

L' HYPNO – COACHING

Si le coaching en entreprise a désormais ses lettres de noblesse, est-il possible aujourd'hui d'aller plus loin dans cette voie et d'apporter quelque chose de plus performant ?

Olivier PHEGNON



Je souhaiterais partager une réflexion sur le coaching, et présenter ce magnifique outil que représente l'Hypnocoaching.

Le coaching est désormais reconnu et apprécié dans le monde de l'entreprise pour son efficacité, et est assez couramment utilisé, en tout cas par les dirigeants, les cadres et les managers.

Mais il existe des cas **où les outils traditionnels du coaching ne suffisent plus**. Des cas où, même s'il y a eu une amélioration par rapport à la situation de départ, **il y a comme un blocage, une limite au-delà de laquelle il devient difficile d'aller plus loin dans l'accompagnement**. Des cas où la problématique ne peut être abordée uniquement du point de vue professionnel.

Et cela n'est pas si surprenant, car une personne n'est pas « coupée en deux ». Une partie pour le monde professionnel, et faire abstraction de sa partie personnel. Et inversement.

Il n'y a qu'une seule personne dans deux contextes différents. Cette « frontière » entre le professionnel et le personnel est artificielle. Des éléments professionnels peuvent impacter le personnel, et réciproquement. Ce qui se passe (ou s'est passé) dans notre vie personnelle a pu avoir un impact sur le professionnel ou la professionnelle que nous sommes devenus.

Voici quelques thématiques concrètes que l'on rencontre souvent en accompagnement en entreprise :

- Comment se positionner en tant que leader, et sur quelles ressources et sur quelles capacités s'appuyer pour son leadership ? Où placer le curseur entre « trop dur » ou « trop permissif » ?
- Gérer sa prise de parole en public : que faire si c'est encore trop difficile même après un coaching "classique" ?
- Comment surmonter une difficulté relationnelle récurrente, un blocage, ou une tendance à la procrastination par exemple ?

Sur ce genre de sujets, des techniques issues du monde thérapeutique peuvent être utiles pour l'accompagnement en entreprise. Et c'est le cas me semble-t-il, de l'hypnose moderne, avec une approche mixte mêlant intelligemment les outils du coaching et ceux de l'hypnose, apparaissant comme une solution intéressante. C'est ce que l'on appelle l'**Hypnocoaching**.

Comment marche l'Hypnocoaching ?

Une séance d'Hypnocoaching ressemble beaucoup à une séance de coaching « classique », avec un travail important de définition d'objectif, l'utilisation de techniques de questionnement et de recadrage. D'ailleurs certains clients ne perçoivent pas la différence.

La personne peut éventuellement se sentir un peu différent, un peu « flottant », tout en ayant plus facilement accès à ses ressentis, ses émotions, ses souvenirs, ou d'autres parties de soi.

Mais l'état de conscience ne semble pas fondamentalement différent. Les séances peuvent se faire assis, ou debout, les yeux ouverts ou fermés à certains moments (par exemple pour mieux se concentrer). L'hypnose est subtilement distillée tout au long de la séance.

A certains moments l'Hypnocoach peut choisir de faire un peu d'hypnose formelle. Parfois certains clients ont besoin d'être rassurés, dans le sens où il veulent être sûrs que de l'hypnose a bien été utilisée : on peut alors créer des phénomènes hypnotiques. Par exemple une lévitation (comme une main ou un bras qui s'élève ou reste en l'air) ou un « signaling » (comme un doigt que fait bouger l'inconscient et non pas la volonté du client).

Une séance d'Hypnocoaching peut potentiellement avoir lieu partout, mais il est préférable de trouver un endroit calme et isolé, pour que le client se sente à l'aise (une séance d'Hypnocoaching peut être très émotionnelle).

La durée d'une séance est en général comprise entre 1H15 et 2 heures. Le nombre de séances nécessaires pour travailler une thématique est en général de 3 à 8 séances, chaque cas étant bien évidemment différent. Sur certaines thématiques plus délicates, ou lors d'un travail de fond d'optimisation des performances, comme par exemple pour des sportifs d'élite, un travail plus régulier peut être envisagé.

