Mémoire Mars 2023

Coacher les femmes atteintes de cancer

Nathalie Griveaux



Œuvre de Gina Jacklin, artiste, peintre et sculpteur canadienne, guérie d'un cancer

« Eukarya est un symbole de santé vibrante et rayonnante qui découle de l'équilibre harmonieux entre l'esprit, le corps et l'âme.

"On a deux vies, et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une"

Confucius.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
I. ITINÉRAIRE AU SEIN DES EMOTIONS	8
1. Bouleversement d'une vie	9
2. Deuil de la vie d'avant	10
3. Dégradation de la qualité de vie	14
4. Gestion des émotions	18
5. Gestion du stress	21
II. TRAVERSÉE DU MONDE DES CROYANCES	24
1. Puissance des croyances	25
2. Exploration de ses croyances	27
3. Identification de ses zones d'ombre	28
4. Mise en lumière de ses drivers	30
III. CONNEXION À SOI	33
1. Valeurs	34
2. Besoins	36
3. Estime de soi	37
4. Sécurité ontologique	39
5. Mission	40
6. Eveil vers un nouvel art de vivre	41
7. Saut quantique dans un nouveau chapitre de vie	48
CONCLUSION	51
REMERCIEMENTS	52
REFERENCES	53
NOTES	54



Je dédie ce mémoire à ma mère, partie suite à un cancer, et plus généralement à toutes les femmes atteintes de cancer ou qui l'ont été, touchées dans leur corps, leur âme et leur quotidien.

Je propose, en accompagnant les personnes atteintes de cette maladie, un voyage intérieur leur permettant de se reconnecter à leur énergie vitale, à leurs ressources, à leur cœur, à leur âme. Complément aux soins de santé, il les rend responsables de leurs décisions, leur redonne leur pouvoir intérieur notamment à se prendre en charge et à s'adapter face aux difficultés.

Je cherche à les guider sur le chemin de leur **épanouissement** pour qu'elles prennent conscience de leur plein potentiel, leur vitalité essentielle, leur **pleine puissance**, qu'elles changent pour se réaliser et mener une vie meilleure.

Je vous montre à travers ce mémoire ma philosophie du coaching, qui s'appuie sur mes valeurs et ma mission de vie : **inspirer les personnes à trouver leur trésor intérieur, à croire en elles, à s'accomplir et à impacter le monde.**

« Chaque être humain est une merveille, un trésor et même un miracle »

Virginia Satir



L'embarquement débute maintenant.

Depuis plusieurs années, les maladies chroniques (cancers, diabètes, maladies cardio vasculaires...) explosent : responsables de 74 % des décès dans le monde¹ elles représentent ainsi la 1ère cause de mortalité. Définies par l'OMS comme « maladie de longue durée qui en règle générale évolue lentement », elles ont été qualifiées par le Haut Conseil de la Santé Publique² de maladies ayant un retentissement sur la vie quotidienne. ...La France n'échappe pas à ce constat, et 29% des décès de 2016 étaient imputables au seul cancer³. Et chaque année, le nombre de cancers chez la femme augmente.

L'Étude « La vie 5 ans après un diagnostic de cancer – VICAN5 »⁴ menée en 2016 par l'Institut national du cancer met en exergue que cette maladie demeure une épreuve difficile pour les personnes directement touchées et pour leur entourage, même si les perspectives de guérison évoluent favorablement pour nombre de cancers.

Ainsi, les personnes ayant eu un cancer témoignent d'une altération durable de leur qualité de vie, tant de leur vie physique (53 % chez les femmes) que de leur vie professionnelle et mentale, ou encore de leur vie intime et personnelle. 64 % souffrent de séquelles telles que des modifications de l'image du corps, des douleurs, de la fatigue, des troubles moteurs ou de la vision, et des difficultés sexuelles...

De plus, un quart des personnes interrogées enregistrent une dégradation de leurs revenus, résultant soit de la sortie du marché du travail (20% des personnes

actives au moment du diagnostic ne travaillent plus 5 ans après), soit d'arrêts de travail (plus fréquents pour les femmes), soit d'une activité à temps partiel. Et les principales difficultés à la reprise d'activité pour les femmes sont de subir le regard des autres et les préjugés, de retrouver sa place d'avant, de réussir à être performante, de concilier vie personnelle et professionnelle (étude de janvier 2022 pour l'Institut Curie)⁵. D'ailleurs, plus de la moitié des interviewées pensent que les femmes atteintes de cancer ne peuvent pas retrouver la même vie professionnelle qu'avant la maladie.

« Précarité, retour à l'emploi, charge mentale, organisation du foyer... pendant et après les traitements, la survenue d'un cancer chez une femme est une **rupture renforcée** et **l'impact** social de la maladie est plus lourd pour elles » (Pr Steven Le Gouill, directeur de l'Institut Curie).

Ainsi, le diagnostic de cancer marque, en particulier pour les femmes, une rupture importante dans leur vie sociale et professionnelle, une **altération** considérable et durable de leur **vie**, leur **estime** de soi, leur qualité de vie.

Pour y faire face, au-delà des interventions de la médecine, émergent des besoins de soutien physique, psychologique, social et spirituel. Et des changements pérennes de comportement et de mode de vie se révèlent indispensables. Pour les réussir, un accompagnement personnalisé sur la durée s'avère essentiel.

Et c'est là que le **coaching** apporte toute sa **valeur ajoutée** puisqu'il consiste «à accompagner des individus, ... dans la définition et l'atteinte de leurs objectifs d'évolution, de développement, de décision, de transformation et de réalisation ... ». Il vise le développement de la motivation interne, la responsabilisation et «l'autonomie d'une personne dans le choix de ses objectifs de santé, dans la mise en œuvre des changements durables de comportements en matière de santé et bien-être »⁷.

La santé, définie par l'OMS en 1946 comme un «état de complet bien-être physique, mental et social »⁸, a été élargie par le chercheur Matcheld Hubber en 2011 à la « capacité à s'adapter et à s'autogérer face aux défis sociaux, physiques et émotionnels »⁹.



Dans ce cadre, le coaching trouve donc une place naturelle en accompagnant «le client dans la mobilisation de ses ressources internes cognitives, motivationnelles et comportementales nécessaires aux changements d'habitudes de vie recommandés par les professionnels de santé » selon Jean Luc Monsempes, Docteur en médecine, formateur, consultant.

Ainsi, le Dr Peter Grinspoon, de Harvard Medical School, a témoigné des bienfaits du coaching¹⁰ dans son article « Health coaching is effective. Should you try it? » de 2020 : « Tout comme un coach sportif peut aider un athlète à se développer et à exceller dans un sport, un coach de santé et bien-être peut aider une personne à exceller dans sa vie, même ou surtout si elle souffre de maladies chroniques ».

De son côté, le Dr Jean Luc Monsempes a rassemblé¹¹ les études les plus

rigoureuses et récentes sur l'efficacité du coaching : « réduction du stress, modification du mode de vie et amélioration de la santé et du bien-être », amélioration « des 3 paramètres clés du fonctionnement psychosocial : la qualité de vie, l'humeur et le niveau de stress perçu », mais aussi de la confiance en soi, de la motivation pour s'autogérer, suivre les traitements et changer vers des modes de vie et comportements plus sains.

La littérature scientifique conclut donc que « le coaching en santé a des preuves solides derrière lui soutenant son efficacité pour améliorer la santé et le bien-être»¹², « les programmes LHC (Life Health Coaching) » constituant « une composante importante de l'arsenal d'interventions qui peuvent être utilisées dans la « guerre » mondiale contre les maladies chroniques », dont le cancer.

Approche efficace et complémentaire aux interventions de la médecine, le coaching se place dans une vision systémique et **holistique** de la personne, en visant un équilibre de vie global. Il responsabilise la cliente, dans le respect de son intégrité et de sa sécurité : elle seule exerce son pouvoir de décision, de réflexion, de changements de ses habitudes de vie et modes de pensées. Il n'interfère pas sur le domaine médical¹³, tout en tenant compte de l'état de santé et de son évolution, et en s'y adaptant constamment.

Pour les femmes atteintes de cancer, je propose un voyage intérieur vers ces changements, vers une reconnexion à son être, vers une conquête de son alignement à son « Je Suis » et donc à son accomplissement en 3 étapes.

Je prévois d'abord un itinéraire parmi les émotions, pour accompagner la cliente à retrouver ses pleins pouvoir dans sa vie.

Une 2ème étape permet de traverser le monde de ses croyances pour vivre chaque jour plus en conscience.

La destination finale de ce voyage conduit à la découverte de son identité profonde, de sa mission, d'un nouvel état d'esprit avant de réaliser les changements menant à son accomplissement.



« Il n'est au monde qu'une seule aventure: la marche vers soimême en direction du dedans ou de l'espace »

I. ITINERAIRE AU SEIN DES EMOTIONS

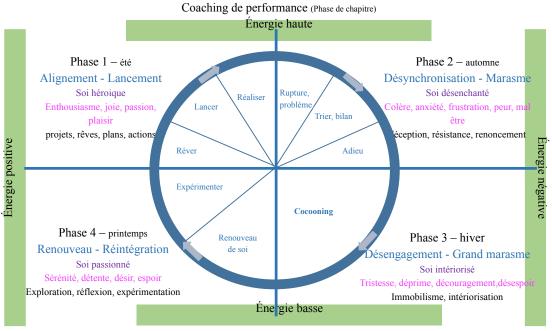
L'annonce du diagnostic de cancer, d'une récidive ou d'une dégradation vient bouleverser radicalement la vie d'une personne, d'autant plus quand il s'agit d'une femme. En effet, les femmes portent souvent la responsabilité de la gestion des enfants, de la maison, de leur activité: Tout leur équilibre s'effondre. Cette annonce entraîne un changement irréversible de l'idée qu'elle se faisait de son avenir, de son identité. « Le traumatisme créé par cette annonce va dépendre de la personnalité du patient, de son histoire, du moment de vie qu'il est en train de traverser »¹⁴.

1. Bouleversement d'une vie

Si dans une vie nous sommes tous confrontés à un changement, si grand, si perturbant, si brutal soit il, la manière dont nous le gérons se révèle fondamentale car nous renforçons ce sur quoi nous nous centrons.

Frédéric Hudson, Docteur en philosophie, formateur, coach, expert en développement d'adultes et fondateur en 1986 de The Hudson Institute of Coaching¹⁵, se définissait comme « «maître en changement continu ». Il a mis en exergue que le monde actuel est devenu un cycle perpétuel, telles des saisons, en changement permanent, en apprentissage constant, dans lequel l'individu est le moteur de sa vie, le maître de ses actions et décisions. Il a mis au point une grille d'analyse systémique permettant de comprendre les différentes phases des changements et d'identifier à quelle phase se rattache ce que nous vivons.

Le « cycle de Hudson » se compose de 4 phases par lesquelles passe tout changement :



Coaching de l'être (Phase de transition)

Ces phases 1 et 2 constituent le Chapitre : la personne, en conquête, est tournée vers l'extérieur, vers la performance.

Les 2 autres phases composent La Transition : la personne prend du recul, de la distance, se centre sur son intériorité « Où en suis -je ? Qu'est-ce que je veux ? ».

Une annonce de cancer engendre une perte d'identité : de bien portante la personne devient « la patiente », « la malade ». Elle vit une complète remise en question de son identité mais aussi de ses croyances, de ses valeurs. Son monde antérieur s'effondre. Ce qui correspond à la phase 3 du cycle de Hudson, caractérisée par un deuil, une perte de repères, un repli sur soi, une introspection sur son identité, ses valeurs, ses priorités, sa mission. La cliente est triste, en désarroi, apathique voire en déprime, elle éprouve de la peur et vit dans le stress. Cette phase représente l'élément de rupture indispensable pour rompre totalement avec l'état passé et se projeter vers un nouvel équilibre, désiré.

séance

Le coaching que je mène suit cette logique de cycle : j'accompagne d'abord la coachée dans cette introspection, capitale pour identifier qui elle est, ce qui l'anime. Ensuite, je l'accompagne, en respectant son rythme, vers la phase de renouveau, tournée vers le futur, caractérisée par l'espoir, l'envie de reprendre sa vie en main, de formuler de nouveaux projets et de s'engager (lancement).

