

« Dessine-moi un Coaching – Eloge du bien-être »

Le terme Coaching est de plus en plus galvaudé et utilisé à toutes les sauces, mais concrètement ça marche comment un coaching personnalisé ?

Le coaching est avant tout une démarche **écologique** envers vous-même, il vous apportera créativité et innovation dans votre vie.

"La seule permanence c'est le changement" disait Platon, le changement n'est donc pas une alternative mais véritablement une nécessité car le monde bouge et notre perception de la réalité reste souvent figée car ancrée depuis de longues années.

Le coaching vous accompagne dans cette dynamique de changement et vous ouvre d'autres horizons.

Votre vérité vous est propre, elle se construit à travers votre expérience et vous êtes souvent tributaire de votre vécu et des conclusions que vous en tirez qui influent sur votre comportement.

Le bon coach doit vous permettre de vous exprimer en toute liberté, il est **disponible** pour vous et rien que pour vous. Son objectif est de vous accompagner dans l'émergence de votre personnalité profonde.

Pour cela le questionnement sera son principal outil, il doit vous permettre de mettre en exergue vos points forts et qualités majeures et d'identifier les freins conscients ou inconscients à votre bonheur. Le bon coach éclaire, le mauvais coach illumineEn effet c'est par l'émergence de votre propre personnalité que vous trouverez votre chemin et non par un accompagnement trop influent qui risque de vous suggérer une voie qui n'est pas la vôtre.

Vous êtes plus heureux et plus performant lorsque vous savez où vous allez.

La première condition pour atteindre un objectif est d'en avoir un et il est fondamental que la situation souhaitée (situation cible) soit le fruit **d'une vraie réflexion personnelle**.

Un indice simple pour découvrir rapidement votre talent est de vous poser la question suivante : Dans quelle situation j'éprouve du plaisir et de la facilité ...Allez y installez-vous, fermez les yeux et faites travailler votre imagerie mentale ... Vous avez trouvé ?

Un coaching personnalisé vous permet d'aborder une réflexion sur l'ensemble des domaines de votre vie (personnelle, professionnelle ...) et bien entendu cela peut vous déstabiliser et vous perturber car indubitablement des questions fondamentales vont être abordées.

Le coaching est un moment privilégié car il permet de prendre du recul et de sortir la tête du guidon pour donner encore plus de **sens à votre démarche et votre évolution dans la vie**.

Le mot **Sens** est important. Donner du sens à son action à sa performance, voilà une des clés de votre bien être si ce n'est la clé.

Le sens c'est le pourquoi et le pour quoi, la signification et la direction.

Le coaching enclenche automatiquement un travail identitaire qui permet de mieux définir ce que l'on souhaite pour son futur.

Ce travail est fondateur car votre engagement, votre implication et votre motivation sont d'autant plus intenses que **l'objectif fixé vous appartient ...**

L'important n'est pas **"d'avoir les meilleures cartes dans son jeu mais de bien jouer avec ses propres cartes"**

C'est par **le développement de vos qualités propres** que vous allez vous construire en toute cohérenceL'harmonie la plus parfaite entre ce que vous pensez, ce que vous ressentez et ce que faites, en d'autres mots la tête, le cœur, le corps doivent exprimer vos plus profondes motivations et battent à l'unisson.



La cohérence, voilà un mot clé ...Votre succès, votre réussite, votre bien être dépendent de ce que vous avez décidé pour vous et de son niveau de réalisation.

Mais la première question que vous pouvez vous poser pour mesurer votre bien être est la suivante Quel pourcentage de ce que vous vivez est le fruit d'une décision personnelle et donc d'un choix ? Ça y est vous avez la réponse ? Maintenant vous feriez quoi pour augmenter ce pourcentage ? Quels sont les freins et quelles pistes sont à développer ?

Votre estime de vous dépend souvent de la perception que vous avez entre vos réussites effectives et vos ambitions, entre vos succès et vos prétentions entre votre soi réel et ce que vous voudriez être, entre ce que vous obtenez et ce que vous pensez pouvoir obtenir. L'objectif est de diminuer le GAP entre ces deux limites.

Ecrivez ce qui vous empêche de réaliser une vie heureuse.

Vous vous situez comment par rapport aux deux grands principes d'internalité et d'externalité ? Etes-vous acteur ou spectateur de votre vie ?

Vous dites **JE ou ON** ? Vous avez tendance à vous réfugier sur l'avis du groupe ou vous avez développé suffisamment votre affirmation et votre assertivité pour donner votre opinion ?

J Tournand exprime bien cette notion à travers cette expression " **La noyade dans un collectif, l'obligation d'être et faire comme tout le monde tue l'initiative qui est l'étincelle même, la source de toute entreprise humaine**".

Avez-vous déjà entendu parler des **croyances limitantes** Ah ces fameuses croyances ... Celles qui nous construisent et qui en même temps nous limitent. D'où viennent-elles ? Chaque croyance a des effets positifs et limitants, il est donc important de prendre conscience de ce que l'on croit, de se rendre compte que ce ne sont que des croyances et de découvrir leurs effets sur notre vie

Et si tout était possible, ce serait quoi Votre Vie ?

Attention à ne pas généraliser des expériences de vies négatives, elles peuvent devenir des croyances limitantes. Pensez-vous que l'enfant qui essaye maintes et maintes fois de commencer à marcher s'arrête après le premier échec ?

Une croyance c'est comme un colocataire que vous auriez dans votre tête, une sorte de discours récurrent, cette croyance peut vous faire grandir ou au contraire vous limiter ... Evitez les discours internes culpabilisants style, «dès qu'il m'arrive quelque chose de bien je vais le payer par exemple».

Pourquoi avoir un colocataire négatif ? Soyez vigilant, le droit au bonheur est à prendre, il faut le vouloir et ne pas se réaliser dans le défaitisme et la victimisation. Soyez bienveillant avec vous même, la bienveillance c'est vouloir se faire du bien, ayez la volonté de veiller à ce qui vous fait du bien.

Antonio Damasio nous indique que les émotions anticipent nos actions ce qu'il traduit par « Panne d'émotions, panne de décisions », il met donc en lumière la nécessaire coopération entre les deux voies décisionnelles que sont les émotions et les comportements rationnels.

Philosophiquement c'est dans le petit prince que nous retrouvons cette pensée à travers la citation d'Antoine de ST Exupéry «**On ne voit bien qu'avec le cœur car l'essentiel reste invisible pour les yeux**» et quand on ressent bienon décide bien, non ?

Alors soyez votre Meilleur Ami prenez du temps pour vous, accordez-vous un coaching ...