



# LE COACHING POUR TOUS

Du coaching de travail  
au coaching de vie

Découvrir le coaching de vie et le métier de coach avec les approches :  
traditionnelle, philosophique, intuitive et universelle pour réussir tous les  
changements dans votre vie.

GILLES GUYON

# LE COACHING POUR TOUS

Ce livre unique en France révèle toute la profondeur du « Life coaching » et du métier de coach. Il permet de le démocratiser en le faisant passer du coaching de première génération, réservé aux managers et aux sportifs (le « Business coaching »), au véritable marché du coaching qui est immense. Il s'agit du « Life coaching » dit « de sens, d'excellence ou d'être », conçu tant pour les personnes des métiers de la communication et de la relation d'aide... que pour chaque personne intéressée par son propre développement et sa réalisation sur les plans personnel, familial, professionnel, sociale... Selon l'auteur, chacun a le droit d'être accompagné, de changer sa vie et de s'épanouir afin de se mettre en relation avec son identité, son essence, son « Mozart ».

Le coaching pour tous est innovant dans son approche et a été écrit pour montrer les fondements et les applications concrètes du coaching. Il permet au lecteur de comprendre et d'apprécier le niveau de profondeur et de valeur de ce métier qui participe à l'évolution humaine.

Grâce à 3 approches spécifiques : traditionnel (intellectuelle, logique), philosophique (intuitive, créatrice), et conscience (éveillée, guidée), ce livre révèle des connaissances encore insoupçonnées à ce jour. L'éthique, la méthodologie, la profondeur et la diversité des outils en font le métier du troisième millénaire en offrant au coach un espace de changement et d'action. Il accède ainsi à tout son potentiel créateur dans lequel son âme s'épanouit.

« comment se remettre à l'écoute de son univers intérieur pour élever sa conscience et grandir dans les merveilles ment de sa mission de vie ».

Gilles Guyon, cofondateur responsable de Lunion Formation depuis 2000, une école de formation de coach professionnel au niveau national et DOM TOM, se consacre à la démocratisation du coaching. Il a 40 ans d'expérience dans le management et le développement personnel (mastère spécialisé en management des ressources humaines et de la qualité). Il enseigne avec son épouse Vanessa Mielczareck dans leur deuxième école des formations depuis 1990 sur l'intuition jusqu'à devenir des consultants intuitifs. Il a également créé une formation sur le management du troisième millénaire et sur la conscience.



15€

ISBN : 978-232-227-0088



9 782322 270088



# 1 - LA TABLE DES MATIERES

## 1<sup>er</sup> Niveau : LA THEORIE

Introduction .....	11
Pourquoi le coaching en France.....	17
En France le coaching de 1 <sup>ère</sup> génération.....	23
Le vrai marché du coaching en France.....	29
Ce qu'apporte le Coaching.....	33
Définition du coach.....	39
Son origine.....	43
Son contenu.....	47
Ses principes.....	51
Sa charte.....	55
Sa différence avec les autres métiers.....	59
Sa déontologie.....	67
Le coaching pour qui, pourquoi ?.....	71
Le coaching pour changer de direction ou pour sortir du chômage...	79
Les différentes formules (individuel, équipe.....)	87
Les différents types de coaches.....	91
Les écoles de coaching.....	95
Notre école Lunion Formation.....	99
Qualité et compétence d'un coach.....	109
La supervision du coach et les erreurs de pratique.....	115
Comment choisir un coach.....	121

## 2<sup>ème</sup> Niveau : LA PRATIQUE

L'accueil, la mise en confiance.....	125
Le lieu.....	127
Une écoute plus profonde.....	133
Le non-jugement, le respect.....	137
La compassion.....	141
La sincérité.....	147
Des rapports humains.....	151
Le positionnement.....	155
Les niveaux de langage.....	161
Les échanges d'énergies.....	165
L'intuition.....	169
Histoire sans parole.....	173
Pas un conseil.....	177
Danser avec le moment présent.....	213
Les transferts.....	217
Le questionnement.....	221
Processus type d'une séance.....	225
La systémique dans le coaching.....	235
Exemple d'outils.....	239
Conclusion, bibliographie.....	265

## 2 - L'INTRODUCTION

### - Préambule N°1

J'ai choisi délibérément de vous présenter Le Coaching pour tous à travers trois approches : **traditionnelle, philosophique et conscience.**

Des approches certes qui partent du "business coaching", c'est ainsi qu'il est arrivé en France, pour devenir le "life coaching", c'est ainsi qu'il continue sa course.

