

Être vraiment soi Atypiques ou pas ! (2/2)



DOSSIER DU MOIS

L'alchimie émotionnelle(2/2)



INTERVIEW DE COACH

Pleine conscience & coaching



OUTIL DU MOIS

Le jeu du TAO©

EDITO

Le 10^e numéro ! Un passage symbolique qui me semble avoir toute son importance. Il y a 9 mois, le magazine n'existait pas ! Et le changement a eu lieu. Pas à pas. Il a démarré par une prise de conscience : il manquait un magazine dédié à notre profession pourtant en expansion constante et en pleine démocratisation. Le rôle des émotions ensuite empreintes de passion, de joie et d'excitation d'un nouveau projet lancé par une forte conviction. Et bien entendu, la mise en action : un premier numéro lancé en août 2021 puis deux puis trois ... et maintenant dix. Avec un nombre de pages croissant à chaque numéro pour vous offrir de plus en plus de contenu. Et dans le même temps, des nouveautés ont été ajoutées au fil des numéros : outil du mois, interview, expérience de coach, et autres découvertes encore.

Dans ce descriptif, vous aurez sans aucun doute retrouvé les grandes étapes d'un changement profond : celui que nous provoquons grâce à la puissance du coaching. S'ajoute à cela une intelligence collective indéniable car c'est vous qui avez fait grandir le magazine, créé *pour* et *par* les (futurs) coachs professionnels et passionnés du coaching.

Dans la continuité du précédent numéro, celui-ci prolonge notre acheminement pour être *vraiment* soi. Nous aborderons ce thème à travers différents axes :

- **Être *vraiment* soi avec l'alchimie émotionnelle**, 2^e partie de l'article de Julien TREU-MULLER avec un focus sur les profils dits atypiques ;
- **La pleine conscience** appliquée au coaching pour se retrouver, avec Alessandra DE SALVATORE ;
- **Le livre inspirant** de Rob FISHER, *Le chevalier à l'armure rouillée* pour retrouver notre soi véritable.
- **Le jeu du TAO©** par Philippe CHARREYRON pour mieux se connaître et plus encore.

Je vous souhaite à toutes et tous une lecture riche et inspirante.

Jérémy RENARD

Coach professionnel certifié RNCP niv. 7
Fondateur Mon Coach Transformation
Directeur de publication - COACHING



SOMMAIRE

21



Interview de coach

Se retrouver avec la pleine conscience appliquée au coaching, Alessandra DE SALVATORE

32



Outil du mois

Le jeu du TAO©, par Philippe CHARREYRON

5



Thème du mois

*Être vraiment soi avec l'alchimie émotionnelle et libérer son potentiel créateur (partie 2/2)
par Julien TREU-MULLER*

29



Inspiration

*Le chevalier à l'armure rouillée
de Robert FISHER*

37



La veille du coach

Actualité, infos et découverte du mois

Retrouvez **COACHING PRO** sur le site

lecoaching.pro

Nos missions :



Assurer votre veille à travers le magazine de référence du coaching professionnel.

Thématique, outils, actualité, interviews, etc.



Accompagner les (futurs) professionnels pour leur épanouissement dans leur mission professionnelle (*Alignement, performance, ...*)



Nous rencontrer : Prendre [RDV](#) 



Transformer votre entreprise par le coaching, en la recentrant sur l'humain et la rendant dans le même temps plus performante.



Nous rencontrer : Prendre [RDV](#) 



Contactez nous :  lecoachingpro@gmail.com |  +33 (0)6 58 91 56 31

Abonnement, contact, rendez-vous sur :  <https://www.lecoaching.pro>

THÈME DU MOIS

Être vraiment soi avec l'alchimie émotionnelle et libérer son potentiel créateur (partie 2 sur 2)
Julien TREU MULLER



Thème du mois

Être VRAIMENT soi avec l'alchimie émotionnelle et libérer son potentiel créateur : la transmutation comme catalyseur d'intelligence et de créativité (2/2)

Résumé de la première partie

Dans la première partie (COACHING n°09 – Avril 2022), Julien introduisait avec nous la notion d'alchimie émotionnelle et comment libérer son potentiel créateur. Son approche adresse une vision holistique de la personne. Sont mis en avant, entre autres :

- sa capacité d'adaptation ;
- le rôle des gènes et l'évolution induite de notre corps ;
- ce qu'est la transmutation émotionnelle pour obtenir une communication authentique ;
- l'ouverture et l'essaimage de soi pour laisser la place à son véritable soi plutôt que son égo ;
- Son équilibre recouvré en retrouvant sa vraie nature.

Dans cette seconde partie, nous irons plus loin avec l'application de ces principes avec les personnes neurodiverses.

IV – La transmutation émotionnelle chez les personnes neurodiverses

La nécessaire globalité de l'accompagnement des personnes hypersensibles, à HP ou/et TDAH

Le terme de neurodiversité désigne la variabilité neurologique de l'espèce humaine et les mouvements sociaux visant à faire reconnaître et accepter cette différence. Elle est composée des personnes hypersensibles, à Haut Potentiel (HP) ou encore qui vivent avec un ou plusieurs Troubles Neuro-Développementaux (TND) tels que le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH).



Julien TREU-MULLER

Designer social

✉ designer@julientreumuller.social

☎ +33 (0)7 66 75 66 65

🌐 www.julientreumuller.social



Julien est né en 1988, en France, en Alsace Bossue. Dès 2003, il est devenu militant associatif bénévole et salarié dans les secteurs socio-éducatif, social & médico-social. A 28 ans, il a pris les fonctions de responsable départemental d'un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile pour un groupe privé international. Il poursuit son engagement à partir de janvier 2020 en proposant à ses pairs ses multiples compétences, toutes réunies grâce à JTM, au cœur des passions. Julien assure une approche personnalisée, systémique et globale en jonglant avec ses casquettes de Coach Consultant certifié RNCP7, de magnétiseur et d'alchimiste, de praticien en PNL®, d'animateur en chants improvisés et voix spontanée, de coordinateur de projets & d'animateur-formateur 4Colors®.

Membre des réseaux Etoile HP, Gifted Surdoués & Hauts Potentiels, Neurodiff', Génération Coaching – Ubuntu, Know Futures & de la fédération EMCC, il propose ses accompagnements en don libre et conscient à tous les adultes. Il œuvre plus particulièrement auprès des aidants familiaux, des personnes de la communauté LGBTQIA+, hypersensibles, à HP ou/et avec un TDAH. Il propose également ses services aux professionnels des domaines sanitaires, médico-social & social. Julien s'est spécialisé dans l'accompagnement des périodes de changements et de transformations, des émotions et du corps & de l'identité et des comportements. Pour accompagner, c'est en Centre-Bretagne qu'il reçoit mais aussi dans toute la francophonie en visio ou par téléphone.

Un peu moins d'un quart de la population mondiale serait ainsi concernée par ce que nous appelons aussi communément les atypismes. *Dans la population générale, on observe 5% de TDAH et 2.3 % de hauts potentiels*¹. Quant à l'hypersensibilité, ce n'est pas un phénomène rare. Nous estimons en général la proportion de personnes hypersensibles dans la population entre 15 et 20 % (Aron & Aron, 1997)².

“ Un peu moins d'un quart de la population mondiale serait ainsi concernée par ce que nous appelons aussi communément les atypismes. ”

A ce jour, il n'y a pas de définition unique concernant le HP. En effet, « *les conceptions du Haut Potentiel forment une constellation de modèles qui s'opposent sur des questions ontologiques (ce qu'est le haut potentiel), épistémologiques (comment identifier les personnes concernées) et normatives (que doit-on en faire)*³. La notion du haut potentiel découle historiquement de l'observation, dans la population, de différences notables de performances entre les individus, dans diverses activités [...]. Le terme de potentiel s'invite à s'intéresser prioritairement aux capacités, en les distinguant bien des réalisations. Dans une telle optique, le haut potentiel peut être défini comme désignant chez une personne la présence de capacités nettement supérieures à la moyenne de la population. Pour que les conditions soient favorables, ces capacités pourront se traduire par des performances élevées ou des réalisations remarquables⁴.



Dans leur ouvrage *Les philocognitifs : ils n'aiment que penser et penser autrement*, paru aux éditions Odile Jacob en 2019, les trois chercheurs Fanny Nusbaum, Olivier Revol & Dominic Sappey-Marinier proposent **une définition du HP selon trois caractéristiques majeures** :

- **l'hyperspéculation** : réflexion permanente, extrapolation des idées, pensées disruptives, recherche constante de sens ;
- **l'hyperlatence** : stimulation mentale importante, projection alternative, arborescence inconsciente et système analogique ;
- **l'hyperacuité** : réponse plus intense que la moyenne aux stimuli, proprioception plus développée, régulation émotionnelle complexe et possibilité d'hyperesthésie, de misophonie ou de synesthésie.

Ils mettent également en avant **deux types de profils** :

- les **philo-complexes** pour lesquels les émotions se vivraient de façon plus extériorisée ;
- les **philo-laminaires** qui feraient plutôt l'expérience de leurs émotions par l'intérieur.

Kazimierz Dabrowski, médecin psychiatre et à l'origine de la théorie de la désintégration positive, retient quant à lui cinq critères dits d'hyperexcitabilité (psychomotrice, sensorielle, imaginative, intellectuelle et émotionnelle) pour déterminer la présence d'un HP chez un individu.

Quant au **TDAH**, il s'agit d'un *trouble du neurodéveloppement dont les conséquences constituent une perte de chance significative pour les personnes qui en sont atteintes. Il affecte les individus au niveau personnel, affectif, familial, financier et à un impact majeur sur la société. Parfois, liés à des facteurs environnementaux survenus dans l'enfance, il a été reconnu par la plupart des scientifiques comme un trouble fonctionnel du cerveau et est extrêmement fréquent*⁵. Il combine trois aspects que sont :

- la **difficulté à rester attentif** dans le temps sans se laisser distraire par des éléments environnementaux ;
- **l'impulsivité** ;
- **l'hyperactivité** qui se traduit par un besoin de bouger ou de beaucoup parler par exemple.

Enfin, on peut définir **l'hypersensibilité** comme une sensibilité nettement plus élevée que la moyenne. Elle implique une plus grande sensibilité aux stimulations, comme une réponse émotionnelle plus intense. Les personnes hypersensibles perçoivent davantage les signaux, et elles y réagissent avec plus d'ampleur⁷. L'intensité affective subjective peut se définir comme un ressenti plus intense face aux situations émotionnelles. [...] L'« hypersensibilité » constitue fréquemment la porte d'entrée en consultation, car elle génère des émotions intenses que les personnes à haut potentiel n'arrivent pas à gérer. Elles se disent souvent débordées et épuisées par les montagnes russes émotionnelles qu'elles vivent au quotidien, craignant même parfois un trouble bipolaire, tant les hauts sont « très hauts et les bas » très bas⁷.

Bien que ces trois particularités existent distinctement, il n'est cependant pas rare qu'elles s'entremêlent et fassent ainsi apparaître des atypismes bien particuliers que nous pouvons alors appeler à **double-exceptionnalité** ou à **multi-potentialités**. La littérature scientifique récente nous apprend qu'il n'existe probablement aucun lien de causalité entre le haut potentiel et le TDAH. [...] Évalués isolément, ces mêmes pourcentages (NDLR : de la population générale) se retrouvent sensiblement dans chaque groupe, soit 5 % de TDAH chez les hauts potentiels et 2.3 de hauts potentiels chez les TDAH. Leur coexistence semble fortuite⁸. Cependant, il ne fait aucun doute que haut potentiel et TDAH peuvent coexister chez le même enfant ou adulte. A notre sens, c'est une part de la raison pour laquelle quelques auteurs ont relevé des correspondances symptomatiques entre le haut potentiel et le TDAH.

“ Il ne fait aucun doute que haut potentiel et TDAH peuvent coexister chez le même enfant ou adulte. ”

Par exemple, Rommelse et ses collaborateurs (2016) citent une tendance à l'ennui, à la rêverie, à la distractibilité, au faible respect des règles, aux difficultés relationnelles avec leurs pairs, à l'instabilité professionnelle et amoureuse. [...] Ce jumelage parfois établi entre les caractéristiques du haut potentiel et les symptômes du TDAH relève plus d'une confusion que d'une similitude⁹. Le haut potentiel peut agir comme un facteur de compensation partiel du trouble, mais il représente aussi une source de confusion diagnostique, notamment pour les difficultés d'apprentissage, les déficits de l'attention et les troubles autistiques¹⁰.



Pour en revenir à l'hypersensibilité, il est possible de présenter une hypersensibilité [...] et un haut potentiel. Mais ces deux spécificités ne présentent pas de corrélation statistique. Autrement dit, les personnes à haut potentiel ne sont a priori pas plus hypersensibles que les autres¹¹.

Enfin, bien que l'hypersensibilité pourrait d'apparence s'avérer très présente chez le TDAH lorsqu'on observe ses comportements, ce n'est pas forcément vrai au sens de la définition ici retenue de l'hypersensibilité. En effet, chez la personne à TDAH, il est principalement question d'hyperexcitabilité (hyperactivité et impulsivité) et non forcément d'hypersensibilité. Le traitement de l'information étant plus difficile à mettre en œuvre au regard de ses particularités neurologiques, l'afflux de trop d'informations – en plus d'une attentionnalité qui peut être très altérée – vient créer un embouteillage et ainsi saturer la mémoire vive interne (ou RAM) de l'ordinateur qu'est le cerveau. Le seul moyen pour réguler et optimiser la RAM est alors d'exprimer les informations et de traiter les émotions qui y sont associées pour ainsi réduire la labilité des humeurs et des comportements.

De façon plus globale, Solène Laurenceau, psychologue, nous apprend que, de toute façon et peu importe leurs particularités, les individus dont les connexions neurologiques sont intenses peuvent appréhender la tension dans une pièce, elle est palpable, ils la respirent en quelque sorte à travers leurs pores¹². Les informations recueillies et à traiter sont donc de toute évidence plus nombreuses que pour une personne non concernée par ces particularités.

