



Libres propos

Méditation & Coaching professionnel : quelle rencontre pour quels bénéfices ?

« Comme la sédentarité dans nos sociétés modernes a créé dans nos corps le besoin de sport, la sur-sollicitation éveille dans nos esprits le besoin de méditation ».

Christophe André dans *Méditer jour après jour* explique ainsi clairement le succès grandissant de la méditation auprès du grand public.

Le monde de l'entreprise s'est ouvert progressivement aux démarches qui se rapprochent de la méditation : la relaxation, les massages, la sophrologie, sont entrés dans certaines entreprises soucieuses du bien-être de leurs collaborateurs. Mais la méditation semble trop ésotérique, intellectuelle et déconnectée du réel pour nombre d'acteurs de l'entreprise. C'est d'ailleurs tout à fait faux : la méditation est bien physique puisque l'attention du méditant se porte sur la respiration, les battements du cœur, les sensations, les images, les sons, les énergies

et non sur les pensées qui sont, autant que faire se peut, laissées de côté. La méditation, c'est avant tout du corps.

Pourtant, le coaching et la méditation ont de nombreux points communs, notamment un ancrage ancien, des techniques variées et un développement récent.

Songeons que Patanjali a codifié les techniques de méditation dans les Yoga Sûtras deux cents ans avant notre ère et que le coaching prenait racine dans les conversations maïeutiques de Socrate vers 435 avant J.C. !

Mais là où ces deux disciplines peuvent se rejoindre le mieux, c'est autour de l'objectif de favoriser la pleine conscience du coach et du coaché.

Les chercheurs américains Les Fehmi et Jim Robins définissent la pleine conscience comme « l'utilisation équilibrée des

quatre formes d'attention que sont : l'attention étroite, l'attention diffuse, l'attention immergée et l'attention objective ».

Le coach doit faire appel à ces différents types d'attention lors de sa séance et s'efforcer de voir, ressentir, percevoir et comprendre une situation sous tous ses angles et aspects composites (psychiques, inter-psychiques, systémiques, psychosociologiques).

Alors que je connais plusieurs coachs qui s'adonnent à la méditation régulièrement, j'en sais peu qui l'incluent dans leur pratique. Il y a donc des peurs sous-jacentes, celles du client, celles du coach. Passée la barrière des tabous et des autolimitations, il y aura grand avantage à ce que le coaching s'imprègne de méditation.

(Suite page 2)

Par Arnaud Constancias

| | |
|----------------------------|-----|
| La SFCoach dans les médias | p 2 |
| Repéré pour vous | p 3 |
| La vie des GEPs | p 3 |
| Agenda | p 4 |
| Télex | p 4 |

Nouvelles accréditations et nouveaux membres

Nous félicitons pour sa récente admission en qualité de membre **Postulant** : Catherine Roche.

(Rappelons que le statut de Postulant n'est pas un statut d'accrédité ; il s'agit d'un statut de membre temporaire d'un an renouvelable, donnant aux coachs débutants ou avec une première expérience le temps de faire connaissance de notre association, et d'acquérir l'expérience nécessaire pour se présenter à l'accréditation).



Libres propos (suite page 1)

Les bénéficiaires pour le coach seront :

- l'ouverture : méditer quelques minutes avant un coaching permet de se recentrer, de faire table rase du passé et de s'ouvrir à l'inouï, à l'impalpable ;
- le discernement : la distance et la quiétude de la méditation favorisent une meilleure conscience des jeux transférentiels et contre transférentiels, des différentes dimensions du coaché et de ses interactions avec le système dans lequel il opère ;
- la présence, l'écoute et la créativité du coach seront renforcées par une préparation méditative.

Pour le coaché et le coaching, je vois l'apport de la méditation à plusieurs étapes du processus :

- Avant et durant la séance, le coaché peut, en laissant reposer devant sa conscience la problématique du coaching, se décaler pour en percevoir tous les aspects sensoriels, émotionnels, ainsi que les incidences systémiques. Des insights peuvent apparaître en méditation et apporter des compléments de l'inconscient.
- En intersession, elle lui permettra d'éprouver ses avancées et ses difficultés d'implémentation et de s'ouvrir aux émotions.
- En sortie de coaching, elle contribuera à l'autonomisation du coaché, en favorisant le training de la conscience réflexive, véritable accompagnement du manager dans la durée.

