C’est quoi le coaching ?

Le coaching est une mission qui est transformatrice, de plus en plus reconnu comme une partie essentielle du développement personnel et professionnel, c'est une nécessité, et c'est donc un partenariat entre deux individus :

* le coach qui doit être empathique et exercer une psychologie positive, possède le savoir-faire, les outils, et utilise principalement le questionnement par la maïeutique, qui était une méthode utilisée par Socrate pour permettre à son client d’*accoucher de Soi par la prise de conscience ; car les questions provoquent des déclics chez le coaché et peuvent enlever des blocages. Dans le coaching, on part du principe que la personne détient en elle les solutions à ces problèmes).*
* et son client qu’on peut appeler le coaché.

Le coaché fait appel au coach car il a une problématique, des attentes, des envies, il souhaite débloquer une situation, atteindre un objectif, faire un bilan de sa vie, sortir d’un burn out, d’une addiction, apprendre à gérer ses émotions, c’est très variable en fait ! Il y a des coachs spécifiques pour toutes les sphères de la vie que ce soit dans le domaine professionnel ou personnel.

L’essence du coaching réside dans l’écoute active et l’observation bienveillante.

Le coach s’intéresse à la personne, à sa psychologie, aux émotions ressenties, il veut connaître ses besoins, ses valeurs, ses croyances et ses limites.

Et c’est bien plus qu’une simple interaction entre les deux individus ! C’est un processus profondément personnel et holistique qui vise à catalyser le potentiel humain dans toutes ses dimensions : physique, mental, émotionnel et spirituel. Le coach débusque le génie qui se cache à l’intérieur de la personne.

Le philosophe Emerson a dit : “Ce dont on a le plus besoin dans la vie, c’est de quelqu’un qui nous fera faire ce dont nous sommes capables”.

Et c’est exactement la description de la profession de coach !

Car le coach croit aux capacités de son client alors que lui-même n’y croit pas, il va lui redonner confiance en lui-même !

Le coaching vise à aider les gens à atteindre leurs objectifs les plus élevés et à vivre les vies rêvées qui leur échappent parce qu'ils sont cloîtrés dans l'autocritique de leur propre ego

. Le coaching élargit l'univers.

On dit aussi du coach qu’il est un passeur, un guide qui amène le coaché d’un point A, lui avec sa problématique, au point B, toujours lui avec son objectif atteint.

Le coaché a des attentes et le coach va le faire passer par différentes étapes, à l’aide du questionnement, de protocoles, d’exercices et de conseils.

On peut imaginer que le coaché est comme bloqué dans un labyrinthe et ne voit pas quelle issue prendre. Il est enfermé à l’intérieur, et cherche par lui-même d’abord les options possibles pour en sortir (il essaye à droite, à gauche, revient sur ses pas), mais se fatigue et n’y arrive pas ou alors il va lui falloir beaucoup plus de temps !

il est bien plus facile et plus rapide d’atteindre son objectif, de résoudre une problématique, d’accomplir son rêve, d'élever son niveau de conscience, d’avoir une meilleure version de soi-même si on est guidé, accompagné !

Le coach aide son client à s’élever, à prendre de la hauteur et ainsi voir le labyrinthe au-dessous de lui avec une vision plus élargie et peut voir les nouveaux chemins qui apparaissent à sa conscience.

On a tous dans nos vies, des choses qui ne vont pas bien, tout n’est pas comme on voudrait que ce soit, et on subit plus qu’on vit parfois !

On peut traverser une période difficile, un changement, ou on a des doutes, un manque de confiance en soi, des peurs, des blocages, on ne se sent pas à la hauteur, et puis rien ne se passe car on est seul avec soi-même !

Le coaching change la vie, il améliore celle-ci, car la personne voit le monde de manière différente, se voit lui-même autrement, avec plus de beauté, d’acceptation, de confiance.

Le coaching traite de l’avenir que l’on veut se créer, il élargit l’univers. Il permet d’accomplir son rêve.

C’est une méthode puissante pour aider les individus à dépasser les obstacles, à identifier leurs forces et leurs faiblesses, définir un objectif et élaborer des stratégies pour y parvenir.

Au coeur du coaching, se trouve la dimension psycho-émotionnelle. Le coach accompagne le client dans l’exploration de ses émotions, la gestion du stress, la compréhension de ses schémas de pensée limitants et la résolution de conflits internes.

En favorisant cette introspection, le coaching permet d’accéder à une meilleure connaissance de soi, et d’apporter des changements significatifs dans la vie personnelle et professionnelle.

Le coaching holistique intègre aussi la dimension spirituelle. Il s’agit de la connexion à quelque chose de plus grand que soi, que ce soit une quête de sens, une exploration des valeurs profondes, ou une recherche de bien-être intérieur.

Le coaching peut aider à aligner les actions du client avec ses valeurs fondamentales, à trouver un équilibre entre son être intérieur et le monde extérieur.

Le coaching est un accompagnement sur mesure, personnalisé, dont la durée est à définir selon la problématique et l'objectif à atteindre.

Il faut compter en moyenne 10 séances, qui peuvent être hebdomadaires ou tous les quinze jours. Mais on peut suivre un client de manière plus fréquente.

Le coaching présente bien plus qu’un simple guide vers le succès.

A partir du moment où vous vous engagez et acceptez de voir vos zones d’ombre, c’est une expérience transformationnelle qui permet d’explorer les multiples facettes de l’existence humaine.

En conclusion

**Pour vivre une vie exponentielle, il faut être prêt à faire les choses autrement et être ouvert à l'idée que *tout ce que l'on veut est plus près qu'on ne croit, juste de l'autre côté de la peur.***

En combinant les dimensions psychologiques, émotionnelles et spirituelles, le coaching offre un voyage vers la croissance personnelle et le développement global permettant ainsi aux individus de s’épanouir pleinement dans leur vie.