Dans les accompagnements que je mène aujourd’hui auprès de ces personnes, j’observe que **le traitement des émotions et leur pleine inclusion dans leur quotidien est le point commun et central qui se dessine pour atteindre rapidement la possibilité d’un mieux-vivre**. Bien que les chemins qui les amènent au traitement émotionnel soient différents, notre capacité à les accompagner dans le regard qu’elles portent sur leurs émotions est central pour leur permettre d’Être à part entière. Pour ces individus aux sensibilités variées, il s’agit d’innover à la fois dans la façon de mener et de poser le diagnostic pour les professionnels de santé mais surtout de proposer un accompagnement qui devient alors inexorablement multidimensionnel et holistique. Par la force des choses, une telle personne invite alors autour de sa table une équipe pluridisciplinaire d’accompagnement dans laquelle les coachs professionnels certifiés et formés à ces sujets ont toute leur place.



Reprendre possession de ses talents et de son pouvoir pour pouvoir exister et être vraiment soi

Qui dit profil atypique, dit aussi, façon de faire exister et de ressentir les émotions de façon originale. Les personnes neurodiverses vivent bien souvent leurs émotions de façon spécifique et elles nous en apprennent beaucoup sur ce que peut apporter la transmutation émotionnelle à un individu.

Dans l’ouvrage *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*, Sophie Brasseur, psychologue clinicienne, chercheuse et enseignante, avance que *notre hypothèse consiste à penser que chez certaines personnes à haut potentiel, le traitement cognitif qui découle de l’épisode émotionnel peut avoir tendance à prendre rapidement plus de place que le ressenti émotionnel lui-même, biaisant alors celui-ci*. Pour le dire autrement, nous pensons qu’elles pourraient construire cognitivement, à leur insu, une représentation de l’émotion qui n’est pas toujours en adéquation avec l’émotion qu’elles ont vraiment ressentie. **Ce traitement cognitif entraînerait alors une amplification de l’émotion initiale**¹³.

De la même manière, nous pourrions imaginer que, face à une situation émotionnelle, leur cerveau s’empare rapidement des signaux et les soumette d’emblée à un traitement de l’information intellectualisé, activant automatiquement le mode « résolution de problème » et ne laissant pas de temps à la mise en place de l’identification de l’émotion, ou rendant celle-ci plus complexe. Il n’est pas question ici de refus de ressentir l’émotion, mais d’un processus tellement rapide que cette étape serait impalpable à cause de la rapidité du traitement¹⁴.

Là où d’aucun pourrait de prime abord penser que l’intensité émotionnelle est liée à une hypersensibilité, en réalité, cette intensité est liée au traitement et à la gestion de l’information émotionnelle, influencés par des processus cognitifs puissants, mais peu aidants dans ce cas. Chez les personnes à haut potentiel, il semble intéressant d’envisager le ressenti émotionnel et la transmission qu’ils en font à autrui comme la résultante à la fois de l’émotion initiale, et du traitement cognitif particulier qui lui est apporté¹⁵.

Ayant un raisonnement logique souvent très fiable sur lequel elles peuvent compter, les personnes à haut potentiel font volontiers confiance à celui-ci. Cette confiance est compréhensible, mais elle peut dans certains cas, et plus particulièrement dans le domaine émotionnel, les desservir. Car **si les ressources cognitives sont précieuses pour le traitement émotionnel, elles peuvent aussi devenir des freins à l’écoute de nos émotions, ou encore amener un manque de flexibilité** lorsqu’il s’agit d’analyser des situations vécues qui suscitent de l’émotion [...]¹⁶.

“Les personnes à HP font volontiers confiance [au raisonnement logique], ce qui peut les desservir dans le domaine émotionnel.”

Concernant les individus ayant un TDAH, la dérégulation des émotions est communément observée chez les personnes TDAH. Ainsi, selon les études, entre 50 et 75 % des TDAH adultes auraient des difficultés à réguler leurs émotions¹⁷.

Lorsqu'on s'attarde quelques minutes aux individus ayant une double-exceptionnalité, on observe que le TDAH peut également venir impacter grandement la qualité de vie de ces personnes et ainsi les empêcher de s'accomplir autant qu'ils le pourraient. *Ainsi, de nombreuses études comparant les enfants HP sans TDAH et les enfants HP avec TDAH ont montré que ces derniers étaient plus à risque de redoubler une classe et de développer des épisodes dépressifs, des phobies scolaires et sociales ou des troubles oppositionnelles, ce d'autant que persistait une absence de diagnostic et de soins appropriés*¹⁸.

D'autre part, une étude (Antshel et al., 2008) montre que les jeunes à QI élevé avec un TDAH présentent des taux de dépression, d'anxiété, et de déficiences fonctionnelles sociales, universitaires et familiales plus élevées que leurs homologues à QI élevé sans TDAH¹⁹.

Ce qu'il me semble intéressant à retenir, c'est que l'on aborde bien des problématiques impliquant à chaque fois les émotions et la manière dont elles se traduisent pour chacun. Indépendamment des caractéristiques premières du TDAH que j'ai pu évoquer précédemment, ces problèmes de dysrégulation des émotions entraînent également **des problèmes relationnels au sein de la famille, de l'école ou au travail**. Concernant la personne à HP, ces apports nous démontrent à quel point son fonctionnement spécifique peut également la conduire à biaiser son raisonnement ou sa prise de décision ou alors à complètement être paralysée dans sa capacité à réfléchir si elle n'a pas à sa disposition la boussole émotionnelle qui lui est propre. Alors,

- comment démêler le vrai du faux ?
- comment déterminer le ressenti réel du ressenti construit par le psyché ?

Gabriel Wahl insiste également sur l'importance qu'à le repérage de ses spécificités, que ce soit sous forme d'un diagnostic dans le cadre d'un trouble ou d'une détection dans celui d'un HP, et de l'accompagnement adéquat à proposer à la personne. En effet, cette étape permet de poser la première pierre vers un mieux-être à travers la compréhension de Soi et de ses particularités.

“ Il ne s'agit pas tant d'une étiquette à coller sur son front pour l'éternité mais simplement de pouvoir se référer à un guide d'utilisation adapté à son propre fonctionnement lorsqu'on en verra l'utilité. ”

Souvent, je demande à mes consultants si, pour faire leurs courses, il n'est pas tout de même plus simple de savoir où est le rayon du chocolat pour pouvoir en acheter une tablette le jour où ils en auront besoin pour faire un gâteau (où juste en manger par plaisir bien sûr !). Ici, c'est exactement la même chose : ce n'est pas parce que l'individu connaît cette facette de lui qu'il va s'y référer tout le temps et se caractériser uniquement à travers cela. Cependant, **les quelques fois où il aura besoin de clarté sur une partie de lui qu'il ne comprend pas, il saura où aller chercher l'information**. Sans quoi, l'individu restera dans l'ignorance et commencera ainsi, dès l'enfance, à se construire un réseau incalculable de croyances limitantes, de sentiments d'imposture et d'une faible estime de lui parce qu'il ne comprendra pas son unicité et son originalité par rapport aux autres.



Que faire alors pour survivre en tant que spécimen particulier au beau milieu d'autres mammifères qui nous ressemblent mais qui ne sont tout de même pas tout à fait pareil ? S'adapter tant bien que mal et survivre ? Apprendre à ignorer ses ressentis et les mettre au placard pour pouvoir avoir un semblant d'existence ?

Ainsi, pour faire face au stress, ou plus généralement aux émotions et aux conséquences désagréables générées par certaines situations relationnelles (lorsque nous ne nous sentons pas à notre place, par exemple), nous mettons en œuvre des stratégies. C'est ce que l'on appelle des stratégies de « coping » ou d'adaptation en situation relationnelle²⁰.

C'est à travers ces processus que commence alors à se construire le faux-self, notion amenée par Donald Woods Winnicott, psychanalyste, et que j'ai déjà pu évoquer auparavant. Celui-ci n'aura pour seul but que de protéger la nature profonde de la personne puisqu'elle n'aura pas la possibilité de se faire exister telle qu'elle est réellement et de déployer ses talents. Cette image holographique illusoire qu'est « le paraître », dont je parle dans le modèle proposé dans le numéro précédent de COACHING, consommera alors beaucoup d'énergie alors qu'elle pourrait pourtant être investie dans la démonstration des facultés et du pouvoir de la personne. Jusqu'au jour où cela n'est plus satisfaisant, ni même supportable, et que la demande formulée auprès d'un professionnel, que ce soit pour une personne hypersensible, à HP ou ayant un TDAH, est de pouvoir **être capable d'arrêter de penser, de comprendre pourquoi elle est tout le temps, d'après elle, dans l'excès et surtout d'être « enfin comme les autres »**.

La demande cachée et émanant des profondeurs de son Être n'est-elle pas là de pouvoir être réellement elle-même grâce à la feuille de route qui lui est adaptée ? S'agit-il d'arrêter de penser ou de pouvoir stopper la pensée émotionnelle appelée aussi rumination en psychologie ou « mental » dans certains courants de développement personnel ? Dans le modèle que je propose, la transmutation émotionnelle agit directement sur ces deux types de pensées **en rendant le passage possible entre le « mental désir » et le « mental pur » ou entre le « Paraître » et l'« Être » pour pouvoir se réaliser.**

“ La vie est bien trop courte pour la passer à être en guerre avec soi-même. ” - Ritu Ghatourey

Ce qui est formidable, c'est que le processus d'alchimie émotionnelle vient nettoyer les systèmes de croyances, de projections, de transferts et de limites qui n'ont plus réellement lieu d'être pour laisser la place à une pensée et un comportement créatif et centré. Il vient justement œuvrer avec les représentations inconscientes que nous avons refoulées pour nous protéger et ainsi **venir ouvrir une part inconnue de Soi, pleine de possibilité et d'espoir.** Le processus alchimique va ainsi permettre de donner une juste place à de puissantes parties de Soi : l'instinct, l'intuition, la créativité et l'innovation.

A ce propos d'ailleurs, Sophie Brasseur évoque que *plus important peut-être, la créativité, critère central dans plusieurs modèles du haut potentiel, pourrait aussi avoir un impact sur toute la sphère émotionnelle*²¹. Et si, en réalité, c'était la transmutation émotionnelle, par la libération d'émotions révélatrices, qui permettait d'ouvrir le champ de la créativité ?

Les émotions pour catalyser la création et l'intelligence à travers la transmutation

Prendre l'angle de la neurodiversité pour aborder la question de l'alchimie émotionnelle permet de sortir des sentiers battus habituels et de comprendre davantage encore en quoi la transmutation des émotions peut libérer de l'espace pour exister aux yeux du monde.

Dans le Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention paru aux éditions Eyrolles en 2020, les auteurs indiquent qu'*être un adulte touché par un TDAH rime, à bien des égards avec le sentiment que les tâches quotidiennes sont désorganisées, inachevées, approximatives. De plus, il y a la sensation que l'exécution en est davantage dictée par les variations émotionnelles que par la volonté de mener à bien un travail. Compétent, brillant et souvent apprécié par son entourage, l'adulte TDAH peut se sentir tantôt enjoué et engagé, tantôt anxieux, démotivé et découragé. Il se livre donc à un exercice de haute voltige entre un engagement enthousiaste et des difficultés à mobiliser ses ressources. [...] Pourtant, quand le TDAH est reconnu, compris et apprivoisé [...] l'adulte TDAH se découvre hyperfocus, productif, ingénieux, créatif, vif d'esprit, entrepreneur, généreux, sensible, brillant, aimant. etc. [...] Il pourra exploiter d'innombrables forces et talents en intégrant des stratégies adaptatives ou compensatoires, en fonction de ses besoins*²².

Gabriel Wahl confie également à propos des jeunes avec un TDAH que dans les entretiens menés avec les parents, ceux-ci *révèlent ainsi que le seul remède naturel du TDAH est la passion, tous QI confondus [...]*²³ et que *la quatrième (NDLR hypothèse), qui a notre préférence, observe tout simplement qu'un enfant ou adolescent à haut potentiel n'est à l'abri d'aucun trouble et que, s'il présente des fragilités de la personnalité, des difficultés affectives ou scolaires, ce n'est pas en lien avec son talent, mais en dépit de son talent*²⁴.

Selon Solène Laurenceau, *la psychologie donne aux HP un morceau de compréhension, mais en général il est insuffisant pour eux. La philosophie en donne un second. L'épistémologie réunit parfois les deux. Finalement, la vie, la souffrance et l'amour sont créateurs de liens entre les parties égarées*²⁵.

Ainsi, cette psychologue aborde la personne atypique dans son entièreté en proposant que les émotions soient une des clés pour mettre en lien différentes sphères qui ne sont d'habitudes pas connectées entre elles. Elle amène ainsi une nouvelle notion qu'est la **psycatalyse**. Cette dernière définit l'individu dans l'espace, le temps et l'énergie, selon trois axes psychologiques – le cadre, l'individu et ses mécanismes de fonctionnement. [...] Elle permet d'anticiper un potentiel créatif en devenir de la psychologie : « et si... la psycatalyse était, finalement... une future psychologie quantique, éclairant l'application de lois fondamentales quasi mathématiques qui conduisent logiquement à une meilleure homéostasie biochimique cérébrale... par effet catalytique, accélérant les sauts quantiques intrapsychiques²⁶.



Ce détail de l'être humain de manière holistique prend en compte notamment ses émotions, son montage cinétique interne et l'intensité de sa souffrance et de ses ressources pour pouvoir les utiliser de façon vertueuse. Ainsi, prendre en compte la personne dans sa multi-dimensionnalité, reconnaître ses spécificités, comprendre comment elle fonctionne et l'accompagner dans la transmutation des émotions qui se présenteraient lors du coaching permettraient de dévoiler les ressources cachées et de les développer **pour générer de l'intérêt, de la motivation et de la passion chez elle**.

