

Devenez le héros de votre vie: Le Mental-Coaching

Une interview exclusif de Pascal de Clermont | Numérolgia n° 50 oct-nov-déc 2006.

Rédaction : Pascal, depuis maintenant plus de 18 ans, vous formez et coachez des sportifs, artistes, hommes politiques, chefs d'entreprise, mais aussi étudiants et toutes personnes désireuses d'avancer dans sa vie. Comment définissez-vous le mental-coaching ? Quel est votre rôle ?

Pascal de Clermont : En tant que mental-coach, j'interviens pour aider mes clients à mieux gérer stress, peurs, phobies, deuils, changements, comportements compulsifs, et leur permettre d'exploiter au maximum leurs propres ressources mentales et capacités (dans leur vie privée et professionnelle....).

Le mental-coach est l'accompagnant et le catalyseur de votre propre évolution. Il va mettre toutes ses compétences et connaissances au service de votre progression (mentale, affective, personnelle, professionnelle, spirituelle...). Et ainsi vous mener jusqu'à l'autonomie.

L'idée que la progression personnelle peut être accélérée et démultipliée grâce à l'aide de mental-coachs compétents est devenue une évidence et un véritable besoin au fils des années.

Ainsi, ce qui est connu et reconnu depuis les prémices de la civilisation humaine, commence à enfin être accepté en Europe. Le corps n'est que le reflet de l'esprit.

Ce sont les choix que fait une personne, son engagement, sa détermination, ainsi que la manière dont elle exploite ses capacités mentales propres qui détermineront ses chances de succès et de réussite de ses objectifs personnels.

R : De façon plus large, comment définissez-vous et pratiquez-vous le mental-coaching ?

P : Décrit par la "Société française de coaching" comme "***l'accompagnement, limité dans le temps, de personnes ou d'équipes pour le développement de leurs potentiels et de leur savoir-faire dans le cadre d'objectifs professionnels ou personnels***". Le mental-coaching regroupe aujourd'hui tout un ensemble de techniques psychologiques, mentalistes, sensorielles et extra-sensorielles permettant à chaque individu de trouver en lui-même les compétences et les solutions nécessaires à son évolution.

Ainsi le rôle du mental-coach est de "*vous aider à clarifier vos objectifs et fixer des étapes réalistes, en accord avec votre personnalité profonde et vos aspirations intérieures; vous permettre d'acquérir les outils et compétences nécessaires pour atteindre ces objectifs; vous aider à mieux utiliser et exploiter vos ressources intérieures, et enfin tout en vous guidant vers l'autonomie, vous accompagner dans votre évolution personnelle*" (P. de Clermont 2004 - "Mentalisme, ces pouvoirs que nous avons tous" Editions Carnot). Aussi dans un contexte (personnel ou professionnel) ou compétences, réactivité, efficacité et performances deviennent indispensables, chacun, peut aujourd'hui optimiser son potentiel à l'aide du coaching. Vous pouvez, vous aussi dès maintenant, exploiter ces ressources au service de votre évolution, de votre succès et de vos réussites. **L'objectif ? Changer votre vie, tout simplement...**

Devenez le héros de votre vie: Le Mental-Coaching

On distingue en général deux types de prestations :

- **Le mental-coaching privé** (personnel ou professionnel) : Séances individuelles adaptées sur mesure à vos propres besoins et objectifs spécifiques. Le contenu des séances, les objectifs, et les techniques utilisées s'adaptent au fur et à mesure de votre évolution.

- **Le mental-coaching de groupe** (en séminaires ou entreprise) Séances orientées vers un objectif commun au groupe : acquisition de nouvelles compétences (prise de parole en public, amélioration de la mémoire, gestion des stress...), travail sur une dépendance, un comportement compulsif...

R : Puisque vous consultez à Paris, Bordeaux, Lausanne, Londres, et Genève, quelles sont les raisons qui poussent des gens à s'adresser à un mental-coach? Quels sont vos clients, et qu'apporte ce type de séances en comparaison à de la psychothérapie ou du coaching plus classique ?

P : Tout dépend des objectifs et potentiels de chacun. Le mental-coaching, on le sait, permet propose à chacun (quels que soient son âge, son sexe, son quotient intellectuel...) d'évoluer vers la réalisation écologique (envers soi-même) d'objectifs soigneusement choisis et formulés.

Ainsi tout le monde peut bénéficier des avantages de la pratique du mental-coaching en consultation et au quotidien. C'est une démarche qui permet à chacun de gérer les conflits internes (à soi-même), ou les problèmes non réglés, avant qu'ils ne dégénèrent en devenant douloureux, et incapacitants. C'est en quelque sorte "la thérapie des bien-portants". En aval, ça permet aussi, d'exploiter ces capacités mentales dont nous ne faisons pas grand-chose...

