



## Coaching somatique et de leadership

Vous avez probablement entendu ou peut-être même dit les expressions suivantes : « Tout se joue avant six ans » ou « L'on n'apprend pas à un vieux singe à faire des grimaces ». Cette notion qu'après un certain âge, on ne peut plus changer. Sandra et Matthew Blakeslee, deux chercheurs en plasticité neurale ont écrit le volume « Your Body has a Mind of its Own » afin d'illustrer le lien entre notre cerveau (les cartes neurologiques) et ce que nous sommes capables de faire. Ils ont découvert, entre autres, que ces cartes neurologiques ont le potentiel de changer selon ce que l'on met en pratique. Cette réalisation donne beaucoup d'espoir aux praticiens en milieu médical ainsi qu'à leurs patients, mais aussi aux coachs professionnels et à ceux qui s'intéressent au leadership.

**Tous les jours, nous nous ouvrons ou nous nous fermons à différentes possibilités en tempérant notre humeur, en dosant notre voix, en étant présent ou non, en évoquant la confiance ou la méfiance chez les autres; en exprimant notre leadership quoi.**

Au sens large du terme, notre corps est le réservoir de nos expériences passées, ce que nous sommes devenus, les capacités que nous avons développées et nos habitudes. Nous savons maintenant que notre corps continue à évoluer afin d'acquérir de nouvelles capacités et de transformer celles que nous avons déjà, et ainsi représente un potentiel à mettre en action.

Tous les jours, nous nous ouvrons ou nous nous fermons à différentes possibilités. Nous observons également ce phénomène biologiquement; notre corps s'ouvre et se ferme à travers la respiration, les pores de notre peau, l'action de manger et d'éliminer ou encore en bâillant ou en s'étirant. Ce phénomène se produit des centaines de fois pendant la journée et dicte le rythme de nos conversations; les pulsations de notre cœur, le mouvement de nos poumons et de notre cage thoracique. Ceux-ci ne sont que quelques exemples qui illustrent notre capacité à tempérer notre humeur, à doser notre voix, à être présent, à évoquer la confiance chez les autres – à exprimer notre leadership quoi.

**« Le coaching somatique nous permet d'explorer ce qu'est « habiter notre corps ».**

Notre leadership vit à travers notre présence; notre regard, notre posture, le ton de notre voix. Tout comme notre raison d'être est véhiculée par les mots que nous disons et les actions que nous prenons. Notre humeur vit également dans notre corps. Changez votre posture et vous verrez rapidement un changement de votre humeur. En développant une conscience personnelle approfondie de notre humeur et de ce que l'on véhicule, on devient plus réceptif à l'humeur des autres.

Le coaching somatique nous permet d'explorer ce qu'est « habiter notre corps »; en clarifiant nos idées, nos croyances et nos interprétations; en ressentant nos

émotions, en étant capable de les mettre en mots afin d'inspirer et de guider les autres; en prenant conscience de notre volonté réelle et en la mettant en action.

Le coaching somatique est le processus qui nous permet de prendre conscience de nos capacités à travers la profondeur de notre attention et de les améliorer afin de les mettre à la contribution de notre mission personnelle et professionnelle.

### **Comment le coaching somatique peut-il vous aider?**

Voulez-vous approfondir votre raison d'être?

Voulez-vous être plus efficace dans vos conversations?

Voulez-vous être plus présent et intentionnel?

Voulez-vous être capable d'inspirer vos partenaires et votre équipe?

Voulez-vous être capable de faire des demandes claires?

Voulez-vous être capable de diriger votre équipe?

Voulez-vous faire preuve de plus d'empathie?

Voulez-vous être capable de ...?

Le coaching somatique est une méthode unique qui travaille à partir de votre engagement et transforme vos habiletés et vos automatismes en capacités réelles afin de réaliser ce qui est important pour vous.

