

Le coaching et la perte de poids : L'accompagnement par le coaching allié à un suivi diététique

Sous la direction de M. Marc Manouguian, superviseur.

Mémoire pour l'obtention de la Certification
Devenir Coach Consultant – RNCP niveau 7
Linkup Coaching

Présenté et soutenu devant un jury professionnel le 17/12/2019

Sabrina APPRIOU – N° promotion 103 Bis

REMERCIEMENTS

Je remercie tous ceux qui m'ont aidé à la rédaction de ce mémoire, de près ou de loin, pour nos échanges sur ce sujet, leur soutien moral, leur partage d'expérience.

Mes remerciements vont tout particulièrement à :

- Mon époux, pour son soutien et de m'avoir épaulée dans les moments difficiles où il a fallu redoubler d'effort pour concilier ce nouveau projet et l'arrivée d'un heureux évènement dans notre vie en juillet. Il m'a permis de me rendre disponible pour cette formation, la rédaction de ce mémoire ainsi que pour les travaux à effectuer pour la certification.
- Mon superviseur Marc Manouguian, pour sa disponibilité, pour nos échanges, sa bienveillance et ses relectures. Il a été d'une aide précieuse dans l'accompagnement de cette rédaction.
- Mes collègues de la promotion n°103 bis, avec qui j'ai noué des liens forts, particulièrement Delphine qui a été d'un soutien infailible, qui a su me remotiver lorsque la baisse de moral et les doutes étaient présents.
- Mes proches, mes coachés pour leur partage de leur expérience en lien avec la perte de poids.

Citation :

« Ne limite pas tes défis, défie tes limites »

Table des matières

REMERCIEMENTS	1
I. Définition, le Coaching et l'alimentation	2
1 Définition	2
1.1 Définition du coaching	2
1.2 Définition d'une diététicienne	2
1.3 Des méthodes d'accompagnement différentes	3
2 Les causes et impacts de la prise de poids	4
2.1 Les différents facteurs	4
2.2 Autre facteur : l'alimentation émotionnelle	6
2.3 Impact d'une alimentation émotionnelle sur la santé	8
3 Limite approche médicale	12
3.1 Approche médicale	12
3.2 Les rôles des émotions	13
3.3 Résultats d'un accompagnement émotionnelle	14
II. Les apports du Coaching	17
1- Accompagnement dans l'atteinte de l'objectif	17
1.1 Détermination de l'objectif	17
1.2 Clarification de l'objectif	18
2- Accompagnement image de soi / regard sur soi	20
2.1 Renforcement de l'Estime de soi	20
2.2 Approche identitaire	23
2.3 Acceptation des émotions	27
3- Facteurs clés de réussite	30
3.1 Etat de pleine conscience avec la pratique de « Mindfulness »	30
3.2 Travail sur le renforcement de la motivation	32
3.3 Mise en mouvement	36
III. Limite du coaching	37
1. Responsabilité du coach	37
1.1 Déontologie du coach	37
1.2 Posture du coach	38
1.3 Point de vigilance	39
2. Limite du Coaching dans le domaine de la santé	40
2-1 Champs d'intervention	40
2.2 Limite d'intervention	40
CONCLUSION	42
Bibliographique	44
ANNEXE	46

INTRODUCTION

Avant de nous intéresser à la perte de poids, intéressons-nous à la prise de poids. D'après une étude publiée dans le journal Le monde : « Un français sur deux est en surpoids », et d'après l'estimation de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), en 2030 la part des personnes en surpoids ou obèses devrait passer de 47% en 2012 à 67% en 2030 en France (voir annexe 1). Dans le monde, le surpoids concerne 1,4 milliard de personnes de 20 ans et plus (estimations mondiales de l'OMS). D'ici 2030, le nombre de personnes en surpoids devrait atteindre 3,3 milliards. (Voir annexe 2) «Le surpoids et l'obésité étant principalement dus à un déséquilibre énergétique entre calories consommées et dépensées, il est possible d'enrayer ce phénomène (et les difficultés qui en découlent) en adoptant une alimentation saine et la pratique d'une activité physique régulière» .

Ces chiffres et statistiques sont alarmants. L'obésité et le surpoids sont devenus un problème sanitaire. Ils sont responsables de nombreux problèmes de santé tels que le diabète, des problèmes cardio-vasculaires mais aussi des problèmes psychologiques tels que la diminution de l'estime de soi, la peur des regards des autres, repli sur soi-même, l'isolement etc.¹

« Lorsqu'on interroge un panel représentatif de la population, les résultats ne sont guère plus encourageants : 54%² d'entre nous s'accommodent mal de leur aspect physique. Seules 14% des femmes se sentent bien dans leur corps.³ »

Face à ce fléau, j'ai souhaité comprendre par une étude les différentes causes et facteurs et comment l'accompagnement par le coaching peut apporter des résultats sur le plan médical avec une approche systémique. C'est pourquoi, j'ai décidé de m'intéresser au sujet suivant : « Le coaching et la perte de poids : l'accompagnement par le Coaching allié à un suivi diététique » et de tenter de répondre à la problématique suivante : « En quoi, le coaching peut apporter plus de résultats à un suivi diététique ? ». Dans un premier temps, il convient d'expliquer ce qu'est un coaching, les causes et facteurs de la prise de poids, puis d'aborder les apports de coaching pour ce type de problématique et enfin les limites que cela représente.

¹ CHU Angers – Centre Hospitalier Universitaire « Moi et mon surpoids3 » disponible sur <http://www.moietmonsurdoids.fr/le-surpoids/les-consequences-de-l-obesite-sur-ma-sante-et-mon-moral/>

² Sondage TNS Sofres pour Psychologies Magazine, avril 2003

³ Sondag Ocha CSA, juin 2003.

I. Définition, le Coaching et l'alimentation

Une personne à la recherche de bien-être physique ou psychique peut être accompagné pour un besoin de perdre du poids aussi bien par un coach que par une diététicienne pour obtenir des résultats sur le plan médical.

1 Définition

1.1 Définition du coaching

« Le coaching renvoie à un principe d'action et à une responsabilité inaliénable de l'individu. Il s'attache à une logique de sens, au principe d'autonomie et d'intelligence adaptative, à la question du comment : comment changer ici et maintenant, comment vivre et se développer ici et maintenant, comment conduire sa propre vie selon ses choix, comment évoluer, s'adapter, se réaliser ici et maintenant, dans cette société, dans ce monde avec ce que je suis.

Le coaching est cette discipline transversale des sciences humaines dont la rigueur éthique et épistémologique est fondamentale et dont les principes d'autonomie de responsabilité et de mise en action sont essentiels. Son ouverture aussi bien que sa finalité le préservent des aveuglements de théories ne visant qu'à s'auto-valider et éviter toute remise en question, toute évolution.

Par transversalité il faut comprendre fondements théoriques puisant aux sciences humaines et ouverture aux apports du comportementalisme, du cognitivisme, du constructivisme, de la psychologie humaniste, de la sociologie des organisations, de la psychologie sociale, du courant philosophique, de l'approche systémique et de la psychanalyse. »⁴

1.2 Définition d'une diététicienne

« Une diététicienne intervient dans les structures collectives (restaurations collectives, maison de retraite, cantine scolaires, résidences pour personne âgées.) dans des établissements de soins (hôpitaux, cliniques, maisons de convalescence...) ou en cabinet. Une autre possibilité est de travailler pour des industries agroalimentaires ou pharmaceutiques ou bien pour des laboratoires de recherche. Le métier de diététicien dans un hôpital consiste à adapter le menu

⁴ Linkup Coaching Centre Européen de Formation au Coaching Professionnel (2019), Définition du coaching et épistémologie [en ligne]. Disponible sur : <https://www.linkup-coaching.com/fr/16-definition-du-coaching-linkup-coaching.html>

selon les problèmes de santé de chaque patient. En effet, les repas ne seront pas les mêmes pour une personne qui vient de se faire opérer, un anorexique, un diabétique ou une personne souffrante d'hypertension artérielle... » Son objectif est d'aider et d'accompagner ses patients à trouver le bon équilibre alimentaire pour avoir une hygiène de vie saine ou pour essayer de perdre du poids (ou d'en gagner mais c'est plus rare). » Pour exercer cette fonction, le ou la diététicien (e) doit faire preuve d'une qualité d'écoute et de relationnelles. Avoir un sens de la pédagogie pour pouvoir expliquer et inculquer à ses patients le bon régime et les règles alimentaires qu'ils doivent suivre est une qualité nécessaire. La diététicienne usera de créativité pour établir des menus diversifiés. De plus, elle devra s'adapter à chaque public et même à chaque personne afin de personnaliser les repas en fonction des pathologies.⁵

1.3 Des méthodes d'accompagnement différentes

L'écoute, la bienveillance, le non jugement sont des qualités que doivent faire preuve un coach et une diététicienne. Le but recherché est le même, amener la personne à atteindre son objectif. En revanche, la méthode d'accompagnement est différente.

Dans le cadre d'une première rencontre, la diététicienne interroge sur les habitudes alimentaires du patient afin de connaître son mode de vie, voire également s'il dispose de pathologies génétiques. Ce diagnostic permettra d'établir un diagnostic puis un plan d'action avec des préconisations alimentaires. Des conseils seront transmis sur les modes de cuisson. Une liste d'aliments seront autorisés et voire rédhibitoires dans le cadre d'un rééquilibrage. En fonction du rythme de vie, de l'état de santé et des troubles alimentaires de ses patients, la diététicienne élabore des menus sur-mesure pour chaque repas tout en veillant à respecter l'équilibre alimentaire et en conservant le plaisir de manger. La diététicienne doit s'adapter à chaque type de clients (enfants, personnes âgées...) et doit adapter ses menus en y intégrant des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines...

Tandis que le Coaching consiste à accompagner les individus /groupe d'individus avec une définition et atteinte de leurs objectifs au bénéfice de leurs réussites personnelles et professionnelles. Il n'est pas un ami, un conseiller, un consultant, et en aucun cas un médecin, psychothérapeute. Il n'établit pas de prescriptions médicales et ne conseille pas sur l'état de santé de la personne. Afin que le Coaching fonctionne, il y a un rapport collaboratif

⁵ Koreva Formation, métier diététicienne [En ligne] , disponible sur https://www.koreva-formation.com/actualites/metier-dieteticienne-131.html?from1=google-DSA&from2=dietetique&gclid=EAlaIQobChMIqOXswteR5QIV2fZRCh0Ukg6WEAAYASAAEgKlkvD_BwE

entre le coach et le client avec les 4 composantes : relation empathique, authentique, chaleureuse et une dimension professionnelle professionnalisme. « Le rapport collaboratif est une relation entre un coach et un client (idem thérapeute / patient), telle que le coach et le client travaillent ensemble de manière active pour avancer en direction de l'objectif déterminé communément. » ⁶

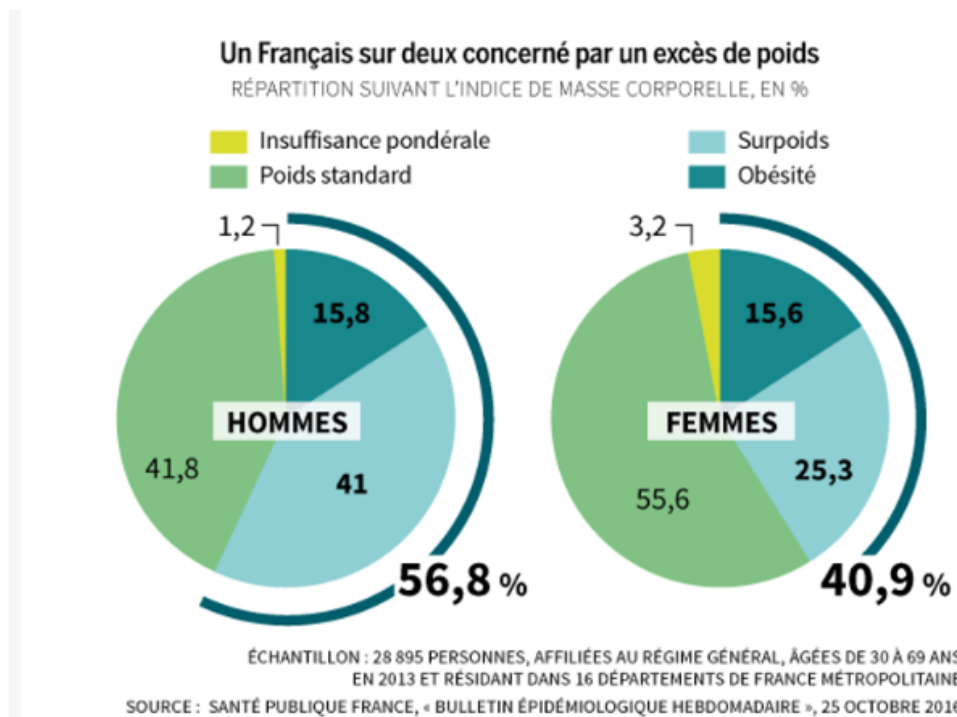
Ainsi, la diététicienne axera son accompagnement sur l'aspect médical et le coach s'appuiera des sciences humaines pour accompagner une personne qui a un objectif de perte de poids. Tous deux peuvent néanmoins travailler ensemble pour amener la personne à atteindre un objectif, celui de la perte de poids. Cette promiscuité est donc envisageable dans la mesure où l'un n'impacte pas l'autre dans le travail avec la personne et vice versa.

Avant de nous y intéresser sur les apports du coaching dans l'accompagnement pour ce type de problématique, nous verrons d'abord quelles sont les causes et les impacts de la prise de poids.

2 Les causes et impacts de la prise de poids

2.1 Les différents facteurs

Selon un suivi réalisé en 2016, plus d'un Français sur deux est en surpoids, et 16 % sont obèses. (Cf. graphique ci-dessous, publié Le Monde, source : Santé publique France « Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 25 octobre 2016 »)



⁶ Linkup Coaching Centre Européen de Formation au Coaching Professionnel (2019),

Comment en est-on arrivé là ? ⁷« La réponse est simple : nous grossissons parce nous mangeons trop. Nous n'arrivons pas à nous adapter à la surabondance de nourriture de nos sociétés modernes. Notre cerveau est pourtant capable de moduler notre consommation en fonction de nos besoins. Mais de nombreux facteurs perturbent ce mécanisme de contrôle : trop de disponibilité, trop de variété, trop de distractions...

Ainsi, l'une des premières causes du surpoids est l'alimentation déséquilibrée. Produits transformés riches en matières grasses et en sel, fast-foods, repas déstructurés, grignotage, le tout associé à un déficit de consommation de fruits et légumes. Nos habitudes alimentaires ont beaucoup évolué ces dernières années et sont à l'origine de nombreux kilos superflus.

D'après l'INSEE, 15 % des personnes déclarent grignoter très souvent ; c'est le cas de 29 % des jeunes ». De plus, 20 % du temps passé à manger l'est devant la télévision. Et les écrans peuvent avoir des conséquences néfastes sur la prise alimentaire : il a été prouvé que l'on est moins attentif à sa faim et sa satiété lorsque l'on est devant un écran. Résultat : on mange davantage, et souvent même sans s'en apercevoir. Il en est de même pour les repas pris devant son écran d'ordinateur ! Tout cela s'accompagne d'une offre alimentaire qui a beaucoup évolué ces dernières décennies : les fast-foods fleurissent dans toutes les villes, et les industries agroalimentaires rivalisent d'idées pour faciliter la consommation de leurs produits à tout moment et en tout lieu... Des plats tout prêts, bien souvent riches en sel et en matières grasses saturées, mauvaises pour l'organisme. Et ce sont les jeunes les principales cibles de ces nouveaux marchés.

