

# LIGNE DE TEMPS & RETOUR DANS LE FUTUR

## 01 AVANT PROPOS

Ces deux outils sont inclus dans cette fiche car tous deux sont des similarités et tous deux font référence au futur. Néanmoins, même si les deux manières de faire sont proches dans leur utilisation,

- › l'un est un outil à proprement parler : **la ligne de (du) temps, le coaché voit le futur**
- › tandis que l'autre est **une technique facilitante : retour dans le futur**. On est dans le futur, on crée la sensation. On se connecte aux 5 sens et le futur devient le présent. **Le coaché prend possession du futur.**

## 02 DÉFINITION ET OBJECTIF DE LA LIGNE DU TEMPS

Dans notre esprit, on a une perception du temps, un bon moyen de jouer avec cela, c'est de représenter la ligne de temps dans l'espace. La ligne de temps est la **représentation spatiale de la temporalité d'une personne**. Elle intègre le passé, le présent et le futur. La ligne du temps est un peu l'idée de la visualisation, il s'agit de poser les choses dans l'espace.

La ligne de temps se déroule en position dissociée. (On parlera de mode **associé** quand la personne est dans l'expérience et de mode **dissocié** quand la personne se regarde vivre l'expérience)

Il est intéressant de dissocier la personne quand elle est dans une forte émotion et qu'elle n'a plus accès à ses ressources, comme cela peut être le cas pour une peur du futur ou un trauma du passé. Dans la dissociation, la personne met moins de frein à la situation. On dissocie aussi quand la personne est trop attachée à ses croyances.

Il existe de nombreuses configurations possibles dans la construction de la ligne du temps.

## 03 DÉFINITION ET OBJECTIF DU RETOUR DANS LE FUTUR

Il s'agit d'une **technique facilitante** proche du concept de la ligne de temps qui peut permettre de gagner du temps.

La technique consiste à inviter le coaché à se projeter dans le futur avec son objectif atteint ou avec le changement déjà réalisé.

Cela permet au coaché :

- › d'imaginer les effets que le changement ou l'objectif atteint peuvent produire sur lui et les autres
- › de voir la situation en « méta » du point de vue du coaché qui a déjà accompli l'objectif

# LIGNE DE TEMPS & RETOUR DANS LE FUTUR



## 04 CAS D'UTILISATION

### LA LIGNE DU TEMPS

Il s'agit d'un modèle utilisé dans les processus de changement car cela permet des interventions simples et efficaces.

- › Pour relâcher les émotions négatives de son passé ;
- › Pour se pardonner ;
- › Pour éliminer des décisions limitatives (parfois inconscientes) qui nous empêchent d'obtenir ce que nous voulons ;
- › Pour créer un futur stimulant.

### LE RETOUR DANS LE FUTUR

On utilise cette technique facilitante **pour gagner du temps** quand le coaché ne parvient pas à trouver son objectif par exemple.

En général, le pont vers le futur intervient dans les coachings de changement.

Il y a deux façons d'utiliser le pont vers le futur :

1. Pour aider le coaché à **clarifier des pistes de solutions** à son problème
2. Pour **confirmer que les solutions mises en place** pendant le coaching sont bien celles à privilégier

## 05 DESCRIPTION DE L'OUTIL

### LA LIGNE DE TEMPS

Cette ligne de temps est composée d'expériences émotionnelles ancrées spatialement sur lesquelles nous pouvons intervenir. C'est un outil qui va essentiellement utiliser le mode dissocié (personne dissociée qui regarde l'expérience).

### RETOUR DANS LE FUTUR

Cette technique facilitante peut se dérouler, yeux ouverts ou fermés, associé ou dissocié, assis ou debout, statique ou en mouvement.

Le coach demande au coaché de fermer les yeux et de s'imaginer dans le futur.

**Le futur devient le présent.** C'est vraiment la subtilité de cet outil. L'exercice marche parce qu'on est dans le futur, on ne voit pas le futur. On va dans le futur, on devient le futur. Vu qu'on y est, le meilleur moyen de créer la sensation de présent, est de se connecter aux 5 sens.

Tu es présent, tu te connectes à ce que tu sens dans ton ventre, à la respiration, comment cela circule en toi (les 5 sens amènent dans le présent). Je vais donc mobiliser les 5 sens dans le futur pour qu'il y soit et prenne possession du futur.

## LIGNE DE TEMPS & RETOUR DANS LE FUTUR

Et le questionner sur ce qui est important pour lui, en voyant les changements et les progrès réalisés, ce qui l'inspire vraiment... ce qui permettra de résoudre le vrai problème.

### On peut aussi utiliser l'espace

- › Lui dire de se lever, on va faire un exercice ensemble, c'est ok pour toi si on se déplace physiquement ?

## 06 MISE EN PRATIQUE

### ORGANISER UNE LIGNE DU TEMPS

Il est à préciser que le coaché se trouve en position « méta » pour construire sa ligne et il voit toute sa ligne de manière dissociée.

#### 1. Faire situer

Le passé/présent et futur

#### 2. Faire préciser

À quelle époque sont le passé et le futur.