Vous trouverez donc dans chaque chapitre et thème abordé, trois angles de vue différents représentant chacun un degré de profondeur supplémentaire du coaching, afin que vous puissiez en connaître toutes ses dimensions.

#### **Approche traditionnelle**

C'est une approche du Coaching pour tous, classique, usuelle, mentale, rationnelle, issue du cerveau gauche. Elle vous permet de comprendre clairement, simplement ce qu'est le coaching.

**Celle-ci bien que traditionnelle amène un regard nouveau, ouvert et va jusqu'au life coaching (le coaching d'excellence, de sens, d'existence, de troisième génération)** réalisé malgré tout d'une façon intellectuelle, "terre à terre", donc illustrant d'une certaine manière qu'une partie de la réalité.

#### **Approche philosophique**

Voici une approche du Coaching pour tous comme le définissait Socrate à l'époque d'un rationnel ouvert et "connecté" au cerveau droit, systémique, idéologique, récréatif, dans une quête de sens, comme le vivent les penseurs. C'est donc une vision équilibrée et globale.

Le concept même de la philosophie équivaut à une recherche de l'amour, de même que le mot "philosophe" signifie l'ami de la sagesse. Elle se caractérise par une aspiration à toute forme de connaissance.

La définition du dictionnaire de la philosophie révèle qu'il s'agit d'une étude rationnelle de la pensée humaine, menée du double point de vue "de la connaissance et de l'action". Cela mène vers un enrichissement par le discernement, la sagesse et la connaissance naturelle de toutes les choses que l'humain porte en lui.

Tel un philosophe moderne, je me caractérise par le désir, non pas de répéter le savoir hérité des penseurs du passé, mais de voir et de saisir les choses d'une façon libre, afin de découvrir le monde dans son ensemble et dans toute sa grandeur. Aujourd'hui, en se transformant comme il le fait, le monde moderne pose des questions existentielles qui font rejaillir des interrogations de toujours. Qui sommes-nous ? Quel sens donner à notre vie ? Réfléchir sur ces aspects fondamentaux de l'être est, de ce fait, une nécessité, car, à travers elle, c'est en définitive de nous et de notre avenir qu'il s'agit.

#### **Approche conscience**

C'est une approche du Coaching pour tous d'un troisième niveau de profondeur alliant le cerveau gauche (rationnel) et le cerveau droit (intuitif) donc amenant vers une vue très sincère, inspirée en mon âme et conscience.

À son époque, Descartes disait : "La conscience est à l'intérieur de chacun de nous, rien ne peut la réduire et à l'extérieur de nous, elle est représentée symboliquement par Dieu."

La conscience admet l'existence de l'esprit comme réalité substantielle. Cette approche-là nous explique donc le coaching dans sa propre essence, morale associée à une totale liberté, spirituelle, mystique, inspirée. La conscience, c'est tendre vers la vie, la pensée accomplie, la créativité, l'être, la plénitude, l'omniscience, l'honnêteté, c'est une qualité qui appartient à l'esprit, à l'âme.

## - Introduction

### **Approche traditionnelle**

Après la Seconde Guerre mondiale, la société des années 40 a connu l'ère industrielle, le choix et la réflexion n'étaient pas essentielles, car il fallait produire puis reproduire, tel était le destin des citoyens de cette époque. Les besoins du moment consistaient à construire pour que chacun puisse être logé. Il fallait assurer la chaîne alimentaire, puis de tendre vers le confort, la facilité en modernisant les entreprises. Depuis des générations, nous apprenions un métier conformément au souhait de notre famille ou au besoin de la société. Nous travaillions donc beaucoup sans nous poser "trop" de questions jusqu'à la fin de notre vie.

