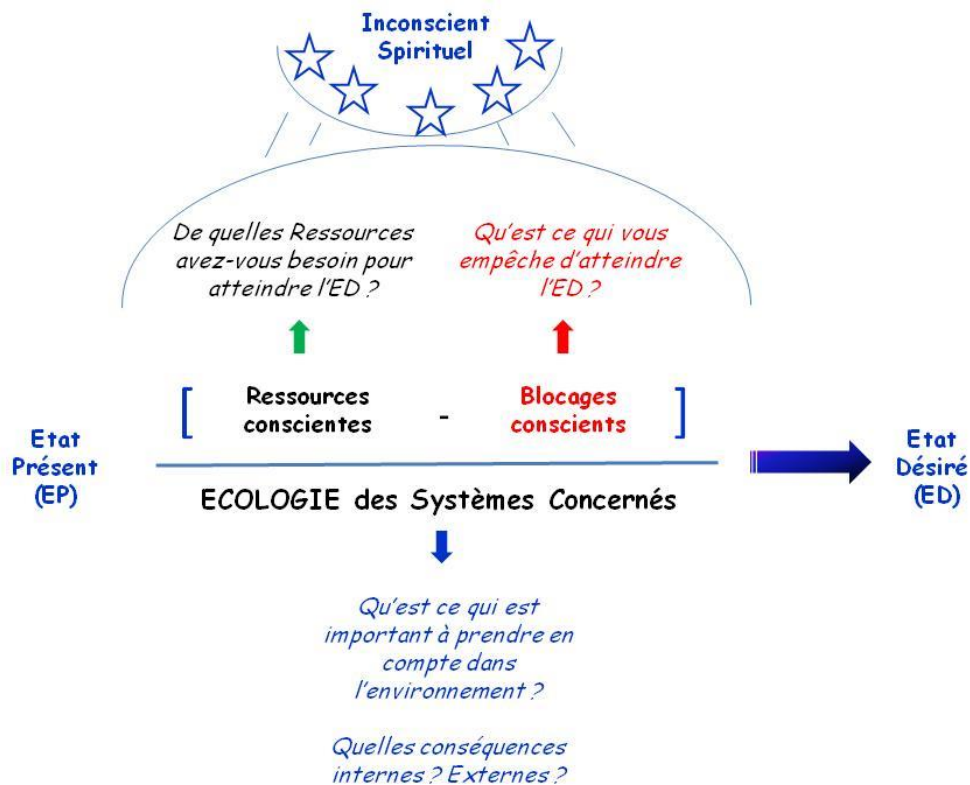


Les 8 questions à se poser pour réaliser vos objectifs.

Compilation d'Elie Guez <http://coachingexistentiel.com/>



Ce premier petit livret est une adaptation qui synthétise des outils de plusieurs écoles comme la **Programmation Neuro Linguistique (PNL*)**, l'**Analyse Transactionnel (AT*)**, la **sophrologie***, le **Rêve Eveillé Dirigé (RED*)**, le langage de l'**Hypnose Ericksonienne***, la **logothérapie***...

En tant qu'enseignant dans une école d'ingénieur et formateur en coaching depuis de nombreuses années, j'ai eu la chance d'analyser tous ces outils pour en tirer « **les essentiels** » que j'utilise dans le module d'introduction de mon école de « **Coaching existentiel*** »

Le « Compagnonnage de soi »*

Dans mon travail en coaching existentiel j'élabore plusieurs outils pour découvrir les obstacles et motivations inconscientes.

L'essentiel étant le « **besoin de sens** » qui nécessite la réalisation de certains objectifs. Les objectifs ne restent que des moyens sur notre chemin de vie et non des buts en soi. Ceux-ci peuvent évoluer pour nous aider à réaliser le sens que nous voulons donner à notre vie d'où l'importance de l'apport de certains outils de la logothérapie que j'utilise dans l'élaboration de mon travail.

Je vous offre ici l'opportunité d'expérimenter ce premier outil d'auto-coaching du compagnonnage de soi.

