

La dimension non-verbale et le corps

Aline SCHURGERS

Académie de coaching du CFIP



Programme

Jour 1 : Le corps
et moi

Jour 2 : Le corps
dans le coaching

Objectifs

- Améliorer la sensibilité des coachs à **prendre en compte la dimension somatique** dans leur manière d'accompagner et de conduire les coachings
- Travailler à améliorer la **qualité de présence** du coach
- Travailler à améliorer **la compréhension et l'accueil des émotions**
- Découvrir plusieurs **outils concrets** de coaching somatique
- Amener des repères théoriques concernant les notions liées à la dimension non-verbale du coaching ainsi qu'au **transfert et contre-transfert**

Modalités pratiques

- 9h30 – 17h
- Pauses régulières et 1h de pause vers 13h
- Les GSM sur silencieux, merci !
- Syllabus et PowerPoint sur le CFIP learning

Cadre de sécurité

Respect et responsabilité

Bienveillance

Audace

Souveraineté

Confidentialité

Se présenter



Se présenter

« Quelles sont
vos attentes et
vos craintes ? »

« La formation
sera réussie
si... »

Exercice de mise en présence

- Prendre conscience de ses jambes : « je suis ancré.e »
- Prendre conscience de l'espace entre ses oreilles et des sons : « je suis conscient.e »
- Prendre conscience de la poitrine : « je suis présent.e »
- Prendre conscience de l'ensemble du corps : « je suis ancré.e, conscient.e, présent.e.



L'état C.O.A.C.H. (Robert Dilts)

Centré

Ouvert

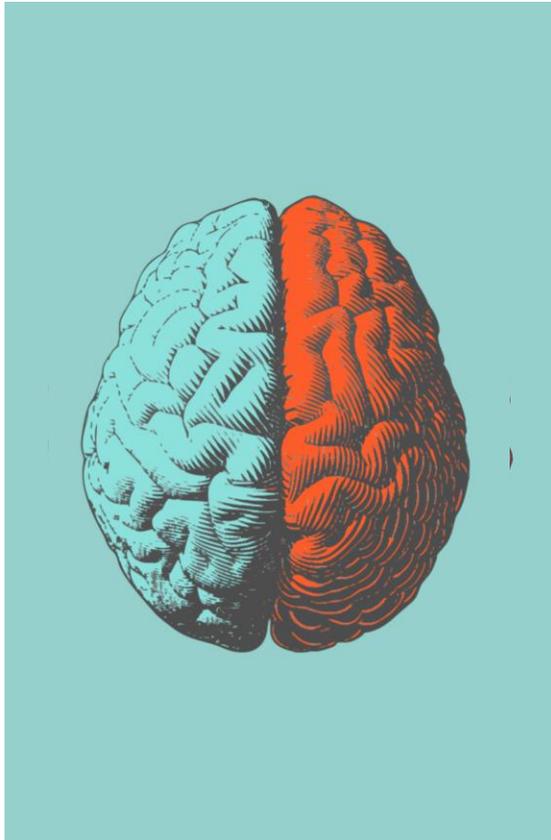
Alerte

Connecté

Hospitalité



Introduction : le corps dans le coaching



- « Culture cortico-centrée » (S. Porges)
- « Monde dominé par le cerveau gauche » (I. McGilChrist)

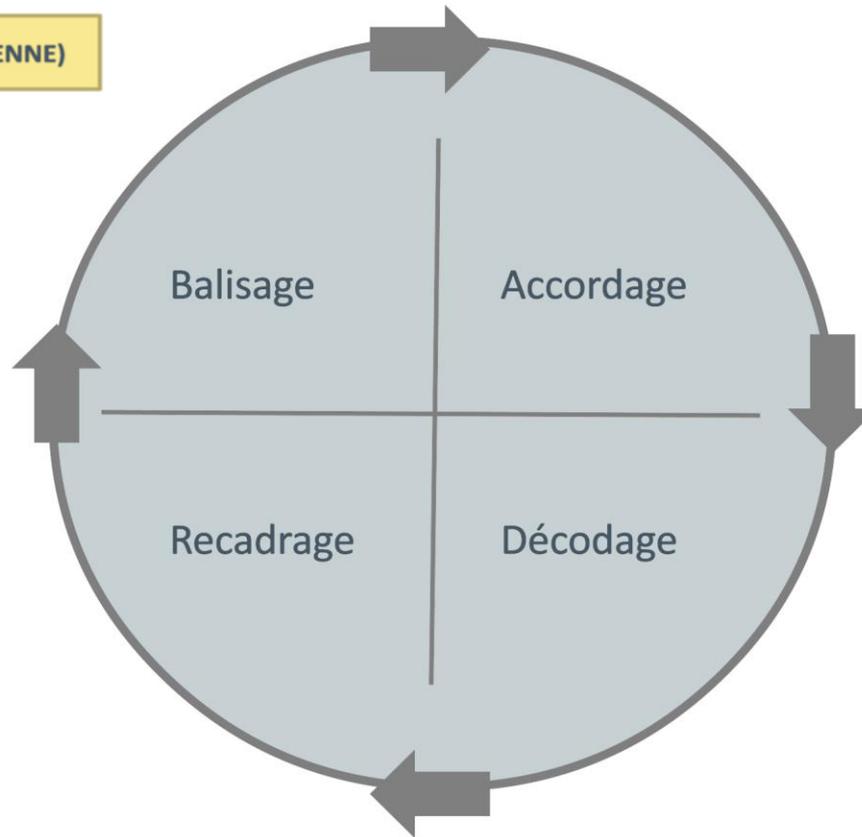
Introduction : le corps dans le coaching



- Intégrer la dimension non-verbale et corporelle est indispensable, aussi bien pour le coach par rapport à lui-même que pour la relation avec le coaché et le soutien à la réalisation de ses objectifs.
- Double fonction du corps :
 1. Source d'information
 2. Levier de changement
- Mobiliser les deux hémisphères de façon équilibrée

Introduction : le corps dans le coaching

LA ROUE DU COACHING (C. LESTIENNE)



Introduction : le corps dans le coaching

Compétence 2 : Incarne un état d'esprit coaching.



FONDATIONS

Développe et maintient un état d'esprit ouvert, curieux, flexible et centré sur le client.

- Utilise sa **conscience de soi** ainsi que son **intuition** au service des clients.
- Développe et maintient sa capacité à **gérer ses émotions**
- **Se prépare mentalement et émotionnellement** aux séances de coaching.