Interagir avec l'inconscient :

L'une des principales spécificités du travail en Hypnocoaching, qui en est aussi l'élément principal de son efficacité, c'est que l'on s'adresse à l'inconscient. Et l'inconscient ne fonctionne pas comme le conscient. C'est comme dans les rêves, où l'inconscient s'exprime librement : avez-vous déjà essayé de suivre la logique d'un rêve ? L'inconscient s'exprime de manière symbolique, métaphorique, les émotions et sensations sont très présentes, ainsi que les souvenirs. La logique de l'inconscient n'est pas rationnelle. On utilise beaucoup le fait que le cerveau ne fait pas bien la différence entre le réel et l'imagination. Et l'imagination n'a pas de limites. Du coup, on imagine souvent une solution que l'on rend réelle. C'est pourquoi les propos échangés lors d'une séance peuvent paraître très étranges pour un observateur extérieur, mais cela fait du sens pour l'inconscient du client.

Par exemple quand quelqu'un dit qu'il ressent comme une boule dans la gorge qui l'empêche de s'exprimer dans certains cas. On sait bien que si on faisait un scanner de sa gorge on ne verrait pas de boule : même s'il la ressent clairement, elle n'existe pas vraiment. Pourtant, on peut « travailler » sur cette boule avec un peu d'hypnose, modifier ses caractéristiques, et même parler avec elle et écouter / comprendre pourquoi elle est là... Au final la boule pourra se transformer en autre chose d'utile pour le client, ou bien simplement disparaître. Et quand la boule change ou disparaît, il n'y a dès lors plus de problème pour s'exprimer !

A cela se rajoute le fait que la plupart du temps, la compréhension qu'a le client de sa problématique est souvent très différente de ce qu'il se passe à un niveau inconscient. La demande formulée par le client, le sujet qu'il définit comme étant problématique, et même la raison ou l'origine d'après lui de cette problématique sont très souvent très différents de ce que nous découvrons à un niveau inconscient. Et ce décalage n'est pas toujours simple à accepter pour la personne, et peut même parfois donner l'impression que l'on sort de l'objectif initial fixé pour le coaching.

Intérêt de l'Hypnocoaching en entreprise :

En entreprise on a rarement beaucoup de temps à consacrer au développement de ses collaborateurs, même des « hauts potentiels ». De plus, l'environnement de l'entreprise est très concurrentiel, alors il faut des résultats rapides.

C'est pourquoi, l'Hypnocoaching est une approche idéale pour l'entreprise. Non seulement il permet d'obtenir d'excellents résultats, et de plus, en quelques séances seulement.

Conclusion :

Finalement, on pourrait dire que l'Hypnocoaching, c'est plus que du coaching, mais pas encore de l'hypnose thérapeutique : un peu comme le chaînon manquant entre ces deux approches.

Alors, si l'HypnoCoaching est une approche particulièrement efficace et rapide, c'est aussi une approche fine et délicate à maîtriser. Une grande expérience du coaching et de l'accompagnement en entreprise est nécessaire, mais également une maîtrise des outils de l'hypnose moderne, afin de pouvoir parfaitement marier les deux approches.

Domaines d'intervention de l'Hypnocoaching :

Les domaines d'interventions de l'HypnoCoaching englobent ceux du coaching et de l'hypnose, autant dire que la liste est longue. Mais voici les principales problématiques abordées en Hypnocoaching :

- - La posture managériale
- - Développer son leadership
- - Travailler sur son management
- - Développer sa vision long terme
- - Être plus flexible face au changement
- - Mieux déléguer
- - Améliorer la prise de décision

- - La relation et la communication
- - Améliorer sa prise de parole en public
- - Affirmation de soi
- - Être plus convaincant
- - Mieux gérer les conflits
- - Se protéger de collègues toxiques

- - Développement personnel
- - Développer son empathie
- - Mieux intégrer ses émotions
- - Gérer ses peurs
- - Mieux intégrer les feed-backs

- - Mieux résister au stress
- - Éviter le burnout