8 questions pour un objectif.

Vous y trouverez une ouverture au coaching existentiel que je développe dans mon école. La particularité des ressources de l'inconscient spirituel pour un renouvellement de sens fait toute originalité de ce petit livret.

Bien que son élaboration m'ait demandé plusieurs années de travail, vous pouvez l'offrir à vos amis sans autorisation de ma part car j'estime que les découvertes intuitives de l'inconscient spirituel ne sont pas la propriété du récepteur.

J'ai pu comprendre que l'inconscient spirituel n'a pas d'espace précis et ne se limite pas au registre du vécu de l'individu. Aussi, pour éviter de réduire les recherches au simple vécu du chercheur, je conclus que la « *science de l'âme* » n'est pas une propriété à protéger.

Par contre pour des questions de respect et d'éthique de ce travail, je vous demande de ne pas changer son contenu et de mentionner son origine. Vos amis pourront ainsi s'ils le désirent s'inscrire dans notre liste pour recevoir les prochains livrets et vidéo d'une formation gratuite au pré-requis du coaching existentiel.



Pour élaborer un objectif, qui soit porteur de sens, il faudrait répondre à plusieurs critères, autrement, vous vous donnez toutes les chances de ne pas le réaliser.

Les 6 critères de la PNL* Un objectif doit être :

- **Formulé positivement**
- **Du ressort du sujet**
- **Contextualisé (où, quand, avec qui ?)**
- **Clair, précis, vérifiable**
- **Réalisable, réaliste**
- **Ecologique**

Les Critères de L'Analyse Transactionnel (AT*) apportent « **cohérence** » et « **congruence** » entre les trois états de la personne humaine à savoir le **PAE*** **P**arent, **A**dulte, **E**nfant.

Avec **La Sophro-Analyse*** j'ajoute la notion « **d'intentionnalité** » et avec le **RED*** l'accès aux « **technique d'exploration de l'inconscient** ». A tous ces critères nous ajoutons les notions de « **Motivation et critère de sens** », tirées de l'école de **logothérapie*** de Victor Frankl.

Nous avons synthétisé tous ces critères en 8 questions

1. **Quel est votre objectif ?...Que voulez-vous obtenir ou réaliser ?**

L'objectif doit être formulé **positivement** (dire ce que vous voulez et non pas ce que vous ne voulez pas).

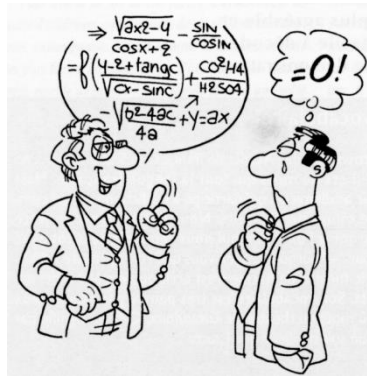
En effet, l'inconscient ne sait pas réfléchir à partir d'une négation. Si on vous demande de ne pas penser à un éléphant qu'est-ce qui se passe à quoi pensez-vous ?

Si vous ne voulez plus quelque chose, posez-vous la question : qu'est-ce que vous voulez à la place. Ex si vous désirez changer de ville, Plutôt que je souhaite quitter Paris, posez-vous la question ou vous souhaitez vivre. Mieux encore commencez par : Je veux... Dites



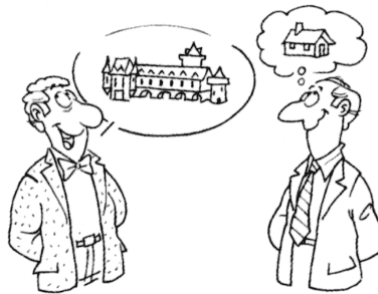
« **Je veux** » plutôt que « je voudrai » Vous posez ainsi l'**intentionnalité** au niveau de la **volonté** plutôt qu'au niveau du souhait.