L'impact des écrans est non négligeable car la majorité de la population passe plus de 3 heures par jour devant un écran (hors travail). Ceci favoriserait la sédentarité. Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus sédentaires, facteur favorisant la prise de poids. D'après un rapport de 2017 de Santé publique France, l'activité physique est insuffisante pour la moitié de la population.

Autres facteurs, l'accumulation des régimes qui ont tendances à faire l'effet inverse. Les personnes aux régimes reprennent plus que leur poids initial. Ceci s'explique par, je cite : « Pour explication, dans tout régime, la perte de masse musculaire occasionnée entraîne une baisse du métabolisme de base. En reprenant du poids, on reprend principalement de la masse grasse et non du muscle, ce qui contribue au maintien d'un métabolisme de base « ralenti ». A

⁷ MGC Prévention « facteur à l'origine d'une prise de poids » disponible sur <https://www.mgc-prevention.fr/facteurs-a-lorigine-dune-prise-de-poids/>

poids égal, le corps au repos brûlera alors moins de calories et les personnes vont avoir tendance à davantage « stocker ». Ainsi fonctionne la spirale des régimes... »

Sans oublier, la génétique qui est un des facteurs. Nous le savons aujourd'hui, il n'y a pas d'égalité des individus face à la prise de poids. A mode de vie équivalent, certaines personnes vont prendre du poids alors que d'autres garderont un poids stable. Les chercheurs ont identifié des prédispositions génétiques pouvant expliquer ces différences entre les individus. Plusieurs dizaines de gènes seraient impliqués dans la survenue de l'obésité par exemple, et selon la version de ces gènes, notre corps réagit et se régule différemment. Aujourd'hui, on sait par exemple que le risque d'obésité est bien plus élevé chez les individus présentant des antécédents familiaux que chez ceux qui n'en ont pas.

Toutes ces causes extrinsèques, sont-elles les seules responsables à la prise de poids ? N'existe-t-il pas des facteurs intrinsèques ?

2.2 Autre facteur : l'alimentation émotionnelle

S'alimenter signifie répondre à un besoin physiologique ou besoin « primaire », un besoin nutritionnel « L'alimentation est notre rapport premier avec la nature, car c'est de la nature nous puisons de quoi faire grandir notre corps »⁸. Le corps envoie des signaux comme le gargouillement du ventre, et prenons l'exemple d'un bébé qui pleure pour manifester sa faim. Manger devient vital. A contrario, on peut manger pour répondre à une émotion « Je mange car je me sens triste et seule ». Manger permet de se sentir mieux psychologiquement. Ainsi, dans ce cas, nos émotions dictent notre comportement face à la nourriture.

« Des chercheurs ont récemment publié une étude dans la revue médicale américaine, *Pediatric Obesity*, concernant le développement de l'alimentation émotionnelle dès l'enfance. Selon les auteurs de ces travaux, donner certains aliments aux enfants pour les reconforter peut créer un schéma dans lequel ils prendront l'habitude de manger en réponse à une émotion négative. Contrairement à ce que l'on pouvait croire auparavant, la génétique ne joue aucun rôle dans ces habitudes qui prennent bien leurs racines dans l'environnement familial. Pour parvenir à ces conclusions, ils ont évalué le comportement alimentaire de 394 enfants âgés de 4 ans dont 50 % avaient des parents obèses et étaient donc plus exposés au risque d'obésité. Les parents de l'autre moitié avaient un Indice de Masse Corporelle (IMC) normal.

⁸ <https://www.psychoressources.com/blog/alimentation-et-psychologie/>

De précédentes études ont montré que certains enfants ont tendance à trop manger ou ne pas assez manger en réponse au stress, chose qui serait influencée par la nature et l'intensité du stress. D'après les résultats de l'étude publiée dans *Pediatric Obesity*, les deux comportements alimentaires sont assimilés dès l'enfance, l'environnement familial ayant l'effet le plus marqué. Les contributions génétiques se sont avérées minimes et non significatives. En fin de compte, cette étude suggère que l'alimentation émotionnelle est une habitude apprise dans la petite enfance et non pas héritée. Des facteurs environnementaux communs, des stratégies alimentaires parentales telles que le réconfort alimentaire sont les facteurs clés de l'alimentation émotionnelle, indépendamment du risque héréditaire d'obésité. Il est ainsi conseillé aux parents de ne pas encourager les enfants à se réconforter grâce à la nourriture et à apprendre à gérer leurs émotions d'une manière plus saine (sports, jeux créatifs...).⁹

Le déséquilibre émotionnel ou appelé « faim émotionnelle »¹⁰ est donc un facteur à prendre en considération. Dans son livre, le Dr Roger Gould définit la faim émotionnelle comme le fait d'utiliser la nourriture pour gérer ses émotions. Qui ne s'est pas jeté sur la nourriture pour calmer son stress ou se changer les idées ? C'est ce qu'on appelle alimentation émotionnelle.¹¹ C'est une façon de se nourrir qui est en lien avec un ressenti, le plus souvent négatif, mais qui peut être aussi positif (pensez à l'envie de « se faire un bon gueuleton » quand on a appris une bonne nouvelle). Nous ne sommes pas toujours très habiles à déchiffrer, gérer et modérer nos émotions. Lorsque nous ressentons un coup de blues ou un moment de stress, le geste consistant à tendre la main vers une barre de chocolat ou un sachet de chips peut avoir quelque chose de réconfortant. Le plaisir ressenti dissipe momentanément la tension ou le mal être intérieur, mais de façon éphémère et surtout sans en éliminer les causes. Le risque est ensuite banalisé le geste, de ne pas savoir gérer ses émotions autrement, et donc de devenir esclave de ce comportement. On n'est alors pas très loin de l'addiction.

Le Dr Gould a mené une étude sur dix-sept mille personnes incapables de poursuivre leur régime a montré que la quasi-totalité d'entre elles avaient rechuté à la suite des perturbations émotionnelles généralement liées à une atteinte de l'estime de soi ou à une blessure affective. Dans son étude, le Dr Gould appris qu'il ne servait à rien de compter le nombre de calories

⁹ <https://www.mmmieux.fr/l-alimentation-emotionnelle-prend-ses-racines-durant-l-enfance>

¹⁰ Dr Roger Gould (2007) Dites non à l'alimentation de consolation- Edition Bien être J'ai lu

¹¹ Bohler, S (20 février 2019) Ne laissez pas dicter votre alimentation, Magazine Cerveau&Psycho, [en ligne] Volume (108), Disponible sur : <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/nutrition/ne-laissez-pas-vos-emotions-dicter-votre-alimentation-16269.php> [Novembre 2019].

pour combattre la faim émotionnelle. Pour contrôler la faim émotionnelle, il indique que nous allons nous plonger au plus profond de nous-même car la faim ne vient pas du ventre mais de la tête. Il donne l'exemple d'une personne qui a avalé tout un paquet de biscuit car elle était en colère contre sa fille « J'étais tellement furieuse contre elle, que pouvais-je faire d'autre pour me calmer ? ». Selon le Dr Gould, elle croyait dur comme fer que les biscuits représentaient le seul moyen de faire disparaître sa colère et sa frustration et de se débarrasser de ses pensées négatives à l'égard de sa fille.

On constate qu'à travers plusieurs études, la médecine fait le constat que le psychique,¹² l'état émotionnel des personnes sont des paramètres à prendre en compte pour « contrôler la faim » et non compter les calories. Nous le verrons donc dans la deuxième partie comment en se plongeant « au plus profond de nous-même » avec l'accompagnement du coaching, nous arrivons à obtenir des résultats bénéfiques sur le plan médical.



2.3 Impact d'une alimentation émotionnelle sur la santé

Il existe de nombreuses études sur l'impact de la consommation des aliments gras, sucrés, transformés etc. qui sont délétères pour notre santé. Bien que le sujet semble très intéressant, j'ai cependant axé mes recherches pour comprendre les causes et l'impact d'une alimentation émotionnelle sur notre santé.

¹² Définition Larousse dictionnaire : Qui concerne la vie mentale, dans ses aspects conscients et/ou inconscients. Disponible sur : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/psychique/64818>

Un nombre croissant de travaux ont démontré des liens entre l'alimentation dite émotionnelle (le fait de moduler la prise alimentaire en réponse à un ressenti émotionnel plutôt qu'à celui de la faim ou de la satiété), des difficultés à réguler son alimentation et le poids.

Cette difficulté de contrôle engendre des problèmes de poids tels que : des troubles du comportement alimentaires, addiction alimentaire, la boulimie, de l'anorexie, et toutes sortes pathologies etc.

« Dans le domaine de l'obésité et du surpoids, l'alimentation émotionnelle et l'addiction à l'alimentation (par exemple possibilité de développer une addiction vis-à-vis des d'aliments riches en sucre, en graisse et/ou en sel) sont des facteurs de risque potentiels de prise de poids, mais leurs mécanismes explicatifs exacts restent à élucider. »

Des résultats d'études mettent en évidence une association significative entre stress perçu, anxiété/dépression, alimentation émotionnelle et addiction à l'alimentation.



Témoignage d'une personne boulimique¹³ :

« Je m'appelle Magalie et j'ai 37 ans. Je suis boulimique depuis 12 ans, très boulimique depuis 5 ans, et en voie de guérison depuis 4 mois. Souvent, on dit que les gens qui vont mal dans leur tête ont eu une enfance malheureuse, des problèmes avec leurs parents... Moi, j'ai chuté quand j'ai cru perdre leur amour, à 25 ans : j'étais déjà adulte.

Je suis née alors que mes parents sortaient de l'adolescence, juste après mai 68 (mon frère est né un an après moi) ; ils m'ont apporté tout l'amour, tout l'apprentissage du respect, toutes les règles de bonne conduite qu'un enfant peut espérer. Comme nous n'avons que 17 ans d'écart, ils ont aussi été complices de notre adolescence, de nos premières sorties en boîte de nuit, de nos premiers flirts. J'ai toujours été assez douée à l'école, j'ai sauté une classe en primaire, j'ai eu mon bac à 17 ans et un doctorat par la suite, sans trop de problèmes ; ainsi, j'ai toujours eu droit à des compliments, des félicitations, et j'ai été poussée à faire des études pour avoir un métier qui me plaisait et qui rapportait bien. J'ai aussi fait du judo et, là aussi, j'ai reçu les félicitations de ma famille... En revanche, le judo est un sport où l'on doit surveiller son poids, et, parfois, avant des compétitions importantes, je devais perdre cinq kilos ou grossir de quatre en une semaine : j'ignore si cela a été une amorce à mes troubles alimentaires ultérieurs. J'ai eu une petite fille durant mes études, mais son père nous a quittés un an après sa naissance. Pendant les mois où j'ai vécu seule, j'ai commencé à grossir alors que j'avais perdu tous les kilos superflus de ma grossesse ; je faisais des orgies de gâteaux avant de me faire vomir. Mais j'étais satisfaite de pouvoir concilier ma fille, mon travail, mon amant, le sport (tous les jours, je courais 45 minutes) ... Je commençais à jouer ce que j'appelle « mes rôles » : la mère parfaite, la jeune cadre dynamique, la maîtresse, la sportive émérite ! Puis je me suis mariée, mais j'ai quitté la ville où je vivais pour prendre un nouveau poste sur la Côte d'Azur. Je suis venue vivre ici, en m'investissant dans mon travail, en délaissant ma fille, en oubliant un peu mon mari qui attendait sa mutation... Mon père, toujours franc avec moi, m'a critiquée et m'a dit que j'étais allée travailler trop loin alors que j'avais d'autres propositions de postes, peut-être moins intéressants, mais plus proches de ma famille, que mon mari ne me rejoindrait pas... Et là, j'ai senti que je n'étais pas si géniale. J'ai eu l'impression à cette époque que mes parents avaient transposé toute leur admiration sur ma fille, qu'ils n'appelaient que pour avoir de ses

¹³ Palazzolo, J (2019) Se gaver sans faim, Cerveau&Psycho, [en ligne] Volume (115), Disponible sur : <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychiatrie/se-gaver-sans-faim-la-boulimie-1641.php>

nouvelles, et je me suis sentie seule. Alors, j'ai commencé à manger, manger pour ne pas pleurer, manger pour ne pas m'ennuyer, manger pour évacuer la pression du travail... Et puis vomir... »

Ceci a eu un impact psychologique et donc manger était la solution, « pour ne pas pleurer », qui qualifie son sentiment de tristesse, « pour ne pas s'ennuyer », qui qualifie sa solitude « évacuer la pression », son état de stress. Le rapport à l'alimentation lui a donc permis d'apporter un réconfort à toutes ces émotions négatives.

A travers cet exemple, la cause qui a déclenché sa boulimie est la critique de son père et la critique envers elle-même « j'ai senti que je n'étais pas si géniale ». De plus, toutes ces critiques peuvent provoquées un manque de confiance en soi, de ne pas être à la hauteur voire même un manque d'estime de soi, et parfois même l'isolement social. D'ailleurs, elle indique se sentir seule.

La confiance en soi est l'une des composantes de l'estime de soi, qui selon Christophe André et François Lelord, s'appuie sur deux autres « piliers » : « l'amour de soi » et « la vision de soi ».¹⁴

L'amour de soi est le plus important. Il va dépendre de la capacité de la personne à s'accepter y compris malgré ses défauts et ses limites, ou ses échecs.

La vision de soi est le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation, fondée ou non, que l'on fait de ses qualités et de ses défauts, est le deuxième pilier de l'estime de soi. C'est pourquoi, par exemple, une personne complexée dont l'estime de soi est souvent basse, laissera perplexe un entourage qui ne perçoit pas les défauts dont elle se croit atteinte.

La confiance en soi est la troisième composante de l'estime de soi. La confiance de soi s'applique surtout sur nos actes. Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes.

Une question que je me pose : La médecine traditionnelle est -elle en mesure de traiter toutes ces émotions négatives ? Face aux maux liés à l'émotion, comment la médecine traditionnelle traite-t-elle cela ? Autre interrogation, étant donné que nos émotions influent sur notre santé, ne faut-il pas s'intéresser à la problématique des émotions ?

¹⁴ Christophe,A, Lelord,F. (1999) L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres).Odile Jacob . Chapitre « Les trois piliers de l'estime de soi » P16-20.

3 **Limite approche médicale**

3.1 Approche médicale

Au cours de notre vie, nous sommes amenés à consulter un médecin, un spécialiste, une diététicienne car nous avons un problème de santé : un besoin de perdre du poids, un rhume, une grippe, une fatigue chronique etc.

A la suite d'une consultation, un diagnostic sera posé et un traitement médicamenteux sera prescrit. Par exemple, pour un rhume ou une grippe, nous aurons un traitement adéquat qui permettra d'aller mieux physiquement. Mais comment est pris en charge une personne qui consulte un médecin face à des problèmes psychiques tels que la fatigue chronique, le stress ou en état de surcharge mentale ? Le médecin pose des questions afin de pouvoir poser son diagnostic. Et la solution, dans la majorité des cas est du repos et un traitement médicamenteux.

Pourtant, dans d'autres médecines, comme la médecine traditionnelle chinoise, on ne fait pas de distinction entre le corps et l'esprit. Chaque organe est étroitement lié aux émotions¹⁵ :

- Rein- vessie : La peur
- Foie et vésicule biliaire : La colère
- Cœur -Intestin Grêle : La joie
- Estomac – Rate- Pancréas : La réflexion
- Poumon- Gros intestin : La nostalgie et la tristesse

En médecine traditionnelle chinoise, chaque organe du corps a une fonction physiologique ainsi qu'une fonction de filtration de nos émotions. Une des techniques pratiquées est la stimulation de points d'acupuncture. Cette technique aide à rééquilibrer les énergies pour retrouver une harmonie corps-esprit.

