout est un miracle, ils ont tous les 2 raisons, mais il y a une catégorie qui est plus heureuse que l'autre. (Einstein paraphrasé).

Qu'est ce qui influence le plus un être humain:

**ses valeurs.**

Ce qui influence le plus un être humain ce sont ses valeurs, ce dans quoi il investit Temps / Énergie/ Argent: ( couple, finance, la psychologie, la technologie...).

## D/ Beliefs shift protocol/ Protocole de transformation des croyances:

### **Etape 1 : E.C.D**



**1. EMPATHIE :** Prise en compte - reformulation sincère du challenge et des émotions

**2. CURIOSITÉ :** Qu'est-ce qui s'est passé ? Précision ? Donne moi un exemple ?

**3. DOUTE :** Comment le sais-tu ? Quand est-ce que ça n'a pas été vrai ?

© Tous droits réservés – 2021  
Paradox Group

David



Si la personne résiste, je vais m'éloigner de la cible ( temps/espace), pour installer une nouvelle croyance.

### **Je vais utiliser 6 étapes:**

BELIEFS SHIFT PROTOCOL Transformer une croyance limitante

#### **ETAPE 1 : créer LA BRECHE**

Comment tu sais que ... ?

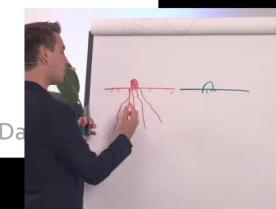
Et si c'était possible tu ferais quoi ?

Quand est-ce tu as déjà cru quelque chose et finalement avec le temps tu as arrêté d'y croire ?  
QUOI ?

Donc ce que tu dis, c'est que parfois tu as cru quelque chose et finalement ça a évolué ?

Est-ce qu'il existe quelqu'un qui a déjà cru la même chose que tu crois, et qui un jour a arrêté d'y croire ? Oui ? Qui ?

Donc ce que tu me dis c'est que c'est possible de croire CROYANCE RESSOURCE



Est ce qu'il t'est déjà arrivé de croire qque chose et de ne plus y croire ( le père noel... °).

## **1ere étape: créer la breche**

**On veut juste le moment où vous sentez que la personne est moins sûre d'elle qu'elle a complètement raison:**

ex: mon père ne m'a jamais aimé.

Comment tu le sais?

Quand est ce que tu as été sur de qque chose et tu t'es rendu compte que ce n'était pas le cas?

ex: tu pensais que la personne ne t'appréhendait pas et en fait tu t'es rendu compte qu'elle t'appréhendait, mais elle ne te le disait pas.

Ou dans les voyages: différences de culture, pas la même façon d'exprimer tu es important pour moi.

**Ce que je veux créer c'est cette flexibilité mentale que peut être je n'ai pas vu les choses comme elles se sont réellement passées.**

**La croyance est juste un peu plus souple.**

## **2ème étape: l'intention positive.**

**Explorer qu'est ce que tu gagnes à avoir cette croyance jusqu'ici:**

Toute croyance a des bénéfices, sinon elle s'en serait débarrassée.

**BELIEFS SHIFT PROTOCOL** Transformer une croyance limitante

### **ETAPE 2 : Intention positive**

Quel bénéfice à garder la croyance ?  
Qu'est-ce ça t'a apporté de croire CCC ?  
Remercier pour ça ?  
Valider qu'on va conserver l'intention positive



Da

Live EDEC - S3 - Module 5 - JOUR 2

**Si la personne résiste, c'est juste qu'elle ne le voit pas encore.**

Le risque elle peut faire une pirouette, pour trouver qque chose de positif , qui ne l'est pas vraiment.

On veut un vrai bénéfice.

Question: Quel risque il y aurait eu de ne pas avoir cette croyance? ( à rajouter dans le protocole).

### **Importance de l'intention positive:**

Partie consciente: oui, je veux changer.

Partie inconsciente: ça me va très bien.

Conflit: donc on a besoin de trouver les bénéfices.

ex: Je pense que je ne suis pas à la hauteur.

C'est quoi les bénéfices de croire que tu n'es pas à la hauteur?

S'il y avait au moins un petit bénéfice , ce serait quoi?

- augmenter son estime d'elle-même: sortir de la culpabilité par rapport à sa croyance.
- pouvoir coacher les 2 parties du coaché, dont celle qui résiste.

### **Etape 3: les raisons de changer.**

Trouver les intérêts qu'il y a à changer de croyance.

