



L'écho des émotions

Expériences avec wingwave dans le coaching d'entreprise.

Par Cora Besser-Siegmund

La performance optimale dans un contexte d'entreprise est rarement une promenade de santé le long de larges sentiers, mais plutôt un processus d'apprentissage.

"l'exercice d'équilibre". Les cadres doivent constamment concilier savoir-faire professionnel, aptitudes à la communication, stabilité dans les conflits, créativité et détermination, ou les développer mentalement et les coordonner afin de réussir à long terme.

Le coaching émotionnel en entreprise vise à associer les ressources cognitives et professionnelles de la personne coachée à un équilibre émotionnel optimal et précisément dosé, afin qu'elle puisse progresser avec succès vers un objectif envisagé et, surtout, atteindre les objectifs suivants il.

peuvent s'y rendre.

Connaissez-vous la sensation physique d'être en équilibre sur un tronc d'arbre couché ou sur une poutre d'équilibre ? Vous vous tenez d'abord sur une extrémité du tronc d'arbre. Instinctivement, cependant, nous ne commençons pas tout de suite, mais nous bougeons d'abord



Si une personne se met à courir immédiatement, après quelques pas, elle tombera du tronc d'arbre ou devra descendre. Même l'immobilité

conduit à l'échec. Cependant, si nous prenons suffisamment de temps pour effectuer les mouvements d'équilibre corrects, nous gagnons du temps et nous évitons les faux départs, car nous pouvons

Qualités émotionnelles avec un "écho corporel" subjectivement agréable	Qualités émotionnelles avec un "écho corporel" subjectivement désagréable
■ La luxure	■ Colère, contrariété, indignation, être contrarié
■ Joie/Fun	■ Peur, anxiété
■ Chère	■ Deuil, douleur de la perte
■ Puissance	■ Choc
■ Une liberté sans limites ("Born to be wild")	■ Impuissance, impuissance, Être à la merci de
■ Contentement/paix intérieure, Sérénité, patience	■ Surprise, confusion, "mauvais film"
■ Espoir, confiance	■ Ne pas se sentir
■ Fierté/estime de soi	■ Culpabilité, responsabilité

pour prendre contact avec notre sens de l'équilibre : Nous tenons nos bras latéralement et balançons tout notre corps sur ce sol inconnu. Ceux qui n'ont pas ce sens de l'équilibre

maintenant - bien "ajusté" - peut courir rapidement et en toute sécurité jusqu'à l'extrémité du rondin ou de la poutre.

Cette métaphore de l'équilibre vient de Sibylle Nagler-Springmann, consultante en gestion et car-rière, et je l'utilise souvent pour le thème du "coaching émotionnel dans un contexte de performance", sur lequel nous travaillons intensivement à l'Institut Besser-Siegmund depuis dix ans. Elle montre qu'un bon équilibre ou le maintien de l'équilibre ne peut être atteint qu'avec des mouvements fluides. Quel rôle les émotions jouent-elles à cet égard ?

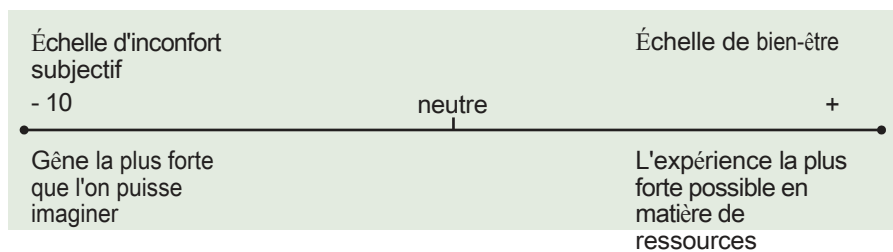
La racine de ce mot est "motio" : le mouvement. Nous sommes "touchés émotionnellement" par les expériences sensorielles que nous vivons.