### **Une étude récente**

Ce qui suit est un exemple d'une courte intervention en coaching somatique que j'ai mené avec Nancy, directrice générale d'une organisation publique. J'animais un atelier 'L'Art du coaching'; un programme de coaching et de leadership et Nancy était l'une des participantes. À la fin de la deuxième journée, elle vient me voir. Elle me demande de l'aider à développer son écoute. On lui a récemment communiqué qu'elle impose souvent son point de vue, interrompant les autres et préparant sa réponse alors que l'autre personne est en train de parler. Nancy se décrit comme étant impatiente. Plus elle essaye d'être attentive, plus elle voit le fil de ses pensées dérouler rapidement dans sa tête. Elle se sent impuissante devant cette incapacité de changer ce comportement. Nancy est physiquement en bonne forme. Elle n'est ni gênée ni arrogante. J'ai senti que sa préoccupation à devenir plus patiente et à améliorer son écoute était réelle et sincère. Au bout de ces deux journées ensemble, j'ai été en mesure de voir qu'elle était une personne directe, énergique, rapide, ambitieuse et enthousiaste.

Je lui ai demandé ce qu'elle avait tenté jusqu'à maintenant et elle a répondu '*pas grand-chose autre que d'être consciente que ça arrive... et j'ai lu un livre sur le sujet*'.

Comment bâtir la patience et l'écoute chez une personne qui vit à la vitesse des nano secondes? Être vraiment à l'écoute implique d'être branché sur le rythme de l'autre personne. Nous avons exploré ensemble la distinction rythme et vitesse. Nancy est à propos d'aller vite, et ceci signifie pour elle d'être efficace. D'un autre

côté, le rythme réel comme nous le voyons en musique par exemple a tendance à fluctuer de tempo; tout comme le rythme humain.

Elle a pu faire des liens avec cette distinction et a été en mesure de voir que la vitesse prend une grande place dans son quotidien. Toutefois, la notion de rythme est très peu présente. Nous étions en accord qu'être rapide est l'une de ses forces; penser vite et réagir vite. J'ai suggéré qu'en de nombreuses occasions cette force était fort utile et qu'en d'autres occasions probablement pas. Certaines conversations requièrent un niveau d'attention et d'écoute plus important. Toutefois, à travers plusieurs années de pratiques, Nancy s'est rodée pour la vitesse – tout comme l'on fait lorsque l'on manufacture une automobile sport.

Nancy a réalisé que de développer la capacité d'être patiente pourrait prendre du temps et de la pratique. Et qu'être attentive constitue un pré requis à améliorer son écoute. Mon objectif a été de l'aider à développer cette nouvelle habileté. J'ai voulu lui donner un exercice qu'elle pourrait faire facilement à chaque jour et plusieurs fois par jour. Sachant que la règle d'or est de commencer petit et de progresser graduellement, je lui ai suggéré d'arrêter ses activités de temps en temps pendant sa journée de travail et intentionnellement de diriger toute son attention sur une chose – une plume qu'elle a sur son bureau par exemple – pour 30 secondes puis d'accroître graduellement à une minute. Je lui ai demandé d'incorporer cette pratique dans son quotidien pour les prochaines semaines. En faisant cet exercice, elle exerce sa capacité à être attentive et sa volonté de garder son attention sur un élément précis même si son esprit veut sauter à la prochaine chose à faire. Je lui ai mentionné également que la prochaine étape pour elle serait d'observer le rythme de la personne avec qui elle communique; la vitesse à laquelle il ou elle parle et de temps en temps se pratiquer à adopter leur tempo pour le temps de la conversation. Elle a quitté avec l'engagement de pratiquer les exercices suggérés et nous nous sommes entendu de faire un suivi après quelques semaines.

## **En sommaire**

Le coaching somatique est une méthode unique qui s'appuie sur votre engagement réel. Il vous permet de transformer vos façons automatiques et de bâtir de nouvelles capacités qui soutiennent ce que vous désirez accomplir.