

Coacher avec l'intelligence émotionnelle

+ la veille
du coach



Retour de Coach

Intelligence émotionnelle



Outils du mois

Learning From Emotions



État de l'art

2 résumés de livre sur l'IE

EDITO

Mois de février, mois de l'émotion ! Ce numéro spécial de COACHING est dédié à l'intelligence émotionnelle. Vaste sujet et ô combien important pour nos coachings ! Provoquer le changement, c'est avoir réussi à faire émerger les bonnes émotions qui permettent les bonnes décisions et les bonnes actions pour le coaché.

J'ai donc décidé d'aborder l'intelligence émotionnelle sous différents angles :

- **Un état de l'art** : avec le résumé de deux grands livres français traitant des émotions ;
- **Un retour d'expérience** de coach proposé par Fabrice PUTOIS ;
- **Un outil** dédié à l'intelligence émotionnelle pour les coachs et surtout leurs coachés. Présenté par l'un de ses fondateurs lui-même, Pierre de GENTILE.

Fabrice, Pierre et toute son équipe, je tiens à vous remercier chaleureusement pour vos contributions respectives, nous offrant des articles passionnants et précieux à la fois.

Et comme à l'accoutumée, vous trouverez d'autres **bonus** : veille, section coach entrepreneur et découverte. Je vous laisse les découvrir à la suite du dossier thématique. A ce titre, je n'oublie pas Sanaâ MIKOU qui œuvre pour le coaching francophone à travers ses nombreuses initiatives (cf. *section découverte*). Un grand merci à toi également !

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de vivre cette lecture, avec (d'agréables) émotions !

Jérémy RENARD

Coach professionnel certifié

Fondateur Mon Coach Transformation



SOMMAIRE

11



Expérience de coach

Coacher avec l'intelligence émotionnelle
Retour d'expérience de Fabrice PUTOIS

25



La veille du coach

Actualité, infos et découverte du mois

5



Etat de l'art

Comment fonctionnent nos émotions – B. CYRULNIK
Émotions, mode d'emploi – C. PETITCOLLIN

18



Outil du mois

Learning From emotions,
Présenté par Pierre de GENTILE

La mission de MON COACH TRANSFORMATION, c'est ...



Vous permettre d'assurer votre veille de coaching et transformer votre pratique avec la revue **COACHING**



Accompagner les coachs et futurs coachs dans leur projet et mission de transformer le monde avec le coaching



Transformer les entreprises par le coaching, en les recentrant sur l'humain et les rendant dans le même temps plus performantes



Prêt(e) pour la transformation ?

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

Ou prenez rendez-vous [ici](#). 



ETAT DE L'ART

Comment fonctionnent nos émotions – B. CYRULNIK
Émotions, mode d'emploi – C. PETITCOLLIN

Etat de l'art

Comment fonctionnent nos émotions – B. CYRULNIK

Dans une approche quasi scientifique, plusieurs experts de domaines différents nous exposent leur théorie respective concernant les émotions, et ainsi mieux les comprendre. Sélection de quelques textes.

Texte 1 : *Les émotions au cœur de l'homme*, Michel DELAGE (psychiatre)

Une émotion est ici définie comme le sentiment (composante psychologique) et la réponse physiologique associée (changement corporel).

Elle sert à nous adapter face à une situation et à communiquer.

Outre les émotions de base (la joie, la surprise, la peur, la colère, le dégoût et la tristesse), **les émotions secondaires naissent du fait de l'accession à la conscience de soi** (ex : la honte, la jalousie, ...). Nous remplissons donc notre vocabulaire d'émotions et nous serons plus fins à les reconnaître en gagnant en conscience de soi.

L'auteur souligne également le rôle de l'éducation dans son intelligence émotionnelle. En effet, le partage familial des émotions vont conduire à une situation "secure" ou "insecure" de l'enfant selon la taille de la "fenêtre de tolérance émotionnelle" qu'il lui a été donné de vivre pendant cette période.

Texte 2 : *Sensation, émotion, sentiment ... quelle(s) différence(s) ?* Jean-Pierre MARMONIER (psychanalyste)

Les sensations : elles sont issues de nos capteurs sensoriels, sans nécessiter de conscience réflexive

Les émotions : fonction régulatrice (favorise le maintien de l'organisme en état d'adaptation face au contexte). Il s'agit d'un processus biologique inné. Elles sont essentiellement exprimées par le corps. Elles affectent les fonctions cognitives (ex : la perception du contexte). Elles se déclenchent sans contrôle décisionnel de la personne.

Les sentiments : états émotionnels éprouvés par l'individu en lien avec ses semblables. Enrichis par sa combinaison avec la pensée en mots et la conscience réflexive et participe à la notion d'identité.



Sensations



Émotions



Sentiments

Texte 3 : *Mémoire, émotions et existence*, Boris CYRULNIK (neuropsychiatre, psychanalyste, éthologue)

La mémoire de certains événements nous laisse la trace d'émotions aujourd'hui. Mais sont-ce les émotions réelles que nous avons ressenties sur le moment ? Les émotions ne sont pas les mêmes en réalité.

En effet, **pour un même événement, notre émotion évolue avec le temps**. Par exemple, nous avons pu ressentir de la peur sur le moment lors d'une épreuve puis ressentir de la fierté ensuite pour le même événement pour avoir surmonté notre peur hier.

Pour un même événement, nous pouvons ressentir de la peur hier (pendant l'épreuve) et de la fierté aujourd'hui (suite à la réussite de cette épreuve).

Par mesure de protection, nous avons tendance à modifier nos pensées – et donc nos émotions – en ajoutant, par exemple, du positif dans un souvenir terrible. Pour illustration, cela pourrait être de trouver de l'humanisme chez son persécuteur. Et ainsi, ne pas vivre complètement dans la peur quand nous nous remémorons cet événement difficile. Notre émotion en est plus positive.

Toutefois, notre mémoire conserve toutes nos émotions qui font qu'elles peuvent toujours ressurgir. **Nous pouvons les oublier mais elles ne sont pas effacées pour autant.**

Nos émotions déforment la réalité et pour retrouver la cohérence d'un événement, il nous faudra le revivre dans un contexte plus neutre (ex : retourner sur la scène d'un crime que nous avons vécue).

Texte 4 : La découverte des neurones miroirs, Giacomo RIZZOLATTI (médecin et biologiste)

Notre cerveau est capable de ressentir les mêmes émotions (ex : le dégoût) qu'une personne vivant réellement l'événement (en activant les mêmes régions du cerveau et dans la même intensité).

Pas de raisonnement dans tout cela mais un programme moteur. De par l'empathie qu'ils permettent, **les neurones miroirs sont aussi appelés "cerveau social"**. Ils seront d'autant plus activés que nous sommes sensibles à ce que nous vivons (ex : voir une activité comme un sport que nous pratiquons nous-même). Ils nous permettent également d'évoluer en imitant, sans reprendre tout depuis zéro mais au contraire, dans la continuité de notre culture.

Texte 5 : Développement de la vie émotionnelle, développement du cerveau ?, Catherine GUEGUEN (pédiatre)

Un bébé est **capable d'empathie dès la naissance** et d'empathie cognitive dès 15 mois.

C'est à partir de l'âge de 5 ans que le développement du **cortex préfrontal** va permettre à l'enfant de mieux gérer ses émotions et devenir plus "raisonnable".

L'**amygdale** joue quant à elle un rôle dans notre mémoire émotionnelle inconsciente.

L'**hippocampe** joue un rôle essentiel dans l'apprentissage de l'enfant. Cette partie du cerveau diminue avec la peur et augmente avec une attitude soutenante de ses parents.

L'**insula** s'active en réponse à nos émotions, celle des autres, à la conscience de soi, aux sensations corporelles, ... et fait le lien entre l'amygdale et le cortex préfrontal.

Le **cerveau affectif et cognitif** de l'enfant se développe de façon optimale quand l'adulte lui transmet des valeurs et des repères, lui montre le chemin, prend le temps de l'écouter.