Ce qui est très apprenant, c'est que, puisque nous sommes toutes et tous dotés d'émotions, le fait d'utiliser le processus alchimique pour Soi en transmutant ses émotions, **libère quoi qu'il arrive le potentiel enfoui de chacun, le rend capable d'intelligence et possiblement talentueux !**



Fanny Nubsaum, psychologue et chercheuse, nous livre d'intéressantes pistes quant à la différence entre la notion de capacité et d'intelligence dans son ouvrage *Le secret des performants* paru aux éditions Odile Jacob (2021). *L'intelligence apparaît en vérité comme un phénomène impermanent, qui évolue de façon fluctuante au cours d'une journée, d'une vie. Elle ne se déclenche sous une forme ou une autre que dans un contexte interne et externe particulier. En définitive, l'intelligence se manifeste comme... UN ETAT. [...] Ce n'est pas une qualité en soi. Ce n'est pas un QI ou une autre capacité spécifique, mais un état qui se produit dans la rencontre entre un individu et un écosystème. Il n'est plus question d'être intelligent ou de ne pas l'être, puisque tout le monde se trouve à certains moments en état d'intelligence et à d'autres, non*²⁷.

*“ En définitive, l'intelligence se manifeste comme...
UN ETAT. ”*

Quant aux capacités, elles trouvent aussi des voies de valorisation différentes suivant le contexte, interne et externe, dans lequel nous nous trouvons : elles possèdent des états, changeants par définition, au premier rang desquels il faut citer les états énergétiques, les états émotionnels et les états de conscience²⁸.

*La méconnaissance de cette distinction entre les capacités cognitives – plutôt structurelles – et les états cognitifs – plutôt variables – et, surtout, l'ignorance de leur dialectique permanente sont souvent peut-être à l'origine de la confusion entre capacité et intelligence. Parce que l'intelligence, lorsqu'elle s'exprime, met en évidence une capacité, on a pensé qu'intelligence et capacité étaient synonymes*²⁹.

En ce sens, il existe une économie du vivant où s'opèrent des échanges, des transformations. Quand les résultats de cette économie sont fonctionnels, on peut alors parler d'un système « en compétence ». Quand les résultats vont au-delà de ce qui est communément attendu, on parlera d'un système « en performance ». Et quand les résultats sont plutôt dysfonctionnels, mal ajustés avec les attentes de l'environnement, il s'agira d'un système « en antiphase »³⁰.

La modélisation du processus d'alchimie émotionnelle et la mise en application de la transmutation émotionnelle propose justement de modifier son état de conscience à travers la conversion d'une émotion ayant antérieurement provoquée une souffrance pour la faire devenir une ressource. Lors d'une séance incluant une ou plusieurs transmutations, il est récurrent d'observer un changement d'état énergétique et de voir passer l'individu et son système d'un statut « en antiphase » ou « en compétence » à un statut « en performance » parce que justement l'intelligence peut alors s'exprimer (le mental pur) et faire briller ses capacités intrinsèques.

La transmutation émotionnelle donne alors accès à toutes les sphères de Soi et vient éclairer de façon très précise les endroits où des freins, des projections ou des croyances limitantes siégeaient jusqu'alors. Après une transmutation émotionnelle on peut ainsi entendre des personnes dire « j'arrive à voir dans plusieurs dimensions », « j'ai l'impression que tout mon passé est en train de se réécrire », « j'ai arrêté de combattre et ça fait du bien » ou encore pour les trentenaires « Wha... je suis entrain de devenir un Power Ranger » (si, si, pour de vrai !).



La créativité se définit comme la capacité à réaliser une production qui soit nouvelle, originale (donc qui sort du cadre de ce qui est connu jusqu'à présent), tout en respectant les contraintes imposées par la situation ou le problème. [...] Il est important de garder à l'esprit que le potentiel créatif n'aboutit pas forcément à des accomplissements créatifs : le potentiel est une capacité latente, qui peut être exprimée ou non lors de l'engagement dans une tâche, tandis que **l'accomplissement créatif ou la performance créative est une réussite réelle en dehors des tâches de laboratoire**³¹.

Le résultat de la transmutation émotionnelle est justement de **redonner de l'espace intuitif et instinctif à la personne**, là où les émotions refoulées étaient venues en bloquer l'accès jusqu'à présent. En accompagnement, offrir la possibilité au système, d'atteindre un niveau « en performance » en peu de temps va ainsi permettre à la personne d'accéder à son potentiel créatif enfoui pour pouvoir créer de nouvelles pensées, développer des croyances soutenantes et aidantes et, surtout, de goûter à la joie d'entrer en action par la porte du plaisir et de la motivation et ainsi aboutir à l'accomplissement créatif.

“ Un véritable travail de designer pour que chaque pièce du vivant puisse trouver sa place dans l'univers organique de la vie. ”

C'est à cet endroit précis que la transmutation émotionnelle prend tout son sens dans une séance d'accompagnement puisque c'est à travers cette proposition originale que le professionnel peut suggérer à la personne accompagnée un nouveau terrain de je(u). **Une nouvelle façon de dessiner son dessein et de développer son envie d'offrir ses compétences si particulières et précieuses au monde.**

Cela en pleine possession de ses moyens et au regard de qui elle est vraiment, débarrassée de tout carcan éducationnel, social ou environnemental. Il s'agit là d'un véritable travail de designer pour que chaque pièce du vivant puisse trouver sa place dans l'univers organique de la vie. Vous comprendrez maintenant un peu mieux pourquoi je me présente en tant que Designer Social.

V – Le coach alchimiste : passeur du XXI^{ème} siècle

L'indispensable psychoéducation de la personne accompagnée

Lorsqu'effectivement la vie invite la neurodiversité à la table de son identité, les questions existentielles apparaissent :

- Qui suis-je ?
- Qu'aurais-je pu faire différemment ou mieux jusqu'ici ?
- Que vais-je faire de tout cela maintenant ?

Ce qui est étonnant, c'est que la prise de conscience de ce que sont les émotions et le rôle qu'elles jouent provoque le même type de questionnement pour tout un chacun.



L'accompagnement des personnes neurodiverses est un processus qui invite les individus à prendre un temps pour eux et à se rencontrer dans leur fonctionnement car une nouvelle boussole devient nécessaire. La prise en compte des émotions dans sa manière d'être au monde va induire le même besoin. C'est une démarche spécifique permettant à la personne d'acquérir une meilleure connaissance et conscience de Soi pour construire ou retrouver son propre guide d'utilisation et **ainsi bâtir une meilleure estime et confiance d'elle-même.**

Une fois cet édifice interne constitué, cela participe ensuite activement à ce qu'elle puisse écouter ses besoins, poser et faire respecter ses limites et ainsi faire exister réellement ses capacités si particulières pour pouvoir **agir en étant aligné à ce qu'elle souhaite vraiment** pour elle et son environnement.

La prise en compte des émotions et leur transmutation va contribuer à révéler de façon durable les supers-pouvoirs utilisables quotidiennement pour chacun. Encore faut-il avoir des informations à la fois sur comment il est possible de faire de ses émotions ses alliées mais aussi de comprendre son fonctionnement particulier. Et ça, ça ne s'invente pas ! *Certes, nous pouvons les gérer (NDLR les émotions), les moduler, tenter de les masquer aux yeux des autres, mais nous ne pouvons pas les empêcher d'exister*³².

C'est bien dans ce contexte que la participation du coach professionnel à la psychoéducation de la personne est importante et que celui-ci prend alors une casquette de passeur, en lien avec ses homologues thérapeutes. Cela relève d'un réel travail global d'accompagnement où la personne est au centre des préoccupations. Par exemple, *lors de ce travail, relativiser l'association entre l'hypersensibilité et le haut potentiel est une aide précieuse. En effet, si pour la personne ils sont inévitablement associés, il sera plus complexe de pouvoir dénouer ce qui vient de la sensibilité elle-même de ce qui est en lien avec la gestion de l'information émotionnelle. [...] Pouvoir comprendre que les pensées et le crédit qu'on leur donne peuvent influencer notre ressenti (celui-ci n'est pas automatiquement lié à une sensibilité accrue) sera une première étape pour apprivoiser le processus de gestion émotionnelle*³³.



Un enjeu fondamental sera de faire comprendre la différence de nature qui existe entre le raisonnement en situation « rationnelle » et le raisonnement émotionnel. Si cette distinction peut se faire assez facilement d'un point de vue intellectuel, le travail réel sera d'accepter que cette affirmation s'applique aussi aux situations que nous vivons, et donc à nos propres raisonnements en situation émotionnelle. Pour cela, il est nécessaire **d'accepter que la logique n'a pas toujours raison** (nos raisonnements ne représentent pas toujours « la réalité ») – ce qui n'est pas simple quand elle constitue d'habitude un pilier fiable³⁴.

Le travail émotionnel avec les personnes à haut potentiel met à jour des processus cognitifs qui agissent dans la perception de l'intensité émotionnelle. Il permet aussi **d'observer les interactions entre les hautes capacités intellectuelles et la sphère émotionnelle**. En fonction des personnes et des situations vécues, le haut potentiel se fait tour à tour un obstacle (rationalisation, intellectualisation) ou un allié (réévaluation cognitive) des compétences émotionnelles³⁵.

Concernant les personnes ayant un TDAH, l'orientation à prendre est exactement là même. Il s'agit d'intégrer pleinement au coaching des éclairages pragmatiques et objectifs sur ce qu'est le trouble, ce qu'il induit et comment il peut être possible d'agir dessus. En plus, celui-ci peut s'exprimer de façon légère à sévère pour chaque personne, en fonction de la situation et du moment dans lesquels elles se trouvent : c'est un vrai travail d'équilibriste. Ce qui est certain, c'est que la personne hypersensible, à HP ou avec un TDAH à l'intention d'avancer et de réussir ! Il ne s'agit pas là d'un problème de vouloir quelque chose ou non mais bien de trouver le chemin pour être en capacité d'entrer en action et de créer. Concernant le TDAH d'ailleurs, **les quelques études sur le sujet montrent que le coaching améliore la qualité de vie des patients souffrant de TDAH en les aidant à surmonter les difficultés au quotidien**³⁶.



Pour toutes et tous, les chemins des possibles se dessinent alors en considérant une vision holistique de l'accompagnement et grâce à un travail de collaboration entre le coach professionnel, la personne accompagnée et les éventuels autres professionnels qui accompagnent la personne.

A cette condition s'ajoute bien sûr une importante exploration de la personne et de ce qu'elle souhaite pour elle ainsi que sa puissante capacité à créer et à se mettre en action, en étant soutenue et encouragée par le professionnel ou l'équipe professionnelle qui l'accompagne pour évoluer. Sophie Brasseur évoque ainsi que **l'enjeu est d'aider les personnes à haut potentiel à pouvoir se sentir à la fois uniques, conscientes de leurs spécificités, tout en ayant aussi beaucoup à partager avec les autres**. [...] Le rôle du professionnel consiste à favoriser la connaissance de soi, en identifiant la dynamique à l'œuvre dans chaque situation de souffrance émotionnelle ou relationnelle, pour en dégager les ressorts singuliers. Parfois, il est important d'accompagner la conscience que **les compétences intellectuelles ne sont pas toutes-puissantes, et que d'autres ressources sont nécessaires pour prétendre à une vie épanouie. Les compétences émotionnelles sont en effet essentielles tant dans la vie personnelle, que sociale et professionnelle**³⁷.

“Pouvoir se sentir à la fois uniques, conscientes de leurs spécificités, tout en ayant aussi beaucoup à partager avec les autres.”

Elle parle ici des personnes à HP mais il apparaît évident que dès lors que l'on parle des émotions, cela est finalement valable pour tous les profils de personnes, quelles qu'elles soient. En effet, **cela fait vraisemblablement des décennies que nous ne leur accordons pas assez d'importance**. Le rôle du coach professionnel, dans ce cas de figure, est de se concentrer sur la manière dont l'atypisme et les émotions d'une personne se révèlent au quotidien en l'éclairant sur ce que cela révèle d'elle ou de sa particularité, pour peu à peu composer avec toutes ses parties d'elles-mêmes. Dans le même temps, le coach permet au coaché d'observer à quels endroits se trouvent ses forces et ses faiblesses. L'intention étant de mettre en place les stratégies appropriées et ainsi gagner en qualité de vie progressivement et devenir autonome dans son quotidien. Enfin, il s'agit de considérer le processus alchimique comme un système à part entière avec lequel nous faisons connaissance et coopérons pour obtenir de magnifiques transformations !

Le processus alchimique comme système à part entière

Considérer le processus alchimique comme étant un système autonome, spontané et vivant à part entière dans le système humain que représente chacune des personnes que nous accompagnons semble être la meilleure piste à privilégier. **L'approche systémique dans le cadre d'un coaching ayant pour objet la transformation identitaire ou l'alliance avec ses émotions est un levier extrêmement puissant.** Cette approche admet quatre grands principes :

- la totalité ;
- l'homéostasie ;
- l'équifinalité ;
- l'interaction.

La personne accompagnée est elle-même considérée comme un système et peut ainsi entrevoir le reste du monde – qu'il soit intérieur ou extérieur – comme étant une multitude de systèmes avec qui elle interagit. Voilà qui permet déjà d'appréhender de façon plus sereine ses émotions ou ses particularités ! Ainsi, là où l'approche est habituellement analytique et linéaire, **l'approche systémique va permettre aux individus de trouver des vases communicants au sein de domaines complètement variés mais qu'ils nourrissent quotidiennement.**



Quand au coach professionnel, il fait lui-même partie d'un système entier avec la personne, système qui lui permet d'entrer en effervescence au sein d'une boucle vertueuse de résolutions d'éléments qui ne semblent être, au départ, que des problèmes. *Le coach est un « influenceur positif », une ressource que le client sollicite délibérément pour qu'elle stimule sa réflexion et les ressorts de sa dynamique interne de progrès. C'est en étant engagé chacun au cœur de la relation de coaching que le client et le coach provoquent l'effet coaching, grâce au miroir offert à l'un par l'autre*³⁸.

