



## **ÉLARGIR LA CONSCIENCE, BUT ULTIME DE TOUTE DÉMARCHE DE COACHING**

La problématique vécue par le client et les objectifs qu'il poursuit, bien qu'objet de préoccupation majeure du coach (ce sont les résultats que le client veut atteindre), ne sont qu'une occasion, un prétexte pour élargir la conscience du client.

Du coup, le coaching devient la circonstance propice pour le client lui permettant de découvrir et d'exploiter son potentiel de façon accrue. Paradoxalement, un phénomène similaire se produit alors chez le coach. C'est dans ce sens que le coaching est un partenariat où les deux participants sont en état de découverte simultanée. Le coach est l'expert en processus de recherche, d'accompagnement et de stimulation et le client est l'expert en la découverte et l'actualisation de soi et de son potentiel.

Mais quelles sont les techniques propices à l'élargissement de la conscience ? La grande présence du coach en est la toile de fonds, le tremplin essentiel. On comprend donc que l'écoute active sera beaucoup mise à profit, pour comprendre les propos, mais aussi et surtout pour décoder tout ce qui est exprimé au-delà des mots (émotions, croyances, etc.). De ce jardin touffu et si fécond seront tirées des questions puissantes et tout à fait adaptée à tel client, première source de prises de conscience révélatrices. La question puissante (ex : qu'est-ce qui t'empêche d'être exactement qui tu voudrais être ? Que devrais-tu changer dans tes croyances pour que l'impossible devienne possible ? Quelle est ta contribution à ton problème ?) est celle qui ouvre les portes de savoirs avec des allures de clés magiques.

La visualisation, par exemple de la situation désirée dans 6 mois, est aussi une façon efficace de tendre la conscience dans cette direction et d'identifier les moyens pour y arriver. Je demande souvent à mes clients, par exemple en début de démarche de coaching, de s'imaginer qu'ils ont en main une baguette magique et je leur demande de me décrire la réalité « idéale » qu'ils souhaiteraient atteindre dans un certain délais. Cette technique simple leur permet de prendre conscience de ce qu'ils désirent vraiment et bientôt du chemin pour y arriver.

Une autre technique amusante et efficace consiste à faire appel à « l'expert » en nous, pour évaluer une option ou solutionner une problématique. Ce simple changement de perspective ouvre la porte à d'autres points de vue et permet

souvent de débloquent le sentiment d'incapacité qui peut parfois s'installer chez nous.

Enfin, faire définir le sens « personnel » donné aux mots qu'utilise le client peut souvent être pour lui et pour son coach une source de riches apprentissages. Par exemple, la majorité des cadres veulent améliorer leur « leadership » ou développer la « qualité de leurs relations » avec les membres de leur équipe de travail. Faire définir ou préciser le sens donné à ces mots par votre interlocuteur peut s'avérer une source de découvertes étonnantes et fort utiles.

Élargir sa conscience, découvrir ce qui nous était inconnu et réduire le territoire de notre ignorance n'est-il pas à la fois une source sans fin de plaisir et un formidable tremplin vers la réalisation de soi ?

**Marcel Gemme, MCC, MSS**



[www.coachoption.ca](http://www.coachoption.ca)