

# 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 sensation et émotions**
- Découvrir plusieurs **outils concrets** de coaching somatique

# Modalités pratiques

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

# Cadre de sécurité

Confidentialité

Audace

Bienveillance

Souveraineté

# Se présenter

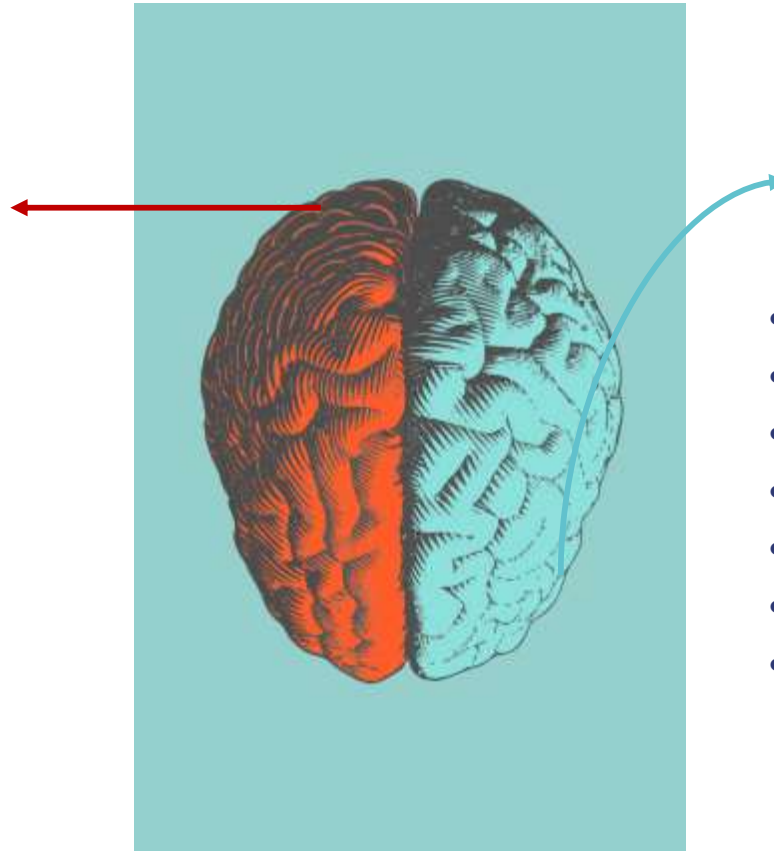




# Introduction : le corps dans le coaching

## Cerveau gauche

- Analyse
- Logique
- Détail
- Contrôle
- Abstraction
- Langage explicite
- Fixe



## Cerveau droit

- Intuition
- Globalité
- Contexte
- Relation
- Expérience vécue
- Métaphore, symboles
- Vivant, mouvant

# Introduction : le corps dans le coaching

- « Le monde est dominé par le cerveau gauche » (I. McGillChrist)
- Il y a dans le domaine du coaching une « culture cortico-centrée » (S. Porges)



# Introduction : le corps dans le coaching

## Pourtant...

- Il y a des pertes importantes dans le langage explicite (omissions, généralisations, distorsions, dénis, etc.)
- Constat d'échec des d'une grande partie des thérapies verbales (E. Gendlin, 1950s)



# Introduction : le corps dans le coaching



Intégrer la dimension somatique (plus intuitive, plus holistique, plus métaphorique/symbolique, plus vivante/mouvante) 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.

# Introduction : le corps dans le coaching

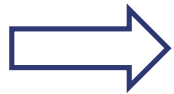


**Source  
d'information**



**Levier de  
changement**

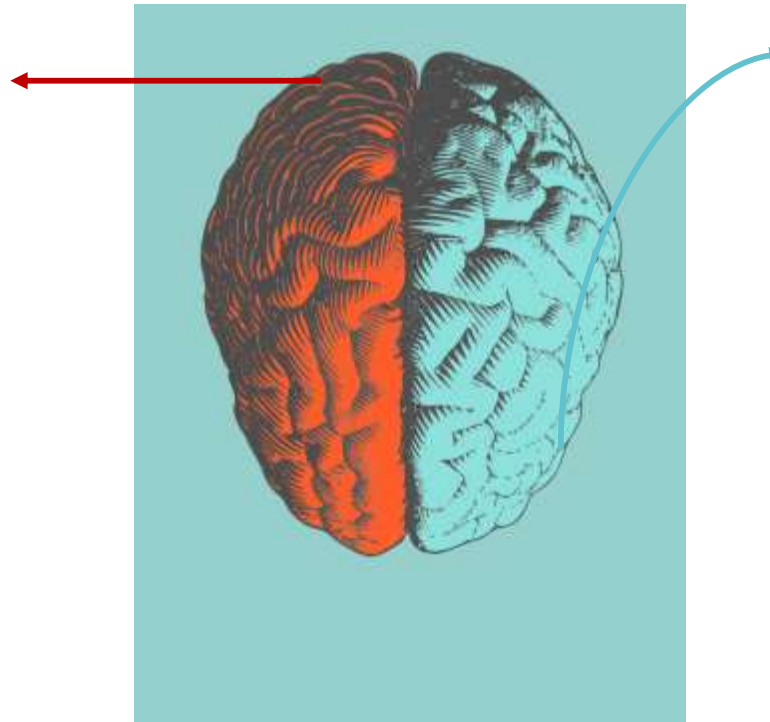
# Introduction : le corps dans le coaching