Introduction : le corps dans le coaching

Compétence 4 : Développe un espace de confiance et de sécurité

Est en partenariat avec le client pour créer un climat de sécurité et de soutien, qui permette au client de s'exprimer librement. Maintient une relation de respect mutuel et de confiance.



CO-CREER LA RELATION

- Fait preuve de **soutien**, d'**empathie** d'**attention** envers le client.
- **Reconnaît et favorise l'expression des sentiments**, des perceptions, des préoccupations, des croyances et des suggestions du client.
- Fait preuve d'ouverture et de transparence pour montrer sa vulnérabilité et construire une relation de confiance avec le client.

Introduction : le corps dans le coaching

Compétence 5 : Reste en présence

Est pleinement conscient et présent avec le client, en utilisant un style ouvert, flexible, ancré et confiant.



CO-CREER LA RELATION

- Reste **concentré, attentif, empathique** et agit en réponse au client.
- Fait preuve de curiosité pendant le processus de coaching.
- **Gère ses émotions** pour rester présent avec le client.
- Fait preuve de confiance en **travaillant avec les émotions fortes** du client
- Est à l'aise de travailler avec le fait de **ne pas savoir**.
- Crée ou permet un espace pour le **silence**, la pause ou la réflexion.

Introduction : le corps dans le coaching

Compétence 6 : Ecoute activement

Se concentre sur ce que le client dit et ne dit pas pour bien comprendre ce qui est communiqué dans le contexte des systèmes clients et pour soutenir l'expression du client.



COMMUNIQUER EFFICACEMENT

- Reconnaît et explore **au-delà de ce que le client communique**.
- Remarque, reconnaît et **explore les émotions, les changements d'énergie, les signaux non verbaux** ou les autres comportements du client.
- Intègre les mots du client, **le ton de sa voix et son langage corporel** afin de déterminer la pleine signification de ce que le client communique.

Introduction : le corps dans le coaching

Compétence 7 : Suscite des prises de conscience

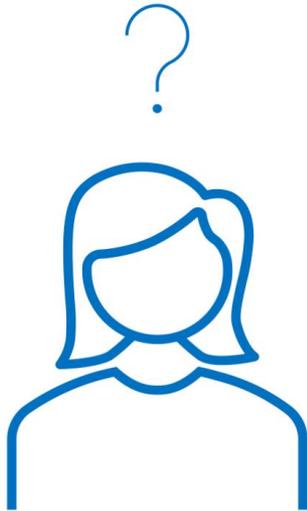
Facilite les prises de conscience et l'apprentissage du client en utilisant des outils et des techniques tels que le questionnement puissant, le silence, la métaphore ou l'analogie

- Challenge le client pour favoriser prise de conscience ou découverte
- Pose des questions qui aident le client à explorer au-delà de la pensée habituelle.
- Invite le client à partager davantage son expérience dans l'instant.
- Aide le client à identifier les facteurs qui influencent les schémas présents et futurs de comportement, de pensée ou d'émotion.
- Invite le client à développer des idées sur la façon dont il peut aller de l'avant et sur ce qu'il souhaite ou est en capacité de faire.
- Partage ses observations, intuitions et sentiments susceptibles de créer de nouveaux apprentissages pour le client, sans s'y attacher.



COMMUNIQUER EFFICACEMENT

Exercice du silence



- Une personne un peu courageuse pour un exercice d'une minute
- La personne sort et reçoit une consigne
- Le groupe reste et reçoit également une consigne

Exercice du silence



« La présence du coach est liée d'abord à la capacité d'observation de l'expérience sans interprétation ni réaction immédiate aussi bien par rapport à soi que par rapport au coaché ». (J. Gillessen)

« Observer sans évaluer est la plus haute forme d'intelligence humaine. » (Krishnamurti)

Exercice du silence



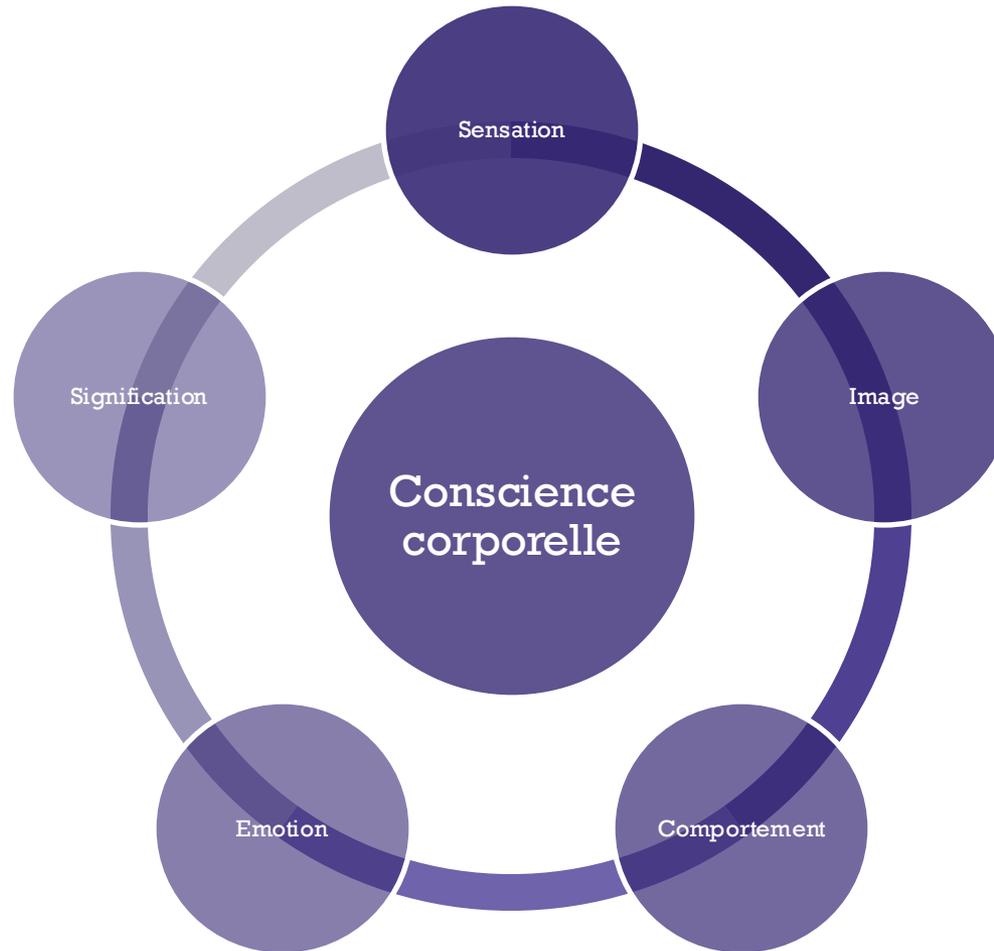
- Importance de cultiver l'**observation** dans l'ici et maintenant
- Importance de **nommer** les observations et de vérifier nos **hypothèses**
- Pourquoi ? Détecter la **congruence**, amener à la **conscience**, ouvrir les pistes d'**interprétation** et de **solutions**.

