

Choisir le coaching ... pour changer

Par Jean-Jacques Jeannin – KICOMM

www.kicomm.com jeannin@kicomm.com



Changer c'est ...

Prendre conscience de ses besoins et se les dire,
Repousser peu à peu ses limites,
Constater que pour faire un tableau, le peintre a besoin de plusieurs couleurs,
Reconnaître que chaque esquisse est utile,
Oser changer de point de vue,
Regarder sous tous les angles les perspectives de chaque chose,
Se faire confiance dans ce qui se voit et ce qui ne se voit pas,
Vivre le moment présent,
Observer le progrès, se féliciter et s'encourager,
Créer son évolution,
S'autoriser à prendre ses rêves pour des réalités réalisables.

Victor Hugo

Le processus du changement

Notre **schéma de fonctionnement** et **l'acceptation que l'on a de soi** sont les leviers qui vont mettre en mouvement le changement.

La volonté de changer intervient après **deux prises de conscience** :

1/ La situation actuelle ne convient pas.

2/ C'est en nous changeant nous-même que nous pourrions changer la situation et non l'inverse.

A partir de là, il nous faudra mettre en place une dynamique dont **l'enthousiasme** sera le ciment. Le **plaisir de réussir** doit être plus fort que la douleur de continuer ses habitudes.

Le processus de changement n'est pas une progression linéaire, mais une succession d'échecs et de réussite, **une succession de leçons à apprendre.**

Un apprentissage en quatre étapes.

1. Au début, **nous ne savons pas que nous ne savons pas**, nous ne voyons pas l'erreur.
2. Puis le jour où nous avons décidé d'en prendre conscience, nous avons franchi une étape : **nous savons que nous ne savons pas**. L'erreur nous prouve notre ignorance.
A chaque étape nous pouvons à loisir continuer notre évolution ou ... nous trouver des excuses pour nous arrêter "dignement".
3. Nous décidons de continuer parce que **nous savons que nous savons**. En effet, maintenant que nous avons identifié l'erreur, nous la voyons. Dans un premier temps, et nous regrettons de la commettre. Puis, nous l'identifions au moment même où elle se produit. Enfin, nous la voyons avant même de la commettre et de ce fait que nous pouvons l'éviter.

4. Dernière étape enfin (et seulement à ce moment), l'erreur va être évitée de façon inconsciente. Nous n'y pensons même plus. **Nous ne savons plus que nous savons.**

Et voilà, nous pilotons notre voiture, passons les vitesses, rétrogradons de façon inconsciente !

C'est à ce moment là que le changement définitif est acquis... Il est temps maintenant de passer à un autre changement. Il sera certes plus facile de mettre en place ce nouveau changement. Néanmoins, il restera quand même un défi à relever.

Chaque changement dans notre vie, aussi minime soit-il, est un défi à relever qui exige courage et détermination.

Pour vous aider à prendre le recul nécessaire et mettre en place chacune de ces étapes pour un meilleur succès, osez faire appel à votre coach.

Bon changement
Bon succès à vous !

Jean-Jacques Jeannin