L'acupuncture, en complément de la médecine classique, peut prendre en charge un certain nombre de maladies. Elle se révèle très efficace contre les maux de tête, les douleurs en général, le sevrage tabagique. L'acupuncture peut être pratiquée contre les troubles du sommeil, la baisse de la libido, la fatigue chronique, les troubles alimentaires, etc. Elle pourrait également aider à perdre du poids. L'acupuncture a de nombreuses applications tout comme l'hypnose ou la réflexologie.

On peut constater que ces dernières années, le marché du bien-être a le vent en poupe. On voit l'émergence de compléments à la médecine tel que l'acupuncture, la sophrologie, la médecine chinoise, le coaching de bien être etc.

¹⁵ Top santé *Acupuncture*, disponible sur : <https://www.topsante.com/medecines-douces/therapies-manuelles/acupuncture>

En effet, en 2016, le marché du bien-être était en croissance de 7% par rapport à 2015¹⁶. 290 000 entreprises exercent dans le secteur du bien-être (salons de coiffure, instituts de beauté...) et représentent une industrie de 37,5 milliards d'euros.

Cette croissance s'explique pour diverses raisons et notamment celles -ci :

- Recherche d'équilibre dans un monde en mouvance accélérée
- Vieillesse de la population
- Stress social (crise économique, guerres, violences)
- L'augmentation du pouvoir d'achat de certains ménages,
- La plus grande démocratisation des coûts de ce type de soins avec des instituts « Low cost »,
- La diversification des services proposés
- La tendance sociale qui impose ses nouveaux diktats de beauté et de santé.

Ce marché du bien être a pour but d'être bien, beau, évacuer l'accumulation de stress, des tensions et contraintes et permettre ainsi se relaxer.

Être attentif à son bien être psychique et mental signifie que nous sommes potentiellement fragiles face aux adversités de la vie. Pour cela, nous mettons donc à notre disposition des moyens pour préserver ce bien être.

Il serait intéressant de comprendre le rôle des émotions. Ainsi, nous verrons que nos émotions influent sur notre comportement et également sur notre état de santé.

3.2 Les rôles des émotions

Dérivé de « émouvoir » d'après l'ancien et le moyen français « motion » (mouvement), emprunté au latin « *motio* » (action de mouvoir, mouvement, trouble, frisson), le terme émotion renvoie à la notion de mouvement : l'émotion engendre des modifications psychiques et/ou comportementales.¹⁷

Cependant, nous ne sommes pas toujours conscients de nos émotions ou à mettre des mots sur ce qu'on ressent. Dans le chapitre « troubles alimentaires de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman », il donne l'exemple suivant qui illustre ces propos : « Certains obèses sont incapables de faire la différence entre un sentiment de frayeur, la colère et la faim, et les

¹⁶ MassoCie, marché du bien être aujourd'hui en France, disponible sur : <https://www.masso-cie.com/le-marche-du-bien-etre-aujourd'hui-en-france/>

¹⁷ Goutte,V, Ergis A-M. (2011) définition émotion Revue de neuropsychologie, [revue électronique] 3 (161), Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-de-neuropsychologie-2011-3-page-161.htm>

considèrent en bloc comme révélateurs du besoin de manger, ce qui les conduit à se suralimenter chaque fois qu'ils se sentent contrarié », il donne un autre exemple se basant sur une étude portant sur 271 préadolescentes, la moitié des filles pensaient être trop grosses, alors qu'elles pesaient un poids normal. Elles en viennent souvent à se faire vomir, à utiliser des laxatifs, font des activités physiques intenses pour garder la ligne. « Une autre façon de lutter contre leur confusion affective consiste à ne plus manger du tout, au moins ont-elles ainsi l'impression de maîtriser un peu mieux leurs sentiments contradictoires ». Daniel Goleman explique qu'en raison de ce manque de conscience intérieure associé à une aptitude insuffisante à gérer les rapports sociaux, lorsqu'elles sont contrariées par leurs amis ou leurs parents, ces filles se montrent incapables d'améliorer leurs rapports avec eux ou d'apaiser leur propre chagrin. La contrariété déclenche leur boulimie ou leur anorexie.

Nous sommes guidés dans notre comportement par l'esprit rationnel, où nous sommes en général plus conscients : « pondéré, réfléchi, faisant sentir sa présence. Mais il existe un autre système de connaissance, impulsif, puissant, parfois illogique : l'esprit émotionnel ».

Daniel Goleman décrit les émotions dans son ouvrage « l'intelligence émotionnelle » : « Je désigne par émotion à la fois un sentiment et les pensées, les états psychologiques et biologiques particuliers, ainsi que la gamme de tendances à l'action qu'il suscite. Il existe des centaines d'émotions, avec leurs combinaisons, variantes et mutations. De plus, il indique que grâce aux nouvelles méthodes qui permettent d'observer ce qui se passe à l'intérieur du corps et du cerveau, les chercheurs comprennent chaque fois mieux comment chaque type d'émotion prépare le corps à un type de réaction différente.

Le *bonheur* se caractérise par une augmentation de l'activité du centre cérébral qui inhibe les sentiments négatifs et favorise un accroissement de l'énergie disponible et un ralentissement de l'activité des centres générateurs d'inquiétude. A contrario, « la tristesse provoque une chute d'énergie et un manque d'enthousiasme pour les activités de la vie, en particulier les distractions et les plaisirs, et, quand elle devient plus profonde et approche de la dépression, elle s'accompagne d'un ralentissement du métabolisme ».

3.3 Résultats d'un accompagnement émotionnelle

Les effets dommageables de la colère, de l'anxiété et de la dépression ont été abondamment prouvés. Quand elles sont chroniques, la colère et l'anxiété exposent l'individu à un ensemble de maladies. Et si la dépression n'accroît pas nécessairement le risque de maladie, elle

semble, par contre, freiner la guérison et augmenter le taux de mortalité, surtout chez les personnes les plus fragiles.

Mais si la détresse émotionnelle est toxique, son contraire peut s'avérer tonique, du moins jusqu'à un certain point. Cela ne veut pas dire que les émotions positives guérissent, ou que le rire et la joie suffisent à modifier l'évolution d'une maladie grave. L'avantage procuré par les émotions positives est subtil, mais en se fondant sur des études effectuées sur un grand nombre de sujet, il est possible de le mettre en évidence dans la masse des facteurs complexes qui affectent le cours de la maladie.¹⁸ Effectivement, certaines pathologies ne sont pas visibles physiquement :

« Le problème est que les médecins, occupés par l'état physique de leurs maladies, ignorent trop souvent leurs réactions affectives. Cette indifférence à la dimension psychologique de la maladie fait fi des résultats nombreux prouvant que l'état émotionnel de l'individu peut influencer considérablement sur sa vulnérabilité à la maladie et sur le processus de guérison. Dans la pratique, la médecine moderne manque trop souvent d'intelligence émotionnelle. ».

Daniel Goleman dans son ouvrage de « l'intelligence émotionnelle » indique que les médecins ne prennent pas en considération l'aspect psychologique de la maladie mais uniquement aspect physique

Ainsi, des résultats et des études prouvent qu'un accompagnement psychologique émotionnel apporte des bénéfices sur le plan médical comme mentionne le médecin et chercheur en neurosciences David Servan-Schreiber dans son ouvrage « guérir le stress, l'anxiété et la dépression » :

« On peut désormais affirmer sur des bases scientifiques qu'on peut améliorer l'efficacité médicale tant au stade de la prévention qu'à celui du traitement, en soignant les gens physiquement et émotionnellement. Pas dans tous les cas, ni pour toutes les maladies, cela va de soi, mais on considère les données réunies à partir de centaines de cas, on constate en moyenne une augmentation suffisante de l'efficacité des soins pour qu'une action sur l'état émotionnel du patient fasse partie intégrante de la pratique dans tous les cas de maladies graves. »

¹⁸ Daniel Goleman (1995) *Esprit et médecine* » *Intelligence émotionnelle*, Editeur : Robert Laffont

Voici le récit d'une femme de 75 ans qui illustre ces propos¹⁹ :

« A 75 ans, Carolyn tient une forme étincelante. Entre une activité sociale débordante et ses quatre petits-enfants, elle n'a pas le temps de s'ennuyer. Mais cela n'a pas le temps de s'ennuyer. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Il y a sept ans, le tableau était bien différent pour cette retraitée de Pittsburgh. Dépressive et apathique, elle se nourrissait mal et souffrait d'un excès de poids, de diabète et d'une maladie pulmonaire chronique. « Je venais de perdre ma mère et mes deux fils étaient partis », se souvient-elle. Mais un jour, un ami lui parle d'une étude sur la prévention de la dépression qui va démarrer à l'université de Pittsburgh. Elle décide aussitôt d'y participer. Comme Carolyn, toutes les personnes incluses dans cette étude, 247 au total sont âgées et souffrent de troubles dépressifs légers qui, s'ils ne sont pas traités, conduisent à une grave dépression dans 20 à 25% des cas. La moitié des participants bénéficie d'une psychothérapie cognitivo-comportementale qui doit leur permettre de mieux gérer leur stress. L'autre moitié reçoit des conseils nutritionnels. C'est le cas de Carolyn, qui découvre qu'elle aime les aliments sains comme le saumon et le thon. Elle les substitue alors aux frites, gâteaux et sucreries auxquels elle était habituée.

Quinze mois plus tard, en 2014, une surprise attend le psychiatre Charles Reynolds et ses collègues : l'état des patients s'est nettement amélioré, dans les deux groupes. Or, celui de Carolyn servait de témoin. Les conseils diététiques n'étaient pas censés avoir un quelconque effet sur la santé mentale des patients... Pourtant les résultats du test de Beck, un questionnaire à choix multiples utilisé pour mesurer la gravité de la dépression, sont sans appel : tous les patients ont enregistré une diminution de 40 à 50% de leurs symptômes dépressifs. Seuls 8% ont développé une forme sévère de la maladie.

A travers cette étude, on peut ainsi affirmer statistiquement qu'un accompagnement par les sciences humaines apporte des bénéfices sur le plan médical.

La place du coaching est tout à fait légitime et peut apporter des résultats considérables sur le plan médical.

¹⁹ Bret,S (2019) Bien nourrir son cerveau, Cerveau&Psycho, [en ligne] Volume (14), Disponible sur : <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/nutrition/thema-cerveau-psycho-n014-17559.php> [consulté novembre 2019].

II. Les apports du Coaching

Il est connu que la malbouffe contribue au plaisir. On peut donc s'interroger : Pourquoi recherche-t-on du plaisir ? Pour rechercher du réconfort à la suite d'émotions positives ou négatives telles qu'un chagrin d'amour, le plaisir d'être entouré, face à un deuil ? Ne faut-il pas reconnaître ses émotions, les conscientiser pour apprendre à les gérer face à différentes situations.

Ainsi, dans cette partie nous verrons comment le coach par sa technicité accompagne le coaché dans l'atteinte de son objectif (I) en renforçant son image de soi (II) et enfin nous identifierons les facteurs clés de succès (III).

1- Accompagnement dans l'atteinte de l'objectif

1.1 Détermination de l'objectif

Pour accompagner le client a déterminé son objectif, le coach va s'appuyer des 15 critères fondamentaux du protocole de formulation et détermination de l'objectif.

Les critères d'intégrité :

- 1- Logique de sens : l'objectif doit faire sens au client
- 2- Cohérence par rapport aux valeurs de l'individu
- 3- Cohérence par rapport à l'identité profonde de l'individu
- 4- Ecologique : en respect à son intégrité
- 5- Challengeant : doit représenter un défi à minima
- 6- Motivé : il doit être source de motivation pour l'individu

Les critères d'autonomie :

- 7- Sous contrôle de l'individu
- 8- Contextualisé
- 9- Affirmatif (formuler de façon positive)
- 10- Précis et clairement exprimé

Et enfin un objectif SMART

- 11- Spécifique
- 12- Mesurable
- 13- Atteignable
- 14- Réaliste
- 15- Temporel : planifié dans le temps

Grâce à la détermination de l'objectif, le client s'engage à travailler activement avec le coach dans le but d'atteindre le ou le (s) objectifs fixé(s) communément.

Pour cela, le coach peut utiliser le questionnement par la méthode antérograde et rétrograde.

Avec la méthode antérograde, le coach invite le client à se projeter, s'imaginer dans le futur

« A quoi verrez-vous que vous avez atteint votre objectif ?

Cela permet au client de visualiser son objectif comme atteinte, c'est donc un outil de renforcement : cela devient possible. En tant que spectateur de la situation, cette méthode lui permet de prendre du recul (méthode d'éloignement), de ne pas laisser ses émotions le guider et en particulier des émotions négatives : « je n'y arriverai pas, je ne suis pas capable etc. ». Cela l'aidera à imaginer/ visualiser les ressources dont il aura besoin, les actions qu'il pourra mettre en place ou encore les bénéfices que cela pourra lui procurer.

Avec la méthode rétrograde, le coach procède en deux étapes. Lors de la première phase, il va utiliser le mode associé (méthode de rapprochement) il invite son client à se projeter dans le futur mais cette fois, le futur devient présent. Le client devient alors acteur de la scène qu'il est en train de vivre. Cela passe donc davantage par le ressenti, le coach le questionne au présent. Cela permet d'explorer la situation et de ressentir les bénéfices induits : « Qu'est ce qui aujourd'hui a changé ? » ou encore de valider les critères d'atteinte de l'objectif. Ensuite, la deuxième phase consiste à travailler sur un mode dissocié en invitant le client à revenir vers le passé (par rapport au futur devenu présent). Cela permet au client de prendre du recul grâce à ce mode de représentation basé sur l'éloignement. Il devient alors spectateur et met à distance son ressenti. Le coach le questionne au passé : « Par quelles étapes êtes-vous passé ? Par quoi avez-vous commencé ? »

1.2 Clarification de l'objectif

Un coach à la différence d'un thérapeute, d'un psychologue travaille sur la situation présente. Le coach accompagne le coaché vers le changement. Pour cela, il va mener un travail d'accompagnement de clarification de la demande par une exploration systémique. Par le biais de la méthode du SCORE, on passe d'une problématique à une solution.

La méthode SCORE est généralement considéré comme un outil directement associé à la PNL (Programmation Neuro-linguistique) développée par Robert Dilts un des fondateurs de la PNL.

Les trois points essentiels de la programmation neurolinguistique sont²⁰ :

²⁰ Michel Josien (2002) *techniques de communication interpersonnelle* Editions d'organisation

- La prise de conscience sensorielle qui consiste à apprendre à voir, sentir, entendre, savoir calibrer, être sensible aux feed-back verbaux et non verbaux fournis par l'interlocuteur ;
- La flexibilité, comportementale dont la synchronisation et l'utilisation des métaphores constituent des manifestations concrètes ;
- Le troisième point est la spécification des objectifs ; « il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va », selon la formule de Sénèque.

Ne pas avoir d'objectif, c'est comme faire une photo sans faire de mise au point, ce qui peut d'ailleurs donner des résultats tout à fait séduisants. Avoir une image claire de ce que l'on souhaite implique que l'objectif soit formulé de façon positive puisque, dans l'imaginaire, la négation ne figure pas. Par exemple, si un vendeur dit : « Achetez cette moquette, ça ne décolle pas » introduit dans la tête de son client l'idée de décollage. Alors que celui qui dirait : « Elle adhère bien » susciterait son adhésion en parlant d'adhérence. Connaître avec précision nos objectifs et ceux des partenaires éventuels permet d'éviter les phénomènes de manipulation ou d'auto manipulation.

Savoir ce que l'on veut implique enfin que la personne qui formule un objectif ne le sabote pas elle-même, qu'elle fasse preuve de congruence. La congruence implique que, non seulement la raison (adulte) ; mais aussi mon système de valeurs (parents) et encore mes désirs (enfant) soient en synergie.

Le coach va permettre à son client d'avoir une idée extrêmement précise de la situation, de prendre conscience des freins et des ressources, de passer d'un "je ne veux plus" à un "je veux". « Je ne veux plus être en surpoids » à « Je veux perdre 10 kilos ».

