

Journal de l'Académie

Un bulletin pour les membres de l'Académie du Coaching

Éditorial

Habitude versus discipline



Nadine Fortin
Éditrice

Nos journées, tout comme celles de nos coachés, sont remplies d'habitudes, bonnes ou mauvaises : lire le journal au petit-déjeuner, prendre un petit moment pour planifier sa journée, vérifier ses messages en arrivant au bureau, aller faire une marche à l'heure du midi, répondre à ses courriels ou à ses textos sur-le-champ, boire trop de café, etc. Une habitude est un comportement, une aptitude ou même une attitude acquis par la répétition.

On ne pourrait qualifier de simple « habitude », l'entraînement auquel les athlètes ou les musiciens se soumettent. Le nageur phénoménal américain, Michael Phelps, n'a pas atteint un tel niveau de performance par une simple habitude de nager quotidiennement. Pendant 12 ans, il s'est préparé : heures d'entraînement et exercices de toutes sortes, nutrition soignée et mesurée, préparation mentale et visualisation, sacrifices, douleurs, écoute de son corps.

Pour exceller, une personne doit s'engager envers elle-même et se soumettre à la discipline requise pour y arriver. Contrairement à une habitude, la discipline requiert que nous renouvelions notre engagement et notre intention de façon consciente.

À quelle discipline vos coachés sont-ils prêts à se soumettre pour y arriver? Pour atteindre un de ses objectifs, un de mes coachés souhaitait augmenter son niveau d'écoute. Il estimait parler environ 80 % du temps dans ses entretiens de gestion : qui va faire quoi, comment et pourquoi. « Je dois simplement prendre l'habitude de poser des questions et d'écouter davantage », me dit-il. Après un bon silence, il prit conscience que pour avoir le niveau d'écoute dont il avait besoin pour réussir, il devrait s'engager envers lui-même : être intentionnel dans son écoute, s'exercer à écouter et à être présent et ce, même en temps de crise. Mon client a pris l'habitude d'un petit moment au début de sa journée pour renouveler son engagement à être plus à l'écoute. S'il écoute mieux et plus, il s'agit d'un choix conscient qu'il fait de diriger toute son attention vers ses interlocuteurs et dans le tourbillon de sa vie, cela requiert des efforts importants.

P.S. Après les JO de Beijing, M. Phelps a fait une pause et n'a pas fait d'exercice pendant plusieurs mois. Il a repris l'entraînement le 22 janvier pour se préparer pour les JO de 2012. Avec un sourire, il avoue que c'est très douloureux.

Six mots pour résumer une vie



Laure Cohen van Delft
laureco@sympatico.ca

Je suis tombée sur ce petit jeu littéraire et depuis je ne cesse d'y réfléchir. En plus, c'est très court alors j'ai pensé que je pourrais en faire autant avec ce petit article de fin d'année!

Ernest Hemingway se donna le défi d'écrire la plus courte histoire dramatique, il a écrit ceci :

« *For sale: baby shoes, never worn.* »

Je laisse à votre imagination, l'histoire triste, tragique et étonnante qui se cache derrière ces six mots.

Le jeu a pris aussi une autre forme comme celle d'écrire le conte le plus court. Augusto Monterroso est connu pour la brièveté de ses textes. Voici *Dinosaure*, le conte le plus court jamais écrit :

« *Cando desperto, el dinosaurio todavía estaba allí.* »

« Quand il se réveilla, le dinosaure était encore là. »

Le Nouvel An est souvent un bon moment pour faire le point et se fixer de nouveaux défis. Cette année, j'ai envie de jouer sur le modèle de Hemingway : quels sont les six mots qui résument l'année qui vient de s'écouler? Et si j'avais à trouver six mots qui représentent le mieux ce que je veux faire de l'année 2009, quels seraient-ils?

Qui dit qu'on ne pourrait pas utiliser six illustrations ou bien six petits airs de musique ou six lieux magiques? Finalement, l'exercice peut se décliner de multiples façons. L'intérêt est de se pencher sur soi et sur l'avenir d'une manière concise et créative. C'est l'architecte Frank Lloyd Wright qui disait que la créativité exige des limites.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une bonne année 2009 ponctuée de beaucoup de rendez-vous avec le bonheur de partager les belles choses de la vie.



Prochaine date de tombée:

Le 9 février 2009

spage@coaching.qc.ca



Le coin de mes chroniqueuses

Garder le cap : une excellente résolution du nouvel an.



