

APPROCHE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE EN COACHING

Les concepts de l'approche cognitivo-comportementaliste vont permettre de découper les phénomènes humains en cognitions/pensées, émotions et comportements, à travers une approche objective et quantifiée (Gailhoustet-Lafon dans Barreau, 2011). Nos croyances, nos pensées automatiques se sont toutes construites au fil des années, d'expérience en expérience. Ce sont, au départ, des présupposés nés d'observations et qu'un jour on admet comme vrais. Alors, elles se sont transformées en filtres. Nous observons, interprétons notre réalité au travers de ces filtres, en étant tout à fait persuadés que ce ne peut être autrement (Pichat, 2014). Nous avons tous nombre de ces croyances. Certaines sont plus intéressantes, plus aidantes que d'autres pour notre évolution, mais toutes participent à notre équilibre - quand bien même elles nous feraient souffrir - et toutes sont « limitantes », dans la mesure où elles nous empêchent de voir les choses différemment. Bien sûr, nos croyances peuvent évoluer, mais cette évolution demande un effort car, naturellement, les êtres humains ont une forte inclination à valider leurs croyances et à rechercher tous les indices de validation qu'ils peuvent glaner (Demarquet, 2013).

Le postulat central du comportementaliste est que tout comportement résulte d'un apprentissage (Amar, 2012).

Quelques exemples de pensées automatiques : « je ne suis pas à la hauteur » ; « ce qui m'arrive est dramatique » ; « elle au moins, elle assure » ; « je vais droit dans le mur » ; « je vais passer pour une nulle » ; « ce monde est injuste » ; « les gens sont mauvais » ; « il n'y a pas d'espoir », etc.

Quelques exemples de croyances irrationnelles, limitantes : « je dois avoir réalisé des choses importantes afin d'être quelqu'un » ; « je dois toujours me dépasser » ; « le monde devrait tourner comme je le désire »

Ces pensées, ces croyances erronées ou inappropriées entraînent des émotions de tristesse, de découragement, de peur qui encouragent des comportements de repli, d'évitement ou d'inaction (Amar, 2012).

Illustration d'un dialogue interne avec des croyances limitantes entraînant des comportements non aidants : réussite d'une spirale d'échec (Frémicourt, 2013)



La coach accompagnera la personne coachée à prendre conscience de ses croyances et ses pensées limitantes qui sont à l'origine de comportements non aidants pour envisager des relations plus constructives avec autrui.