En effet, les reflets systémiques proposés par le coach à travers l'expression de certaines situations par la personne accompagnée vont participer aux prises de conscience de la personne. **Aussi, puisque l'alchimie émotionnelle s'intéresse au processus de transformation et non à un travail qui relèverait de la thérapie à travers l'analyse et de la compréhension d'événements liées à l'histoire de la personne, il peut sans problème se positionner en tant que coach alchimiste en proposant à la personne de l'accompagner dans la découverte de son système alchimique.**



Aussi, bien que la personne arrive avec une demande spécifique, personnelle ou professionnelle, le coaching avec une approche systémique et l'inclusion du processus alchimique dans les séances, lui permettra non seulement de trouver des solutions quant à sa demande spécifique mais aussi de **constater des retentissements positifs et durables dans toutes les sphères de sa vie.**

Cette démarche représente un réel défi à la fois pour la personne accompagnée mais aussi pour le coach professionnel qui a, dans ce processus particulier, également un rôle d'éclaireur et de passeur qu'habituellement il n'a pas dans un coaching classique. Ce rôle spécifique se traduit d'abord à travers la psycho-éducation de la personne concernée afin de lui apporter des clés de compréhension sur son propre fonctionnement biologique et psychologique au-delà de tout système de croyances ou de construction intrinsèque. Ensuite, par l'accompagnement bienveillant de la personne dans son processus autonome de découverte, grâce à la transmutation, de potentiels et de possibilités qu'elles ne soupçonnaient parfois pas jusqu'ici.

Xavier Van Oost, coach, formateur et consultant spécialisé auprès des personnes avec un TDAH **parle d'ailleurs pour elles de défis et non de déficit**. Aujourd'hui, en plus d'être concerné par la neurodiversité ou non, l'humain doit absolument pouvoir combler son déficit quant à l'inclusion de ses émotions dans sa vie.

Je parlerais donc pour ma part de défi•si•t. Ce défi que la personne veut bien relever si elle veut pouvoir Être elle-même à part entière. Tout l'enjeu dans les accompagnements proposés ainsi est de **trouver comment la personne accompagnée peut renouer avec son identité intrinsèque pour pouvoir exprimer et expandre les talents et les intérêts propres à sa particularité**, tout en s'engageant à rencontrer régulièrement ses émotions pour écouter ce qu'elles ont à lui raconter pour pouvoir enfin échafauder la maquette appropriée à sa maison intérieure.

Renouer avec son processus naturel et spontané

Pour utiliser le processus alchimique en séance d'accompagnement c'est en réalité assez simple puisqu'il s'agit d'un processus naturel et spontané. **La transmutation simple consiste à laisser venir l'émotion, l'accueillir et laisser la respiration se faire pour que le corps traverse la rencontre avec cette émotion.**

Le deuxième niveau de travail en séance, et formalisé par Yann Thibaud, s'appelle le « scénario de guérison ». Il consiste, à travers une série de questions simples, à accompagner la personne à transformer une émotion révélatrice en une véritable ressource tout en laissant le corps exprimer les différentes manifestations qui se présentent à lui (*cf. démarche ci-contre*).

Enfin, **le troisième niveau de travail, appelé « théâtre de guérison », se caractérise par une théâtralisation du scénario** dans laquelle la personne accompagnée choisit les représentants des personnes en présence dans son scénario pour venir jouer le rôle de ces personnes. Les personnes choisies devront alors dire exactement les mots et agir exactement comme la personne accompagnée le souhaite pour la scène à jouer. Cette dernière partie est généralement davantage utilisée dans le cadre de stages collectifs que, d'ailleurs, je propose partout en France.

Quelque soit le niveau de travail choisi, il est à considérer que le processus alchimique apporte de réels changements dans la représentation du monde que la personne aura ensuite. Bien qu'il soit simple, il est pourtant très puissant et nécessite en ce sens, un accompagnement des plus ouvert, doux et bienveillant possible de la part du coach alchimiste qui souhaite intégrer cela dans sa pratique d'accompagnement.

Processus alchimique : le scénario de guérison Démarche

1. De quelle émotion pars-tu ?
2. Cela te rappelle quoi dans ton passé ?
3. De quoi, aurais-tu eu besoin à ce moment là ?
4. Créer cela au présent et en parlant en « Je » :

La personne reprend et développe alors ce qu'elle vient de dire en supprimant le « que » (j'aurais eu besoin que...) et, en prenant tout son temps pour qu'elle ressent et vive réellement le scénario de guérison.

Pour cette partie du processus, il est nécessaire de considérer les autres personnes en présence comme étant la meilleure version d'elles-mêmes.

Laisser opérer les manifestations physiques

5. Après le scénario de guérison, on pose trois questions tests :

- 5.1. Qu'est ce que cela te fait ?
- 5.2. Qu'est ce que cela change pour toi aujourd'hui ?
- 5.3. Qu'est ce que cela va changer pour toi demain ?

Conclusion

Aujourd'hui, il est possible d'être *vraiment soi* avec l'alchimie émotionnelle et de libérer son potentiel créateur en utilisant la transmutation comme **un catalyseur d'intelligence et de créativité**. Ce processus peut être utilisé en étant accompagné ou en s'exerçant soi-même en autonomie pour plusieurs raisons :

- communiquer de façon authentique ;
- gagner en sérénité avec soi ;
- agir sur son métabolisme.

Quoi qu'il en soit, cela ouvre une magnifique porte au déploiement de la magie que tous les êtres vivants ont en eux, quels qu'ils soient. Alejandro Jodorowsky, psycho-magicien, scénariste de bande dessinée et réalisateur, acteur, mime, romancier, essayiste et poète nous rappelle avec sagesse que *c'est lorsque l'on parvient à transformer le regard en une bénédiction constante que l'on atteint le regard magique*.

Et, nous autres professionnels de l'accompagnement le savons bien : transformer son propre regard c'est tout transcender que ce soit sa communication, son monde intérieur mais aussi, par résonance systémique, le monde dans sa globalité ! Il est fort à parier que si chacun d'entre nous reprend sa part de responsabilité en allant rencontrer ses vulnérabilités et ses spécificités, **de plus en plus d'individus reconnecteront avec leur authenticité, leur singularité et par extension, leur atypie**.

Le corps humain est un formidable levier d'innovation et de progrès lorsqu'on coopère avec lui. Soyons fous ! Innovons et proposons aux personnes de prendre soin de leur écologie intérieure pour pouvoir communiquer de façon authentique et **passer de la résilience à l'adaptance** ! Le reste suivra de façon beaucoup plus naturelle et rapide que ce que l'on pourrait croire. Passons ainsi du « lâcher-prise » au « laisser-venir ».

Alors ? Vous aussi vous comptez aller à la conquête de votre propre baguette magique ? La légende dit que transmuter une émotion permet de réparer sa baguette de Sureau... Quant à la pierre philosophale n'en parlons pas, vous savez certainement ce qu'en pense un certain Nicolas Flammel...

Événements prochains recommandés par l'auteur

12 juin 2022 : Partout en France, à lieu la journée nationale de sensibilisation au TDAH. Plus d'infos sur www.tdah-france.fr.

23 - 24 juin 2022 : l'Association de Formation et de Recherche sur l'Enfant et son Environnement organise un Colloque International de langue française sur le TDAH, à Montpellier, pour les professionnels. Une conférence Grand Public a également lieu le 22 juin, sur le même sujet. Plus d'infos sur www.afree.asso.fr.

Vous souhaitez participer à des événements pour rencontrer d'autres personnes à HP ou coordonner un territoire pour permettre ce type d'événement ? Echangez-en avec l'auteur de l'article, animateur du réseau des **Coloriés de Centre-Bretagne** en prenant contact par mail à l'adresse colories@julientreumuller.social. Plus d'infos sur le réseau : <https://hpitalents.com>

Julien anime aussi bénévolement une émission mensuelle sur **Radio Kreiz-Breizh**. Il y met en avant des citoyens sur des thématiques sociales, médico-sociales et sanitaires. Retrouvez les podcasts de l'émission sur le site www.rkb.bzh.

- ¹ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.271. Paris : De Boeck Supérieur
- ² Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.289. Paris : De Boeck Supérieur
- ³ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.36. Paris : De Boeck Supérieur
- ⁴ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.37. Paris : De Boeck Supérieur
- ⁵ Desseilles, M., Perroud, N. & Weibel S. (2020) *Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention*. pp. 11 & 22. Paris : Editions Eyrolles
- ⁶ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.189. Paris : De Boeck Supérieur
- ⁷ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.525. Paris : De Boeck Supérieur
- ⁸ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.271. Paris : De Boeck Supérieur
- ⁹ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.283. Paris : De Boeck Supérieur
- ¹⁰ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.289. Paris : De Boeck Supérieur
- ¹¹ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.527. Paris : De Boeck Supérieur
- ¹² Laurenceau, S. (2019) *L'accompagnement thérapeutique des Hauts Potentiels*. p.249. Paris : Editions ESF Sciences Humaines
- ¹³ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.527. Paris : De Boeck Supérieur
- ¹⁴ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.531. Paris : De Boeck Supérieur
- ¹⁵ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.528. Paris : De Boeck Supérieur
- ¹⁶ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.524. Paris : De Boeck Supérieur
- ¹⁷ Desseilles, M., Perroud, N. & Weibel S. (2020) *Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention*. p.47. Paris : Editions Eyrolles
- ¹⁸ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.287. Paris : De Boeck Supérieur
- ¹⁹ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.287. Paris : De Boeck Supérieur
- ²⁰ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.539. Paris : De Boeck Supérieur
- ²¹ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.198. Paris : De Boeck Supérieur
- ²² Desseilles, M., Perroud, N. & Weibel S. (2020) *Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention*. p.14. Paris : Editions Eyrolles
- ²³ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.285. Paris : De Boeck Supérieur
- ²⁴ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.289. Paris : De Boeck Supérieur
- ²⁵ Laurenceau, S. (2019) *L'accompagnement thérapeutique des Hauts Potentiels*. p.126. Paris : Editions ESF Sciences Humaines
- ²⁶ Laurenceau, S. (2019) *L'accompagnement thérapeutique des Hauts Potentiels*. pp.126-127. Paris : Editions ESF Sciences Humaines
- ²⁷ Nusbaum, F. (2021) *Le secret des performants*. p.34. Paris : Editions Odile Jacob
- ²⁸ Nusbaum, F. (2021) *Le secret des performants*. p.32. Paris : Editions Odile Jacob
- ²⁹ Nusbaum, F. (2021) *Le secret des performants*. p.34. Paris : Editions Odile Jacob
- ³⁰ Nusbaum, F. (2021) *Le secret des performants*. pp.33-34. Paris : Editions Odile Jacob
- ³¹ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. pp.103 & 106. Paris : De Boeck Supérieur
- ³² Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.525. Paris : De Boeck Supérieur
- ³³ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. pp.528-529. Paris : De Boeck Supérieur
- ³⁴ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.533. Paris : De Boeck Supérieur
- ³⁵ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. p.542. Paris : De Boeck Supérieur
- ³⁶ Desseilles, M., Perroud, N. & Weibel S. (2020) *Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention*. p.104. Paris : Editions Eyrolles
- ³⁷ Clobert N. & Gauvrit N. (sous la direction) (2021) *Psychologie du Haut Potentiel : comprendre, identifier, accompagner*. pp.541-542. Paris : De Boeck Supérieur
- ³⁸ Devaux, P. (2016) Dossier spécial : Coaching systémique [en ligne]. Disponible sur <https://www.orgyn.fr/blog/dossier-special-coaching-systemique/> [Consulté le 16 avril 2022].



✍️ Vous aimeriez lire un sujet en particulier dans le magazine COACHING ? *Soumettez vos envies ici.*

✍️ Vous aimeriez publier un article ? *Soumettez votre sujet et une description de quelques lignes ici.*



INTERVIEW DE COACH

Se retrouver avec la pleine conscience appliquée au coaching – Alessandra DE SALVATORE

Interview de coach

Se retrouver avec la pleine conscience appliquée au coaching

Nous le savons, la première étape d'un changement chez nos coachés est la prise de conscience. La pleine conscience prend donc tout son sens dans notre pratique de coaching qui vise à impulser et accompagner leur changement. Mais comment l'appliquer concrètement ? C'est ce que nous décrit Alessandra DE SALVATORE avec rationalité mais aussi avec émotion dans son retour d'expérience.

Alessandra, pouvez-vous nous raconter comment en êtes-vous venue au coaching après des études qui vous prédestinaient au droit ?

Durant 20 ans, j'ai exercé, des fonctions d'encadrement et de direction de projets au sein de juridictions de la région parisienne en qualité de directrice des services de greffe. J'ai tout de suite apprécié le management d'équipes, ce pourquoi je n'avais, d'ailleurs, pas été préparée lors de mes 5 ans d'études de droit qui avaient surtout pour objet de faire de moi une juriste efficace.

Mener une équipe, créer la coopération entre les individus qui la compose **pour que chacun se sente investi, motivé et partie prenante du changement à engager ensemble**, puis les conduire vers un objectif commun, m'a vraiment tout de suite plu. J'ai accompagné, par la suite, des organisations qui rencontraient des difficultés, et l'audit organisationnel a été une nouvelle révélation. Le souci est que l'individu était oublié au profit du plan d'actions à mettre en œuvre et de la réforme à appliquer.

C'est là que mon fil directeur s'est imposé de lui-même et que tout a été clair pour moi : **je voulais consacrer mon temps professionnel à l'accompagnement, sans décorrélér le collectif de l'individu**, en pensant toujours le premier comme composite et trouvant sa cohérence et son harmonie grâce à la somme des énergies des seconds. Au final, le groupe devient une entité nouvelle grâce à cette nouvelle synergie créée. Je trouve cette émulation fabuleuse et si porteuse de grandes réussites.