**Mobiliser les deux hémisphères de façon équilibrée**

## **Cerveau gauche**

- Analyse
- Logique
- Détail
- Contrôle
- Abstraction
- Langage explicite
- Fixe

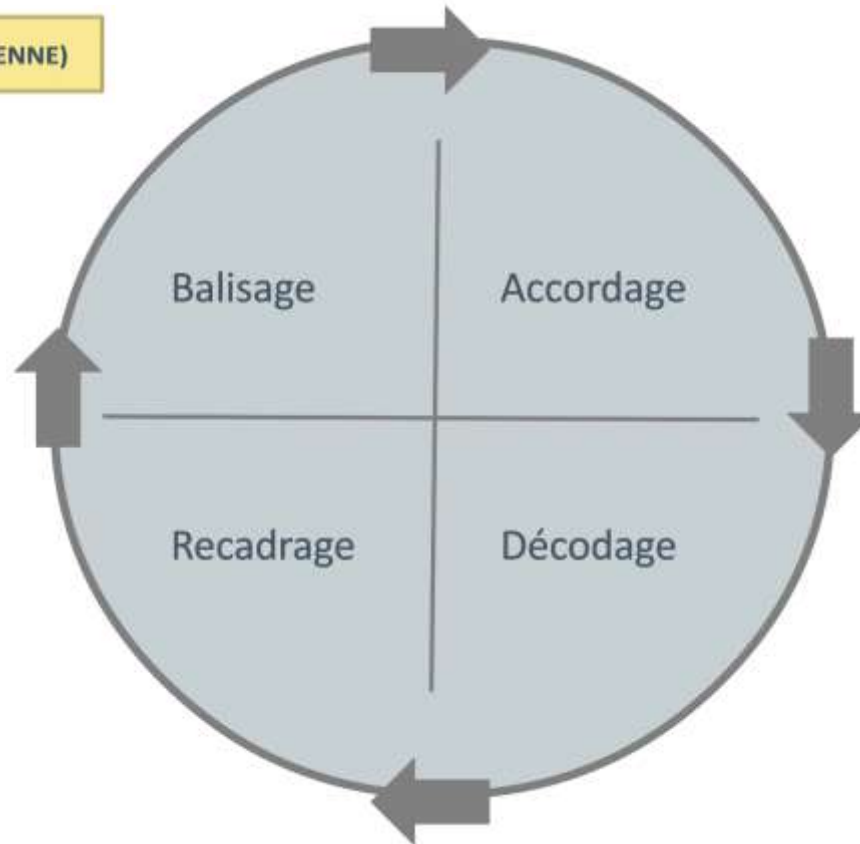


## **Cerveau droit**

- Intuition
- Globalité
- Contexte
- Relation
- Expérience vécue
- Métaphore, symboles
- Vivant, mouvant

# Introduction : le corps dans le coaching

LA ROUE DU COACHING (C. LESTIENNE)



# Introduction : le corps dans le coaching

3 méthodes :

- 1) Focusing (Eugene Gendlin)
- 2) Somatic Experiencing (Peter Levine)
- 3) Somatic Coaching (Richard Strozzi-Heckler)

# Introduction : le corps dans le coaching

## 1. Le corps comme fondement de l'énergie et de la performance

Quel est l'état de santé physiologique du coaché ?

Exemples : sommeil, alimentation, activité physique

Repos, gestion du stress



# Introduction : le corps dans le coaching

## 2. Le corps comme outil de régulation

Comment aider le système nerveux à se réguler?

Exemples : respiration, mindfulness, relaxation, EFT, physical intelligence



# Introduction : le corps dans le coaching

## 3. Le corps dans le setting de coaching

Comment le contexte du coaching peut-il être optimal ?

Exemples :

- Coaching en marchant, coaching équin
- Aménagement de la pièce (lumière, température, décoration, disposition des chaises)

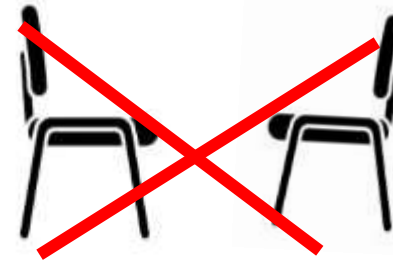


# Introduction : le corps dans le coaching

## 3. Le corps dans le setting de coaching

### Disposition dans l'espace

- La disposition des chaises n'est pas un détail logistique, mais un langage relationnel
- Utilise la spatialité comme levier de sécurité, d'alliance et de transformation
- Rivalité (face à face), collaboration (angle) ou soutien (à côté)



# Introduction : le corps dans le coaching

## 4. Le corps comme source d'information

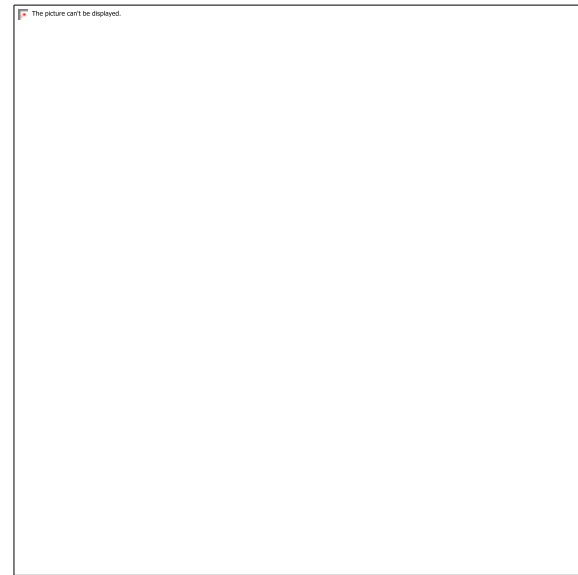
Qu'est-ce que le corps sait avant que la tête ne sait pas ?

Approches : Focusing, Somatic Coaching, Constellations systémiques, psychodrame (mais aussi danse, chant, dessin, etc)



# 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)

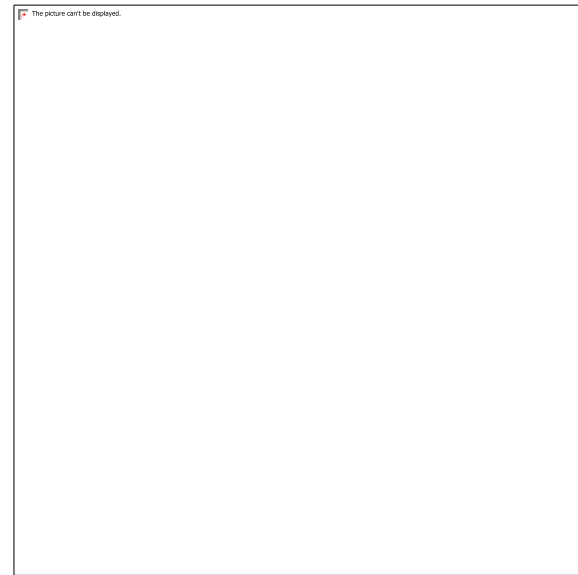
**C**entré

**O**uvert

**A**lerte

**C**onnecté

**H**ospitalité



# 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.

- 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.