Suzane Louchard, coach
suzane.louchard@horizon-coaching.ca

Diriez-vous que nous passons une grande partie de notre vie à assumer des rôles préétablis : maman, époux, femme d'affaires, professionnel, etc.? À travers tout ça, il peut être difficile, voire impossible, de savoir qui nous sommes authentiquement et qu'elle est notre véritable raison d'être... plus encore, d'agir et de vivre en conséquence.

Ce besoin de sens est pourtant tout ce qu'il y a de plus humain et la vérité c'est que beaucoup d'entre nous l'ignorons trop longtemps. Il arrive donc qu'il y ait rupture : écœurement, désintérêt, envie de fuir, épuisement, dépression... Bref, c'est la crise. Crise de la quarantaine, de la trentaine, de la retraite... peu importe. Il s'agit en fait d'un important réajustement interne visant à rétablir l'équilibre perdu, à changer de cadre ou même de paradigme.

Alors, pourquoi attendre la crise? Le coaching de vie est un excellent outil pour éviter d'être pris de cours par ces grands bouleversements, en permettant à l'individu de volontairement partir à la découverte de sa raison d'être et d'y aligner sa vie personnelle et professionnelle. La crise s'est déjà installée? Qu'à cela ne tienne, le coaching est tout aussi pertinent, car il permet à l'individu de comprendre les mécanismes et les forces qui l'ont mené jusqu'à la rupture et de dépasser ses blocages, réduire ses angles morts, être à l'affût de ses déclen-

cheurs... On peut, ainsi outillé, renégocier les termes de sa vie de manière à atteindre un état de plus grande satisfaction.

Pour ne pas perdre le cap une fois que l'on a fait ce travail de fond, je vous suggère l'exercice suivant. Tout simple à mettre en pratique, il permet de prendre un temps d'arrêt une fois l'an afin de constater les progrès réalisés par rapport à nos objectifs de vie et de décider de nos priorités pour l'année à venir :

- **Prendre conscience du chemin parcouru** : revisitez votre année et notez tous les événements et personnes qui ont été marquants; identifiez les besoins qui ont été comblés; répertoriez les grands moments de joie, les belles surprises, les opportunités inattendues... Célébrez!
- **Créer son énoncé de « mission-vision » annuel** : rêvez de l'année qui s'en vient; peignez une image de ce que vous voulez voir accompli dans l'année, de ce que vous souhaitez maintenir, accroître ou créer dans votre vie. Soyez audacieux!
- **Fabriquer une capsule de temps** : remisez votre énoncé mission-vision jusqu'à l'an prochain. Utilisez votre calendrier électronique pour prendre rendez-vous avec vous-même dans un an et insérez-y votre énoncé en pièce jointe; demandez à un ami de vous poster votre énoncé à une date ultérieure de votre choix; rangez votre énoncé dans un joli coffret fermé à clef; emballez-le et placez-le sous l'arbre à Noël prochain... Surprenez-vous!
- **Organiser une cérémonie d'ouverture** : un an s'est écoulé! C'est maintenant le temps d'ouvrir votre capsule de temps. Avec une bouteille de champagne, entre amis, en voyage, à votre anniversaire... L'important c'est de souligner l'événement. Amusez-vous!

LA TÉLÉCONFÉRENCE DU MOIS

Sujet : **Comment s'affranchir de ces croyances contraignantes qui gèrent notre vie?**

Conférencier: **Clovis Durand**

Date : Le **jeudi 19 février 2009** de 16 à 17 heures (22 h, heure de Paris)

Pourquoi nos croyances ont-elles tant de pouvoir sur nous? Comment peut-on les transformer, s'en s'affranchir? Par cette conférence, Clovis Durand nous propose de jeter un regard particulier sur l'origine et le processus d'élaboration de nos systèmes de croyances tant personnels que consensuels.

ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT À VENIR

Coaching de groupe

- Paris : 12 et 13 février
- Bruxelles : 16 et 17 février
- Tunis : 20 et 21 février
- Drummondville : 16 et 17 avril

Coach leader: Annie-Claude Péniguel

[Information et formulaires d'inscription, cliquez ici.](#)

Ennéagramme et le coaching

- Montréal: 27 et 28 février 2009

Coach Leader: Jean-Pierre Bekier

[Information et formulaires d'inscription, cliquez ici.](#)

Pour quelle raison je deviendrais membre de la FICQ?