En résumé, il convient d'**élever un enfant dans un climat d'amour et de confiance**.

Texte 6 : La surprise, chatouille de l'âme, Daniel MARCELLI (pédopsychiatre)

Si l'enfant a besoin de régularité (macro rythmes) comme le sommeil, les repas, la toilette, il peut connaître la surprise au sein de ces macro rythmes : **les micros rythmes**.

La surprise est le fait de tolérer l'écart entre ce qui est attendu et ce qui advient.

En provoquant la surprise chez l'enfant (à travers des jeux par exemple), **nous le préparons à rencontrer des réalités différentes de ce à quoi il peut s'attendre**. C'est aussi mieux tolérer l'incertitude.

Adulte, nous ne percevons pas tous de la même façon la surprise. Les personnes qui ne supportent pas la surprise sont notamment les obsessionnels. D'autres, au contraire, sont à la recherche permanente de la surprise occasionnant chez eux l'ennui dans le cas contraire.

Texte 7 : Fonctionnement réflexif et mentalisation, Peter FONAGY (psychologue)

Compréhension de soi et vie émotionnelle ne peuvent fonctionner sans saisir et intégrer notre part sociale du fait que **nous nous constituons en mentalisant ce que nous voyons des autres** (ex : un enfant qui apprend à gérer sa peur selon la façon dont il perçoit que son parent réagit face à une telle émotion).

Notre environnement est donc prédominant quant au développement de notre fonctionnement réflexif, notre progression dans notre capacité à mentaliser.

Vivre ses émotions et les penser implique également de **penser et de vivre les émotions d'autrui**.



Titre : Comment fonctionnent nos émotions
Auteur : Boris CYRULNIK (sous la direction de)
Date de parution : Juin 2015
Editeur : Philippe DUVAL Editions

Émotions, mode d'emploi – C. PETITCOLLIN

Nous savons aujourd'hui que l'intelligence émotionnelle est essentielle dans notre vie de tous les jours, y compris dans notre carrière. En effet, alors que lors d'une époque révolue nous ne parlions que de Quotient Intellectuel (QI), nous parlons également de **Quotient Émotionnel (QE)** qui est au moins aussi important que le premier.

Révélee notamment par le maître en la matière, Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle est ici abordée par la non moins illustre en France : Christel PETITCOLLIN. Qui plus est, le livre se veut très "pratique". Je vous en propose un résumé ci-dessous.

Rappel sur les émotions de base et leur rôle

Nous recensons 4 émotions de base qui sont toutes complémentaires avec toutes des fonctions pouvant nous être utiles quand elles sont bien employées :

- *La joie* qui nous sert de **moteur** pour avancer ;
- *La colère* qui est un **accélérateur puissant** pour sortir des situations enlisantes ;
- *La tristesse* qui est un **embrayage** nous permettant de changer de régime sans casser le moteur ;
- *La peur*, en tant que **pédale de frein**, nous invite à conduire prudemment et à aborder les virages avec circonspections.

Apparition de nouvelles émotions

Avec le temps, de nouvelles émotions apparaissent. Certaines plus agréables que d'autres. A titre d'exemple, la sociabilisation va être source d'émotions supplémentaires. Elles sont nécessaires dès le plus jeune âge pour **permettre au futur adulte de constituer sa personnalité**. Plus précisément, nous pouvons évoquer :

- *La honte*, indispensable pour contrôler socialement ses comportements ;
- *La culpabilité*, en tant que signal indiquant la transgression d'un interdit, de la morale.

La régulation des émotions domestiquées :

Face à une émotion, nous pouvons réagir de différentes manières (qui seront plus ou moins appropriées). Pour cela, nous serons également influencés par notre environnement.

- *L'élastique* : Le sentiment s'exprime de manière disproportionné par rapport à la situation présente parce qu'il entre en résonance avec des souvenirs anciens ;
- *Les émotions parasites* : pour éviter honte ou culpabilité, l'enfant refoule l'émotion naturelle (ex : colère) par une émotion mieux tolérée par son entourage (ex : tristesse). La tristesse est donc ici l'émotion parasite ;
- *Le racket émotionnel* : Utilisation et amplification d'une émotion parasite pour manipuler – souvent inconsciemment – son entourage ;
- *Le chaudron d'émotions* : A force de refouler ses émotions, la personne génère des symptômes non désirés psychologiques (ex : angoisse) ou stigmatisés (ex : crise de tétanie) ;
- *La carte de fidélité ou carnet de timbres* : Refoulement d'une émotion (ex : colère) jusqu'à X fois. A la Xe fois, une émotion disproportionnée survient suite à un événement anodin, telle une bombe à retardement.

Comprendre les émotions ressenties et agir en conséquence

Comme nous l'avons vu pour les 4 émotions de base, chacune a une utilité à condition d'en saisir le message. Allons donc plus loin en élargissant le panel d'émotions et en cherchant quelques pistes pour nous orienter. Voici un "traducteur d'émotions" :

- *Ennui* : Les objectifs visés sont atteints, il est temps d'en construire de nouveau ;
- *Désorganisation* : Des priorités sont à établir ;
- *Indécision* : Les critères utilisés pour choisir doivent être révisés ;
- *Confusion* : Il existe un manque d'information ;
- *Colère* : Des critères très valorisés ont été transgressés ;
- *Peur* : Des mesures de protection doivent être prises ;
- *Anxiété* : Un événement futur exige une meilleure préparation ;
- *Insuffisance* : Une comparaison entre un autre et soi-même montre que l'on peut faire mieux ;
- *Regret* : On aurait pu agir autrement ;
- *Tristesse* : Une page est en train de se tourner sur une période de vie ;
- *Désespoir* : Manque de réalisme dans le choix du moment opportun pour abandonner un objectif ;
- *Frustration* : Utilisation d'un moyen inadapté à l'objectif visé. Des solutions différentes ou un renoncement doivent être effectués ;
- *Culpabilité* : Des critères personnels ou appartenant à autrui ont été violés et l'on a besoin de s'assurer de ne pas recommencer.

Se poser les bonnes questions sur ses émotions pour mieux se connaître

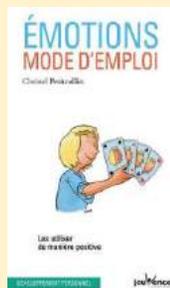
Pour aller encore un peu plus loin, l'auteure prend l'exemple de l'envie. En se posant les bonnes questions concernant l'émotion ressentie, nous avons beaucoup à apprendre sur nous-mêmes. Dans ce cas, ce serait :

- Quel profil me rend envieux ?
- Quel type de réussite affiché me fait souffrir ?
- De quels possibles n'ai-je pas encore fait le deuil ?

Il n'est jamais trop tard pour vivre de ses passions, même modestement. Alors pourquoi ne pas s'y mettre maintenant ?

EN SYNTHÈSE

- **Accepter de ressentir** les émotions quand elles se manifestent ;
- Savoir les **reconnaître** et les **différencier** ;
- **Comprendre** leur mécanisme ;
- **Entendre** leur message ;
- Les **vivre** dans son corps ;
- Et **passer à l'action** !



Titre : Émotions, mode d'emploi

Auteur : Christelle

PETITCOLLIN

Date de parution : Mai 2017

Editeur : Editions Jouvence

A young man with a tattoo on his right arm is captured in mid-air, jumping joyfully with his right fist raised and a wide, open-mouthed smile. He is wearing a white t-shirt, a plaid shirt over his shoulders, black shorts, white socks, and grey sneakers. The background is a bright blue sky filled with fluffy white clouds. At the top of the frame, the tips of palm fronds are visible. In the bottom left corner, there are some dark rocks and a small green bottle. A large white circular graphic is overlaid on the bottom right of the image, containing the text.

