

Ma posture de coach

Qui suis-je pour vous accompagner ? En tant qu'expert du processus et non pas du contenu que vous apportez, je peux vraiment vous aider à comprendre la crise que vous traversez. Chaque cheminement est personnel et la présence de l'autre est nécessaire pour apprendre de soi-même. La relation privilégiée que constitue le coaching vous renvoie comme un miroir l'image de vos agissements grâce, entre autres, à la posture d'écoute que j'adopte durant l'entretien.

Pour le biographe et moraliste grec Plutarque, auteur des célèbres vies parallèles, « l'ouïe est l'organe de la sagesse ». Sagesse signifie tranquillité et pour écouter réellement il faut être calme intérieurement. La plupart d'entre nous écoutons à travers l'écran de nos désirs et entendons ce que nous voulons bien entendre. Il est inhabituel d'être écouté car écouter est un acte difficile qui nécessite une véritable discipline comme lors de l'apprentissage d'un instrument de musique, d'un art martial ou d'un métier de haute précision. L'écoute se situe au cœur des relations humaines.

L'écoute dite « active » est une technique fondamentale du processus de coaching. Elle découle des approches de la psychologie humaniste et particulièrement de la thérapie « centrée sur la personne » fondée par le psychologue américain Carl Ransom ROGERS. En vous plaçant au centre de l'entretien, je libère l'espace nécessaire afin que vous puissiez accepter la manifestation de vos sentiments. Un dialogue intérieur différent des propos que vous tenez habituellement émerge. Ce tête à tête avec vous-même provoque l'apparition de solutions déjà présentes en vous et débloque, *in fine*, la situation. Autonome et responsable, vous devenez acteur de votre vie car personne d'autre que vous n'est mieux placé pour savoir ce qui est bon pour vous.

Je suis à l'écoute de vos émotions déclenchées par vos dires et vos attitudes et je vous fais savoir verbalement en retour que je perçois ce que vous ressentez. Je suis également à l'écoute de moi-même afin de saisir ce que vous émettez inconsciemment afin de le partager avec vous dans la bienveillance. Cette capacité de perception ne se fonde ni sur l'expérience ni sur le savoir mais sur le savoir faire. Comme dans ma pratique du *karatedo*, je fais confiance aux réactions émotionnelles et corporelles que j'éprouve en séance.

Dans les arts martiaux comme en coaching, je suis complètement attentif d'instant en instant, attentif à l'« ici et maintenant » car tout s'y trouve. J'écoute réellement ce que vous dites sans interprétation de ma part, sans volonté de changer ou de modifier vos propos. J'écoute de tout mon être avec beaucoup d'attention, ce qui n'a rien d'intellectuel, de sentimental ou d'affectif. Je suis totalement présent dans une communication à la fois verbale et non verbale.

Patrice MOKO senseï
Praticien du geste juste
Coach professionnel

06.42.30.81.96
patrice.moko@free.fr
<https://patricemoko.com>