2. **La réalisation de votre objectif dépend-t-il d'une autre personne que vous-même ?...**



Il faut ici comprendre que si votre objectif dépend d'une autre personne, alors sa réalisation dépendra d'elle. Cet aspect est développé en coaching existentiel par la notion de « **pro-activité** ». En logothérapie nous parlons de « **Responsabilité** ». Je suis seul responsable des résultats de mon entreprise. Ce qui ne signifie pas pour autant que je suis seul à y travailler.

3. **Dans quel contexte** voulez-vous l'atteindre ? **Où ?....Quand ?....Avec qui ? »**



Votre objectif doit être **spécifique**. Pour exemple, je veux avoir confiance en moi est exprimé positivement mais n'est pas un objectif spécifique.

Qu'est-ce pour vous la confiance en soi ?

Posez un contexte précis ; Où ? Quand ? Avec Qui ?

Et décrivez comment vous voulez répondre à la situation.

En changeant une attitude dans un contexte précis vous changer votre état d'être et la confiance s'installe.

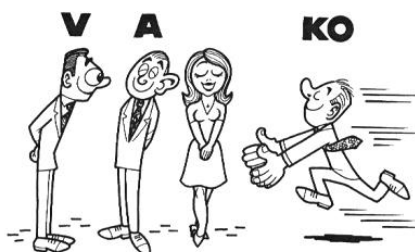
4. **Est-il vérifiable ? Comment saurez-vous que vous l'aurez atteint votre objectif ?**

Ici il faut vous imaginer avoir atteint votre objectif. Il est bon ici d'ouvrir le champ de l'imaginaire par la technique du d'utiliser le **RED***, **relaxation et visualisation** de la réalisation de l'objectif.

- « *J'aurai atteint mon objectif quand...* »

L'objectif doit être mesurable, voir chiffré s'il s'agit d'atteindre un chiffre d'affaire, un nombre de partenaire... Reprendre le contexte et pour imprégner votre imaginaire posez les questions du **VAKO*** en PNL)

- **Que verrez-vous ?...**
- **Qu'entendrez-vous ?...**
- **Que sentirez-vous ?...**
- **Que vous direz-vous ?...**



5. **Est-il Réalisable ? (Etat adulte de AT)**

Quelles sont les ressources nécessaires à la réalisation de ton objectif ?



Ici Vous vous posez la question **combien ?**

Combien de temps, combien d'argent ?...

Disposez-vous des moyens ou les connaissances nécessaires pour obtenir ces ressources ? Si non avez-vous la possibilité de es obtenir ? Par quels moyens ? L'objectif est-il compatible avec votre situation ? Quels sont les obstacles à dépasser pour atteindre votre objectif ?

6. **Est-il Ecologique ?**



L'écologie nous permet d'éviter de nous lancer dans des objectifs qui apporteraient plus d'inconvénients que de bénéfices.

- *Quels seraient les avantages que vous auriez à ne pas atteindre votre objectif ?*
- *Cet objectif prend-il en compte les différents intérêts des personnes impliquées ?*
- *Existe-t-il des inconvénients à atteindre votre objectif ? Pour vous, pour vos proches, pour votre environnement...*
- *Quels sont les changements imprévus qui pourraient advenir lorsque vous aurez réalisé votre objectif ?*

7. **Est-il congruent ?**

La congruence est le fait qu'il y ait coïncidence entre ce que je fais, mon attitude et ce que je dis ou ce que je suis. Ici il faut passer de l'état Parent à l'état Enfant de l'AT, voir et ressentir s'il y a accord entre les parties. Les valeurs sont ici différentes.