La pensée du mois à méditer

Le paradoxe du changement est le suivant. Les gens changent plus vite quand ils sont déjà très bien comme ils sont – *S. Chandler*

EXPERIENCE DE COACH

Coacher avec l'intelligence émotionnelle – F. Putois



Expérience de coach

Coacher avec l'intelligence émotionnelle

La situation

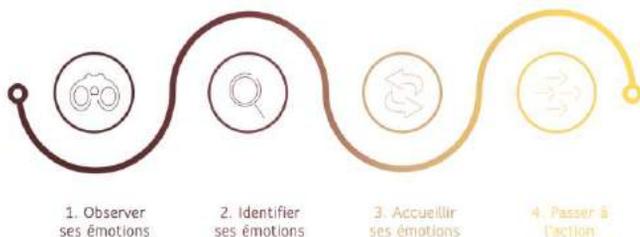
Les émotions sont partout et tous les jours, nous en vivons des centaines. La plupart du temps, nous n'y portons pas une grande attention. Et quand elles sont très fortes, au lieu de les écouter, **nous avons le plus souvent le réflexe de nous arrêter sur les réactions et comportements qu'elles génèrent**. C'est notre intelligence rationnelle qui nous amène à analyser la conséquence (la réaction, le comportement) et non son déclencheur c'est à dire l'émotion.

Généralement, nous ne prenons pas le temps de nous arrêter sur les raisons d'un comportement agressif ou d'un choix pris sur un coup de tête. Nous oublions trop souvent que **nos émotions ont pourtant beaucoup de choses à nous dire**.

L'objectif de cet article est de vous accompagner dans la découverte des émotions trop souvent reléguées au second plan et de vous expliquer dans le cadre précis d'une interaction comment **faire de vos émotions, un levier de croissance au service de la relation**.

L'approche proposée

Pou aborder le sujet de manière pragmatique, partons d'un cas concret ou vous vous êtes retrouvé(e) dans une situation conflictuelle avec un interlocuteur. Maintenant, appuyons-nous chronologiquement sur les 4 compétences émotionnelles suivantes :



Fabrice PUTOIS

Coach interne chez PICKUP Services
(filiale du groupe la Poste)

Membre d'In' Coach

✉ f.putois@pickup-services.com

Porté par les valeurs d'excellence, d'engagement et d'innovation qu'incarne La société Pickup, j'accompagne l'ensemble des salariés du groupe dans leur montée en compétence technique tout en m'attachant à stimuler leur savoir être. Mon expertise commerciale associée à ma posture de coach m'amène dans mes missions principales à former et suivre les salariés sur la partie commerciale, accompagner les hauts potentiels à la prise de fonction managériale et assister les managers déjà en poste dans leurs problématiques opérationnelles.

Au-delà du savoir-faire et de la dimension technique, ma certification via le DESU Paris 8 en tant que coach associé à une certification de praticien en intelligence émotionnelle, m'ont permis d'orienter de plus en plus les formations vers le développement des « soft skills ». A cet effet, un de mes axes de travail lors des coachings et des formations consiste à m'appuyer sur le développement de leurs compétences émotionnelles. En prenant d'avantage conscience de leurs émotions, en les reliant aux actions et décisions prises dans leur cadre professionnel et en intégrant cette nouvelle posture dans leur manière d'être au quotidien, je les amène à apprendre à faire de leurs émotions le partenaire indispensable de leur efficacité professionnelle.

Le but : Gagner en conscience de soi et savoir prendre de la hauteur sur ce qui se passe dans la relation.



Étape 1 : Observer ses émotions

Le petit Robert nous donne cette définition de ce qu'est une émotion : « État de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques (pâleur, rougissement, palpitation, accélération du pouls, etc. »).

Celle-ci nous permet de mettre en évidence un point essentiel à savoir qu'**une émotion a un impact physiologique**. Cette première étape consiste à observer, lorsque je suis en relation avec l'autre, les éventuelles réactions physiologiques que cela génère chez moi. En fonction de celles-ci, je vais prendre conscience qu'il se passe quelque chose dans la relation. En d'autres termes, vous avez des réactions physiologiques qui s'activent comme un signal. Ces réactions peuvent être :

- *agréables*. Alors, elles vous mettent à l'aise dans la relation ;
- *désagréables*. Dans ce cas, elles vous mettent mal à l'aise avec souvent pour conséquence la fuite ou l'agression.

Cette dimension intrapersonnelle doit nous faire réfléchir à la dimension interpersonnelle. En effet, si vous avez ces ressentis, il y a fort à parier que l'autre en aura également. Ainsi, votre habilité à être à l'écoute de ces réactions physiologiques – en étant en pleine conscience de ce qui se passe dans la relation et ancré dans l'instant – vous permettra de prendre de la hauteur sur la relation et d'avancer sur la deuxième étape.

Question : Et vous, lors de cette interaction, quelles sont les manifestations physiologiques que vous avez pu observer ?

Enrichissez la visibilité de vos réactions physiologiques :

JOIE

Le corps se redresse, se détend, s'épanouit. Les jambes s'agitent, bondissent. Les pieds frappent, piétinent. Le débit de paroles devient volubile et précipité. On ressent une sensation de chaleur, d'excitation.

PEUR

Le corps se raidit, se fige, s'immobilise, frémit, tremble, frissonne, recule. Le visage devient blême, pâle, presque blanc. Les cheveux se dressent sur la tête, les poils se hérissent, on a les jambes coupées, en coton, les mains moites, les dents qui claquent, le cœur qui bat très fort ...

TRISTESSE

Le corps se courbe, se fige, se ramasse, se pelotonne, se met en boule, se cache. On a la gorge nouée, serrée, avoir une boule dans la gorge. Les yeux pâlisent, se ternissent, rougissent, se mouillent, se noient, versent des larmes, se ferment. Le son de la voix se voile, il devient sourd, atone, rauque.

COLÈRE

On a le visage crispé, on devient tout rouge, nos bras sont tendus, notre poitrine est serrée, on a très chaud aux mains, on se raidit, notre respiration s'arrête. Les membres se raidissent, se crispent. La mâchoire est serrée.



Étape 2 : Identifier ses émotions

Une fois observées, ces réactions physiologiques induisent qu'une ou plusieurs émotions sont en train d'être vécues à mon niveau et sûrement comme vu précédemment chez mon interlocuteur. Par incidence, **la relation va en être impactée**. Cette deuxième étape consiste donc à identifier le ou les émotions liées à ces réactions physiologiques.

Alors que le vocabulaire émotionnel est riche d'une multitude de termes, nous nous retrouvons paradoxalement dans notre quotidien à nous appuyer toujours sur les mêmes. Si vous êtes joueur(se), amusez-vous à lister des émotions. Il y a fort à parier que la grande majorité des émotions que vous aurez citées, correspondent aux émotions dites « primaires » (peur, joie, colère, tristesse, surprise et dégoût). Pourtant, en vous plongeant dans la richesse du vocabulaire émotionnel (*cf. tableau ci-dessous*), vous vous rendrez compte qu'il existe d'autres termes pour **préciser ce que vous avez vraiment ressenti**.

Question : Et vous, lors de cette interaction, quelles sont les émotions que vous avez ressenties ?

Enrichissez votre vocabulaire émotionnel :



Étape 3 : Accueillir ses émotions

Apprécier et accueillir ses émotions, c'est accepter de ne pas les juger. En effet, une émotion n'est ni négative, ni positive : une émotion est ! C'est la réaction générée par l'émotion qui peut être productive ou contre-productive donc qui peut être jugée.

C'est ici le passage le plus complexe du développement des compétences émotionnelles car l'objectif consiste ici à accueillir et apprécier son émotion à sa juste valeur. C'est-à-dire sans fuite, sans submersion. Apprécier cette émotion qui vient, c'est accepter de l'accueillir telle quelle est en lui laissant la place qu'elle mérite car elle a quelque chose à nous dire. En effet, souvent ignorée, une émotion nous indique pourtant quelque chose d'essentiel : **le niveau de satisfaction de nos besoins.**

Ainsi,

- à *émotions agréables* (et non positive 😊), besoins satisfaits ;
- à *émotions désagréables* (et non négatives 😞) besoins insatisfaits.