Simon Pagé, rédacteur en chef
spage@coaching.qc.ca

(extrait d'un article paru dans
Coach Québec de janvier)

Cette question, je l'ai entendue plus d'une fois depuis que je suis impliqué au sein de la FICQ. En fait, je l'ai embellie un peu, car de « Pourquoi je deviendrais membre? » à « Kossé ça donne? », il n'y aurait qu'un pas. Un pas que j'ose franchir, car cette question, venant de leaders, me surprend toujours un peu.

Le coaching est une profession (car je considère le coaching comme une profession et non un gagne-pain) émergente. Je le répète, car avec ma parenthèse, on perd un peu l'idée : le coaching est une profession émergente. Et

qui dit émergence dit : « Tout est à faire. » La vision, les balises de pratique, l'image, les exigences, le regroupement, etc. Pour ce faire, cela prend du temps, de la créativité, de l'énergie et... des gens. Beaucoup de gens! Des gens qui ont le feu sacré, des gens qui y croient, des gens pour qui le projet est plus grand que l'intérêt personnel. Ensuite, encore plus de gens pour prendre la relève.

On ne se le cachera pas : le mot « coaching » est à la mode et... très vendeur. Les consultants deviennent maintenant tous coachs. Une excellente amie à moi, consultante hors pair et qui a un succès fou en consultation, fait maintenant du coaching! Du moins, sur papier ou, si vous préférez, sur site Web. La première fois qu'elle m'a dit qu'elle faisait du coaching, la simple réponse

de surprise de ma part « Ha oui? » a entraîné un ajout du genre « Bien, ce n'est pas vraiment du coaching mais... ». Je n'ai rien dit. Le « coaching » est la saveur du mois pour bien des gens... même les bons amis!

What's In It For Me?

C'est l'assise de la publicité : qu'est-ce que ça me rapportera? Si après avoir regardé une publicité vous n'êtes pas en mesure de répondre à la question, alors ce n'est pas une bonne pub. Point. Alors, qu'en est-il pour moi d'être membre de la FICQ? Tout d'abord, faire partie d'un regroupement de « gens de ma sorte » (Hé oui! Encore la célèbre expression de mon vieil ami historien, Jacques; il faudra que je vous le présente un jour!). Des gens qui sont outils de changement, de progression et qui croient en l'autonomie de l'individu.

Pour lire la suite de l'article intégral, cliquez sur: www.coachquebec.org/cjinfo/0109_1.asp



Outil de coach

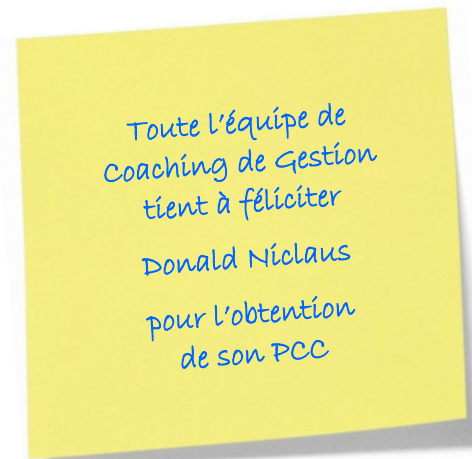
Par Simon Pagé

Personal World Clock

Voici un lien pour un site Internet qui sera fort utile aux coachs qui font des affaires avec une clientèle se répartissant sur différents fuseaux horaires. Avec le *Personal World Clock*, vous pouvez vous créer une page personnelle avec 25 différentes localités et vous serez en mesure, en temps réel, de voir l'heure exacte de la localité en question. www.timeanddate.com

De plus, avec l'application *Meeting Planner*, il est possible d'entrer une date et plusieurs localités. Par la suite, une table avec la correspondance pour les différentes villes choisies apparaîtra. www.timeanddate.com/worldclock/meeting.html

Bonne navigation... dans le temps!



Accessible gratuitement, le Journal de l'Académie est un bulletin périodique publié sur Internet à l'intention des participants au Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel.

© Les droits de reproduction sont réservés. ISSN – 1715-7846

Dépôt légal : février 2009 (BAC et BANQ)

Le genre masculin est utilisé sans discrimination, uniquement dans le but d'alléger le texte.

Éditrice : Nadine Fortin, fortinn@coaching.qc.ca

Rédacteur en chef : Simon Pagé, spage@coaching.qc.ca

Révision linguistique : Nathalie Bourdelais, nbourdelais@coaching.qc.ca



DE GESTION INC.

L'ACADÉMIE DU COACHING

Téléphone : (514) 735-9333 ou 1-888-764-3623

Télécopieur : (450) 649-6372

Courriel : info@coaching.qc.ca