CO-CREER LA RELATION

# 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)

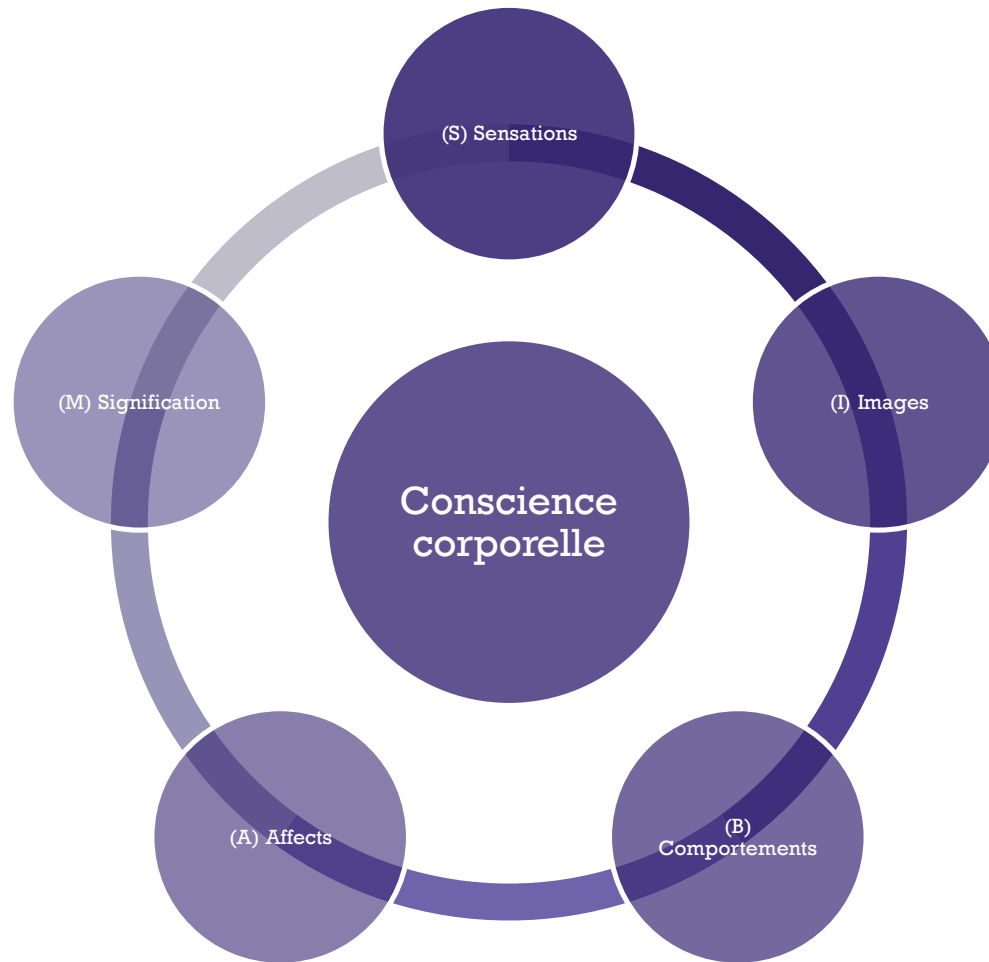
« Observer sans évaluer est la plus haute forme d'intelligence humaine. » (Krishnamurti)

# 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**.

# SIBAM

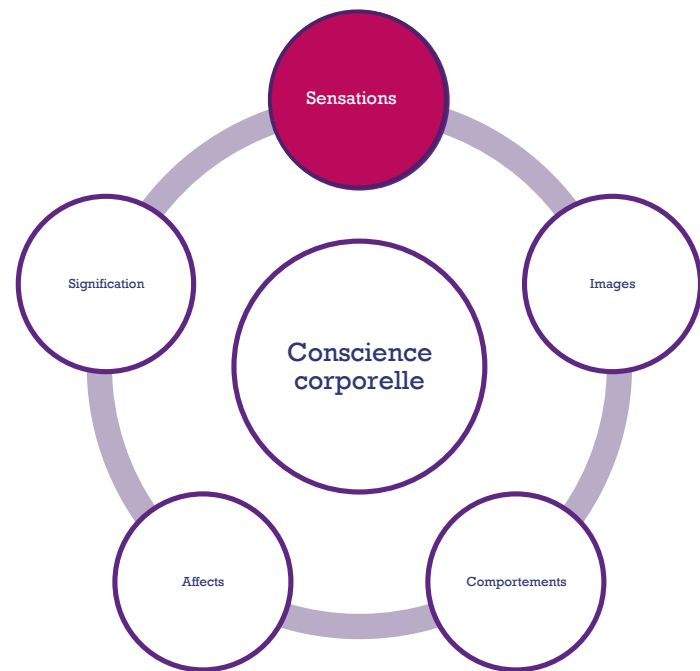


# SIBAM : SENSATIONS

C'est le chemin le plus direct vers nos états intérieurs.

Permet d'accéder aux couches plus profondes de nous-mêmes, en dessous des émotions, croyances et pensées.

