

Juillet-Août

2006

Cuisinez bio

et déjeunez

sur l'herbe...

Psycho  
Bio  
Santé

# Signes & sens

magazine



**Votre espace bien-être**

[www.signesetsens.com](http://www.signesetsens.com)

magazine  
**GRATUIT**

**196 pages**

\* **Le bouddhisme,  
un art de vivre zen**

**DOSSIER**

## L'amour et nous

- \* Ça y est, je lâche prise !
- \* Exploitez  
votre capital séduction

**Psy-test**

Êtes-vous passionné(e) ?

\* **Accoucher sans violence**

**Le pouvoir énergétique des arbres**



## « PRATIQUE DU COACHING »

« Comment construire et mener la relation »

Un livre de Bernard HÉVIN\* et Jane TURNER\*  
interÉditions

Ce nouvel ouvrage de Bernard Hévin et Jane Turner détaille les subtilités et les critères auxquels doit répondre la relation coach/coaché pour le bon déroulement d'un coaching.



Le coaching, et particulièrement le coaching de vie, est avant tout une communication relationnelle inter-active entre deux personnes. Dans ce contexte, le rôle d'assistance du coach est primordial : il signifie que le principal agent et facteur de changement est toujours le coaché lui-même. Pour exemple, nous vous présentons ici la carte des domaines de vie. Elle fait partie du modèle créé par les auteurs. Celui-ci est basé sur 7 cartes qui représentent une grille de lecture, pour aider le coach dans l'écoute de son client. Ce modèle sert uniquement à favoriser le processus d'auto-réalisation du coaché. Le rôle fondamental du coach est d'accompagner le coaché dans un voyage dont ni le but, ni la direction ne sont connus d'avance.

### Carte N° 4 : les domaines de vie (extrait)

#### *Pour une théorie d'un véritable carpe diem*

Et si le présent n'était pas qu'un instant mais une durée dans laquelle seraient pris en compte tous les domaines de vie ? Dans cette optique, le présent doit représenter l'adéquation entre notre projet de vie, sa réalisation, la signification que nous lui accordons et la satisfaction que nous en retirons. Et cela, à tous les instants de la démarche : depuis l'élaboration de notre projet à son lancement et à sa concrétisation. Aussi, la part du temps qui nous est imparté sur terre, le présent (et non l'instant) est le temps où nous pouvons nous suffire en étant le plus possible nous-même, sans nous cacher derrière un masque. Nous accédons ainsi à l'autonomie, à la liberté...

#### *Vivre pleinement chacun des domaines de vie*

Il appartient à chacun d'être vigilant sur, et de se prémunir contre, tout ce qui pourrait rendre insatisfaisant un domaine de l'existence. Nous devons prêter une attention particulière aux obstacles internes, à tous les messages reçus qui, lorsque nous

vivons nos désirs de changement, nous invitent à la culpabilité et à la peur d'être obligé de payer le prix de notre outrecuidance au taux de l'infortune. Car, la croyance que l'on ne puisse pas tout avoir fait nous met en colère. La peur d'étaler son bonheur est un vieux réflexe associé à notre besoin de sécurité.

#### *Enrichir nos domaines de vie*

Le repos et la créativité nous offrent des moyens pour réaliser la lente maturation qui nous permet de devenir ce que nous voulons être. Le repos n'est pas une paresse de l'esprit mais un moment créatif. En faisant en sorte que s'harmonise notre temps à celui de l'autre et des autres, nous échappons au principe de l'exploitation pour restituer celui de l'amour.

\*Bernard Hévin, psychosociologue, psychothérapeute, coach les individus et les équipes.

\*Jane Turner, psychologue clinicienne, psychothérapeute, coach les individus et les groupes.

Tous deux sont membres titulaires de la Société française de Coaching. Ils ont créé Le DÔJÔ, Centre de développement personnel et professionnel, systémique et stratégique.

43 rue Daubenton

75005 PARIS

Tél. 01 43 36 51 32

Site web : [www.ledojo.fr](http://www.ledojo.fr)

Email : [contact@ledojo.fr](mailto:contact@ledojo.fr)