J'utilise la roue de Hudson, outil pertinent à plusieurs niveaux :

- **Compréhension**: je présente et j'illustre ces cycles nécessaires au renouveau et qui composent naturellement la vie, ainsi que la correspondance en termes d'énergie, d'émotions,
- **Prise de conscience et accueil** : la cliente peut ainsi identifier à quelle étape elle se situe, conscientiser que ce qu'elle traverse est normal, accueillir ce moment de repli sur soi, de questionnement. L'étape « dire adieu » lui permet de se sentir légitime dans ce qu'elle vit.
- **Acceptation et Projection**: la coachée peut alors accepter le changement, appréhender l'étape suivante, ce qui va lui permettre de redevenir actrice et ne pas rester bloquée à une étape.

Cette phase de cocooning, généralement accompagnée de souffrances provoquées par la perte de l'identité ancienne et d'émotions fortes, à accepter pour ouvrir la voie au changement, permet au patient de faire son travail de deuil.

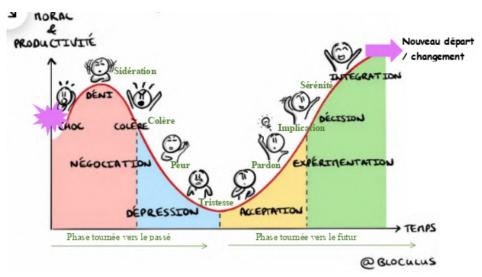
2. Deuil de la vie d'avant

Selon le professeur André Grimaldi, « La maladie chronique vient donc bouleverser la représentation du temps et ne manque pas de soulever l'angoisse de la mort.... Elle modifie les rapports aux autres et finalement les rapports à soi. Elle impose donc un travail d'acceptation que l'on peut assimiler au travail de deuil. » ¹⁶

Pour accompagner la cliente dans ce travail de renoncement à son identité antérieure de personne en bonne santé, le coach doit connaître le processus de deuil. Elisabeth Kubler Ross, Docteur Honoris Causa, psychiatre, professeur de médecine du comportement a décrit 5 différents « mécanismes de défense ou

d'adaptation »¹⁷ pendant un deuil. « On entend par deuil la perte d'un être cher, d'un animal aimé, d'un objet ou d'une situation fortement investie, d'un état ou d'une idée auquel on est attaché. Le deuil représente aussi le cheminement que connaît la personne exposée à cette perte jusqu'à ce qu'elle réapprenne à vivre en l'absence de l'objet perdu ».¹⁸

Chaque personne chemine en traversant 5 étapes de manière aléatoire et non linéaire, peut y rester un certain moment variable selon les étapes, voire revenir à un stade précédent. Elle peut même rester coincée dans une étape particulière et ne pas passer à autre chose.



1ère étape : le choc et le déni

Cette phase correspond à un mécanisme de défense temporaire qui permet de donner le temps d'absorber l'annonce. La personne est « dans le choc émotionnel, la sidération. L'affectif prend toute la place et le malade ne va rien entendre des explications et du rationnel. »¹9 Elle refuse la perte de son état de bonne santé d'avant, est incapable d'accepter la maladie et la nie. En prétendant que la maladie n'est pas, elle disparaîtra peut-être : « ce n'est pas possible» « ils ont dû se tromper » Souvent figée, elle n'arrive pas à réagir. « Certains patients restent marqués à vie et à vif par l'annonce d'un diagnostic, quand la brutalité de l'annonce réalise un traumatisme.... Toute annonce médicale produit un écho singulier, propre à chaque individu, en fonction de sa personnalité, son histoire, son contexte de vie, son entourage. Elle réactualise des traumatismes passés, fait résonner des sentiments oubliés, ravive des blessures plus ou moins bien pansées. »²0 et génère un flot d'émotions fortes. L'intensité du choc variera aussi selon sa conception de la maladie. L'image de soi est impactée.

« Pourquoi moi ? Ce n'est pas juste! » « Mais qu'ai-je fait pour mériter cela?? »

2ème étape : la colère

Lorsque la prise de conscience arrive, et que la personne comprend la gravité de la situation, la colère, prend le dessus, face à une situation jugée injuste. Souvent vive, elle peut aller parfois jusqu'à la rage, la fureur et même la rancœur, selon l'ampleur de la perte, selon la signification portée à la santé. La colère peut se manifester soit envers la maladie, soi même, les autres, le médecin, ou encore la vie en général.

3ème étape : la négociation/le marchandage

La situation restant difficile à admettre, la personne cherche à ce stade un moyen de compenser pour reporter l'inévitable, pour trouver une meilleure solution pour soi et parvenir à un compromis : « Laissez-moi vivre pour voir mes enfants obtenir leur diplôme. » ou « Je promets de changer et d'être une meilleure personne si vous me laissez vivre». Ces marchandages masquent la peur (pour soi, les proches, matérielle, financière ...) et émanent de discussions intérieures, spirituelles ou avec le médecin, avec la vie. La personne avance sur le chemin du deuil, reprend un peu de contrôle. Les émotions, toujours très vives et en réaction, peuvent entraîner des décisions pas nécessairement bonnes.

4ème étape : la dépression

« Je vais mourir, pourquoi m'embêter avec tout ça? » ; « Qui suis-je maintenant que je suis malade?». Lorsque la personne prend conscience des pertes associées à la maladie et de sa nouvelle réalité, elle sombre dans un état de tristesse, d'abattement, de pessimisme, de déprime, voire de dépression avec de la peur, des regrets, de la culpabilité et d'autres émotions négatives. Manquant d'énergie, elle peut afficher de l'indifférence, se replier sur lui même, repousser les autres. Se sentant impuissante, elle peut perdre ses repères, confiance, en elle, en la vie, ou encore perdre la foi. Les larmes sont fréquentes et permettent la libération.

Cette étape de découragement, normale, comportera des périodes de mieux et de rechute, signe que la personne cherche à évoluer. L'expression et l'accueil des émotions permet d'avancer sur le chemin du deuil, vers la dernière phase.

5ème étape : l'acceptation

Lorsque la perte de la santé est totalement admise, que la maladie est acceptée, la personne commence à considérer les options pour reconstruire sa vie et à se projeter dans l'avenir. La quête de sens et la résilience développée pendant ce travail de deuil conduisent généralement à un renouveau, une nouvelle vie : la réflexion profonde menée par la personne sur elle même, ses valeurs, sa vie, La Vie, conduit à identifier ce qu'elle veut vraiment, ce qu'elle souhaite laisser à ses proches, à l'environnement... Et à enclencher les changements à mener, voire réaliser des choses non envisageables avant. La personne est constructive, vit dans le présent, profite de ce qui arrive au quotidien.

A ce stade, j'évoque le pardon, car il sert à enlever la charge émotionnelle négative. Il évite d'être dans le regret, remords ou ressentiment qui empêchent l'évolution. J'explique que le pardon, comme le mentionne Allan, signifie symboliquement reconnaître, se souvenir (et non oublier), faire valoir ses droits. Pardonner représente un acte de courage qui permet d'évoluer, d'avancer. J'invite la personne à écrire une lettre à sa maladie, et à tout ce qui la met en émotion forte, puis à la brûler.



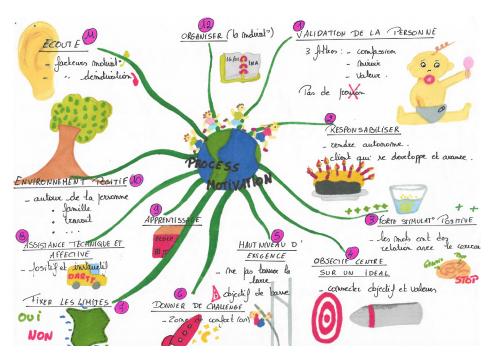
Le coaching du pardon peut s'appliquer à Soi; aux Autres, à la Situation. Pardonner permet de guérir en appliquant un baume d'amour sur sa blessure émotionnelle, de retrouver l'équilibre intérieur en s'abandonnant à l'amour qui est notre vraie nature.

En fonction de l'évolution de la maladie, de l'annonce d'une rechute... l'acceptation peut être remise en question, et le cheminement de deuil reprendra à une des étapes précédentes. Il peut également arriver que le patient ne parvienne pas à accepter : il se résigne et fait avec, il se soumet à la maladie. Contraint et forcé, il n'est alors pas actif, son énergie reste basse.

Connaître ces étapes du deuil et les états émotionnels associés me paraît essentiel afin d'accompagner avec bienveillance, respect et écoute active.

Tout au long du coaching, je m'appuie d'ailleurs sur les principes du **Process Motivation** qu'a formalisé l'INA pour entraîner la cliente dans une dynamique challengeante et d'apprentissage permanent, tout en étant tenue par une obligation de moyens et non de résultats. Compte tenu de l'intensité émotionnelle et énergétique de certaines séances d'un coaching de femmes atteintes de cancer, je veille étroitement à :

- la validation inconditionnelle, en restant alignée, centrée sur le cœur et ma position de coach, connectée à la cliente
- responsabiliser la cliente : les séances débutent sur le besoin qu'elle souhaite traiter,
- établir les limites claires, respecter nos écologies.



Nathalie Griveaux - INA - Cycle 60

Présenter ce modèle du deuil en 5 étapes permet à la cliente de mettre de la conscience sur l'existence même du deuil à traverser, d'identifier le stade dans lequel elle se trouve à ce moment là, de savoir que ses émotions et sentiments sont normaux et donc d'être rassurée. Et cette prise de conscience est essentielle, car comme le répète David Lefrançois, expert en neurosciences et Directeur de l'Institut des Neurosciences Appliquées, « on ne change pas ce dont on n'a pas conscience ».

3. Dégradation de la qualité de vie

L'annonce d'un cancer entraîne une perte de repères par rapport à ce que la cliente a vécu jusqu'à maintenant, un bouleversement total de sa vie personnelle, affective, intime, sociale, professionnelle, intellectuelle, financière pouvant aller jusqu'à la rupture. Les examens médicaux, les traitements rythment désormais sa vie.

La femme supporte une charge mentale alourdie par l'anxiété face à la gestion du quotidien (travail, enfants, maison, couple...), l'angoisse face à l'avenir, la peur de la récidive, la peur du regard des autres, la peur de ne plus pouvoir tout gérer, la culpabilité de ne plus pouvoir tout gérer... S'ajoutent également la fatigue, les symptômes physiques, les douleurs, et l'altération de l'image du corps concrétisée par les pertes des cheveux, d'ongles, la sécheresse de la peau...).

J'invite la cliente dans un homework à lister toutes les manifestations du cancer et identifier tous les impacts engendrés dans tous les domaines (vie personnelle, santé, famille, amis,..). Dès que la cliente aborde ces sujets, je l'accompagne avec l'EFT (Emotional Freedom Technique).

Technique psycho énergétique qui prend ses origines dans l'acupuncture, elle s'appuie sur les liens entre méridiens, organes, muscles et émotions. Gary Craig, son fondateur, a déployé dans les années 90 un protocole rendant la personne souffrante autonome : ce qui coïncide avec le principe d'autonomie sous tendue dans une démarche de coaching.

Avant de commencer un travail en séance, je fais respirer 3 minutes en **cohérence cardiaque** (l'inspiration dure 5 secondes, autant que l'expiration), pour apaiser et calmer le système nerveux. Je termine également chaque séance avec cette même respiration, cette fois-ci afin d'ancrer tout le travail réalisé.



Toi et moi, on a besoin d'un endroit calme et de 5 petites minutes...

Car des recherches médicales en neurosciences et en neurocardiologie, notamment au sein de l'Institut Heartmath²¹ en Californie, ont démontré l'impact bénéfique de cette respiration sur le stress et plus largement sur la santé. David Lefrancois explique comment bien respirer sur sa chaine Youtube.²²

Puis, je fais évaluer le niveau de **douleur** (échelle de 0 à 10), et détailler précisément la douleur, ses caractéristiques, sa localisation, son ressenti. Je guide ensuite la cliente dans le déroulé du protocole de la grande boucle (y compris la gamme des 9 actions), qui se terminera quand le niveau de la douleur sera à 0. Et je remets à la cliente une feuille rappelant le protocole qu'elle peut réutiliser facilement et en toute autonomie. Je l'accompagne à définir le plan d'actions sur ce sujet et l'invite à beaucoup boire. Si à la séance suivante, la coachée n'a pas mis en pratique, je pratique un SPIRE suivi d'un 5S ou EC pour lui faire prendre conscience de l'intérêt de se mettre en actions et des options à sa disposition pour avancer. Le saut quantique ou le suivi permet de préparer l'arrosage automatique et l'ancrage.