Le SCORE explore une situation (S), les causes à cette situation (C), l'objectif (O), les ressources (R) nécessaires pour atteindre l'objectif et les effets induits (E).

Le SCORE permet au coaché de s'interroger sur lui-même et les questions peuvent être présentées comme ceci :

Situation : Que se passe-t-il ? Il y a une exploration du contexte.

Cause : Qu'est ce qui s'est passé pour que vous soyez dans cette situation ?

Objectif : Que souhaitez-vous ?

Ressources : De quoi êtes-vous capable ? Quelles sont les ressources que vous pouvez mobiliser ?

Effets : Qu'est que cet objectif vous apporte-t-il ?

Pour terminer, le coach demandera au coaché de lui dire ce qu'il voit, ce qu'il ressent.

Questionner le coaché sous différents angles (émotionnel, rationnel, sensation, interne,

externe, méta, acteur, observateur, etc) lui permet de l'amener à une réflexion très large. Cette stratégie est indispensable pour le coaché pour qu'il ait toutes les informations et puisse mettre en place un plan d'action en vue d'atteindre son objectif.

2- Accompagnement image de soi / regard sur soi

2.1 Renforcement de l'Estime de soi

Le questionnement identitaire est important dans un accompagnement de coaching. C'est une étape clé du processus de construction identitaire. « Car ce n'est pas tant la connaissance de soi qui fait la différence que les convictions sur soi : plus l'estime de soi sera élevée, plus on a le sentiment de bien se connaître, et plus ce sentiment est contagieux »

L'estime de soi définit par Christophe André, psychiatre et psychothérapeute :

« L'estime de soi ne peut alors se comprendre que comme un regard global sur soi-même. Si ce regard est bienveillant et positif, il nous fera minimiser nos défauts et nous permettra de profiter de nos qualités »

Au niveau du comportement, une personne qui a une bonne estime de soi agit, prendra plus facilement des décisions, se mettra en mouvement pour atteindre son objectif. C'est une personne qui a confiance en elle et relativisera en cas d'échec. Comme l'appuie Christophe André dans son ouvrage, « L'estime de soi » : « Pour atteindre des objectifs personnels, il vaut mieux avoir une bonne estime de soi. La persévérance n'est pas, en effet, la caractéristique des sujets à basse estime de soi, qui ont tendance à renoncer dès qu'ils rencontrent des difficultés ou qu'ils entendent un avis contraire au leur. La réussite d'un régime alimentaire, par exemple, dépend beaucoup du niveau d'estime de soi : s'il est bas, les bonnes résolutions ne durent qu'un temps et s'effondrent en cas d'échec (« ça ne marchera jamais ») ; l'estime de soi n'en sort pas grandie, ce qui altère un peu plus les chances de réussite à la prochaine tentative²¹. Le tableau ci-dessous compare le comportement d'une personne à basse estime de soi à une personne à haute estime de soi²² ;

²¹ T.F.Heatherton, J.Polivy, « Chronic dieting and eating disorders : a spiral model », in J.H.Crowther et al.(2d), the Etiology of Bulimia Washington DC, Hemisphere,1992

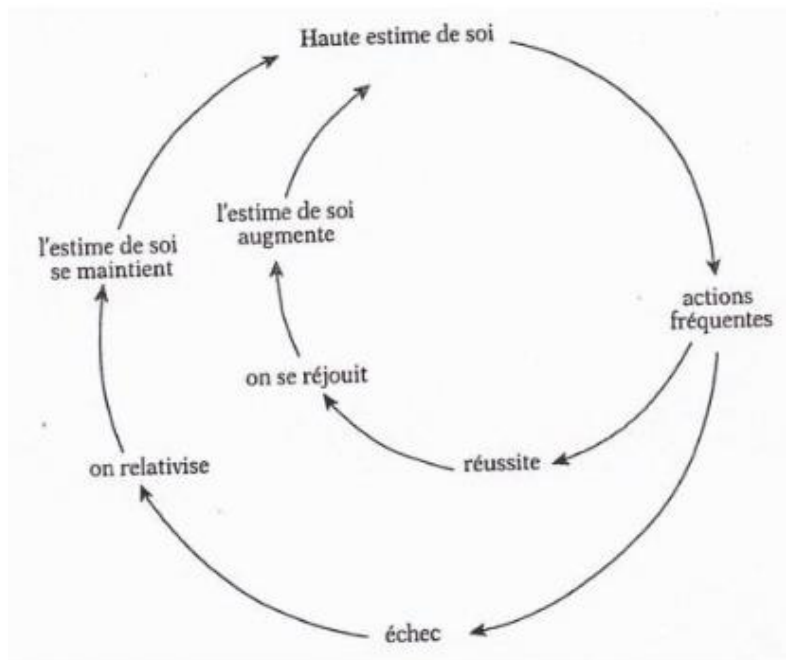
²² Christophe,A et Lelord,F. (1999) Je m'aime donc je suis ; *L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres*.Edition : Odile Jacob ,p233

BASSE ESTIME DE SOI	HAUTE ESTIME DE SOI
Prises de décisions parfois laborieuses ou différées	Prise de décisions en général plus faciles et banalisées
Souvent inquiet des conséquences possibles de leurs choix	Agissent aussi efficacement que possible pour faire réussir leurs choix
Tiennent parfois trop compte de l'entourage dans leurs prises de décisions	Tiennent volontiers compte d'eux même dans leurs prises de décisions
Renoncent vite en cas de difficultés dans leurs décisions personnelles	Capables de persévérer dans leurs décisions personnelles malgré les difficultés
Subissent parfois des situations dictées par l'environnement	Se dégagent des situations dictées par l'environnement s'ils les perçoivent comme contraires à leurs intérêts
Inconvénients : Parfois hésitants ou conventionnels	Avantages : Peuvent être novateurs
Avantages : comportements prudents et réfléchis, patients	Inconvénients : Parfois trop sensibles à leurs intérêts à court terme

On constate qu'il existe une corrélation entre une haute estime de soi et le comportement « Agissent aussi efficacement que possible pour faire réussir leurs choix ». Il est donc important de travailler sur l'estime de soi lorsqu'une personne a un besoin d'atteindre un objectif.

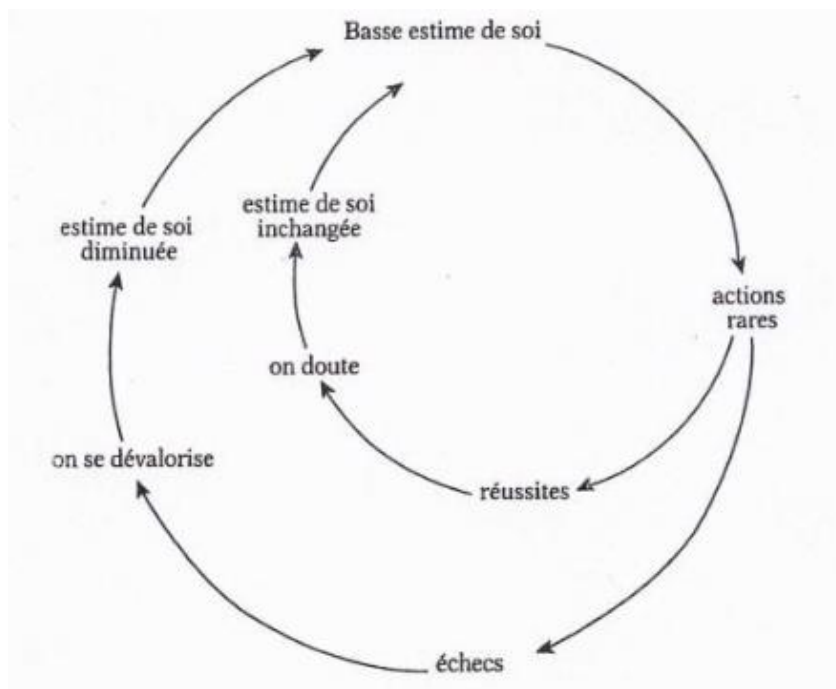
D'après Christophe André, l'estime de soi est un phénomène qui s'auto-entretient qui s'illustre via « les boucles de la haute estime de soi et les boucles de la basse estime de soi »

Les boucles de la « haute estime de soi » :



Une personne avec une haute estime se lance facilement dans l'action et lorsqu'elle réussit, cela l'augmente davantage. En cas d'échec, ces personnes ont la capacité de relativiser et de maintenir une haute estime d'elles-mêmes.

Les boucles de la « basse estime de soi » :



Pour une personne qui souhaite perdre du poids, il y a une insatisfaction de son corps et de l'image qu'elle perçoit. Son estime de soi est basse avec une image de soi dévalorisante « j'ai du poids en trop » « je ne me sens pas bien dans mon corps », « j'aimerais avoir quelques kilos en moins ». Comme l'illustre le schéma, les personnes qui ont une mauvaise estime d'elles-mêmes ont tendance à douter d'elles, à hésiter, à se remettre en question, à quêter l'approbation des autres. Elles peinent à passer à l'action et lorsqu'elles vivent des réussites, elles estiment que c'est grâce aux autres ou à la chance, ce qui ne favorise pas l'estime de soi. Par contre en cas d'échec, elles se dévalorisent, ce qui diminue l'estime d'elles-mêmes. Elles auront des émotions et pensées négatives telles que « je n'y arriverai pas ! », « c'est trop dur de perdre du poids ! »

En revanche, nous savons que les personnes à haute estime de soi auront des émotions positives et passeront davantage à l'action. C'est pourquoi, en tant que coach en devenir, il serait nécessaire de travailler sur l'estime de soi du coaché pour renforcer ses actions.

2.2 Approche identitaire

Nous avons vu précédemment que l'estime de soi est un élément important pour une personne qui souhaite perdre du poids. Comment savoir si la personne a une bonne estime d'elle-même ? C'est le travail du coach d'accompagner le coaché à prendre conscience qu'autour de la notion d'estime de soi, il y a les Croyances, Valeurs, Besoins, Limites, Parasitage et Emotions. On appelle en coaching la méthode CVBLPE.

Le coach amènera au coaché à se poser comme question : « Qu'est ce qui nourrit l'estime de moi ? ». Le coach travaillera sur tout ce qui construit l'individu par ses valeurs, ses besoins et tout ce qui fait que la personne est comme cela aujourd'hui. Il va être important de définir ce dont elle a besoin pour se sentir mieux mais également d'identifier les limites et les parasitages qui l'empêche de satisfaire ses besoins. Ainsi, le travail sur les croyances permettra au coaché de prendre conscience de ses limites et ses croyances aidantes. Car en effet, une croyance aidante est une ressource, et à contrario une croyance limitante est un frein.

« Une croyance est une affirmation personnelle que nous pensons vraie. Elle porte sur la perception que nous avons de nous-même, des autres et du monde en général. Les croyances

ont une réalité psychologique mais pas nécessairement de réalité logique. Un système de croyance ne se construit pas sur les bases de la logique mais sur celles de l'expérience ». ²³

Le coach concentrera le travail sur les croyances aidantes, qui sont des ressources et accompagnera le coaché à effacer ses croyances limitantes. Ces croyances limitantes qui sont devenues une réalité pour elle n'est que sa perception.

Par exemple, une personne qui a fait plusieurs régimes alimentaires en vue d'une perte de poids et qui a réussi à perdre quelques kilos mais qui n'est pas parvenu à stabiliser cette perte. De par cette expérience, elle va instaurer sa réalité qui est la suivante : « Tous les régimes ne fonctionnent pas, cela n'a pas marché sur moi ! Donc je n'y arriverai pas ! »

Le coach sera très attentif au langage et aux mots utilisés en vue de décoder ces croyances limitantes avec une technique de questionnement.

Le but du questionnement est d'éclaircir la situation en mettant en résonance les dissonances cognitives. Dans ce cas d'exemple, le coach mettra en exergue, avec la technique de reformulation, la contradiction c'est-à-dire le fait qu'elle a perdu quelques kilos et son idée qu'elle n'est pas capable de perdre du poids. Cela peut prendre cette forme de question :

« Si j'ai bien compris, vous me dites que vous avez fait un régime il y a quelques temps et vous avez perdu quelques kilos mais que vous n'êtes pas capable de perdre du poids ? »

Ce questionnement permettra :

- D'éclaircir les propos et ainsi prendre conscience au coaché ses dissonances.
- De dépasser ses limites, en prenant conscience qu'elle peut arriver à perdre du poids car elle a déjà eu des résultats.
- De définir les ressources existantes

Aussi, le coach peut également inviter le coaché à explorer le champ des possibles, identifier d'autres alternatives, se servir d'une baguette magique pour dépasser ces limites. Cette technique consiste à dépasser les croyances limitantes en visualisant ses capacités et ainsi accroître sa motivation.

Le coach peut également travailler sur les valeurs et les besoins du coaché. « Une valeur s'exprime au travers d'une nominalisation pour désigner un standard élevé dans la hiérarchie de nos critères et de nos motivations. Les valeurs déterminent le sens que nous donnons à notre vie, elles orientent et conditionnent nos attitudes et nos comportements. » ²⁴

²³ Linkup Coaching Centre Européen de Formation au Coaching Professionnel (2019) Devenir coach professionnel, Chapitre 5

²⁴ Définition Linkup coaching « devenir coach professionnel »

Le coach interroge le coaché sur les valeurs qui le motivent : « En quoi c'est important pour vous de perdre du poids ? »,

En posant cette question, on interroge sur ses motivations les plus profondes et qui fera référence à ses besoins et valeurs. Le coach pourra s'appuyer de l'outil de la grille des valeurs pour les déterminer (voir annexe 3). Parmi une liste de 123 valeurs, le coaché identifiera 10 valeurs qui sont les plus importantes et devra les hiérarchiser. Ce travail consistera à explorer les valeurs en mettant des mots derrière ces valeurs. Il sera intéressant de voir comment la personne nourrit ses valeurs et donc ses besoins. Ainsi, une valeur qui n'est pas nourrie génère une frustration. Cet exercice aura donc pour but de déclencher une prise de conscience du coaché et ainsi une mise en mouvement.

Le coaché en quête de perte de poids est une personne insatisfaite de son corps, mal à l'aise avec ce corps, l'image qu'elle donne à elle et aux autres. Ce ressenti génère de la frustration. Cette frustration peut amener à de la dégradation de soi, une dépression, de la boulimie, une anorexie, et une perte d'estime de soi.

Le coaché dans son objectif de perte de poids, pourra s'apercevoir que certains de ces besoins ne sont pas nourris comme le fait par exemple de « prendre soin de soi » car les besoins des autres passent avant. Le coach travaillera sur ce levier « prendre soin de soi », « Selon vous, qu'est-ce cela signifie prendre soin de soi ? ». La personne évoquera ce que cela représente pour elle en respect à son écologie. L'écologie est apparentée au respect du bien-être du client et de son environnement. L'écologie est une veille et une question permanente du coach vis-à-vis de son client.²⁵

La personne pourra s'apercevoir qu'elle ne prend pas assez soin d'elle. Et effectivement que certains de ses besoins sont en souffrance et qu'elle doit y remédier pour retrouver son équilibre émotionnel. Le coach pourra faire travailler au coaché également sur le tableau des plaisirs (Voir annexe 4) : Physio plaisirs (lien avec le corps), Socio plaisirs (relations et transactions), Psycho plaisir (intellect et psyché), Idéo plaisirs (développement personnel-spiritualité). Le coaché identifiera toutes les actions qui relient ces catégories de plaisirs. En effectuant ce travail, cela permettra d'identifier si tous les besoins sont satisfaits et celles en souffrances. Se faire plaisir, c'est satisfaire un besoin. D'après l'auteur du livre Aurore Aimelet « *Aimer son physique pour s'accepter enfin* », « Se faire plaisir c'est, entre autres, prendre plaisir à quelque chose : on dit qu'on « se plaît à lire » ou, malheureusement, qu'on ne « se plaît à rien » ! Il est bon d'apprendre à se faire plaisir à soi, reprend la psychanalyste. Mais se

²⁵ Linkup Coaching Centre Européen de Formation au Coaching Professionnel (2019) Devenir coach professionnel,

faire plaisir à soi, sans être objet du plaisir de l'autre, parent, conjoint, enfant. Cela demande un petit travail tant nous avons appris à « faire plaisir ». « Comment découvrir ce qui nous rend heureux ? Par exemple, en restant à l'écoute de ce qui est ressenti et pensé lors de nos activités les plus quotidiennes : la cuisine, la lecture, un film, une balade, une discussion, une sieste, du travail, un trajet en métro, un dîner etc. Il s'agit de développer son attention à soi, de se concentrer sur le présent et de goûter à la « pleine conscience » notion issue du bouddhisme et utilisée depuis plusieurs années à des fins thérapeutiques.