À l'ère du troisième millénaire, le fonctionnement de notre société s'est profondément modifié. Certains s'en sont aperçues ; d'autres se sont même déjà adaptées, mais beaucoup de personnes encore subissent leur vie qui n'est malheureusement qu'une suite de difficultés. En 1954, un homme, Abraham H. Maslow, nous avait déjà traduit cette évolution avec l'élaboration d'une pyramide exprimant l'échelle des besoins fondamentaux de l'homme, qui, dans l'ordre inverse, sont les suivants :

#### LA PYRAMIDE DES BESOINS

- l'accomplissement de soi (5) ;
- travailler (4) ;
- faire partie d'une "tribu", d'une famille (3) ;
- se loger (2) ;
- se nourrir (1).

Au troisième millénaire, nous évoluons maintenant davantage, du moins ceux qui cheminent dans cette direction, vers un certain éveil de la conscience. Cela correspond au sommet de cette pyramide : "l'accomplissement de soi". Celui-ci est l'objectif majeur qu'une personne puisse vouloir atteindre dans sa vie.

Un nouveau métier, une nouvelle technique appelée le coaching, a émergé. Auparavant, il était réservé à une élite. Il commence aujourd'hui à se démocratiser, car il répond à une forte demande, celle de réussir à se réaliser dans notre société. En effet, nous vivons une période de changement relationnel humain important. Les personnes du troisième âge sont mises à l'écart, les familles éclatent, les divorces sont légions, l'amitié, la citoyenneté et la spiritualité sont réduites à de simples notions. Les gens se sentent de plus en plus perdus et seuls avec eux-mêmes. De plus, comme nous pouvons le constater, nous travaillons essentiellement sur la technique et la reproduction. Aussi, les préoccupations intérieures de l'humain et son bien être véritable ne sont pas prioritaires.

Cette dimension, les entreprises la voient d'un mauvais œil, et la tournent même en dérision. Souvent lorsque quelqu'un va mal, on entend des réflexions comme : "Il va voir un psy, un thérapeute, il perd un peu la boule, tu ne crois pas, il est fou !" Notre société se désintéresse de la connaissance profonde de soi et de l'autre, des capacités enfouies, des talents refoulés. Notre éducation scolaire développe essentiellement une partie de notre cerveau, l'hémisphère gauche qui est le côté rationnel et logique. Est mis de côté pour ne pas dire oublié, le développement de l'intelligence intuitive et créatrice, situé dans le cerveau droit sauf dans certaines écoles privées comme les écoles Steiner.

L'entreprise et plus largement la société ont certes des besoins de résultats matériels, mais elles sont constituées d'une chaîne humaine qui a des valeurs, des émotions et des ressentis qu'il est important de reconnaître, pour que chacun puisse préserver son équilibre. Nous parlons beaucoup de coefficient intellectuel et nous oublions complètement le coefficient émotionnel et intuitif.

Le coaching, même s'il n'est qu'un terme encore barbare à vos oreilles, est la porte d'entrée dans un troisième millénaire éclairé qui va permettre d'introduire plus concrètement les sciences humaines depuis l'entreprise et jusqu'à l'ensemble de la population. Il est à la fois un levier puissant de développement personnel et professionnel. J'en veux pour preuve sa croissance exponentielle fascinante. Depuis quelques années, des milliers d'articles ont été rédigés dans des journaux et des magazines grand public. Une vingtaine d'écoles forment aujourd'hui des coaches ; de

nombreux reportages télévisés en ont parlé ; des émissions consacrées à ce sujet sont même diffusées aux heures de grande écoute. Il n'est plus possible de parler uniquement de phénomène de mode. Actuellement, le coaching est en pleine expansion et s'inscrit dans l'histoire. En 2005, il existe la SFC (Société française de coaching) qui regroupe plus de 800 membres, la FFC (Fédération francophone de coaching) avec 200 membres, l'ICF (International coaching fédération) avec plus de 6 000 membres répartis sur 36 pays du monde et celle-ci vient de créer une filiale en France, l'ICFF (Fédération française de coaching international) avec déjà plus de 100 membres en moins d'un an. J'ai d'ailleurs été nommé dernièrement co-président PACA et Languedoc Roussillon de ICFFrance.

Ces dernières ont pour vocation de continuer l'extension du coaching, afin de mieux le faire connaître et, bien sûr, de tendre vers une garantie de savoir-faire pour sauvegarder ses fondements et son éthique.

### **Approche philosophique**

Que ce soient des chercheurs comme Freud et Jung, des prophètes comme Bouddha et Jésus, ou des philosophes comme Platon et Socrate, ils ont tous fondé leurs œuvres à travers la maxime si célèbre de ce dernier : "Connais-toi toi-même."