Cette étape est essentielle pour être en mesure de passer à l'action.

Étape 4 : Agir

A cette étape, vous avez amélioré votre capacité à conscientiser qu'une émotion vous traverse en l'observant, en l'identifiant et en l'accueillant. **Votre vécu émotionnel devient dès lors une force.** En effet, au lieu de le fuir ou d'être submergé(e), vous avez pris cette belle et grande décision de lui laisser sa juste place. En agissant de la sorte, vous êtes à même de rassurer et donc calmer vos émotions et ainsi les maîtriser. Au final, quel que soit l'événement et l'émotion qui lui est liée, vous êtes plus serein(e) pour passer à l'action.

En effet, si nous nous intéressons à l'étymologie du terme émotion, nous observons qu'il vient du latin « motere ». Cela signifie « mouvoir » associé au préfixe « é » qui indique un mouvement vers l'extérieur. En synthèse, **l'émotion implique un passage à l'action.** La grande question étant de savoir *laquelle*. Identifier l'action qui sera pour vous pertinente au vu de l'émotion identifiée passera par deux questions :

- De quoi ai-je besoin dans la relation ?
- Qu' ai envie de faire pour satisfaire ce besoin ?

Question : Et vous, de quoi aviez-vous besoin et qu'avez-vous fait ?



Être en capacité lors d'une interaction, d'observer, d'identifier et d'accueillir ses émotions, c'est accepter de ne plus me laisser dépasser par celles-ci. C'est accepter de lâcher prise et de faire confiance à ce que cette relation va faire bouger chez moi. C'est accepter de s'ouvrir à ce qui est important pour moi, mon besoin (ce qui vient de l'intérieur), mon désir (ce qui vient de l'extérieur) et en fonction de mes possibilités, l'offrir avec simplicité à l'autre tel un cadeau fait à la relation. Voilà comment une relation même conflictuelle peut devenir une formidable opportunité de faire preuve d'altruisme pour gagner en authenticité et confiance en soi et in fine, développer des relations plus humaines !



La pratique du coach : les émotions au service de la relation coach / coaché

S'appuyer sur ses émotions et celles de son coaché est un élément clé pour un coach. Aujourd'hui, la multiplication d'outils d'aide à l'accompagnement ne doit pas nous faire oublier que **le meilleur outil du coach reste et restera le coach lui-même**. Loin de moi l'idée de dire que ces outils ne sont pas pertinents quand ils sont utilisés à bon escient. Cependant, je reste parfois dubitatif sur la place qu'ils peuvent prendre dans l'accompagnement au détriment de ce qui pour moi reste et restera fondamental : l'importance de la relation coach/coaché. C'est notamment en prenant soin de cette relation que pourra émerger une co-construction bienveillante qui fera grandir le coaché.

Prendre soin de la relation passe par une habilité du coach à écouter l'autre, lui-même et la relation : la fameuse **position méta**. C'est ici que nous pouvons toucher du doigt à quel point pour le coach, s'appuyer sur les émotions est essentiel pour poser les intuitions qui seront ensuite challengées par un questionnement. C'est cet effet miroir qui fait tout l'art de l'accompagnement et qui ne peut se faire sans une capacité à être à l'écoute de ses émotions et celles du coaché avec un objectif : **partager et vivre l'expérience émotionnelle pour en faire un levier de croissance** au service de la relation et donc du coaché.

S'appuyer sur les émotions lors d'un coaching c'est, au travers de ce que le coaché dit et comment il le dit, écouter l'émotion qui monte chez lui et observer comment cela résonne émotionnellement en moi avec cette question : *qu'est-ce que cette émotion qui émerge dans la relation me donne envie de partager ici et maintenant pour faire grandir le coaché ?* C'est cet écho qui sera alors intéressant d'exprimer pour voir comment il fera à son tour écho auprès du coaché et comment il fera ou non avancer sa réflexion. Cette intuition que l'on met au service du coaché et de la relation nécessite une habilité à être à l'écoute des émotions.

Être à l'écoute des émotions, c'est avant tout observer ce qui se passe au niveau physiologique chez moi et chez l'autre lors de nos échanges car cette manifestation physiologique est le signe d'une émotion qui passe. Être à l'écoute des émotions, c'est également identifier l'émotion qui lui est liée et poser l'hypothèse de celle que pourrait vivre le coaché. Combien de fois avons-nous pu ressentir des émotions désagréables lors d'une séance et posons-nous la question de savoir ce que nous en avons fait. Les avons-nous tués ? Ou avons-nous eu cette intuition de la partager au coaché dans la confiance qu'elle faciliterait la réflexion en cours et éclairerait d'un regard différent ce qui est partagé à l'instant T dans la relation ? Concrètement la partager c'est verbaliser au coaché :

- « Quand tu dis ça, voilà ce que cela me fait physiologiquement » ;
- « Quand tu dis ça, je ressens de la peur/tristesse/colère..... » ;
- « Quand tu dis ça, je te sens triste/en colère..... ».

Il s'agira ensuite de **faire confiance à ce qui vient en laissant le silence** qu'il faut pour que le coaché puisse se connecter lui aussi à l'émotion partagée. Être à l'écoute des émotions, c'est enfin partir de cette émotion partagée et accompagner le coaché à l'accueillir.

Concrètement et sans en faire une recette miracle, je vais vous partager un **exemple de cheminement** qui me guide lors d'une séance (cf. encadré ci-dessous).

FICHE - Mise en pratique en 12 étapes

1. Dès lors que je ressens une émotion forte, la **verbaliser** comme vu précédemment.
2. En fonction du retour, **proposer au coaché de fermer les yeux**.
3. **Le questionner dans l'ici et maintenant** sur les ressentis physiologiques qui viennent. Ce qu'il/elle ressent, ou il/elle le ressent, quelles sensations (froid, chaud, etc.).
4. Dès lors qu'un ressenti est décrit par le coaché, l'amener à se concentrer dessus en lui demandant **d'être à l'écoute de celui-ci**.
5. Après quelques secondes, poser la question de **savoir comment ce ressenti évolue** en termes d'intensité. Souvent, vous observerez qu'il se sera estompé voir aura totalement disparu.
6. Interroger le coaché sur le fait de savoir **s'il connaît bien ces ressentis**. Là encore, souvent, les personnes exprimeront que ces réactions physiologiques leurs sont familières et qu'elles les suivent depuis déjà longtemps.
7. **Amener le coaché à identifier la ou les émotions qui lui sont liées**. Cette étape n'est pas évidente car souvent le vocabulaire émotionnel manque et sorti des émotions primaires (Peur, tristesse, joie, colère, dégoût, surprise), la juste identification de l'émotion ressentie est difficile. Il n'est pas rare à cette étape que les personnes verbalisent au début une émotion mais que très vite, en les y aidant, ils en expriment d'autres. A cet instant, les émotions sont identifiées et accueillies.
8. Continuer à guider le coaché en **l'invitant à se concentrer sur les émotions identifiées et en lui proposant de dialoguer avec elles**. Ce travail systémique consiste à montrer au coaché qu'il n'est pas une émotion mais qu'il est « fait » de plusieurs systèmes émotionnels chacun constitué d'une multitude de parts émotionnelles interagissant entre elles. Ce dialogue entre les parts émotionnelles permet de travailler sur un des éléments clé d'un système à savoir son équilibre (l'homéostasie). En offrant l'opportunité à chaque part de s'exprimer, vous autorisez chacune des émotions identifiées à prendre leur juste place dans le système permettant in fine d'en favoriser son équilibre.
9. Proposer au coaché de choisir une des émotions identifiées et **l'inviter à écouter simplement ce qu'elle a à lui dire**. Par exemple : « Écoute cette part triste, qu'aurait-elle envie de dire ? / de quoi aurait-elle besoin ? ». Ce dialogue intérieur peut être partagé au coach ou pas et c'est ok.
10. **Inviter le coaché à écouter ce que cette émotion aurait envie de dire à une autre émotion déjà identifiée** (« Qu'est-ce que cette part triste aurait envie de dire à la part en colère ? / De quoi aurait-elle besoin ? »). A ce moment-là, le coaché n'est plus du tout dans le cognitif mais au cœur de ses émotions. Pour avoir la chance de vivre régulièrement en coaching cette expérience, la relation devient autre, elle paraît plus fluide et l'alliance coach/coaché s'enracine.
11. Avant de conclure, **toujours demander à la personne comment elle se sent**. Très souvent, elle exprime comme une forme de légèreté, de libération traduisant avec simplicité à quel point elle se sent apaisée d'avoir pu mettre en lumière ces émotions qu'elle avait l'habitude d'éviter et de fuir.
12. Au-delà de faire prendre conscience au coaché de l'importance d'être à l'écoute de ses émotions, **avancer plus concrètement pour travailler avec le coaché sur les besoins insatisfaits liés aux émotions désagréables identifiées lors de cas opérationnels**. L'objectif sera qu'il puisse identifier et poser les actions concrètes qui lui permettront de satisfaire ces besoins insatisfaits et de fait, générer des réactions et comportements plus appropriés et adaptés en fonction des situations.

