

Corrigé-type

Le coaching

Réf : KI4.0117

Jean-Pierre vient vous voir pour vous exposer ses difficultés : il a 52 ans, est responsable informatique dans un Ministère mais il doit prochainement passer un concours (épreuves orales uniquement), auquel il a déjà échoué deux fois, et auquel il ne pourra plus se présenter. Ce concours ne lui apportera aucune progression réelle puisqu'il est en fin de carrière, qu'il est à l'échelon maximal, mais il veut à tout prix être reçu : il considère cela comme un enjeu personnel, et alors qu'il révise assidûment depuis des mois, il ne se sent pas prêt, il « panique » à l'idée de se trouver, à l'oral, face aux mêmes examinateurs....

Vous trouverez ci-après un exemple de réponse.

Dans un premier temps : accueillir Jean-Pierre, poser le cadre, respect de la confidentialité, écoute.

Adopter une posture de coach : écoute active, empathie, questionnements.

Lors du premier entretien avec Jean-Pierre, j'essaie de **répertorier** dans l'histoire qu'il m'a racontée, s'il a déjà connu des échecs avant de passer ce concours mais aussi je vais chercher des **ressources** positives avec des réussites de Jean-Pierre, des réussites dont il est fier.

- Si parallèlement, il a connu aussi des succès, lesquels ? Que disent de lui ses collaborateurs ?

- Pourquoi il tient autant à se représenter à ce concours ?
- Que va lui apporter la réussite à ce concours ?
- Qu'est-ce qu'il veut prouver ? A qui ?
- Pourquoi est-ce si important pour lui ?
- Comment il se porte : physiquement ? Est-il en bonne santé ? Est-ce qu'il mange bien ? Dort bien ?
- Quelle sorte de stress il vit : dans quelles circonstances ? Comment le gère-t-il ?
- Comment s'est passé le dernier oral auquel il a échoué ?
- Comment se prépare-t-il à cette nouvelle épreuve ?
- Sur l'échelle de 1 à 10, à quel niveau va se situer son stress ?

Questions ci-dessous pour aller chercher des ressources :

- Quelles sont vos qualités Jean-Pierre ?
- Quelles sont vos réussites ?
- Quels sont vos atouts ?
- Que disent de vous vos collègues ?

Eventuellement, lui demander d'écrire une lettre de façon à faire une petite analyse graphologique qui sera un outil de plus pour mettre en évidence ses atouts. A vous de choisir vos outils. Aucun outil n'est meilleur qu'un autre.

Proposer des outils pour l'aider : quels sont les outils choisis ? Sont-ils adaptés à la problématique de Jean-Pierre ?

Une fois ce premier **bilan** établi, lui expliquer d'où viennent vraisemblablement ses peurs et ses angoisses, cette panique... qu'à la base, c'est le **manque de confiance en soi** (et d'estime de soi) qui le paralyse : c'est ce sur quoi il va falloir travailler :

- d'où vient ce manque de confiance en soi (utiliser l'analyse transactionnelle si vous maîtrisez l'outil pour voir quel est son scénario de vie, quelles étaient les injonctions parentales...),

- évaluer ce manque de confiance sur les différents plans (dans quelle situation : personnelle, professionnelle, ect.), demander à Jean-Pierre de vous donner des exemples.

Que proposez-vous comme technique pour l'aider ?

- repérer ses zones de confiance, allez chercher des ressources chez Jean-Pierre.

Lui proposer un premier **plan de travail avec des objectifs précis** :

- renforcer l'estime de soi : identifier ses limites, ses faiblesses mais aussi ses potentialités, lister ses qualités, ses ressources, ses atouts,

- transformer l'échec en expérience : transformer son scénario de vie perdant en scénario de vie gagnant,

- développer la pensée positive (petits « trucs » à lui conseiller).

Que proposez-vous comme technique pour l'aider ?

PNL, autre...

LE COACHING

Ce qui semble s'imposer pour lui avant tout, c'est d'apprendre à **gérer son stress et ses émotions**.

- Une courte séance de sophrologie-relaxation peut s'avérer efficace, lui donner des petits conseils pour mieux respirer lui-même, ne pas se laisser déborder par ses émotions.
- L'inviter à une meilleure hygiène de vie (pas de révision intensive le soir, le week-end), bien s'alimenter, augmenter son activité physique (marcher vite, en sifflotant..., étirements des bras, des jambes, de la colonne vertébrale, des muscles de la nuque, du visage) à différents moments de la journée...).
- Lui apprendre à ressentir le « ici en maintenant » au lieu de revivre le passé ou d'anticiper les catastrophes à venir !
- Etre à l'écoute de son corps, se donner le temps pour soi.
- Apprendre à verbaliser ce qu'il ressent.
- Se concentrer sur les endroits du corps douloureux tout en respirant profondément, ce qui va permettre d'évacuer.
- Apprendre à se fixer de **petits objectifs** correspondant à des résolutions prises et transcrites sur une feuille.
- Mettre fin à sa confusion mentale (sentiment d'être dépassé, de tourner en rond) en NOTANT sur une feuille toutes les choses à faire car ce qui est écrit nous empêche d'avoir peur d'oublier quelque chose d'important. Faire des listes permet de voir les progrès au fur et à mesure.
- Lui proposer de tenir « un journal de bord ».
- ...