



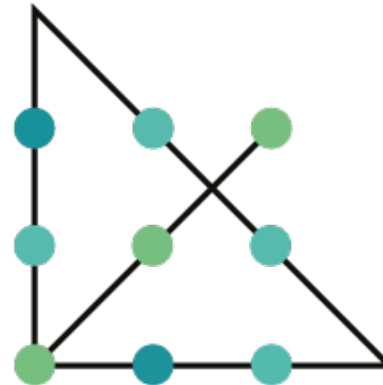
# SOUCI DE SOI EN ENTREPRISE :

APPORT DU COACHING  
COGNITIF ET  
COMPORTEMENTAL

Etude de cas  
réalisée dans le  
cadre d'un  
mémoire  
universitaire

**Fabienne SAFFAR**

Coach & Formatrice

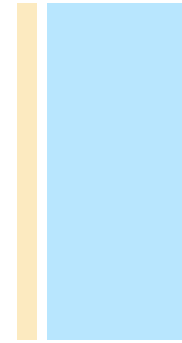


**institut  
chrysippe**

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

## + Introduction

- Le coaching en entreprise conduit les managers et collaborateurs coachés à travailler leur manière de penser, à mener des actions pour modifier leur comportement et à parvenir à une meilleure gestion de soi.
- Cette gestion de soi suppose une perception de son propre comportement et fait appel à l'examen de soi.
- Il s'agit de ce que Foucault (1984) appelle le « souci de soi ».





# REVUE DE LITTÉRATURE

# + Le concept

## SOUCI DE SOI

### ✓ Michel Foucault

Le souci de soi doit être considéré comme le moment du premier éveil. On se constitue comme sujet de ses actes. C'est une intensification du rapport à soi.

### ✓ Socrate

Dans l'Apologie de Platon, c'est en maître du souci de soi que Socrate se présente à ses juges : « Dieu l'a mandaté pour rappeler aux hommes qu'il leur faut se soucier non pas de leurs richesses, non pas de leur honneur, mais d'eux mêmes et de leur âme ».

### ✓ Les stoïciens

La plus haute élaboration de ce thème se trouve chez Epictète dans les *Entretiens*, pour qui « c'est un devoir de nous occuper de nous-même. A la différence des animaux, Dieu a doté l'être humain de la raison pour qu'il puisse faire usage de lui-même ».

### ✓ Les épicuriens

Le soin de soi est le principe même de la philosophie épicurienne. Il n'est ni trop tard ni trop tôt pour assurer la santé de son âme. Se faire soi-même, revenir à soi, s'auto-transformer.

### ✓ Les platoniciens

Chez les platoniciens c'est une injonction, l'*épimeleia heautou* ou *cura sui* : « Les hommes ont tous le désir de mener une vie meilleure, ils savent tous qu'il n'y a pas d'autres organes de la vie que l'âme...; cependant ils ne la cultivent pas ».

Accéder à soi, c'est accéder à une forme de plaisir, de bien-être. On se plaît à être soi-même.

# + Les courants relatifs au sujet d'étude

## **Stoïcisme**

S'interroger sur le bien fondé de ses représentations. Effectuer un questionnement de son rapport à la réalité pour une reconstruction de soi.

## **Constructivisme**

La réalité en tant que telle n'existe pas, c'est une construction mentale. Si j'en suis responsable, je peux la modifier.

## **Comportementalisme**

Les problématiques sont le fruit de conditionnements, d'apprentissages impropres qu'il convient de désapprendre.

## **Logothérapie**

Encourager l'homme à se définir par ses choix et sa volonté, le responsabiliser sur le sens de sa vie.

La pratique de soi est caractérisée par le principe de conversion à soi qui implique un changement de regard.

# + Les approches de coaching relatives au sujet d'étude



Prendre soin de soi est avant tout une attitude générale, une manière d'envisager les choses, de se tenir dans le monde, de mener des actions, d'avoir des relations avec autrui.