Clés conceptuelles

- Communication non-verbale
- Conscience corporelle

Gillessen, 2020)

Conscience corporelle



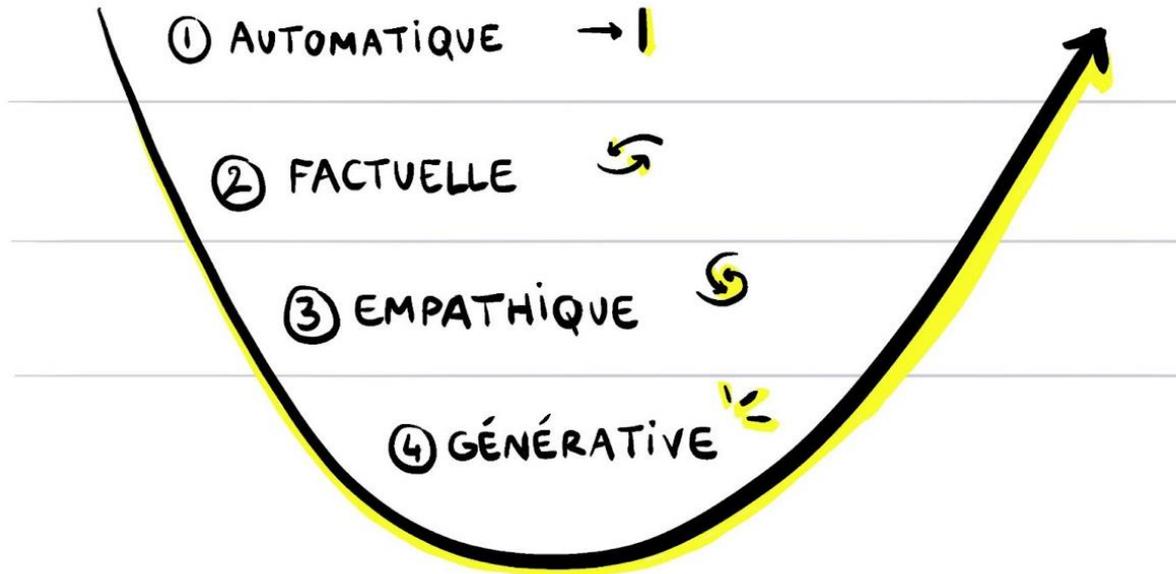
Clés conceptuelles

- Communication non-verbale
- Conscience corporelle
- Intuition
- Ecoute

Gillessen, 2020)

Écoute

LES 4 NIVEAUX D'ÉCOUTE



D'après Otto Scharmer. Presencing Institute. MIT

Le système nerveux : notre interface avec le monde



1. Le système parasympathique ventral : Responsable des états de **sécurité** et de **connexion**, il est activé lorsque nous nous sentons calmes, en confiance et ouverts aux interactions.
2. Le système sympathique : Associé aux réponses de **lutte** et de **fuite**, il s'active face à une menace perçue.
3. Le système parasympathique dorsal : En cas de menace extrême, il peut entraîner une réponse de **repli**, où la personne se dissocie.

Le système nerveux : notre interface avec le monde



- La co-régulation :
L'importance de la relation

Le système nerveux : notre interface avec le monde



- La co-régulation :
l'importance de la relation
- L'auto-régulation :
La capacité à gérer son état interne

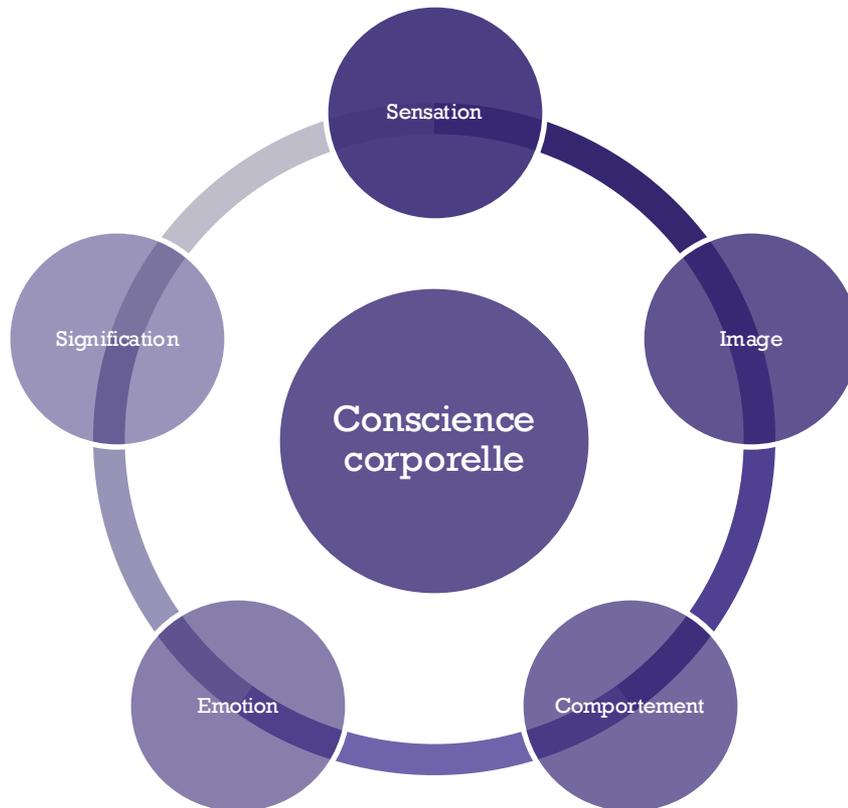
Le système nerveux : notre interface avec le monde



Applications pratiques en coaching :