On peut rapidement dresser une liste non exhaustive des bénéfiques que vous allez tirer des séances :

- Amélioration de la mémoire, de la créativité, de l'intelligence, de l'intuition.
- Optimisation du charisme et du leadership, de la dichotomie cérébrale (utilisation des différentes aires cérébrales).
- Développement de l'expression et de la communication subliminale et des techniques d'influence (les signes de posture qui induisent une attitude voulue de la part de son interlocuteur).
- Amélioration de la communication consciente et inconsciente, de la communication interpersonnelle ou relationnelle.
- Gestion du temps, de la motivation, du stress, des angoisses.
- Optimisation des stratégies cognitives internes.
- Gestion des différents états de ressources mentales.
- Optimisation des capacités physiques (résistance à la fatigue ou la douleur, motivation, précision, endurance).
- Gestion des phobies, peurs, manies, obsessions ou comportements auto préjudiciables (alcool, tabac dépendances diverses, autodestruction, insomnies...).
- Optimisation de la confiance en soi, de la concentration, des capacités artistiques, des facultés d'apprentissage.

Devenez le héros de votre vie: Le Mental-Coaching

- Gestion de l'angoisse, des comportements de pulsion (colère, jalousie, violence...).
- Gestion des événements difficiles (chômage, mutation, séparation, décès...).
- Gestion de son propre poids et rapport avec la nourriture (amincissement).
- Gestion et amélioration de la sexualité masculine et féminine..."

Dans le cadre de consultations privées, le mental-coach a comme rôle principal d'aider chacun à clarifier et fixer ses objectifs. Puis de l'accompagner dans son évolution et son développement à l'aide d'un ensemble d'outils psychologiques classiques, mais aussi de techniques extrasensorielles. Par exemple dans une récente émission de "C'est mon Choix" FR3, des millions de téléspectateurs ont pu voir en direct comment complètement débarrasser un spectateur de sa phobie de l'ascenseur en quelques minutes. (Phobie qui gâchait sa vie depuis de longues années).

Ainsi ce qui différencie principalement le mental-coach du simple coach ou du psychologue est une approche holistique et globale. Prenant en compte toutes les dimensions de l'être, comme par exemple, les perceptions sensorielles autant qu'extrasensorielles. L'approche mentaliste englobe aussi bien le coaching, la psychologie, le travail des énergies internes... C'est un peu comme un peintre qui dispose sur sa palette de centaines de couleurs et textures, afin de réaliser, sur mesure, un tableau différent selon les goûts et besoins de son client. De plus, les avantages de cette approche élargie est de ne pas focaliser sur les problèmes. En effet, les difficultés d'une personne ne sont souvent que le sommet de l'iceberg. La manifestation et le symptôme d'un mal-être bien plus profond. En travaillant de manière élargie, le problème et ses racines sont traités simultanément. C'est une sorte de rééquilibrage général. J'ai souvent des clients qui, en travaillant avec moi sur des problèmes ponctuels, se retrouvent à équilibrer en même temps leurs compulsions (alimentaires, sexuelles, ...), ou arrêtent de fumer. Pour eux cela semble un miracle. Pourtant, il suffit de comprendre l'être humain comme un tout indissociable, pour comprendre qu'une approche holistique résout en même temps de très nombreux troubles et problèmes.

Ainsi, même si la clientèle du mental-coach est souvent composée d'artistes, de cadres, de professionnels, de politiques et de sportifs, le coaching mental s'adresse à chacun, étudiant, commerciaux... En un mot à toutes les personnes qui désirent prendre en main leur évolution.

R : Comment se construit une séance de mental-coaching avec vous ?

P : Tout d'abord, je distingue principalement trois axes d'intervention pouvant s'additionner au cours de la même séance :

- **Mental-coaching rééquilibrant** : aide des personnes à se débarrasser d'un comportement préjudiciable à leur évolution et à leurs objectifs : phobies, manies, angoisses, stress, comportements compulsifs, dépendances, autodestruction, timidité...
- **Développement personnel** : permet chacun d'optimiser ses ressources latentes, ses capacités (mémoire, confiance en soi, concentration, motivation...), et acquérir de nouveaux comportements adaptés à ses objectifs (préparation mentale)

Devenez le héros de votre vie: Le Mental-Coaching

- **Modules techniques spécifiques** : apportent à chacun un ensemble de techniques et compétences nécessaires à son évolution : amélioration de la communication, de la gestion du temps, des intelligences, de la créativité, de l'intuition, du charisme, du leadership...

R : Quels sont les "outils" du mental-coach ?

P : Entretiens personnalisés, et questionnement d'objectif, bilans multiples et typologies des personnalités, mentalisme, PNL, Analyse transactionnelle, ennéagrammes, éventail des techniques de psychologie cognitive, sophro-hypnose et travail sous divers Etats Modifiés de Conscience, visualisations, projections mentales et optimisation de la dichotomie cérébrale (utilisation des différentes aires du cerveau), travail de la respiration et des énergies internes, sophrologie... Je reprendrais là aussi l'image du peintre qui possédant tout un ensemble couleurs, les mélange en de subtiles nuances, jusqu'à obtenir le résultat attendu.