Alessandra DE SALVATORE

coach certifiée en développement des potentiels personnels et professionnels, particuliers et entreprises, formatrice

*Après un parcours de 20 ans dans le management opérationnel et stratégique dans des structures publiques, j'accompagne aujourd'hui les personnes et les organisations vers une compréhension de leurs modes de fonctionnement et de communication en leur donnant l'opportunité de découvrir puis de développer leurs forces et ressources, et de s'alléger aussi de leurs blocages inconscients. Mon approche est particulièrement tournée vers **l'écoute des émotions, la pleine conscience et le dialogue positif avec soi.***

C'est le thème de mon blog qui vous propose de découvrir ce que vos émotions ont à vous dire au travail pour les cultiver et les transformer en vitalité.

*Par la formation et le conseil, je mets en avant ma **méthode DEEP** (Dialogue émotionnel et engagement positif) qui ouvre au management de soi pour interagir avec cohérence, aisance, plaisir et efficacité, avec les autres. Ma volonté est de faire grandir les trois positions de perception dans toute organisation, le management, la relation et l'entreprise (et sa clientèle), pour un développement à 360° gagnant-gagnant.*



C'est cela qui a très clairement animé ma détermination à changer de voie et à devenir coach professionnelle en me spécialisant dans l'accompagnement en entreprise des managers et des équipes. Je suis aussi certifiée en coaching de développement personnel et professionnel pour tous ceux qui ressentent un besoin de changement sans savoir encore lequel précisément. Je suis passée par là et un bilan de compétences il y a 10 ans m'a vraiment aiguillée. Pour moi, ce changement de voie n'est pas une reconversion d'ailleurs mais plutôt une continuité naturelle de mon parcours de professionnel du management. A bien y regarder, les sciences humaines m'ont toujours attirée durant mes études de droit et j'avoue avoir allégrement saupoudré mes cours et devoirs d'étudiante, de sociologie, psychologie sociale, systémie. Cela rendait, selon moi, le droit plus proche des réalités et plus humain. Aujourd'hui, **je suis une fervente adepte et praticienne de la dimension systémique** de toute chose.



Rentrons dans le vif du sujet, la pleine conscience. Comment avez-vous découvert cette discipline ?

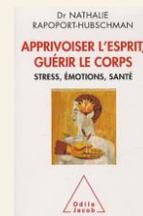
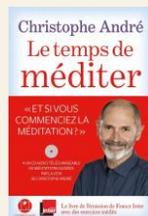
Cette appétence pour les sciences humaines ne m'a jamais quittée. J'ai suivi, par la suite, beaucoup de formations, de MOOC, ayant attiré à toutes les disciplines qu'elles peuvent revêtir : sociologie des organisations, analyse transactionnelle, PNL, psychologie positive, etc. Bien avant d'être coach.

La pleine conscience est venue de façon plus intime quand je me suis trouvée déstabilisée (c'est un euphémisme) au décès de ma grand-mère, en 2011. Ce fût un tsunami émotionnel pour moi qui, jusqu'à présent, n'était pas très coutumière de l'écoute de ses émotions. D'ailleurs, qu'est-ce que cela était exactement ? Face à des angoisses qui me parcouraient, des questions existentielles qui m'assaillaient, il a bien fallu que je comprenne le message que les émotions voulaient me transmettre : ralentis, écoute-toi, tes pensées (et ton circuit rationnel) ne sont pas tes seuls carburants : **tu es cœur et corps également, et tout cela forme un tout à harmoniser !**

La sophrologie a d'abord été le point d'entrée pour faire reposer tout ce qui partait dans tous les sens en moi. J'utilise, avec mes coachés, l'image de la boule à neige et de la nécessité de faire reposer la neige au fond de la boule pour retrouver le calme en soi. Puis, la méditation m'a parlé encore davantage. En effet, elle me permettait de devenir autonome et de trouver le moyen de me connecter à ma boule à neige, de repérer quand elle était sans-dessus-dessous (déséquilibre tête-cœur-corps), et de décider de faire un arrêt sur image, de dire STOP pour tout faire redescendre et **retrouver la cohérence et la sérénité**. J'ai suivi une formation de facilitatrice en mindfulness pour approfondir la pleine conscience en tant qu'école de la vie.

“Tu es cœur et corps également, et tout cela forme un tout à harmoniser !”

Puis, en 2019-2020, j'ai eu la chance de participer à la 1^{ère} formation de Rencontres Perspectives sur les pratiques intégratives corps-esprit dans les métiers de l'accompagnement. Ce qui a définitivement changé ma vie et **m'a convaincue de la force de l'accueil des émotions** dans l'aide pouvant être apportée à son prochain. La pleine conscience en avait la part belle et de nombreux adeptes étaient là pour nous le confirmer : Christophe ANDRÉ, Rebecca SCHANKLAND, Nathalie RAPOPORT-HUBSCHMAN, ...



Quels sont les enseignements majeurs que vous retenir de cette formation de formatrice en mindfulness, en lien avec le coaching ?

Lors de cette formation, j'avais confirmation, enfin, études scientifiques à l'appui, qu'**aucune des émotions n'était mauvaise ou "à gérer"** comme je l'entends souvent, sous le prétexte qu'elles dérangent et qu'elles peuvent réduire notre efficacité et notre performance. Des professionnels de la médecine étaient là pour l'affirmer et créer le sillon de la future prise en charge des patients, de façon douce et bienveillante.

La psychologie positive y avait également une grande part et, comme la pleine conscience, elle est une science tout à fait sérieuse qui repose sur la force des émotions et des énergies que nous portons tous en nous. Ce n'est pas, comme on le lit parfois, la science de la joie et du « smile ». C'est bien plus complet que ça et un véritable outil pour accompagner vers le chemin d'un mieux-être en prenant conscience de l'importance de ce qui compose notre vie, émotions agréables comme désagréables, sources de motivation, valeurs profondes, etc.

Ce que j'y ai retenu ? Un océan de possibilités pour permettre à chacun de prendre sa vie en mains et de devenir acteur/actrice de son quotidien. La pleine conscience est plus qu'une pratique formelle méditative, mais une posture au quotidien. **Elle repose sur 7 piliers qui sont devenus les fils conducteurs de mes accompagnements :**



Comment intégrez-vous la pleine conscience dans votre pratique du coaching ?

Lorsqu'une personne prend l'initiative de se faire coacher, mon premier pas vers elle est de lui expliquer que **sa démarche est un cadeau qu'elle s'offre** pour entrer en contact avec son dialogue intérieur et ainsi mieux le comprendre.

Celui-ci est composé non seulement de ses pensées mais aussi de ses émotions. Le ou la coaché(e) a, la plupart du temps, plus de facilité à expliciter ses modes de fonctionnement par la raison, et, encore plus, quand il (elle) est en posture professionnelle. Or, selon moi, **l'ancrage ne peut être qu'émotionnel pour être efficace et conduire vers un changement significatif.**

Je l'invite alors à faire une pause respiratoire pour partir de l'émotion pure, ressentie dans la circonstance donnée, pour la reconnaître et la comprendre selon un processus en 6 étapes. C'est un schéma pédagogique qui a pour avantage de trouver le besoin et/ou la valeur qui mérite d'être entendu(e) derrière l'émotion qui a émergé. L'objectif est alors de transformer celle-ci consciemment pour une action alignée et cohérente avec soi-même et sans précipitation. Le règne de la pensée automatique a laissé place au comportement de pleine conscience. C'est une prise de recul sur soi qui change tout puisque le/la coaché(e) est en mesure de s'observer en retirant toute la couleur du jugement et de l'auto-critique si souvent omniprésente lors des premières séances. **La personne découvre en elle les forces pour créer une habitude aidante.** Passer par l'émotion permet de toucher la croyance et la ramollir, lui retirer sa substance anxieuse.

Cette exploration est la bienvenue quand le/la coaché(e) rencontre des difficultés avec le sentiment de sécurité intérieure et qu'il a eu pour habitude de la trouver via une source extérieure. La connexion aux cinq sens, que favorise la pleine conscience, fait alors appel à sa mémoire sensorielle pour capter des éléments de réponse qui sont profondément ancrés dans ses ressentis. **C'est un formidable moyen de lui redonner confiance** et de lui signifier qu'il est tout à fait apte à trouver sa compréhension intérieure et sa régulation émotionnelle par lui-même, sans stimulation incessante du monde environnant.

La pleine conscience est l'occasion de laisser les pensées tranquilles, sans chercher à les chasser, mais davantage les voir comme de simples faits. Dans la pratique méditative, on prend l'image des nuages qui vont et viennent au gré du vent. **Le corps est le point de contact essentiel. Il ne ment jamais.**



Quels apports en retiennent vos coachés ?

Lorsque l'émotionnel est une part enfouie chez le coaché, cet angle d'approche par la pleine conscience est très aidante. Non seulement elle lui donne l'autorisation de poser le mental, très culpabilisant, oppressant et jugeant, mais aussi de naviguer vers un monde parfois inconnu qui a beaucoup à lui apprendre en termes de **soulagement cérébral, de désengagement énergétique, et d'auto-bienveillance ; le monde des émotions.**

Mes coachés me disent souvent : « je sais que je suis comme ça. J'en ai conscience mais je n'arrive pas à m'en défaire, à faire autrement ». C'est la preuve que le rationnel a été touché (le cortex est activé). Pour autant, le changement n'est, malgré tout, pas en marche par le fait que l'émotion sous-jacente n'a pas été accueillie et comprise. La bonne nouvelle est que le processus est enclenché. En effet, **si la personne se rend compte des désagréments causés par sa croyance, elle est sur le chemin de la conscientisation.**

La question que je pose est : « quel est le bénéfice secondaire de ne pas avoir modifié votre habitude ? ». Nous ne changeons que si nous sommes dans l'inconfort à 100%. Ce qui signifie que la situation apporte malgré tout un avantage.

*“Le corps est le point de contact essentiel.
Il ne ment jamais.”*

Alors, quel est cet avantage caché à rester dans le statu quo ? Je connais cela et ce chemin initiatique mérite vraiment le détour pour reprendre le pilotage de sa vie et ne pas se laisser "embarquer" par des limites inconscientes. Imaginez au niveau d'une entreprise le bien qu'un manager peut y trouver pour plus d'aisance, d'ouverture et de confiance, à l'égard de ses équipes ! J'aime cet adage qui dit qu'avec un manager, nous réfléchissons, mais qu'avec un leader, nous grandissons. Le manager, qui a effectué ce travail de compréhension de son dialogue intérieur, possède toutes les clefs **pour devenir le leader qui conduira ses équipes pour le bien commun et l'épanouissement de chacun.**

Auriez-vous un cas concret à nous partager illustrant les bénéfices de la pleine conscience appliquée au coaching ?

Outre l'intégration de la pleine conscience dans mes accompagnements individuels dans le but de faire infuser plus profondément la nouvelle position de vie chez le/la coaché(e), j'organise aussi des coachings collectifs sur une thématique commune autour de la confiance en soi ou des valeurs par exemple. C'est l'occasion pour moi d'y **mêler à nouveau des séquences tête-cœur-corps avec la prise en compte de la liaison holistique des trois niveaux.**

Concrètement, cela peut se pratiquer de diverses façons :

- En mettant le corps en mouvement par des pratiques de yin-yoga (yoga de relâchement musculaire) ;
- Par la méditation pour se raccorder à son souffle ;
- Via des outils de psychologie positive et de visualisation mentale pour le cœur et l'auto-gratitude ;
- Ou encore des exercices de coaching pour la partie réflexive et l'engagement cérébral.

Lors de ces séances, les personnes, souvent des femmes, arrivent chargées d'émotions, de fatigue physique et nerveuse. Leur tête est pleine. L'approche par le corps, que permet la pleine conscience, **offre un temps d'arrêt qui n'a pas d'égal** dans la pratique « classique », qui fait appel une nouvelle fois aux pensées et à la cogitation.

En accompagnement individuel comme en collectif, laisser le corps parler plutôt que la tête, c'est bien plus efficace face à des débordements comme j'en vois souvent. C'est une forme de décollement cognitif qui déculpabilise et nettoie le mental. **Le résultat est, le plus souvent, un déclic sur ses schémas répétitifs, un sentiment de clairvoyance.** Il aurait probablement pu survenir avec un coaching traditionnel, mais qui prend une autre dimension lorsqu'il a décidé de prendre le corps comme médium. L'ancrage est plus profond.

“La pleine conscience, offre un temps d'arrêt qui n'a pas d'égal.”

Je repense à cette femme de 35 ans qui s'est donné le droit de penser à elle et de ne pas dire OUI à toutes les sollicitations, sans se culpabiliser et penser automatiquement à de l'égoïsme. Elle venait d'en prendre conscience après un temps méditatif sur le retour aux sources et à son enfant intérieur.

Si vous souhaitez aller plus loin dans l'intégration de la pleine conscience, quelles seraient les prochaines étapes pour vous ?

Je m'intéresse beaucoup à la préparation mentale. A ce titre, j'ai lu récemment un excellent livre de Pierre David *L'identité gagnante* qui va plus loin dans la pratique de la pleine conscience et parle de la dépolarisation. Plus précisément, l'une des idées fondamentales du livre est que l'être humain est composé de ses deux essences :

- une partie finie, de l'ordre du faire, nos actions, et de l'avoir, nos possessions, limitée dans le temps et dans l'espace ;
- une partie infinie, de l'ordre de l'être, car où s'arrête l'excellence, la générosité, la bienveillance, l'intelligence ? Aucune limite à part la volonté de s'améliorer ou pas.

“L'être humain est composé de deux essences : une partie finie de l'ordre du faire et une partie infinie de l'ordre de l'être.”