Au fil des séances, en fonction de l'échange avec le coaché, le coach pourra travailler sur les DRIVERS utilisés dans l'analyse transactionnelle (AT). L'analyse transactionnelle a été inventée par Éric Berne (1910-1970) médecin psychiatre et américain vers la fin des années cinquante. Elle s'est développée depuis et s'utilise avec succès aussi bien en thérapie, en travail personnel que dans l'entreprise. C'est une théorie, elle a donc le défaut originel des théories : elle propose des grilles d'interprétation.

En analyse transactionnelle, le patient apprend à repérer trois facettes importantes de sa personnalité, qui le construisent : l'Enfant, le Parent et l'Adulte. Des facettes que nous utilisons pour communiquer avec notre interlocuteur. Le psychiatre américain Éric Berne, qui a établi le principe de l'enfant intérieur, a mis au point cette psychothérapie de type verbal dans les années 50. L'analyse transactionnelle met en relief une grille de lecture de nos « transactions », c'est-à-dire les échanges que nous avons avec notre entourage, et permet d'améliorer nos relations par un travail qui s'articule essentiellement autour de la parole, et de l'expression des émotions si besoin.

Les Drivers sont des messages verbaux, émis consciemment par le Parent des Parents. Il s'agit de valeurs morales ou sociales qui peuvent être émises sous la forme de messages contraignants. Ceux-ci limiteront la souplesse d'adaptation relationnelle. Depuis Taibi Kahler, l'inventeur de ce concept, il est d'usage de considérer qu'il existe cinq messages contraignants : « Sois parfait », « Sois fort », « Fais plaisir », « Dépêche-toi ». Ces drivers agissent sur le comportement de la personne, et ainsi ces comportements deviennent des croyances.

En séance de coaching, le coach pourra faire passer le test à son coaché pour voir quel driver le guide dans son comportement. (Voir annexe 5) Il s'agit du test Tableau Driver en coaching. Par exemple, une personne en quête de perdre du poids, pourra être un « Sois parfait », une personne qui recherche l'excellence, le perfectionniste, engageant avec beaucoup

d'implication et très consciencieux. Ce qui présente des ressources, ainsi le coach travaillera sur ces aspects positifs. En revanche, les inconvénients d'un « Sois parfait » est qu'il est toujours insatisfait, intransigeant envers lui et envers les autres, il manque très souvent d'indulgence.

Ainsi, il peut se construire un scénario gagnant, perdant ou neutre. Par exemple, si j'entends par un « Sois parfait » = « Sois mieux que toi-même », je vais échouer en me fixant sur une image de moi-même, je vais échouer en me fixant sur une image de moi-même que je m'efforcerai vainement de promouvoir ; mais si j'entends par là « Sois toi-même au mieux », c'est une perspective plus réaliste qui s'offre à moi. Selon le degré de réceptivité que l'on a à l'égard de ces messages, les consignes peuvent être plus ou moins contraignantes²⁶.

Ces Drivers peuvent être des croyances aidantes (ressources) ou limitantes (parasitages, obstacles) pour le coaché. Le coach axera le travail sur les avantages que représente son driver.

Le fait de les décrire permettra de les identifier et de transformer certains de ces aspects négatifs en aspects positifs. Et ainsi, mon rôle en tant que futur coach est de déconstruire cette identité construite sur des scénarios qui sont « Sa réalité ». Le coaché devra passer par un processus de deuil et ainsi changer son comportement. Ce qui fera l'introduction du chapitre suivant.

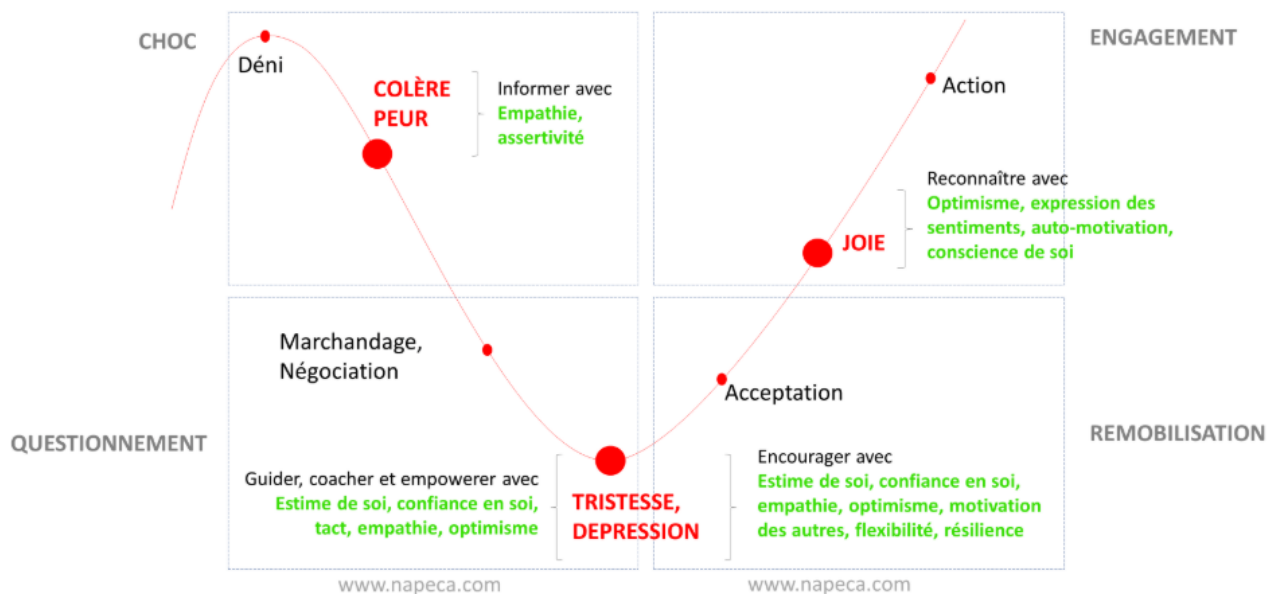
2.3 Acceptation des émotions

Vouloir perdre du poids car on ne s'accepte pas physiquement : une image avec pleins de défauts, un corps insatisfait avec ces kilos en trop. Faire la paix avec son apparence physique passe nécessairement par un processus de deuil. Il faut enterrer en bonne et due forme le corps jusque-là imaginé. Les travaux d'Elisabeth Kubler-Ross, psychiatre américaine, pionnière dans l'approche des soins palliatifs, font retenir cinq étapes dans les processus de deuil. Ce deuil concerne toute perte catastrophique, comme le décès d'un proche, la perte d'un emploi, le divorce, l'infertilité... Ces étapes sont transposables aux cas de résistance à l'acceptation de son apparence physique :

- **Déni** : Je refuse, consciemment ou non, d'être comme je suis.
- **Colère** : Je m'en veux, j'en veux à mes parents, aux médias, à mon nez, etc.
- **Négociation** : J'essaie de modifier mon apparence, je me maquille, je m'arrange.
- **Dépression** : Je suis triste, je n'ai goût à rien

²⁶ Michel Josien (2002) *Techniques de communication interpersonnelle* Editions d'organisation

- **Acceptation** : J'y pense encore, mais dans l'ensemble, ça va mieux.



Ces étapes, que l'on vit parfois dans le désordre, sont des mécanismes automatiques, des processus émotionnels qui tendent à nous protéger d'une réalité perçue comme un danger. Inutile donc de s'en vouloir de vivre encore sous le joug de l'un ou de l'autre des quatre premiers stades : c'est après être passé par eux qu'on est en mesure d'accéder à l'acceptation. Mon rôle sera donc d'accompagner le client dans ce travail de changement et d'accepter les émotions dans ce processus de deuil.

Le client est en phase de transition : Je ne veux plus être comme cela avec ces kilos en trop, je veux retrouver un corps, m'accepter, et accepter l'image que je donne aux autres.

Je vais travailler sur le regard que la personne a d'elle-même, son ressenti et ses émotions ; l'amener à ajuster son regard de la réalité et de se projeter dans cette transition.

En coaching, on pourra travailler sur un outil qui se nomme « les domaines de vie », l'objectif est de représenter sous la forme d'un camembert, la répartition des différents domaines de vie (professionnel, personnel, couple, familiale, sociale) de la personne et la part que chaque domaine représente dans sa vie d'aujourd'hui. Puis, le coaché fera le même exercice en représentant sa vie idéale. (Voir annexe 6)

Ce travail permettra à la personne d'identifier les domaines qui prennent le plus de place dans sa vie et celle qui en prennent le moins. Peut-être, elle identifiera des axes d'améliorations, prendra conscience de ce qu'elle souhaite changer.

L'approche d'intelligence émotionnelle a une place importante en coaching. Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? Nous parlerons de la capacité à nous adresser efficacement aux autres et à nous-mêmes, à nous connecter à nos émotions, à les gérer, à nous auto-motiver, à freiner nos pulsions, à vaincre nos frustrations...

Le psychologue Daniel Goleman qui publiera son ouvrage sur l'intelligence émotionnelle explique que l'on trouve quatre dimensions basiques qui structurent son point de vue sur l'intelligence émotionnelle :

- La première est l'auto-conscience : elle fait référence à la capacité que nous avons à comprendre ce que nous ressentons et à être en permanence connecté-e-s à nos valeurs, à notre essence.
- Le second aspect est l'auto-motivation et notre faculté à nous orienter vers nos objectifs, à rattraper les contre-temps et à gérer le stress.
- La troisième est liée à notre conscience sociale et à notre empathie.
- Le quatrième échelon est sans aucun doute la pierre philosophale de l'intelligence émotionnelle : il s'agit de notre capacité à nous lier, à communiquer, à parvenir à des accords et à nous connecter aux autres de façon positive et respectueuse.

Le coach accompagnera le coaché à accueillir ses émotions, le laisser s'exprimer, de mieux comprendre ses émotions, l'engager à les reconnaître avant qu'elles ne se chargent de représentations. Aussi, l'intelligence émotionnelle a une place importante dans un accompagnement médicale comme le souligne Daniel Goleman dans son ouvrage sur l'intelligence émotionnelle : « La découverte des liens entre les émotions et la santé signifie avant tout ceci : la pratique médicale qui s'attache à combattre les maladies graves ou chroniques, mais néglige les sentiments des patients, n'est désormais plus adaptée aux réalités. Il est temps que la médecine tire méthodiquement part de ces découvertes. Ce qui reste encore l'exception doit devenir la règle si l'on veut qu'une médecine plus attentive soit à la portée de tous. Celle-ci serait à tout le moins plus humaine. Et, pour certains, elle accélérerait le cours de la guérison. Comme l'a dit un patient dans une lettre ouverte à son chirurgien, « la compassion, c'est plus que du réconfort, c'est un bon médicament ».

Ainsi, l'intelligence émotionnelle est un élément indispensable dans un processus de coaching, on pourra également s'interroger sur les facteurs clés de succès d'un coaching. Nous aborderons donc dans la prochaine partie.

3- **Facteurs clés de réussite**

3.1 Etat de pleine conscience avec la pratique de « Mindfulness »

« Nous passons une part non négligeable de nos vies dans ces petites évasion mentales au lieu de nous engager pleinement dans la vie qui s'offre à nous, avec souvent des conséquences néfastes. La première d'entre elles est que nous ratons ce qui se passe dans l'instant. Préoccupé par les paroles d'Anne et ses inquiétudes quant à l'avenir, Alain en oublie le contact de son fils dans ses bras, le bruit paisible de sa respiration pendant qu'il tète, l'odeur de ses cheveux, les mouvements de ses petites mains, et l'amour inconditionnel qu'il porte à son fils. En prenant le téléphone, il évite aussi ses émotions et la situation dans son ensemble. Malheureusement, cela arrive souvent. Nous négligeons le moment présent alors qu'il est tout ce que nous pouvons réellement posséder. De plus, comme Alain, nous n'avons pas toujours conscience de l'activité de notre mental et de la façon dont des pensées que nous ne remarquons pas peuvent nous mettre en difficulté »²⁷. Cependant, il existe une méthode face à ce problème : la Mindfulness.

« La mindfulness est l'état de pleine conscience qui résulte du fait de porter une attention ouverte et sans jugement au moment présent. Vous pouvez l'appliquer à tous les domaines, au monde qui vous entoure comme à vos pensées, vos émotions, vos sensations. »²⁸

D'après Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, et enseigne à l'Université Paris Ouest, s'est également à la technique de pleine conscience et notamment avec méditation. Selon lui, la méditation de pleine conscience consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations internes et perceptions. Être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions. Cette discipline aurait des conséquences positives sur la santé : réduction du stress, notamment. D'ailleurs, les neuroscientifiques s'intéressent de près à cette forme de méditation, qui semble avoir un impact sur le fonctionnement du cerveau. Comme l'indique dans un de ses interventions, la méditation en pleine conscience ne va pas se substituer d'un traitement médicamenteux. Il est avant tout une prévention en psychothérapie, permet de ne pas ruminer avec des pensées négatives.

²⁷ Micki, F (2015) *Aime moi comme je suis, technique de Mindfulness pour se libérer du besoin de plaire*, p12

²⁸ Micki, F (2015) *Aime moi comme je suis, technique de Mindfulness pour se libérer du besoin de plaire*, p13

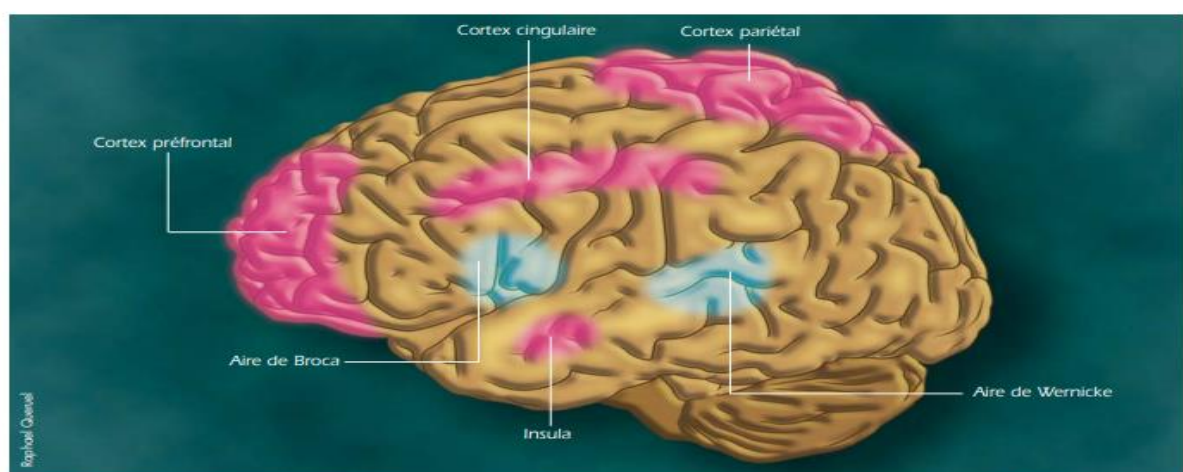
Trois Types d'exercices sont identifiés ²⁹:

- Exercice approfondie
- Exercice brefs (5 à 10 min), on ferme les yeux et on centre notre attention sur son souffle, notre manière de respirer. On accueille tous ce qui est présent, notre corps, nos sens.
- Exercice en action, on agit en pleine conscience. On centre notre attention sur ce qu'on fait, ce qui permettra d'avoir une meilleure écoute vis-à-vis des autres et de muscler notre attention.