Quels inconvénients tu as à conserver l'ancienne croyance?

Quels bénéfices as- tu à avoir une nouvelle croyance?

Ce qu'on voit c'est que la croyance que tu as eu jusqu'à maintenant t'a permis d'être la personne que tu es auj, peut-être qu'il y a une partie de toi, qui veut mettre à jour cette croyance.

### **Etape 4: nuance et nouvelle croyance.**

Quelle serait ta nouvelle croyance? . Juste amener une nuance.

**BELIEFS SHIFT PROTOCOL** Transformer une croyance limitante

### **ETAPE 3 : Les raisons de changer**

Quels inconvénients à conserver la croyance telle qu'elle ?  
Quels bénéfices tu vois à avoir une nouvelle croyance ?  
Qu'est-ce que ça te couterait dans VRP de conserver la croyance telle qu'elle ?

### **ETAPE 4 : Nuance & nouvelle croyance**

Qu'est-ce que tu aimerais croire ?  
Quelle nuance tu aimerais avoir dans ta croyance ?



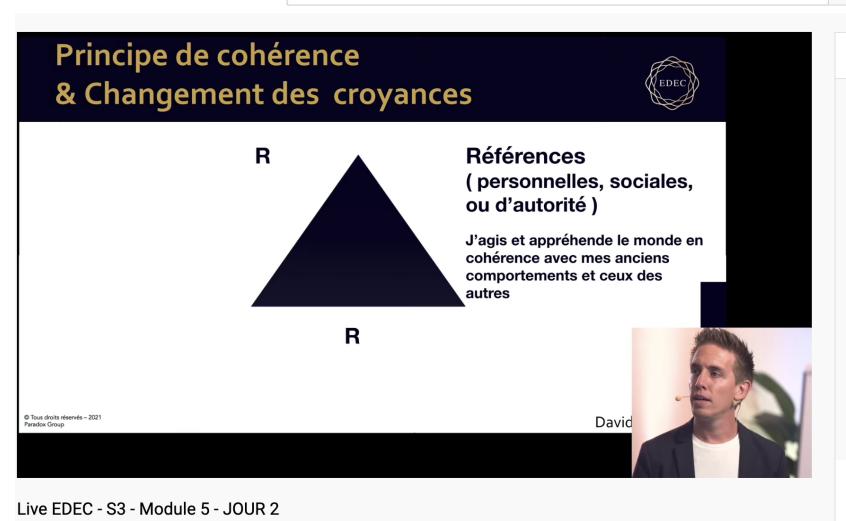
Test de la danseuse qui tourne soit à droite, soit à gauche, suivant la perception de chacun. Puis même test avec une image référence: on n'a plus de résistance. On la voit tourner dans le sens de l'image de référence.

En appuyant sur l'image référence , je ne vois plus la danseuse de la même manière.

J'aide à voir mon coaché, que dans une autre situation, la perception était différente, il le vit de l'intérieur. **Donc ce souvenir devient une référence, et il ne voit plus la situation de la même manière.**

## **Etape 5: je cherche une référence. Contre exemple et référence.**

### **Les 3 R: 3 manières qu'a le cerveau de fonctionner.**



### **Le principe de cohérence:**

- Référence personnelle: au moment où je vois cette référence, je ne vois plus mon futur de la même manière.

Je ne veux pas résister face à mon coaché: "passons à un autre sujet"; et je fais les 4 étapes.

- Référence sociale: si tu vois 10 personnes qui font quelque chose, tu te dis qu'ils ont raison et tu fais la même chose. ex: la cryptomanie. J'ai tendance à agir en cohérence
- Référence d'autorité: quelqu'un qui est reconnu (médecin personne influente..) on a tendance à le croire (expérience de Milton: l'électricité).

### **Etape 5:**

## ETAPE 5 : Contre exemple & Références

Quand avez-vous validé que c'était au moins un peu faux ?

"Quel est souvenir" "Tu étais où ?" "Et tu vois quoi ?" .....

Jusqu'à ce que je sente qu'elle est présente avec le souvenir -> (vérification par le non verbal du coaché)

Quand est-ce que tu as cru [croyance ressource] ?

Quand est-ce que ça c'est bien passé ?



Avant de remplacer une croyance , vérifiez que vous avez bien compris les racines de la croyance.

## Étape 6: Intégration dans le futur.

## ETAPE 6 : Intégration dans le futur

Quand tu vois que dans [SOUVENIR] tu as réussi à [CROYANCE], quelle différence ça fait vis à vis de [OBJECTIF DU COACHING] ?