- › Montrer un endroit sur la ligne et lui demander où il est dans le futur ?
- › Fixer à quelle échelle de temps se situe l'objectif

C'est essentiel que ce soit le coaché qui le fasse car cela permettra d'utiliser cet ancrage par la suite. Effectivement, plus c'est naturel pour lui, moins il aura à y penser dans l'exercice.

#### 3. Questionner le coaché sur ce qu'il voit en dissocié

Faire décaler le coaché et lui demander ce qu'il voit de lui sur cette ligne du temps dans le futur

- › au stade de l'atteinte de l'objectif et
- › plus tard (càd comment cela influence sa vie)

Lui demander à quelle taille il se voit.

Lui faire imaginer le regarder comme un ange quand il a atteint son objectif,

- › que vois-tu dans son non verbal,
- › il est dans quel contexte, quelle position, il est où.

### DISPOSER LES ÉLÉMENTS DONT ON A BESOIN

Sur la ligne du temps on va disposer les éléments dont on a besoin, en fonction de la thématique de la séance :

- › **Des ressources du passé** pour booster le présent
- › **Des éléments douloureux** que l'on voudrait apaiser
- › **Le futur souhaité (en précisant l'époque)** et de cette position du futur on détermine ce qui est à faire pour y arriver.

Le coach doit inciter le coaché à bien décrire la scène qu'il observe, avec le plus de détails possible (VAKOG).

# LIGNE DE TEMPS & RETOUR DANS LE FUTUR



## EXEMPLE CONCRET AVEC LA LIGNE DU TEMPS

### 1. Précision l'objectif

DL: C'était quoi l'objectif sur lequel tu as avancé tout à l'heure ?

R: Établir un planning précis par rapport à mes activités

### 2. Poser le présent dans l'espace

### 3. Spontanément, le futur, tu le mettrais dans quelle direction ?

DL: Tu es quand dans le futur ?

R: Là, je suis dans deux semaines

DL: Tu parlais d'établir un temps précis, l'idée de ton objectif est à quelle durée de temps ?

R: C'est deux semaines, j'étais dans le but final (quand elle s'y est déplacée)

DL: Tu peux te décaler vers moi et imagine que tu peux te regarder, là c'est la toi du présent, là c'est la toi dans deux semaines. Et on pourrait même voir plus loin si on prolonge le trait... comment faire ça peut influencer sa vie.

Est-ce que tu peux la voir ?

R: Oui

DL: On va imaginer maintenant qu'on est là tous les deux comme deux anges, comme si on la regarde de très loin, on la regarde de haut, on est là pour la protéger. Quand tu la vois avoir atteint son objectif, tu vois quoi dans ses yeux, dans son énergie ? Elle a réussi à le faire.

R: Je la vois droite, sereine, déterminée. Elle a fait son planning, elle a pris des décisions, elle s'est organisée.

DL: Ok tu la vois où, elle est dans quel endroit, dans quel contexte ? Elle est en intérieur, en extérieur ?

R: Elle est à l'intérieur, dans son salon.

DL: Elle est assise ? Debout ?

R: Elle est assise sur la chaise

DL: Et du coup, que vois-tu sur son visage d'avoir réussi l'objectif ?

R: Elle est fière et concentrée sur l'ordinateur.

DL: Ok j'aimerais qu'on avance plus dans le temps jusqu'à ce qu'elle l'ait atteint. elle vient juste de le finir

› Comment tu te sens ?

› Comment elle est ?

› Qu'est-ce que cela t'apprend ?

› Que vas-tu mettre en place ?

› Comment tu te sens ?

## PONT DANS LE FUTUR

On projette la personne au moment où l'objectif est atteint.



## 07 QUESTIONS TYPES À FORMULER AU COURS DU COACHING

### LIGNE DU TEMPS

› Où est le futur ? Ce que je te propose est d'aller dans le futur les yeux ouverts ou les yeux fermés, de t'avancer et de t'arrêter au moment où tu le sens, où c'est fluide pour toi. Tu me dis c'est le bon moment pour toi. Tu y es ?

› Ok Super, donc en étant connecté à ce moment dans le futur, tu pourrais me dire à quelle échelle de temps on est ? Et là tu es où ? Le connecter à ses 5 sens.

› En étant connecté à... Qu'est-ce qui a changé dans ta vie ? Qu'est-ce que tu as réalisé ? De tout cela, c'est quoi le plus important ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui fait que c'est important pour toi ? Est-ce que c'est un objectif important pour toi ? Si tu avais le résultat, comment te sentirais-tu avec ça ?

› On est dans 3 ans, tu as avancé, tu as fait des progrès, quel est le changement qui t'inspire ? Tu peux m'en dire plus ? Il y a beaucoup de changements, pour bien comprendre, le plus important est X ou Y sachant que les deux sont compatibles.

### PONT DANS LE FUTUR

› On est dans le futur, et tu es content de toi. Comment tu gères ? Comment ça se passe ?

› On est dans le futur, tu as atteint ton objectif : tu te sens comment d'arriver à faire ça ? Comment les autres sont-ils impactés ?

› On est dans 6 mois (1 an), tu as atteint ton objectif : comment as-tu fait ?

› On est dans 6 mois (1 an), tu as atteint ton objectif : qu'est-ce que tu as envie de dire au moi d'aujourd'hui ?