LA PAROLE EST À VOUS

 Vous
aimeriez lire
un sujet en
particulier
dans la revue
COACHING ?

*Soumettez vos
envies ici.*

 Vous
aimeriez
publier un
article ?

*Soumettez
votre sujet et
une
description de
quelques lignes
ici.*



OUTIL DU MOIS

Learning From Emotions - Pierre De GENTILE



Outils du mois

Learning From Emotions

Bonjour Pierre, vous êtes un des fondateurs de "Learning From Emotions". Comment décririez-vous l'application en quelques mots ?

Tout d'abord Jérémy, je voudrais vous remercier d'avoir sélectionné notre application dans ce numéro dédié à l'intelligence émotionnelle.

Pour présenter l'application "Learning From Emotions" en quelques mots :

- "Learning From Emotions " est une application qui aide à **mieux accepter et à mieux réguler ses émotions** ;
- L'application facilite **l'accompagnement des coachés** et la **mise en œuvre des Soft Skills**, les compétences émotionnelles.

Q: Intéressant. Je voudrais en savoir plus : Que puis-je attendre comme résultats en utilisant l'application ?

Ne vous est-il jamais arrivé d'être submergé par vos émotions ? Tentez-vous parfois d'enterrer des émotions qui finissent par ressurgir d'un coup, surtout la nuit ? Confondez-vous quelques fois les émotions avec des réflexes ? Avez-vous du mal à identifier précisément les émotions que vous vivez ? Si vous répondez oui à certaines de ces questions, "Learning From Emotions" est votre allié.

En enregistrant des "Petits Bonheurs" 3 à 5 fois par jour, comme le prescrit Croco [*NDLR : la mascotte de l'application*], **je change mon état d'esprit et je vois les aspects positifs de la vie**. Et comme nous le savons en tant que coach, tout changement commence par une prise de conscience et se concrétise par l'ancrage.

Le premier raccourci de la saisie des émotions, dans "Learning From Emotions", change le regard que je porte sur ma vie en me permettant de saisir les émotions agréables que j'ai ressenties durant la journée.

Exemple : un café avec un ami, une bonne nouvelle, un joli bouquet de fleurs, le sourire de la boulangère, ...



Pierre de GENTILE

Dirigeant fondateur - Learning and Development Business Partners

Spécialiste de la conduite du changement et du déploiement de formations dans des environnements complexes, j'ai co-construit LFE pour aider les managers à développer un état d'esprit positif, faciliter la communication dans les équipes et favoriser le changement en utilisant les émotions comme leviers. Certifié Prince2 Registered Practitioner et Professional Scrum Master I

QUI EST CROCO, LA MASCOTTE DE "Learning From Emotions" ?



1- Croco est... un crocodile

Croco est bien sûr un clin d'œil avec la notion de cerveau reptilien.

2- Croco cherche à apprendre et à progresser

Croco a le chapeau que portent les étudiants des universités américaines le jour de la remise des diplômes.

3- Croco surfe sur la vague des émotions

Croco prend les vagues de ses émotions. Il utilise ses émotions comme moteur pour atteindre ses objectifs (comme le surfeur utilise les vagues pour progresser).

4- Croco est fun et résilient

Croco fait appel à notre enfance, une époque où l'on savait rebondir rapidement.

5- Croco symbolise l'espoir et le changement

Le vert est la couleur de la chance, de la stabilité et de la concentration. Le vert symbolise l'espoir.

L'orange est la couleur de la joie, de la créativité, de la communication, de la sécurité et de l'optimisme. L'orange symbolise le changement.

"Learning From Emotions" me fait découvrir le processus émotionnel. **Je prends conscience de mes émotions**, de leurs conséquences pour moi-même et les gens qui m'entourent. Observez comment votre colère ou votre stress impacte votre environnement

Exemple : Une colère subite peut anéantir la journée de travail d'un collaborateur (même s'il n'en est pas la cible).

Grâce au second raccourci qui permet d'explorer ses émotions, je mets un nom sur mon émotion et **j'apaise mon ressenti des émotions désagréables**

Exemple : après le décès d'un proche, la reconnaissance et la saisie de sa tristesse a permis à une coachée de réduire notablement son urticaire apparu soudainement.

"Learning From Emotions" **favorise les changements de comportements ou d'états d'esprit**. Le vrai plus, l'atout majeur de l'application est de faire le lien entre l'émotion ressentie et le changement de comportement désiré grâce à la mise en place de stratégies d'amélioration.

Exemple : bien connue des sophrologues, la stratégie de cohérence cardiaque permet de réduire le stress. Encore faut-il y penser et la mettre en pratique. C'est ce que favorise "Learning From Emotions".

Ça donne envie ! Concrètement comment fonctionne "Learning From Emotions" ?

Il est impossible de travailler sur ses émotions sans en avoir pris conscience. La première étape est donc de formaliser cette prise de conscience. C'est pourquoi, le bouton principal de l'application est "Je sais une émotion"



Après avoir cliqué sur "Je sais une émotion", vous accédez à ces 3 raccourcis :

Un crocodile vert et orange tenant une pelle et un seau, avec un petit 'i' dans un cercle à droite. En dessous, un bouton orange avec le texte "J'enregistre un petit Bonheur".	<p>J'enregistre un petit Bonheur</p> <p>Saisie rapide pour prendre conscience des émotions agréables.</p> <p><i>Exemple : J'ai pris un café avec une amie.</i></p>
Un crocodile vert et orange devant un écran d'ordinateur montrant un diagramme circulaire, avec un petit 'i' dans un cercle à droite. En dessous, un bouton orange avec le texte "J'enregistre une autre émotion et je l'explore".	<p>J'enregistre une autre émotion et je l'explore</p> <p>Cheminement sur plusieurs écrans pour apprivoiser, identifier, comprendre et prendre du recul sur ses émotions.</p> <p><i>Exemple : Je me suis fâché(e) avec un collègue.</i></p>
Un crocodile vert et orange tenant deux haltères, avec un petit 'i' dans un cercle à droite. En dessous, un bouton orange avec le texte "J'enregistre ma pratique d'une stratégie d'amélioration".	<p>J'enregistre ma pratique d'une stratégie d'amélioration</p> <p>Saisie rapide qui permet d'évaluer sa capacité à mettre en œuvre une stratégie lorsque l'on a ressenti une émotion</p> <p><i>Exemple : Je veux être plus assertif(ve). J'ai créé une stratégie pour m'améliorer. Je fais le point tous les soirs pour savoir quand j'aurais pu utiliser cette stratégie durant la journée et si j'ai réussi à la mettre en pratique.</i></p>

Comme vous le voyez, chaque entrée permet d'effectuer un travail précis.