Partant de ce postulat, pourquoi parfois je ne me sens pas bien ? Parce que je cherche à combler l'infini par le fini. Or, le second ne pourra jamais combler le premier. C'est un leurre. **L'avoir et le faire n'ont pas pour vocation de nourrir l'être.**

Face à une situation et à un choix à faire, la question n'est donc pas que dois-je faire mais qui ai-je envie d'être à cet instant, qui ai-je envie de devenir en relation avec cette situation ? Et, cela ouvre alors tout le questionnement sur l'identité profonde de la personne, sur son dialogue intérieur qui, lui, ne ment pas, et essaie d'exprimer des valeurs, des croyances, à écouter pour se trouver, s'aimer et agir en conscience. C'est le lien que j'ai trouvé formidable avec ma vision du développement de soi, sur ce fameux fil tête-cœur-corps. C'est le début de la dépolarisation dont parle Pierre David qui **apporte la confiance en soi et le sentiment de plénitude.**

C'est vraiment un champ d'étude pour un approfondissement de l'intelligence émotionnelle. Ce n'est pas, de mon point de vue, réservé aux sportifs et athlètes de haut niveau. D'ailleurs, le monde de l'entreprise s'en empare. C'est encore de la pleine conscience avec cette idée que **l'instant présent est le seul temps de l'action efficace et de l'énergie employée pour son bien.** Découdre une pensée à partir de l'émotion primaire qui l'a fait surgir, c'est lui retirer sa tonalité anxieuse. C'est un travail de défusion en quelque sorte.



Au contraire, quelles seraient les limites ?

Je n'en vois pas à partir du moment où cette intégration de la pleine conscience est au service du bien-être des personnes et qu'elle peut ouvrir un nouvel angle d'approche plus doux et moins classique pour aborder les freins et les blocages à déverrouiller. La philosophie bouddhiste parle de la notion des deux flèches qui nous touchent face à une situation, un événement :

- la première est notre émotion initiale qui apparaît instantanément : « je suis agressée verbalement, mon émotion primaire est la tristesse, l'humiliation » ;
- la seconde est celle qui vient juste derrière : ce pourrait être ici la colère.

Prendre conscience de ces deux temps n'est pas évident car ils sont finalement d'une rapidité déconcertante. La pratique de la pleine conscience permet de les identifier et de les accepter, en les regardant et, du même coup, de **réduire la réactivité affective qui apparaît quand nous nous trouvons en pilotage automatique.**



Maintenant que nous sommes tous convaincus de l'intérêt de la discipline de la pleine conscience pour notre pratique du coaching, quels seraient les premières étapes ou conseils que vous proposeriez à nos lecteurs coachs pour l'intégrer à leur pratique ?

Cette approche par la pleine conscience de nos accompagnements est appréhendable à partir de l'instant où **le coach se sent à l'aise avec cet angle et se sent convaincu par la place de l'émotion et de la systémie corps-cœur-tête.** Cela ne fait pas sens forcément pour tout le monde.

Idriss ABERKANE, grand spécialiste des neurosciences, utilise une expression que j'aime beaucoup pour se saisir d'un savoir : c'est la notion d'empan, du nom de cette distance que l'on mesure d'une main ouverte, du bout du pouce jusqu'au bout du petit doigt. Il considère que **nous avons la responsabilité de prendre toute chose par notre empan**, donc par la largeur la plus grande qui soit pour empoigner une notion. Et, nous avons notre empan à soi qui ne correspond pas à celui de l'autre.

En coaching, c'est pareil. Chaque coach a son mode d'approche et sa manière d'empoigner la relation avec ce qui l'a construit et son identité. Mon identité est émotionnelle et je donne cette couleur à mes coachings sans effort et naturellement. C'est le cas d'autres coachs qui ont intégré cette approche tout aussi intuitivement. L'apprendre pour la mettre en avant dans ses accompagnements est toujours possible mais l'avoir vécu en soi d'abord est le plus sûr moyen d'être authentique avec ses coachés. Ce n'est pas, selon moi, une technique théorique qui s'ajoute à son panel comme pourrait l'être la PNL ou l'analyse systémique, etc. **Elle se vit de l'intérieur** et elle se donne à l'autre parce que nous en sommes irradiés. Maintenant, expérimenter et se sensibiliser à la méditation est, de mon point de vue, le premier pas à réaliser pour ressentir cette nouvelle modalité d'écoute de soi qui n'a aucune comparaison !

Retrouver Alessandra DE SALVATORE :

- Sur son [blog](#)
- Sur son [site](#)
- Sur les plateformes [ResaLib](#) ou [Malt](#)
- Sur [LinkedIn](#)
- Sur [Facebook](#) pour des ateliers collectifs bien-être alliant des pratiques corps, cœur et tête toujours au plus près de ses émotions et en mode coaching



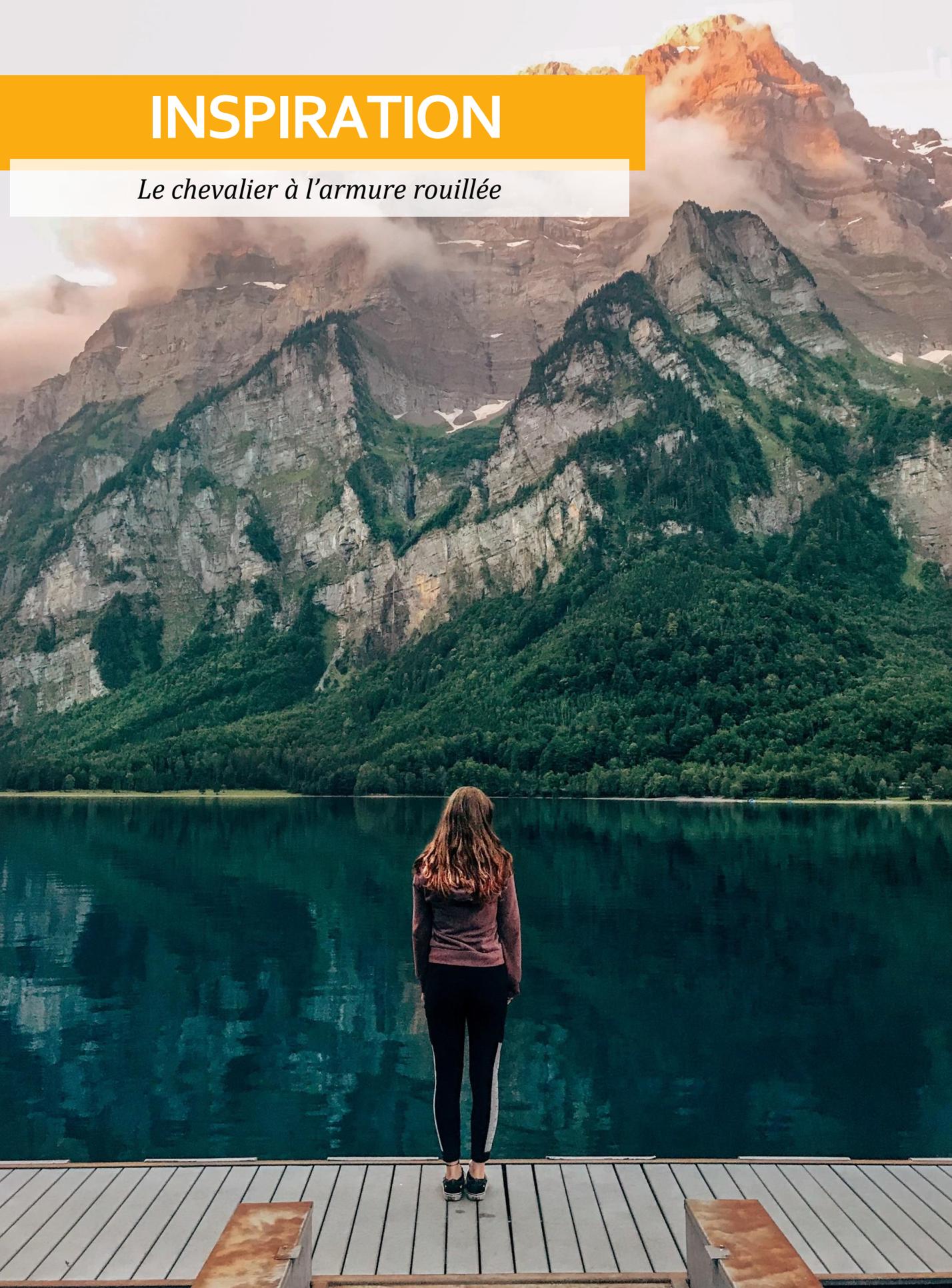
La pensée du mois à
méditer pour notre
pratique

“ L’ambition contribue à
développer une vision pour être
toujours plus soi-même. ”

Lucie PAIMBLANC

INSPIRATION

Le chevalier à l'armure rouillée



Le chevalier à l'armure rouillée, de Robert FISHER

A travers un conte, l'auteur nous fait vivre une quête profonde à la recherche de notre véritable identité. C'est ce que vit le chevalier à l'armure rouillée qui devra réussir à se retrouver lui-même pour se débarrasser de son armure. Cette dernière représentant la façade permanente de sa personnalité.

“Nous sommes tous dans une armure, enfermés.”

Un conte qui nous guide à travers des enseignements profonds pour être vraiment soi-même. Ils sont notamment transmis à travers plusieurs épreuves du parcours initiatique du chevalier.

Ces épreuves vont notamment bouleverser les **croyances** du chevalier qui l'empêchent d'être. Être bon, gentil et plaire aux autres n'est pas être soi-même contrairement à ce qu'il pense. Évidemment, nous retrouvons ici le travail du coach qui va adresser les croyances du coaché pour préparer le changement.

Le chevalier est confronté à ses **peurs** également. *Quelles peurs nous hantent pour porter une armure si épaisse ? Que cherchons nous à fuir ou à prouver ?*

Le chevalier doit donc apprendre à **accepter la vérité**, celle qui fait mal mais qui nous apprend tant sur nous-mêmes. Si notre armure est là pour nous protéger de ce que nous pensons, *quelles sont les pensées que nous n'osons pas nous avouer ?*

Le chevalier commence alors à ressentir les choses. Les émotions et les pensées font partie de nous. C'est pourquoi nous devons prendre conscience, accueillir et exprimer nos propres sentiments sans y voir une faiblesse dans notre quête pour être soi. Dans le même temps, le chevalier apprend à reconnaître ses propres besoins. Même si nous pourrions déceler un driver « sois fort » chez le personnage, c'est l'acceptation de sa vulnérabilité qui va déclencher de nouvelles émotions et initier un changement en lui. C'est alors qu'il va commencer à faire tomber son armure. Se révéler tel qu'il est vraiment, avec ses forces mais aussi ses vulnérabilités.

Le chevalier comprend également qu'à force d'espérer, il était souvent déçu. Il s'agit donc d'**accepter plutôt que d'espérer**.

Enfin et pas des moindres, être soi-même, c'est avant tout **s'aimer soi-même**. Sinon, nous n'aurons pas envie d'être soi !

“ Mais un cadeau, pour être un cadeau, doit être accepté. Autrement, il devient un fardeau. ”

Le parcours initiatique ou le parcours d'individuation du chevalier à l'armure rouillée

La combinaison des quatre épreuves composant le périple du chevalier permet à ce dernier de se retrouver et d'être lui-même :

- **Le château du silence.** Ici, le chevalier se rend compte qu'il n'écoutait pas les autres ou si peu. Et quand il parlait, c'était pour évoquer ce qu'il faisait ou allait faire, pas pour apprécier le moment présent, ni ce qu'il avait déjà, à portée de main. Un autre apprentissage important du chevalier pour être soi-même est la différenciation entre le discours intérieur de son égo et son Moi véritable.
- **Le château de la connaissance.** La connaissance de soi joue un rôle primordial pour être soi-même. Cela paraît trivial et en même temps, prendre conscience et comprendre vraiment ne sont pas toujours si évident. Par exemple, c'est prendre conscience et comprendre comment nos propres comportements sont responsables de ce que nous voulons, plutôt que de chercher à changer les autres pour l'obtenir. Ici, le chevalier se plaignait du penchant pour l'alcool de sa femme. Or, le chevalier comprend que son armure et la distance qu'il a imposé entre sa femme et lui expliquent en grande partie le comportement de cette dernière. Le chevalier comprend ainsi qu'il condamnait sa femme pour ce qu'elle a fait plutôt que de se condamner lui-même pour ce qu'il lui a fait.

“La connaissance est la lumière qui permet de trouver son chemin.”



Il réalise également qu'il a eu besoin de sa famille plutôt que de les aimer. Pourquoi ? Parce qu'il ne s'aimait pas lui-même ! Rappelons-le, aimer est un verbe d'action. Or, il n'a pas su aimer. Tout comme il a cherché à plaire aux autres, et a, en contrepartie, effacer ce qu'il était vraiment. De la même façon, la compétition avec les autres ne lui a pas permis de trouver le bonheur. Enfin, être soi, c'est s'écouter soi-même.

“Seule l'ambition qui vient du cœur peut aussi nous apporter le bonheur.”

Le château de la volonté et de l'audace.

Dans cette épreuve, le chevalier doit combattre ses peurs et ses doutes. De ses peurs et ses doutes, naît un dragon terrifiant. Ce dernier l'empêche de traverser le troisième château du parcours et de poursuivre son chemin. Cette métaphore nous rappelle à quel point nos peurs et nos doutes nous empêchent de vivre notre véritable Moi. En effet, elles nous paralysent et nous limitent dans notre plein potentiel.

“En y croyant, nous rendons nos peurs et doutes réels !”

Pour contrer ses doutes et ses peurs, le chevalier cherchait à prouver qu'il était le plus fort, qu'il n'avait pas peur. En réalité, c'était tout l'inverse !

• Le pic de la vérité

Les erreurs et les malheurs du passé nous incitent à nous protéger avec une armure. Le danger est d'en oublier l'essentiel. Notamment, le chevalier en oublie ses racines et ce qui est pourtant le plus important pour lui, à savoir sa famille. Cette dernière n'occupe qu'une place mineure dans sa vie en privilégiant les combats et les croisades.

La vérité lui apprend qu'il a accumulé tant de douleur pour se protéger à ce point qu'il aurait pu se noyer de toutes ses larmes une fois celles-ci libérées. Cela n'est possible qu'en se remettant en question et en acceptant de se confronter à la vérité.

“Je ne peux connaître l'inconnu si je m'accroche au connu.”

Et vous, aurez-vous le courage de laisser rouiller votre armure, accepter votre vulnérabilité et vos imperfections pour être davantage vous-même ? Saurez-vous amener vos coachés sur ce chemin pour leur permettre d'exprimer leur véritable Moi ?