- *L'Etat enfant **E** dit j'ai envie de...*
- *l'Etat Parent **P** répond, Pourquoi ? Qu'est-ce que cela te rapportera ?*
- ***E**, ben...*
- ***P**, Alors il faut...*
- ***E**, Oui mais je crains ...*
- ***P**, Qu'est ce qui est important pour toi dans ce que tu veux ?*



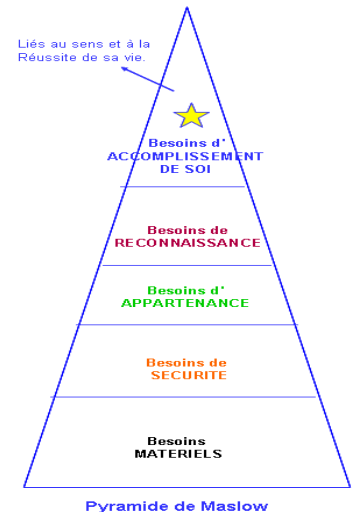
Amusez-vous, prenez cela comme un jeu...

8. **Est-il Motivant ?**

Nous allons ici aborder la motivation inconsciente et la question du sens. L'idée ici est de travailler sur le but de l'objectif, le but du but, et la finalité du but. Comme l'avons vu, un objectif n'est qu'un moyen pour réaliser un but pour une certaine finalité.

Faire monter le sens

- *Une fois votre objectif réalisé, qu'est-ce que cela vous apporte ?*
- *Maintenant que vous avez « x » qu'est-ce que cela vous apporte ?*
- *Ok et maintenant que vous avez « Y » qu'est-ce que cela vous apporte de plus ?*



Continuez tant que vous avez un nouveau but du but... Jusqu'à arriver à la finalité de l'objectif

Et pour terminer quelques questions chocs.



- *vous avez gagné au loto de quoi vivre sans souci d'argent que devient votre objectif ?*
- *Vous êtes seul(e) et vous rencontrez la femme/l'homme de votre vie que devient votre objectif ?*
- *Vous êtes marié(e) et votre conjoint vient de vous quitter que devient votre objectif ?*
- *Vous apprenez que vous avez une grave maladie que devient votre objectif ?*

Un petit bonus.

J'ai trouvé une méthode mnémotechnique simplifiée que j'aime partager avec mes étudiants épelez les lettres suivant

CQQCOQP-P OK ! Facile non ?



- Q** Qui ? : Qui est concerné ? (de qui, avec qui, pour qui)
- Q** Quoi ? Précisément (quoi, avec quoi, en relation avec quoi)
- O** Où ? (où, par où, vers où, dans quel contexte... ?)
- Q** Quand ? (dates, périodicité, durée... ?)
- C** Comment ? : De quelle façon, dans quelles conditions (méthodologie, étape, apprentissage, technique... ?)
- C** Combien ? : Dans quelles mesures, valeurs en cause, à quelle dose (temps, argent, résultats attendus... ?)
- P** Pourquoi ? (cause, facteur déclenchant, besoin, croyance) ?
- P** Pour quoi ? (sens, raison d'être) ?

Conclusion :

Ton objectif a-t-il évolué ? Reprenez vos réponses et reformulez synthétiquement votre objectif. Il nous restera à mettre en place un plan d'action. Trouvez les ressources, répondre aux obstacles, déjouer le saboteur...

***LE COACHING EXISTENTIEL**

Le coaching touche tous les niveaux de la personne humaine : La connaissance de soi et des autres, les rouages de la communication, l'organisation de la pensée, le développement des compétences techniques et relationnelles, la créativité, la motivation, la conduite du changement... Le coaching existentiel ajoute un supplément d'âme en faisant émerger les richesses de l'inconscient spirituel.

Dans un monde en mutation où incertitude, précarité, instabilité, sont les maîtres mots, une technique ouverte aux questionnements spirituels dans le coaching est aujourd'hui des plus pertinente. Cette ouverture est un plus nécessaire aux formations en coaching imprégnées de rationalité instrumentale. Le coaching existentiel se singularise par l'intégration de la dimension «méta-sophia» de la logothérapie.

Le Coaching classique est un accompagnement vers la réalisation d'objectifs, le coaching existentiel est un cheminement vers la réalisation de soi.