Très bien. Qu'en disent les utilisateurs ?

Je crois que vous connaissez Muriel Lussignol. Vous l'avez interviewée comme coach utilisatrice de "Learning From Emotions" (cf. encadré ci-après). Elle m'a adressé dernièrement, un message qu'elle avait reçu le jour même, d'une adolescente de 15 ans, qu'elle suit et qui est sujette à de grandes crises de colère.

Elle venait de lui proposer d'utiliser "Learning From Emotions" quelques jours plus tôt.



Comme ni son prénom, ni son nom ne sont visibles, je vous partage son message :



Je trouve très réjouissant le fait que la coachée ait ressenti rapidement les bénéfices de l'application.

En bref, les retours, que nous avons des coachs qui utilisent "Learning From Emotions" avec leurs coachés, sont très satisfaisants ! A mes yeux, le mieux est de se forger sa propre opinion. J'invite vos lecteurs à tester l'application avec leurs clients.



Je trouve particulièrement intéressant les "stratégies d'amélioration". Pourriez-vous me donner un exemple concret ? Pour reprendre votre exemple précédent, que pourrait-on proposer comme stratégie à cette jeune fille colérique ?

Il existe des **modèles** de stratégies d'amélioration dans l'application que l'on peut simplement copier dans "ses" stratégies.

Mais il est tout à fait possible de **créer ses propres stratégies** directement dans l'application. C'est ce qu'ont choisi de faire Muriel Lussignol et sa coachée.

Voici la stratégie "Colère" élaborée :



L'application s'inspire notamment des travaux de Peter Gollwitzer et Gabriele Oettingen de l'université de NYU sur *l'implementation intention* (l'intention de mise en œuvre).

Pour faire court, si on prévient le cerveau d'éventuels obstacles (ici la Colère) et que l'on a déjà planifié les solutions possibles (ex : Cohérence cardiaque, audio sophrologie, exercices de détente), on double les chances de changement de comportements. Plus précisément et c'est impressionnant, **on passe en moyenne de 30% à 70% de chance de réussite.**

En enregistrant chaque soir ses émotions, les fois où elle a mis en pratique cette stratégie et la solution qu'elle a adoptée, cette adolescente va créer progressivement de nouveaux réseaux neuronaux et **changer son état d'esprit et ses comportements sur la durée.**

Travailler tous les jours sur ses émotions n'est pas une chose facile pour la plupart des coachés. En quoi "Learning From Emotions" peut faciliter ce travail ?

Lorsque nous avons commencé à développer "Learning From Emotions" et à faire tester l'application par des coachs, une coach a mis l'icône de l'application sur la première page de son téléphone. Elle s'est alors rendu compte que chaque fois qu'elle passait un coup de fil ou envoyait un SMS, elle voyait Croco et que cela lui rappelait ses stratégies ou ses petits bonheurs. Elle a trouvé cela très puissant. Depuis, nous avons développé un système de notification totalement paramétrable.

D'entrée de jeu, nous proposons des notifications pour les trois raccourcis que l'on trouve dans "je saisis une émotion".

Il est également possible de créer ses propres notifications en choisissant pour chacune le libellé, le jour ou les jours et l'heure de ces rappels.

La créativité est à l'œuvre. Certains répètent des mantras. D'autres affichent des citations à divers moments de la journée. Certains notent des exercices pratiques à faire à un moment précis. D'autres encore indiquent qu'ils doivent relire des petits bonheurs qu'ils ont saisis plus tôt, etc.

Cela dit, nous savons très bien que les coachs jouent un rôle fondamental pour encourager le travail avec "Learning From Emotions". En donnant des conseils d'utilisation à leurs coachés, en **proposant des parcours progressifs et en demandant des retours réguliers**, l'utilisation de "Learning From Emotions" rentre facilement dans les habitudes.

Enfin, n'oublions pas que l'accès à son téléphone est vraiment très simple. Et même peut-être trop pour la plupart d'entre nous ?



Notre entretien touche à sa fin. Voudriez-vous ajouter quelque chose ?

Il y aurait encore beaucoup à dire en réalité. Sur ses fonctionnalités, son utilisation, la sécurisation mise en place pour protéger les données et naturellement sur nos projets à venir. Mais pour conclure, je voudrais évoquer l'avantage compétitif que présente "Learning From Emotions" pour les coachs qui l'utilisent. En effet, nous savons très bien que le marché du coaching est très encombré. Proposer une application qui facilite la mise en pratique des Soft Skills et la régulation des émotions semble être un atout pour nos clients coachs.

LA NAISSANCE DE "Learning From Emotions"

Pierre de Gentile, pour des raisons personnelles et professionnelles, voulait développer un outil qui permette de faciliter la compréhension des processus émotionnels et favorise la mise en pratique des compétences émotionnelles.

Florence Wolf, responsable de formation qui s'était occupée de la montée en compétence de plusieurs centaines de consultants d'un grand cabinet de conseil, cherchait une solution post formation abordable qui puisse faciliter l'ancrage des Soft Skills.

Axel Bourset, développeur, désirait s'impliquer dans un projet informatique utilisant les dernières technologies et qui ait du sens.

Après un travail de recherche et de conception important, impliquant de nombreux spécialistes, les trois partenaires ont développé l'application et la proposent, depuis décembre 2021, aux universités, aux organismes de formation et aux coachs.

Leurs premiers clients se trouvent en France et aux États-Unis.

"Learning From Emotions" est également en test au Royaume-Uni, au Canada, en Australie et en Inde

En savoir plus sur l'application Learning From Emotions

- Le **site de l'application** est visible à cette adresse : <https://www.lfeapp.com>
- Une **présentation interactive** destinée aux coachs peut être lues sur votre ordinateur à l'adresse suivante : <https://view.genial.ly/61d6b75a019bb20de6e67bb3>
- Pour **tester l'application et commander** des licences, prenez contact avec Pierre de Gentile sur LinkedIn ou par email à l'adresse suivante : pierredegentile@lfeapp.com

Témoignage de coach #1. 4 questions à Monique SALLAZ, Docteur en Neurosciences

1. Qu'est-ce qui vous plaît dans l'application ?

En tant que neuroscientifique, je suis particulièrement sensible à la richesse et à la qualité des informations présentées concernant les émotions. Ensuite son fonctionnement est à la fois **ludique et clair**. Enfin, cette application **complète parfaitement le travail réalisé avec le coaché** et les résultats sont vraiment excellents !

2. Quel usage en faites-vous dans votre pratique en tant que coach ?

Je travaille majoritairement **avec des personnes hypersensibles et HPI** et je leur propose cette application pour qu'elles puissent mieux connaître et gérer les émotions qui les assaillent en permanence. L'application sert également comme **support aux plans d'actions** mis en œuvre par le ou la coaché-e dans les temps intersessions. Elle permet au coaché de suivre son évolution et facilite mon suivi en tant que coach.

3. Auriez-vous un exemple d'utilisation avec un coaché à nous partager ? Comment avez-vous utilisé l'application dans ce cas et quels résultats cela vous a-t-il permis d'obtenir ? Comment l'outil s'est intégré dans votre accompagnement ?

J'ai utilisé l'application *Learning From Emotions* notamment avec une personne qui traversait des moments difficiles et qui souhaitait **prendre des décisions importantes** – chose que je ne détaillerai pas plus ici par souci de confidentialité ! Elle a utilisé l'application et cela l'a beaucoup aidé à atteindre ses objectifs. Je lui ai notamment proposer des exercices originaux réalisables grâce à l'application et sur lesquels nous avons travaillé ensemble en session.

4. Pour terminer, auriez-vous un conseil à nous donner ?

Un conseil ? Oui ! Si vous êtes coach, utilisez cette application ! Elle représente **une réelle valeur ajoutée** pour vous, pour l'accompagnement que vous proposez et bien entendu pour l'avancée de vos coaché-e-s !