- Observer et moduler les signaux non-verbaux chez soi-même en tant que coach
- Observer les signaux non-verbaux chez le coaché
- Créer un environnement sécurisant
- Encourager des pratiques d'auto-régulation

Exercice du souvenir agréable et désagréable



- Sous groupes duos ou trio
- Une personne raconte un souvenir et les deux autres classent les mots en fonction de la porte d'entrée privilégiée
- Annexe 8.1

Les émotions : clés incontournables

- « Les **émotions** sont des processus biologiques complexes impliquant des réponses physiologiques, cognitives et comportementales » (Gross)
- Les 6 émotions primaires liées à la survie (Ekman) : joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise.
- Les **sentiments** « sont des représentations mentales conscientes des émotions, influencées par la mémoire, la culture et les attentes individuelles » (Damasio)

Les émotions : clés incontournables

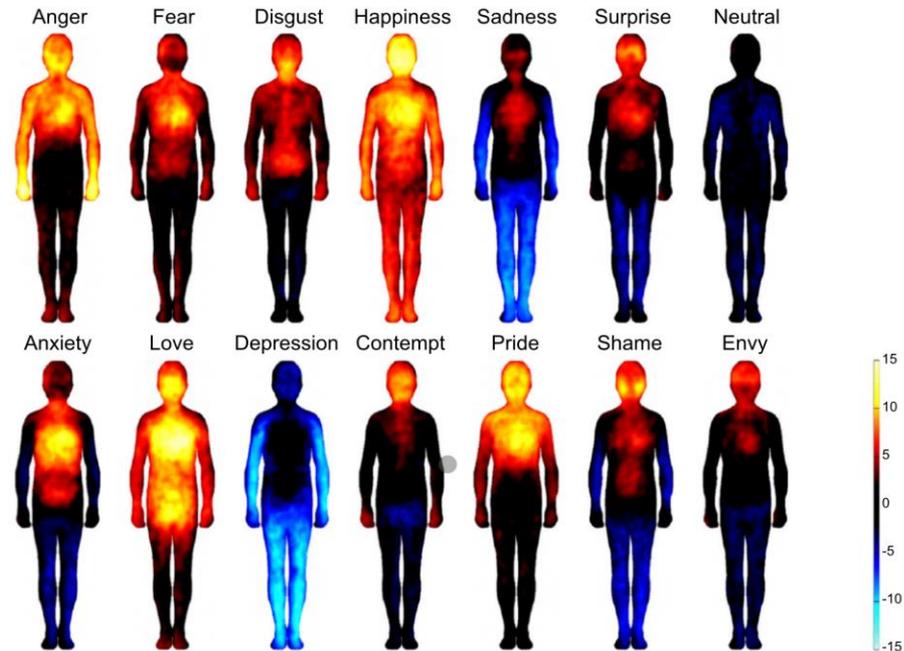


Fig. 2. Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.

Nummenmaa et collègues

Les émotions : clés incontournables

Manifestations corporelles

« Quand vous me parlez ce cela, où sentez-vous une activation plus forte dans votre corps ? Y a-t-il une partie de votre corps que vous sentez moins présente ou même éteinte ? »

« Lorsque vous évoquez ce ressenti de corps « fermé », quelle émotion pourrait être derrière ? »

« Lorsque vous évoquez ce thème, je sens une boule dans la gorge... est-ce que cela vous parle ? »

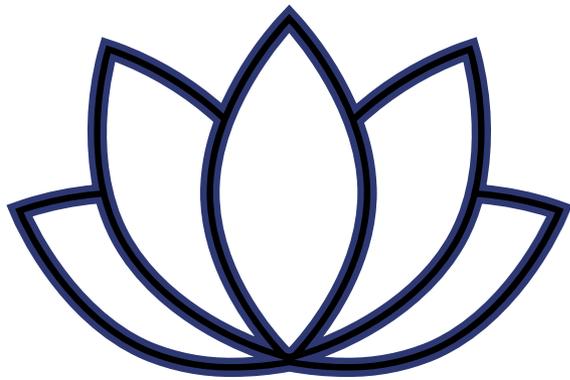
Les émotions : clés incontournables

Distinction avec les besoins

Emotion	Pensée	Réaction spontanée	Besoin	Opportunité
PEUR (Inquiétude-Terreur)	Danger, menace, inconnu	Agression Fuite, paralysie, soumission	Etre rassuré.e (Protéger, rassurer, informer, prévoir)	Anticiper, être alerte, agir
COLERE (Irritation-Rage)	Obstacle, injustice, dommage, impuissance	Agression Domination	Etre respecté.e (Reconnaître, changer, réparer)	Modifier les attentes, restaurer, rééquilibrer
TRISTESSE (Déception- Dépression)	Perte, renoncement, séparation	Repli Isolement	Etre écouté.e, réconforté.e, soutenu.e (Accueillir sans sauver)	Accepter la réalité
JOIE (Satisfaction-Extase)	Plaisir, réussite, rencontre	Expension Surexcitation	Partager, célébrer (Rire avec, faire avec)	Vivre la joie de vivre

Gillessen TSTA-E

Protocole de mindful focusing

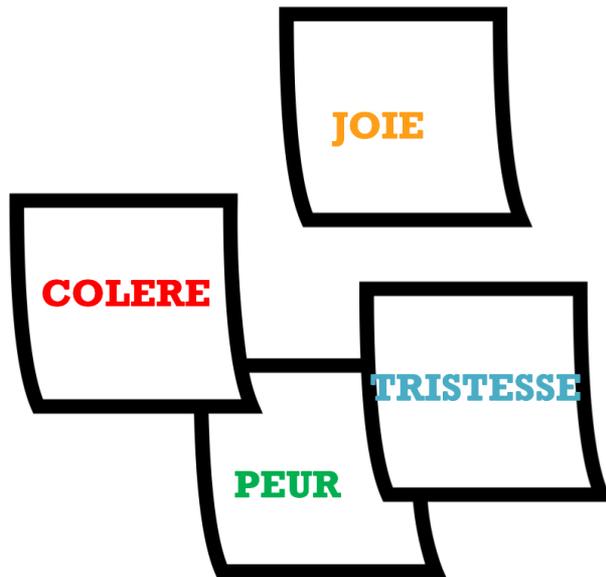


- Questions ouvertes à partir de la question « comment ça va » ?
- Laisser venir des mots, images, métaphores...
- Annexe 8.2. Et 8.3.