## + Positionnement de l'étude de cas

« C'est dans la mesure où il est libre et raisonnable, et libre d'être raisonnable, que l'homme est dans la nature l'être qui a été commis au souci de lui-même »  
- Foucault (1984)

« Une vie sans examen ne mérite pas d'être vécue »

- Platon (Apologie de Socrate)

## + Positionnement de l'étude de cas

- L'examen régulier de soi achemine vers une satisfaction du désir de comprendre, d'apprendre, d'être réfuté, de ne pas s'enfermer dans les répétitions des mêmes formules.
- Le coach adopte la position d'un Socrate, celui qui éveille, questionne fait émerger la conscience de soi, le souci de soi.
- Il incombe au coach d'aider le coaché à flexibiliser ses pensées et croyances contre-productives afin de réduire ses difficultés et qu'il juge de lui-même quelle réaction/action appropriée appliquer.



## + Problématique

En quoi le fait de travailler sur ses **pensées automatiques** et ses croyances irrationnelles avec l'approche **cognitive et comportementale** renforce le **souci de soi** et améliore son rapport à son environnement ?

# + Définitions

**Le coaching cognitif et comportemental**, centré sur l'ici et maintenant, est un accompagnement collaboratif destiné à aider le coaché :

- A élaborer et mettre en oeuvre un plan d'action opérationnel, destiné à atteindre une série d'objectifs conjointement définis.
- A identifier et à faire évoluer les freins de pensée qui se montrent être des obstacles à la réalisation de ce plan d'action.

**Les pensées automatiques** sont des pensées courtes et rapides, préconscientes, qui coexistent avec le flux des pensées conscientes. Elles peuvent générer, face à une situation, une perception ou une interprétation « problématique ».

**Les croyances irrationnelles** sont des théories singulières auxquelles le coaché adhère de façon générale, qui lui sont nuisibles et qui orientent **n é g a t i v e m e n t** ses comportements, ses pensées et ses émotions.



# MÉTHODOLOGIE ET RÉSULTATS DE L'ÉTUDE DE CAS

## + Cas relatif au sujet d'étude

### **La coachée,**

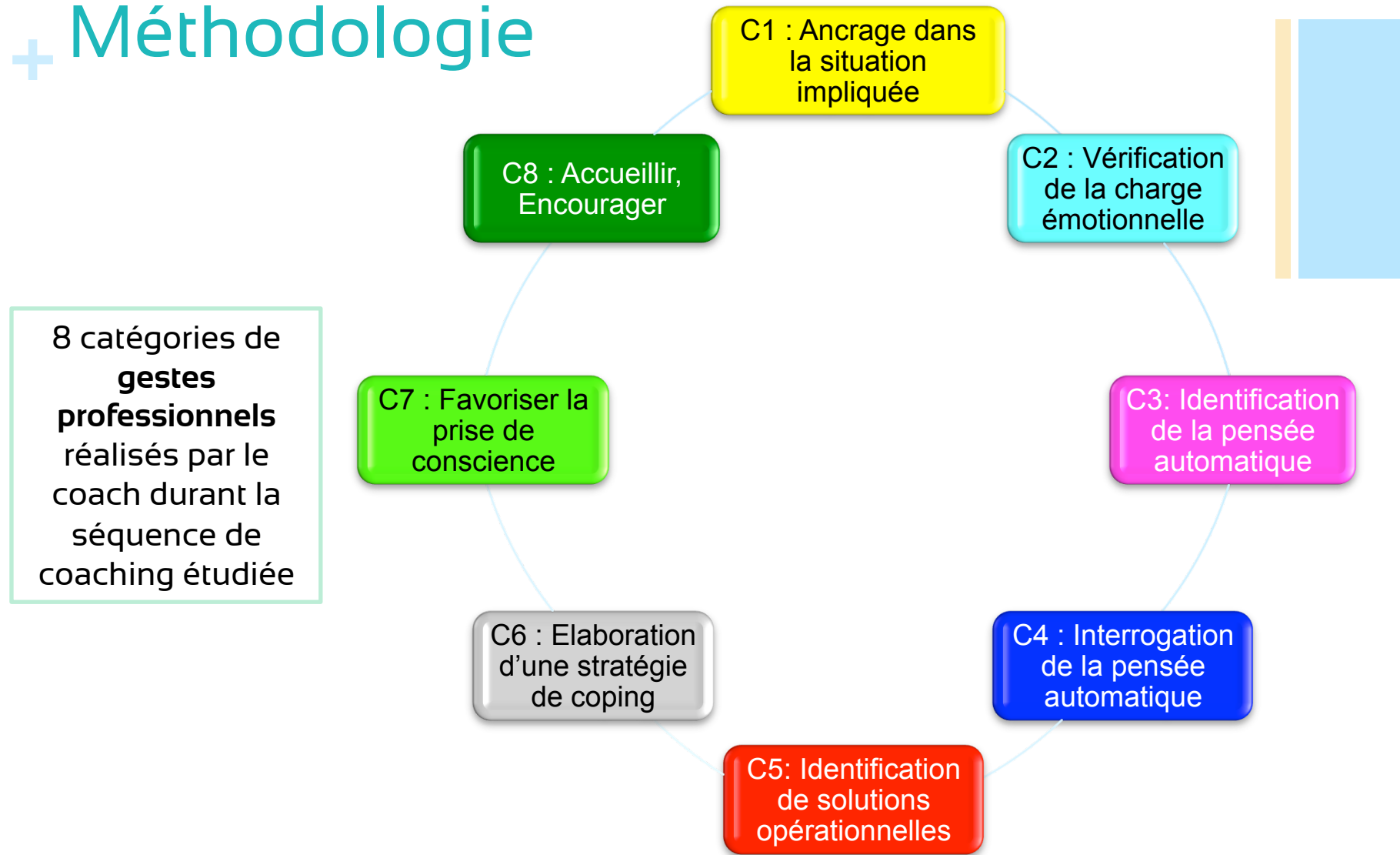
commerciale de 32 ans au chômage depuis plus d'un an ; ne parvient pas à retrouver du travail. Ne sait plus ce qu'elle veut faire, doute d'elle-même et a perdu confiance en ses capacités professionnelles.

