

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
Partie I : Repérer et comprendre	19
Chapitre 1 : Décrire la situation	21
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

Chapitre 2 : Les axes de lecture	37
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
Chapitre 3 : Installer des processus de découverte	53
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
Partie II : Prendre ses distances	71
Chapitre 4 : Identifier ses thèmes de vie	73
Découvrir ses schémas répétitifs	76

En couple ou en famille	76
Au travail	78
Prendre conscience des valeurs et de leur hiérarchie	80
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>
Évaluer la cohérence de son projet de vie	85
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>
Chapitre 5 : Thématiques des problèmes	91
L'imposture	93
« Je ne suis pas à ma place »	94
« Je n'ai pas le droit de m'exprimer »	95
Le prix à payer	97
Le prix de la confiance	97
Le prix de la tranquillité	99
La malédiction familiale	100
Hériter d'une vieille querelle	101
Hériter d'un lourd secret	102
Chapitre 6 : Encore plus de problèmes	105
Toujours plus	107
Toujours plus de « conso »	107
Toujours plus d'amour	109
Toujours plus d'exigences	110
Le débordement	112
Débordement d'émotions	112
Déclencher les débordements	114
La solitude	115
« Personne ne me comprend »	116
Tous semblables	117

Partie III : Exprimer sa créativité	121
Chapitre 7 : Réveiller l'imagination !	123
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
Chapitre 8 : Les limites : repères ou blocages ?	143
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
Chapitre 9 : Apprivoiser l'intuition	161
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