Protocole de mindful focusing



Exercice de constellation des émotions



- Petits groupes
- A partir des 4 émotions de base, choisir une situation et matérialiser les 4 émotions par des papiers. « A » verbalise le ressenti sur chaque papier alors que « B » observe le non-verbal.
- Annexe 8.4.

« Le souci de soi n'est pas de l'individualisme. Il représente une manière de d'appréhender soi-même avec bienveillance, une conscience sans complaisance, mais sans concession, de sa propre valeur et de la légitimité à la défendre qu'il faut expérimenter pour son propre compte avant de pouvoir les étendre à ses semblables. »

- Mona Chollet

Programme

Jour 1 : Le corps
et moi

Jour 2 : Le corps
dans le coaching

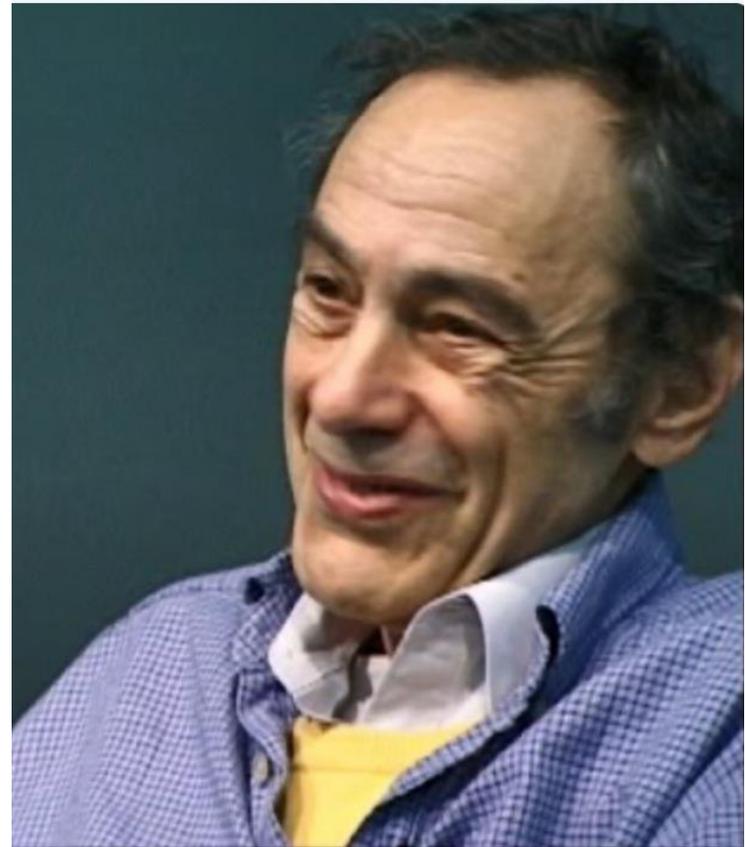
Exercice de coaching somatique

- Centrage
- Laisser le corps exprimer la situation actuelle (intensifier le mouvement) -
Le coach exécute le même mouvement en même temps
- Chercher la fonction positive
- Reformulation somatique
- Laisser le corps exprimer la situation résolue (intensifier le mouvement) -
Le coach exécute le même mouvement en même temps
- Reformulation somatique
- Laisser le corps parcourir le chemin de la situation actuelle à la situation résolue plusieurs fois

[Annexe 8.5 et 8.6]

Le focusing : puiser dans les connaissances du corps

- Eugene Gendlin (US)
- Constat de l'échec des thérapies traditionnelles
- Conviction que le véritable changement provient d'un processus corporel profond et ressenti



Le focusing : puiser dans les connaissances du corps

Le felt sense :

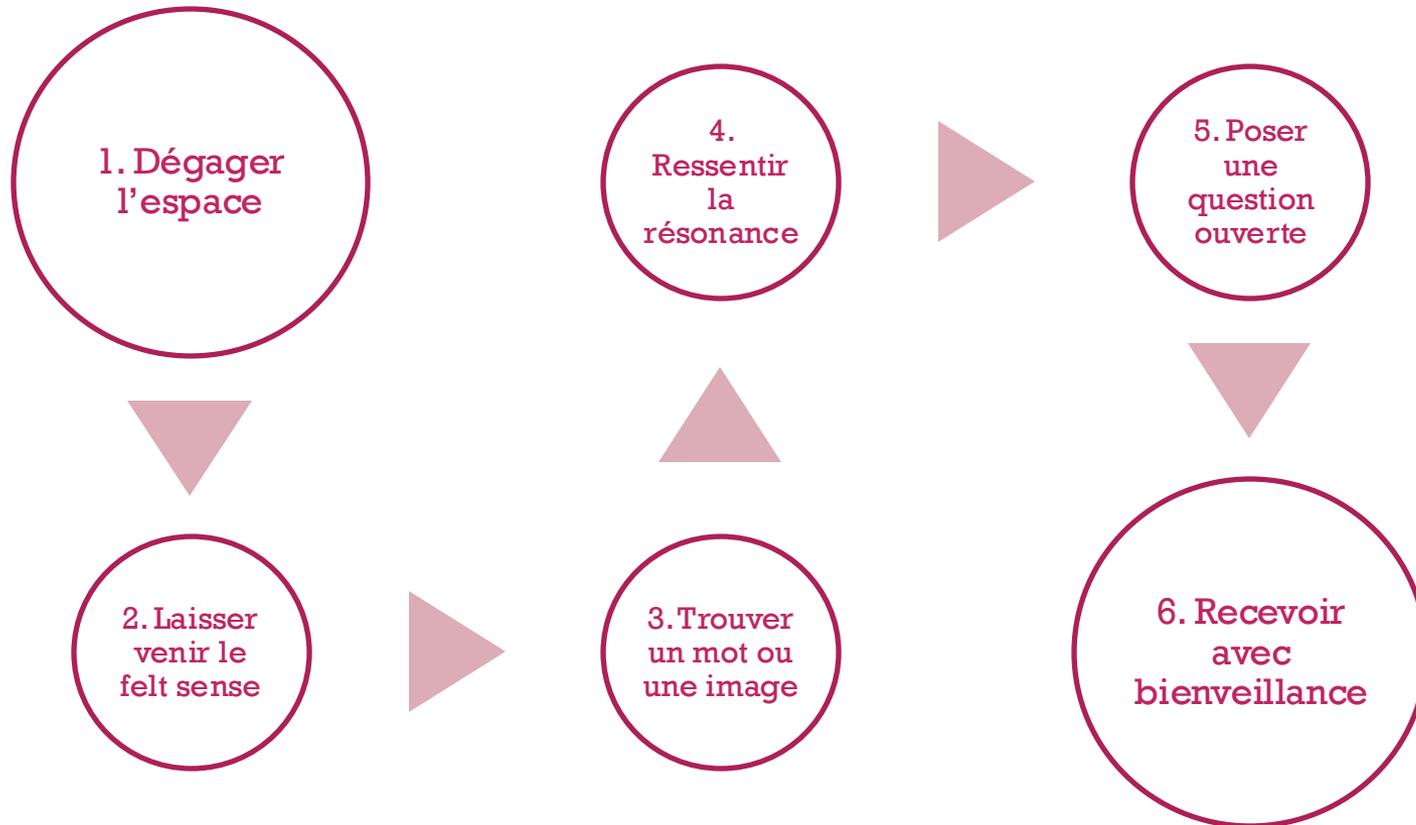
- Une conscience corporelle vague, pré-verbale
- Plus complexe et plus vaste qu'une émotion
- « Une forme particulière de conscience intérieure corporelle qui porte en elle le sens implicite d'une situation entière » (Gendlin)