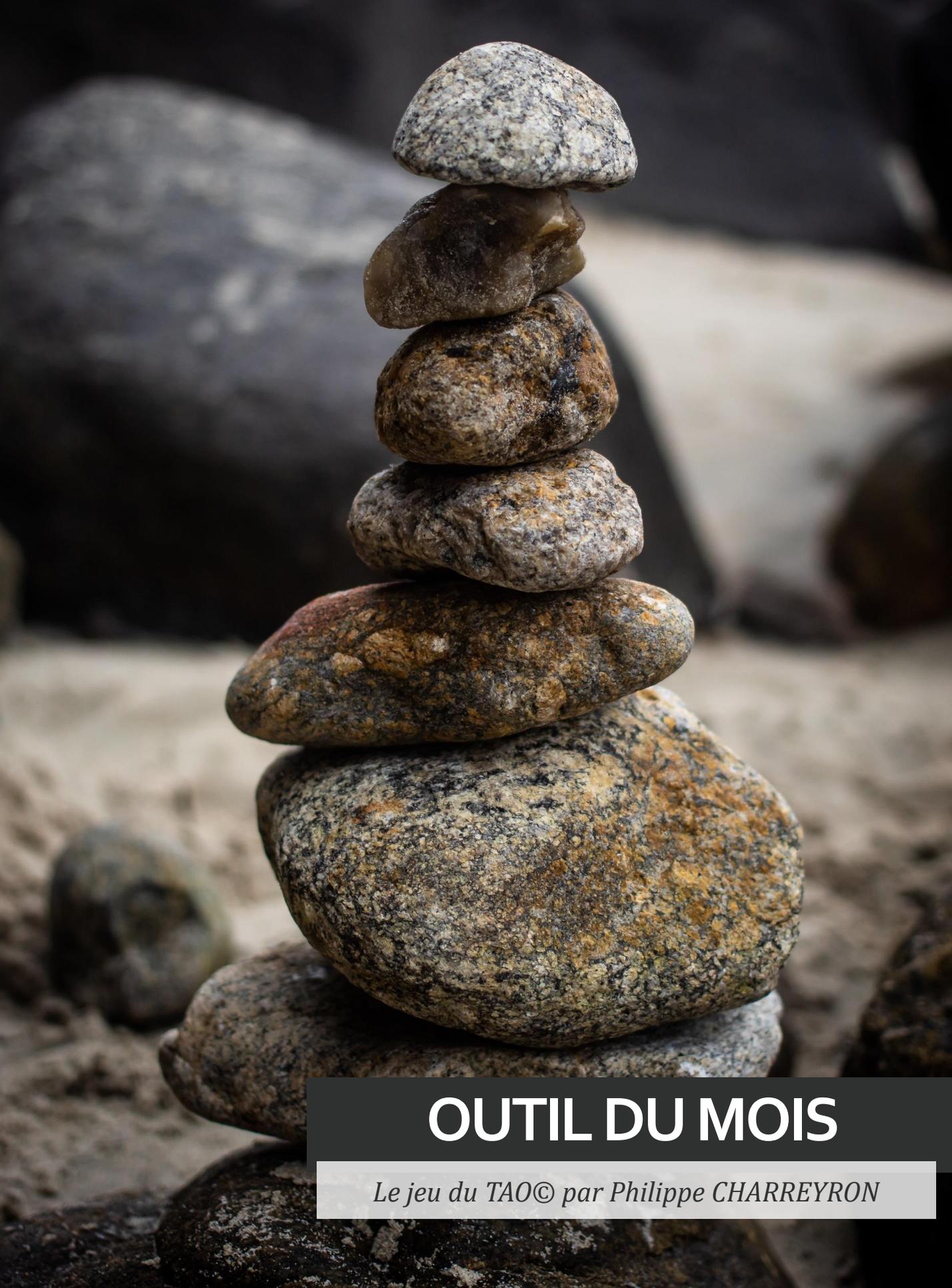


Titre : Le chevalier à l'armure rouillée

Auteur : Robert FISHER

Date de publication : Juin 2016

Editeur : AMBRE



OUTIL DU MOIS

Le jeu du TAO© par Philippe CHARREYRON

Outils du mois

Le jeu du TAO©

Le jeu du tao est un outil ludique pour **mieux se connaître, mieux se comprendre et comprendre les autres, mieux communiquer, mieux coopérer et s'engager plus fortement**, individuellement ou collectivement.

Avec ces qualités, c'est tout naturellement un outil **parfaitement adapté au coaching d'équipes** et de groupes. Son application au coaching individuel est moins évidente puisqu'une partie rassemble plusieurs joueurs, mais elle est néanmoins très riche, comme on va le voir, en adaptant l'utilisation des cartes du jeu.

Le principe du jeu

Une partie se joue avec 3 à 5 joueurs et un animateur. Les joueurs peuvent ne pas se connaître et ne pas avoir de projet commun, ou bien faire partie d'un même collectif.

Dans le premier cas, **chaque joueur vient avec un désir, une quête**. La diversité des sujets possibles est infinie : prendre la parole en public, écrire un livre, se réconcilier avec quelqu'un, faire le tour du monde, être utile à la société, réussir un concours... Il s'agit d'un désir que le joueur porte en lui mais qu'il n'arrive pas à faire exister, parce que quelque chose l'en empêche, à l'intérieur de lui ou à l'extérieur.

Le temps d'une partie, **tous les joueurs vont coopérer pour permettre à chacun d'avancer vers l'accomplissement de son désir**.

Dans le deuxième cas, la partie est centrée sur la quête du groupe, mais chaque joueur énonce également une quête personnelle, en lien avec le projet collectif. Par exemple, si ce dernier est de réussir le développement d'un nouveau produit, un membre de l'équipe peut avoir comme quête de profiter de ce projet pour acquérir une nouvelle compétence, un autre peut avoir comme objectif que ce projet ne se fasse pas au détriment de ses autres activités ou de sa vie privée, etc.



Philippe CHARREYRON

Consultant et coach professionnel

www.ph-charreyron.fr

contact@ph-charreyron.fr

Après une formation d'ingénieur (école des Mines), j'ai travaillé en recherche puis dans des postes d'encadrement au sein d'un grand groupe industriel. Pendant cette période, je m'y suis investi dans la mise en place de systèmes de management de la qualité, jusqu'à devenir en 1999 **consultant indépendant, formateur et auditeur** dans ce domaine.

En 2014, j'ai découvert le Jeu du Tao et j'ai immédiatement compris la puissance de ce jeu qui permet aux joueurs de **passer à l'action** là où ils étaient figés dans l'incertitude et les peurs. Je me suis formé immédiatement avec Patrice Levallois, un de ses créateurs, pour l'animer. Cette rencontre a ouvert pour moi le champ de l'intelligence collective et des mécanismes qui font naître la coopération. Je me suis formé et j'ai expérimenté la gouvernance partagée, notamment avec l'Université du Nous, pour intervenir au sein des groupes (entreprises, associations) désireuses de changer leur organisation.

J'ai rapidement pris conscience de ce que ces changements peuvent avoir de déstabilisant pour les directions, l'encadrement et le personnel. Cela m'a amené à une **formation de coach professionnel** (DU à l'UCO d'Angers obtenu en 2018) pour mieux les accompagner.

Enfin, après cette formation, il m'est apparu évident que **le jeu pouvait être un outil exceptionnel pour le coaching** et j'ai commencé à l'utiliser de différentes façons.

La partie dans ce cas est une étape dans un accompagnement plus global. Son but est d'une part de créer la **posture de coopération**, d'autre part de faire émerger **des pistes d'actions** sur lesquelles le groupe va travailler ensuite.

Le déroulé

Au début de la partie, chaque joueur énonce sa quête. Puis, à tour de rôle, chacun lance le dé, tire une carte et répond à une question. Le questionnement intérieur et le feedback des autres joueurs produisent des **prises de conscience** et ouvrent des chemins nouveaux dans la réalisation des souhaits énoncés.

Chaque joueur va également, à la fin de la partie, tirer un *taoracle*, une adaptation du Yi Jing. Ce dernier, également appelé le classique des changements, est un outil d'aide à la décision dont les origines remontent à 3.500 ans en Chine. Ce tirage va l'amener à **prendre un engagement concret**, à passer à l'action pour aller vers l'atteinte de son objectif.

Ce mécanisme a **en commun avec le coaching** le questionnement, le miroir offert par l'autre ou les autres, l'ouverture du champ des possibles, et le passage à l'action.



Le déroulé du jeu du TAO© au sein d'un collectif

Le déroulement est le même, mais s'y ajoutent des cartes spécifiques qui vont amener les participants à collaborer et à générer des fiches projets, base d'un futur plan d'actions pour le travail ultérieur.

Le nombre de participants autour d'une même table étant limité à 5, une action auprès d'un collectif important peut nécessiter de jouer 2, 5 ou 10 parties simultanément (voire beaucoup plus !) avec des questions communes ou complémentaires.



Les apports du jeu pour accompagner les individus et les équipes

Créer la posture d'écoute et l'empathie

L'émergence de l'intelligence collective nécessite que les personnes au sein d'un groupe s'écoutent activement et qu'elles soient suffisamment en confiance au sein du groupe pour oser s'exposer en prenant position ou en faisant des propositions originales.

Pour cela, il est indispensable qu'elles soient les unes vis-à-vis des autres dans une attitude bienveillante, empathique.

“ C'est la qualité de la relation au sein d'un groupe qui permet l'émergence de l'intelligence collective, la coopération. ”

C'est ce que permettent d'obtenir les processus du jeu du tao.

- La disposition des participants en cercle met tout le monde à la **même place** ;
- Les questions posées par le jeu amènent les participant-e-s à **être authentiques**, à parler en « je », à se raconter. L'autre n'est plus seulement un professionnel avec qui le joueur est en relation de travail, c'est aussi une personne humaine avec des émotions. C'est ce qui permet de créer l'alliance ;
- L'obligation de faire un feed-back au joueur qui vient de répondre à une question oblige chacun à une **écoute active**.

Ouvrir l'esprit à l'intuition et à la nouveauté

Le changement nécessite de sortir de ses schémas de pensée habituels. Il faut pour cela faire appel au « cerveau droit », créatif et intuitif, et pas seulement au « cerveau gauche », rationnel et logique.

C'est également ce que permet le jeu du tao :

- Les rituels du Jeu du Tao sont des séquences chargées de significations symboliques et organisées dans le temps pour que les joueurs s'écartent d'un mode de pensée basé sur le rationalisme ;
- Lancer le dé et tirer une carte amènent également à « débrancher » temporairement le cerveau rationnel et à s'ouvrir à l'inconnu, à l'imprévu et donc à la nouveauté ;
- Les questions du jeu du tao sont souvent surprenantes, déroutantes, elles font naître des images et des idées spontanées

Les possibilités d'utilisation du jeu

En accompagnement d'équipes ou d'organisation

Avec cette double qualité de faire émerger une posture d'écoute et de libérer de la créativité, une partie de jeu du tao est particulièrement appropriée :

- Pour souder une équipe constituée, créer un « nous » à partir de plusieurs « je »
 - Un nouveau DG a pris la tête d'un comité de direction de 8 personnes. Il estime que les membres de son équipe sont compétents mais qu'ils ne collaborent pas suffisamment entre eux, chacun se préoccupant de ce qui relève de son service sans prendre en compte les objectifs globaux du groupe et les besoins et contraintes des autres directions. Il décide de les rassembler pour un séminaire de deux jours. Le séminaire commence avec une partie de tao avec deux tables de 4 personnes. L'une a comme quête collective un travail sur les missions de l'organisme, l'autre la mise en place d'un fonctionnement collaboratif.

Le jeu a été élaboré par une équipe de chercheurs et de créatifs culturels (plus de 300 personnes y ont contribué) désireux de trouver une réponse à des questions qu'ils jugeaient cruciales pour notre avenir : Comment résoudre concrètement les problèmes d'adhésion, de créativité et d'engagement des Hommes ? Comment résoudre des conflits sans violence ? Comment mieux se connaître et mieux communiquer ? Comment prendre les bonnes décisions porteuses d'avenir ? Pendant 7 ans, ils sont allés chercher des réponses à la fois dans les traditions orales des 5 continents et le socle commun des enseignements millénaires, et dans les dernières découvertes sur le fonctionnement de notre cerveau, les neurosciences, la systémie, la PNL, etc.

- Une PME a connu une croissance externe très rapide, rachetant successivement d'autres PME aux compétences complémentaires pour constituer un groupe industriel capable de proposer à ses clients des offres complètes dans son domaine d'activité. Les commerciaux issus des diverses sociétés ont désormais pour mission de proposer l'ensemble des prestations du groupe mais ils restent très marqués par leur société d'origine et s'investissent peu pour connaître et vendre les autres produits et services du groupe. La direction les réunit en séminaire pour développer chez eux l'ouverture et la posture de coopération avec leurs nouveaux collègues, une partie de tao va leur permettre de s'ouvrir aux autres.





- Pour mobiliser une équipe autour d'un projet coconstruit

- Une mairie s'est engagée dans une démarche de gestion participative globale concrétisée par la mise en place de Conseils de Quartier, d'un Conseil de Sages, de jurys citoyens, d'un budget participatif, etc. Malgré sa stratégie d'ouverture, cette démarche a rencontré de nombreuses résistances au sein de ses équipes. La réponse a été un séminaire pour faire émerger une vision partagée (vision, valeurs, mission, objectifs) et pour coconstruire le projet global de la commune. Au cœur de ce séminaire : une partie de tao avec environ 100 participants, qui a permis l'émergence de 75 projets.