À croire que cette citation recèle un véritable trésor pour l'humanité.

Nous sommes tristes ou malheureux, nous travaillons beaucoup ou nous nous retrouvons au chômage parce qu'au fond de nous-mêmes ce que nous faisons ne nous plaît pas ou ne nous correspond plus vraiment. Ces situations sont le résultat de notre souffrance de ne pas exister tel qu'on le voudrait, tel que l'on "est" :

"Être ou ne pas être avec nous „m'aime" ?" : voici une grande question.

Au cours d'une formation j'ai entendu une femme me dire : "Je ne souhaite plus travailler en entreprise, car je désire des relations humaines vraies, c'est en partie cela qui l'a attirée à devenir coach professionnel."

Le coaching, ce nouvel "outil" du troisième millénaire, apporte enfin, dans toute sa profondeur et sa richesse, à l'entreprise qui le désire, un équilibre avec la dimension personnelle, humaine. C'est une véritable révolution contre l'étroitesse d'esprit qui est en train de s'opérer sur notre planète. Le coaching répond à un besoin de justesse, de sagesse, de non-jugement, d'ouverture de conscience et de cœur. Il rend plus mature, plus responsable et adulte, prenant un peu plus en compte l'ensemble des données de la connaissance, c'est-à-dire l'omniscience.

Au fil du temps, des personnages ou des métiers naissent pour redécouvrir le bon sens des anciens, pour réapprendre à penser autrement, à agir en tenant compte de l'ensemble des données matérielles, spirituelles et humaines. L'omniscience nous le propose à tous. Cela devient une nécessité pour ceux qui souhaitent, de nos jours, s'élever sur le plan matériel et spirituel. Le coach est, en fait, celui qui révèle à une personne ce qu'elle est et ce qu'elle peut faire ; c'est un éveillé, un éclairé. Il vivifie, régule, équilibre, stimule, tempère les énergies physiques, psychiques, émotionnelles...

Le coaching est un métier d'investigation de l'être humain qui prend en compte :

- le corps (le physique),
- le mental (le psychique),
- l'âme (l'esprit).

Il amène et aide la personne qu'il accompagne à aller en premier vers son intérieur pour qu'elle puisse accéder en toute autonomie à ses propres ressources pour ensuite les redistribuer vers l'extérieur.

*"Là où la congruence laisse place à la rigueur commence à se réaliser sur Terre votre véritable dimension, une vie pleine et entière remplie d'enthousiasme, de joie, de bonheur, votre réalisation."*

Ce livre est structuré pour répondre à toutes vos questions et suit le même processus qu'une rencontre avec un futur coach, afin que vous, lecteur, puissiez découvrir au fil des pages, le coaching. Et par conséquent, vous rapprocher et vous aligner à l'essence de votre "être", voire de votre vie.

Mon but, dans ce livre, est d'éveiller votre curiosité et de vous donner envie de partir à la découverte d'un nouvel art de vivre.

### **Approche conscience**

« Le XXI<sup>ème</sup> siècle sera spirituel ou ne sera pas » annonçait André Malraux. Le coaching encourage en fin de compte à adopter de nouvelles attitudes, de nouveaux réflexes, de nouveaux comportements envers soi-même et, bien sûr, par voie de conséquence envers les autres.

Le Coaching pour tous, vous démontre que ce métier nous emmène sur un chemin qui guide vers l'universalité. Il est important maintenant de redistribuer des connaissances équilibrées, partout dans le monde. Cela signifie que ce sont des "données" plus saines, plus nourrissantes et je parle naturellement de nourriture d'âme, de nourritures profondes dont chaque être humain a besoin pour vivre, pour exister. De nos jours, il est important de changer notre éthique. Chacun devrait assumer son rôle de "justice" dans le respect de lois universelles acceptées de tous. Ce coaching va dans ce sens, bien sûr. Ce métier permet à chaque personne qui s'en approche, au travers de séances individuelles, de réunions d'informations ou de formations professionnelles, de se découvrir une ouverture de cœur, une compréhension globale, afin de pouvoir se réaliser pleinement dans sa vie. Non plus à travers des schémas perpétués plus ou moins consciemment depuis de nombreuses années, mais grâce à une faculté, des atouts, une dimension que chaque personne possède à l'intérieur et qu'elle peut, à sa convenance, libérer et offrir autour d'elle.

