

	Coaching	Psychothérapie
<b>Une définition</b>	« Le coaching est un processus pour encourager les individus à fonctionner au top de leurs capacités. Il s'agit entre autre de faire ressortir les points forts des personnes, de les aider à dépasser des barrières et des limites personnelles afin de réaliser le meilleur d'elles-mêmes. Les méthodologies du coaching s'orientent sur les objectifs plutôt que sur les problèmes. Elles tendent à focaliser fortement sur les solutions en favorisant le développement de nouvelles stratégies pour penser et agir plutôt que tenter de résoudre les problèmes et les conflits passés ». <b>Robert Dilt.</b>	« Dans la psychothérapie, nous revenons au passé pour pouvoir avancer dans l'avenir. La personne porte et apporte son histoire dans sa rencontre avec l'autre. L'homme ne peut pas changer son passé, mais il peut changer l'expérience de son passé pour secréter un autre futur ». <b>Paul Boyesen</b>
<b>La demande s'exprime...</b>	Par une volonté de progression et d'amélioration dans les domaines professionnels ou personnels.  La personne souhaite : <ul style="list-style-type: none"> <li>• asseoir sa personnalité et accroître ses compétences personnelles et professionnelles.</li> <li>• passer du potentiel à la capacité de faire, et gagner en efficacité.</li> <li>• se poser et bénéficier d'un regard extérieur, qui l'aide à analyser le présent, pour mieux préparer le futur.</li> </ul>	En termes de difficultés comportementales mais surtout sous forme de souffrances ou de peurs, voir de crises existentielles.  La personne a besoin de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• cheminer vers plus de bien-être,</li> <li>• dénouer des difficultés personnelles, relationnelles, familiales ou professionnelles,</li> <li>• apaiser des souffrances d'ordre psychologique ou psychosomatique,</li> <li>• engager des changements importants dans sa vie, prendre des décisions importantes,</li> <li>• comprendre et résoudre des questionnements existentiels,</li> <li>• faire face à des situations de crise, de ruptures, de deuil,</li> <li>• travailler sur la connaissance de soi, la confiance en soi, l'estime de soi, l'image de soi.</li> </ul>
<b>Orienté vers...</b>	<b>Le présent et le futur.</b> Travailler dans "l'ici et maintenant", sur le "comment", pour construire le futur. Le questionnement porte sur le comment, et non sur le pourquoi.	<b>Le passé.</b> Travailler sur le passé : « pourquoi suis-je ainsi ? Que s'est-il passé dans mon histoire personnelle ? » La thérapie peut aller explorer le passé, pour découvrir ses liens avec les comportements présents. Le questionnement porte sur le pourquoi, et non sur le comment.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience de son potentiel : ses ressources, ses valeurs, ses motivations.</li> <li>• Clarifier ses objectifs et les mettre en action.</li> <li>• Devenir pleinement autonome.</li> <li>• Etre soutenu et encouragé dans son évolution.</li> </ul>	« Restaurer les capacités à communiquer et à aimer, à développer la conscience, à construire la pensée et améliorer la conduite, enfin à intégrer le passé pour mieux construire l'avenir ». <b>Alain Delourme et Edmond Marc, Pratiquer la psychothérapie, Dunod, 2004.</b>
<b>Bénéfices</b>	Le coaching ouvre vers un processus d'évolution qui permet de gagner en créativité, assertivité, motivation, aisance, productivité, responsabilité, rayonnement ...	Les séances sont un lieu d'écoute où la parole, formulée, favorisée, entendue et reconnue, ouvre à soi-même. Le travail que le client élabore apporte une meilleure compréhension des phénomènes psychologiques, affectifs, émotionnels et corporels qui l'habite. Il lui permet de réduire ou faire disparaître ses symptômes entravants. Il facilite son développement personnel et le conduit à prendre la pleine responsabilité de lui-même dans tous les aspects de son existence.
<b>Durée</b>	Les modalités de l'accompagnement sont définies contractuellement au départ entre le coach et le coaché : objectifs, nombre et durée des séances, planning, indicateurs intermédiaires, finalisation du coaching.	Un processus souvent lent : les difficultés psychologiques sous-jacentes sont mises en évidence au fil de l'eau pour un examen de plus en plus approfondi. Ce travail progressif permet de s'accepter plus authentiquement et de se sentir plus intimement « chez soi » dans sa vie.
<b>Complémentarité</b>	Le <b>coaching</b> et la <b>psychothérapie</b> permettent de mieux se comprendre, se connaître, dépasser ses blocages, ses résistances aux changements, se réaliser, vivre une vie épanouissante. Le <b>coach</b> utilise des fondements psychologiques pour comprendre le fonctionnement de son client. Il peut s'intéresser au passé de son client pour évaluer ses comportements du présent. Le <b>thérapeute</b> peut accompagner son client vers l'avenir en l'amenant à se mettre en action et à construire de nouveaux projets pour sa vie et dépasser l'aspect pathologique. En tant que praticiens, ils mobilisent un savoir-faire et un savoir-être humains et relationnels. Ils établissent avec leur client une relation faite d'écoute bienveillante, d'attention, d'empathie, de cheminement, de questionnement, de facilitation.	