

## **Le coaching co-actif**

Je me suis formé au coaching co-actif au sein de [CTI - The Coaches Training Institute](#), une prestigieuse école américaine à la réputation internationale qui a le mérite de proposer des formations dans de nombreux pays.

Dans mon cas, j'ai réalisé ma formation à Londres, Bruxelles, Amsterdam, Oslo et Heidelberg.

**Le postulat de base de la méthode co-active : le client est créatif et détient plein de ressources.** Comme le client se perçoit parfois (souvent) comme limité, incapable de créer, ou bloqué, le coach co-actif est là pour le tirer vers le haut, l'aider à voir les choses différemment, à identifier et comprendre ses peurs et ses blocages et à les dépasser. L'idée sous-jacente : **les réponses sont chez le client.** Client et coach travaillent sur un même pied d'égalité. Ainsi, selon cette méthode, le coach n'a pas vocation à apporter des conseils ou des solutions toutes faites, à guider ou à enseigner quoi que ce soit à son client.

Contrairement aux coachs spécialisés, le coach co-actif a une **approche holistique**. Il **s'intéresse à la personne dans son intégralité, à tous les domaines de la vie, au corps et à l'esprit, au « being » et au « doing » (être et faire)**. Les difficultés liées au passage à l'étape suivante au niveau professionnel sont souvent liées à l'impact que cela peut avoir au niveau personnel, familial ou social. Par conséquent, se focaliser uniquement sur la carrière sans prendre en compte les émotions et problématiques qu'un tel changement provoque dans les autres domaines ne permet pas toujours d'atteindre équilibre et épanouissement. Le coach co-actif va ainsi **élargir la réflexion, proposer une autre perspective sur la question posée et aider ainsi le client à avoir plus de clarté et à avancer plus efficacement.**

En tant que coach co-actif, **mon outil principal est le questionnement.** Souvent, nos peurs nous amènent à nous censurer et empêchent les réponses aux questions d'émerger. Mon rôle comme coach est ainsi de **poser des questions qui vont plus loin que celles que l'on se pose soi-même,**

**d'approfondir au maximum pour repérer ces mécanismes internes de peurs et de blocages, les amener à la conscience du client et l'aider à s'en libérer pour accéder aux réponses qui se trouvent en lui.**

Il s'agit donc d'un **travail de développement personnel en profondeur**, qui, à travers un dialogue permanent entre le coach et le client, amène à une véritable transformation dans le but d'atteindre les objectifs fixés.