Le coaching incite en fait chaque "âme" à prendre connaissance de sa grandeur, de son être, afin de pouvoir axer sa vie en fonction de qui elle est. Ainsi elle réalise des actions au travers d'un métier en adéquation avec elle-même. Cela peut paraître comme étant un chemin parmi tant d'autres, or cette direction de réalisation d'âme est en fait un acte d'amour envers soi-même et le monde. Vous pouvez commencer maintenant à comprendre la différence entre une vie où la personne reproduit plus ou moins des schémas inculqués, transmis, déformés, et une autre libre d'être elle-même qui peut redistribuer sa richesse intérieure. Certaines l'ont déjà fait comme Mozart, Platon, Socrate et bien d'autres moins connues, à des échelles différentes. Vous avez aujourd'hui la possibilité, et notamment grâce au coaching, d'apprendre à mieux vous connaître, comprendre votre vie et la changer. Il vous guide, vous accompagne, vous éveille au travers d'actions concrètes dans votre vie, ce qui vous permet de vous épanouir et de vous réaliser. Par voie de conséquence, vous pouvez, vous aussi, amener les autres à se diriger vers ce chemin d'accomplissement d'eux-mêmes.

## 4<sup>ème</sup> DE COUVERTURE

### « Le coaching pour TOUS »

Ce livre unique en France révèle toute la profondeur du « *life coaching* » et du métier de coach. Il permet de le démocratiser en le faisant passer du coaching de 1<sup>ère</sup> génération réservé aux managers et aux sportifs, le « *Business Coaching* », au véritable marché du coaching qui est immense. Il s'agit du « *Life Coaching* » dit « de sens, d'excellence ou d'être » conçu tant pour les personnes des métiers de la communication et de la relation d'aide... que pour chaque personne intéressée par son propre développement et sa réalisation sur les plans personnel, familial, professionnel, social...

Selon l'auteur, chacun a le droit d'être accompagné, de changer sa vie et de s'épanouir afin de se mettre en relation avec son identité, son essence, son « Mozart ».

Le coaching pour TOUS est innovant dans son approche et a été écrit pour montrer les fondements et les applications concrètes du coaching. Il permet aux lecteurs de comprendre et d'apprécier le niveau de profondeur et de valeur de ce métier qui participe à l'évolution humaine.

Grâce à 3 approches spécifiques : Traditionnelle (intellectuelle, logique), Philosophique (intuitive, créatrice), et Conscience (éveillée, guidée), ce livre révèle des connaissances encore insoupçonnées à ce jour. L'éthique, la méthodologie, la profondeur et la diversité des outils en fait le métier du 3<sup>ème</sup> millénaire en offrant au coaché un espace de

changement et d'action. Il accède ainsi à tout son potentiel créateur dans lequel son « âme » s'épanouit.

« Comment se remettre à l'écoute de son univers intérieur pour élever sa conscience et grandir dans l'émerveillement de sa mission de Vie »

**Gilles GUYON**, co-fondateur responsable de LUNION FORMATION, un organisme de formation de coach professionnel au niveau national, se consacre à la démocratisation du coaching au travers de conférences. Il a vingt ans d'expérience dans le management et le développement personnel (mastère spécialisé en management des ressources humaines et de la qualité). Il enseigne dans la formation intuition sur la plan national avec son épouse Vanessa MIELCZAREK. Il est aussi co-auteur du livre « Des actions pour changer votre vie », et membre de la Fédération Française de Coach International (ICFF).

## 4 - DU MEME AUTEUR

### LES LIVRES

« Le dictionnaire de la vie où tout a un sens » auto- édition, 2011

« Mesurez votre conscience » éd. Quintessence, 2008

« Le coaching pour tous » éd. Quintessence, 2005

« Des actions pour changer votre vie » éd. Quintessence, 2004

### LE DVD

« Découvrez le coaching de vie » autoédition, 2006

MAIL : [lunion@wanadoo.fr](mailto:lunion@wanadoo.fr)

SITE : [www.coachingintuition.com](http://www.coachingintuition.com)