1. Systèmes sensoriels
2. Felt sense



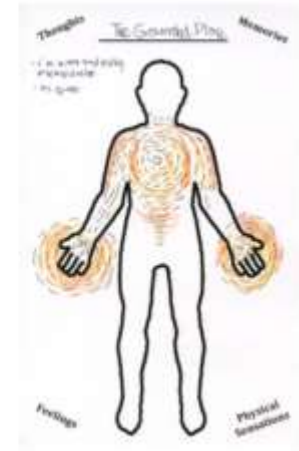
# SIBAM : SENSATIONS

1) Systèmes sensoriels	Questions	Exemples
<b>Extéroception</b> Monde extérieur (vue, audition, toucher, odorat, goût)	Que remarques-tu autour de toi ?	Lumière, bruit, odeur, texture, goût
<b>Intéroception</b> État physiologique interne du corps	Que remarques-tu à l'intérieur de ton corps ?	Faim, chaleur, tension, battements du cœur
<b>Proprioception</b> Position, posture, muscles et articulations	Comment sens-tu ton corps et ses appuis ?	Pieds au sol, épaules remontées, mâchoire serrée
<b>Vestibulaire</b> Équilibre, mouvement et gravité	Comment perçois-tu ton équilibre ou ton mouvement ?	Vertige, flottement, déséquilibre

# SIBAM : SENSATIONS

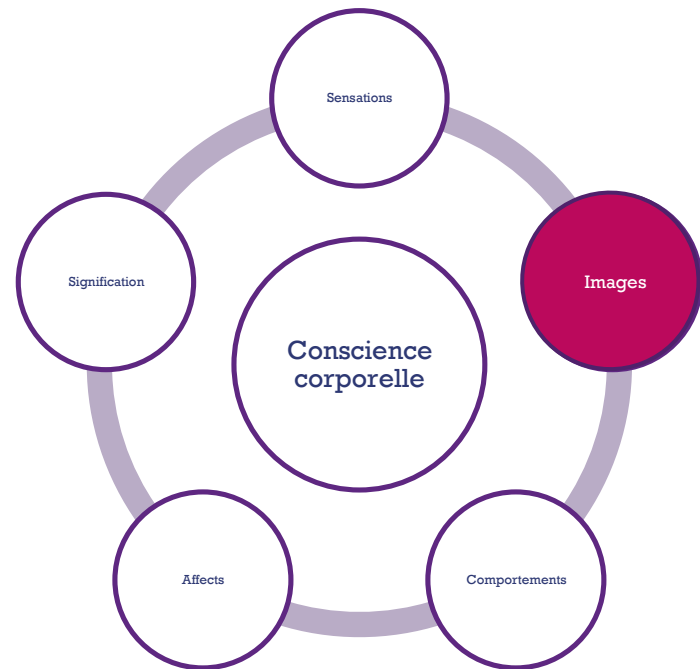
## 2) « Felt sense » (E. Gendlin)

- 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 » (E. Gendlin)
- Exemples : volcan en éruption, marécage qui sent mauvais, une sphère jaune qui tourne et remplit mon corps de chaleur, etc.



# SIBAM : IMAGES

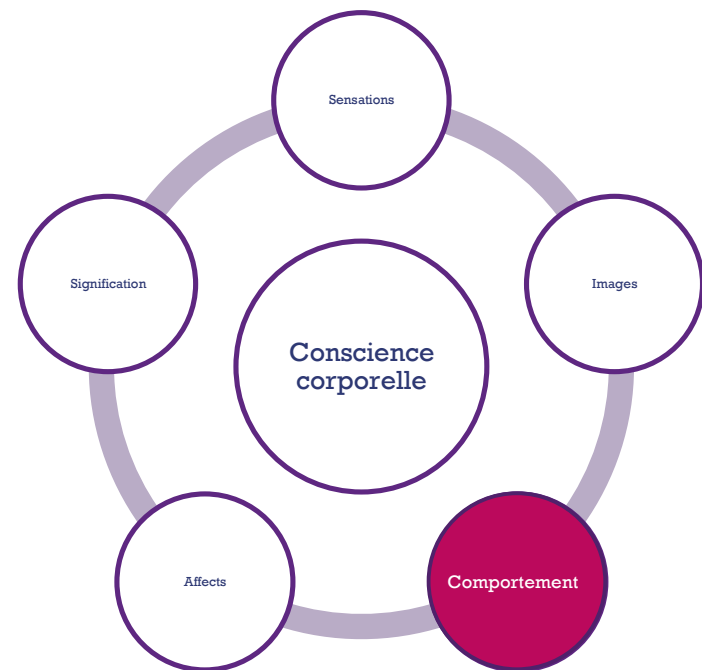
- Souvenir
- Rêve
- Flash-back
  - ➡ Contient beaucoup d'éléments (sons, odeurs, sensations, etc.)



# SIBAM : COMPORTEMENT

Ce que le coach peut observer :

- **Les mouvements** : gestes, activité des extrémités, etc
- **Les expressions émotionnelles** : changements dans la présence, rétention du souffle, etc
- Les réponses et impulsions du **systeme nerveux autonome (SNA)**
- **Les changements posturaux**
- **Les gestes archétypaux**

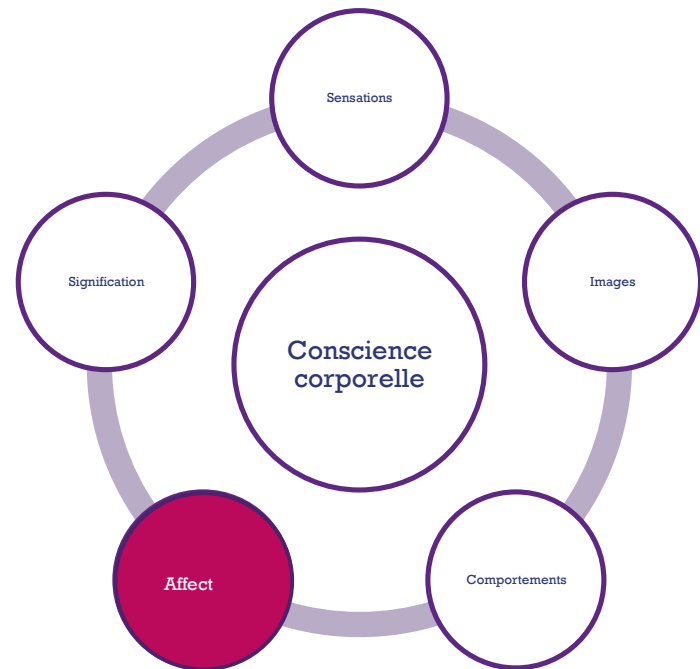


# SIBAM : AFFECT

Cette dimension inclue les émotions primaires.

