

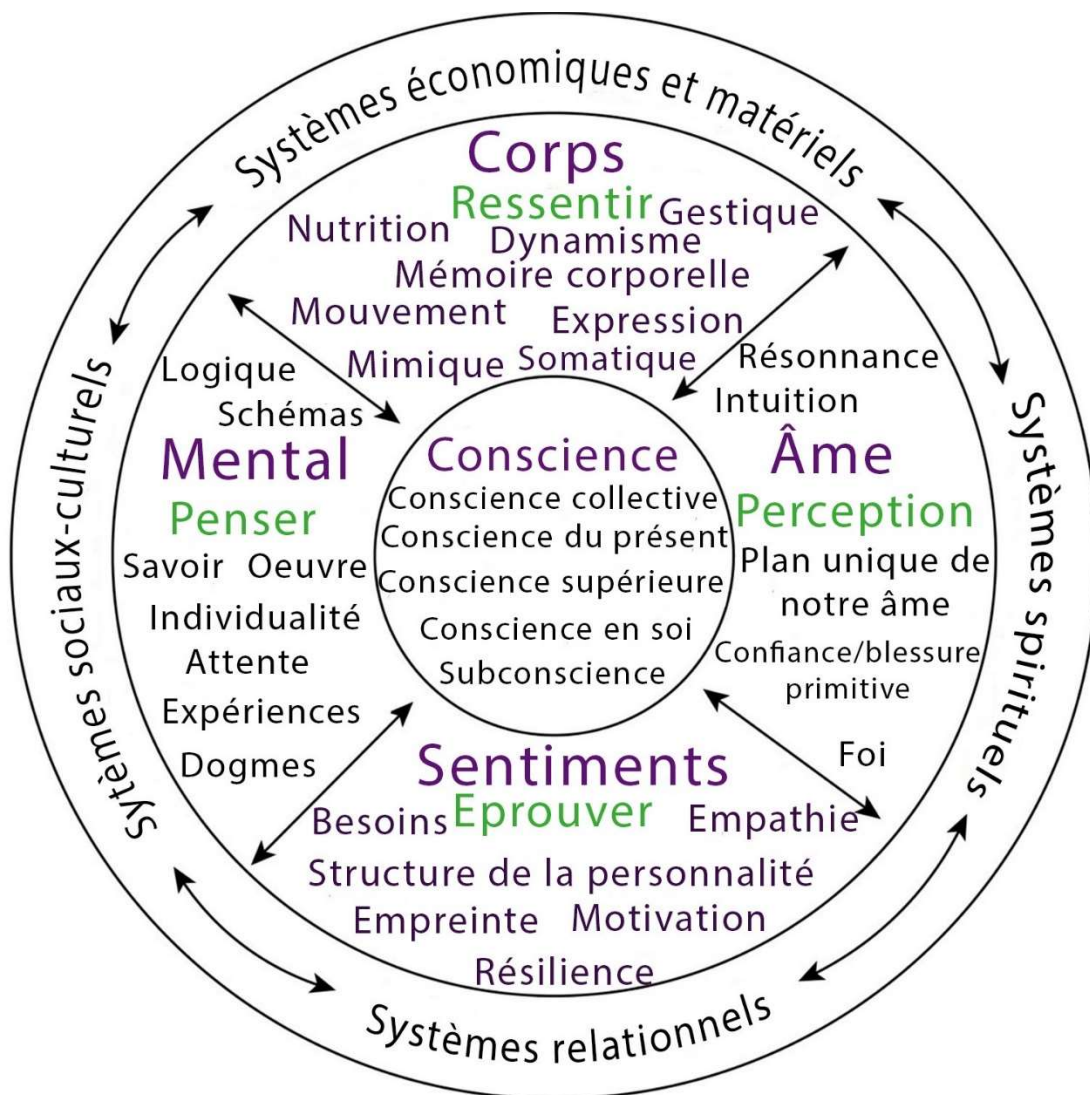


COACHING INSTITUT
LIVING SENSE

Explication Coaching Intégral

Julia Cattai (Autorin) Cert.
Integral Coach CIS
© living sense

1. Tableaux image intégrale du corps humain



1.1 Définition du coaching intégral

« On ne peut rien enseigner à autrui. On ne peut que l'aider à le découvrir lui-même. »
Galilée

Cette citation de Galilée explique très bien ce qu'est le coaching et ce dont on a besoin. Le but du coaching est de permettre aux humains de trouver eux même leurs capacités et des les utiliser de manière efficace et durable pour trouver les solutions et les buts qu'ils ont en eux.

1.1.1 La notion d'intégral

La mot « intégral » vient du latin « integrare » qui signifie entier, intact, restaurer, compléter. Mais aussi « integratio » qui signifie restauration d'un entier. De ce fait, une approche intégrale tente comprendre la totalité des facettes de l'être de l'humain.

1.1.2 La notion de coaching

Le mot « coaching » est un dérivé du mot « kutsche en allemand qui veut dire calèche en français. Ce mot est donc une métaphore pour expliquer le concept du coaching.

