

## Table des matières

Sommaire .....	5
Avant-propos .....	7
À lire avant de commencer ! .....	9
Qu'est-ce que le coaching ? .....	9
<i>Le coaching d'expertise</i> .....	9
<i>Le coaching de vie</i> .....	10
<i>Quel est le rôle précis du coach ?</i> .....	11
<i>Qui peut être coach ?</i> .....	12
<i>Dans quels cas doit-on avoir recours au coaching ?</i> .....	12
<i>Peut-on devenir son propre coach ?</i> .....	13
<i>Les méthodes du coaching</i> .....	13
<b>Partie I : Repérer et comprendre</b> .....	<b>19</b>
<b>Chapitre 1 : Décrire la situation</b> .....	<b>21</b>
Une représentation claire du problème .....	23
Le comportement .....	24
Le ressenti .....	26
Scénario du problème : déclenchement, processus, sortie .....	27
Une représentation réaliste des buts souhaités .....	30
Imaginer l'objectif à atteindre .....	30
Faire l'inventaire des moyens nécessaires .....	32
Les forces motrices .....	34

<b>Chapitre 2 : Les axes de lecture</b> .....	<b>37</b>
Et si le problème était une solution ? .....	39
Une approche globale et dynamique .....	39
Le sens propre et le figuré .....	40
Lire le problème par rapport à soi et aux autres .....	42
Le problème vu par l'intéressé .....	42
La difficulté dans son contexte relationnel .....	44
<i>La posture « tu »</i> .....	44
<i>La posture « il » ou « elle »</i> .....	45
<i>La posture « nous »</i> .....	46
<i>La posture « vous »</i> .....	47
<i>La posture du témoin « ils » ou « elles »</i> .....	47
Les axes du temps et de l'espace .....	49
Les axes de temps .....	49
<i>Liens de causalité entre le passé, le présent et le futur</i> .....	49
<i>Le problème et l'urgence du présent</i> .....	50
Les axes de lieu .....	51
<b>Chapitre 3 : Installer des processus de découverte</b> .....	<b>53</b>
Se poser les bonnes questions .....	55
Utiliser le doute .....	55
Le territoire et le seuil .....	57
<i>Explorer le territoire du doute</i> .....	57
<i>Enseigner une stratégie pour tirer parti du doute</i> .....	57
Comprendre les enjeux du problème .....	58
Enjeux de la résolution .....	58
<i>L'image de soi, par rapport à soi-même</i> .....	59
<i>L'image de soi qu'on veut afficher pour les autres</i> .....	60
Les enjeux de la persistance du problème .....	62
Évaluer les ressources et les manques .....	64
Évaluer les manques .....	64
Évaluer les ressources .....	67
<b>Partie II : Prendre ses distances</b> .....	<b>71</b>
<b>Chapitre 4 : Identifier ses thèmes de vie</b> .....	<b>73</b>
Découvrir ses schémas répétitifs .....	76

En couple ou en famille .....	76
Au travail .....	78
<b>Prendre conscience des valeurs et de leur hiérarchie .....</b>	<b>80</b>
Les valeurs fondatrices .....	80
Hiérarchie des valeurs .....	83
<i>Quels sont les choix qui se présentent dans la situation ? .....</i>	<i>84</i>
<i>Qu'est ce qui vous semble le plus important pour vous,</i> <i>pour votre entourage ? .....</i>	<i>84</i>
<b>Évaluer la cohérence de son projet de vie .....</b>	<b>85</b>
Le projet est-il en accord avec le thème de vie ? .....	85
Les phases de transition : quand le thème de vie doit nécessairement évoluer .....	87
<i>Pistes d'exploration .....</i>	<i>88</i>
<b>Chapitre 5 : Thématiques des problèmes .....</b>	<b>91</b>
<b>L'imposture .....</b>	<b>93</b>
« Je ne suis pas à ma place » .....	94
« Je n'ai pas le droit de m'exprimer » .....	95
<b>Le prix à payer .....</b>	<b>97</b>
Le prix de la confiance .....	97
Le prix de la tranquillité .....	99
<b>La malédiction familiale .....</b>	<b>100</b>
Hériter d'une vieille querelle .....	101
Hériter d'un lourd secret .....	102
<b>Chapitre 6 : Encore plus de problèmes .....</b>	<b>105</b>
<b>Toujours plus .....</b>	<b>107</b>
Toujours plus de « conso » .....	107
Toujours plus d'amour .....	109
Toujours plus d'exigences .....	110
<b>Le débordement .....</b>	<b>112</b>
Débordement d'émotions .....	112
Déclencher les débordements .....	114
<b>La solitude .....</b>	<b>115</b>
« Personne ne me comprend » .....	116
Tous semblables .....	117

<b>Partie III : Exprimer sa créativité</b> .....	<b>121</b>
<b>Chapitre 7 : Réveiller l'imagination !</b> .....	<b>123</b>
Nous créons notre réalité .....	125
Changer la perspective .....	126
<i>Action</i> .....	126
<i>Relation</i> .....	127
<i>Information</i> .....	128
Changer le cadre .....	129
<i>Le temps</i> .....	129
<i>Le lieu</i> .....	130
<i>Les choses</i> .....	131
La visualisation, outil de créativité .....	132
Visualiser mentalement .....	132
Visualiser avec des schémas .....	135
Le théâtre mental .....	137
Soyez l'auteur de votre projet .....	137
Devenez le réalisateur de votre projet .....	139
<b>Chapitre 8 : Les limites : repères ou blocages ?</b> .....	<b>143</b>
Les limites comme des repères de soi .....	145
Le respect de soi .....	146
La responsabilité .....	148
Les limites comme des blocages de soi .....	150
Quand on se sent tout petit .....	151
Vivre en cage sans voir les barreaux .....	153
Redéfinir nos limites ? .....	154
Renforcer nos défenses .....	155
Avoir plus de choix .....	157
<b>Chapitre 9 : Apprivoiser l'intuition</b> .....	<b>161</b>
Apprendre à accueillir ses émotions .....	163
Identifier l'émotion par le ressenti .....	164
<i>Le rythme de l'émotion</i> .....	165
<i>Le temps</i> .....	166
<i>La comparaison</i> .....	166
<i>L'organisation de l'attention</i> .....	166
Nommer l'émotion .....	167

Comprendre le sens de leur message .....	168
L'élément caractéristique .....	169
Un message unique et personnel .....	170
Évaluer la pertinence de ses intuitions .....	173
Découvrir les images associées .....	174
Évaluer les possibles à partir des images et des émotions .....	176
Index des questions à se poser .....	181
Index des exercices .....	183
Bibliographie .....	185