

Coaching de l'élan ...

... pour recréer sa propre motivation

Dans notre pratique de coachs, nous notons que plus des deux tiers des dirigeants et managers que nous accompagnons, font état d'une **certaine démotivation**, pour eux-mêmes ou pour les personnes qu'ils encadrent.

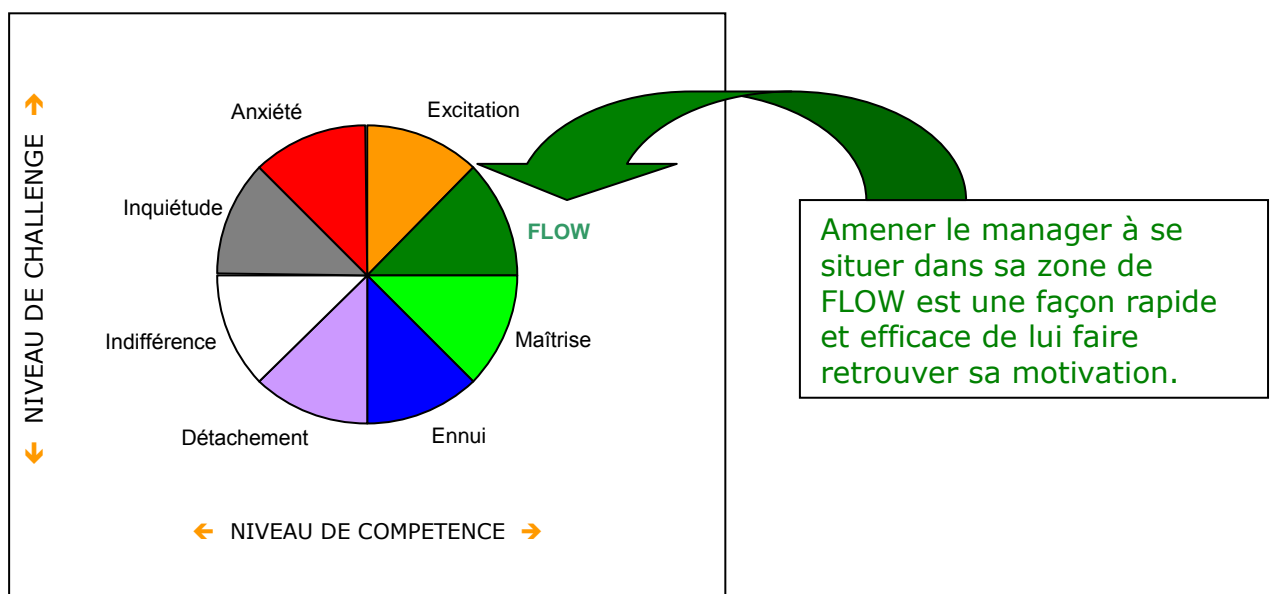
Cet état peut être passager mais aussi, s'installer durablement et causer des torts importants à l'équipe, aux clients et aux résultats de la personne.

Dans nos recherches sur le sujet, nous avons été marqués par l'approche du psychologue Mihaly Csikszentmihalyi¹ et sa théorie du « **Flow** », ou **état émotionnel de fluidité**.

*Le flow est un état que l'on atteint lorsque l'on se trouve à l'équilibre entre **compétence** et **challenge**.*

- ↳ *Trop challengés, nous risquons de passer de l'excitation à l'**anxiété**.*
- ↳ *Trop compétents pour une tâche, nous passons de la maîtrise à l'**ennui**.*

Schéma du Flow



¹ Directeur pendant trente ans du département de psychologie de l'Université de Chicago et porte-parole de la psychologie positive.

Clés méthodologiques et outils du « coaching de l'Élan » :

Nous explorons **deux axes** principaux :

1. **Capacités et challenges,**
2. **Sens et valeurs.**

Outils spécifiques :

- Exploration des représentations,
- MBTI ou Strong pour cerner zones de préférence et centres d'intérêt,
- Projection dans des images symboliques (« photo-langage »)
- Séance de coaching dans un lieu inédit pour sortir du cadre habituel,
- Atelier d'écriture autour d'une situation de « flow »
- ... vivre, dans le coaching lui-même, des situations de « flow ».

Retours d'expérience :

- **Directrice de la Formation** depuis 4 ans au sein d'une grande compagnie d'assurances, Nathalie se plaint de venir au travail « contrainte et forcée » ; elle a du mal à mobiliser ses collaborateurs, à visualiser l'avenir de son département et à défendre ses plans d'actions.

Nous nous rencontrons et décidons d'un coaching centré sur l'élan.

Après 8 séances de 2 heures, dont une en forêt et une autre accompagnée par une spécialiste de l'image de soi, Nathalie a **retrouvé l'envie de s'investir et de créer**, dans son entreprise et pour elle-même ; elle a également décidé de promouvoir son savoir-faire auprès de ses confrères, en intervenant lors de conférences.

- Alain, **Directeur Commercial** d'une entreprise de matériaux, 48 ans, vient de vivre, pour la 2^{ème} fois en 4 ans, le rachat de son entreprise ; les changements vécus par lui-même et son équipe, les doutes, le manque de visibilité, lui pèsent et il a du mal à se projeter dans le futur.

Il décide, en accord avec son nouveau Directeur Général, d'un accompagnement de l'élan pour lui-même et pour son équipe.

A l'issue de son coaching, Alain a choisi **de manager différemment** ses équipes en les impliquant davantage dans l'organisation et la coopération.