

## Comment un coaching peut-il vous aider à trouver des clés

### Wel'Com-Hom News

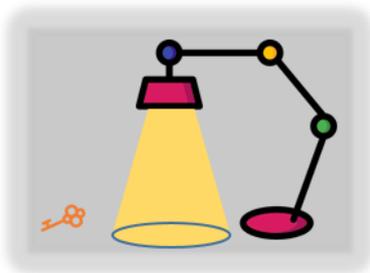


Communication & Management  
Hommes & Méthodes

*Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.*

[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

## Accepter de changer un peu à l'intérieur pour faire changer les choses autour de soi



*Un homme sous un lampadaire cherche ses clés.  
Un passant le voyant faire se met à chercher avec lui.  
Au bout d'un bon moment, ce dernier, convaincu que les clés ne se trouvent pas à cet endroit, lui demande :  
- Etes-vous certain de les avoir perdues ici ?  
- Non ! Mais c'est ici qu'il y a de la lumière*

On peut trouver notre homme stupide. Et pourtant...  
Le halo de lumière du lampadaire peut symboliser notre connaissance, notre vision présente des situations que nous rencontrons.

Le coaching est un accompagnement **punctuel** qui permet de dépasser une difficulté, de regarder ailleurs que sous notre lampadaire pour trouver des solutions et se mettre dans une dynamique de réussite.

C'est une démarche centrée sur un objectif, des indicateurs de succès, et orientée action et solution plutôt que tournée vers le « problème ».

La démarche habituelle face à une difficulté est de faire un peu plus de la même chose, cette chose que l'on connaît, mais qui ne fonctionne pas, ou plus. Je vous invite à regarder cette [vidéo](#) qui explique comment fonctionne notre cerveau pour construire notre réalité.

Le coach écoute comment vous réfléchissez, comment vous vous formulez le problème. Il va agir comme un miroir.

Il vous aide à repérer vos croyances, qui peuvent être limitantes, tout en respectant et protégeant vos valeurs, qui fondent votre identité propre.

Cela vous demande d'accepter l'impertinence du coach avec ses questions décalées, parfois agaçantes, toujours bienveillantes, et qui vous permettent de voir les situations autrement.

Ce regard décalé vous apportera plus de lucidité et d'objectivité dans votre vision des choses (sur vous, les autres, la situation..). Cela peut aussi vous amener à explorer des idées originales.

Le coach vous aide, par son regard positif sur vos ressources, vos succès, vos qualités spécifiques, à trouver les leviers et points d'appuis pour atteindre vos objectifs. Vous identifiez avec lui les freins éventuels pour mieux les éliminer.

Quand on veut changer certaines choses autour de nous, c'est souvent pour s'abstenir de les changer de l'intérieur. Or ce qui se passe à l'extérieur fait souvent écho à ce qui se joue à l'intérieur de nous. L'invitation en coaching n'est pas de vous changer vous, mais de pointer ce qui se répète dans votre environnement, comme un reflet de ce qui se joue à l'intérieur ; puis d'adapter vos manières d'agir et d'interagir. « L'extérieur » répondra différemment, en s'alignant sur l'authenticité que vous exprimez.

Changer maintenant, pas un autre jour, par petits pas, pour libérer notre puissance !



Anne BOLATRE  
[Com-Hom](#)

A propos de l'auteur :

**Anne BOLATRE** : Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance, tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien. Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention la plus adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des relations.



Com-Hom

Communication & Management  
Hommes & Méthodes

Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

#### Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)  
Crédit photographique : [Com-Hom](#), [Fotolia](#)