

JE NE ME SENS PAS RECONNU(E)



COACHING MENTAL



Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach – Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation – Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » – Conseillère et consultante en entreprises
www.wincoach.be



Voici bien une plainte souvent entendue : « Je ne me sens pas reconnu par mon père, ma mère, mon frère, mon chef, mon compagnon, mes enfants, mes amis, etc. »

LA RECONNAISSANCE, UN BESOIN ESSENTIEL

Le bébé a un tel besoin de reconnaissance que s'il ne l'a pas, il peut aller jusqu'à se laisser mourir.

Plus grand, il va faire des bêtises pour être vu. « Tout, mais pas l'indifférence », chantait J.-J. Goldman.

Adulte, le même phénomène peut se répéter. On va initier des conflits car c'est une façon de se sentir exister, en jouant à la victime, en volant au secours des victimes ou en persécutant son interlocuteur.

LA RÉPONSE AU BESOIN PEUT ÉVOLUER

Or si le bébé n'a pas le choix d'être dépendant de la reconnaissance de ses parents et référents, l'adulte, lui, peut choisir ses sources de reconnaissance. Il devient donc essentiel dans notre développement d'apprendre à se donner de la reconnaissance. Apprendre à voir chez soi ses points forts et qualités, qui représentent un socle sur lequel je peux compter et m'appuyer, socle nécessaire à l'estime de soi.

Se donner de la reconnaissance, c'est aussi reconnaître le chemin parcouru, être fier de ses avancées, sans se comparer à l'un ou l'autre.

Il n'y a que nous-même qui savons par où nous sommes passés !

Recevoir de la reconnaissance n'est pas donné à tout le monde non plus : beaucoup se plaignent de ne pas se sentir reconnu, mais quand l'entourage donne du feedback positif, ils ne le voient pas ou diminuent cette reconnaissance par un revers de main ou un commentaire négatif.

Il est intéressant :

- De remarquer que chaque personne peut se sentir reconnue différemment ; les uns vont avoir besoin d'attentions et d'actes concrets, d'autres de gestes physiques, d'autres de mots ... Savez-vous de quoi a besoin votre entourage pour se sentir reconnu ? Et vous, comment vous sentez-vous reconnu(e) ?
- De ne pas attendre de la reconnaissance d'une seule personne, que cela soit mon patron ou mon conjoint, car cela crée des attentes démesurées : quels sont les différents domaines de votre vie dans lesquels vous vous sentez reconnu(e) ?

UN OUTIL IMPORTANT DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Donner régulièrement du feedback à mon coaché permet de le consolider dans ses forces et d'augmenter sa confiance en lui. Le feedback positif permet d'acquérir suffisamment de force et de solidité pour pouvoir évoluer. Une belle compétence à acquérir dans l'accompagnement, pas toujours facile : « c'est bien, c'est chouette, c'est super ce que tu fais ! » ne sont pas du feedback positif, mais du jugement positif.

Un feedback positif, c'est une qualité, une compétence qui pourra être réutilisée dans un autre contexte.

Voici donc un bel exercice : j'observe, j'écoute mon coaché et sincèrement, je lui renvoie son point fort. À utiliser sans modération !

Vous souhaitez des **conseils** encore plus régulièrement ?

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :



NEWTRITION COACH PRO : GRANDIR ENSEMBLE VERS UN MÉTIER D'AVENIR