Bien que pratiquant le yoga et la méditation depuis 20 ans, j'utilisais nombre d'outils du coaching sauf celui-ci lorsqu'un jour, j'ai osé évoquer ce mot lors du coaching d'un ingénieur Centralien responsable des normes d'une banque d'investissement. Saisissant la perche immédiatement, à mon grand étonnement, mon coaché demande des éclaircissements, puis une bibliographie et revient la séance suivante avec son premier livre lu et une pratique en herbe !

Ainsi que l'a dit de façon pragmatique Bouddha : « la vérité, c'est ce qui marche ».

Par Arnaud Constancias

Références des ouvrages cités :

La pleine conscience de Les Fehmi et Jim Robbins Belfond 2010
Yoga Sûtras de Patanjali PubliBook 2011
Méditer jour après jour de Christophe André L'Iconoclaste Editions 2011



La SFCoach dans les médias

- » **Les tablettes Lorraines** (6 mai 2012) : citation de la SFCoach
- » **Informations entreprise** (6 mai 2012) : « Coaching : Stop aux charlatans » – interview de Valérie Pascal. Reprise par le journaliste de nombreux chiffres issus de nos enquêtes.
- » **Liaisons Sociales Magazine** (9 mai 2012) : Article sur le coaching scolaire – interview de Pascal Domont
- » **La lettre du conseil** (18 mai 2012) : Article sur l'utilisation du coaching dans le cadre des fusions acquisitions – « le coaching a une belle carte à jouer lors des F&A, en complément du conseil ». Interview de Pascal Domont, la journaliste a utilisé de nombreuses informations issues de nos enquêtes et a positionné de manière spécifique la SFCoach.
- » **www.presseocean.fr et www.nantes.maville.com** (21 mai 2012) : « Loire-Atlantique : des coaches pour aider les patrons » - Interview de Lionel Audebert et Pascal Lefevre et reprise de données issues des différentes enquêtes de la SFCoach.
- » **Presse Océan écrite** (21 mai 2012) : « Un marché du coaching en plein essor » - Citation de la SFCoach et reprise de données issues des différentes enquêtes de la SFCoach.



Repéré pour vous

« Passagère du silence » Fabienne Verdier

Notre métier de coach nous fait souvent rencontrer des hommes et des femmes en réflexion sur leur projet de vie ou de métier à venir. Il nous met aussi parfois en relation avec des personnes ayant, tôt, su quelle serait leur vocation. La manière dont elles avalent les obstacles et se rient des ornières ne manque jamais de m'étonner, de continuer à m'enseigner des leçons de persévérance voire d'espérance.

Ce livre parle d'une vocation et de comment son auteure a répondu à son appel, comment elle a bravé les étonnements, les railleries et les incompréhensions pour s'atteler à en creuser modestement, tout autant qu'obstinément, les sillons.

Fabienne Verdier a quitté la France et les chemins tracés des Beaux Arts, pour l'extrême orient dans les années quatre-vingts. Elle a tenté d'obtenir de vieux maîtres calligraphes chinois un enseignement traditionnel dans leurs arts et cela dans une Chine rescapée et exsangue des séismes de la révolution culturelle. Elle restera sur place environ dix années à apprendre seule immergée dans un environnement totalement chinois, en bute à la solitude et aux doutes, tout comme aux enthousiasmes féconds.

Son ouvrage témoigne à la fois du choc des cultures et des a priori dans une région de Chine peu ouverte à l'époque sur l'extérieur (Chongqing au Sichuan), de l'appropriation mutuelle des êtres, tout en délicatesse quand les référentiels et les âges de chacun sont si différents. Il dit aussi l'intérêt de l'effort et de l'apprentissage « à l'ancienne », modeste et appliqué, pour atteindre à une perfection du geste, où l'artisan ou l'artiste disparaît derrière la justesse du mouvement qui émane de lui, comme par surprise (on peut penser à ces moments magiques en coaching où ce genre d'effet nous advient aussi...).

Ce livre évoque magnifiquement l'adage familier aux coachs que « l'essentiel est le chemin ». En effet, quand Fabienne Verdier part, elle a l'idée en tête (quasi obsédante) d'effectuer son apprentissage auprès de quelques maîtres, d'accéder à ce savoir en voie de disparition, l'étape d'après n'étant en aucun cas claire pour elle. Et, à la mode chinoise, tout décantera, tout prendra peu à peu sa place... l'amenant à devenir artiste à son retour en France, en s'appuyant sur ce terreau et en faisant de sa pratique artistique une profonde méditation.

