

# Coaching – enjeux et limites dans le cadre de l'orientation universitaire

Irène Broillet

conseillère en orientation  
universitaire

Psychologue FSP spécialisé en  
psychologie du coaching

# Coaching : une définition de travail

(pour ce workshop)

- ▶ La partie accompagnement dans le *processus de recherche de solution* et PAS la partie accompagnement de réalisation
- ▶ La partie où nous ne savons pas ce qui est bien pour notre client-e
- ▶ La partie sans conseil / transmission du savoir de notre côté
- ▶ Pas dans le rôle d'expert, ni conseiller.ère, ni trainer

Phase où l'émotion et le ressenti sont pris en considération

# Coaching : dans toutes les phases du conseil en orientation ?

## MODÈLE **GUIDE**: UN APERÇU DU PROCESSUS ET DU CONTENU

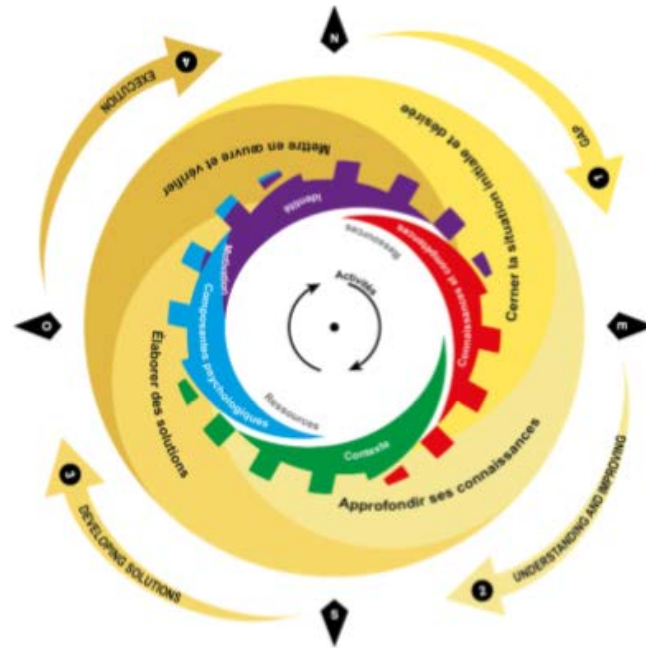
**G**AP

**U**NDERSTANDING AND

**I**MPROVING

**D**EVELOPING SOLUTIONS

**E**XECUTION



# Posture du coaching

- ▶ Base : relation de confiance en soi, en l'autre, dans la relation
- ▶ Non-contrôle : confiance dans le processus, confiance envers le client
- ▶ Attentif sans intention : présence
- ▶ Centré sur la personne et sur soi-même avec empathie: écoute active
- ▶ Non-jugement : ouvert et orienté ressources et potentiel du client
- ▶ Co-construction de présence
- ▶ Esprit ouvert pour la recherche de solution

# Outils de coaching : un essai de structuration

- ▶ Se basant sur la théorie du cerveau trinunique (cerveau réptilien, cerveau limbique, néocortex)
- ▶ selon la «multiple code theory» (Wilma Bucci 2002)
- ▶ 1. cognitif- verbal : paroles
- ▶ 2. symbolique- non-verbal : visuel, images
- ▶ 3. corporel-somatique-sensoriel (avec les 5 sens)

# Travail en sous-groupes



Suis-je conscient.e dans mon quotidien de la posture de coach? Quand et comment?



Quels outils de coaching j'utilise?

# Le niveau des paroles et des questions (mental)

- ▶ Orientation ressources et solutions : poser des questions (Solutionsurfers, Shazer, Szabo)
  - ▶ Échelles 1-100, échelle positive vs échelle négative (Maja Storch)
  - ▶ Inclure les ressources de l'entourage (ressources des gens)
  - ▶ Jouer sur l'axe du temps
  - ▶ Corbeilles d'idée
  - ▶ Motivation (entretien motivationnel)
- 
- ▶ En oral vs écrit (mind-map, cartes de valeurs, scale board)  
qui écrit: client ou conseiller?

# Le niveau des images



## Interne:

- ▶ Visualisations (hypnothérapie)
- ▶ Rêves

## Externe

- ▶ Cartes des forces (Prof. Boniwell)
- ▶ Cartes ZRM (Zürcher Ressourcen Modell)
- ▶ Images émotions
- ▶ Cartes AIRES
- ▶ ....