Accompagner des femmes souffrant de cancer induit d'**Être pleinement Coach**, pour les amener dans leur voyage intérieur, leur faire prendre conscience de toutes leurs ressources, sources de vie sur lesquelles s'appuyer pour avancer et poursuivre leur quête personnelle. Inconsciemment compétent, en écoute active, présent à soi et à l'autre, il ne donne pas de conseil et n'interpréte pas. Il croit en elles et crée une relation plus profonde que dans d'autres types de coaching, ou la protection, la sécurité et la bienveillance se révèlent essentielles pour libérer l'authenticité. Il travaille ainsi presque d'Ame à Ame, et touche leur "espace sacré". Le soutien relationnel qu'il assure est essentiel ici.

Dès le départ, je pose un cadre responsabilisant, sécurisant, protecteur et bienveillant qui laissera l'espace à l'expression d'émotions, au partage d'expériences en confiance et permettra à la coachée de s'autoriser à se projeter. Pour être révélatrice de potentiels, je préserve la cliente, j'accueille avec empathie et inconditionnellement. Je l'amène dans son voyage intérieur à découvrir qui elle est, à trouver sa voie, sa passion, prendre conscience de ses ressources, la lumière intérieure qui nourrit son énergie de vie, son chemin de vie, sa légende personnelle. Je laisse la cliente responsable de définir et poser ses actions, d'être actrice de ses changements.

Avant de démarrer le coaching, j'établis, lors d'une 1ère rencontre, un cadre sécurisant l'organisation, la relation, l'expression des émotions et l'assistance que je fournirai. Je présente également l'objectif d'un coaching et les règles déontologiques. Je pose le principe d'engagement et de responsabilisation de la cliente tant sur ses actions que sur ses décisions menant aux changements. Cet ORE constitue pour moi une étape essentielle pour commencer à bâtir une **relation de confiance**. Il constitue un véritable espace d'accueil, de prise en compte individualisée de la coachée dans sa globalité, dans ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, culturelle, sprirituelle...

Mon coaching s'appuie également sur mes connaissances en neurosciences. En particulier, le cerveau ne faisant pas la différence entre le réel et l'imaginaire, j'utilise le questionnement adéquat et la visualisation en explorant le VAKOG pour activer en même temps les 4 cerveaux et optimiser la réaction de la cliente:

Cerveau Gauche: centre de la réflexion, de la logique et de l'analyse (« le plan d'action »)



Cerveau Droit: centre de l'imagination et de la création (« je m'imagine en train de... »)

+ Cerveau Médian : centre des émotions (« je ressens... ») + Cervelet: le centre de la mise en mouvement (« j'ai la sensation... »)

Lors de **l'anamnèse**, j'utilise la roue de la vie et les 7 piliers de vie afin d'amener la coachée à faire un état des lieux, à verbaliser ses expériences passées, et à identifier ses moteurs. En parallèle, par le biais d'un homework, je l'invite à coter les différents domaines de sa vie sur la roue de la vie. Cette grille d'analyse du présent et de projection dans le futur, véritable fil conducteur pendant le coaching, conduit déjà à une 1ère prise de conscience.

J'aide ensuite la cliente à exprimer son objectif, à le clarifier. Cette démarche permet de déceler si le coaching est pertinent à ce stade et d'orienter le cas échéant la cliente vers un autre intervenant, qu'il soit thérapeuthe, formateur,...

Le travail mené sur la définition de cet objectif permet de mobiliser les 4 cerveaux de la cliente, et de multiplier par 7 les chances d'atteindre l'objectif.

Je consacre donc le temps nécessaire sur cette étape, qui d'ailleurs pose les bases d'une relation bienveillante, d'une écoute active agrémentée d'un haut niveau d'exigence. J'utilise la méthode SMARTEF proposée par l'INA, afin de pouvoir valider un objectif Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Timé, Ecologique, et Fun. J'aborde les sources de motivation et de démotivation, afin de mettre en exergue les autosabotages, et les obstacles à l'atteinte de l'objectif. Je l'amène alors à identifier les actions par le « Si ça arrive, alors je ferai.... », ce qui permet de muscler sa résilience aux obstacles, puisque ce travail active le Système Réticulé Activateur (que j'ai découvert grâce à l'INA).



Ce S.R.A., réseau de cellules au centre du tronc cérébral. associé entre autres à l'attention et à la concentration, filtre toutes les informations pour transmettre uniquement celles considérées comme **importantes**. Il repère ce qui mérite ou pas notre attention, en fonction de ce que nous pensons. Il a besoin d'une représentation claire et précise de ce que nous voulons, d'une intention, pour nous transmettre tout ce qui peut nous permettre d'atteindre l'objectif. Selon Kris and Tim Hallbom, coachs

et formateurs en PNL, fondateurs de The WealthyMind, le S.R.A. « prend des instructions de votre esprit conscient et les transmet à votre subconscient. En raison de cette fonction biologique, tout ce à quoi vous pensez ou sur lequel vous vous concentrez s'infiltrera dans votre subconscient pour réapparaître à un moment futur. Avez-vous déjà décidé que vous vouliez acheter une certaine voiture, et peu de temps après, vous voyez des voitures partout comme celle que vous vouliez? C'est ainsi que fonctionne »²³ le S.R.A.

« Définir votre intention est un moyen puissant de diriger votre énergie consciente et votre attention vers votre objectif futur, ce qui aide votre subconscient et S.R.A à rester concentrés sur le résultat souhaité. » D'ou l'importance de paramétrer notre cerveau en fonction de ce que nous souhaitons et de clairement exprimer les ressources positives alternatives au sabotage. Et comme le dit David Lefrançois de se demander « sur quoi portez-vous votre attention ? ».

De plus, je demande à la cliente d'écrire manuellement son objectif (ce qui augmente de 42% les chances de l'atteindre) et de lire cet objectif tous les jours en écoutant son ressenti de manière à identifier s'il lui convient parfaitement et d'ajuster le cas échéant. Ce qui permettra donc à son S.R.A. de se mettre en actions.

Rapidement, j'invite via un homework la coachée à identifier et décrire, pour chaque période de sa vie découpée par tranche de 5 ans, les 5 à 10 faits difficiles, ainsi que les 5 à 10 situations les plus agréables, quelque soit le domaine, et en particulier celui de la santé. Je l'invite à donner un nom à chacune de ces expériences.

Le cancer s'accompagne également d'émotions qui doivent être reconnues afin de pouvoir faire le travail de deuil et d'avancer.

4. Gestion des émotions

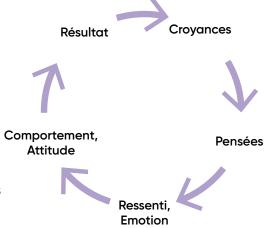
Réactions affectives à un évènement, les émotions se manifestent par des mouvements neurovégétatifs (pâleur, palpitations...) dans le corps. Elles représentent des messagers qui nous poussent à poser une action et ainsi avancer. Selon Daniel Goleman²⁴, docteur en psychologie, « Elles nous aident à affronter des situations et des tâches trop importantes pour être confiées au seul intellect ». Il existe des centaines d'émotions (dont la tristesse et la peur évoquées précédemment), et derrière chacune se cache un besoin : il est donc essentiel d'écouter ses émotions, ses besoins, au risque de somatiser.



Daniel Goleman invite à accepter ses émotions pour développer l'Intelligence émotionnelle qu'il définit ainsi : « la connaissance des émotions, la maîtrise de ses émotions, l'automotivation (capacité à remettre à plus tard la satisfaction de son besoin), la perception des émotions d'autrui et la maîtrise des relations humaines».

Comme indiqué sur ce schéma d'Anouk
Cezilly, coach et formatrice, les émotions
résultent du traitement de l'information
émanant de nos pensées et d'une
croyance, et génèrent des comportements
qui ont ensuite un impact sur les croyances
et pensées. Cercle qui peut devenir
vertueux ou vicieux.

Il existe plusieurs manières de gérer une
émotion : les éviter, les nier, les exagérer, les
utiliser comme des messages.



Mario Beauregard, Docteur en neurosciences, explique qu'« **Une des clés de la santé semble être la gestion des émotions**. Même dans le cas de maladies graves comme certains cancers, plusieurs études montrent que le fait de rester serein et d'entretenir des émotions positives, en pratiquant la méditation, la respiration consciente, la visualisation, permet de ralentir la progression de la maladie, voire même de la stopper dans certains cas. Il peut y avoir des rémissions ».²⁵

Et le docteur Christian Boukaram, affirme, au regard de ses expériences en tant qu'oncologue, que les émotions jouent un rôle majeur dans l'apparition et la guérison du cancer²⁶: « **Les émotions sont des messagers qui nous préviennent** s'il y a quelque chose qui cloche à l'intérieur de nous. Ignorer nos émotions nous maintient dans l'ignorance des besoins inconscients qui sont en arrière. » Il rajoute que les personnes guéries du cancer « possèdent la capacité extraordinaire de reconnaître leurs besoins et d'exprimer leurs émotions ».

Il précise que les émotions doivent être prises en compte car elles influencent le style de vie et l'adhésion aux traitements. « Plus les gens se sentent bien, moins ils consomment de soins médicaux. ».

Travailler les émotions de la cliente atteinte de cancer apparaît donc essentiel pendant ce coaching.

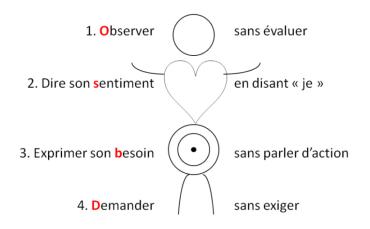
Tout au long du coaching, je reste vigilante, sans interpréter, à tout détail non verbal, signal d'une émotion : la voix, le rythme, l'intonation, l'expression du visage...

J'explique d'abord ce que sont les **émotions**, leur rôle car la cliente peut être mal à l'aise avec ce sujet. Selon son niveau de maturité, pour qu'elle prenne conscience de ses **émotions**, les accueille, comprenne leur message, et agisse pour vivre différemment, j'utilise la méthode puissante des **7 P**: Présentation, Perception, Pluralité, Prioriser, Positiver, Planifier, Programmer, que j'enrichis avec un travail sur le plan d'actions (via la méthode du questionnement QQOQCP). Je travaille sur la peur fondamentale de la mort, et toute peur à la temporisation. Si la cliente peine à exprimer ce qu'elle sent, je l'accompagne à identifier les impacts physiques de ses ressentis (« Que ressens-tu à l'intérieur ? Ça se localise ou ? comment ?)

Par ailleurs, au cours de séance, il arrivera sûrement que la cliente relate un évènement qui l'a touché, que ce soit une annonce, un examen médical, un rendez-vous, et qui a généré une émotion forte, voire un stress.

Pour l'apprentissage à gérer seule ce genre d'émotion, je lui exposerai les principes de la Communication Non Violente et son processus **OSBD**: Observation factuelle de l'évènement, Sentiment et émotions ressentis, Besoin ayant généré le sentiment, Demander clairement et précisément pour rétablir le bien-être. Car une fois exprimée, l'émotion se calme, et l'estime de soi est conservée :

Ce que l'on réprime, s'imprime Ce à quoi on résiste, persiste Ce que l'on fuit, nous poursuit Mais ce à quoi on fait face... s'efface.



En outre, une émotion très pesante, prenante peut accompagner la coachée dès son arrivée ou survenir pendant la séance. Je m'attelle à diminuer la charge émotionnelle, car le cerveau affecte son énergie et ses ressources en priorité pour minimiser la menace. Je l'accompagne à dialoguer avec cette émotion, à l'aimer, pour le message qu'elle envoie et à en faire une alliée. J'utilise la neuropuncture enseignée à l'INA, pratique qui s'appuie sur l'EFT déployée depuis plus de 30 ans avec des résultats très efficaces dans la gestion des émotions.

Associant des protocoles verbaux et physiques, l'EFT s'appuie sur le constat que « La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps »²⁷. Des études ont démontré que la stimulation de certains points du corps provoque une baisse de l'activité de l'amygdale et de l'hippocampe, active le système nerveux parasympathique, et ainsi ramène le corps (et les pensées) à un état de calme. L''émotion disparaît alors rapidement.

Après une respiration de cohérence cardiaque, je fais identifier et décrire l'émotion ressentie, évaluer le niveau de l'émotion, puis je guide selon le protocole de la grande boucle.

