

# 12 ateliers d'initiation à l'auto-coching

Animé par Pierre Chuchana, coach et formateur de coach wingwave® certifié  
Le programme vous donnera des outils légers, efficaces et faciles à utiliser pour  
avancer à grand pas dans le développement personnel.

1. - L'amour de soi et tout ce qui s'y rapporte
  - Image de soi
  - Estime de soi
  - Confiance en soi
2. - Les valeurs et le sens qu'elles donnent à notre vie.
  - Nos vraies valeurs et leur hiérarchisation.
  - Nos rôles et nos compromis.
3. - L'équilibre émotionnel et son importance pour nos performances
  - Les situations stressantes prévisibles
  - Les souvenirs pénibles.
4. - Les comportements inadéquats et les mauvaises habitudes
  - Les émotions agréables associées aux « mauvaises habitudes »
  - Les émotions désagréables liées associées aux « mauvaises habitudes »
5. - Communiquer avec sérénité
  - Ce qui nous rend audible
  - L'écoute active
6. - La magie des mots.
  - Libérer les mots de leurs charges affectives

# 12 ateliers d'initiation à l'auto-coching

## L'amour de soi et tout ce qui s'y rapporte

L'amour de soi dépend de l'image que nous avons de nous-même, de l'estime que nous avons pour nous même et de la confiance que nous avons en nous-même. Nous allons donc travailler sur l'image de soi pour pouvoir nous regarder avec plaisir, l'estime de soi pour être fier de qui nous sommes et la confiance en soi pour avoir conscience de nos compétences et de leurs limites.

### - L'image de soi

Que ce passe-t-il lorsque vous vous regarder dans une glace, lorsque vous vous voyez en photo ou en vidéo ? Que voyez vous ? Ce qui vous plait ou ce qui vous dérange ? Ici et là des petits trucs qui ne vont pas...?

Lors de l'atelier sur l'image de soi nous allons apprendre à nous regarder différemment. **Vous allez faire l'expérience d'un changement de regard radical. Vous vous verrez avec un œil neuf, curieux et bienveillant.**

### - L'estime de soi

Nous passons notre temps à dialoguer avec nous-même. Et nous ne sommes pas toujours tendres : les mots peuvent être parfois très durs d'autres fois c'est le ton qui n'est pas très aimable. Aimeriez vous que quelqu'un d'autre vous parler comme cela ? Pour votre cerveau c'est la même chose que ce soit vous ou quelqu'un d'autre. Il est blessé à chaque remarque désagréable.

**Nous allons pendant l'atelier changer le ton sur lequel vous vous parlez. Et vous verrez comment ça fait du bien !**

L'estime de soi est aussi influencée par le rapport que l'on entretient avec son prénom son nom sa fonction, et avec tout ce qui nous définit.

Quand vous entendez votre prénom ou votre nom, est-ce que cela vous donne de la force ou est-ce que cela vous stress ? Et les surnoms - y compris les gentils - que l'on vous donne quels effets ont-ils sur vous ? Êtes vous fier et heureux lorsque vous entendez le nom de votre profession ou de votre poste professionnel ? **Cela aussi nous allons y travailler. Et vous verrez comment cela change votre façon de vous présenter et donc d'être vu.e.**

# 12 ateliers d'initiation à l'auto-coching

## - La confiance en soi

Et si nous nous amusions à faire le tour de nos compétences ? Plus vous en avez et plus vous doutez de vous-même ? C'est parce que avoir des compétences c'est aussi avoir des limites. En acceptant les limites de nos compétences nous pouvons plus facilement être fier de nos forces et assumer nos faiblesses. Et donc avoir bien plus confiance en nous-même, en connaissance de cause. Les valeurs et le sens qu'elles donnent à notre vie

## Les valeurs et leur importance dans nos vies

Chacun de nous possède des valeurs et une hiérarchie qui, de manière générale, nous semblent évidentes, voire indiscutables.

Cependant, il arrive que certaines de ces valeurs que nous affichons ne soient pas réellement mises en pratique au quotidien. Prenons par exemple le cas de Jean-Jacques Rousseau, qui, d'un côté, a écrit "l'Émile", mais de l'autre, a ignoré sa propre progéniture.

Vivre en accord avec nos valeurs renforce considérablement le sentiment d'être en harmonie avec soi-même et d'avoir trouvé ou donné un sens à sa vie. De plus, cela nous permet de reconnaître et d'accepter les valeurs des autres.

## Nos vraies valeurs et leur hiérarchisation

J'ai eu la chance de travailler avec un des précurseurs de la gestion des valeurs, Peter Kensok. Il a développé un outil pour trouver ses « vraies » valeurs, celles qui nous font bouger, celle qui nous donnent du bonheur quand elles sont respectées et nous irrite quand elles sont bafouées. Pendant cet atelier je vous apprendrez à rechercher vos « vraies » valeurs, à les hiérarchiser et à voir si et comment elles sont présentes dans votre quotidien et dans chacun de vos rôles à chacune de vos places.

# 12 ateliers d'initiation à l'auto-coching

## Nos rôles et nos compromis

Si la liberté est une de vos valeurs primaires, il est possible que vous viviez votre vie privée ou votre activité professionnelle comme « insatisfaisante ». Cet atelier vous permettra d'accorder votre besoin primaire de liberté avec une autre de vos valeurs, par exemple la famille ou l'engagement afin que votre insatisfaction disparaisse complètement.

## L'équilibre émotionnel et son importance pour nos performances

Les émotions sont responsables d'une grande partie de nos décisions. Lorsqu'elles sont troublées par des souvenirs pénibles, des situations stressantes à venir ou des préoccupations en tout genre, nos facultés décisionnelles en pâtissent forcément. Peut-on y remédier ?

## Les situations stressantes prévisibles

Vous arrive-t-il lorsque vous pensez à un entretien ou à une prise de parole en public de ressentir tout de suite une émotion désagréable ? De la peur ou de la colère par exemple ? Vous n'êtes pas encore dans la situation mais celle-ci a déjà un impact sur vous ! C'est ce que j'appelle des situations stressantes prévisibles. Cela peut même être un rendez-vous agréable comme un rendez-vous amoureux ou le départ en vacances. Le petit quelque chose qui vous dérange est vraisemblablement une empreinte de stress. Vous avez peut-être vécu quelque chose d'un peu semblable et vous avez gardé une empreinte de cette émotion. Mais vous n'êtes pas obligé de la garder. Pendant cet atelier, en quelques minutes vous allez séparer l'histoire de l'émotion. Et vous sentirez tout de suite un gain de sérénité lorsque vous repenserez à la situation stressante prévisible qui vous « torturait » quelques instants plus tôt.

## Les souvenirs pénibles

Si lorsque vous vous souvenez d'événements passés des émotions vous envahissent, c'est que ces événements n'ont pas bien été « rangés » dans votre mémoire. Nous allons pendant cet atelier travailler avec un outil précis et puissant pour ranger « après coup » ce que votre cerveau n'a pas fait en temps voulu.

# 12 ateliers d'initiation à l'auto-coching

## **Les comportements inadéquats et les mauvaises habitudes**

Nous avons tous plus ou moins des comportements que nous aimerions changer. Cela va de notre tendance à rouler trop vite au besoin de toujours grignoter. De la tablette de chocolat que nous finissons systématiquement au le verre en trop que l'on boit quand même. Ou de la phrase blessante à la provocation qui conduit directement à une dispute. Si nous voulons changer nos habitudes il faut trouver pourquoi nous les avons prises et ce qu'elle nous ont apportées comme satisfaction. Les émotions agréables associées aux compulsions

## **Les émotions agréables liées aux compulsions.**

Si nous prenons des mauvaises habitudes c'est souvent qu'au début nous avons un avantage à en tirer. Prenons l'exemple des sucreries. Les sucreries de notre enfance étaient là pour nous faire plaisir, pour nous consoler ou pour nous récompenser. Plus tard nous recherchons dans ces mêmes sucrerie le plaisir, la consolation ou la récompense. Bien entendu en vain. La frustration provoquée par la consommation de ces sucreries appelle une consolation. Le cercle vicieux commence et ne se termine que quand le paquet de bonbons est vide.

## **Les émotions désagréables liées aux compulsions.**

Nous avons vu comment les sucreries ont produit de la frustration. Ce n'est bien entendu qu'un exemple. Parfois nous utilisons nos mauvaises habitudes pour démontrer la pertinence de nos croyances négatives sur nous même. « je n'ai pas de volonté, la preuve je ne peux pas arrêter de manger des bonbons, des chips ou de fumer » Dans ce cas là les émotions liées à nos mauvaises habitude sont plutôt désagréables.

## **Communiquer avec sérénité**

Lorsque vous êtes énervé, fatigué, triste, vexé, etc... la communication n'est pas toujours aussi sereine que ce que vous aimeriez. Peut-être arrivez-vous à faire semblant, à garder la forme mais vos interlocuteurs ne sont pas dupes.

# 12 ateliers d'initiation à l'auto-coching

## **Ce qui nous rend audible**

Pour pouvoir être entendu il faut être serein. Cela nous permet d'être congruent. Notre discours et notre comportement, nos mots et notre corps portent le même message. Pendant l'atelier vous apprenez plusieurs techniques pour trouver rapidement cette sérénité.

## **L'écoute active**

Comment peut-on être attentif quand tous nos sens sont parasités par des émotions ? Lorsque notre « arousal », état d'excitation interne est élevé il nous est très difficile d'être disponible. L'objectif de cet atelier est d'apprendre à gérer votre arousal simplement et rapidement.

## **La magie des mots.**

Les chercheurs en neuroscience ont découvert que les mots et ce qu'ils signifiaient été enregistrés au même endroit dans le cerveau. Lacan parlait déjà du signifié et du signifiant et de leur rapport. Cora Besser Siegmund, psychologue clinicienne, a créé à la fin du siècle dernier une véritable trousse de premier secours tout aussi efficace pour les urgences en psychothérapie qu'en coaching.

## **Libérer les mots de leurs charges affectives.**

Certains mots ont le pouvoir de nous énerver : facture, impôt, contravention, administration, chômage. Depuis 2020 certains mots sont devenus de véritables petites bombes : corona, covid, vaccin, masque test. Pour résumer ce sont des mots qui réveillent en nous des émotions. Pendant la séance vous apprendrez à décharger les mots de cette violence. Sans jamais parler du sens de ces mots.

# 12 ateliers d'initiation à l'auto-coching

## **Comment se déroule une séance ?**

Souvent a peu près comme ceci

- une brève explication de la méthode dans le contexte dans lequel nous allons l'utiliser(5 à 10 minutes).

- démonstration de la méthode avec un•e volontaire : 15 à 30 minutes.

En suivant exactement le même protocole, tou•tes les participant•es pratiquent eux-mêmes l'auto-coaching pendant 30 à 40 minutes.

Puis ceux qui le souhaitent peuvent parler de leur expérience et poser des questions.

Chaque participant•e reçoit la transcription écrite du protocole qu'il vient de suivre.

# 12 ateliers d'initiation à l'auto-coching

## Quelles sont les conditions requises ?

### 1°) Personnelle

Les séances d'initiation à l'auto-coaching s'adressent à des personnes en bonne santé mentale. Tout comme le coaching, l'auto-coaching ne doit pas remplacer une thérapie. Il traite des problèmes isolés.

### 2°) Technique

Vous avez besoin d'un smartphone

l'application "wingwave" sur votre smartphone,

Un casque ou des écouteurs stéréo,

Un ordinateur avec une bonne connexion internet.

Une feuille de papier et un stylo.

## Comment s'inscrire ?

**<https://doodle.com/sign-up-sheet/participate/2bb31f1e-1647-4d00-a6d0-8eeaec7ef384/select>**

Les séances sont indépendantes les unes des autres. Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire à une ou plusieurs séances. Je vous enverrai un rappel une semaine avant et le lien un jour avant les séances que vous avez réservées.

## Tarif

**Séance 45€**

**Les 12 séances 450€**