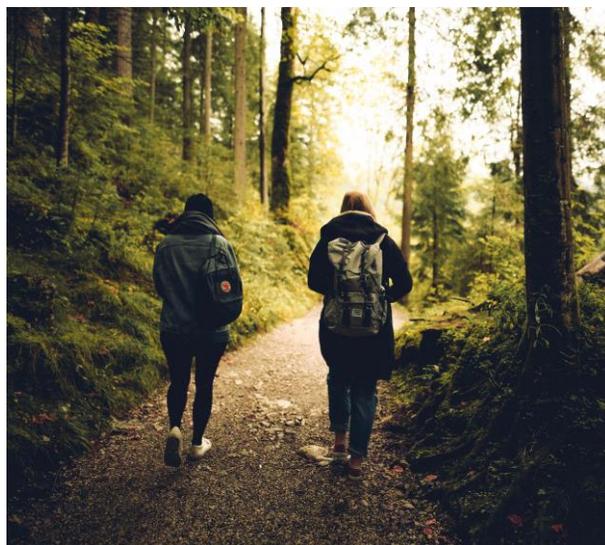
- Pour lever des tensions, résoudre des conflits au sein d'une équipe en libérant la parole dans un cadre sécurisé et empathique

- Une entreprise a racheté un concurrent. Les cadres dirigeants de ce dernier restés dans le nouvel ensemble vivent mal cette situation. Au cours d'une partie de tao, les dirigeants des deux entités d'origine vont énoncer comme quête ce qu'ils souhaitent vivre dans le nouvel ensemble (quête personnelle). La partie va permettre à chacun d'exprimer et de faire entendre aux autres ses ressentis et ses besoins, et à chacun de trouver sa place dans le projet commun.

En accompagnement individuel

Les cartes du jeu peuvent être utilisées ponctuellement parmi d'autres outils avec les avantages énoncés plus haut : tirer une carte et répondre à une question parfois inattendue ouvre des voies nouvelles que le coach peut ensuite amener son client à explorer.

Le jeu est particulièrement adapté en coaching de vie pour celles et ceux qui s'interrogent, qui sont à un tournant de leur vie, qui cherchent à donner ou redonner du sens à leur existence. Cela peut être suite à un accident de la vie (burn-out, séparation, licenciement, maladie grave...), une étape importante (retraite, départ du nid familial du dernier enfant, anniversaire qui compte...), ou à un déclencheur en apparence anodin (lecture d'un livre, rencontre...). Le coaching prend la forme d'un parcours sur 4 à 6 mois, balisé par 32 questions qui vont amener le client à aller à la rencontre de son moi profond.



Mixte

La dernière utilisation que j'ai trouvée à ce jour (je suis sûr que d'autres restent à inventer !) est de servir un accompagnement à la fois individuel et collectif. Il s'agit d'une randonnée d'une semaine avec 3 ou 4 clients. Elle commence avec une partie de jeu du tao pour créer l'alliance au sein du groupe. Chaque jour, je vais accompagner individuellement et successivement en marchant chacun des participants. Chaque soir, nous aurons un temps d'échange autour du jeu, les partages et les feedbacks de tous venant enrichir le cheminement de chacun.

LA VEILLE DU COACH

Actualité et tendances



La veille du coach

Actualité et tendances

Force est de constater que l'actualité du coaching est riche et que nous sommes facilement noyés dans la masse d'information outre que cela demande (beaucoup) de temps. Pour vous permettre d'assurer votre veille plus facilement et rapidement, j'ai collecté pour vous chaque jour les informations importantes des semaines passées depuis des sources diverses. En voici donc une synthèse présentée par thème.



AVIS D'EXPERTS

COACHING & D'ÉQUIPE

Management : et si on arrêta de valoriser l'ego et l'arrogance en entreprise ?
Laëtitia VITAUD



- **Date** : Mai 2022
- **Idée clé** : Changer de paradigme et proposer des cours d'humilité plutôt que d'affirmation de soi ! Voilà une idée intéressante proposée par Laëtitia VITAUD qui ouvre notre esprit à un autre mode de management. Dans le même temps, son article se veut de casser la caricature du leadership masculin et viril Vs. le leadership féminin "bon élève".
- **Source** : <https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/management-ego-arrogance-stages-humilite>

COACHING & BIEN-ÊTRE

Shiatsu, sophrologie, coaching... un soutien pour tous
Valérie SOMMACCO



- **Date** : 13 mai 2022
- **Idée clé** : « Instaurer un management basé sur la motivation ». Un retour d'expérience intéressant proposé par une DRH qui recherchait une façon différente de manager. Cet article nous incite également à réfléchir sur les synergies possibles entre les différentes disciplines centrées sur l'humain et son bien-être au travail.
- **Source** : <https://www.lagazettedescommunes.com/805135/shiatsu-sophrologie-coaching-un-soutien-pour-tous/>

COACHING & IA

Ces tollés contre le coaching qui font de l'ombre à la profession
Yéza LUCAS



- **Date** : 05 mai 2022
- **Idée clé** : « Supercherie », confusion du métier de coach avec celui de psychologue, pion du système capitaliste, etc. : nous entendons tant d'interprétations négatives du coaching ! Est-ce parce qu'il reste une profession mal connue de beaucoup de personnes et qu'il adresse ce qu'il y a de plus complexe : l'humain ? Alors faire comprendre ce qu'est vraiment le métier de coach est une mission que nous partageons tous.
- **Source** : <https://www.webmarketing-com.com/2022/05/05/1695630-tolles-contre-coaching-qui-font-ombre-profession>

SANTÉ MENTALE

Christophe André : « J'ai longtemps été du côté des workaholic »
Christophe ANDRÉ



- **Date** : 23 mai 2022
- **Idée clé** : Psychiatre, psychothérapeute, auteur et aussi grand spécialiste de la pleine conscience (clin d'œil à notre interview de coach du mois), Christophe ANDRÉ nous expose sa relation au travail sa perception du monde du travail d'aujourd'hui. Un défi entre engagement émotionnel, l'hyper-connexion et perte de sens.
- **Source** : <https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/christophe-andre-psychologie-deconnexion-sante-mentale-intimite>



TENDANCES ET INSPIRATION

FUTURE OF WORK

Ils ont quitté leur travail en plein Covid, beaucoup le regrettent déjà



- **Date** : 29 avril 2022
- **Idée clé** : Une étude révèle que deux tiers des Français (63 %) ayant quitté leur travail pendant la pandémie de Covid-19 affirment avoir démissionné trop rapidement. Pour éviter ce genre de situation, il convient de mener un travail d'introspection et d'exploration au préalable. Je donne quelques pistes supplémentaires ici.
- **Source** : <https://www.linkedin.com/posts/jeremy-renard-49b2b12-deux-tiers-des-fran%C3%A7ais-qui-ont-quitt%C3%A9-leur-activity-6928633170703618048-5r7C>

FUTURE OF WORK

Les soft skills pour innover et transformer les organisations



- **Date** : Mai 2022
- **Idée clé** : Quelles seront les compétences de demain pour innover et accompagner le changement, passer à l'action ? France Stratégie nous propose un document éclairant, fruit de 6 ans de recherche. En l'occurrence, le coaching apparaît comme un catalyseur d'un des 3 enjeux proposés
- **Source** : https://www.strategie.gouv.fr/sites/strategie.gouv.fr/files/atoms/files/fs-2022-dt-soft_skills-mai.pdf

GENERATION Z

4 jeunes sur 10 préféreraient être sans emploi plutôt que d'être malheureux au travail



- **Date** : 18 avril 2022
- **Idée clé** : Suite à un sondage, ce chiffre ne concerne certes que la génération Z mais reste éloquent et montre les tendances de perception du marché du travail par les plus jeunes actifs. Ces derniers veulent plus que jamais se sentir engagés dans leur travail ou le quittent. Alors, ils attendent des efforts proactifs de l'entreprise en faveur de l'équité et de la diversité.
- **Source** : <https://www.elle.fr/Elle-Active/Actualites/4-jeunes-sur-10-prefereraient-etre-sans-emploi-plutot-que-d-etre-malheureux-au-travail-4014727>

GENERATION Z

Éthique et relations sociales : quelle place pour les collaborateurs ?



- **Date** : 17 Mai 2022
- **Idée clé** : Les impératifs humains plutôt que des objectifs financiers. Voici une approche séduisante. Et de plus en plus plébiscitée, notamment par les plus jeunes générations en quête de sens. Au sein de cet article, je trouve particulièrement intéressant la notion de "permaentreprises" pour, je cite : "prendre soin de l'Humain et de la Planète, se fixer des limites et redistribuer la richesse".
- **Source** : <https://cercle-ethique.net/cea-publications/ethique-et-relations-sociales-quelle-place-pour-les-collaborateurs>

EVOLUTION DU COACHING

LE COACHING, UN MÉTIER EN PLEINE STRUCTURATION



- **Date** : 23 mai 2022
- **Idée clé** : Déjà des évolutions pour cette profession avec notamment le SIMACS et les formations légitimes inscrites au RNCP. Il reste cependant du chemin à parcourir pour qu'elle soit réglementée. Pour cela, trois fédérations présentes en France y contribuent activement : l'ICF, l'EMCC et la SFCoach.
- **Source** : <https://outilsducoach.com/coaching-metier-pleine-structuration/>



APPRENDRE

MINDFULNESS

5 vertus insoupçonnées de la méditation de pleine conscience pour booster notre confiance en nous

PSYCHOLOGIES

- **Date** : Avril 2022
- **Idée clé** : En lien avec notre « interview de coach du mois » et la section découverte du présent numéro, cet article nous rappelle les 5 vertus de la méditation en pleine conscience pour booster notre confiance en nous. Quand nous savons que la confiance en soi intervient dans 95% de nos coachings, nous voilà dotés d'un levier essentiel pour l'adresser.
- **Source** : <https://meditation.psychologies.com/>

COACHING DES HPI

"HPI": qui sont les personnes à "haut potentiel intellectuel"?



- **Date** : 19 mai 2022
- **Idée clé** : Cette nouvelle série grand public a le mérite de faire connaître et de démystifier les HPI. Ces derniers représentent 2% de la population environ comme vous avez pu le lire dans le dossier du mois. Si HPI signifie avoir un quotient intellectuel largement supérieur à la moyenne, c'est aussi des difficultés pour les enfants concernés qui ont souvent du mal à s'adapter. Alors quelle solution apporter ? Et dans nos coachings ?
- **Source** : https://www.bfmtv.com/sante/hpi-qui-sont-les-personnes-a-haut-potentiel-intellectuel_AN-202205190041.html

NOTION DE COACHING

L'empathie, une vertu à géométrie variable

Les Echos

- **Date** : 15 avril 2022
- **Idée clé** : Article très complet sur l'empathie qui nous ouvre l'esprit. En effet, l'empathie, pourtant compétence clé et indispensable du coach a sa face sombre. Elle peut alors devenir une « arme de destruction massive ». Cet article nous permet de plonger dans cette notion d'empathie, à l'aide d'études et des neurosciences. Nous apprenons alors à distinguer les différents types d'empathie.
- **Source** : <https://www.lesechos.fr/weekend/perso/lempathie-une-vertu-a-geometrie-variable-1400881/>

COACHING DES HPI

Comment reconnaître un haut potentiel intellectuel ?

LE PROGRÈS

- **Date** : 22 mai 2022
- **Idée clé** : Une seconde référence aux HPI dans la presse de ce mois-ci. Il existe des tests pour reconnaître les hauts potentiels intellectuels. Encore faut-il avoir conscience que nous pourrions être concernés ou que notre enfant l'est. Des caractéristiques reviennent quoi qu'il en soit de manière récurrente comme le manque de confiance en soi car « ils ressentent énormément de pression du fait de leur QI élevé ». - A. PITET.
- **Source** : <https://www.leprogres.fr/magazine-sante/2022/05/22/comment-reconnaitre-un-haut-potentiel-intellectuel>

COACHING ET REUSSITE

«J'ai raté ma vie» : cette vertigineuse sensation d'être passé à côté

madame FIGARO

- **Date** : 22 avril 2022
- **Idée clé** : Un sentiment d'échec que nous rencontrons si souvent chez nos coachés. Parce que la personne arrive à une période charnière de sa vie, un moment de bilan à ses 40 ou 50 ans, ou lors d'un événement déclencheur. Et le constat est là chez l'individu qui avait des rêves mais a laissé le temps filé. Le coach va l'accompagner pour qu'il retrouve sa sérénité, de la clarté et qu'il se concentre sur ses objectifs profonds.
- **Source** : <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/psycho/j-ai-rate-ma-vie-cette-vertigineuse-sensation-d-etre-passe-a-cote-20220422>



Découverte du mois

Meditopia© – Application de méditation

La méditation est une pratique bien connue pour allier tête, cœur et esprit. Dans ce domaine, existe notamment l'illustre *Petit bambou*© offrant des dizaines de programmes de méditations guidées. Ce mois-ci, j'ai découvert une seconde application moins connue et pourtant, je la trouve tout aussi pertinente et bien faite. Alors je ne me lancerai pas dans une comparaison mais vous avez maintenant le choix pour vous lancer, reprendre ou renforcer votre pratique de la méditation. Ou des pistes à suggérer à vos coachés qui recherchent une application pour apprendre à méditer.

■ *Pour aller plus loin*

Application Meditopia© :

• <https://meditopia.com/fr/>

Application Petit Bambou© :

• <https://www.petitbambou.com/fr/>



S'il y avait trois idées à retenir

1. Le coach provoque et exploite les bénéfices de la transmutation émotionnelle chez le/la coaché(e) en prenant **le rôle de designer**. Il libère ainsi le plein potentiel de la personne et son plein pouvoir créatif.
2. La pleine conscience appliquée au coaching permet d'adresser les émotions au plus profond de la personne et **de créer un ancrage émotionnel**, particulièrement fort pour un changement profond et pérenne.
3. Être vraiment soi-même, c'est notamment **s'aimer soi-même**, s'écouter soi-même et avoir le courage d'accepter la vérité.

Les 3 actions que je décide de mettre en œuvre :

1. _____

2. _____

3. _____

Pour continuer votre veille du coaching, abonnez-vous via le site  lecoaching.pro

© Tous droits réservés - 2022

Directeur de publication : Jérémy RENARD

Contact : lecoachingpro@gmail.com | Site WEB : lecoaching.pro

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :     