François Vergonjeanne

AIDER L'AUTRE, FAVORISER LA RÉSILIENCE

EN 10 ÉTAPES, AVEC LE CYCLE DU CHANGEMENT D'HUDSON

INTERÉDITIONS

Illustration de couverture : Fotolia.com
Couverture Hokus Pokus

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

© InterÉditions, 2019
InterÉditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN 978-2-7296-1932-9
www.dunod.com

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction
Aider l'autre ! 9

Première partie
Les dix étapes du cycle d'Hudson

1. Formuler une idée
1re étape : Mettre en mots une idée ou un projet 15
2. Le début de l'action
2e étape : Lancer le projet 27
3. L'épanouissement du projet
3e étape : Faire fructifier le projet, la primauté de la matière 33
4. Stop !
4e étape : L'arrêt du projet 39
5. Traverser le deuil de l'ancienne situation
5e étape : Quelques moments de nostalgie 45
6. Établir le bilan
6e étape : Savoir raison reprendre 57
7. Laisser reposer, diffuser
7e étape : Se reposer, savourer, et laisser diffuser les bienfaits de ce qui a été accompli 63
8. La remise en question
8e étape : Quand le doute s'installe … 69
9. Discernement et métamorphose
9e étape : Maturation et découverte de nouvelles valeurs 81
10. Vivre le renouveau
10e étape : Chaque jour je deviens l'auteur de ma vie 93

11. QUAND ÇA NE TOURNE PAS ROND 101
12. TROIS CAS DE COACHING COMMENTÉS 113

Deuxième partie
AIDER : UNE COMPÉTENCE À DÉVELOPPER

13. LES OUTILS DE BASE DU COACHING 131
14. LE RÔLE ET LA POSTURE DU COACH 145
15. LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL DU COACH 165

Conclusion
Le cycle d'Hudson, une spirale qui nous emmène toujours plus haut 177
Bibliographie 179
Remerciements 181
Table des matières 183

À Hélène,
Robin,
Paul,
Matthieu,
et Cécile

Introduction

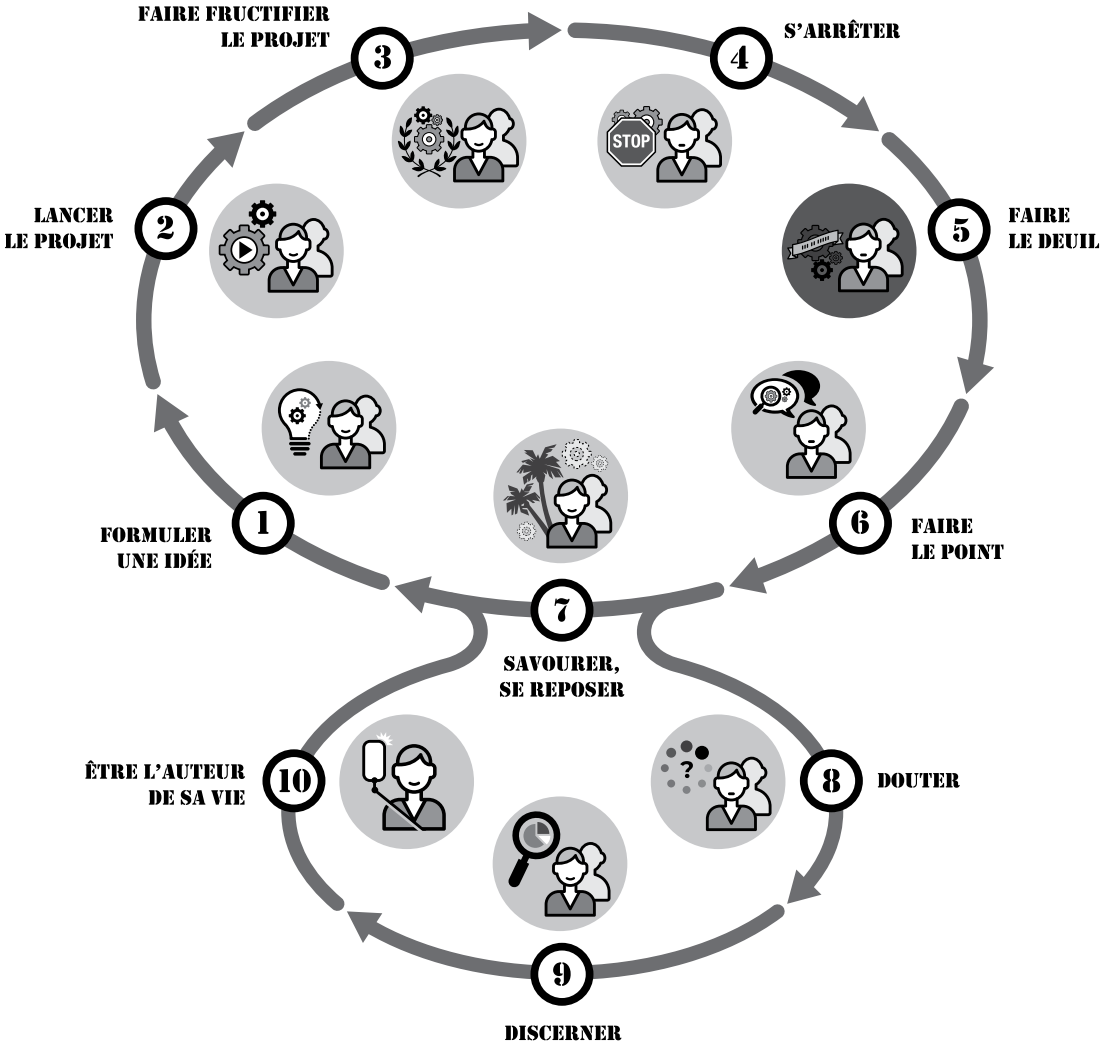
Aider l'autre !

On peut oublier ce qu'on nous a dit, mais jamais les émotions fortes que nous avons ressenties quand une personne bienveillante était à nos côtés pour nous aider vraiment.

Pourtant, qui ne s'est pas heurté à un mur alors qu'il voulait soutenir un ami, encourager un enfant à surmonter une difficulté ou réconforter un proche dans la peine ? Aider l'autre est aussi naturel que boire ou manger, parler ou aimer, et nous n'y parvenons pas toujours. Alors comment nous y prendre ?

Depuis plusieurs années les coachs développent des méthodes pour aider leurs clients à surmonter leurs difficultés, à se sentir mieux dans leur vie personnelle ou professionnelle, et à agir en harmonie avec leurs valeurs et leurs convictions. L'un de ces coachs, l'Américain Frederic Hudson, a imaginé un modèle qui permet à une personne qui veut en aider une autre d'identifier là elle doit mettre de l'énergie et là où elle doit la faire circuler, et ensuite ce qu'il faut faire pour permettre à la personne aidée d'avancer sur son chemin. En effet un changement véritable s'accompagne toujours de son cortège d'émotions qui permettent d'ouvrir des portes dans l'inconscient et favorisent ce mystérieux travail de résilience.

Le modèle d'Hudson a largement inspiré les pages que vous allez découvrir. Ce petit traité de coaching à l'usage des honnêtes gens permet à des coachs, ou toute personne qui désire en aider une autre, d'avoir un outil pour structurer son accompagnement et son aide. Ce modèle se présente sous la forme d'un cycle en dix étapes.



Le cycle d'Hudson

Les sept premières portent sur l'aide que le coach, ou l'aidant, peut donner à quelqu'un qui se lance dans un projet ou dans un changement, que ce soit un petit projet – partir en vacances par exemple – ou un grand changement comme une réorientation professionnelle majeure.

La première étape du cycle consiste à trouver une idée ou formuler un projet. La seconde étape à se lancer – mais pas n'importe comment ! La troisième consiste à récolter les fruits de son projet. Vient ensuite l'arrêt.

Cette quatrième étape peut être l'aboutissement naturel du projet, ou un arrêt prématuré dû à une cause extérieure. Vient alors la cinquième étape, plus émotionnelle, celle du deuil. Il faut bien s'y faire, la roue du temps tourne et rien ne revient en arrière. Dans la sixième étape, la raison reprend le dessus et c'est l'heure de faire un bilan de la réalisation passée. Puis vient la septième étape où il est bon de se reposer et de savourer avant de reprendre le chemin pour un nouveau cycle. Ainsi de suite, la vie va et les projets s'enchaînent les uns après les autres.

Mais quelquefois le doute s'installe : huitième étape. Suis-je sur le bon chemin se demande le coaché ? Mes choix sont-ils toujours pertinents ? La neuvième étape va permettre au coach d'identifier les nouvelles priorités qui guideront désormais les choix de vie de son client. C'est une véritable métamorphose. La personne apparaît transformée, avec une échelle de priorités revisitée. Il ne suffit plus alors pour la coaché que d'incarner cette personne, de vivre et agir avec ses nouvelles valeurs et ses nouveaux choix. C'est la phase dix, la dernière avant de reprendre le chemin de l'étape 1 et repartir pour un nouveau cycle.

La partie haute du cycle d'Hudson (étapes 1 à 7) porte sur les changements d'activités, alors que la partie basse (étapes 8 à 10) concerne les changements d'identité.

Mais peut-on *faire* sans *être ?* Peut-on *être* sans s'incarner dans une réalisation matérielle ? C'est ce genre de questions qui amène la personne qui veut aider une autre à se doter d'une solide méthode. Car le cœur et la bonne volonté ne suffisent pas pour déjouer les pièges d'un bon accompagnement et démêler les nœuds entre le *faire* et l'*être*.

Les dix premiers chapitres du livre correspondent aux dix étapes du cycle d'Hudson. À chaque étape le lecteur trouvera des exemples pris dans la vie courante et les façons d'intervenir en tant que coach ou aidant. Ce chemin de résilience est passionnant.

Aider l'autre : tout un programme !