Le focusing : puiser dans les connaissances du corps

Cela implique :

- Une **pause de l'activité mentale** et une détente
- Une **attention** dirigée vers l'intérieur (somesthésie)
- Une **exploration patiente** pour permettre au felt sense de se clarifier, souvent à travers des mots, des images ou des métaphores.

Le focusing : puiser dans les connaissances du corps



Le focusing : puiser dans les connaissances du corps

Étapes de la roue du coaching (Ayouche & Lambert, 2017)

Ressources du focusing

Accordage

1. Se connaître lui-même : Apprendre à développer sa conscience corporelle et sa capacité à être en présence du coaché, à accueillir ses émotions et ressentis (résonance émotionnelle) sans se mélanger à celles-ci.
2. Créer un espace de pause et d'écoute intérieure : Encourager les clients à s'arrêter et à prêter attention à leurs ressentis corporels, surtout lorsqu'ils se sentent bloqués ou confus.

Décodage

Poser des questions ouvertes : Utiliser des questions comme « Comment cela se présente dans votre corps ? » ou « Quelle est la texture de cette sensation ? » pour inviter les clients à explorer leur felt sense.

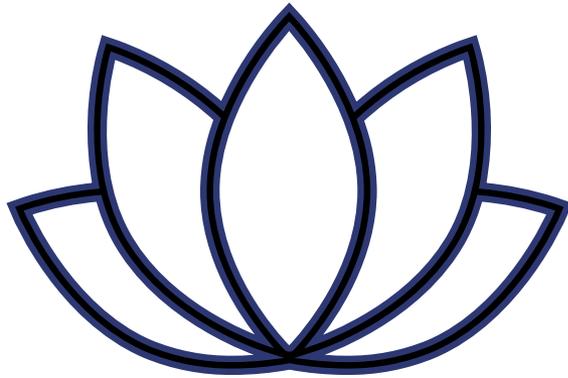
Recadrage

Favoriser le body shift : Aider les clients à identifier les mots, images ou métaphores qui capturent leur expérience corporelle, afin de déclencher un relâchement ou une prise de conscience.

Balisage

Faire émerger des prises de décision et vérifier leur justesse : S'assurer que les prochaines étapes fixées en fin de coaching sont en adéquation avec les besoins et valeurs profondes du coaché.

Exercice d'écoute dos à dos



- Ecoute silencieuse : que se passe t-il pendant que l'autre me raconte cette première étape ?
- Dessiner mon corps alors que j'écoute l'autre.
- Partager à l'autre mon dessin et l'autre me dit « ce que ça lui fait » de voir mon dessin

Les émotions : clés incontournables

Impact sur le coaching

Résonance émotionnelle

Transfert

Contre-transfert

Les émotions : clés incontournables

Face au transfert :

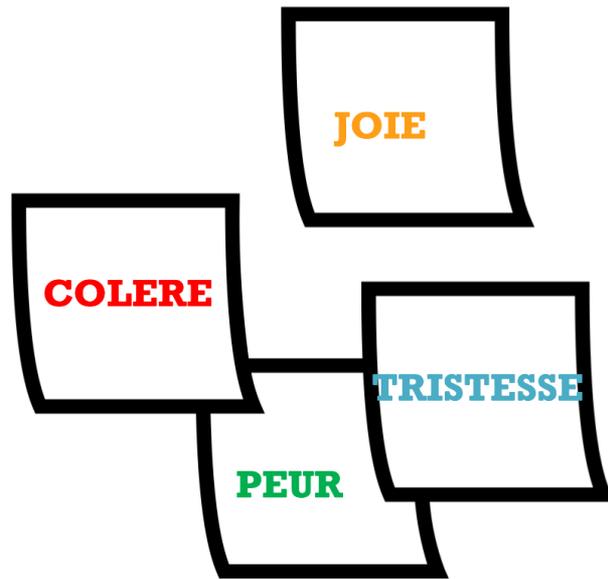
1. Reconnaître les dynamiques de transfert : Identifier lorsque ces projections influencent la relation.
2. Rester neutre et centré : Ne pas réagir de manière personnelle aux attentes ou aux comportements du coaché.
3. Utiliser le transfert comme outil : Explorer avec le coaché comment ces projections reflètent ses schémas relationnels et comportements par ailleurs.

Les émotions : clés incontournables

Face au contre-transfert :

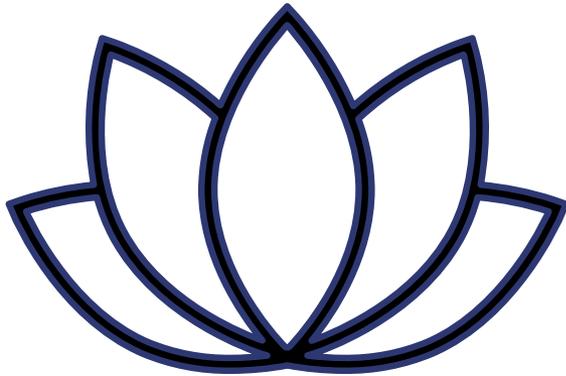
1. Cultiver la conscience de soi : Reconnaître ses propres émotions et réactions face au coaché, notamment grâce à sa conscience corporelle.
2. Pratiquer la supervision : Discuter de ces dynamiques en supervision pour les analyser et les comprendre.
3. Maintenir des limites professionnelles : Assurer une distinction claire entre ses propres besoins et ceux du coaché.