Les 6 émotions primaires liées à la survie (P. Ekman) :  
**joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise.**

- « Les **émotions** sont des processus biologiques complexes impliquant des réponses physiologiques, cognitives et comportementales » (J. Gross)

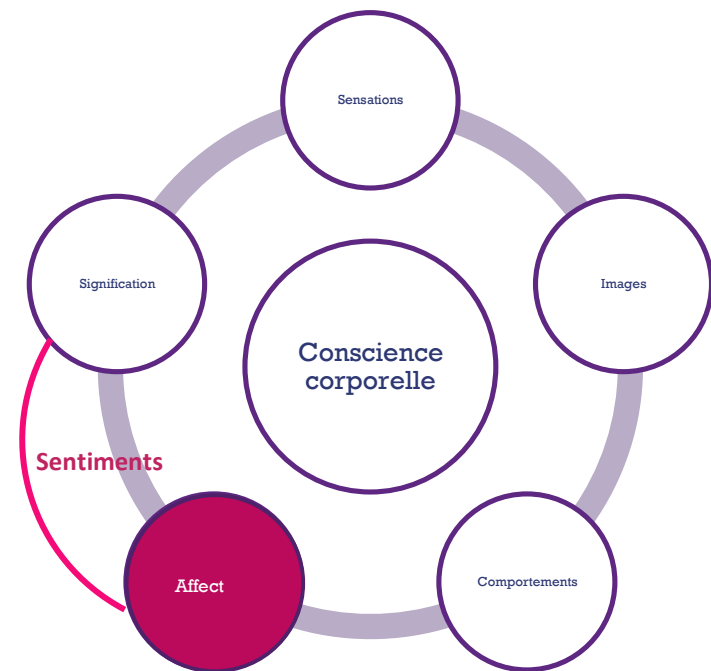


# SIBAM : AFFECT

Cette dimension inclue les émotions primaires.

Les 6 émotions primaires liées à la survie (P. Ekman) :  
**joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise.**

- « Les **émotions** sont des processus biologiques complexes impliquant des réponses physiologiques, cognitives et comportementales » (J. Gross)
- Les **sentiments** « sont des représentations mentales conscientes des émotions, influencées par la mémoire, la culture et les attentes individuelles » (A. Damasio)



# SIBAM : AFFECT

## Facteurs qui influencent les émotions

- Le système nerveux autonome (SNA)  
Le principal médiateur des états émotionnels et peut compromettre la résilience émotionnelle. Lorsqu'il est désorganisé ou dérégulé, toutes les émotions, positives comme négatives, ainsi que nos réactions à celles-ci, sont amplifiées.
- Les changements hormonaux (la puberté, les cycles menstruels, nouvelles relations amoureuses, la grossesse et la période qui suit l'accouchement, la ménopause)
- Les modifications du tonus musculaire peuvent influencer le sentiment de sécurité (dans son corps, dans le monde)
- Effets du vieillissement, blessures, mauvaise santé, médicaments ou addictions.

# Les émotions : clés incontournables

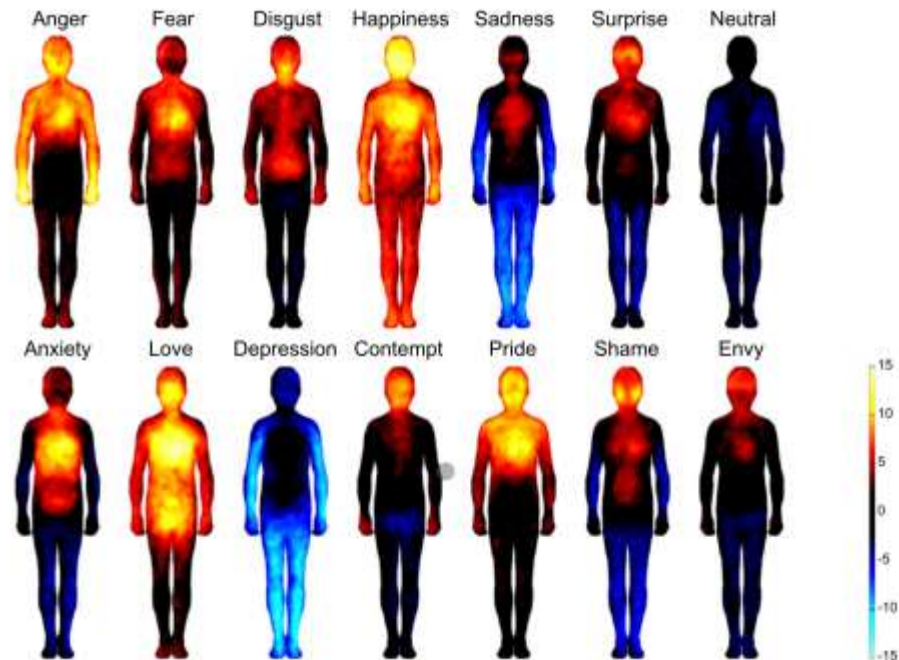


Fig. 2. Bodily topography of basic (Upper) and non-basic (Lower) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ( $P < 0.05$  FDR corrected;  $t > 1.94$ ). The colorbar indicates the  $t$ -statistic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

Nummenmaa et collègues (2014)

# Les émotions : clés incontournables

Nummenmaa et collègues (2014) : L'étude de 2014 a demandé à **701** participants de 3 pays différents de colorier sur une silhouette les zones du corps où ils ressentent une augmentation ou une diminution d'activité lors de différentes émotions (mots émotionnels, histoires, films, expressions faciales). Les cartes obtenues étaient remarquablement cohérentes entre participants et entre modalités d'induction émotionnelle.

Réplication : **Volynets et collègues (2019/2020)**

- 3 954 participants
- 101 pays
- Conclusion : Les cartes corporelles des émotions étaient **très similaires d'une culture à l'autre**.

