

15 mai 2017

Améliorer votre présence de coach avec le recadrage spirituel



Michele Cyr
[Site Web](#) [Courriel](#)

La qualité de notre présence de coach dépend de notre état intérieur : je vous invite donc dans l'univers de votre être spirituel (esprit) où elle est optimale.

L'Esprit est notre réelle identité en connexion avec « ce plus grand que nous », la Source, où l'amour, la paix, la sécurité et la liberté nous guident. En coachant à partir de l'Esprit, tout coule de source :

- les bonnes questions au bon moment ;
- du détachement face aux résultats ;
- le non-jugement ;
- de l'amour pour notre client.

Malheureusement, nous coachons trop souvent à partir de l'ego où la peur et le manque règnent. Dans cet état d'esprit, rien ne va :

- mode solution ;
- vouloir plus que notre client ;
- jugement face à son incompétence (ainsi que la nôtre).

Deux options totalement opposées s'offrent à nous : avec l'ego, le jugement, avec l'Esprit, la vision spirituelle guidée par l'amour.

Comment faire pour être dans l'Esprit plutôt que l'ego?

Le recadrage spirituel

Je propose la pratique du recadrage spirituel en 5 étapes. Ce processus permet de passer de l'ego à l'Esprit et d'accéder à une présence porteuse de transformation pour votre client et vous.

Pour maximiser votre apprentissage, pensez à un coaching ou une situation personnelle présentant des défis suscitant des émotions « dérangeantes », tels l'incompétence, le jugement, la peur, le découragement, etc., et pratiquez tout au long de la lecture.

1. **Accueillez et acceptez ce qui est**

Toute émotion « négative » nous indique immédiatement que l'ego est en charge. C'est comme un appel à l'aide pour nous reconnecter à l'amour. Avec compassion, nous accueillons et acceptons la situation, la réaction du client et la nôtre telles qu'elles sont, sans jugement ni résistance. Ainsi, le détachement s'installe pour commencer à se libérer de l'emprise de l'ego.

Pratique : accueillez et acceptez ce qui est.

1. **Prenez la responsabilité de votre projection, perception et réaction**

Suite à l'acceptation, nous prenons la responsabilité de notre perception et de notre réaction face à la situation, car celles-ci proviennent de **la projection de nos croyances**. C'est le moyen de défense favori de l'ego pour se débarrasser des émotions qu'il juge douloureuses en les projetant sur les autres pour ne pas les ressentir.

Avec la projection, nous voyons ce que nous voulons voir et ce que nous portons à l'intérieur. Si c'est l'amour, nous voyons l'amour. Si c'est la peur, nous voyons la peur, le manque et nous nous sentons victimes du monde extérieur. **Tout part de nous**. En identifiant les croyances qui nous animent, nous pouvons ainsi nous libérer de l'ego pour passer à l'Esprit. Le problème n'est pas à l'extérieur de nous, mais plutôt dans les croyances qui influencent notre perception.

Par exemple, une de mes croyances, issue de mon « histoire personnelle », était que « *je ne suis pas assez* » ce qui activait un schéma de performance à outrance et créait une grande insécurité si un client n'avancait pas à mon goût! Cela m'amenait à pousser encore plus le client, à écouter moins, à trouver des solutions, etc.

Pratique : Quelle est la croyance issue de votre histoire personnelle et qui influence votre qualité de présence?

1. **Demandez la libération des croyances**

Une fois la croyance identifiée, nous passons à la dimension « spirituelle » du processus en faisant appel au soutien de ce « plus grand que nous ». À partir du cœur, en lien avec l'amour, on demande à l'Esprit de nous libérer de la croyance

limitante, et ce, avec foi et confiance. Une transformation en douceur s'opérera. Le processus peut être à refaire plusieurs fois pour des croyances coriaces.

Pratique : demandez à l'Esprit de libérer la croyance limitante en jeu.

1. **Accédez à la vision spirituelle**

Bien ancrés dans l'Esprit, nous transformons le jugement de l'ego en adoptant la vision spirituelle où, à partir de l'amour, nous percevons les réactions, comme une expression d'amour ou un appel à l'amour (ou un appel à l'aide) dont la seule réponse possible est l'amour.

Par exemple, vous percevez l'appel à l'amour de votre client lorsqu'il est coincé, inquiet, réfractaire, procrastinateur, etc. C'est un manque de confiance ou une inquiétude face à l'avenir. En fait, vous voyez ses propres croyances. Vous voyez aussi votre appel à l'amour si vous jugez le client, forcez trop fort ou perdez votre présence. Coincés dans nos croyances issues de la peur et du manque, aucune clarté n'est possible pour voir ce qui se passe pour lui... ou pour nous.

Pratique : En adoptant la vision spirituelle, quelle forme prend l'appel à l'amour de votre client ou le vôtre?

1. **Recevez la guidance pour l'action juste et posez-la**

Cela nous amène à la dernière étape où on demande d'être guidé à partir de la sagesse du cœur, en connexion avec l'Esprit, pour la parole juste, le silence ou la question à poser, et ce, avec amour, compassion et respect.

Pratique : Quelle est votre guidance? Soyez courageux pour suivre ce qui est là.

Conclusion

Dans l'Esprit, vous êtes dans une présence totale à partir de l'amour et non à partir de la peur de l'ego. En faisant ce processus régulièrement, des croyances limitantes se libèrent tranquillement. Une plus grande clarté et une plus grande paix vous habiteront. Vous serez plus ouvert, prêt à être là, ici et maintenant, pour accueillir avec joie *ce qui est*. Vos coachings seront transformateurs grâce à une connexion profonde et authentique avec votre client et vous-même. Ainsi vous rapprochez de plus en plus de votre être spirituel pour incarner l'amour dans votre dimension humaine, car nous sommes avant tout des êtres spirituels ayant une expérience humaine.

Michèle Cyr est coach exécutive et d'affaires, conférencière et auteure des best-sellers *Que la force d'attraction soit avec toi, La petite voix* et de son tout nouveau livre *Adieu ego, bonjour Esprit*.

NOVO LEADER, Programmes de coaching pour le développement du leadership

[514.457.7783](tel:514.457.7783)

michele@novoleader.com

www.novoleader.com

Le Retour à la Source, Programmes de développement spirituel

michele@leretouralsource.com

www.leretouralsource.com

www.facebook.com/leretouralsource/