« Pour encourager un Homme qui veut changer sa situation actuelle, il faut l'aider à atteindre son but personnel en le soutenant pour qu'il trouve les capacités nécessaires et qu'il les applique de manière efficace et durable »

Le mot coaching a vécu une refonte dans le domaine du sport. Bien avant d'être aussi populaire (et mal utilisé) dans le management, le développement personnel, dans la promotion de la santé, dans la pédagogie, etc., il était utilisé dans le sport.

Dans le Larousse on y trouve comme définition pour le mot coaching :

Coach : Entraîneur d'une équipe, d'un sportif de haut niveau.

Coachier : Servir de coach à une équipe, un sportif.
Conseiller une personne afin qu'elle utilise au mieux ses compétences.

Coaching : anglais *coaching*, entraînement

Le mot coaching est de nos jours souvent mis en lien avec la consultation personnelle, le conseil en gestion ou dans l'orientation de vie. De ce fait, le coaching est souvent mal utilisé et étiqueté utile pour toutes les approches, qui sont applicables, pour mener vers un avis ou un acte défini : les cadres « coachent » leurs employés lorsque ceux-ci ont fait une erreur, ils les « coachent » quand ils leur donnent un conseil et ils les « coachent » quand ils communiquent leur but. Tout cela n'a pas grand-chose à voir avec le coaching.

La solution se trouve toujours chez le client. Néanmoins le coach a une tâche claire. Il peut à l'aide de questions, qui mettent en avant différents points de vue, avec des capacités garanties, avec l'extension de la conscience et des surprises créative est le début pour inciter le client à trouver la solution. Le coach est donc, avec une approche de coach conséquente, responsable du processus et le client est responsable du contenu.

De ce fait, les devoirs de toujours trouver et de présenter des nouvelles idées pour résoudre le problème du client est supprimé. De plus, toute la « gloire » revient au client, puisqu'il a trouvé la solution lui-même, et la prestation du coach reste en arrière-plan.

1.1.3 La notion du coaching intégral

Le coaching intégral est une approche de coaching postconventionnelle et est l'une des approches transformatives dans les classifications internationales.

C'est une expression de la mentalité d'aujourd'hui, mais existait déjà avant :

- Platon – Socrate – Hegel – Kant
- Jean Gebser : conscience intégrale
- Sri Aurobindo : yoga intégral
- Ken Wilber : philosophie intégrale, approche intégrale

Nous aimerions vous proposer trois définitions du coaching intégral dans des mots différents et vous inviter à trouver la formulation qui vous selon vous est celle qui correspond.

- L'inclusion globale de tous les niveaux de l'être humain

- La relation systémique avec ce qui nous entoure et notre environnement
- L'expansion de la conscience et la reconnaissance de l'inconscient
- L'orientation sans jugement d'un client vers son but, en utilisant son approche individuelle, basée sur ses ressources et ses valeurs personnelles
- Transfert de la solution, de l'idée au réel
- La réintégration du thème transformé dans le subconscient (ancrage)

Le coaching intégral permet aux gens de sortir de la roue de hamster d'un problème, à l'aide d'une orientation sans jugement, et de trouver leur chemin vers un changement souhaité.

Durant le processus de coaching, des valeurs inconscientes, des potentiels et des besoins sont explorés, desquels découlent des objectifs et des ressources conscients. Tous les niveaux de l'existence humaine et les interactions des connexions systémiques sont considérés et intégrés dans des solutions durables.

Le coaching intégral accompagne les personnes dans un parcours autodéterminé de découverte sur le plan physique, mental, émotionnel et de l'âme afin d'entrer en contact avec des aspects inconscients d'un sujet et de pouvoir les intégrer dans la recherche de solutions conscientes. Les aspects systémiques sont également inclus dans l'image globale. De la connaissance des besoins existants, sont créés des objectifs, des ressources sont explorées et des solutions sont développées.

Les solutions sont intégrées au travers d'étapes concrètes et les connaissances acquises durant le processus sont intégralement ancrées.

Le coaching intégral est une forme globale d'un processus d'accompagnement pour les personnes qui souhaitent se développer en élargissant leur prise de conscience de la situation actuelle à un objectif personnel.

Il intègre le potentiel de tous les niveaux de l'existence humaine et du système dans la méthodologie de travail. (Corps, pensée logique, émotions / sentiments, intuition / âme - et la relation avec son entourage et l'environnement).

Le coach accompagne et soutient les personnes et les organisations dans les processus de changement et de développement. Ce faisant, il travaille selon des principes précis de manière orientée vers un but, une ressource, orientée vers la solution et orientée vers le succès.

Le coach permet au client de percevoir les besoins, de développer ses visions, d'élargir sa conscience, de dissoudre ses blocages, de découvrir son potentiel, de reconnaître ses ressources et de réaliser ses objectifs individuels dans la vie professionnelle et personnelle sous la forme de solutions durables.