Exercice d'application de la constellation



- Petits groupes
- Le coach accompagne le coaché pour identifier une situation et visiter les 4 émotions en fonction de cette situation. Interroger les 4 portes d'entrées sur chaque émotion.
- Annexe 8.4.

Exercice d'application du focusing



- Duos
- Pratique d'une séance de coaching de A à Z avec la consigne d'intégrer des questions de focusing
- Annexes 8.2, 8.5 et 8.7

Exercice d'application du focusing

Accordage : Prise de contact et installation de la relation de confiance

Comment vous sentez-vous en ce moment, dans votre corps et votre esprit ?

Si vous pouviez décrire votre ressenti global, que diriez-vous ?

Qu'est-ce qui demande votre attention en ce moment ?

Comment est-ce d'être vous, ici et maintenant ?

Où ressentez-vous cela dans votre corps ?

Si vous deviez donner un mot ou une image à ce que vous ressentez, que serait-ce ?

Que voudriez-vous que cet espace de coaching vous apporte aujourd'hui ?

Exercice d'application du focusing

Décodage : Comprendre et décrypter la situation du coaché

Quel est votre ressenti global de la situation ?

Qu'est-ce qui est au centre de cette situation ?

Quels sont les deux ou trois aspects de cette situation qui vous troublent le plus ?

Si vous deviez localiser ce ressenti dans votre corps, où serait-il ?

De quoi s'agit-il réellement, selon vous ?

Si cette émotion ou ce ressenti pouvait parler, que dirait-il ?

Quelle est la partie de vous qui réagit le plus à cette situation ?

Qu'est-ce qui rend cette situation difficile pour vous ?

Quel est le nœud principal de cette situation ?

Exercice d'application du focusing

Recadrage : Amener des prises de conscience et explorer de nouvelles perspectives

Quel serait le pire dans cette situation ou ce choix ? Et le meilleur ?

Si vous regardiez cette situation d'un point de vue totalement différent, qu'y verriez-vous ? Si cette émotion/image pouvait se transformer, à quoi ressemblerait-elle ?

Que voudrait votre ressenti que vous compreniez ?

Quelles ressources ou qualités pourriez-vous mobiliser face à cette situation ?

Qu'est-ce qui vous semble important que vous exploriez davantage ?

Si vous étiez complètement libre de vos choix, qu'aimeriez-vous faire ici ?

En quoi cette situation pourrait-elle être une opportunité ?

Que vous montre votre corps à propos de cette situation ?

Si vous pouviez donner une signification à cette expérience, quelle serait-elle ?

Exercice d'application du focusing

Balisage : Fixer des objectifs, définir des actions et évaluer les avancées

Qu'auriez-vous besoin de faire pour vous sentir mieux dans cette situation ?

Quel est le prochain petit pas que vous pourriez faire pour avancer dans cette situation ?

Quelle est la chose la plus importante pour vous maintenant ?

À quoi pourriez-vous vous engager concrètement après cette séance ?

De quoi ce ressenti a-t-il besoin pour évoluer ?

Comment saurez-vous que vous progressez dans cette situation ?

Si vous vous projetiez dans l'avenir avec ce problème résolu, que ressentiriez-vous ?

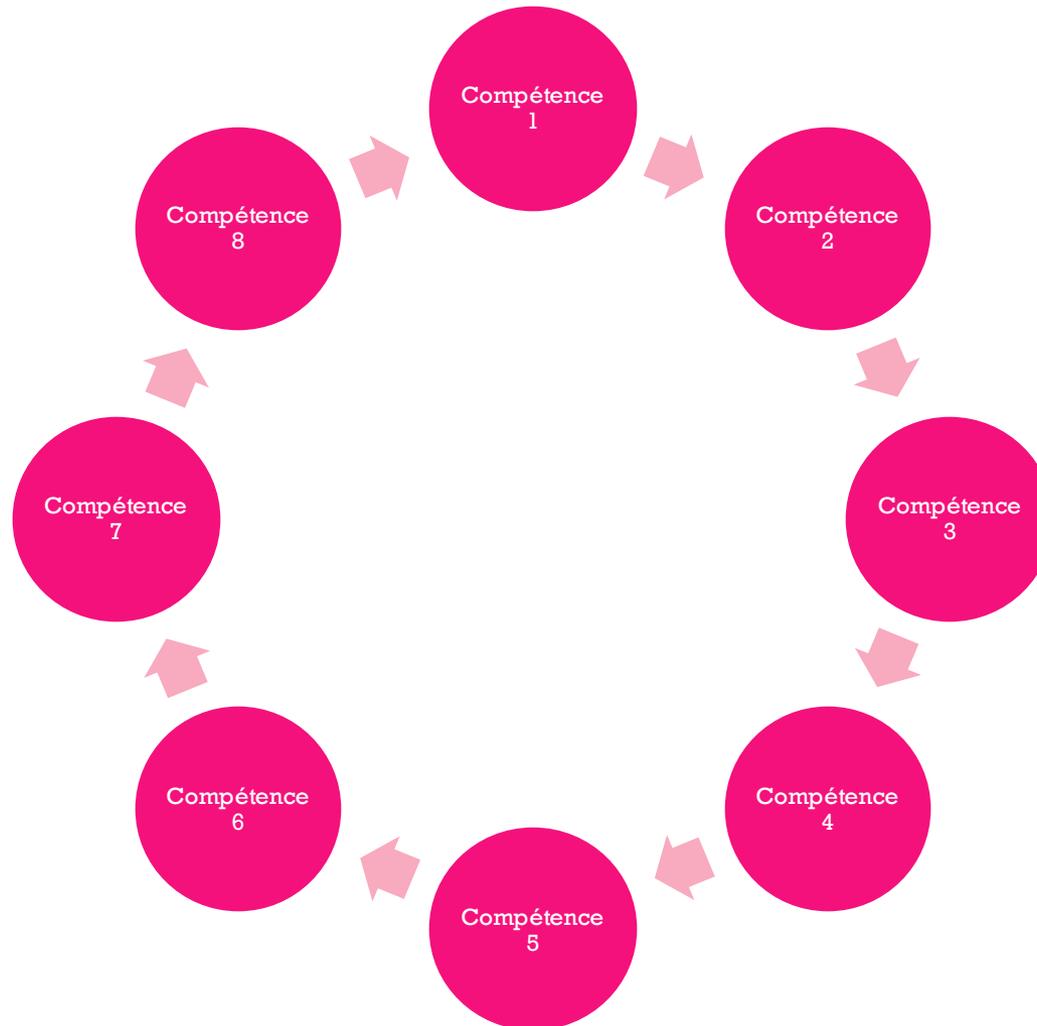
Quels indicateurs pourraient vous montrer que vous avancez vers votre objectif ?

