

20 JUIN 2020

Newsletter
n°3



SUBSTANTIFIQUE COACHING

DONNONS DU CORPS AU COACHING

Ce mois-ci, nous achevons notre parcours procrastination avec la compréhension des raisons qui nous poussent à procrastiner et l'exploration des moyens pour « déprocrastiner » (page 2).

Et puis, j'aimerais commencer à partager avec vous ce en quoi je crois depuis plus d'une quinzaine d'années (quand j'ai commencé ma formation de danse thérapeute avec France Schott Billman) et qu'une part de moi sait depuis toujours : allier le corps au travail thérapeutique est une clé pour ouvrir les portes qui semblaient jusque-là barricadées.

Combiner des exercices corporels au travail mené lors d'un coaching vous permettra de renouer avec vous-même et avec vos émotions, de prendre conscience de fonctionnements et bocages inconscients, d'intégrer et d'ancrer ce qui a été dit, pensé, réfléchi...

Les personnes ayant par exemple testé l'exercice des *niveaux logiques de la conscience*, développé par Robert Dilts à partir du travail de Gregory Bateson, peuvent témoigner de sa puissance (page 33 de mon mémoire). Cet exercice permet à la personne coachée une mise en application spatiale de ses aspirations. Elle parcourt un état projeté, le vit, le ressent, elle entre dans le « flow » décrit par Mihaly Csikszentmihalyi, accompagnée à chaque étape par le coach.

Exercices de respiration, de relaxation guidée, de méditation, séances spécifiques de yoga, de mouvement lent et conscient, d'expression libre (danse, dessin, écriture...), de marche en nature, d'olfactothérapie, selon les besoins, pourront venir compléter efficacement un coaching « traditionnel ». C'est une clé précieuse, notamment dans le



LA TRIBUNE DU MOIS

L'interview très complète de Boris Cyrulnik (éthologue, psychologue et neuropsychiatre) par Cerveau & Psycho

EN COMPLÉMENT

CONFINEMENT ET MÉDITATION
AVEC CHRISTOPHE ANDRÉ

Consulter l'article,
en cliquant ici



LES ASTUCES DU MOIS

CLARIFIER SON RAPPORT AU
TEMPS

TRANSFORMER SES ERREURS EN
RÉUSSITES

DES OBJECTIFS SMART

BIEN RYTHMER VOS JOURNÉES,
LA MÉTHODE POMODORO

LE SITE INTERNET

LE PREMIER PAS VERS UNE
TRANSFORMATION DANS LE
RESPECT DE QUI VOUS ÊTES

[substantifique-
coaching.fr](http://substantifique-coaching.fr)

LE GROUPE FACEBOOK

POUR ÊTRE AU COURANT DES
VIDÉOS, DES AXES DE TRAVAIL,
ET PARTICIPER AUX ÉCHANGES

En cliquant ici

LES DERNIÈRES VIDEOS

DES CLÉS, DES ASTUCES, DANS
LA SÉRIE « LE COACHING & »

En ligne sur Youtube

cas des personnes en burn-out (avant, pendant et après). Anne Everard, dans son Guide du Burn-out, y consacre tout un chapitre « Votre corps est votre meilleur ami ». Je vous donne rendez-vous dans le groupe Facebook (publications régulières) et dans la newsletter de cet été, la n°4, pour des extraits du livre et les premières étapes d'un programme d'accompagnement pour les « burnies » comme elle les appelle affectueusement, avec vidéos et exercices (corps et esprit).

La procrastination

Dernier épisode : comprendre pourquoi nous procrastinons et prendre en main les 9 clés pour « déprocrastiner », de façon à remettre à demain la procrastination (voir ci-contre)

Mettre la lumière sur notre fonctionnement interne, prendre conscience d'une croyance ancrée depuis l'enfance, d'un besoin profond insatisfait ou encore d'une frustration récurrente est à chaque fois un cadeau, une libération. C'est un peu comme défaire un noeud et laisser enfin circuler pleinement l'énergie.

Comprendre pourquoi vous procrastinez est un des chemins pour accéder à vos schémas, vos fonctionnements, devenus la plupart du temps inconscients et tout en même temps limitants.

Etes-vous perfectionniste (sans même le savoir, comme John Perry) ? Avez-vous peur de l'échouer ou de décevoir ? Quel est ce besoin d'être sous pression pour se mettre à l'action ?

Vous ne trouvez plus d'intérêt à ce que vous faites, vous manquez de sens ? Et si c'était le moment de muer, d'abandonner cette peau qui ne vous convient plus et de vous transformer pour mieux déployer vos ailes et peut-être de faire appel au coaching.

Le point de vue de Natalie Rogers

Dans son article « Vivifier la théorie de la créativité de Carl Rogers », la fille de Carl Rogers, explique comment elle a ressenti le besoin d'apporter l'art-thérapie aux séminaires organisés par son père sur l'Approche centrée sur la Personne, de proposer du mouvement en parallèle des ateliers statiques dans le séminaire et comment cela permettait qu'émerge ce qui ne pouvait pas être dit, comment ce sur quoi on ne parvient pas à mettre des mots peut s'exprimer à travers le média artistique.



Mais pourquoi donc procrastinons-nous ?

Perfectionnisme, peur d'échouer, manque de sens...

[La page web ici](#)

[La vidéo par là](#)



9 clés pour déprocrastiner

Des méthodes connues et d'autres moins, des exercices, des vidéos, des références de livres

[La page web ici](#)

[La vidéo par là](#)



Les moralistes anciens reviennent sans cesse sur ce sujet : ne rien remettre au lendemain. Ce serait enchaîner sa liberté.

« Ce qu'on peut différer utilement, on peut plus utilement encore l'abandonner » Epictète
 « Nous ne vivons pas, dit Sénèque, nous nous préparons à vivre ; nous différons toutes choses. »