*Abraham Maslow, nous a démontré que les responsables d'entreprises ne peuvent plus faire l'économie de l'épanouissement des personnes. Depuis les récents travaux du docteur **Victor Frankl**, nous découvrons que les facteurs de la réussite personnelle comme professionnelle tournent autour des **valeurs et du sens** que nous donnons à nos objectifs.*

Sans faire l'économie de l'efficacité professionnelle, et de l'accompagnement vers la réalisation d'objectifs personnels, le coaching existentiel pose l'équation de la congruence entre objectifs et vocation.

*Si on peut associer le terme « coach » à celui de « cocher », c'est-à-dire d'accompagner la personne humaine d'un lieu vers un autre lieu, le lieu de destination en coaching existentiel est **un cheminement vers l'Être** dans une dimension holistique.*

*Dans l'approche du coaching existentiel, le coach essaie de faire voir à son client quelles sont ses valeurs et ses responsabilités. « Mais c'est toujours à lui de choisir ce dont il veut être responsable, envers quoi, ou envers qui, il se considère responsable », nous dit V. Frankl. **C'est pourquoi le coach ne propose ni sens ni valeurs à ses clients, il ne joue qu'un rôle miroir et révélateur du sens porté par le client.** »*

***LA PNL**

« *La PNL est une nouvelle **approche du fonctionnement de l'homme**, elle propose une synthèse originale débouchant sur une utilisation immédiate des connaissances de la psychologie et des neurosciences, de l'anthropologie et de l'intelligence artificielle... La PNL est une **modélisation de l'excellence*** » Bandler

PROGRAMMATION : un programme est un apprentissage devenu automatique.

- Nous enregistrons des millions d'informations qui programment nos réactions au fil du temps.
- Tous nos comportements sont le fruit d'un long cheminement inconscient de notre pensée, d'un long apprentissage.
- Nos expériences nous «programment» à communiquer consciemment ou inconsciemment avec le monde qui nous entoure.
- Parce que, tout au long de notre existence, nous nous programmons en mettant en place nos façons de penser, et de nous comporter.
- Le pilote est automatique ! Il est inutile de penser à ce que l'on fait : notre inconscient est aux commandes (ex : marcher, faire du vélo, lire, se faire *peur*, ...)

NEURO

- Parce que cette capacité de nous programmer repose sur notre activité neurologique; ces programmes sont codés et engrangés dans les neurones de notre cerveau...
- Nous apprenons et nous codons nos apprentissages dans nos neurones, les procédures de la PNL agissent sur cette organisation neurologique.

LINGUISTIQUE

- Le langage structure et reflète notre pensée, il influence notre modèle du monde.

Nous utilisons ces programmes à travers nos langages verbaux et non-verbaux...

En observant les personnes qui réussissent, on observe que :

- Tous avaient un but ;
- Tous savaient maintenir un bon rapport pour bien communiquer ;
- Tous avaient une certaine flexibilité
- Tous avaient une grande capacité d'observation.

• L'Analyse transactionnelle ("AT")

- L'AT a été mise au point dans les années 50 aux USA par Éric Berne pour que l'approche analytique de la personnalité et son développement soient accessibles à tous.
- L'AT permet de comprendre, en terme simple, nos attitudes et d'améliorer nos attitudes face aux situations les plus diverses. Elle nous donne les moyens de favoriser des changements dans nos vies personnelles et professionnelles. Cette découverte de la personne humaine selon les critères de l'AT est d'autant plus importante qu'elle est à la fois percutante et simple.
- Les outils de l'analyse transactionnelle sont suffisamment simples pour entrer également dans les foyers pour le développement des personnes, l'amélioration des relations et la gestion des conflits.

LA SOPHROLOGIE

- Fondée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, " La sophrologie étudie la conscience, les moyens physiques, pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique... ". Cette définition se trouve en partie dans le mot lui-même : **Sôs-** harmonie, **Phren-** esprit, **Logos-** science,
- Elle a pour but la prise en main par la personne de sa totalité psychosomatique. Elle permet de découvrir nos différents niveaux de conscience au travers de notre vécu corporel.
- Le niveau sophro-liminal, qui correspond à une plus grande activité des ondes cérébrales alpha, permet de décupler la force suggestive. L'état de conscience sophronique permet d'atteindre une harmonie entre le monde extérieur et le monde intérieur. Au point extrême de cet état de conscience se situe l'expérience libératrice de l'être et la sérénité.