Intéressons-nous sur le dernier exercice, sur l'exercice en action, la médiation en pleine conscience en action. On peut tout à fait l'intégrer en coaching et notamment pour l'accompagnement d'une personne en quête de perdre du poids.

Avec cette méthode, le coaché peut prendre conscience de l'importance de manger en mastiquant les aliments et en étant attentif. La méditation en pleine conscience peut aussi s'appliquer pour le coach. Dans un rapport collaboratif, cette pratique renforcera son écoute active. Cette dernière est une technique de communication en coaching, dite écoute bienveillante par Carl Rogers.

Aujourd'hui, on dispose d'un nombre relativement important d'études scientifiquement valides (comparaisons avec des groupes témoins, répartition aléatoire des sujets, évaluation avant et après les séances, etc.) attestant de l'intérêt de la méditation de pleine conscience dans différents troubles médicaux ou psychiatriques.



2. L'activité de certaines aires cérébrales est renforcée par la pratique de la méditation de pleine conscience : le cortex préfrontal gauche associé aux émotions positives ; le cortex cingulaire antérieur impliqué dans la perception des sensations corporelles, notamment de la

douleur ; le cortex fronto-pariétal et l'insula, impliquée dans l'intéroception, ou perception des sensations internes. En revanche, l'activité des aires du langage (aire de Broca et aire de Wernicke) diminue.

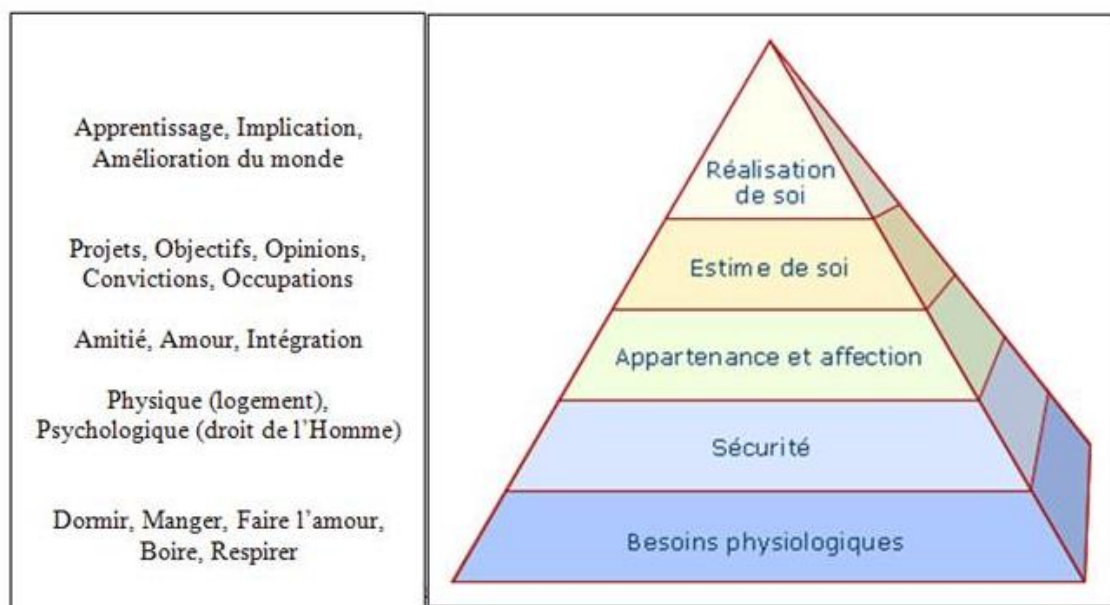
²⁹ Vidéo (26 juin 2013) disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=O1hdckSPLjE>

Comment expliquer l'action de la méditation de pleine conscience sur l'état de santé ? Les mécanismes semblent se situer à deux niveaux : d'une part, celui de la régulation cognitive (les sujets entraînés identifient mieux le début des pensées négatives, et évitent ainsi de les laisser dégénérer en cycles prolongés de rumination) ; d'autre part, celui de la régulation émotionnelle : la pratique régulière de la pleine conscience permet de développer des capacités accrues d'acceptation, de recul et de modulation envers les émotions douloureuses. Sachant que dans la plupart des souffrances psychologiques, quelle qu'en soit leur nature, la rumination et la dérégulation émotionnelle sont des facteurs aggravants, la pleine conscience présente donc un réel intérêt en tant qu'outil adjuvant aux différentes prises en charge, médicamenteuses ou psychothérapeutiques.³⁰

Je cite : « Ce n'est plus d'être heureux que je souhaite maintenant mais d'être conscient » , Albert Camus.

3.2 Travail sur le renforcement de la motivation

Élaborée par Abraham Maslow dans les années 1940, la pyramide de Maslow est une théorie selon laquelle les motivations d'une personne découlent de ses besoins non satisfaits. Selon les observations de ce psychologue, certains besoins sont plus importants que d'autres chez l'homme. Pour démontrer cela, il a créé une pyramide de 5 niveaux représentant clairement la hiérarchie des besoins.



³⁰ André, C (2011) La méditation de pleine conscience , Cerveau&Psycho Volume (41), Disponible sur : <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/comportement/la-meditation-de-pleine-conscience-6128.php> [Novembre 2019]

Maslow démontre à travers sa pyramide que pour rester motivé, l'Homme a besoin d'avoir des objectifs. Pour lui, les premiers besoins à assouvir sont les besoins se trouvant dans le premier niveau de la pyramide. Si celui-ci n'est pas satisfait, il ne sera pas assez motivé pour satisfaire les besoins du second, troisième, quatrième ou encore cinquième niveau.

Un des facteurs clés de réussite d'un coaching est donc la motivation. En effet, la motivation conditionne le comportement. Il peut arriver que des coachs rencontrent des coachés ayant une « attente excessive » en pensant que le coach peut tout résoudre. Dans ce cas, le coaché donne les pleins pouvoirs au coach pour le sauver. Le coach doit donc rappeler le cadre en mettant en avant la responsabilité du coaché dans sa réussite, et diminuer son attente excessive. Cette dernière pourra se transformer en une « attente positive ». Le coaché va alors découvrir ses solutions en participant à sa réussite. Cette dernière dépend donc de l'implication du coaché. En effet, le coaché n'est pas toujours prêt à travailler sur lui. Certains vont commencer un processus de coaching alors que le moment n'est pas propice. Pour d'autres, ils ont été contraints de le faire par leur entourage. Par conséquent, l'atteinte de l'objectif fixé par le coaché n'est pas garantie. Le coach axera donc son travail sur les motivations intrinsèques qui font référence à la théorie de l'autodétermination.

La TAD ou théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2000 ; Ryan & Deci, 2000), « soutient qu'il existe plusieurs types de motivation et que le type de motivation a généralement plus d'importance que son intensité dans la prédiction des résultats académiques significatifs » (Deci & Ryan, 2008, p. 24). La TAD distingue alors les motivations dites « autonomes » des motivations dites « contrôlées » en fonction du degré d'autodétermination qui les régule. Ainsi, une motivation est dite autodéterminée ou autonome quand l'activité est réalisée spontanément et par choix, alors qu'une motivation est dite non autodéterminée ou contrôlée quand l'individu réalise une activité pour répondre à une pression externe ou interne, et qu'il cesse toute implication dès que celle-ci diminue. La régulation intrinsèque (ou motivation intrinsèque) est la forme la plus autodéterminée, la régulation externe la moins autodéterminée (Figure 1). Dans ce schéma, donc, nous retrouvons les deux motivations : motivation extrinsèque (régulations externe, introjectée, identifiée) et motivation intrinsèque (et régulation intégrée).³¹

³¹ Linkup Coaching Centre Européen de Formation au Coaching Professionnel (2019) Devenir coach professionnel,



Figure 1 Régulations motivationnelles selon la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2000)

Pour la théorie de l'autodétermination, être maître de ses actions et décisions est une motivation humaine fondamentale et universelle. En situation d'autonomie, les gens font preuve d'esprit d'initiative et d'intelligence.

De plus, dans son ouvrage Daniel Goleman indique que l'enthousiasme est source de motivation. Il décrit l'enthousiasme des personnes face au travail. L'enthousiasme pousse les êtres à donner le meilleur d'eux-mêmes, quel que soit leur travail. Cet enthousiasme s'exprime pleinement quand nous sommes stimulés par un travail qui mobilise le meilleur de nos talents. Nous sommes tellement absorbés, concentrés que nous ne voyons plus le temps passer. Nous venons apparemment à bout de tout sans effort et nous nous adaptons avec aisance à des demandes variées. Cet enthousiasme est le principe suprême de la motivation. Les activités qui nous passionnent suscitent en nous ce courant d'enthousiasme spontané. Bien sûr, elles varient suivant les individus : un mécanicien sera stimulé par le défi d'une soudure difficile, un chirurgien s'absorbera entièrement dans une opération complexe, un architecte d'intérieur trouvera son bonheur dans l'exploration de motifs colorés... Quand nous travaillons en état d'enthousiasme, la motivation est inhérente à l'action, le travail devient un plaisir.

L'enthousiasme offre une alternative radicale aux idées largement répandues sur les motivations des individus dans le travail. Cela ne signifie pas que les encouragements n'ont pas leur importance, ils sont essentiels pour « tenir le rythme ». Les promotions, les primes, les droits de souscription sont évidemment utiles comme toute forme de rémunération, à

commencer par le salaire, bien sûr. Mais les motivations les plus puissantes sont intérieures et non extérieures.

Pour donner le meilleur d'eux-mêmes, les gens doivent aimer ce qu'ils font et trouver du plaisir à le faire.

En coaching, nous allons renforcer la motivation intrinsèque, celle qui nous anime et qui nous stimule intérieurement.

« Tel un cercle vertueux, plus la réalisation identitaire est aboutie plus la perception de se sentir autonome et compétent est grande, plus la motivation est intrinsèque (Faye & Sharpe, 2008, p. 196). »

D'où la nécessité de questionner sur l'identité du client en coaching, son objectif en invitant le client à regarder au fond de lui. Dans un processus de coaching, nous questionnons en permanence sur l'identité du coaché en clarifiant tout d'abord sa demande. On explore ses besoins, ses valeurs : « En quoi cela est bon pour vous ? ».

Ainsi, en questionnant en permanence sur son identité, le coaché renforcera sa meilleure estime de soi. Ce questionnement doit toujours veiller à l'identité ontologique du client. L'approche systémique des domaines de conscience de Bateson (cf. schéma ci-dessous) permet de vérifier l'alignement et la congruence. De plus, cet outil permet de valider la cohérence de l'objectif avec les valeurs et l'identité de la personne.

Ainsi, cet outil de renforcement permettra de

- Comprendre et appréhender nos motivations profondes, « suis-je motivé(e) pour de bonnes raisons ? »
- Développer et renforcer la motivation

appartenance	Quel rôle jouez-vous alors ? À quoi vous sentez-vous appartenir ?
identité	Qui êtes-vous quand... ?
valeurs / croyances	En quoi cela est-il important pour vous ? Qu'est-ce que cela vous apporte et qui est plus important encore ? Que croyez-vous au sujet de ses capacités ?
capacités	Quand vous faites cela, de quoi êtes-vous capable ?
comportements	Que faites-vous ?
environnement	Où êtes-vous ? Que ressentez-vous dans cet endroit ?

3.3 Mise en mouvement

Le travail identitaire est un levier du lâcher prise.

Se mettre en mouvement est signe de lâcher prise. On apprend à lâcher prise dès lors qu'on arrive à prendre conscience de nos capacités, nos ressources, et de nos freins.

Le lâcher prise a des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit. En lâchant prise, nous apprenons à relativiser, à donner moins d'importances aux émotions négatives. « Quand vous intégrez le fait que vous tracasser pour des événements qui ne dépendent pas de votre volonté, ne sert à rien, vous retrouvez votre calme, la paix intérieure, la sérénité et vous pouvez concentrer votre énergie sur ce qui en vaut vraiment la peine. L'acceptation permet de se délivrer des émotions dites négatives. »³²

Le lâcher prise permet d'être détendue et d'être soi-même. Ainsi, le coaché en faisant preuve de lâcher prise, trouvera les options, les solutions dans l'atteinte de son objectif. Il se mettra plus facilement en action.

En séance, le coach peut amener son coaché au lâcher prise par le questionnement notamment avec la méthode rétrograde en mode associé et dissocié (évoqué dans le chapitre II : Accompagnement de l'atteinte de l'objectif, 1.1 clarification de l'objectif).

Pour créer un climat plus réaliste et permettre au coaché de s'y projeter davantage, le coach peut demander au coaché de fermer les yeux. Il utilisera la méthode de modélisation ou de structuration qui consiste à s'imaginer que tout est possible. Par exemple : « Allez-y, imaginer que vous avez perdu 10kilos... ». Le coaché se projette avec des pensées positives sans frein et sans limites. Cette question structure sa pensée. Ce type de questionnement renforcera donc sa motivation et sa confiance en soi.

A mon sens, avant de travailler sur le lâcher prise, il sera nécessaire et important au coach d'explorer tout le processus identitaire et le développement personnel pour obtenir des bénéfices. Une personne en quête d'une meilleure image de soi, aura une estime basse, un manque de confiance en soi et doutera sur ses capacités. Il conviendra de mener cette stratégie de questionnement lors de la 8^{ème}- 9^{ème} séances par exemple en fonction de l'évolution des séances.

³² Le lâche prise : Se libérer pour enfin s'épanouir, disponible sur : <https://etre-optimiste.fr/comment-apprendre-a-lacher-prise-se-liberer-pour-s-epanouir/>

III. Limite du coaching

1. Responsabilité du coach

1.1 Déontologie du coach

Le coach s'engage à respecter un code déontologique en posant un cadre favorable au coaching, en se posant des questions pour faire évoluer sa pratique ; en aidant le coaché à se poser des questions pour trouver les solutions qui lui conviennent tout en mettant les deux parties à l'abri de toute manipulation. La première séance d'un coaching sert avant tout à poser un cadre d'entretien. Un coaching ne peut avoir lieu si le cadre d'une séance n'est pas bien défini et validé par les deux parties. Le cadre représente l'ensemble des règles et des comportements attendus durant le processus de coaching.

Lors du premier rendez-vous, le coach fixe le cadre en expliquant sa méthode de travail, son champ d'intervention, la durée, le tarif des séances, les conditions de réussite, le lieu de rendez vous etc. Le coach doit expliquer qu'il n'est pas thérapeute. Il ne travaille pas sur les pathologies des personnes, comme l'anorexie, la boulimie, la dépression, un traumatisme. Il peut toutefois aider le coaché à prendre une décision pour consulter un thérapeute et venir en complément de ses séances. Le coach explique donc dans ce cadre les limites de son champ d'intervention. Il ne se présente jamais comme un « surhomme » ou un « sauveur ».

Les questions posées par le coach doivent respecter l'écologie et la sécurité ontologique du client. Il ne doit en aucun cas influencer, donner son avis, ou remettre en cause l'identité du client. Il ne doit pas apporter la solution auquel cas il entrerait dans une démarche manipulatrice. Il va laisser le coaché trouver lui-même la solution adaptée en lui posant des questions. Durant ce premier échange, le coach devra poser des questions et répondre à celles du coaché afin de créer un climat de confiance et favoriser ce sentiment de sécurité. Plus une personne se sentira à l'aise, plus les séances seront efficaces.

