

Table des matières

LE COACHING : FINALITÉS ET DIFFICULTÉS	13
1. De quoi parle-t-on ? Une définition ?	13
2. Pourquoi faire appel à un coach ?	15
3. Pourquoi coacher une personne est difficile, mais pas impossible ?	19
DURANT TOUTES LES ÉTAPES, CERTAINES CHOSES NE CHANGENT PAS POUR LE COACH	25
1. Quelques garde-fous à ne pas oublier	25
2. Créer un "contrat psychologique"	26
3. Créer une relation avec le coaché bien particulière	28
4. Assurer la qualité de la communication	32
ÉTAPE 1 TROUVER LE LEVIER ET COMPRENDRE	37
1. La situation	39
2. L'enjeu pour le coaché	72
3. Les <i>feedbacks</i> que le coaché a reçus	73
4. Où se situe la difficulté, en quoi la situation difficile est-elle problématique ?	75
5. Pourquoi tenter ou pas quelque chose d'autre ?	78
6. Quelle est votre attente du coaching ? Sur quoi souhaitez-vous vous focaliser ?	81
7. Préparation de l'étape 2 (la matrice e-vol)	83
8. Annexe, de l'étape 1 : des "représentations d'émotions"	91

ÉTAPE 2	D'ABORD, IMAGINER LA DIRECTION DU COACHING, AVEC LA MATRICE E-VOL, PUIS, AIDER LE COACHÉ À DÉFINIR L'OBJECTIF DU COACHING	93
1.	Une matrice pour concevoir la direction à donner au coaching	93
2.	Obtenir l'accord du coaché pour un objectif	106
ÉTAPE 3	ASSOULPIR LA RIGIDITÉ PERCEPTUELLE ET/OU PRÉPARER LES STRATÉGIES DE CHANGEMENT QUI SERONT UTILISÉES LORS DE L'ÉTAPE 4	111
1.	L'écoute, et l'approfondissement ou la clarification de ce qui est dit par le coaché	114
2.	Faire douter le coaché, en le faisant se focaliser sur autre chose dans la situation difficile	123
3.	Par la clarification	175
ÉTAPE 4	METTRE EN PRATIQUE UNE OU DES STRATÉGIES POUR FAIRE AGIR LE COACHÉ D'UNE MANIÈRE NOUVELLE	193
1.	Le changement d'histoire personnelle : changer la perception que le coaché a du passé	194
2.	Aider le coaché à modéliser sur autrui ou soi-même	196
3.	Démoraliser vos sentiments/émotions : le nœud papillon	198
4.	Association et dissociation (ancrage)	208
5.	<i>Swoosh, whiz, badaboum, yeah, vamos, allez, cool !!!!!</i>	210
6.	Que me diraient mes mentors du passé ?	212
7.	Devenez votre propre héros ! Racontons des histoires	214
8.	S'énergiser	218

Table des matières	11
9. Former le coaché à une capacité/ méthode/processus précis et que celui-ci n'a pas encore pratiqué	219
10. Proposer au coaché des injonctions et des expériences à tenter seul entre les rendez-vous avec le coach	221
ÉTAPE 5 CLÔTURER LE COACHING ET RENDRE LE COACHÉ AUTONOME VIS-À-VIS DU COACH	227
1. Gérer et faire face au stress/à l'anxiété immédiate/ le fait d'être bloqué par une "poussée" d'émotions	227
2. Aider le coaché à découvrir sa raison d'être	229
3. Aider le coaché à ne pas chercher LE bonheur mais LES bonheurs/les plaisirs	245
CONCLUSION ? NON !	253