5. Gestion du stress

Le changement induit par le cancer est également source de stress pour la cliente, compte tenu des croyances qu'elle associe à cette maladie : incapacités, traitements, douleurs, mort, survie. Or, selon le Dr Boukaram, « des conditions anxiogènes intenses multiplieraient par 30 l'agressivité du cancer. » Il écrit dans son livre que « La terreur du cancer est un plus grand fléau que le cancer luimême. »



La notion de stress a été introduite par l'endocrinologue Hans Selye en 1925 comme étant « l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné. »²⁸ Plus tard, il a inventé le concept d'« Eustress » ou « bon stress » (le préfixe d'origine grecque « eu » signifiant « bien / bon ») : le stress représente selon lui un dispositif de vigilance salvatrice. Il devient négatif ou défavorable quand la quantité de demandes dépasse la capacité de réponse du l'individu.

Aujourd'hui, l'Agence européenne pour la santé sécurité au travail le définit ainsi : « Un état de stress survient quand il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».²⁹

Or, de nombreuses études ont prouvé que le stress chronique affaiblit le système nerveux mais aussi le système immunitaire. Et la quasi-totalité des maladies graves est reliée au stress chronique, selon le docteur en biologie cellulaire Bruce Lipton.

Derrière le stress se cache la peur de ne pas pouvoir faire face à ce qu'on entrevoit. Dans le cas du cancer, la cliente peut entrevoir soit une perte (telle que la perte de la vie, de capacités physiques, de travail, de revenus...), une menace (d'une récidive, d'une complication, d'une généralisation ...), soit un défi (peur d'échouer).

Le stress est d'autant plus fort en période d'examens ou rendez-vous médicaux, d'attente de résultats...

Selon Mario Beauregard, Docteur en neurosciences, «Des études ont mesuré l'effet de la relaxation et de la méditation sur l'expression de gènes impliqués dans le stress, les émotions négatives et la sécrétion de cortisol. Se relaxer, méditer pendant plusieurs mois peut activer ou désactiver les gènes qui régulent le stress.»

Aussi, pour aider à réduire ce stress, j'utilise la relaxation via la respiration de cohérence cardiaque selon le protocole 365 (David Lefrançois)³⁰ et l'E.F.T., comme pour les émotions. Je questionne la cliente sur son niveau de stress (échelle de 1 à 10), puis je déploie la technique du SPIRE suivi d'un 5S ou d'un EC. Elle parviendra ainsi à identifier le plan d'actions à mettre en place pour faire disparaître le stresseur, qu'il soit directement dépendant d'elle (par exemple l'ennui) ou indépendant (des douleurs par exemple).

Ainsi, le chemin face au cancer génère, en plus des symptômes et conséquences physiques, un bouleversement radical de vie, une remise en question profonde, une perte identitaire, et un flot d'émotions à accueillir. La cliente chemine à son rythme dans l'étape de Désengagement, le travail sur ses émotions lui permettant de prendre soi d'elle, de s'écouter.

Cette phase d'introspection va se poursuivre avec une prise de conscience des croyances qui constituent jusqu'ici ses piliers de vie.

« Le voyage le plus lointain, c'est à l'intérieur de soi-même ».

Anaïs Nir

II. TRAVERSEE DU MONDE DES CROYANCES

La remise en question générée par l'irruption du cancer dans la vie de toute personne vient s'attaquer directement à sa vision du monde, à sa confiance en l'avenir, en la médecine, ... en soi. Cette représentation et cette confiance puisent leurs origines dans les croyances. Aussi, pour augmenter le niveau de conscience de la coachée et l'amener à rebâtir une nouvelle vision, j'aborde logiquement le thème des croyances.



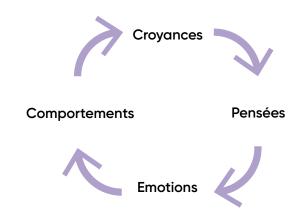
1. Puissance des croyances

La remise en question générée par l'irruption du cancer dans la vie de toute Les croyances sont des certitudes que nous considérons comme la vérité sur le monde, la vie, l'environnement, les autres, nos comportements, nos capacités, notre identité. Souvent inconscientes, elles constituent notre façon de penser, notre vision du monde et les piliers de notre vie. Elles donnent un sens à notre vie. Chacun de nous a donc son propre système de croyances car il se construit sur la base d'une expérience (si elle est suffisamment marquante) ou d'expériences répétées.

Si certaines se révèlent ressources (aidantes) et d'autres limitantes (des freins), les plus influentes concernent l'identité et les capacités.

Nos croyances s'entretiennent, se confirment et se renforcent grâce à un processus que David Lefrançois qualifie de **Chaîne Humaine**:

nos croyances conditionnent nos pensées qui conditionnent à leur tour nos émotions et sentiments qui influencent enfin nos comportements et attitudes, qui viennent alors renforcer les croyances, qui deviennent ainsi des prédictions.



Nos croyances ne constituent qu'une **interprétation subjective de l'expérience**, conditionnée par nos comportements, nos émotions, nos pensées.

Par cette chaîne humaine nos croyances façonnent donc notre quotidien, notre réalité. Nous sommes donc notre propre créateur de notre réalité.

Une fois que nous avons adopté une croyance, nous avons tendance à perpétuer celle-ci en filtrant ou en déformant ce qui ne s'accorde pas avec. Notre cerveau cherche toujours à satisfaire nos croyances, au détriment de notre identité.

D'ailleurs, des scientifiques ont démontré la puissance des croyances. Mario Beauregard explique que « l'esprit est doté d'une très grande capacité d'influence sur le cerveau et sur les autres systèmes physiologiques » : **tout ce qui se passe au niveau mental a un impact dans tout l'organisme**. Via des expériences de neurofeedback ses équipes ont mis en évidence que la personne peut, en posant une intention, reprendre le contrôle de ses processus physiologiques : « elle exerce une influence sur son état ».

Il ajoute que « La guérison dépend du traitement perçu et non pas du traitement reçu », notamment grâce à la neuroplasticité de notre cerveau. « C'est là qu'on voit comment l'aspect mental joue un rôle énorme dans la guérison ».

Et Christian Boukaram³¹ indique: « Je m'intéresse aux croyances de mes patients, parce que ce sont leurs croyances qui vont influencer leurs comportements, qui vont à leur tour se répercuter sur l'évolution de leur état de santé. » « L'important, c'est de croire: Cela nous permet d'accéder à l'état d'amour, qui n'est autre que le pouvoir d'autoguérison décrit par tant de psychologues, de médecins, par Hippocrate lui-même. Ce pouvoir d'autoguérison, je l'observe personnellement depuis plus de 10 ans. Il se manifeste lorsqu'on atteint un état de calme intérieur, d'amour et d'acceptation inconditionnelle de la vie. C'est là que le corps est en homéostasie et qu'il fonctionne le mieux. »

Le lien corps-esprit est désormais reconnu, selon le docteur Christian Boukaram. Il est donc essentiel de traiter la personne dans sa globalité. « Je suis persuadé que la psyché a un potentiel pour guérir le corps. Il y a une force intérieure qui est capable de garder ces patients en vie. J'y crois parce que je le vois. »

Dans le même sens, Bruce Lipton, Docteur en biologie cellulaire, expose³² que, contrairement à ce qui est enseigné depuis 1950, nos gènes ne contrôlent pas notre vie. En effet, des recherches démontrent que l'humain contrôle son environnement, via ses croyances, sa vision du monde : les pensées sont converties en substances chimiques qui parcourent le corps et contrôlent l'activité de nos gènes. « Si nous modifions nos croyances et notre perception, nous transformons toute notre biologie. » « Nos croyances positives et négatives affectent non seulement notre santé, mais aussi les autres aspects de notre vie. Pensez aux gens qui marchent sur les charbons ardents sans se brûler. Si la foi en leur potentiel défaille, ils finissent les pieds brûlés. » Les croyances contrôlent notre biologie et notre esprit contrôle notre corps. « Et le secret de la vie, c'est d'apprendre à contrôler l'esprit pour favoriser la santé. »

Des expériences sur des groupes de personnes atteintes de maladie différentes (cancer, Parkinson³³...) ont d'ailleurs démontré que les croyances positives peuvent améliorer la santé, voire la guérir. Ce phénomène de l'esprit porte le nom d'effet

placebo. A l'inverse, l'esprit peut nuire à la santé via des croyances négatives (appelé effet nocebo).

Ces témoignages de chercheurs mettent en exergue l'importance de l'impact des croyances. Comme elles conditionnent nos pensées, nos émotions, nos décisions et nos comportements, travailler sur les croyances s'avère indispensable.

2. Exploration de ses croyances

Lors de l'anamnèse, j'ai déjà pu repérer, grâce à l'écoute active, certaines croyances. Il s'agit à ce stade, de faire prendre conscience à la coachée de ses croyances dans tous les domaines de vie dont la santé, et de leur impact sur ses émotions, décisions, comportements, sa vie. Car « on ne peut pas atteindre un objectif sans lever les croyances ».

Or, la coachée relie généralement le cancer à une croyance plus ou moins enracinée telle que « mon père est décédé de ce type de cancer, j'aurai le même cancer», « ma mère est morte à 40 ans, je mourrai au même âge», « ma mère est décédée quand j'étais ado, c'est de ma faute j'étais insupportable », « j'ai pas fait ce qu'il fallait, je le mérite »...

Le travail sur les croyances consiste d'abord à identifier les croyances limitantes, puis à les remplacer par des croyances positives ou à diminuer leur impact.



Pour identifier les croyances, je me base sur le homework que j'ai donné en début de coaching sur les expériences difficiles et agréables par tranche de vie. Je le fais compléter en demandant d'identifier les principales croyances qui lui ont fait vivre chacun de ces moments, notamment ceux en lien avec la santé. J'invite la cliente à déterminer les 5 qualités des personnes qu'elle connaît et qui ont guéri, et 5 défauts détestés chez les gens malades.

L'ancrage des croyances positives apparaît fo ndamental comme l'indique Bruce Lipton « vous avez la possibilité de voir la vie en rose, d'avoir des croyances qui aideront votre corps à grandir, ou de choisir des filtres sombres qui noircissent tout et rendent votre corps et votre esprit vulnérables à la maladie. »

Pour autant, certaines croyances peuvent protéger la personne : quand la maladie cache un bénéfice secondaire, la cliente peut souhaiter inconsciemment ou consciemment maintenir sa croyance. Un bénéfice souvent évoqué concerne l'attention accrue portée à la personne malade : plus d'attention, de présence du conjoint, des enfants, de la famille, des amis... La personne se sent aimée, appréciée, reconnue. Elle n'est plus seule. Dans ce cas, vérifier l'écologie permet de travailler efficacement en respectant la coachée et en la rendant responsable.

Pour diminuer l'impact des croyances, grâce aux outils proposés par l'INA, j'adapte la séance au regard des réponses du coaché et de l'impact et profondeur de la croyance détectée:

- J'aime bien le tableau des **gestion des croyances** car en peu de temps il permet de faire prendre conscience de ce qui se joue en elle, d'ébranler sa croyance, d'ouvrir la porte à une autre vision du monde et de la connecter à toutes les parties de son être : esprit, cœur, corps.
- En cas de faible impact ou dans un contexte global et peu défini, j'utilise la boucle de feedback rétroactive pour identifier une croyance ressource qui fera vraiment vibrer la coachée..
- Si la croyance est enracinée ou si la coachée a un mental assez fort, j'emploie l'exercice de la marelle des croyances, qui se concrétise par un ancrage à ancrer la croyance ressource.
- Enfin, si la croyance est profonde, j'applique le système de croyances associées qui va aboutir à sortir les sous croyances et 3 croyances racines. Puis, je fais travailler avec l'EFT pour remplacer chacune des croyances par de nouvelles, plus positives (grande boucle pour les croyances racines).

3. Identification de ses zones d'ombre

Certaines croyances provenant d'injonctions familiales, institutionnelles ou même nationales peuvent être refoulées : elles constituent nos zones d'ombre. Nous

nous sommes tous forgés une « persona » (aussi appelé égo idéal), un moi social adapté, suite aux efforts d'adaptation que nous avons déployés pour nous conformer aux normes sociales, morales et éducationnelles de notre milieu. Notre « persona » rejette de notre champ de conscience tous les éléments (émotions, traits de caractère, talents, attitudes) jugés inacceptables par les gens importants de notre entourage. Alors que notre moi-persona s'efforce de s'adapter à la société, notre moi intime, de son côté, perd de l'importance.