# Embodiment – le corps

- ▶ *«Les récents résultats de la recherche sur le cerveau prouvent que nos expériences sont toujours reliées et ancrées les unes aux autres par des modèles réactifs sur les plans cognitif, émotionnel et physique (Embodiment). Toute tentative cognitive d'amélioration de capacités sera donc obligatoirement vouée à l'échec si les plans émotionnels et physiques ne sont pas considérés parallèlement. » Tschacher, P. 15 livre 'embodiment'*
- ▶ *DAMASIO A. (2001): le corps est la scène des émotions: donc celui qui veut travailler les émotions, doit apprendre à travailler avec son corps*
- ▶ *Réalité circulaire, systémique*
- ▶ *Ex: rire ou se mettre droit : effet sur émotions  
une émotion non-souhaitée peut être évitée par une posture contraire*

# Niveau corporel 1: micro

- ▶ Ressenti interne, sans mouvement  
Phrase clé : «comment est ton ressenti corporel?», «Qu'est-ce qui se passe dans ton corps», «qu'est-ce que tu ressens si on parle de...»
- ▶ Ressenti positif versus négatif dans le corps
- ▶ Respiration: [scoolofwellbeing.com](http://scoolofwellbeing.com) / cohérence cardiaque plus ou moins de souffle en fonction d'une solution
- ▶ Focusing: felt sens

# Niveau corporel 2: meso

- ▶ Dans l'espace énergétique
  - ▶ Assis
  - ▶ Exploration dans ce cercle
  - ▶ Tapotements : PEP (M. Bohne), «emotional freedom technique» (Graig)
  - ▶ Techniques de Feldenkreis : sentir la différence, nuance
- 
- ▶ Avec des objets symboliques sur la table (animaux pour représenter l'équipe)

# Niveau corporel 3: macro

- ▶ Se lever
- ▶ «montre moi comment tu le ressents au lieu d'en parler»: donner une forme à une situation/ une émotion
- ▶ En bougeant tout le corps «give it a shape» représenter un thème avec un mouvement: agrandir, rendre plus petit, donner plus ou moins d'émotions dans un mouvement
  
- ▶ Par ex. échelle dans l'espace
- ▶ Tetralemma pour prendre une décision
- ▶ Gestalt: les chaises
- ▶ Constellation systémique
- ▶ ZRM: trouver un grand et puis un petit mouvement pour un objectif

# Avant et après un exercice de coaching

## Les préparatifs

- ▶ Introduction  
jeu, exploration, invitation
- ▶ Expliquer le but

## L'analyse

- ▶ Définir clairement la fin
- ▶ Remercier, feed-back positif
- ▶ 'sortir' du cadre
- ▶ Débriefing: +/- , surprises
- ▶ Utilité de l'exercice : vue du client, vue du coach

# Exemple + et -

- ▶ Femme en burnout : sentir l'échelle sur le niveau corporel
- ▶ Valérie : choix de formation continue
- ▶ Cas ORP : enseignement d'art
- ▶ Silvan : défi lors de son premier poste après son Master

# Types de clients et de situations :

quelles méthodes de coaching utilisez-vous?

- ▶ Trop dans la tête (pas accès aux émotions ni aux sensations corporelles)
- ▶ Incohérence entre le mental (croyance) et les émotions (valeurs)
- ▶ Pression du système familial (attentes, exigences académiques)
- ▶ Niveau de langue de consultations bas
- ▶ Introverti, timide, parle peu
- ▶ Extroverti qui parle trop : moyen de canaliser
- ▶ ....

# Discussion en sous-groupes

- ▶ Quelles méthodes de coaching pour quels clients?
- ▶ Quels méthodes aimerais-je explorer davantage?
- ▶ Quel objectif je me fixe pour les deux prochains mois?



# Méthode utilisé par Berninger-Schäfer

Utiliser tous les trois niveau, revient à la fin vers la parole

- ▶ Commencer avec le verbal-temporel : «quand cette séance de coaching sera terminée, quels sont les éléments clés dont tu voudras te souvenir»
- ▶ Trouver des images qui représentent la situation actuelle
- ▶ Feed-back des ressources ressenties par le coach
- ▶ Comment vas-tu maintenant? De quoi as-tu envie?
- ▶ Sentir dans le corps: énergie? Dans la tête? Si tu es dans cet état, quelle posture aimerait-tu prendre corporellement? Qu'est ce qui se passe si tu prends cette posture? (micro-méso)
- ▶ COACH comme miroir: «je t'accompagne pour voir ce qui se passe chez moi»
- ▶ Ensuite, développer et établir l'image du but/objectif: reprendre les formes - images et les modifier (création d'un état type idéal)
- ▶ Retour à la demande de base: ou en es-tu maintenant? Qu'est ce qui est différent?  
Développement de pas concret
- ▶ évaluation

# Embodiment pour les conseillers?

- ▶ Préparation avant un entretien pour préparer la posture de coach
- ▶ 'Débriefing' après un entretien pour nous recentrer après avoir ressenti des émotions de l'autre

# conclusion

- ▶ La capacité d'auto-réflexion est essentielle
- ▶ Certain degré d'intelligence pour abstraction /symbolisation des données est nécessaire
- ▶ Plus c'est corporel, plus le ressenti est fort : cela peut clarifier des problématiques mais aussi faire surgir des thèmes de thérapie et thématiques profondes
  
- ▶ Plus il y a de mouvement dans la méthode, plus grands sont également les mouvements internes du client.e
- ▶ C'est adapté à une clientèle relativement solide et consciente du défi, mais pas forcément dans tous les contextes
- ▶ Dans le cadre de l'orientation étatique, il est possible d'utiliser quelques éléments bien dosés

Merci pour votre feedback et votre attention

[Irene.broillet@fr.ch](mailto:Irene.broillet@fr.ch)