Si vous connaissiez déjà les œuvres de cette artiste sans avoir lu cet ouvrage, il vous sera délicieux d'y lire comment l'artiste parle, avec modestie et profondeur, de son parcours. Pour les autres, vous lirez dans un style sobre et simple une histoire extraordinaire (elle était parmi les rares étrangers à l'époque dans cette région chinoise et a pu accéder à la fois à des vestiges de traditions artisanales sans doute désormais disparues et baigner dans une culture communiste encore peu affectée des effets de l'ouverture économique de Deng Xiaoping). Tous, vous bénéficierez d'une plongée dans un rythme qui vous rafraîchira et vous ralentira car l'auteure a accepté de miser sur un tempo lent et poétique, en un mot, silencieux, qui contraste avec celui désormais majoritaire sur lequel nous surfons.

Bonne lecture

Par Stéphanie Féliculis Yvonneau



La vie des GEPs à Agen

La deuxième réunion du GEP de Moyenne Garonne se déroule vendredi 1^{er} juin de 10h à 15h chez Stéphanie Féliculis Yvonneau à Agen. Il y a déjà neuf inscrits débordant d'enthousiasme et d'appétit de partage, heureux de pouvoir fabriquer du lien entre professionnels.

Nous vous accueillons avec plaisir ! Téléphonnez à Stéphanie, si vous êtes intéressé(e).

Stéphanie Féliculis Yvonneau, coordinatrice du Gep de Moyenne Garonne

Agenda : événements des prochains mois



» Rhône-Alpes

- **Judi 14 juin 2012** : « Coaching narratif », de Pierre Blanc-Sahnoun
Horaires : 19H (accueil à 18H30, clôture vers 21H) - Lieu : Musée des Miniatures, 60 rue Saint Jean - Lyon 5^{ème}

» Ile De France

- **Mardi 18 septembre 2012** : « Neurosciences : Révolution, évolution ou non sujet pour les coachs ? ». Nous recevrons trois invités qui auront la tâche de connecter nos neurones de rentrée ! Bernadette Lecerf-Thomas, coach et auteur de plusieurs ouvrages de vulgarisation des neurosciences vers le monde de l'entreprise, le Dr Jacques Fradin, comportementaliste et cognitiviste, dirigeant l'institut de médecine environnementale, auteur de nombreux ouvrages dont « L'entreprise neuronale » et André Bonaly, neuropsychanalyste, mathématicien et coach, de 18H30 à 20H30, à l'espace Athènes Services, Paris 9^{ème}.

Information et inscriptions sur notre site internet

» Événement externe

- **Les 31 mai, 1^{er} et 2 juin 2012** à Paris, 4^{ème} congrès des Types Psychologiques sous l'égide de l'EAPT « Association Européenne des Types Psychologiques » et de l'AFTP « Association Francophone des Types Psychologiques ». Ces deux associations ont pour but de faire connaître et promouvoir les recherches actuelles sur les Types Psychologiques.

Cette rencontre a lieu tous les deux ans. C'est la première fois qu'elle se déroulera en France : une belle occasion de découvrir les travaux de nombreux spécialistes européens et mondiaux sur les Types Psychologiques Jungiens et de nouer des contacts.

Pour celles et ceux qui le souhaitent Paule Depetris, présidente de l'AFTP, Association Francophone des Types Psychologiques, répondra très volontiers à vos questions, 06 08 99 79 38.

Inscription : www.eapt.eu/registration

Directeur de la publication : *Pascal Domont*
(president@sfcoach.org)
Responsable de la publication : *Odile Mora*
(lettre@sfcoach.org)
Comité de rédaction :
Annie Cottet
Pascal Domont
Odile Mora
Valérie Pascal
Catherine Zagouri

Merci aux contributeurs à ce numéro :
Arnaud Constancias
Stéphanie Féliculis
Yvonneau

Avec le concours de
Sylvie Dorel

Télex

➔ Postulants

- La journée dédiée aux postulants du 15 mai dernier a été animée par Marie-Odile Vergès, Pascal Domont et 3 membres du CAD ; Cécile Morat-Giraud, Irène Pfeffer et Jean-Luc Adda. Neuf postulants y ont participé, les retours montrent une réelle satisfaction des participants.

➔ Le collège des titulaires

- Le collège des titulaires va se réunir le 2 juin prochain pour amorcer le débat annoncé sur notre projet associatif. Nous reviendrons vers vous pour vous informer de la suite qui sera donnée à ces réflexions.