Energie psychique faite des répressions et refoulements accumulés au fil des années, l'ombre représente des **qualités**, des **talents non développés**, des attitudes, des sentiments que nous avons cru inacceptables par l'entourage. C'est un matériau refoulé, en contact avec les profondeurs cachées de notre âme, avec la vie, notre vitalité et notre créativité.

Les identifier, les accueillir permet de comprendre ce qu'elles nous empêchent de faire, de donner du sens à nos comportements, émotions, de mieux comprendre les autres, et nos projections sur les autres. Car les critiques que nous formulons sur les autres reflètent les traits de caractères que nous possédons également et fuyons. Les intégrer permet de se reconnecter à notre enfant intérieur, d'utiliser leurs atouts pour nous épanouir, d'agir plutôt qu'elles continuent d'agir à notre insu sur nous.



J'accompagne la coachée à reconnaître ces parties d'elles même, en répondant à des questions telles que :

- Quels sont les aspects les plus flatteurs de ton égo social ? Qu'est-ce que tu aimerais voir reconnu par les autres ?
- Quels sujets as-tu tendance à éviter ? Quels sujets n'oses tu pas aborder ?
- Dans quelles situations as-tu le sentiment d'être inférieure ou de manquer de confiance en toi-même ?
- Dans quelles situations te sens-tu mal aimée ? Pas respectée ?
- Quelles remarques/critiques te font réagir? t'agacent?
- Que critiques-tu chez les autres?
- As-tu de la difficulté à accepter un compliment ?
- A propos de quoi, te sens-tu bouleversée ou insatisfaite de toi-même ?

Ce travail permet de prendre conscience de ces zones d'ombre et de leurs manifestations. L'étape suivante consiste à les accepter, ce qui demande lâcher prise et humilité, puis d'agir. « Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections »

Aristote

4. Mise en lumière de ses drivers

Par ailleurs, certaines de nos croyances émanent de messages entendus pendant notre enfance et que nous avons intégrés pour être aimé, apprécié, reconnu. A l'âge adulte, ces messages deviennent automatiques et pilotent notre vie (d'ou leur nom de drivers).

Un autre outil: Les Drivers



Ces 5 messages contraignants, influencent nos comportements tant de manière positive que de manière négative : alors excessifs et stressants ils diminuent notre faculté de penser. Les assouplir pour les rendre moins contraignants nous conduit alors à élargir notre façon de penser et d'agir.

J'invite la coachée à remplir le test des messages contraignants de l'INA, que je trouve puissant pour les mettre en lumière. Au travers de questions sur des situations dans lesquelles elle reconnaît un driver, elle prend conscience de la manière dont ils se concrétisent. Les situations font partie de sa vie quotidienne afin de générer les changements les plus écologiques pour elle.

Pour chaque message contraignant, j'applique ensuite les techniques sur les croyances listées plus haut : pour l'assouplir, je fais rechercher la croyance qui en découle. J'applique la boucle de feed-back rétroactif pour une croyance légère, la marelle des croyances pour une croyance plus enracinée. Pour une croyance profonde, j'emploie le système de croyances et ses croyances racines suivie de la neuroponcture pour remplacer la croyance.

Grâce à ce profond travail sur ses croyances, interprétations subjectives de la réalité et puissantes, la cliente perçoit mieux ce qui façonnait sa vie, dirigeait ses comportements. Elle est alors en mesure de choisir ce qu'elle souhaite conserver, ce qu'elle souhaite changer. Le coaching la conduit à définir en autonomie ses plans d'actions et à mettre en place les plus petits possibles, écologiques pour elle.

Le voyage intérieur se poursuit vers la destination finale, la phase de Renouveau du cycle de Hudson, en se concentrant à présent sur son nouvel équilibre, sa pleine puissance et identité profonde pour l'amener à une reconnexion à son « Je suis » .



« Rien ne vous emprisonne excepté vos pensées. Rien ne vous limite excepté vos peurs. Rien ne vous contrôle excepté vos croyances ».

III. CONNEXION A SOI

Une fois l'étape d'introspection, de prise de conscience de ses croyances terminée, vient alors la recherche d'une nouvelle homéostasie. Car comme l'explique Frédéric Hudson, si nous ne pouvons éviter les changements qui s'appliquent à l'univers, nous avons la possibilité de choisir le sens de notre évolution. Et face au cancer, ce choix peut aller questionner « qu'est ce que je veux laisser si je meurs ? ». Ce cheminement vers un alignement à son Être passe par l'identification de ses valeurs et nouveaux besoins, la restauration de l'estime de soi, la mise en lumière du sens à donner à sa vie, l'exploration et l'expérimentation de nouvelles dimensions, notamment la voie/voix du cœur, tout en respectant son écologie et son Etre.

Aussi, pour accompagner vers cette étape 4 de Hudson la coachée et pour qu'elle choisisse et décide en autonomie et responsabilité, je l'amène à travailler sur ses valeurs, ses besoins, et son estime de soi.

1. Valeurs

Les valeurs constituent notre source d'énergie et de motivation et donc notre raison d'être, notre identité; elles déterminent ce qui nous importe, qui nous incarnons, le sens que nous donnons à nos expériences. Elles agissent comme un **filtre** à travers lequel nous percevons la vie, les autres, le monde, à travers lequel nous focalisons notre attention. **Héritées** de nos parents ou érigées à partir de nos expériences ou milieu, elles nous servent ainsi de référence et **guident** en conséquence nos **décisions** et **comportements**; elles alimentent nos croyances et nos pensées, qui renforcent à leur tour nos valeurs.

Identifier ses valeurs permet de vivre plus en harmonie en prenant conscience de la façon de nourrir ses valeurs, comme le prône Frédéric Hudson³⁴

« La meilleure façon de guider votre vie à travers son changement perpétuel est de suivre vos valeurs et votre vision de l'avenir. Comme un gouvernail, vos valeurs vous garderont dans le chemin préféré de votre intégrité. »

Frédéric Hudson

Identifier ses valeurs s'avère indispensable à ce stade car la survenance d'un cancer aboutit souvent à une évolution des valeurs : des notions peuvent devenir essentielles alors qu'elles ne l'étaient pas précédemment.

Je m'appuie sur la méthode apprise à l'INA : je présente une liste de valeurs à la coachée et lui demande de noter toutes celles qui l'inspirent, avant de prioriser les 10 plus importantes pour elle aujourd'hui, en les hiérarchisant.

Fréquemment, nous pouvons confondre valeur et besoin : or, une valeur, permanente, constitue un but, alors qu'un besoin disparaît quand il est satisfait et constitue un moyen. Pour répondre à un besoin, nous faisons appel à des ressources externes. Pour nourrir une valeur nous agissons sur l'extérieur.

Pour chacune de ses valeurs, je questionne la coachée pour l'amener :

- à définir d'une part ce que cette valeur représente et d'autre part ce qu'elle lui apporte,
- ensuite, à identifier comment elle la nourrit aujourd'hui,
- puis à choisir un objectif pour vivre davantage en cohérence avec. Pour chaque objectif, j'utilise la technique de l'EC appliquée au travail sur les valeurs : cela conduit la cliente à prendre conscience de ce qu'elle doit faire pour vivre plus cette valeur, à s'engager et surtout à poser les plans d'actions nécessaires pour incarner le changement. Car « Nous ne changeons que ce dont nous avons conscience ». Elle entre ainsi dans une dynamique d'action.

Frédéric Hudson a identifié 6 groupes de valeurs universelles : la puissance personnelle, la réussite, l'intimité, le jeu et la créativité, la recherche du sens, la compassion et la contribution. Ces passions essentielles fournissent l'énergie vitale, le carburant indispensable pour se mettre en action et atteindre l'objectif. Elles informent sur l'identité profonde.



Nathalie Griveaux - INA - Cycle 60

Ainsi, pour approfondir la nouvelle orientation face à la maladie que la coachée désire vraiment s'appliquer à son être, je m'appuie sur ces 6 groupes de valeurs fondamentales. Je l'invite dans un premier temps à classer par importance les 6 cartes explicatives de chaque pôle d'énergie. Puis par questionnement j'amène la cliente à réfléchir sur le sens qu'elle veut donner à sa vie, à ses relations, sur ce qu'elle veut accomplir, sur sa contribution au monde, et sur sa mission de vie. Si des valeurs n'ont pas été traitées précédemment, je lui propose via un EC d'identifier les axes de développement de ses pôles d'énergie, puis de choisir les actions qu'elle s'engage à mettre en œuvre.

Je trouve l'approche par ces 6 pôles d'énergie très puissante car la coachée prend conscience de ce qui aujourd'hui la mobilise de manière intrinsèque, de qu'elle veut laisser au monde, de son essence, de sa raison d'être. Ce qui la remotive et la remet en ... énergie.

Je prends le temps nécessaire pour traiter le sujet des valeurs en profondeur. En effet, ce travail constitue une étape essentielle, un véritable investissement pour se reconstruire, entamer les premiers pas vers le changement, et se projeter vers une nouvelle version de soi. Il s'enrichit d'une réflexion sur les besoins.

2. Besoins

Un besoin correspond à une nécessité qui permet de bien fonctionner et de vivre au quotidien, d'avancer, d'atteindre ses objectifs, et de s'épanouir. La **satisfaction de nos besoins** témoigne de la manière dont nous **prenons soin de nous**, dont nous nous écoutons, dont nous nous faisons plaisir ; elle témoigne de notre estime de soi. Un besoin satisfait disparaît. A l'inverse, un besoin non satisfait ne disparaît pas : il engendre de la frustration, peut même se renforcer, se manifester sous d'autres formes plus contraignantes.

Identifier et répondre à nos besoins revêt donc une importance capitale, notamment dans un processus de changement.

Nous cherchons tous à satisfaire conjointement 2 besoins essentiels : nous sentir aimés et compétents. Et dans le cas particulier du cancer, les besoins découlant des émotions de la coachée priment face à d'autres besoins : par exemple, un besoin de sérénité et d'harmonie peut émaner de la colère, un besoin de sécurité et de protection résulter de la peur, un besoin de réconfort et de soutien provenir de la tristesse. A ces besoins s'ajoute un autre, plus spécifique à cette situation : un besoin de spiritualité, de reconnexion à son Soi, d'ouverture à un état de conscience accru sur soi et sur le monde qui entoure.

Dans cette optique, j'invite la coachée à réfléchir à ses besoins, y compris spirituels, dans chacun des 5 domaines de vie constitués de l'épanouissement personnel, le couple, le travail, la famille, le social. J'utilise le tableau des besoins préparé par l'INA:

- quels sont ses besoins?
- qu'est-ce qui lui manque?
- qu'est-ce qui la mets en joie et la mets en colère ? Je poursuis cette introspection, en l'invitant à hiérarchiser ses besoins, à examiner les moyens de « mettre en arrosage automatique ». Je l'accompagne à établir un plan d'actions sur lequel elle s'engage.

Ces étapes participent à la reconnexion à son identité profonde, qu'il convient désormais d'enrichir avec l'estime de soi, notamment pour apprendre à respecter ses besoins et ses valeurs, et être alignée avec son « qui je suis ».

3. Estime de soi

L'estime de soi se définit comme l'auto évaluation positive de soi, fondée sur la conscience de sa valeur et de son importance. Elle se manifeste par la fierté d'être nous-même. Vitale à notre équilibre psychologique et évolutive au cours de la vie, elle constitue l'un des piliers de notre personnalité.

Quand ce regard porté sur soi est négatif, il engendre des difficultés d'adaptation, de communication, de relation, mais aussi des souffrances et désagréments qui perturbent la vie. A l'inverse, une bonne estime de soi contribue à se traiter avec bienveillance, à se sentir digne d'être aimé, et à vivre heureux et en confiance. « Une bonne estime de soi est une des conditions premières du bonheur et de l'harmonie ».³⁵



L'estime de soi repose sur 3 piliers :

- **l'Amour de soi**, le principal, recouvre l'amour inconditionnel de soi indépendamment des échecs et réussites, l'écoute de ses besoins et aspirations, l'acceptation de sa vulnérabilité et de toutes ses parties de soi, y compris ses zones d'ombre. Choisir ce qui est bon pour soi et sortir du triangle de Karpman en cessant d'endosser les rôles tour à tour de sauveurs, persécuteurs ou victimes. L'amour de soi dépend de l'amour prodigué par la famille pendant l'enfance.

