

	Suivi thérapeutique	Programme de Coaching
	"Il y a quelque chose qui va mal : à soigner, à guérir"	"Il y a quelque chose de nouveau à construire, à améliorer, à transformer"
Fondamentaux	<ul style="list-style-type: none"> Suit un modèle médical occidental. Analyse globale, recherche des problèmes Peut-être considéré comme une dépense de santé. Basé sur le "Pourquoi" : travaille souvent sur l'inconscient avec une concentration sur les sensations Le démêlement de conflits inconscients donne au patient plus de choix. Le patient parle de ses actions pour éviter d'exprimer ses sensations 	<ul style="list-style-type: none"> Suit un modèle d'entraînement professionnel, humaniste, écologique, orienté objectifs spécifiques et mesurables, dans un contexte de projets et de solutions à créer. Est un investissement personnel ou dans le cadre du budget formation de l'entreprise. Basé sur le « Quoi », le "Pour Quoi" (en 2 mots), le "Comment", le "Qui", le "Quand" : travaille sur le conscient avec une concentration sur les actions vers des buts attachés à des valeurs. Le travail avec le client permet de clarifier, identifier, donner des priorités, mettre en œuvre des actions et actualiser les choix réalisés. Le client a tendance à parler de ses sensations (notamment les plaintes, fausses interprétations et croyances) pour éviter d'être en action
Les Clients	<ul style="list-style-type: none"> Sont confrontés à des dysfonctionnements quantifiables (dépression, anxiété, dissociation, dépendances, schizophrénie, borderline...) Doivent gérer des souffrances du passé, d'anciens problèmes ou des traumatismes suite à une expérience douloureuse récente. Ont des difficultés de fonctionnement et ne savent pas pourquoi (schémas répétitifs...) 	<ul style="list-style-type: none"> Sont en bonne santé - Sont globalement heureux dans leur vie mais insatisfaits dans un domaine de vie : une situation ou des conditions plus difficiles à surmonter qu'à l'habitude (stress, épuisement) ou doivent faire face à un nouvel enjeu (nouveau poste, changement d'organisation, création d'entreprise ...). Construisent leur futur, basé sur l'assurance d'avoir des fondations personnelles solides et à développer... Ont envie d'aller vers un mode de fonctionnement d'un niveau plus élevé (doubler leur salaire, plus de joie de vivre, obtenir ce qu'il y a de mieux pour eux dans leur vie professionnelle et privée) et ne savent pas bien comment.
Approche du Professionnel	<ul style="list-style-type: none"> Des séances obligatoirement en face à face dans le cabinet du thérapeute Habituellement ne donne pas de conseils. Ne dit pas au patient ce qu'il doit faire. Aide le patient à résoudre d'anciennes souffrances et de se séparer de ses mécanismes de défense. Aide le patient à corriger des désordres cognitifs. Apprend comment être moins réactif en changeant de comportement 	<ul style="list-style-type: none"> Des séances au téléphone, des échanges par e-Mail, et des sessions en face à face (mais jamais dans le bureau du client ; principe du changement de cadre). Plusieurs formes de conseil (demandes de recherche de défis, des bonnes conditions, etc. ...). Le coach laisse à son client la liberté et la responsabilité d'appliquer ou non les actions proposées ; provoque le client tout en prenant soin de lui en fonction des paliers à atteindre puis à dépasser. Le coach n'est pas lié aux résultats des demandes ; et propose à son client de se référer à des spécialistes pour des besoins de type thérapeutique, médical, financier, légal, ... Aide le client à apprendre de nouvelles compétences et outils pour construire ou améliorer son business, sa carrière, sa vie. Aide le client à clarifier ses valeurs (ce qui est important pour lui) et à associer ses objectifs à ses valeurs. Encourage et demande à son client de se comporter de façon proactive et dans le respect d'autrui
L'écoute du Professionnel	<ul style="list-style-type: none"> Le thérapeute écoute les sentiments, les conflits et les symptômes d'un dysfonctionnement sous-jacent et les renvoie au patient. Il suivra le patient dans toutes les explorations 'valides' de ses sentiments ou impressions 	<ul style="list-style-type: none"> Le coach écoute le langage utilisé dans l'expression des besoins, les valeurs qui sont des indices pour identifier comment le client se met ou ne se met pas en action. Le coach renvoie comme un miroir, l'effet de la communication de son client (verbale et non verbale). Le coach ne laisse que peu de place aux plaintes du client
La Relation	<ul style="list-style-type: none"> L'alliance thérapeute/patient est complètement basée sur la connaissance des difficultés du patient par le thérapeute. Le développement du thérapeute n'est pas considéré. Le patient n'est pas autorisé à chercher à connaître les détails personnels de la vie du thérapeute. Le thérapeute peut encourager la relation de type transfert pour faciliter l'exploration des problèmes (parent, enfant, autres rôles). Des frontières solides impliquant des limites éthiques et légales et des directives mais pas de cadre contractuel. 	<ul style="list-style-type: none"> Un partenariat d'égalité d'adulte à adulte dans lequel le client est placé en première position pendant les séances (téléphoniques ou face à face). Le client et son coach peuvent expérimenter un développement personnel simultanément. Le coach peut être amené à partager des informations pertinentes de sa vie professionnelle ou personnelle pour faciliter la compréhension du client et le guider dans son développement. Le coach arrête son client dès qu'il y a une tentative de transfert par ce dernier et renforce sa position de coach : ni professeur, ni parent, ni autre ... Les deux parties ont défini contractuellement des engagements réciproques (contrat tripartite dans le cas de coaching en entreprise) et sont responsables pour s'y tenir. Un haut niveau d'éthique est entretenu.
Les Outils	<ul style="list-style-type: none"> Deux principaux outils basés sur l'analyse du "pourquoi" : la confrontation et l'interprétation pour gérer les problèmes de transferts, les blocages, les conflits, les peurs, les phobies, les problèmes d'estime de soi... 	<ul style="list-style-type: none"> Une boîte à outils pour concevoir le quoi et le comment (des demandes provocantes, des défis, des distinctions, des formulations, l'investigation appréciative des talents, des exercices à faire en dehors des séances, de l'information, des contacts) pour transformer la résistance à l'action, les croyances limitantes, le réseau relationnel : "cela devrait/ne devrait pas", des associations valeurs/objectifs inadéquates, un manque d'informations ou de formation, un manque de compétences en communication interpersonnelle, en leadership, un réseau relationnel limité, un niveau bas de souhaits pour sa vie,...
La Complémentarité	<ul style="list-style-type: none"> Le psy peut accompagner son patient vers l'avenir en l'amenant à se mettre en action et à construire de nouveaux projets pour sa vie et dépasser l'aspect pathologique. 	<ul style="list-style-type: none"> Le coach utilise des fondements psychologiques pour comprendre le fonctionnement de son client. Le coach peut s'intéresser au passé de son client pour évaluer ses comportements du présent.
Similitudes	<ul style="list-style-type: none"> Ces deux modes d'accompagnement visent à mieux se comprendre, se connaître, à dépasser ses blocages, ses résistances aux changements, à se réaliser, à vivre une vie épanouissante. Les professionnels psy ou coach sont des spécialistes de l'écoute sans jugement, de la compassion sans pitié, de l'empathie, du recadrage et surtout du questionnement 	