

Le corps comme ressource en coaching

Roselyne Giguère, MCC, MBA
www.mozaikquebec.com

Marie-Loraine Bérubé, praticienne Feldenkrais
www.methode-feldenkrais.ca



MOZAIK
Québec
Coaching stratégique

Objectifs de la rencontre

- Expérimenter une rencontre de coaching qui prend en compte ce que le corps nous dit
- Identifier les ressources et apprentissages venant du corps
- En cerner l'utilité en coaching

Déroulement

- **Présentation de quelques concepts**
- **Expérimentation d'une rencontre de coaching** de 20 minutes
- **Expérimentation somatique**
- **Temps d'échange en grand groupe**

Concepts de l'éducation somatique

Somatique: l'expérience vécue de l'intérieur

- Notre répertoire de mouvements parle de notre répertoire de possibilités
- L'intention claire soutient l'action juste
- La prise de conscience de soi par le mouvement développe l'habitude d'être relié à Soi et à ses ressources en toutes circonstances

Clés pour l'expérimentation

- Aller lentement
- Expérimenter sans effort
- Faire de petits mouvements, de petites variations
- Répéter sans répéter
- Se laisser guider

Quelques règles proposées

Osez mener l'expérimentation jusqu'au bout

- Avec un esprit « ouvert »: l'œil du débutant
- Sans comparaison
- Sans jugement
- En acceptant de ne pas tout comprendre « tout de suite »

Osez avoir du plaisir!

Démarrage de l'expérimentation

- Formez une diade
- Choisissez le rôle de chacun: coach et coaché
- Échangez sur la situation du coaché
- Prenez une entente sur les résultats à la fin des 20 minutes

1^{ière} expérimentation somatique

- Interrompez l'échange
- Assis sur votre chaise
- Vous vous laissez guider dans l'expérimentation somatique

1^{ère} partie de la rencontre de coaching

- Demeurez attentif à ce qui se passe pour vous
- Menez la 1^{ère} partie de la rencontre de coaching
- Vous avez 10 minutes

2ième expérimentation somatique

- Interrompez l'échange
- Assis sur votre chaise
- Vous vous laissez guider dans l'expérimentation somatique

2ième partie de la rencontre de coaching

- Demeurez attentif à ce qui se passe pour vous
- Poursuivez la rencontre de coaching
- Proposez quelque chose à votre client en lien avec le travail somatique
- Concluez le coaching

Échanges en grand groupe

- Qu'est-ce que ça ajoute de prendre en compte le corps.....quand vous êtes coaché?
- Quand vous êtes coach?
- Quels gestes proposés par les coachs ont eu de l'impact, permis des prises de conscience?
- Quelles conditions doivent être en place pour introduire le travail avec le corps dans vos coachings?
- Quel sera votre prochain pas en lien avec vos découvertes?

Clés pour l'expérimentation

- Aller lentement
- Expérimenter sans effort
- Faire de petits mouvements, de petites variations
- Répéter sans répéter
- Faire confiance: il se passe quelque chose même quand je pense qu'il ne se passe rien

Le corps comme ressource