Monique SALLAZ est Docteur en Neurosciences et coach professionnelle individuel et d'équipe certifiée (RNCP I). Elle est aussi praticienne Mindfulness, formée aux clés du fonctionnement créatif.

Ses coordonnées pour la contacter :

Tél. : +33 (0)6 59 49 02 23

Email : monique.sallaz@zebrologieetcie.com

Site internet : <https://zebrologieetcie.com>

Témoignage de coach #2. 4 questions à Muriel LUSSIGNOL

1. Qu'est-ce qui vous plaît dans l'application ?

Hé bien plusieurs choses. Pour commencer, je dirais sa simplicité et praticité d'utilisation qui en font un outil **accessible à tous**. Sous un abord plutôt simple (3 entrées : (i) *Je saisi une émotion*, (ii) *Je définis une stratégie d'amélioration*, et (iii) *Journal de bord de mes émotions*), j'ai été bluffée par **la richesse des contenus**. Il y a un véritable travail du créateur et son équipe pour accompagner la Personne. Et je dis bien la Personne, et non l'utilisateur.

Car, et ça c'est fondamental, pour avoir échangé avec Pierre De Gentile : j'ai découvert un être profondément humaniste, porté par de nobles valeurs et qui se met au service de l'Être humain par le biais de cette application. Quelque part, c'est **sa contribution pour rendre le monde meilleur**.

Je suis quelqu'un d'enthousiaste, de positif, mais il faut bien reconnaître que nous vivons des temps difficiles. Dans la morosité ambiante, LFE est une vraie bouffée d'oxygène qui nous permet chaque jour de **rester focalisés sur le positif**. Si l'on faisait une étude, je suis sûre que l'on découvrirait que l'enthousiasme de Croco (la mascotte) aide à prévenir la dépression (rires) !

2. Quel usage en faites-vous dans votre pratique en tant que coach ?

Lorsque je travaille avec de jeunes enfants (je suis spécialisée dans l'accompagnement des enfants et adolescents), je recommande dès le départ l'application. En effet, **elle permet une connexion verbale mais également émotionnelle entre les parents et l'enfant**. Qui parfois n'existe plus en situation de crise. Les parents vont en effet utiliser LFE comme une ressource avec leurs enfants lors d'un moment dédié – par exemple le soir – pour leur permettre de nommer et comprendre leurs émotions de la journée. Très concrètement, ce moment de partage permet **d'apaiser les angoisses de l'enfant et un meilleur sommeil**. J'encourage une utilisation familiale, avec un compte chacun, qui va créer du lien. Les parents aussi ont besoin d'exprimer ce qu'ils ressentent.

Concernant les adolescents, ils sont peu enclins à la communication au sujet de leurs émotions avec leurs parents. Ils sont très souvent sur leur téléphone portable. Je profite de cet attrait pour leur permettre de renforcer leurs compétences émotionnelles. Et ça fonctionne car LFE est tout à fait **compatible avec la recherche d'autonomie des adolescents**.

J'utilise l'application évidemment pour prolonger le travail effectué en séance et permettre à mon coaché de se sentir accompagné à chaque instant. Nous débriefons ensuite les résultats à la séance suivante et nous partons de son constat pour identifier et régler les points de difficultés. Il me permet également d'objectiver les progrès de mon coaché et de l'encourager. **Cela renforce son estime de soi**.

3. Auriez-vous un exemple d'utilisation avec un coaché à nous partager ? Comment avez-vous utilisé l'application dans ce cas et quels résultats cela vous a-t-il permis d'obtenir ? Comment l'outil s'est intégré dans votre accompagnement ?

Mon public privilégié sont les **personnes à Haut Potentiel Intellectuel** et il faut bien le dire, elles viennent fréquemment me voir avec des problématiques liées à la gestion des émotions.

En effet, leur hypersensibilité peut poser à certains de vrais problèmes dans leur vie de tous les jours (anxiété, difficultés dans les relations, etc.).

Elles ont besoin de développer ce que l'on appelle les *softs skills*. C'est-à-dire les compétences humaines, les qualités relationnelles, bref le savoir-être. Appliqués à l'intelligence émotionnelle, cela reviendrait à dire qu'il est nécessaire pour elles de savoir lâcher prise en reconnaissant et en s'ouvrant à l'émotion. Et, bien sûr, de ne pas se laisser envahir par cette émotion. Réussir à être Soi, en empathie, tout en reprenant du recul. **Un vrai défi qui permet de développer la confiance en soi et en les autres**. Grâce à LFE le travail est plus rapide, plus efficace, car le feed-back apporté par son utilisation permet des prises de conscience et recadrages de croyances quasi immédiats.

J'ai en tête l'exemple d'une famille que j'accompagne régulièrement depuis plusieurs mois à distance. Initialement, c'est pour le petit Paul, 11 ans, qui souffre de phobie scolaire que le suivi a été commencé. Toute la famille utilise maintenant l'application. Et en complément de nos séances (coaching et sophrologie), LFE a été d'une grande aide. Je trouve – et ses parents également – **qu'il a gagné en maturité** ces 3 derniers mois. Bonne nouvelle, lui qui avait besoin d'un emploi du temps allégé au collège demande maintenant à retrouver un rythme classique. Nous avons évité le décrochage scolaire total.

4. Pour terminer, auriez-vous un conseil à nous donner ?

Pour les Coachs, mon conseil serait de **commencer par l'utiliser pour vous-mêmes** afin de vous l'approprier. Puis d'embarquer dans l'aventure vos enfants si vous en avez ! C'est la meilleure façon d'en découvrir complètement toutes les subtilités, et de pouvoir ensuite la présenter à vos clients.



Muriel LUSSIGNOL - Master Coach certifié de l'Institut de Coaching International de Genève et Sophrologue.

Ses coordonnées pour la contacter :

Tél. : +33 (0)6 62 50 96 36

Email : mlsoosphere@gmail.com

Site internet : www.soosphere.com

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

PRATIQUE DE COACHING

5 Mistakes Coaches Should Avoid

Myke CELIS



- **Date** : 07 février 2022
- **Idée clé** : 5 erreurs de coaching à éviter que nous retrouvons pourtant souvent, et pas que chez les débutants selon un coach professionnel, membre de l'ICF. Ces erreurs sont : voler la vedette au coaché, empiler les questions, faire des jugements ou des interprétations, se laisser distraire et se mettre trop la pression.
- **Source** : https://www.linkedin.com/posts/jeremy-renard-49b2b12_5-mistakes-coaches-should-avoid-international-activity-6897514087870201857--txa

BUSINESS COACHING

Do You Need a Career Coach?

Marlo LYONS



- **Date** : 09 février 2022
- **Idée clé** : La *Harvard Business Review France* nous livre les 5 raisons pour lesquelles nous devrions avoir besoin d'un coaching professionnel pour sa carrière. Par exemple, lorsque l'on n'identifie pas la prochaine étape de sa carrière, lorsque nous ne savons pas mettre notre profil en valeur pour un nouveau poste, ...
- **Source** : https://www.linkedin.com/posts/jeremy-renard-49b2b12_do-you-need-a-career-coach-activity-6899334343626436608-19ob

SANTÉ MENTALE

Six conseils simples pour combattre le stress et l'anxiété

David GOURION & Christophe ANDRÉ



- **Date** : 26 janvier 2022
- **Idée clé** : Comment surmonter le stress et l'anxiété ? Des problématiques régulièrement rencontrées dans nos coachings. Selon les deux psychiatres, cela passe par la priorisation, la sociabilisation, la prise de recul, mieux accueillir ses pensées pour dompter la rumination, se forger une stratégie pour réguler son stress, ...
- **Source** : <https://www.franceinter.fr/vie-quotidienne/psychologie-six-conseils-simples-pour-combattre-le-stress-et-l-anxiete>

BUSINESS COACHING

How to Become Your Own Career Coach

Helen TUPPER & Sarah ELLIS



- **Date** : 13 janvier 2022
- **Idée clé** : L'auto-coaching ne remplace pas un coaching. Pour autant, il permet d'accélérer notre développement. En renforçant notre conscience de soi, en étant à l'écoute de nous-mêmes, en nous posant quelques questions clés régulièrement, nous acheminons ainsi vers notre croissance personnelle.
- **Source** : <https://hbr.org/2022/01/how-to-become-your-own-career-coach>



TENDANCES ET INSPIRATION

PARCOURS DE COACH

Quand un expert-comptable devient coach, les dirigeants performant !