Afin de vérifier que le processus de coaching convient bien au coaché, le coach doit régulièrement poser les questions suivantes en cours de séance :

- Comment te sens-tu ?
- Qu'est ce que cela te fait ?
- « Que vis-tu ?

En posant ces questions, on s'assure que le client est en congruence avec ses valeurs et ses émotions.

1.2 Posture du coach

Ce cadre permet également de définir sa posture vis-à-vis du coaché, c'est-à-dire le rôle qu'il va avoir à son égard. Afin d'éviter toutes dérives, ce rôle doit être bien défini. Le coach doit avoir une posture professionnelle, sans jugement sur les propos du coaché, permettant un accueil inconditionnel.

L'accueil est la capacité à pouvoir entendre, comprendre et accepter ce que le coaché va exprimer durant sa séance, même si certains propos paraissent injustes et intolérables. Dans sa posture, le coach ne doit pas se montrer trop empathique afin de permettre une pleine et libre expression du coaché.

Bien que le coach doive se montrer bienveillant à l'égard du coaché, cette qualité ne doit pas polluer une séance de coaching. En effet, en se montrant trop bienveillant, de nombreux coachs émettent une remarque ou un avis rassurant ou positif. En agissant ainsi, ils influencent les coachés et sortent du cadre d'accueil inconditionnel. Ce comportement apparaît souvent lorsque les histoires des coachés font écho à celle du coach qui a aussi ses propres fragilités et sensibilités. Selon moi, certains coachs cherchent à sauver un coaché afin de se sauver eux-mêmes. Ainsi, le coach n'est pas toujours en mesure de pouvoir accueillir tous les profils de personnalité.

Aussi, avant de vouloir accueillir de manière inconditionnelle un coaché, il est préférable d'apprendre au coach à s'accueillir lui-même sans aucune limite. Dans cette démarche, le coach doit apprendre à mettre de côté son égo et à cesser de vouloir sauver ou aider tout le monde. L'accueil inconditionnel de tous les individus est une utopie.

Cet élément du cadre d'un coaching est un idéal vers lequel le coach doit tendre. Pour y parvenir, le coach doit être neutre et impassible lors de son échange avec le coaché. Par ses qualités d'écoute, il amène le coaché à prendre conscience du poids de ses propres mots. Bien que le coaché ait pu raconter à plusieurs reprises son histoire à son entourage, lors d'une séance de coaching ses propos vont avoir un autre impact sur lui. L'attitude imperturbable du coach permet au coaché de s'écouter parler avec conscience.

En séance, le coach a une posture dite « basse » : il laisse le coaché s'exprimer librement sans interférer dans ses propos et évite d'avoir une posture de toute puissance vis-à-vis de celui-ci. Ainsi, le coach laisse le pouvoir et la puissance au coaché. Le coach va devenir un véritable accompagnant et non une personne qui impose sa perception.

Par cette posture basse, le coach laisse le coaché participer à sa réussite en le responsabilisant et en l'impliquant vraiment dans la séance.

1.3 Point de vigilance

Durant une séance, le coach peut paraître impassible. Pour autant, il est parfois amené à penser, vivre, réagir intérieurement à la suite des réponses du coaché. Dans un processus de coaching, il ne doit pas partager ce qu'il pense, ni donner son avis. Il peut cependant se servir de ce qu'il ressent pour formuler de nouvelles questions. En agissant ainsi, il utilise le transfert et le contre transfert pour poursuivre la séance sous un autre angle. Lorsque le coach est amené à vivre cette situation, il veillera à prendre du recul pour mieux repenser la formulation de la question. Effectivement, même si la question est basée sur le ressenti du coach, elle doit rester la plus neutre possible. Ce qui pourra influencer le coaché dans sa réponse. Il est donc très important pour le coach de ne pas attendre de réponse.

En tant que coach, certains faits ou événements évoqués par le coaché peuvent faire écho à notre propre vécu. Il peut formuler la question suivante : « D'après vous, comment les personnes concernées percevront vos propos ? ». En posant cette question, le coach retrouve sa posture professionnelle et sa neutralité.

Le coach peut malgré lui se projeter dans l'histoire du coaché et vouloir ainsi absolument l'aider. Deux raisons principales expliquent cette posture de sauveur :

- Sauver l'autre pour avoir un sentiment d'utilité et recevoir une marque d'affection ;
- Se sauver soi-même à travers l'autre.

En agissant ainsi, certains coachs se mettent une pression pour que le coaché obtienne rapidement un résultat. Toutefois, en s'investissant autant dans la relation à l'autre, le coach prend trop de place et ne respecte celle qu'il doit avoir. Dans ce cas, le coach utilise souvent sa propre sémantique et non celle du coaché. Les questions seront alors orientées et la séance faussée par les interprétations et le vécu du coach.

Pour retrouver sa posture de coach et rappeler si besoin le cadre, il peut se questionner :

- Est-ce que je suis touchée par ce qui m'est dit ?
- Ai-je envie de partager mon expérience ?
- Ai-je envie de donner un conseil ?
- Est-ce que je trouve que ce qu'il vit est injuste ?

Pour résumer, le coach doit sans cesse s'interroger sur la posture qu'il entretient avec le coaché durant tout le processus d'accompagnement. Le coach doit retrouver sa posture de coach en se référant à la règle des 3P en coaching : Protections, Permissions, et Puissance.

Les protections et les permissions qui font référence au cadre du coaching, avec une attitude de bienveillance, de non jugement, et de confidentialité, d'interrompre le coaching, de faire ou pas faire, d'exprimer, de poser des questions.

On entend par Puissance, le fait de s'impliquer dans l'atteinte de l'objectif, de choisir de s'engager dans le processus de coaching.

2. Limite du Coaching dans le domaine de la santé

2-1 Champs d'intervention

Le coaching a ses propres spécificités dans l'accompagnement des individus, groupes d'individus, et des organisations. Le coach contrairement au psychologue, diététicienne, ne s'intéresse pas au passé mais au présent et au futur. Il travaille avec le coaché pour l'accompagner dans le changement avec l'atteinte de son objectif tout en respectant le cadre déontologique et l'écologie du client. Le coach ne donne pas de conseils au coaché, mais par ses techniques de questionnement, son écoute active, sa bienveillance accompagnera le coaché pour faire émerger les solutions et identifier les limites et les ressources.

Ces 2 métiers sont tout à fait complémentaires dans le sens où un coach va travailler avec le client vers une approche cognitive comportementale et la diététicienne va tendre vers une approche médicale.

Il convient au coach ne pas interférer dans le travail de la diététicienne ou thérapeute. Diététicienne et coach peuvent donc travailler en promiscuité.

Ainsi, on verra les bénéfices du coaching dès lors que le coaché se mettra en mouvement dans ses actions et se synchronisera avec l'application de son programme de rééquilibrage alimentaire par exemple.

2.2 Limite d'intervention

Une personne qui souhaite perdre du poids peut comme nous l'avons abordé dans ce mémoire consulter une diététicienne ou être accompagnée par un coach. Des personnes peuvent avoir comme image du coach qu'il va aider les personnes à résoudre leurs problèmes et même d'ordre médicale. Il est important de rappeler au coaché que le coach ne peut pas se substituer en tant que médecin. Comme indiqué plus haut dans la définition, le Coaching est une discipline transversale des sciences humaines. La frontière entre coaching et thérapie est perméable.

De plus, il convient donc au coach d'être attentif à la problématique du coaché et s'assurer que sa demande révèle bien du coaching. Cette clarification passe par le questionnement de l'objectif : « Que voulez-vous changer ? », « Qu'attendez-vous de moi ? », « Que puis-je faire pour vous ? »

S'il constate que sa demande est d'ordre médical, il est dans l'obligation d'informer le client que cela n'est pas son champ d'intervention et qu'il doit inviter son client à se rapprocher d'un expert ou professionnel médical. Il convient donc lors du premier entretien préalable ³³:

- D'expliquer le Coaching,
- Se présenter en tant que coach,
- D'expliquer sa méthodologie et ses principes d'action
- De présenter la charte déontologique
- De présenter le contrat
- De questionner la demande et valider si elle s'inscrit dans le champ d'application du Coaching (la volonté de changement de situation)

³³ Linkup Coaching Centre Européen de Formation au Coaching Professionnel (2019) Devenir coach professionnel

CONCLUSION

Au-delà du côté nutritionnel, j'ai souhaité comprendre notre comportement face à ce « problème » de prise de poids. Avant d'effectuer mes recherches pour cette étude, j'ai vite compris que pour répondre à cette problématique d'un point de vue médical et/ou esthétique, il faut s'intéresser également au plus profond de nous avant même de « rééquilibrer son assiette ». A travers cette étude, nous faisons le constat que d'autres paramètres sont à prendre en considération notamment le fait d'identifier et comprendre nos émotions. Ainsi, nos émotions influent sur notre comportement, mais pas seulement, également sur notre comportement alimentaire, c'est pourquoi j'ai évoqué dans cette étude « l'alimentation émotionnelle ». Ainsi, vouloir perdre du poids, signifie également s'interroger sur son état émotionnel.

L'état émotionnel est un facteur parfois négligé dans le domaine médical. Alors que des études démontrent que l'état psychique mérite son attention sur l'état de santé des patients.

D'après une étude du Dr Herbert Benson de l'université de Harvard, 60 à 90% des visites chez le médecin sont liées au stress. Cette statistique surprenante nous montre à quel point ce qui se passe dans notre tête - le mental, la psychologie, les émotions - a une influence sur ce qui se produit dans notre corps. Les liens entre le stress, les émotions, les comportements, d'une part, et l'inflammation, l'obésité, la douleur, les symptômes gastro-intestinaux, les troubles de la fertilité, les maladies cardiovasculaires, le diabète, et de nombreux problèmes de santé chroniques d'autre part, sont plus souvent étudiés et bien mieux compris qu'auparavant. La médecine comportementale qui se développe dorénavant en France et la médecine corps-esprit validée scientifiquement sont deux disciplines qui permettent de mieux comprendre, de cerner et d'intervenir sur ces interactions pour promouvoir la santé, prévenir et/ou vivre mieux avec la maladie.³⁴

Ainsi, en complément d'un suivi nutritionnel, le rôle d'un coach professionnel a tout à fait sa légitimité dans l'accompagnement pour ce type de problématique et peut apporter une valeur ajoutée pour obtenir des résultats sur le plan médical. Cependant, le coach doit tout de même veiller pour ce type d'accompagnement à être vigilant ; à respecter son champ d'intervention, ne pas interférer dans l'accompagnement de l'expert nutritionnel afin de respecter l'écologie

³⁴ https://www.huffingtonpost.fr/nathalie-rapoport-hubschman/medecine-de-demain_b_6338708.html

du client et de déceler si cela dépasse les limites du coaching. Cette étude m'a donc permis d'appréhender mon futur métier de diététicienne et de coach.

J'ai pris du plaisir à effectuer mes recherches. En effet, ce sujet me passionne car c'est un sujet qui touche tout le monde : toutes catégories socio-professionnelles, homme/femme, enfants, et toute personne potentiellement vulnérable au cours de sa vie. La prise de poids peut être la conséquence d'autres problèmes de santé tels que la dépression, l'anorexie, la boulimie, l'isolement social, le stress etc.

Lors de l'ébauche de mon sujet de mémoire et de mon plan, j'ai rencontré quelques difficultés. En effet, mon mémoire avait pour vocation plutôt un mémoire sur le sujet de la santé mentale. Effectivement, j'ai trouvé beaucoup d'informations sur ce sujet et qui m'ont fortement intéressé. En revanche, je donnais une autre direction à ce mémoire. Fort heureusement, grâce aux différents échanges avec mon superviseur, et également à ma remise en question, j'ai rapidement réorienté mon mémoire en lien avec le coaching. Cela a donné plus de sens à mon travail et j'ai pu ainsi faire cette analyse en m'appuyant sur l'ingénierie pédagogique de Linkup coaching. Je pense que cette étude me servira pour appréhender mon métier en tant que futur coach et diététicienne.

Pour finir, j'ai acquis beaucoup de connaissances sur le développement personnel grâce à la lecture de nombreux ouvrages sur ce sujet. Cependant, il existe peu de publications qui portent sur le Coaching allié à la perte de poids. Dans cette perspective et avec de l'expérience professionnelle, je serais intéressée, sans prétention, par l'écriture d'un ouvrage qui porte sur cette thématique.

Bibliographique

Ouvrages :

- Christophe André / François Lelord (1999) *L'estime de soi, S'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Edition : Odile Jacob
- Daniel Goleman (1995) *L'intelligence émotionnelle « comment transformer ses émotions en intelligence »* Edition : Robert Laffont
- David Servan Schreiber (2003) *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* –
- Aurore Aimelet avec la collaboration de Virginie Megglé (2010) *Aimer son physique pour s'accepter enfin* ; Edition : les ateliers de psychologies
- Dr Roger Gould (2007) *Dites non à l'alimentation de consolation « Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle* ; Edition : J'ai lu bien être
- Michel Josien (2002) *Techniques de communication interpersonnelle*. Editions d'organisation
- Micki Fine (2015) traduit de l'anglais par Emmanuel Plisson *Aime moi comme je suis, technique de mindfulness pour se libérer au besoin de plaire*. Edition : Eyrolles

Site internet :

Koreva Formation, disponible sur : <https://www.koreva-formation.com/dietetique-et-nutrition-formation-14.html>

Passeport santé, disponible sur : <https://www.passeportsante.net/fr/specialites-medicales/Fiche.aspx?doc=dieteticien>

Blog Psycho Ressources, disponible sur : <https://www.pscho-ressources.com/blog/alimentation-et-psychologie/>

Greenweez Magazine, disponible sur : <https://www.greenweez.com/magazine/emotion-et-alimentation-un-lien-etroit-13775/>

Psychologue.net, disponible sur : <https://www.psychologue.net/articles/la-relation-entre-alimentation-et-emotions>

Nos pensées, disponible sur : <https://nospensees.fr/emotion-alimentation-lien/>

Prévention santé, disponible sur :

<https://www.prevention-sante.eu/actus/vos-emotions-alimentation>

Revue des sciences de l'éducation :

<https://www.erudit.org/fr/revues/rse/2011-v37-n3-rse0491/1014759ar/>

Revue européenne- Le coaching comme vecteur d'activation ou de renforcement de la motivation et de l'autonomie, publié le 25 janvier 2018, disponible sur :

<https://revue-europeenne-coaching.com/numeros/n5-janvier-2018/coaching-renforcement-motivation-autonomie>

MGC prévention – Les facteurs à l'origine de la prise de poids, disponible sur :

<https://www.mgc-prevention.fr/facteurs-a-lorigine-dune-prise-de-poids/>

Magazine Top santé- médecine douce, disponible sur :

<https://www.topsante.com/medecines-douces/therapies-manuelles/acupuncture>

CHU Angers – Centre Hospitalier Universitaire « Moi et mon surpoids3 » disponible sur

<http://www.moietsurpoids.fr/le-surpoids/les-consequences-de-l-obesite-sur-ma-sante-et-mon-moral/>

https://www.huffingtonpost.fr/nathalie-rapoport-hubschman/medecine-de-demain_b_6338708.html

Cerveau & Psycho :

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/comportement/la-meditation-de-pleine-conscience-6128.php>

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/nutrition/ne-laissez-pas-vos-emotions-dicter-votre-alimentation-16269.php>

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/nutrition/thema-cerveau-psycho-n014-17559.php>

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/nourriture-emotionnelle-908.php>

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychiatrie/se-gaver-sans-faim-la-boulimie-1641.php>

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/nutrition/thema-cerveau-psycho-n014-17559.php>

<https://www.linkup-coaching.com/fr/16-definition-du-coaching-linkup-coaching.html>

<https://www.mmmieux.fr/l-alimentation-emotionnelle-prend-ses-racines-durant-l-enfance>

<https://www.masso-cie.com/le-marche-du-bien-etre-aujourd'hui-en-france/>

<https://www.cairn.info/revue-de-neuropsychologie-2011-3-page-161.htm>

.