- **l'Image de soi**, 2ème pilier, correspond au regard porté sur soi, l'autoévaluation de ses qualités, défauts, potentialités et limitations. Cette image provient de notre environnement familial, affectif et des projets formés par nos parents pour nous.
- la Confiance en soi, innée, s'applique à nos actes. Agir sans crainte excessive d'échec ou de jugement des autres, penser que nous sommes capables d'agir de manière appropriée dans toute situation témoignent de confiance en soi. Notre éducation, et notamment vis à vis de l'échec et de la récompense, conditionne cette confiance.

Ces composantes entretiennent des liens d'interdépendance ; faire évoluer l'une entraîne ainsi un changement sur les autres.

Nous avons le devoir et la responsabilité de faire évoluer positivement l'estime de soi. Bien cerner son estime de soi et la faire grandir représente une étape essentielle pour avancer et accueillir un nouvel état d'esprit.

Pour conduire cette étape, je m'appuie sur les réflexions sur les croyances et les valeurs. En effet, vivre en accord avec ses valeurs alimente et renforce l'estime de soi : ces sources d'énergie, de motivations profondes concourent à être aligné avec son projet de vie. De plus, les pensées et croyances influencent systématiquement l'estime de soi.

A cet effet, j'utilise, selon mon intuition et en fonction de ce qu'apporte la coaché, les outils de l'INA :

- **A.** Je donne en homework
 - a. le questionnaire sur l'estime de soi
 - b. ainsi que le questionnaire sur les besoins de changement.

Cette démarche aboutit à une 1ère prise de conscience du niveau d'estime de soi (haute, moyenne ou plutôt basse avec le 1er questionnaire) et des besoins de changement concernant 3 domaines : le rapport à soi, aux autres, et à l'action. Le travail sur les 9 clés de l'estime de soi peut commencer.

- **B.** J'utilise alors un EC pour traiter les clés non encore abordées à ce stade.
- C. Les messages contraignants ayant été assouplis³6, j'accompagne la coachée à faire grandir son estime de soi. Je suis adepte du : modèle potentiel enseigné à l'INA si la coachée se situe encore en phase d'introspection : ce protocole permet de faire prendre conscience que son « mentor » possède des critères qu'elle possède aussi.
 - ou du miracle des niveaux logiques si elle se situe déjà en phase 4 de **réflexion** et **d'exploration**. Car justement, cette technique consiste à imaginer et explorer son monde dans lequel un miracle s'est produit. Comme nous façonnons une nouvelle identité, j'insiste sur l'amour de soi (son être profond) et l'image de soi (le paraître).

Chacune de ces 2 techniques aboutit au choix par la coachée de 5 critères les plus importants parmi ceux qu'elle a listés, puis à son auto-évaluation avant l'identification d'un plan d'action pour évoluer sur chaque critère.

Pour que cette réflexion sur les valeurs, besoins et l'estime de soi aboutisse à une mise en action vers le changement, il convient de s'assurer, tout au long du coaching, du respect de l'écologie de la coachée, de sa sécurité intérieure.

4. Sécurité ontologique

En effet, avant le cancer, la cliente a pu endosser différents rôles en fonction des situations, de l'environnement, avec ses masques, caractères, comportements... Elle a pu interpréter le personnage de fille, de conjointe, de mère, de collègue, de chef, d'amie...

Or, le coaching amène à explorer les différents facettes de soi, à prendre conscience de ses croyances, limites, valeurs, besoins, masques, rôles. Et la maladie amplifie la profondeur de ces questions existentielles « Qui suis-je vraiment ? Qui est-ce que je veux devenir ?».

Arrive le moment ou la coachée se trouve face à un choix : continuer à interpréter un rôle comme jusqu'à maintenant, ou s'en libérer, lâcher prise, laisser place aux autres parties d'elle, choisir, incarner qui elle veut devenir.

A ce stade, elle doit s'aligner avec elle même, ses croyances, ses valeurs, sa vision du monde mais également avec son système. Car si elle change un élément, comme ses croyances, ses rôles, comportements, activités, habitudes (sportives, alimentaires par exemple), tout son écosystème le perçoit, le subit, le vit.

Le respect de son écologie s'avère donc essentiel. D'autant que la maladie peut cacher un bénéfice secondaire (telles que des marques d'attention accrues) que la cliente peut chercher à conserver. Avec la guérison, la cliente cherche également sa place.

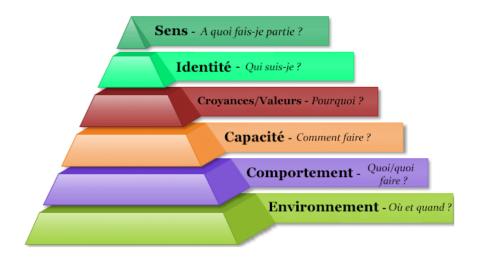
Une fois sa sécurité intérieure assurée, la cliente peut apprendre à mieux se connaître, renforcer sa conscience de soi, son estime de soi pour s'accepter et devenir indépendante du regard des autres. Elle gagne en sérénité et s'autorise à s'épanouir dans un nouveau potentiel, son Qui Je Suis.

Le voyage intérieur de la coachée l'a conduit à prendre conscience de ses valeurs, besoins, pôles d'énergie essentielle, à poser des actions et à se projeter concrètement afin d'orienter le changement qu'elle veut appliquer à son être. Il est temps de poursuivre ce cheminement en abordant sa mission.

5. Mission

Elle guide l'existence de tout être humain et façonne notre vie. Connaître sa mission signifie prendre conscience du sens que nous voulons, au plus profond de notre Etre, donner à notre vie, de ce que nous voulons accomplir au regard d'un tout plus vaste et plus grand que soi. **Exprimer** notre **mission** apporte la **motivation**, l'inspiration, **l'énergie** pour se **réaliser**, donne un sens à notre vie, et alimente notre vision. Embrasser notre mission impacte notre identité, nos valeurs et croyances, capacités, comportements et environnement.

Robert Dilts, chercheur et développeur de la programmation neuro-linguistique (PNL), coach, a formalisé une pyramide modélisant notre fonctionnement psychologique en 6 ensembles de processus logiques. Ces niveaux influent les uns sur les autres de manière hiérarchique : notre environnement nourrit nos comportements, qui nourrissent nos capacités, nos valeurs et croyances, notre identité et enfin notre mission. Et inversement. Tout changement au niveau de l'être aura des répercutions très importantes sur tous les autres niveaux logiques car l'identité est le socle de l'être humain. Cette pyramide fait écho à la Chaine Humaine.

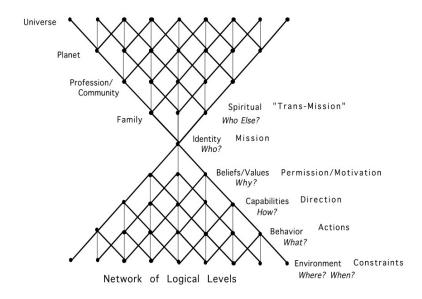


La pyramide des Niveaux Logiques s'avère très puissante pour prendre conscience de qui nous sommes vraiment, pour nous connecter à notre **nature profonde** et à quoi nous voulons **contribuer**. Car la partie supérieure conduit à aborder des sujets essentiels, subtils liés à notre Être: notre mission, notre vision au regard de la famille, de la communauté, du monde, de l'Univers ou d'un plus grand que soi (que certains appellent Dieu, énergie quantique, divine matrice....) auquel nous appartenons, nous sommes connectés. Et cette quête de sens, de dépassement de soi, appelée spiritualité, répond à un besoin universel et naturel de l'être humain, indépendamment de la religion. Robert Dilts situe ce processus spirituel au niveau de l'inversement de la pyramide, qui symbolise l'élargissement des niveaux de conscience et des expériences d'éveil.

Pour amener la coachée à identifier sa mission, son identité, sa représentation de qui elle est, son rôle par rapport à son environnement, ses comportements, capacités et valeurs, j'applique la marelle des Niveaux Logiques abordée à l'INA. Je la guide d'abord à imaginer le monde dans lequel elle rêve de vivre (sa vision): « à quoi ressemble le monde auquel tu rêves d'appartenir ?» puis à le visualiser (en utilisant le VAKOG).

Puis, je lui propose de se projeter dans ce monde, et de décrire ce qu'elle y fait, les **capacités**, **valeurs** et **croyances** développées, qui elle est, et sa mission « **Quelle est ta mission dans ce monde** ? Pour qui ? Pour qui d'autre ? Pour quoi? ». Je l'invite à se connecter profondément et intensément à cette mission, puis à y associer une image et un geste (étape cruciale pour ancrer sa vision).

Pour lui permettre d'incarner sa mission, je l'incite à donner un titre à ce nouveau chapitre de sa vie. Puis à passer à l'action en lui demandant de choisir et de définir précisément 3 objectifs importants pour l'année à venir, avant d'établir un plan d'actions (grâce à un EC).



6. Eveil vers un nouvel art de vivre

Frédéric Hudson explique que le **cheminement naturel vers un état d'épanouissement** comporte nécessairement 3 stades coïncidant aux 3 plans de l'être humain :

- le **ressenti et l'expérimentation**, correspondant au plan physique : nos sens prédominent. Nous portons notre attention sur les perceptions et manifestations de tout notre être (corps, sensations, pensées, ressentis même subtils), sans préjugé ni jugement, ni intellectualisation, ni analyse.
- la **compréhension**, correspondant au plan mental : une fois les expériences précédentes vécues et donc mémorisées, l'intellect intervient pour comprendre

notre fonctionnement. Il analyse au regard de notre mémoire, nos connaissances et nos acquis préalables et compare avec ce qui a déjà été vécu. Nos conclusions s'intègrent alors dans notre mémoire, forgent nos convictions et nos ressources. - le **lâcher-prise**, correspondant au plan spirituel : à ce stade, l'intellectualisation n'intervient plus, la conscience devient fluide. Nous vivons pleinement la vie avec sérénité, en confiance, ayant compris et intégré les lois de l'existence. Nous sommes présent à notre Soi, et au delà de Soi, alignés, congruents.

Cette triade entre notre esprit, notre corps et notre âme remonte d'ailleurs loin puisque selon Platon «On ne doit pas soigner le corps séparé de l'âme, et pour que l'esprit et le corps retrouvent la santé, il faut commencer par soigner l'âme.»³⁷ Et plus récemment, des scientifiques tels que Mario Beauregard, Bruce Lipton entre autres ont démontré que notre esprit pouvait influencer l'activité et l'expression de nos gènes.

Cette triade constitue pour moi le socle du coaching que je souhaite incarner: il prend ses sources tant dans mes connaissances en neurosciences, dans mes expériences humaines de manager, que dans mes connaissances en yoga, énergétique, physique quantique.

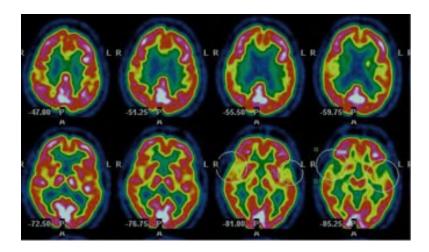
Dans cette optique de coaching inspirant, et afin d'en faire profiter mes clientes, j'enrichis le champ de réflexion en apportant des éléments complémentaires pouvant renforcer le niveau d'énergie et de vitalité, générer du bien-être. Ainsi, j'évoque :

La pleine conscience (appelée mindfulness):

Manière d'être et de vivre pleinement présent, sans jugement, elle découle d'une intention sincère d'être consciente, authentique et d'avoir le cœur ouvert. Le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, formé au Massachusetts Institute of Technology (MIT), professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts, a développé la MBSR (Mindfullness-Based Stress Reduction), un programme de réduction du stress en 8 semaines. De nombreux hôpitaux dans



le monde proposent des programmes de MBSR, et des facultés de médecine aussi prestigieuses que Stanford, Duke ou Harvard enseignent la MBSR. Des neuroscientifiques³⁸ fournissent des preuves tangibles des **bienfaits de la pleine conscience**: cette pratique concerne systématiquement 8 zones du cerveau, dont le cortex cingulaire antérieur³⁹ et l'hippocampe, mais aussi les zones liées à la conscience corporelle, à la tolérance, à la douleur, à la régulation des émotions, à l'introspection et à l'estime de soi.



Ils ont également mis en évidence que cette pratique

- favorise la **concentration**, la gestion de l'attention et du stress,
- conduit à une meilleure relation aux symptômes, une réduction de la progression de la maladie, une prévention de rechutes
- harmonise les fonctions physiologiques et psychologiques,
- renforce le système immunitaire,
- crée un état de **sérénité** et de **bien-être** propice à **l'amélioration** des troubles du sommeil, des douleurs chroniques, des états dépressifs.