# 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 ? »

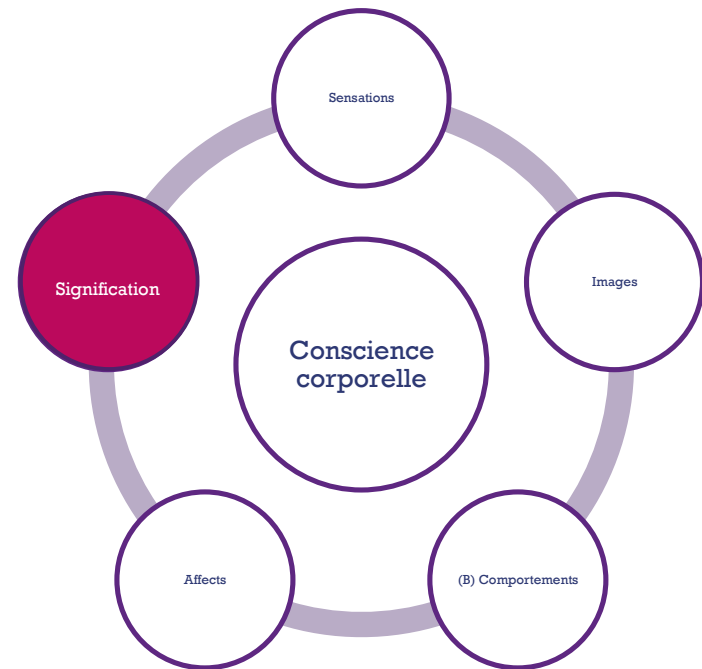
« Lorsque vous évoquez ce thème, je sens une boule dans la gorge... est-ce que cela vous parle ? »

# SIBAM : SIGNIFICATION

La **signification** est la tentative de nommer ou de donner un sens à une expérience dans l'instant présent. Elle est influencée par le niveau d'activation du système nerveux.

Elle comprend notamment :

- croyances
- jugements
- pensées
- justifications
- explications
- analyses
- interprétations
- opinions
- importance accordée à un événement
- répercussions
- conséquence



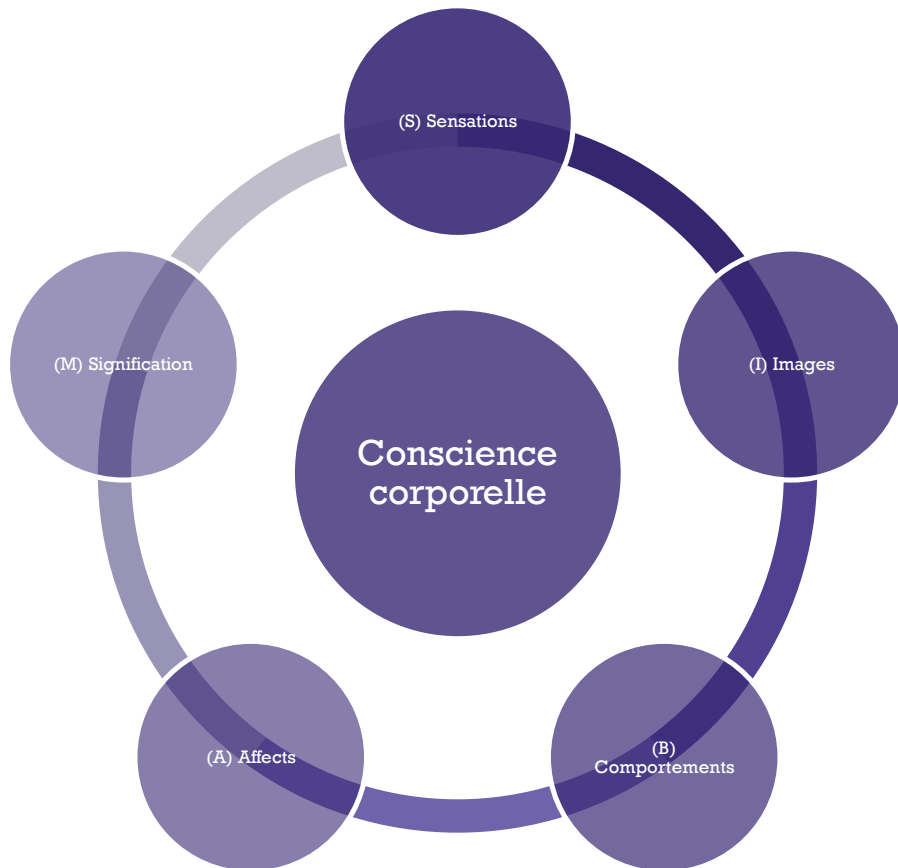








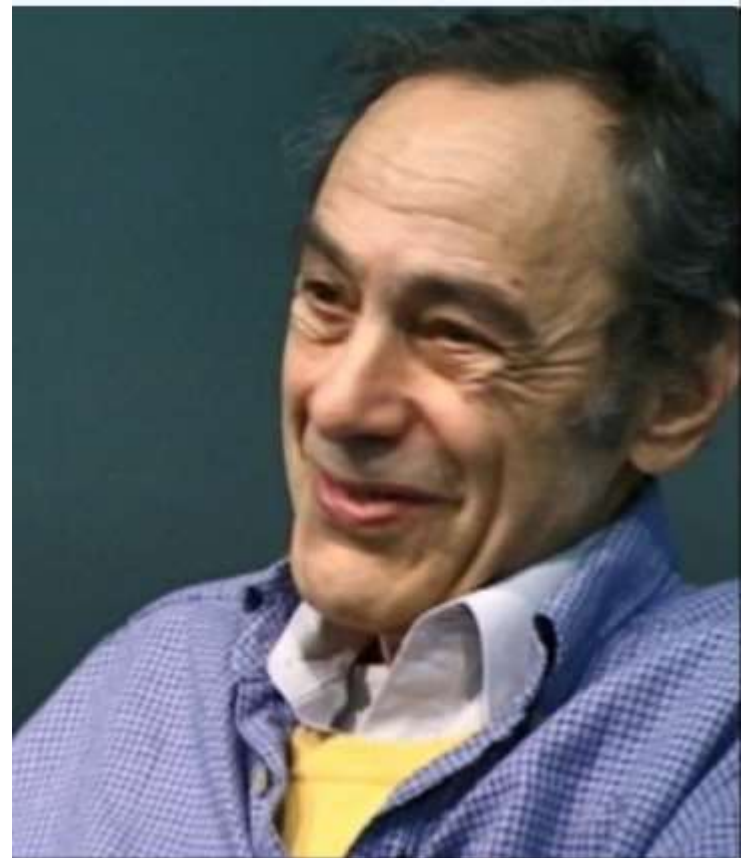
# Exercice du souvenir agréable et désagréable



