

## PAROLES DE COACH... PAROLES DE COACH... PAROLES DE COACH...

### ...GERER SES EMOTIONS...

### ...POUR LIBERER SON POTENTIEL

*Comment utiliser ses émotions ? A qui en parler de manière positive ?*

*Est-ce possible de canaliser ce que l'on ressent ? D'orienter ce qui peut nous apparaître parfois comme des pulsions ?*

*Et si notre émotion était un moyen de nous reconnecter avec notre intérieur profond, de jouer le rôle de démultiplicateur de notre performance, un moyen d'affirmer notre leadership de façon personnalisée, intégrant un fort niveau de confiance et de conscience de soi ?*

Le travail sur les émotions est aussi complexe que les résultats sont simples...

Le coach est directement concerné par ce travail basé beaucoup sur l'écoute, la prise de recul et la restructuration mentale de l'individu.

Au-delà d'un travail sur le processus de changement et d'affirmation de nos compétences, au-delà de la stimulation et du développement de notre potentiel, nous avons besoin parfois de retrouver une connexion naturelle avec notre personnalité profonde, c'est à dire retrouver un niveau de spontanéité qui vu de l'extérieur peut être qualifié de " naïf ".

Puisqu'il est assez difficile de retranscrire en quelques lignes le travail du coach sur les émotions, qui est une partie d'un travail plus global, nous avons demandé à Véronique Lebreton, coach intervenant sur toute la France, de nous retracer quelques exemples de personnes qui, grâce à une démarche de coaching, intégrant un véritable travail sur les émotions, ont de manière significative et concrète " changé leur vie ". Il va de soi que ces changements ont gagné la personne dans son entité, et qu'ils ont eu des conséquences tant dans le domaine professionnel (affirmation du leadership, communication professionnelle, etc.) que sur le plan personnel (aisance relationnelle, prise d'initiative, etc.).

**AVANT :** Martine, infirmière libérale, plutôt effacée, ne parvient pas à exprimer ce qu'elle ressent, ... et devient rapidement le " bouc émissaire " de son équipe, constituée de 7 infirmières, ....

**APRES :** Écoutée de son coach, elle a pu mettre en évidence ses capacités de leadership, gérer les conflits et confirmer la stabilité de son cabinet par l'embauche d'un homme.

**AVANT :** " Georges, directeur commercial dans une entreprise de fournitures de matériel électrique se trouve entraîné dans une spirale négative, où il ne sait plus comment réagir en situation de challenge fort, face à un autre directeur. Il perd confiance en lui .....

**APRES :** Soutenu et conseillé, il a retrouvé le goût de la réussite en doublant son chiffre d'affaire en un an et a su pérenniser ce succès par la mise en place d'un véritable esprit d'équipe.

**AVANT :** Marc est directeur d'une importante structure. Il se trouve enfermé et seul dans son rôle de patron et ne peut plus exprimer la moindre émotion.

**APRES :** Son coach lui a permis, au-delà du fait d'exprimer ses émotions, de se reconnecter avec son équipe commerciale pour relancer un nouveau projet. Il a été libéré de ses peurs, mais il a surtout libéré son potentiel d'animation d'équipe.

**AVANT :** Gilles, ressent quelques années après avoir créé son entreprise de services le besoin de prendre du recul. Il a du mal à concilier et à gérer le nouvel équilibre qu'il cherche à mettre en place entre sa vie professionnelle et sa vie privée, et a tendance à passer d'un excès à l'autre, ....

**APRES :** Aidé par son coach, Gilles a pris de l'assurance dans le fait d'exprimer son ressenti, de poser des choix libres, puis d'affirmer sa capacité à dire non, d'abord sur le plan personnel, puis sur le plan professionnel. Ceci lui a permis d'organiser le management de son entreprise en déléguant beaucoup plus et de retrouver le plaisir de se recentrer sur ce qui fait sa réelle plus-value dans son entreprise.

*En synthèse, voici quelques éléments de réflexion méthodologiques sur la démarche suivie, qui bien entendu, sont tout à fait cohérents avec le processus de coaching dans sa globalité :*

### **1. VALIDER LA CONFIANCE**

La relation de confiance entre un coach et son client est une condition de réussite dans ce domaine particulier de l'émotion. Le coach doit représenter en plus la sécurité mentale dans la confidentialité la plus totale.

### **2. UTILISER LA SENSIBILITE ET L'EXPERIENCE DU COACH POUR CLARIFIER**

Le coach est expert en communication et clarifie à ce titre les processus de développement de la personnalité. Le spécialiste des émotions accepte d'utiliser sa sensibilité pour mettre tout son poids humain au service de la personne qu'il accompagne.

### **3. SAISIR L'OPPORTUNITE DE CONSTRUIRE UN COMPORTEMENT POSITIF**

Le résultat en termes de progression de la personnalité est la finalité du coach. A ce titre, surtout sur ce domaine méconnu des émotions, le " coach en émotions " accompagne la personne dans la construction de son plan d'actions et d'améliorations comportementales.

### **4. CONSTRUIRE, PERENNISER ET CAPITALISER LES ACQUIS EN TERMES DE RESENTIS**

Lorsque l'on parle d'acquis, c'est surtout à des compétences ou des apprentissages intellectuels que nous faisons référence. Le domaine des émotions permet encore plus facilement cette mémorisation positive si nous en prenons conscience, et ce développement est une source de progression quasiment illimitée.

**Cette démarche permet de se comprendre et de faciliter l'atteinte d'objectifs :**

- \* Prendre conscience progressivement de son objectif de changement et se l'approprier,
- \* Développer la créativité
- \* Libérer certains blocages et obtenir des résultats concrets
- \* Créer un esprit d'équipe
- \* Affirmer son leadership personnel
- \* Faire plus avec moins d'efforts et plus de plaisir !

---

## PAROLES DE COACH

Développer le leadership, créer une dynamique de cohésion d'équipes, mettre en place la délégation de pouvoirs de manière personnalisée sont autant de composantes du management opérationnel que l'on pourrait démultiplier par un véritable travail sur les émotions.  
A qualité professionnelle égale cette composante fait la différence.

**Savoir utiliser la force et la dynamique de ses émotions c'est oser prendre le risque d'investir une part plus personnelle de soi-même, c'est oser affirmer son savoir être pour construire sa propre réussite.**