



Coaching de vie et créativité EN 5 ÉTAPES

Qui n'a pas recherché des solutions nouvelles face à une situation récurrente et stressante ? Comment faciliter alors un processus créatif ? Comment faire naître une prise de conscience, voire une idée lumineuse ?

Le coaching de vie, grâce à un accompagnement interactif, crée les conditions pour que les mécanismes cognitifs impliqués dans le processus créatif se mobilisent.

Depuis des millénaires la créativité a permis à l'être humain de faire face, de s'adapter et d'innover. La dimension créatrice accompagne toutes les évolutions, mutations et transformations. Cependant cette ressource s'enraye lorsque la personne est soumise au stress, aux conditionnements et aux répétitions enfermantes.

Le coaching de vie apporte un souffle nouveau à ce processus. Comme toute création est étroitement dépendante de son environnement immédiat, le dispositif mis en place par l'accompagnement coaching de

vie est propre à générer une démarche d'exploration. Chacun est capable de créer ! Une idée qui améliore un quotidien jusqu'à l'éclair de génie vécu comme une révélation, le coaching de vie, par le dispositif qu'il met en place, est facilitateur de réponses et de solutions nouvelles. D'autant plus que notre société vivant des changements permanents, stimuler la créativité devient essentiel pour s'adapter à un environnement qu'il soit personnel ou professionnel.

L'adaptabilité et la créativité sont la base du bien-être ! Le coaching de vie est par essence générateur d'idées nouvelles.

« LE COACHING
DE VIE,
GENERATEUR
D'IDEES
NOUVELLES ! »

Nessa Victoria Bryce, chercheuse en neurosciences à Owest University Canada à Squamish, décrit le processus créatif en 5 étapes.

Les 5 étapes créatives en coaching de vie

1ère étape :

EXPLORER

Créer du mouvement telle est la première étape : mettre en mots, écrire, évoquer oralement ce qui émerge, initier par le corps ce qui est éprouvé, l'inviter à bouger, à se déplacer, à imaginer, à se projeter dans un futur ou évoquer celui-ci au travers des 5 sens. Les supports facilitant une exploration sensorielle, imaginative et psychique ne manquent pas, permettant ainsi à la personne accompagnée de bouger intérieurement et extérieurement. Nous disposons tous d'une dimension exploratrice, il suffit de la mobiliser. Elle a pour rôle de questionner, de pousser la pensée dans ses retranchements, et de laisser l'interrogation œuvrer à sa façon. L'essentiel à cette première étape est d'encourager les déplacements intérieurs et d'encourager les mouvements. La qualité de l'accompagnement du coach de vie vis-à-vis du coaché est alors primordiale. L'enjeu est de limiter stagnations et répétitions sclérosantes.

2ème étape :

S'ENTRAINER

S'entraîner induit à la fois la notion de durée et la mise en place d'une pratique renouvelée de questionnements libres, de laisser être, de laisser advenir. Durant cette étape, ce qui s'avère important, c'est l'ouverture à l'expérimentation

mais sans vouloir nécessairement obtenir des réponses tangibles. Donner du temps au temps en quelque sorte... S'entraîner suppose une immersion régulière dans ce contexte que les séances de coaching de vie instaurent et structurent de semaine en semaine. Le coach de vie aura alors à cœur de relancer le questionnement, l'évocation, l'exploration si ceux-ci s'épuisent et s'étiolent mais sans jamais attendre précisément une réponse. La non intention, le non vouloir, l'acceptation de ce qui est, occupent cet espace. L'heure n'est pas encore venue de trouver LA réponse !

3ème étape :

LAISSER FAIRE...