Qu'est-ce que ça t'apprend ?

Quelle nuance t'est utile ici ?



Si je vois que ça ne change pas grand chose, je recommence en partant de l'étape qui me semble appropriée dans ces 6 étapes.

## **Session questions/ réponses:**

### **La pépite que vous avez captée dans ces 2 heures de coaching:**

- **EI:** quelle que soit la durée , la résistance, continuer à suivre le protocole même si on a l'impression, parfois, que ça n'avance pas.
- **DL:** ce sont en effet des pensées parasites. Je me dis, je suis là et j'avance. Je ne me demande pas si j'avance ou pas. On est tellement éduqués à : là, je réussis, là, j'échoue que ça nous parasite. Je ne ressens pas de pression du résultat, parce que je n'attends pas de résultat. La seule chose qui m'importe c'est de faire de mon mieux à chaque minute.
- **EI:** choper le moment très précis où ce qui lui semble la bloquer est arrivé: tu as posé les questions qui permettent de trouver ce moment.
- **DL:** elle est perdue, ok, "qu'est ce qui s'est passé?" . **Être perdu, c'est une stratégie/** "comment tu t'y prends pour te perdre?". C'est de la matière pour moi. Si mon coaché part dans ses peurs, c'est parfait, autant que cela arrive devant moi. Juste aider le coaché à retrouver ses moyens, au moment où elle perd ses moyens, c'est déjà un sujet de coaching. Même si en apparence ça n'a rien à voir avec l'objectif.
- **EI:** elle avait du mal à trouver un souvenir, et tu as insisté et finalement elle a trouvé.
- **DL:** parfois il s'agit de reposer la même question, avec un autre ton, et du silence. Ou parfois utiliser l'Induction: "parfois on croit qu'on a du mal à retrouver ses souvenirs et ça revient.". **J'entends mon client, dans le côté empathique mais je n'adhère pas à ce qu'il dit.** J'honore qui est mon client, mais je n'adhère pas à ce qu'il dit.

Si ça bloque, il y a des process à utiliser qu'on verra demain.

ex: "je veux m'affirmer."

Mais dans sa tête, s'affirmer = conflit = faire comme sa mère.

C'est prendre le risque de la colère et de la séparation, de la douleur. ( séparation des parents).

Donc, elle est coincée: je veux m'affirmer et je ne veux pas être comme ma mère.

**Casser cette association:** sous quelle forme, s'exprimer avec colère = créer de la relation/ harmonie.

Elle a choisi la stratégie de son père (ne pas se mettre en colère, ne pas s'affirmer). .

différence entre 1 pensée positive et une pensée complète. Voir les 2.

Voir l'avantage de sa mère ET comment sa mère l'enrichit en PLUS de son père.

**La peur ( la peur est toujours par rapport au futur) vient d'un cauchemar du passé.  
J'ai perçu plus d'inconvénients, plus de douleur, plus de souffrance, plus de perte,  
que je n'ai perçu de gain.  
Donc, rétablir une vision plus équilibrée.**

**Le problème d'un rêve c'est que tout est possible: donc, aider le coaché à sortir de ce rêve: dans son histoire il raconte ce qu'il veut mais pas dans les faits. On revient aux faits.**

**ex:** j'ai été humilié par mes camarades en classe.

Des camarades ont rigolé quand j'ai chanté une chanson devant tout le monde.

Combien ont rigolé?

Qu'est ce que tu as eu l'impression de perdre?

J'ai perdu de la valeur aux yeux des autres ( comment tu le sais? qu'est ce qui te dit que tu as perdu de la valeur?).

Je suis en public, les personnes rigolent, je perds de la valeur aux yeux des autres.

Ce qui est important pour lui c'est d'avoir de la valeur aux yeux de mes camarades.

Qu'est ce qu'il ne voit pas encore , en lien, avec l'estime que les autres peuvent avoir pour lui?

Quelle version de la réalité lui permettrait de bien se sentir:  
que cette situation lui aurait permis d'augmenter sa valeur.

Où est ce que j'ai gagné de la valeur aux yeux des autres: immédiatement, vis à vis des autres personnes dans la classe, d'un camarade à un autre moment à qui j'ai raconté cette histoire.

#### **A et l'opposé de A est vrai.**

**ex: de la danseuse, elle ne va ni à droite, ni à gauche.**

**Mon trauma est lié à cette association:** si je vais sur scène, je vais me faire humilier.

Donc montrer que : être monté sur scène lui a fait gagner de la valeur.

