

# Le Coaching pour mieux vivre

Catherine Cudicio

# Sommaire

Avant-propos

Qu'est-ce que la coaching ?

## **Partie I : Repérer et comprendre**

Chapitre 1 : Décrire la situation

Chapitre 2 : Les axes de lecture

Chapitre 3 : Se découvrir

## **Partie II : Prendre ses distances**

Chapitre 1 : Apprendre à identifier ses thèmes de vie

Chapitre 2 : Thématiques des problèmes

Chapitre 3 : Encore plus de problèmes

## **Partie III : Exprimer sa créativité**

Chapitre 1 : Réveiller l'imagination !

Chapitre 2 : Les limites : repères ou blocages ?

Chapitre 3 : Apprivoiser l'intuition

Bibliographie

Index des questions à se poser

Index des exercices

# Avant-propos

*« La plus grande chose du monde, c'est de savoir être à soi. », Montaigne,  
Les Essais*

Relation d'aide, accompagnement didactique, dynamique d'épanouissement personnel ? Le coaching rassemble tous ces aspects sans en privilégier ni en exclure aucun. Il s'agit d'un cadre relationnel favorable à la découverte de soi et à la mise en valeur de ses qualités.

La cohérence et l'utilité de ma philosophie du coaching reposent sur l'application de quelques principes fondamentaux visant à comprendre le sens des difficultés, rétablir l'accord en soi-même, et faciliter la communication avec autrui. Dans cette perspective, trois axes guident la démarche du coach :

- il s'agit tout d'abord de repérer et d'énoncer clairement le problème ;
- puis de prendre ses distances en examinant avec précision comment il s'installe, quel est son sens et pourquoi il se maintient ;
- enfin, d'effectuer une synthèse créative à partir des indices recueillis.

Cette structure solide bien que fort légère se transmet facilement et vient s'ajouter aux compétences personnelles, donnant accès à plus d'autonomie. Grâce à une connaissance approfondie de soi-même, et à une intégration de ses intuitions, on devient capable d'évaluer objectivement une situation, et d'harmoniser les objectifs avec la voie d'accomplissement de soi.