Quelles sont les ressources internes ou externes sur lesquelles vous pourriez compter ?

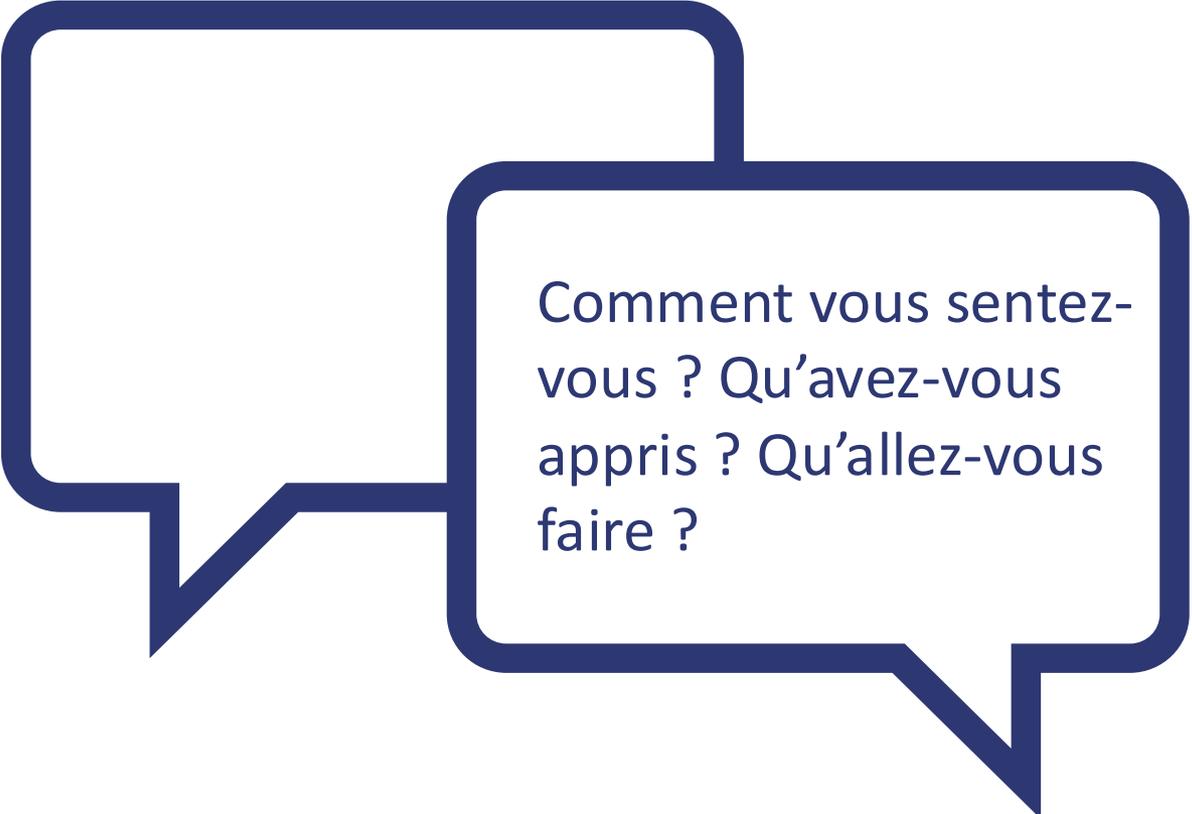
Les 8 clés du coaching somatique

1. Être connecté à son propre corps
2. Le centrage et le champs
3. Ne pas interpréter mais observer avec curiosité
4. Prendre le temps
5. Ne pas guider vers la solution
6. La reformulation somatique
7. Faire vivre et revivre le mouvement
8. Faire confiance dans le processus

Exercice d'intégration : les compétences ICF



Clôture du module de formation



Comment vous sentez-vous ? Qu'avez-vous appris ? Qu'allez-vous faire ?

Merci de votre participation



**Centre pour la Formation
& l'Intervention Psychosociologiques ASBL**
Avenue Louis Gribaumont 153
1200 Bruxelles

Tél : +32 (0)2.770.50.48

secretariat@cfip.be

www.cfip.be



Le CFIP en quelques mots



—
FORMATION

—
CONSULTANCE

—
COACHING

6 EXPERTISES

—
MANAGEMENT & LEADERSHIP

—
GESTION DES RESSOURCES HUMAINES

—
STRATÉGIE D'ORGANISATION

—
ASPECTS PSYCHOSOCIAUX

—
COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

—
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La mission du CFIP



Notre mission est de promouvoir conjointement **l'efficacité** et la **créativité** des organisations et le **développement** des professionnels, des cadres et des dirigeants des différents secteurs de la société.

Le CFIP soutient en ce sens, le **développement des compétences**, la promotion d'une **autonomie responsable et critique**, ainsi que **l'intégration** dans des équipes de travail et de direction.

3 MÉTIERS, CHEZ VOUS, CHEZ NOUS !

—
FORMATION

—
CONSULTANCE

—
COACHING

Indépendant de toute structure privée ou publique, le CFIP offre, depuis plus de cinquante ans, son expertise aux organisations de tout **type** : administrations publiques, secteur non-marchand, associations.

Le CFIP valorise, chez ses collaborateurs, la **cohérence** et la **rigueur intellectuelle**, le **recul critique**, la **qualité** de leurs interventions, de leurs écrits et de leurs postures.

Le CFIP en quelques mots

Certificats et reconnaissance :



Académie de coaching, certifiée ICF



Ecole de PNL, certifiée IN



Ecole d'Hypnose, certifiée WHO



Reconnu comme organisme d'Education Permanente

Le CFIP est membre de :



Convaincus que **former, accompagner**
et **analyser** participent à l'**autonomisation**,
à la **responsabilisation** des individus et
des équipes et à l'**évolution** des organisations.

Ils nous font confiance



et encore beaucoup d'autres....



Échelle de la conscience émotionnelle