- 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
- Feed-backs : Perceptions à propos de la porte d'entrée privilégiée (principalement basé sur les **mots** utilisés)
- Annexe 8.1

# 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 :

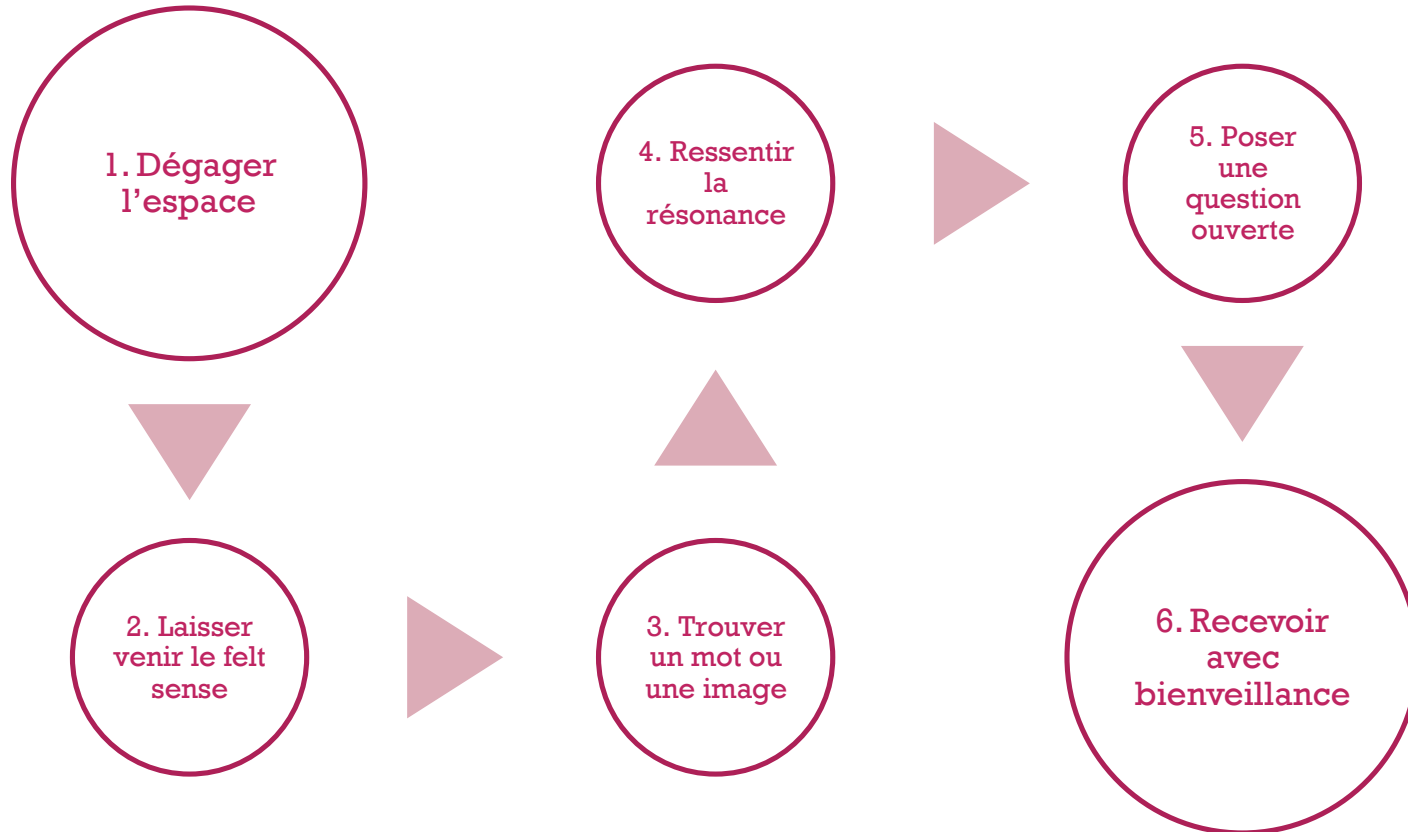
- Une conscience corporelle vague, pré-verbale
- Plus complexe et plus vaste qu'une émotion
- « Une forme particulière de conscience intérieure corporelle qui porte en elle le sens implicite d'une situation entière » (Gendlin)

# Le focusing : puiser dans les connaissances du corps

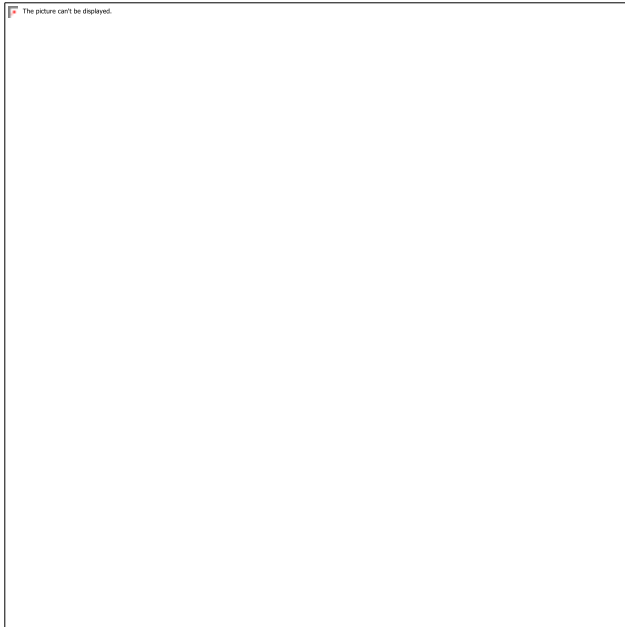
Cela implique :