Où est-ce que je gagne à la hauteur où je pense avoir perdu?

**ex:** Je vis mal d'avoir été quitté par ma femme. Ce n'est pas le départ de ma femme qui est un pb, ce qui est un pb, **c'est la sensation que j'ai plus perdu que gagné.**

Tu perds ton conjoint.e et es assuré que tu gagnes 100 millions d'euros + voyage avec la star de tes rêves et assouvir tous tes fantasmes + tu rencontres une personne qui te permet d'ouvrir ton coeur, ton corps + passer 1 an avec 3 mentors + tes enfants se développent de manière exceptionnelle + tu peux délivrer ton message au monde devant une super audience, etc....

**C'est jamais une question de perte: c'est ce que je pense que je perds; mais si je vois que je vais gagner autrement, ça s'équilibre.**

**Au moment où tu vois les 2:** avantages + inconvénients. Équilibre.

**Au moment où je le vois, je vais avoir de l'amour. Le cœur s'ouvre.**

#### **Il y a des indicateurs qui nous indiquent que l'on doit travailler l'équilibre:**

Une vision black and white: vision très polarisée.

ex: " je déteste le mensonge" "j'ai besoin de respect" " je veux pas couper la relation"....

Événement traumatique: ratio de perception d'inconvénients important.

**Quand la personne est incapable de voir des avantages à la situation = trauma.**



RÉALITÉ  
TECHNIQUE FACILITANTE

# ***Confusion = Respiration***

***Moi COACH quand je ressens que ça fait bcp***

- ★ Ralentir
- ★ Me mettre dans un mode calme
- ★ Me connecter à la confiance qu'on va y arriver



**Au moment où vous êtes dans la confusion en coaching:** tension.....

J'ai créé une habitude le moment où je me sens confus, tendu j'ai une routine: je respire, je ralenti, je me calme.

Et je me dis: on va y arriver.

Ce calme me donne de la clarté d'esprit.

**Au lieu de me tendre, je me détends.**

- Je respire, je me calme, j'ai le temps, on va y arriver.
- Je résume ce que j'ai compris: "quoi d'autre?" en demandant au coaché de m'aider et j'essaye de le structurer. Ou je demande au coaché de résumer, mais il manque quelque chose. Si je résume, ça me permet de mieux intégrer, structurer.
- Pour séparer les problèmes je propose plein de scénarios, pour explorer : "est-ce qu'il y a des cas où c'est plus fluide pour toi?" / "il y a beaucoup de choses, on va les poser": **le problem mapping**.
- **c'est quoi les critères, les paramètres du problème: on peut le faire visuellement dans sa tête ou sur papier. Je prends mon temps, c'est CLEF , je veux poser l'enjeu.**
- **ex: tu perds la relation à quel moment? avec qui? dans quelles circonstances? relever tous les éléments, les critères qui constituent le problème.**

**Questions/ réponses:**

**EI:** Confusion/ suivre le protocole / les sujets qui émergent. Comment transformer ça en opportunité?

**DL:** le protocole est là pour vous donner de l'assise, un cadre, au sein de ce cadre vous pouvez vous amuser. Dans ces étapes vous avez de l'espace. Vous allez avoir de plus en plus d'intuition, en étant présent avec des outils efficaces, vous allez avoir de l'impact. Parfois vous allez avoir bcp de temps sur le début du protocole et peu de temps pour la fin du protocole. Et parfois, l'inverse.

**EI:** Comment identifier la croyance dans la problématique? As-tu quelques questions que l'on peut poser, pour les repérer, les identifier ?.

**DL:** Et si c'était à la personne de la trouver, quelles questions tu lui poserais?

**EI:** qu'est ce qui te bloque? Quel changement elle veut avoir dans sa vie? quel est le schéma qui tourne en boucle et qui l'empêche d'avancer?

Je comprends la problématique du coaché, mais je ne vois pas la croyance qui est derrière.

Qu'est ce que tu **crois** et qui t'empêche d'avancer?

Mais j'ai peur qu'elle résiste, qu'elle me dise que ce n'est pas une croyance, mais que c'est sa vérité.

J'identifie le blocage, mais pas le schéma qui se met en place qui génère ce blocage.

**DL:** tu peux le lui demander.

**EI:** Quel est le schéma qui génère ce blocage?

(questionnement DL / EI).