



Coaching Psycho-Corporel

Les séances d'accompagnement Psycho-Corporel ont le projet d'établir un État Présent de la personne au moment des rendez-vous. Le coach par un questionnement ouvert, précis et cadré amène le coaché à progresser selon ses propres perceptions et dans la direction vers laquelle il souhaite aller. Concrètement, il l'aide à atteindre un Objectif ou à résoudre un Problème dans les divers contextes que la vie propose (Famille, Travail, Santé, Études, Sport...).

Pour structurer son accompagnement, le coach s'appuie sur un langage « Clean » qui a pour but de ne pas interpréter ni transformer les propos du coaché. Au fil de la séance ce type de technique permet d'équilibrer l'apport des deux hémisphères du cerveau (le Cerveau gauche réflexif et rationnel avec le cerveau droit créatif et imaginaire) et place la personne dans une expérience qui lui est propre et unique. A son rythme, cela lui permet de prendre conscience de son propre fonctionnement.

En l'espace d'une moyenne de 3 à 6 séances d'environ 1h15 chacune, le coach guide le coaché au fil de ses explorations vers l'émergence d'une démarche de changement. Chaque séance débouche sur des actions que le coaché choisit de mettre en pratique selon ce qui lui est possible de faire et construit ainsi petit à petit les conditions nécessaires à son évolution.

Pour faciliter l'exploration et la gestion des émotions, le coach peut dans certaines situations employer d'autres méthodes Psycho-Corporelles comme la Sophrologie Relationnelle, les Mouvements Oculaires (EMDR) et la Modélisation Symbolique. Ce sont des pratiques auxquelles il est formé et pour lesquels il est diplômé (Titres Universitaire et d'État).

Le coaching Psycho-Corporel n'est en aucun cas une psychothérapie. Le coach n'invite pas la personne qu'il accompagne à rechercher des causes dans le passé. Au contraire, il oriente son attention dans le présent et la prise de conscience de ses ressources et de ses contraintes pour lui permettre de déterminer lui-même ses propres solutions.