### **La demande**

L'objectif du coaching est d'aider la coachée à mieux se gérer en situation de stress et de l'accompagner dans son repositionnement professionnel.

**La séance** retenue pour l'étude de cas est la 5<sup>ème</sup> sur un total de 10 séances. En accord avec la coachée, le travail porte sur ses pensées limitantes. L'objectif est de l'aider à comprendre comment ses pensées la bloquent dans ses actions et la mettent sous tension, et de l'accompagner afin qu'elle prenne soin d'elle en s'examinant avec bienveillance.

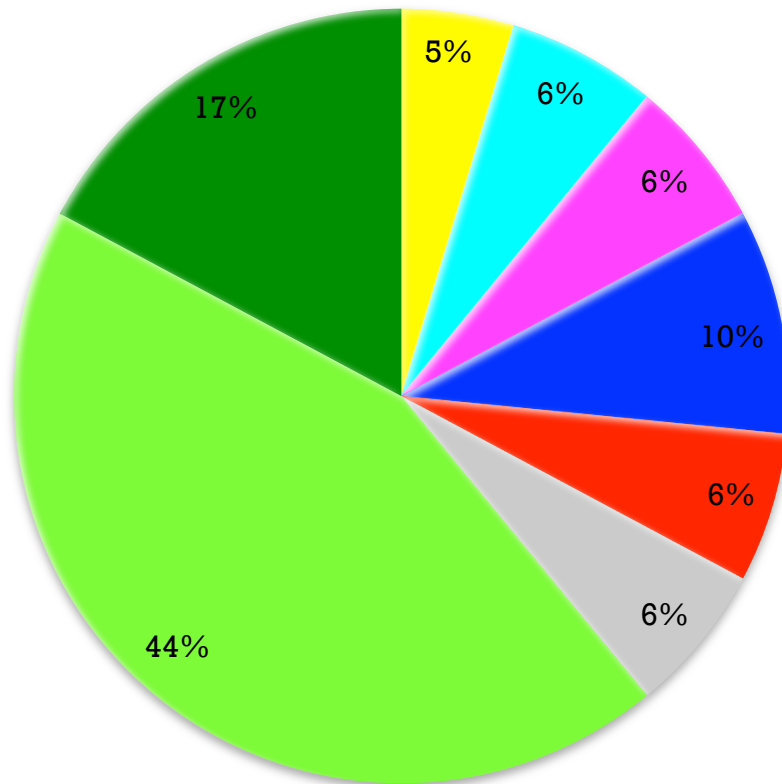
# + Méthodologie



L'objectif est d'amener la coachée par le questionnement à **identifier ses pensées automatiques génératrices de stress**, puis la croyance sous-jacente et mettre en place un mode de pensée alternatif plus aidant.

