



**CONGRÈS DES COACHS ICF QUÉBEC** 

**13 et 14 Septembre 2023** 

Tisser les liens qui nous unissent

Le coaching dans toutes ses couleurs



### "Naviguer la tempête"

### La pleine conscience au service de la présence du coach en situations difficiles

Sandrine Huez (elle, she) et Elvis Grahovic (il, he)
Coaches et enseignants de pleine conscience

### Plan

Qu'est-ce que la pleine conscience/démarche méditative

Pratique ensemble et partages

**RAIN-DROP** 

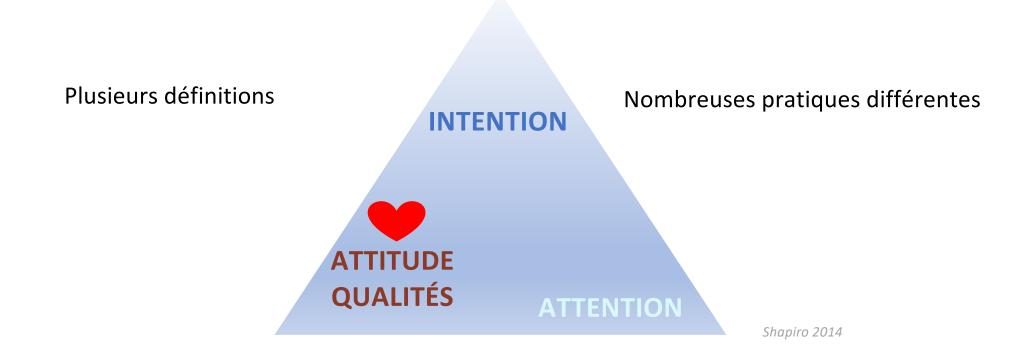
Exercice en situation difficile

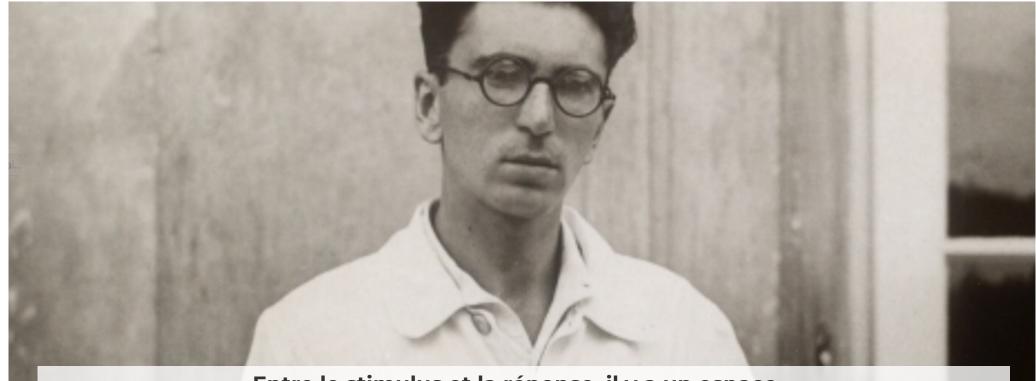
**Conclusions** 

### Qu'est-ce que la pleine conscience/démarche méditative

Porter attention d'une façon particulière, au moment présent, avec intention et sans jugement (J. KBZ)

L'attention au moment présent, avec une curiosité bienveillante par rapport à cette expérience (P. Rockmans, ..Wood) ... empreinte de compassion (OMC)





Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace...

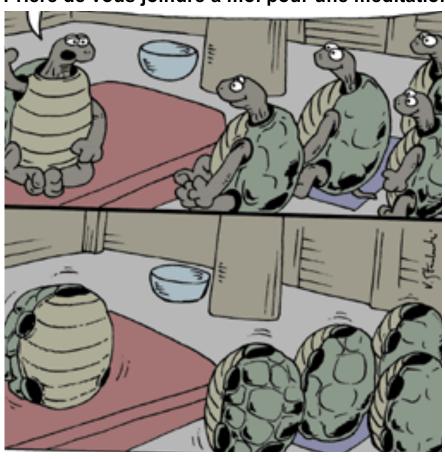
C'est dans cet espace que réside notre pouvoir de choisir notre réponse.

Dans notre réponse réside notre croissance et notre liberté

- Viktor Frankl -

# Pratique

Prière de vous joindre à moi pour une méditation!



### **RAIN-DROP:** De quoi parle-t-on?

R	Reconnaissance	Que se passe-t-il réellement?
A	Accueil - Acceptation	Puis-je accueillir, accepter ce qui se présente à moi?
- 1	Intérêt - Investigation	Puis-je réellement m'intéresser à ce qui se présente?
N	Non-personnel	Est-ce que cela se présente à moi ou bien cela est en ce moment?

D	Distraction	Fantaisie, projection, idéation, déni
R	Résistance	Fermeture, aversion, avidité, torpeur, anxiété, agitation, doute
0	Oubli - Désintérêt	Ennui, apathie, indifférence, absence de curiosité
P	Personnel	Sentiment très fort que les choses arrivent à "moi", que c'est "ma" pensée, "mon" émotion, "je" suis en colère

Inspiré du travail de Michele McDonald

### **Exercice**

**Étape 1**: Visualisation d'une situation difficile vécue en coaching

Étape 2: Identification des éléments de DROP

Étape 3: Poursuite de l'exercice de visualisation avec RAIN

**Étape 4**: Partage en paire puis grand groupe sur la différence d'expérience vécue (tête, coeur, corps), parole et écoute en pleine conscience.





## Contact attentionnel « Je comprends et je ressens ta souffrance »



#### RÉACTION

- Pilote automatique
- Conditionnements

#### **RÉPONSE**

- Conscience, curiosité, accueil
- Relation sujet-objet
- Intentionalité

#### **SYMPATHIE/ANTIPATHIE**

Fusion. Contagion émotionnelle

Sentiments désagréables

Aversion

Comportement de repli sur soi

**Burn-out/détresse sympathique** 

#### **EMPATHIE**

Défusion

Capacité à **distinguer** l'émotion de l'autre et notre réaction à cette émotion

Capacité à **s'autoréguler** et à tolérer les affects désagréables

#### COMPASSION

Sentiments agréables

**Désir** d'accompagner la souffrance de l'autre

Actes de bienveillance

« Feeling as ... »

- CAPACITÉ DE PRÉSENCE ET D'ENGAGEMENT +

« Feeling for ... »

### Conclusion



- RAIN-DROP n'est pas une checklist mais une invitation à cultiver une attention plus sage et emplie de compassion pour l'expérience qui se déploie, pour soi et pour l'autre.
- Il s'agit d'un entrainement de l'esprit qui nous permet de nous connaître plus profondément et ainsi d'être plus disponible pour aider les autres.
- C'est une pratique qui soutient notre présence au travers des liens que nous tissons avec toutes les facettes de notre humanité.





#### Sandrine Huez

huezdecostre@gmail.com 438-525-8562

#### **Elvis Grahovic**

elvis.grahovic@sagacia.ca 514-346-6984