LA LOGOTHERAPIE

Si la logothérapie est une philosophie, alors, comme toute philosophie, elle enseigne une sagesse. Ici, le focus serait sur la question du sens de l'existence.

Si on la présente comme une psychothérapie, alors, comme toute psychothérapie, elle propose des outils de changement pour apporter des solutions à l'être en souffrance.

Avec la logothérapie, nous sortons des conceptions de l'homme machine ou de l'homme biologique, pour lui redonner sa dimension véritable où le *logos* nous ouvre sa nature spirituelle.

Plus qu'une philosophie, ou qu'une psychothérapie, **la logothérapie est une véritable école de vie**. Aujourd'hui, la logothérapie s'ouvre dans des secteurs de plus en plus diversifiés. Viktor Frankl son fondateur, a obtenu 29 doctorats honorifiques d'universités du monde entier. Ses ouvrages sont traduits en une vingtaine de langues. Son approche a inspiré des centaines d'autres psychothérapeutes et coach.

Associer l'auto-coaching existentiel à la Logothérapie c'est apporter un supplément d'âme à l'accompagnement de la personne humaine.

L'objectif de notre formation de base « compagnonnage de soi » est une préparation à la formation professionnelle en coaching existentiel.

Nous y trouvons les « essentiels » de la PNL, de l'AT, de la sophrologie...

Le tout tourné vers la quête de sens.

Former sur la quête de sens passe par les trois axes :

Sens en tant que direction, à savoir où nous voulons aller.

Sens en tant que signification.

Sens en tant que cohérence ou congruence entre l'être et le faire.

« Le coaching existentiel a quelque chose à offrir :

Accompagner la personne humaine vers ce qu'elle a de meilleur en elle, lui permettre de se projeter vers le chemin qui la mène à sa propre réalisation en redécouvrant la richesse de l'apprentissage de son parcours de vie et en se réappropriant ses ressources inconscientes. La formation en coaching existentiel a quelque chose à donner, ce supplément d'âme qui permettra au coach d'accompagner la personne humaine vers ce qu'elle a de sacré en elle, être une simple écoute miroir, un révélateur d'être. » Elie Guez

LE FORMATEUR *Elie Guez*

Etudiant de la sagesse universelle, Coach et Thérapeute humaniste, j'ai reçu une formation pluri-référentielle en Logothérapie, PNL, Sophrologie, l'hypnose Ericksonienne, Analyse Transactionnelle...

Diplômé en contrôle de gestion et en ingénierie de la formation, Enseignant en ressources humaines dans une école d'ingénieur, je suis depuis 2004 responsable de l'Institut Metasophia et initiateur de la formation en coaching existentiel

Fort d'une expérience de vie tournée vers le développement du potentiel humain, l'écologie de la conscience et la quête de sens, j'associe la vision éthique du social à l'exigence d'efficacité de l'entreprise. Mon approche pluridisciplinaire me permet de répondre à des demandes multiples (Coaching, Développement Personnel, Techniques de Communication, Gestion de conflit intra et interpersonnel, Accompagnement au changement, Bilan de compétences, Projet de Vie et projet professionnel...). J'interviens en accompagnement individuel ou en formation de groupe. Depuis 2009 j'accompagne également des personnes en quête de sens dans des voyages initiatiques à la découverte de leur racine dans le désert du Néguev et de Judée.

L'homme est un être à la recherche de sens, nous dit Viktor Frankl, médecin psychiatre, fondateur de la logothérapie, une approche où il propose d'aider l'individu à découvrir le sens profond de sa vie. C'est au regard de mon expérience de vie que je propose de partager mes recherches sur les ponts entre les courants de la psychologie humaniste, la sagesse traditionnelle et les dernières découvertes en logothérapie sur l'inconscient spirituel de Victor Frankl.