# + Résultats statistiques

## Pourcentages d'apparition des catégories de gestes professionnels



- C1 Ancrage dans la situation impliquée
- C2 Vérification de la charge émotionnelle
- C3 Identification de la pensée automatique
- C4 Interrogation de la pensée automatique
- C5 Identification de solutions opérationnelles
- C6 Elaboration d'une stratégie de coping
- C7 Favoriser la prise de conscience
- C8 Accueillir, Encourager

# + Résultats par catégories de gestes (1)

Catégories	Intérêt	% d'apparition
C1 : Ancrage dans la situation impliquée	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Focaliser sur une situation précise, dans l'ici et maintenant</li><li>✓ Remémorer les aspects factuels</li><li>✓ Favoriser la collaboration du coaché</li></ul>	5%
C2 : Vérification de la charge émotionnelle	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identifier et verbaliser les réactions émotionnelles</li><li>✓ Mesurer la charge émotionnelle (réactions, gestes, expressions du visage ...)</li><li>✓ Etudier la situation de façon réflexive</li></ul>	6%
C3 : Identification de la pensée automatique	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Prendre conscience de son mode de raisonnement</li><li>✓ Donner des indications pour l'identification de la croyance sous-jacente</li></ul>	6%
C4 : Interrogation de la pensée automatique	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Faire évaluer les conséquences négatives de la pensée</li><li>✓ Faire évoluer la pensée vers un mode de fonctionnement moins rigide et contre-productif, plus aidant et adapté au contexte.</li></ul>	10%

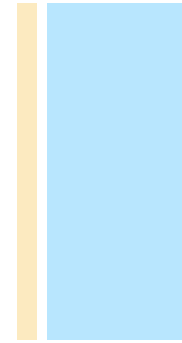
## + Résultats par catégories de gestes (2)

Catégories	Intérêt	% d'apparition
C5 : Identification de solutions opérationnelles	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Inviter le coaché à identifier lui-même les différentes solutions possibles</li><li>✓ Favoriser l'autonomie</li><li>✓ Flexibiliser la pensée</li></ul>	6%
C6 : Elaboration d'une stratégie de coping	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Elaborer de nouvelles modalités de pensée</li><li>✓ Elaborer de nouvelles conduites comportementales</li><li>✓ Inviter le coaché à se mettre en action</li></ul>	6%
C7: Favoriser la prise de conscience	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Rendre l'implicite explicite</li><li>✓ Accéder à une meilleure conscience de soi</li><li>✓ Favoriser la responsabilisation</li></ul>	44%
C8 : Accueillir, encourager	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Créer la confiance</li><li>✓ Encourager le coaché dans sa démarche</li><li>✓ Faciliter son évolution</li><li>✓ Maintenir l'alliance et le travail de co-construction</li></ul>	17%



## + Analyse des catégories de gestes

- On remarque la prépondérance de la catégorie visant à **favoriser la prise de conscience**. En effet, l'objectif de cette séance est que la coachée comprenne puis développe ses modes de pensée contre-productifs actuels.
- La deuxième catégorie fortement représentée vise à **accueillir, encourager** la coachée. Le coach favorise ainsi le travail réflexif de sa cliente car s'interroger sur ses modes de pensée nécessite un regard sur soi parfois difficile.



## + Conclusion

- Se soucier de soi implique que l'on « convertisse » le regard que l'on porte sur le monde extérieur.
- Parvenir à cette « conversion du regard », implique d'examiner de façon critique ce que l'on pense et ce qui se passe dans sa pensée (méta-cognition).
- Dans ce cadre, le travail effectué lors de cette séance a aidé la coachée à prendre conscience de ses modes de fonctionnement et de l'impact de ses pensées sur ses émotions et comportements.