Affiches
PARISIENNES

- **Date** : 07 février 2022
- **Idée clé** : D'expert-comptable à coach de dirigeant, le parcours semble atypique. C'est le parcours de Morgane qui nous démontre que notre parcours et nos compétences uniques nous amènent à un coaching tout aussi unique. C'est aussi créer une synergie entre deux métiers pour coacher différemment.
- **Source** : <https://www.affiches-parisiennes.com/quand-un-expert-comptable-devient-coach-les-dirigeants-performant-94378.html>

SANTÉ MENTALE

Télétravail et addictions : un sujet tabou

LesEchos

- **Date** : 03 février 2022
- **Idée clé** : Avec le télétravail, les addictions peuvent se renforcer pour les managers. De plus, il est plus difficile de percevoir les signes avant-coureur du fait du distanciel. Comment traiter cette problématique qui, en réalité, ne concerne pas que les managers.
- **Source** : <https://www.lesechos.fr/idees-debats/leadership-management/teletravail-et-addictions-un-sujet-tabou-a-vite-inscrire-a-lagenda-des-managers-1384209>

DIGITALISATION DU COACHING

Recettes magiques, kits virtuels, formations en ligne: le coaching parental, une supercherie?

LE FIGARO

- **Date** : 27 janvier 2022
- **Idée clé** : La digitalisation est un levier pour les coachs ... quand elle n'est pas un canal de supercherie pour les non coachs. Une fois de plus, une absence de réglementation permet les dérives qui, ici, touchent des personnes, souvent fragilisées.
- **Source** : <https://www.lefigaro.fr/actualite-france/recettes-magiques-kits-virtuels-formations-en-ligne-le-coaching-parental-une-supercherie-20220124>

STARTUP

Emploi : Plus de cent personnalités ouvrent leur carnet d'adresses grâce à l'appel d'une start-up

LesEchos
ESTART

- **Date** : 14 février 2022
- **Idée clé** : Une entreprise française qui rencontre le succès dans le domaine de la gestion de carrière. Et c'est mérité ! Pour cela, elle combine bilan de compétences et coaching professionnel. Un bel exemple pour développer une entreprise en capitalisant sur les forces du coaching.
- **Source** : <https://start.lesechos.fr/innovations-startups/top-startups/emploi-plus-de-cent-personnalites-ouvrent-leur-carnet-dadresses-grace-a-lappel-dune-start-up-1386816>

PRATIQUE DE COACHING

Le coaching existentiel – Tour d'horizon #4


linkup
coaching

- **Date** : 15 février 2022
- **Idée clé** : L'école LINKUP COACHING nous propose un tour d'horizon des pratiques de coaching inspirantes. Comme par exemple le coaching humaniste, le coaching existentiel ou encore le coaching cognitivo-comportemental.
- **Source** : <https://mediablog-coaching.com/actualites-du-coaching/le-coaching-existentiel-tour-dhorizon-4/>



APPRENDRE

COACHING DE DIRIGEANTS

Dirigeant, dirigeante : pourquoi un coaching spécifique ?



- **Date** : 17 février 2022
- **Idée clé** : Le coaching de dirigeant apparaît comme une discipline à part entière du coaching. Mais quelles sont ses spécificités ? Les prérequis pour réaliser un tel coaching ? Et faut-il avoir été dirigeant pour réaliser un coaching de dirigeant ? Autant de questions auxquelles l'article se propose d'aborder et de répondre.
- **Source** : <https://mediablog-coaching.com/outils-et-strategie/dirigeant-dirigeante-pourquoi-un-coaching-specifique>

BUSINESS COACHING

Syndrome de l'imposteur : les 8 secrets des non complexes



- **Date** : 17 février 2022
- **Idée clé** : Le syndrome de l'imposteur vu par un coach professionnel. Qui n'a pas été confronté à cela pour ses équipes, ses coachés ou soi-même ? Et pourtant, 38% des sondés disent ne pas être concernés. Un sujet rencontré fréquemment présenté avec retour d'expérience terrain.
- **Source** : https://www.linkedin.com/posts/jeremy-renard-49b2b12_syndrome-de-limposteur-les-8-secrets-des-activity-6900050682108289024-nPSq

SANTÉ MENTALE

5 clés pour éviter le burn-out émotionnel



- **Date** : 17 février 2022
- **Idée clé** : A l'instar d'une charge mentale trop élevée, une charge émotionnelle trop élevée peut avoir des conséquences importantes. Quelques clés pour mieux comprendre le burn-out émotionnel et des pistes pour mieux appréhender de telles situations.
- **Source** : <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Articles-et-Dossiers/5-cles-pour-eviter-le-burn-out-émotionnel>

SANTÉ MENTALE

L'utilisation de nos Pharmacies Intérieures



- **Date** : 17 février 2022
- **Idée clé** : Nous avons encore été gâté ce mois-ci par l'ICF Synergie avec plusieurs retours de coachs. Dont le dernier, au moment où je vous écris, est proposé par Véranne Dury-Charbonnier. En tant que coach ICF, Véranne nous apprend à utiliser notre pharmacie intérieure.
- **Source** : <https://www.youtube.com/watch?v=9HXKLjdbwJg>

COMPÉTENCES DE COACHING

13 Professional Coaches Share Their Biggest Career Lessons



- **Date** : 16 février 2022
- **Idée clé** : Parmi les 13 leçons, je retiens notamment : d'établir des alliances et partenariats, la méthode "Start Fast, Go Deep And End Strong" pour un coaching efficace, construire des communautés avec d'autres coachs, prendre soin de nous en premier lieu, s'assurer de l'engagement du client, etc.
- **Source** : <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/02/16/13-professional-coaches-share-their-biggest-career-lessons/>



Découverte du mois

Le site et webzine COACHING NEWS

Le site COACHING NEWS participe pleinement à la démocratisation du coaching en francophonie. Hébergé au Maroc, **Sanaâ MIKOU**, sa créatrice, nous offre information, thématiques et outils de coach.

Elle organise aussi un *Summit* chaque année autour d'un thème précis et offrant des *keynotes* et *master class*. Ces événements sont d'ailleurs disponibles en replay sur ce même site.

Pour aller plus loin

COACHING NEWS
MAGAZINE

Découvrez le site ici :

- <https://coachingnews.ma/>

Retrouvez le profil de Sanaâ MIKOU ici :

- <https://www.linkedin.com/in/sana%C3%A2-mikou-coach-de-carri%C3%A8re-et-de-leadership-11226b36/>

S'il y avait trois idées à retenir

1. Pour coacher avec les émotions, il convient de les **observer, les identifier, les accueillir et agir** en fonction des besoins ainsi identifiés.
2. Des applications comme "Learning From Emotions" voient le jour pour nous permettre de prendre conscience de nos émotions et **d'exercer quotidiennement notre intelligence émotionnelle**.
3. L'actualité fait ressortir une tendance très forte sur les **enjeux de la santé mentale**. Elle est parfois davantage exposée par le télétravail (amplifiant le niveau de stress ou d'addiction par exemple).

Les 3 actions que je décide de mettre en œuvre :

1. _____

2. _____

3. _____

Pour continuer votre veille du coaching, abonnez-vous [ici](#).

© Tous droits réservés - 2022

Directeur de publication : Jérémy RENARD

Contact : lecoachingpro@gmail.com