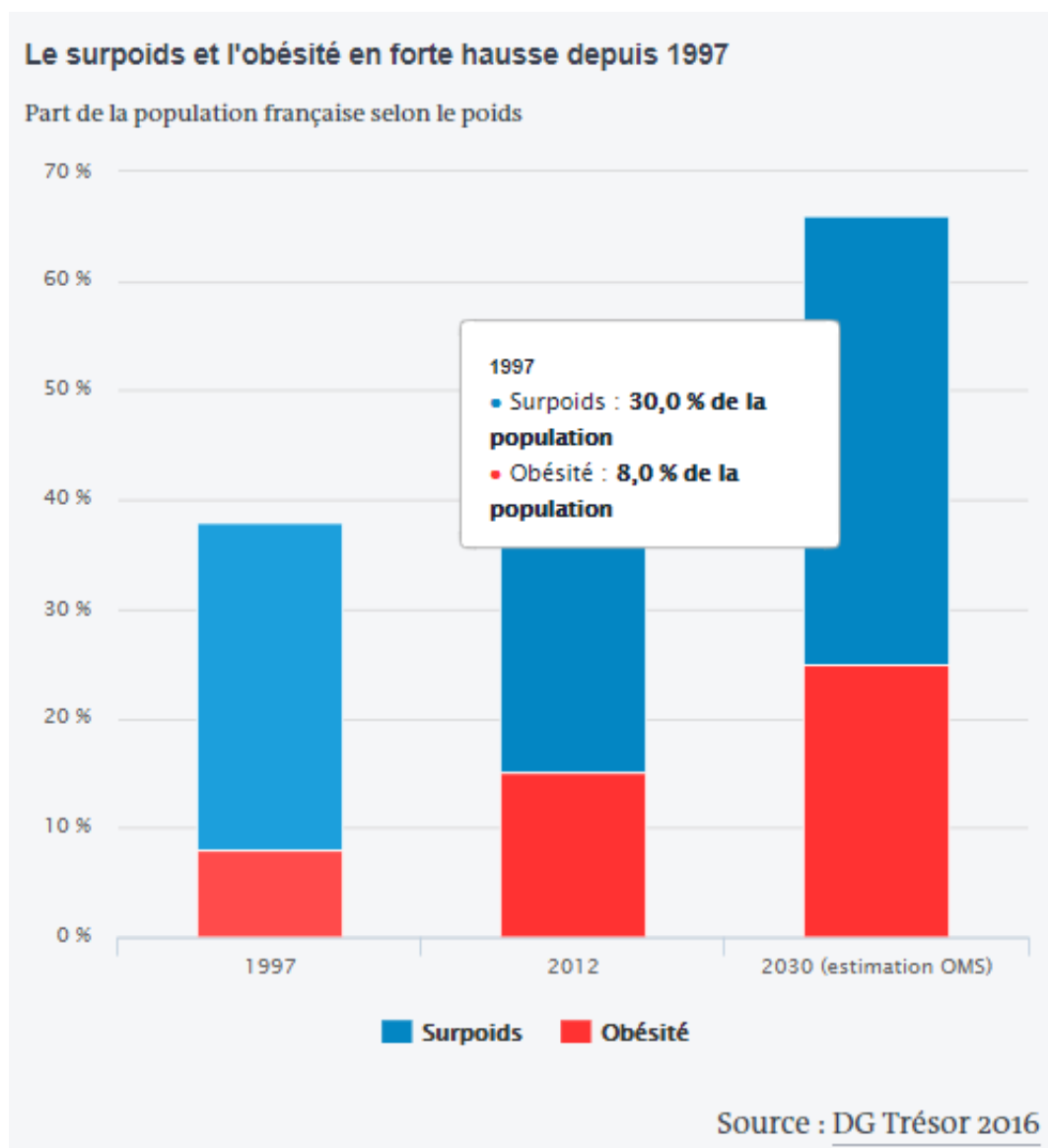
Le lâche prise : Se libérer pour enfin s'épanouir, disponible sur : <https://etre-optimiste.fr/comment-apprendre-a-lacher-prise-se-liberer-pour-s-epanouir/>

Vidéo :

Christophe André, Qu'est-ce que la méditation en pleine conscience ? vidéo disponible depuis le 26 juin 2013 sur : <https://www.youtube.com/watch?v=O1hdckSPLjE>

ANNEXE

ANNEXE 1 : Le surpoids et l'obésité en forte hausse depuis 1997 – Le Monde – publié le 15 décembre 2017, source DG Trésor 2016 :



ANNEXE 2 : Chiffres clés

Site Obésité Santé – Source : Organisation Mondiale de la Santé (OMS) – Obésité et Surpoids , Aide mémoire N°311

Les chiffres clés - Obésité-Santé

Obésité dans le monde

1 adulte sur 10

2009 : 1,4 milliards

2030 : 3,3 milliards

Obésité en France

2009 : 6,5 millions

L'enquête de l'ObÉpi

Réalisée tous les 3 ans depuis 1997, l'enquête épidémiologique ObEpi-Roche permet de suivre l'évolution du surpoids et de l'obésité dans la population adulte française (18ans et plus).

[Retrouvez l'enquête complète](#)

ANNEXE 3 : GRILLE DES 123 VALEURS

1 – Altruisme	34 – Droiture	67 – Humour	100 – Respect des règles
2 – Ambition	35 – Écologie	68 – Image de soi	101 – Respect de soi
3 – Amitié	36 – Écoute	69 – Indépendance	102 – Responsabilité
4 – Amour	37 – Édification	70 – Individualisme	103 – Rigueur
5 – Argent	38 – Efficacité	71 – Indulgence	104 – Santé
6 – Art du bonheur	39 – Égalité	72 – Influence	105 – Sécurité
7 – Assiduité	40 – Engagement	73 – Intégrité	106 – Sérénité
8 – Assurance	41 – Entraide	74 – Intelligence	107 – Sérieux
9 – Attention	42 – Équilibre	75 – Justice	108 – Sincérité
10 – Attitude positive	43 – Équité	76 – Légèreté	109 – Sociabilité
11 – Audace	44 – Esprit critique	77 – Liberté	110 – Solidarité
12 – Authenticité	45 – Esprit d'équipe	78 – Loyauté	111 – Statut social
13 – Autodérision	46 – Exactitude	79 – Morale	112 – Succès
14 – Autonomie	47 – Excellence	80 – Noblesse de cœur	113 – Tempérance
15 – Beauté	48 – Exemplarité	81 – Objectivité	114 – Tendresse
16 – Bienveillance	49 – Famille	82 – Originalité	115 – Tolérance
17 – Bonté	50 – Fiabilité	83 – Ouverture d'esprit	116 – Travail
18 – Caractère	51 – Fidélité	84 – Partage	117 – Vaillance
19 – Choix	52 – Foi	85 – Patience	118 – Vérité
20 – Cohérence	53 – Force de caractère	86 – Pédagogie	119 – Vie
21 – Combativité	54 – Fraîcheur d'esprit	87 – Performance	120 – Vie associative
22 – Compassion	55 – Franchise	88 – Politesse	121 – Vie de famille
23 – Compréhension	56 – Fraternité	89 – Ponctualité	122 – Vie sociale
24 – Congruence	57 – Gaïeté	90 – Pondération	123 – Volonté
25 – Courage	58 – Générosité	91 – Pouvoir	
26 – Créativité	59 – Gentillesse	92 – Pragmatisme	
27 – Délicatesse	60 – Grandeur d'âme	93 – Professionnalisme	
28 – Détermination	61 – Hardiesse	94 – Pugnacité	
29 – Diplomatie	62 – Harmonie	95 – Reconnaissance	
30 – Discrétion	63 – Héroïsme	96 – Rectitude	
31 – Disponibilité	64 – Honnêteté	97 – Religion	
32 – Distance	65 – Honneur	98 – Renommée	

ANNEXE 4 : TABEAU DES DIFFERENTES CATEGORIES DE PLAISIR

PLAISIRS	ACTION RELIÉE
PHYSIOPLAISIRS corps - kinesthésique	faire un massage, manger du chocolat, ...
SOCIOPLAISIRS relations et transactions	café avec un ami ; sourire à un inconnu ; ...
PSYCHOPLAISIRS intellect et psyché	écrire, lire ; jouer de la musique, ...
IDÉOPLAISIRS développement personnel - spiritualité	méditer, trouver du sens, philosopher,...

ANNEXE 5 : TEST DES DRIVERS

© Linkup Coaching 2018 - Tous droits réservés

Les Drivers - Messages contraignants

Pour chaque item suivant, attribuez une note de 1 à 5.

(1 = pas du tout d'accord / pas du tout moi – 5 = Tout à fait d'accord / Tout à fait moi)

Groupe 1		Note
A	Je parle vite, je bouge beaucoup, je survolte mon entourage	
B	J'ai tendance à avoir du mal à finir les tâches que j'avais prévues (procrastination)	
C	J'ai du mal à évaluer, je préfère encourager que sanctionner	
D	Je suis exigeant, très intolérant à l'incompétence, je ne supporte pas l'imprécision	
E	Je déteste les surprises et l'imprévu, je planifie tout	

Groupe 2		Note
A	J'aime manier les Idées, jouer avec les théories mais je ne me livre pas facilement	
B	Lors de discussion avec mon entourage, j'ai très souvent raison	
C	J'interromps souvent mes interlocuteurs quand j'ai compris ce qu'ils veulent dire	
D	Je répète et j'insiste beaucoup trop parce que j'ai peur de ne pas avoir été entendu ou de ne pas avoir été compris	
E	J'ai tendance à m'effacer devant les autres et à leur laisser le dernier mot	

Groupe 3		Note
A	Je comprends difficilement les personnes qui ne s'accrochent pas et se démotivent	
B	J'apprécie les gens vifs qui comprennent vite et s'expliquent rapidement	
C	J'aime les ambiances sympathiques et la bonne camaraderie, j'ai horreur des conflits	
D	Je suis plus prudent(e) que la moyenne et je ne le regrette pas	
E	Je critique beaucoup parce que rien ne m'échappe, j'ai un œil de lynx	

© Linkup Coaching 2018 - Tous droits réservés

Groupe 4		Note
A	Même nerveux(se), je parais calme	
B	Je souris beaucoup, même quand je suis mal à l'aise	
C	J'arrive souvent en retard parce que je fais souvent plusieurs choses à la fois	
D	Je ne délègue pas facilement	
E	J'aime lancer les projets et les mettre sur pied, mais je me démotive souvent avant la fin	

Groupe 5		Note
A	J'ai souvent fini avant l'heure qui était prévue	
B	Mon espace de travail est souvent désordonné	
C	Lorsque je demande quelque chose, je m'excuse et je remercie d'avance	
D	Je passe un temps infini à effectuer chaque tâche	
E	Mon calme apparent me permet de bien réagir dans un environnement agité	

Restitution :

Reportez les notes attribuées dans le tableau ci-dessous puis calculez le score obtenu pour chaque colonne. Vous obtiendrez ainsi une vision de la répartition de vos Drivers

GROUPE	DEPECHE-TOI	SOIS FORT	SOIS PARFAIT	FAIS PLAISIR	FAIS DES EFFORTS
1	A=	E=	D=	C=	B=
2	C=	A=	B=	E=	D=
3	B=	D=	E=	C=	A=
4	C=	A=	D=	B=	E=
5	A=	E=	D=	C=	B=
Total					

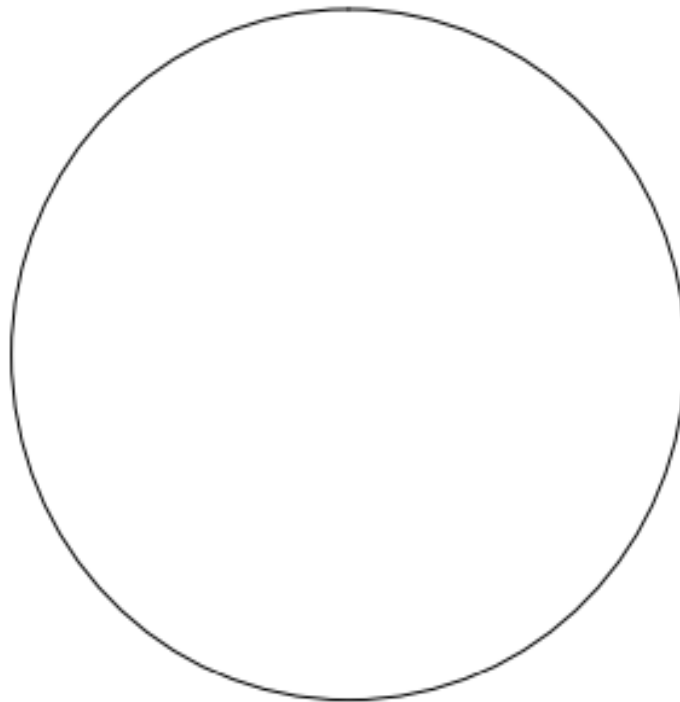
ANNEXE 6 : LES DOMAINES DE VIE

Hudson : Les domaines de Vie

Date du jour :

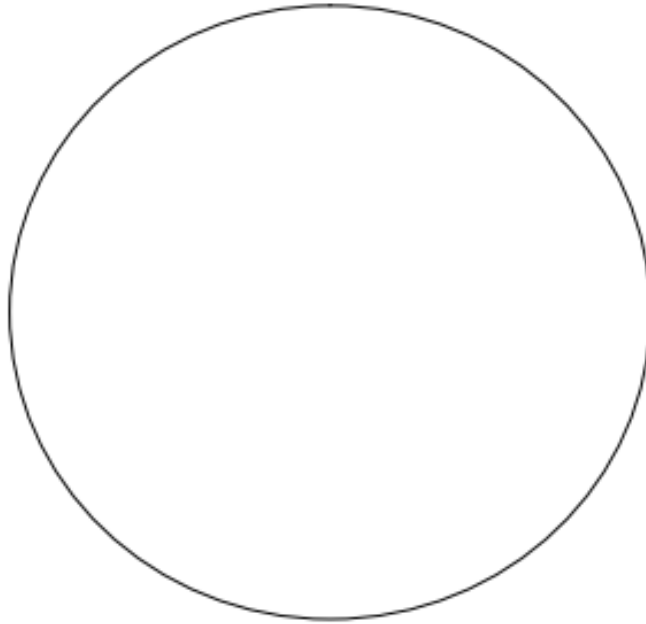
A : De manière intuitive et sans rationaliser, représentez proportionnellement la part qu'occupe actuellement chacun de ces domaines dans votre vie :

- Professionnel
- Familiale
- Couple
- Social
- Personnel



B : Refaites le même exercice que le précédent en représentant cette fois la part idéale de chacun des domaines de vie.

Comparez les deux représentations pour bâtir objectif et stratégies, créez un juste équilibre entre vos occupations personnelles, vos opportunités et obligations sociales et professionnelles.



Recherchez l'accomplissement dans les domaines où vous vous sentez en accord avec vous-même.
Minimisez l'engagement dans les domaines où vous dépensez inutilement votre énergie, et où vous n'avez aucun pouvoir.
Faites la différence entre les activités nécessaires et indispensables, les activités épanouissantes, celles qui vous apportent de la joie, de l'énergie positive, et les activités toxiques, celles qui vous pèsent et vous prennent beaucoup d'énergie.