Cette étape peut paraître curieuse au premier abord... Elle invite à ne plus se focaliser sur le sujet en questionnement. Elle incite même à s'en éloigner, à prendre de la distance, de la hauteur, et même à porter ailleurs son attention. Ne plus penser à ce qui préoccupe, orienter ailleurs « la machine à penser, à élaborer, à trouver ! » C'est la phase « méditation ». Accepter ce qui gravite en soi mais sans s'y accrocher, ne pas bondir sur une pensée pour l'analyser ou s'arrimer à une émotion afin de comprendre le pourquoi de sa présence. Etre attentif à tout mais concentré sur rien en particulier. En s'installant dans un processus ou rien ne prédomine particulièrement c'est laisser la possibilité à une solution innovante de surgir – inconsciemment – dans notre cerveau. Détourner son regard, sa réflexion, son centre d'intérêt sur autre chose que le problème à régler coûte que coûte est une étape cruciale dans la résolution de bien des situations difficiles.

4ème étape :

ASSOCIER

« Que ressentez-vous quand vous lisez ce mot ? A quelle émotion est associé ce verbe ? Spontanément quelle est l'image qui émerge lorsque vous évoquez cette situation ? » Il s'agit dans cette étape, de favoriser la reconnaissance de liens parfois méconnus entre les mots. C'est donner de l'importance à ce qui gravite dans cet entre-deux souvent obscur et inconscient. Le processus d'association permet d'accéder à des concepts plus éloignés et inhabituels. Cela permet de passer au-dessus des neurones traitant habituellement l'information, créant ainsi des accès différents et des visions innovantes.

5ème étape :

VALIDER

Après la joie de détenir une réponse, voire une solution appropriée et juste, vient le temps « d'objectiver ». Est-ce que la solution imaginée est réalisable, atteignable et mesurable ? C'est aussi le moment idéal pour évoquer aux proches l'idée ou la réponse émergente. En quelque sorte de la tester... Confronter ce qui a émergé à la réalité du présent est essentiel. C'est une façon d'incarner et d'intégrer les fruits de ce processus créatif. C'est l'étape de la validation. Le coaching de vie est un dispositif facilitant l'adaptation aux changements, à la flexibilité, à l'émergence d'aptitudes précieuses pour innover. Rien de mieux que d'être coaché pour trouver l'inspiration !

TEXTE Roger DAULIN
Coach de vie et Directeur de Ecol'COACH
Président de la FCV


HABITUDE ET CREATIVITE, un duo improbable et pourtant...

Notre quotidien est façonné par des habitudes. Elles s'enracinent et se renforcent chaque jour davantage dans les zones du cerveau les plus profondes et les plus inconscientes. Les habitudes s'installent dès lors qu'elles ont répondu à une situation avec succès. Elles ont un atout majeur : celui d'économiser de l'énergie car en créant une routine, le cerveau se déploie au minima. Il en ressort une conduite standardisée qui « sans y penser », comme un comportement compulsif, permet au cerveau de se mobiliser sur d'autres

sujets. Et ces habitudes sont alors sous contrôle permanent « d'une machine à répétitions » qui éloigne toute forme de questionnement et qui agit comme répulsif à toute créativité !

Et l'on parle alors de « la force des habitudes » c'est-à-dire que l'on ne s'en débarrasse pas aisément. L'utilité, le confort et l'automatisme des habitudes remplacent tout processus d'exploration. C'est précisément sur ce pilotage automatique que l'accompagnement coaching de vie intervient. Une habitude qui a été bénéfique peut ne plus être adaptée à la situation présente mais son enracinement résiste. C'est sur un comportement répétitif devenu inadéquat qu'opère la remise en question. Ce qui a été analysé et mémorisé par le cerveau comme « bon à répéter » peut ne plus être aujourd'hui juste et épanouissant.

Le coaching de vie, par essence, stimule les zones exploratrices et créatrices du cerveau.



« La force des habitudes » prend résolument parti de ce qui confirme sa propre existence. Elle nous autorise à ne prendre en compte que certaines croyances. Sa force est aussi de créer une peur de ce qui n'est pas sûr et certain !