Combinant les domaines de la physique quantique, de la neurobiologie, de la chimie du cerveau et de la génétique, le Dr Joe Dispenza et les équipes de recherche ont démontré les bénéfices de la méditation sur la santé.

La respiration de cohérence cardiaque :

Les nombreuses recherches en neurosciences et neuro-cardiologie de l'Institut Heartmath en Californie⁴¹ ont établi que notre rythme cardiaque (les intervalles de temps entre les battements du cœur) varie constamment, notamment au gré de notre état émotionnel : en état de stress, les variations augmentent, tandis qu'elles diminuent en état de détente. Le degré de cohésion de cette variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) s'appelle cohérence cardiaque.

Le cœur s'accélère quand le système nerveux sympathique (SNS) s'active face au danger, alors que système nerveux parasympathique (SNP) agit comme un ralentisseur et s'active dans les phases de récupération, une fois la menace passée. L'inspiration stimule le sympathique et l'expiration le parasympathique. La respiration de cohérence cardiaque synchronise l'activité de ces 2 systèmes grâce à une durée d'inspiration et d'expiration identique.

La méthode 365 (vidéo youtube de David Lefrançois)⁴² résume parfaitement cette pratique :

respirer par la bouche

- 3 fois par jour (au lever, avant manger et en fin d'après-midi pour une action optimale).
- 6 respirations par minute, avec une inspiration et une expiration de 5 secondes chacune,
- 5 minutes par séance,
- dans un endroit calme et confortable, en position assise ou debout, dos droit, jambes décroisées (pour ne pas comprimer l'abdomen), pieds ancrés dans le sol.

Réduit le cortisol (hormone du stress)	Régule l'insuline (diabète et stockage des graisses)	Augmente la DHEA (hormone de la jeunesse)	Meilleure gestion du poids
Réduit la tension artérielle	hapla		Augmente les capacités intellectuelles et créatrices
Améliore l'humeur et le sommeil	LES BIENFAITS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE		Augmente l'énergie et la résilience
Augmente le système immunitaire	Réduit le taux de cholestérol	Aide au lâcher-prise	Augmente l'équilibre émotionnel

Outre ces **bienfaits** à court et à long terme, la cohérence cardiaque apporte un **sentiment de bien-être** et de **sérénité** avec:

- une action favorable sur plusieurs
 neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine qui préviennent l'anxiété et la dépression,
- une **sécrétion accrue d'ocytocine**, aussi nommée « hormone du bonheur ».

Bruce Lipton résume ainsi les effets de ces pratiques « Sachant que nos douleurs et nos peines sont source de stress chronique, la méditation, le yoga, la respiration profonde, la prière, l'amour entraînent des changements immédiats dans l'expression des gènes impliqués dans la fonction immunitaire. »

L'activité physique :

Comme le soulignait déjà Platon dans le Timée⁴⁴ ou dans La République, cette pratique régulière favorise « l'harmonie du corps ». D'autant que selon lui, **le corps est le « serviteur de l'âme »**.

De nombreuses recherches neuroscientifiques ont prouvé que l'activité physique contribue à réduire le stress, à renforcer nos défenses immunitaires, à prévenir des risques de maladies chroniques (dont le cancer), neurodégénératives, psychiatriques. L'activité physique booste en effet la neurogenèse, augmente la production d'endorphine, d'adrénaline, dopamine, accentue la synthèse de sérotonine (régulatrice de l'humeur, de l'anxiété, de l'appétit et du sommeil)⁴⁵. L'INSERM⁴⁶ a conclu « Il faut prescrire et intégrer l'activité physique dans le parcours de soins de tous les patients qui présentent une pathologie chronique. » Et dans le cas de cancer « Plus tôt le patient commence l'activité physique après son diagnostic, mieux il arrive à contrer les effets secondaires », témoigne Béatrice

Fervers, oncologue et chercheuse en cancérologie⁴⁷. Selon les chercheurs, l'activité physique va très probablement jusqu'à réduire les risques de récidives et de mortalité liés aux cancers du sein et du côlon.

L'activité physique fait partie des recommandations dans les traitements de nombreuses affections de longue durée comme le cancer, l'obésité, le diabète. Elle concourt ainsi à notre bonne santé mentale, à notre bien-être.

J'invite la coachée à découvrir ces études scientifiques si elles l'intéressent, à en parler avec les spécialistes médicaux qui l'accompagnent et surtout à écouter ce qui résonne en elle et tester.

Dr Christian Boukaram explique d'ailleurs que l'hypnose, la méditation, la visualisation, le yoga, l'art-thérapie et de nombreuses autres thérapies complémentaires, naturelles, potentialisent les effets des traitements conventionnels et donc diminuent les doses de médicaments nécessaires, tout en réduisant les effets secondaires et les coûts. Car plus les gens se sentent bien, moins ils consomment de soins médicaux.

L'approche holistique de la maladie :

Le docteur Luc Bodin, ancien médecin, diplômé en cancérologie clinique et spécialiste en thérapies naturelles, passionné par les thérapies quantiques, affirme que les maladies présentent une triple origine : physique (alimentation, pollution, génétique, etc.), énergétique et psychologique.

Un choc émotionnel intense, inattendu et souvent vécu dans l'isolement constitue le facteur déclenchant de la maladie (et non la cause) et détermine sa localisation (organe) ainsi que le moment de son apparition.

Notre conscience indique par la maladie (« mal a dit ») qu'elle souffre parce que la personne vit une existence qui ne lui correspond pas, ne suit pas son chemin de vie. Nos expressions telles qu'« en avoir plein le dos », « avoir la boule au ventre, …en témoignent.

Tant que rien n'est fait pour changer, le message perdure, voire s'amplifie à travers le corps. La symbolique de la maladie incite la personne à changer son mode de vie ou sa manière de penser pour reprendre son chemin de vie, qui l'amène vers son plein accomplissement⁴⁸.

Cette conception de la **maladie** comme un **messager de notre âme à travers le corps** vient rejoindre les médecines millénaires chinoises et ayurvédiques ou la vision de Platon qui évoquait «On ne peut guérir la partie sans soigner le tout. On ne doit pas soigner le corps séparé de l'âme, et pour que l'esprit et le corps retrouvent la santé, il faut commencer par soigner l'âme. »⁴⁹ Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, affirmait aussi que « l'homme doit harmoniser l'esprit et le corps »

Les approches dans laquelle le corps et l'esprit ne sont plus dissociés se multiplient et se diffusent, y compris progressivement dans le milieu médical. Ainsi, Michel Odoul, fondateur de l'Ecole Française de shiatsu, psycho énergéticien intervient désormais dans un DU de Médecine, Méditation et Neurosciences à l'Université de Strasbourg. Il y évoque ces relations « corps esprit » et la grille de lecture qu'il a mise au point à partir des concepts de la médecine traditionnelle chinoise pour donner un sens aux maux exprimés par le corps.⁵⁰

Cette **vision holistique de la personne**, considérant le corps, mental, esprit comme un tout inséparable, invite ainsi à approcher la maladie sous un angle nouveau, en la considérant comme porteuse d'alerte. L'écouter, réfléchir et questionner sa vie, puis changer dépend ensuite de chacun.



La connexion à la nature :

Dans le Traité des airs, des eaux et des lieux, Hippocrate⁵¹ appuyait sur l'importance du mode de vie et de l'environnement dans l'apparition des maladies : "Natura medicatrix" ou "C'est dans la Nature que se trouve la guérison".

Le fait d'être entouré de nature génère sur notre organisme des bienfaits physiologiques et neurobiologiques démontrés scientifiquement. **Voir ou se promener dans la nature** met en action notre système parasympathique qui produit dopamine et endorphine, ralentit notre fréquence cardiaque, et nous procure un **effet relaxant** et de bien-être. Ainsi la nature augmente les ondes alpha⁵² qui favorisent détente et relaxation. Elle réduit la mortalité, agit positivement sur le système immunitaire, la vitamine D, le cœur, le diabète, les maladies cardio et cérébro vasculaires, respiratoires⁵³...

Les bienfaits de la présence de nature, de marche en forêt, voire même de la contemplation d'images de nature se révèlent rapides : **une marche de 15 min en forêt réduit le cortisol** salivaire de 10% pour 69 % des marcheurs.

Et de nouvelles approches se développent, étayées par les preuves scientifiques, telles que la sylvothérapie (thérapie par la foret), l'outdoor thérapie, ou l'hortithérapie. Et le Japon, la Chine et la Corée du Sud ont intégré le Shinrin Yoku (sylvothérapie) dans leur système de santé. En France, le 1er jardin thérapeutique a été crée il y a 20 ans à la Pitié-Salpêtrière car "C'est en soignant la Nature que la Nature nous soigne. ». Thérèse Jonveaux, neurologue en hôpital constate : « des bienfaits dans les maladies neurodéveloppementales (autisme), psychiatriques (dépression, psychoses, troubles alimentaires), neurologiques... Même en cancérologie, les jardins thérapeutiques commencent à être utilisés » 54.

Une alimentation saine et équilibrée (également déjà préconisée par Platon) :

J'ai découvert grâce au docteur en neurosciences Aude DUCROQUET, enseignante à l'INA que la santé de notre cerveau, notre bien-être mental, émotionnel et physique dépend de l'équilibre entre 4 neurotransmetteurs et des influx nerveux qui en découlent. Or, cet équilibre dépend lui même de notre alimentation. : une alimentation adaptée à nos besoins, des compléments alimentaires améliorent notre santé. Le Dr Braverman, neurobiologiste, passionné par la relation corps et esprit a conçu des tests qui permettent de mieux connaître notre cerveau, déterminer son neurotransmetteur dominant et ses carences en neurotransmetteur.

Si la coachée est sensible à ce sujet, je lui propose de réaliser ces tests, et de lire Un cerveau à 100% du docteur Braverman.

Le jeûne:

Selon le Dr Mark Mattson, chef du laboratoire de neurosciences au National Institute on Aging et professeur de neurosciences à l'université Johns Hopkins, le jeûne augmente le taux de neurogenèse (production et développement de nouvelles cellules cérébrales et de nouveaux tissus nerveux).

Il a démontré que le le jeûne stimule la production de mitochondries et de protéines⁵⁵: avec pour effet d'améliorer la capacité de nos neurones à se former et s'adapter, à maintenir et renforcer les synapses(appelée neuroplasticité). Ce qui améliore notre mémoire et notre apprentissage, notre humeur, notre concentration, notre résistance au stress et donc notre capacité à gérer le changement. Des cycles de jeûnes prolongés peuvent également modifier ou retarder l'apparition de maladies neurodégénératives (d'Alzheimer, de Parkinson) en protégeant le système nerveux des dégénérescences et en régénérant le système nerveux. « Le jeûne intermittent améliore la capacité des cellules nerveuses à réparer l'ADN. »

Le Dr Sandrine Thuret, professeur en neurosciences et Chef adjointe du département de neurosciences fondamentales et cliniques au King's College explique que la limitation en calories de 20 à 30 % ainsi que les jeûnes intermittents et l'exercice physique augmentent la neurogenèse et préviennent du déclin cognitif au cours du vieillissement.



Par ailleurs, le docteur Jean Loup Mouysset, oncologue, fondateur de l'association Ressource à Aix en Provence, prône le jeûne calorique (dont l'interrmittent) pour aider les traitements face au cancer. Car il génère des effets anti inflammatoires, régule le stress oxydatif, agit sur les réparations d'ADN, booste l'immunité anti cancer, entraîne moins de chute de globules rouge et plaquettes, moins de fatigue et de perte de cheveux. Il résume ainsi « Quand on donne le pouvoir d'agir aux malades, on améliore les pronostics ».

Cette philosophie de vie rejoint ainsi celle du coach, guide vers le changement, l'autonomie et la responsabilité, révélateur de potentiels, dans le respect de la cliente.

Ces nouvelles dimensions complétées de tout le parcours du coaching accroît le champ des possibles. La coachée y puise l'inspiration pour choisir le nouvel art de vivre qu'elle veut désormais incarner, intégrer dans son Qui Je Suis, pour être alignée. Arrive alors le moment d'ancrer dans son existence ces décisions pour son plein épanouissement.