- 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



# Protocole de mindful focusing

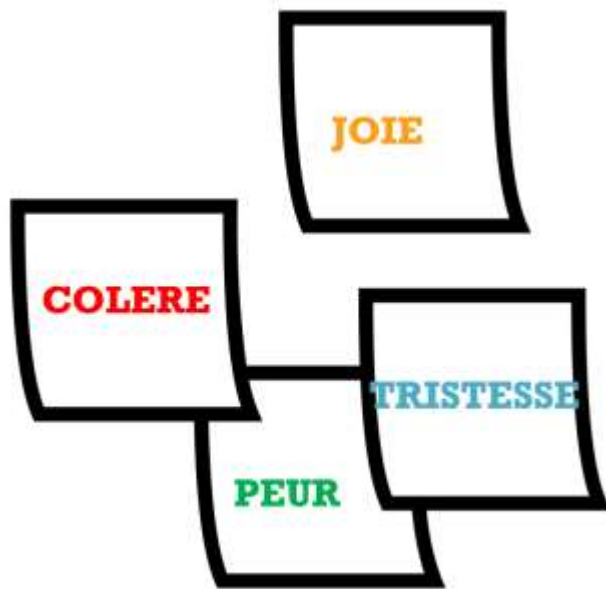


- Questions ouvertes à partir de la question « comment ça va » ?
- Laisser venir des mots, images, métaphores...
- Annexe 8.2. Et 8.3.

# Protocole de mindful focusing



# Exercice de constellation des émotions



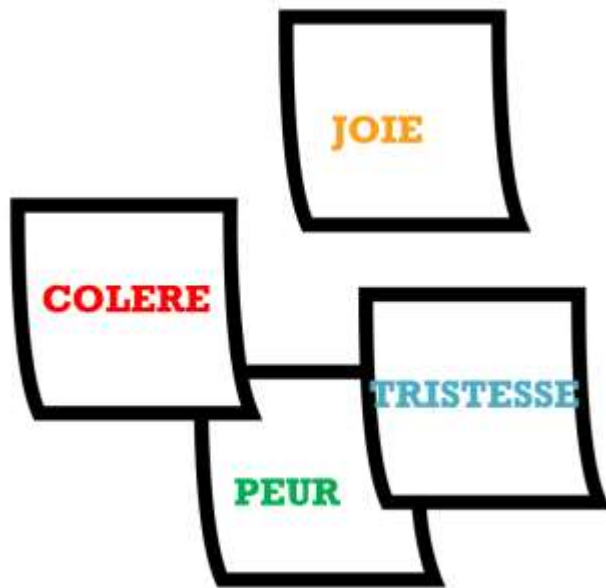
- Petits groupes
- A partir des 4 émotions de base, choisir une situation et matérialiser les 4 émotions par des papiers. « A » verbalise le ressenti sur chaque papier alors que « B » observe le non-verbal.
- Annexe 8.4.

# Exercice de coaching somatique

- Centrage
- Laisser le corps exprimer la situation actuelle (puis intensifier le mouvement) - **Le coach exécute le même mouvement en même temps**
- Chercher la fonction positive : ce mouvement exprime t-il déjà une tentative de solution ?
- Laisser le corps exprimer la situation résolue (puis intensifier le mouvement) - **Le coach exécute le même mouvement en même temps**
- **Reformulation somatique de la part du coach (situation actuelle et situation résolue)**
- Laisser le corps parcourir le chemin de la situation actuelle à la situation résolue plusieurs fois.
- **Qu'est-ce que cela t'apprend / t'apporte ?**

[Annexe 8.8]

# 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.

# Pourquoi le corps dans le coaching ?

1. Faire taire le mental - Être dans le présent
2. Accéder à la structure inconsciente / profonde
3. Identifier les signaux non verbaux que la raison ignore
4. Accéder au cœur de l'émotion
5. Sortir de ce qui a déjà été exploré
6. Accéder à la sagesse du corps
7. Ouvrir une dimension systémique, holistique, métaphorique
8. Éviter de mettre des mots sur ce que l'on ose pas exprimer

# 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

# Les émotions : clés incontournables

Impact sur le coaching

**Résonance émotionnelle**

**Contre-transfert**

**Transfert**

# Les émotions : clés incontournables

## Face au transfert :

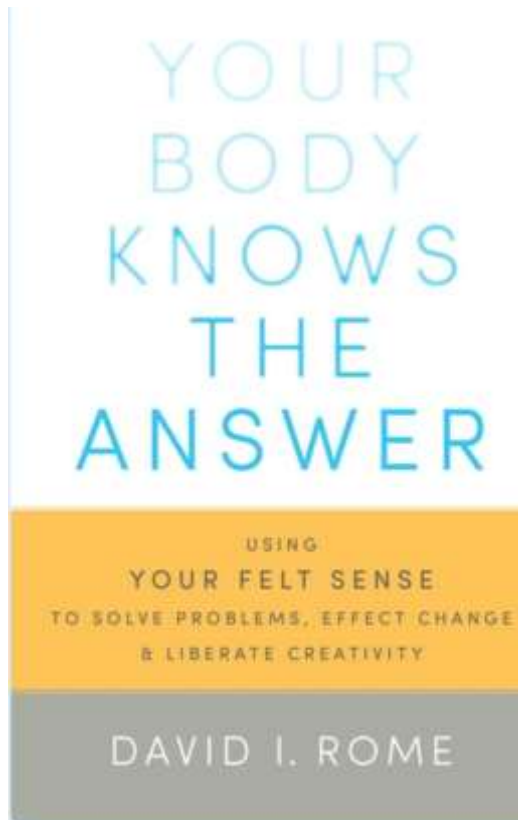
1. Reconnaître les dynamiques de transfert : Identifier lorsque ces projections influencent la relation.
2. Rester neutre et centré : Ne pas réagir de manière personnelle aux attentes ou aux comportements du coaché.
3. Utiliser le transfert comme outil : Explorer avec le coaché comment ces projections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

# Ressources supplémentaires



« 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

# 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](mailto:secretariat@cfip.be)

[www.cfip.be](http://www.cfip.be)



# 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....