R : Comment se passent les séances individuelles ?

P : Les séances individuelles se programment sur rendez-vous uniquement (à Paris, Bordeaux, Lausanne, Londres et en province).

- La première séance (durée très variable de 1 h à 4 h) est une consultation d'évaluation mutuelle. Cette prise de contact permet au consulté de rencontrer celui qui deviendra peut-être son conseiller personnel. A l'aide de cet entretien préliminaire, le coach détermine le réalisme des objectifs souhaités par le consulté, et évalue sa propre capacité et/ou volonté d'aider celui-ci à les atteindre. A la clôture de cette première séance, il revient aux deux personnes de décider si elles désirent travailler ensemble à l'évolution personnelle du consulté.

- La deuxième séance (en général 2 heures) est généralement un bilan et un questionnement d'objectifs (parfois incluse dans la prise de contact, cette séance n'est pas toujours nécessaire). Il vous permet de clarifier vos objectifs, et de fixer des étapes réalistes en accord avec vos motivations et besoins profonds (votre propre "écologie"). Le coach déterminera les outils les plus adaptés à vos futures séances. Au cours de cette séance le cadre d'intervention du coach est précisément établi sous la forme d'un "contrat d'intervention". Au cours des deux premières séances tout un ensemble de processus psychologiques se sont déjà mis en route inconsciemment chez vous et débutent votre évolution en profondeur.

- La troisième séance et les suivantes seront des séances de travail, dont le contenu et la durée dépendent des objectifs, du contexte. Des bilans, et réévaluations des objectifs sont régulièrement effectués.

R : Comment se passent les sessions en groupe ?

P : Les séances de groupe se déroulent sur le site de l'entreprise, dans un hôtel ou

Devenez le héros de votre vie: Le Mental-Coaching

dans nos locaux spécialement aménagés. Ce sont des séances de travail orientées vers un/des objectif(s) commun(s) au groupe. Ces sessions sont de préférence précédées par une première séance individuelle d'entretien avec chaque participant (consultation d'évaluation).

R : Mais peut-on travailler seul ces techniques, ou est-il toujours nécessaire de consulter un mental-coach ?

P : Tout est une question de choix. Le mental-coach ne se substitue pas à son "client", et chacun reste responsable de sa propre évolution. Les résultats que vous obtiendrez dans votre progression dépendent de votre investissement personnel. En revanche, le mental-coach a les compétences, les outils psychologiques, et surtout l'expérience nécessaire pour vous guider au travers des méandres de votre propre évolution. On est rarement objectif quand il s'agit de soi-même : parfois trop dur, parfois trop laxiste.

L'oeil extérieur d'un consultant est vite indispensable pour évoluer rapidement et en toute sécurité. Par ses conseils, il vous aidera à éviter les pièges, et les voies sans issues.

De plus, tout dépend aussi des buts à atteindre, il est bien évidemment plus simple de travailler soi-même dans les domaines du développement personnel que dans ceux du mental-coaching dit rectificatif. Je dis "rectificatif" car je n'aime vraiment pas employer le terme (aujourd'hui trop galvaudé) de "psychothérapeutique" . Il s'agit ici des interventions destinées à aider certaines personnes à se débarrasser de comportements compulsifs, de dépendances, ou encore d'angoisses... Il serait là assez déséquilibrant, imprudent et même dangereux de travailler là-dessus seul. L'accompagnement d'un professionnel (mental-coach, psychologue,..) est, dans ces cas, indispensable.

De plus, il existe tout un ensemble d'exercices et de techniques faciles, amusantes, et sans dangers, que chacun peut utiliser (seul ou en groupe) pour progresser chaque jour dans son évolution personnelle. J'en ai déjà longuement parlé dans le premier volume de "Mentalisme, ces pouvoirs que nous avons tous". Ces techniques viendront compléter le travail entre les consultations. Démultipliant ainsi l'efficacité des séances.

R : Pour conclure ?

P : Nos seules limites sont celles que l'on se fixe arbitrairement, ne l'oublions pas. Et une des plus grandes erreurs de l'homme est de croire en ces limites...Il y a un génie qui sommeille en chacun de nous, il suffit simplement de le réveiller.

Lao Tsé disait " Il vaut mieux allumer une petite allumette que de maudire la très grande obscurité..." Le premier des pas étant de décrocher le téléphone et de contacter un mental-coach pour un rendez-vous (voir l'encadré comment choisir son mental-coach).

R : Merci Pascal, ceux qui désirent de plus amples informations peuvent se connecter sur vos sites : www.mentalisme-lelivre.com et <http://www.mon-coach.com>. Vous trouverez aussi de nombreuses informations

Devenez le héros de votre vie: Le Mental-Coaching

sur le site de l'[I.F.M.C.A.](http://www.I.F.M.C.A.)

Institut Français de mental coaching Appliqué : www.IFMCA.com

Article extrait de la revue Numérolgia N° 50 (*oct - nov - déc 2006*)

© P. de Clermont. Tous droits réservés pour tous pays