7. Saut quantique dans un nouveau chapitre de vie

Après avoir pris conscience de ses valeurs, restauré son estime de soi, mis en lumière le sens à donner à sa vie, trouvé sa raison d'Être, découvert d'autres arts de vivre, la coachée a toutes les ressources pour incarner sa mission, se reconnecter à la voie/voix de son cœur, à sa mission de vie et s'accomplir pleinement.

S'ouvre à elle **l'exploration et l'expérimentation** de ce qu'elle a choisi pour prendre sa place et rayonner sa pleine puissance. Et pour faciliter la mise en application de ses décisions, la **reprogrammation** du cerveau et de son inconscient s'avère indispensable et puissante.

Les neurosciences abordées à l'INA vont à nouveau servir : en effet, nous avons vu précédemment que le S.R.A jouait un rôle important et quotidien.

Comme notre énergie va ou nous nous concentrons, je reste vigilante, tout au long du coaching, à faire prendre conscience à la coachée de son **mindset**: « sur quoi portes-tu ton attention ? ». D'autant que notre culture porte facilement notre attention sur ce que nous ne voulons pas, sur les évènements négatifs, ou sur ce que nous voulons prévenir (la maladie, la guerre, la faim...).

Le coaching que je pratique repose sur la stratégie des **petits pas** : toute décision de transformation, de plan d'actions passe par différentes petites étapes. En effet, le cerveau préfère le changement progressif : un changement crée de nouvelles connexions neuronales et la répétition les ancre au fur et à mesure, créant ainsi une nouvelle autoroute neuronale, entraînant un automatisme.

J'invite également la coachée à **célébrer** chaque petite victoire, chaque petit pas réussi. Cela permet de stimuler la production des hormones de la récompense et ainsi créer une nouvelle autoroute neuronale.

A chaque fois, j'incite la cliente à reformuler et noter en **positif**: par exemple d'éviter la maladie, l'intention devient « développer mon bien-être », qui peut d'ailleurs s'appliquer à tous quelque soit notre état de santé. Je l'invite également à dire « j'ai une maladie » à la place de « je suis » qui équivaut à une affirmation d'identité.

Par ailleurs, les neuroscientifiques ont démontré que le cerveau ne faisait pas la différence entre le réel et l'imaginaire.

De ce fait, j'invite la coachée à

- formuler chacun de ses plus petits pas sur des post it de couleur,
- puis à les coller à des endroits visibles fréquemment dans sa journée
- à les répéter à haute voix, avec conviction, affirmation, et à les ressentir dans son corps.

La dernière étape du voyage intérieur, centrée sur ses valeurs, besoins, sur la restauration de son estime de soi, a permis à la coachée de retrouver sa pleine puissance, de se reconnecter à son identité profonde et à sa mission. Les perspectives plus larges et scientifiques que j'ai présentées lui ont donné l'opportunité de choisir le sens de son évolution.

En prenant la décision d'écouter la voie/voix de son cœur, de s'aligner à son Je Suis, de passer à l'action, elle va pouvoir vivre une vie plus saine et sereine, elle va pouvoir s'accomplir et rayonner.

Ainsi se termine le voyage intérieur dans lequel a embarqué la femme atteinte

« Croyez en vos rêves, ils se réaliseront peut être. Croyez en vous même, ils se réaliseront surement.»

CONCLUSION

Ainsi se termine le voyage intérieur dans lequel a embarqué la femme atteinte de cancer. Il l'a amené à **prendre conscience** de sa **pleine puissance**, à se **reconnecter** à son Être et sa **mission**, à **s'aligner** avec son « Je Suis ». Il l'a amené à accéder à un nouvel état **d'homéostasie**, à se projeter vers la guérison, vers son **épanouissement** pour mener une vie meilleure, dans le monde dans lequel elle souhaite **s'accomplir**.

Il reste alors à la coachée **d'être pleinement actrice** des changements qu'elle choisit pour son rétablissement et pour son accomplissement.

Ce rôle d'acteur, au cœur du coaching, demande à se développer aussi dans les parcours de santé, car une personne active se responsabilise, participe aux décisions et contribue plus rapidement à l'amélioration de sa qualité de vie et de sa santé.

Ainsi, pour tous les bénéfices au profit de la coachée, de son développement personnel, de sa santé mentale, physique, psycho émotionnelle, **le coaching mérite de faire partie de l'arsenal thérapeutique du cancer**. Car l'intérêt de tous dépasse largement la santé physique et s'étend bien à une santé globale.

D'ailleurs l'approche pluridisciplinaire de cette maladie, s'appuyant sur des thérapies complémentaires, déployée notamment par le Dr. Jean-Loup Mouysset, montre déjà son efficacité auprès des malades. Et le Dr Grinspoon expliquait que dans certains pays « certains cabinets médicaux proposent des coaching de santé, certaines compagnies d'assurance le remboursent, et que des entreprises privées commencent même à proposer un coaching à leurs employés afin de réduire leurs coûts de santé. ».

La médecine intégrative anti-cancer gagne donc à se développer et à se généraliser en France.

REMERCIEMENTS

J'ai beaucoup apprécié rédiger ce mémoire car il m'a permis d'approfondir toutes les connaissances acquises via l'INA, et surtout de me rapprocher de toutes ces femmes, de me projeter et me visualiser en séance de coaching avec elles.

Je suis prête, armée grâce à ma posture de coach, mes expériences et ma foi plus forte que jamais en la mission qui m'anime au plus profond de moi.

Merci à l'INA, à David Lefrançois pour la profondeur de vision, l'amour et les valeurs qu'il diffuse, pour son infatigable soif d'impacter le monde qu'il transmet. Il m'a beaucoup appris, et bien au delà des techniques de coaching.

Merci aux intervenants de l'INA, sur scène et en back office, pour leurs partages et leur professionnalisme, Merci à Paul Zinini pour cette 1/2 journée surprise.

Merci à toutes les femmes pour leur puissance et beauté intérieure et extérieure.

Merci à mes **filles** qui me challengent en permanence, me bousculent, de belles femmes qui sont animées d'une volonté profonde et sincère de changer le monde.

Merci à toi maman pour tout ce que tu m'as donné et légué.

REFERENCES

Livres

Thomas d'Ansembourg - Cessez d'être gentil, soyez vrai Anne-Laure Boselli - Les 50 règles d'or de la Communication Non Violente Lise Bourbeau - Les 5 blessures qui empêchent d'être soi même Lise Bourbeau – Ecoute ton corps Natacha Calestremé – La clé de votre énergie Hal Elrod - Miracle Morning David Lefrançois - Questions de Coach, David Lefrançois - Grand dictionnaire du coaching, David Lefrançois - Guide pratique du coaching David Servan-Schreiber - Anti cancer David Servan-Schreiber - Guérir Dr Joe Dispenza - Le placebo c'est vous Dr Joe Dispenza - Devenir super conscient Dr Joe Dispenza – Rompre avec soi même Louise Hay, Transformez votre vie Anthnoy Robbins - Pouvoir illimité Don Miguel Ruiz - Les 4 accords Toltèque Laurence Saunder - L'énergie des émotions

Conférences & Masterclass

Gregg Braden et Nassim Haramein - Masterclass TCCHE Bruce Lipton - Conférences sur Quantum Way

Chaine Youtube

David Lefrançois André Roberti

NOTES

- 1 Les 10 principales causes de mortalité
- 2 La prise en charge et la protection sociale des personnes atteintes de maladie chronique
- 3 Maladies Accidents Tableaux de l'économie française | Insee
- 4 "La vie 5 ans après un diagnostic de cancer" étude VICAN5 INCA
- 5 https://curie.fr/actualite/journee-mondiale-contre-le-cancer/cancer-au-feminin-les-impacts-sociaux-intimes-et.
- 6 Selon le Comité d'Ethique du Coaching (CEC) et le SFAPEC (Syndicat Français des Acteurs Professionnels du Coaching) : https://www.centre-international-coach.fr/wp-content/uploads/2020/12/Le-Manifeste-du-Coaching-Edition-2021.pdf
- 7 Des repères sur le coaching de santé
- 8 Constitution
- 9 Huber M et al. Health: How should we define health? | The BMJ
- 10 Health coaching is effective. Should you try it?
- 11 L'efficacité du coaching de santé et bien-être
- 12 Etude Dr Gordon, Dr Salmon, Dr Wright, Mr Faircloth, and Mr Reidune Clinical Effectiveness of Lifestyle Health Coaching 2017 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125027/ (source PubMed Central)
- 13 Code déontologie du coach de santé et mieux être
- 14 L'Annonce de la maladie, une parole qui engage. Dr Isabelle Moley-Massol, Le pratique DaTeBe Éditions. 2004.
- 15 https://hudsoninstitute.com
- 16 La maladie chronique | Cairn.info
- 17 en 1969, dans son livre Death and dying,
- 18 Le deuil, un temps à traverser EKR France
- 19 "L'annonce de la maladie : une parole qui engage" Dr Moley-Massol Afdet Santé Éducation 02 Avril-Mai-Juin 2014
- 20 "L'annonce de la maladie : une parole qui engage" Dr Moley-Massol Afdet Santé Éducation 02 Avril-Mai-Juin 2014
- 21 Publications scientifiques
- 22 COMMENT RESPIRER CORRECTEMENT? (Cœur, Cerveau, Anxiété, Angoisse...)
- 23 Neuroscience Intent | NLP Planet
- 24 Daniel Goleman « L'intelligence émotionnelle accepter ses émotions pour développer une nouvelle intelligence »
- 25 MARIO BEAUREGARD Le pouvoir guérisseur de la conscience NéoSanté Editions
- 26 « Le pouvoir anticancer des émotions », 2011, Christian Boukaram <u>Dr Boukaram</u>
- 27 Le tutoriel de l'EFT officiel livre de Gary Craig
- 28 L'origine de la notion de stress : le modèle de Hans Selye et le « syndrome général d'adaptation » | Éditions Tissot
- 29 <u>Stress : définition Lexique droit du travail | Éditions Tissot</u>
- 30 COMMENT RESPIRER CORRECTEMENT? (Cœur, Cerveau, Anxiété, Angoisse...)
- 31 Dr CHRISTIAN BOUKARAM: « Nous vivons un changement de paradigme» NéoSanté Editions
- 32 <u>https://youtu.be/_D95Q9kcrYQ,</u>, <u>Dr Bruce Lipton, l'épigénétique et la nouvelle biologie.</u> « La biologie des croyances », Bruce Lipton, éditions Ariane
- 33 MARIO BEAUREGARD Le pouvoir guérisseur de la conscience NéoSanté Editions Mario Beauregard
- 34 Frédéric Hudson, https://hudsoninstitute.com
- 35 Anouk Cezilly, L'estime de soi
- 36 (chapitre II)
- 37 Platon les Charmides (427- 347 av J-C),
- 38 Harvard Business Review Pourquoi la pleine conscience peut-elle avoir un effet bénéfique sur votre cerveau? HBR
- 39 Le cortex cingulaire antérieur associé à la capacité d'orienter délibérément l'attention et le comportement, de réprimer nos réactions impulsives inappropriées et de prendre de meilleures décisions.
- 40 https://www.centrepleineconscience.fr/recherche-scientifique
- 41 Publications scientifiques
- 42 https://www.youtube.com/watch?v=0-131zTdi-s
- 43 https://healthymind.fr/bienfaits-coherence-cardiaque/
- 44 Platon le Timée (358 av J-C)
- 45 Fédération pour la recherche sur le cerveau https://www.frcneurodon.org
- 46 INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques, éd. EDP Sciences, 2019 étude publiée dans le n° 6 de Carnets de science
- 47 https://lejournal.cnrs.fr/articles/le-sport-est-bon-pour-la-sante-cest-prouve
- 48 https://luc-bodin.fr/a-la-une/de-la-symbolique-des-maladies-a-leur-origine-spirituelle/
- 49 Platon les Charmides (427- 347 av J-C)
- 50 Michel Odoul, Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi Editions
- 51 Hippocrate (460 377 av. JC)
- 52 Song et al. Physiological effects of visual stimulation with forest imagery International journal of environmental research and public health (2018)
- 53 Crouse et al. Urban greenness and mortality in Canada's largest cities: a national cohort study The Lancet Planetary Health (2017)
- 54 Cerveau & Psycho de mai 2019
- 55 dont la BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor)

Coacher les femmes atteintes de cancer

Nathalie Griveaux

Mémoire Mars 2023

© Tous droits réservés 2023

INSTITUT DES NEUROSCIENCES