

FAIRE PLACE AUX ÉMOTIONS



COACHING MENTAL



Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach – Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation – Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » – Conseillère et consultante en entreprises
www.wincoach.be



QUI DIT CHANGEMENT DIT ÉMOTIONS

Notre coaché est dans un processus de changement. Et qui dit changement dit émotions. En effet, notre coaché éprouve suffisamment d'inconfort puisqu'il est en demande d'autres choses. Il va donc fermer la porte à quelque chose : perte d'habitudes, perte de repères ...

Au niveau émotionnel, la perte est associée à la tristesse.

Notre coaché va aussi ouvrir une nouvelle porte avec son lot d'inconfort, et notamment la peur d'échouer. Tout changement implique une adaptation et donc du stress : derrière le stress, se cachent des émotions qui dégagent des hormones qui peuvent bloquer la perte de poids.

LES ÉMOTIONS, UN MOYEN POUR AVANCER

Elles n'ont pas toujours bonne presse dans notre culture occidentale. Pour certains, gérer leurs émotions signifie les cacher, voire ne pas les ressentir. Or l'émotion est un outil génial : elle nous délivre un message et nous donne de l'énergie pour avancer.

Prenons un exemple : la colère m'indique que je ne prends pas ma place, que je ne suis pas respectée, que des limites ont été atteintes.

Elle dégage de l'adrénaline pour me permettre d'opérer des changements.

Le coach, dans son accompagnement, va provoquer l'expression des diverses émotions pour que son coaché ne soit pas paralysé par celles-ci.

EMOTIONS ET ALIMENTATION = CONSOLATION

Quand les émotions ne sont pas exprimées, les humains ont tendance à se réfugier dans des comportements compulsifs. Dans ce cas, se libérer de la dépendance à la nourriture exigera aussi un travail sur soi : la confiance en soi, frustrations, besoin de sécurité intérieure, ennui sont des problématiques fréquemment évoquées dans la thématique de l'alimentation consolation.

La compensation est une forme de résistance au changement par peur des risques et des deuils à faire sur la route vers le meilleur de soi.

La compulsion est une recherche de plaisir mêlée d'angoisse et de culpabilité. Elle est un mépris de soi. (Guy Corneau, Le Meilleur de Soi).

UN OUTIL EFFICACE POUR L'ACCOMPAGNEMENT : LA RECONNAISSANCE

Afin de motiver et d'encourager le travail du coaché, le coach utilisera un outil très utile à l'accompagnement : la reconnaissance. Elle permet à nouveau de sécuriser le coaché pendant cette étape de changement, de le motiver et de gagner en confiance en soi. À nouveau, faire du feedback positif juste et adéquat est un muscle à travailler et à exercer.

« L'homme a autant besoin de valorisation que de nourriture et de sécurité. »

Vous souhaitez des **conseils** encore plus régulièrement ?

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :

 **NEWTRITION COACH PRO : GRANDIR ENSEMBLE VERS UN MÉTIER D'AVENIR**

