

Épanouissement: Le Capitaine et l'équipe

Une partie du jeu – et un rôle essentiel pour un coach – consiste à mettre les clients au défi d'imaginer les possibilités au-delà des limites qu'ils se sont imposées, au-delà de ce qu'ils pensent être « réaliste ». Encouragez-les à créer une multitude de possibles. Par exemple, dans le Coaching d'Épanouissement, nous posons des questions comme celles-ci : « Si vous étiez dans une situation idéale... à quoi ressemblerait-elle ? » ou « Si tout allait parfaitement bien, comment cela se passerait-il ? et si c'était dix fois mieux, alors, comment cela serait-il ? » Cette vision pleinement épanouissante invite les clients à quitter leurs boîtes habituelles, à sortir de toutes les structures de leurs histoires passées et à entrer dans l'espace d'une nouvelle créativité. Les coaches peuvent mettre fin à cette force de gravité d'une autre manière, en projetant le client dans le futur, au-delà de l'horizon, hors de l'influence du moment et du lieu où il se trouve. Par exemple, vous pouvez demander : « Imaginons que cela se passe dans un an (dans six mois ou dans cinq ans). Le problème est alors résolu et vous êtes heureux et pleinement satisfait. Qu'avez-vous fait ? Qui avez-vous dû être pour que cela soit vrai ? » La projection dans le futur permet au client de se libérer des liens du moment présent pour prendre son envol.

Le Capitaine et son équipage

Nous avons une multitude de ressources en nous... tout ce dont nous avons besoin pour manifester la pleine expression de notre mission de vie et de notre destinée.

Cependant, il peut être complexe d'avoir accès à ces ressources intérieures. Et bien souvent, les voix du Saboteur dominant haut et fort. Hurlant à propos d'un sujet ou d'un problème, les voix du Saboteur étouffent les chuchotements sereins de nos alliés intérieurs. Il faut une bonne dose de patience et d'engagement pour être capable d'entendre et de suivre la voix douce de notre véritable Soi. La décision de vivre notre vie à partir de cet espace de résonance, provenant de l'intérieur plutôt que de la périphérie, est un acte vraiment transformateur. C'est l'essence de l'Épanouissement.

Le Soi est une constellation complexe de plusieurs voix de nos différents « Soi ». La personnalisation de chaque énergie particulière nous permet de contacter l'énergie la plus appropriée au moment opportun.

Il existe plusieurs modèles pour différencier ces ressources intérieures et y accéder. Notre approche particulière met en avant votre leader intérieur ou le Capitaine et les cinq membres de son équipage. Pour débuter votre voyage, nous vous proposons un tableau pour ce Capitaine et son équipage. Sur ce tableau, vous disposez d'espaces pour présenter votre Capitaine et les cinq membres de son équipage et de l'espace supplémentaire pour y ajouter des membres de votre propre création. Nous vous encourageons à remplir ce document. Prenez du plaisir !

Plus vous utilisez votre Capitaine et son équipage, plus ils deviendront vivants et réels. Imaginez une cabane au fond d'une forêt : à chaque visite, le chemin qui mène à cette cabane devient plus clair et plus facile à trouver. Devenez familier avec votre Capitaine et son équipage en les utilisant fréquemment comme ressources. Votre Capitaine et son équipage sont toujours disponibles et vous pouvez les contacter chaque fois que vous le désirez, chaque fois que vous avez besoin de guidance, de sagesse, d'encouragement ou de soutien.