L'environnement nous fournit ou est fourni par notre monde de pensée. Nous réagissons alors non seulement par notre perception cognitive, mais aussi par des réponses corporelles perceptibles - que nous appelons "échos corporels" - aux événements intérieurs ou extérieurs. Ce sont ces réponses corporelles qui conduisent à une énergie cible inspirante ou à un stress inhibiteur de performance. Au fil des années, nous en sommes venus à utiliser le terme de "qualité d'émotion" plutôt que celui d'"émotions", car nos clients réagissent de manière très différenciée aux diverses nuances des types d'émotions. Par exemple, la qualité d'émotion positive "sécurité" provoque un besoin détendu de "se relaxer", tandis qu'un "sentiment de liberté" positif éveille l'envie de se laisser aller ("born to be wild").

Dans le coaching wingwave, nous nous orientons généralement dans les processus vers l'"échelle de l'expérience subjective" bipolaire. L'objectif est toujours un état le plus à droite possible de zéro, c'est-à-dire dans ce qui est subjectivement perçu comme une plage agréable. Là, les valeurs entre Les "+ 8" et "+ 10" laissent également la place à des sentiments très forts tels que l'enthousiasme ou la colère. Une "détermination ferme" est présente,

J'ai l'impression d'avoir été à la hauteur", a déclaré une cliente, décrivant sa nouvelle expérience positive.

Aujourd'hui, certains pensent que des émotions stressantes subjectivement désagréables, telles que la peur ou l'agression, peuvent également conduire à de bons résultats. La recherche sur le cerveau a montré que la peur et la colère, par exemple, peuvent conduire à une meilleure performance.



Échelle du contenu de l'expérience subjective

ce qui permet de représenter l'eustress inspirant. Dans le cadre du coaching de performance, il arrive souvent que les personnes coachées, sans subir de pression, présentent déjà un état émotionnel positif de "+ 2", par exemple, et qu'elles souhaitent développer cette ressource jusqu'à la valeur "+ 8". Par ailleurs, l'établissement d'émotions positives dans l'expérience de performance de la personne coachée est tout aussi important pour maintenir avec succès l'énergie cible que la régulation du stress dans la zone désagréable. Dans le coaching wingwave, nous obtenons un effet de ressource très particulier : parce que le "déstressage" par les "phases REM éveillées" est perçu comme tellement libérateur, une sorte de "méta-joie" apparaît, qui conduit ensuite à des valeurs plus relativement élevées sur l'échelle, par exemple "+ 5". "C'est une sensation formidable.

Le neuroscientifique Manfred Spitzer affirme qu'il suffit d'un "bon quatre", mais jamais d'un "1" ou d'un "2". En effet, un stress excessif et désagréable irrite les fonctions du "cerveau pensant" et inhibe ainsi des aptitudes telles que la mémoire, la créativité, la motricité fine et l'aisance verbale, qui sont indispensables dans le contexte de la performance commerciale.

Les émotions déclenchées par la "résonance corporelle" - nous parlons ici de l'"écho corporel" - peuvent être clairement mesurées en tant que paramètres physiologiques : Les réactions vasculaires, l'activité cardiaque et circulatoire, le tonus musculaire, la température corporelle, l'activité cérébrale réagissent avec des potentiels clairs aux stimuli externes.





stimuli. Si les déviations des mesures sont clairement liées aux stimuli, on parle d'une les "potentiels corrélés aux événements". Un exemple bien connu de ces mesures avec des dispositifs dits de rétroaction biologique est le célèbre détecteur de mensonges.

Depuis 2001, avec près de 800 autres coachs en Allemagne et à l'étranger, nous travaillons avec la **méthode wingwave que nous avons développée**. wingwave est un coaching émotionnel pur, qui est généralement combiné avec d'autres outils de coaching éprouvés au cours d'une session de coaching. La condition préalable à l'utilisation de cette méthode est toujours la compétence professionnelle du coach. Par exemple, cette méthode ne peut pas être utilisée pour apprendre à jouer au handball, mais elle peut être utilisée pour renforcer le sentiment de victoire. Dans l'intervention de base de cette méthode, le coach tente d'optimiser la coordination des deux moitiés du cerveau du client. Cet effet est obtenu principalement par l'utilisation des phases REM (Rapid Eye Movement) éveillées.

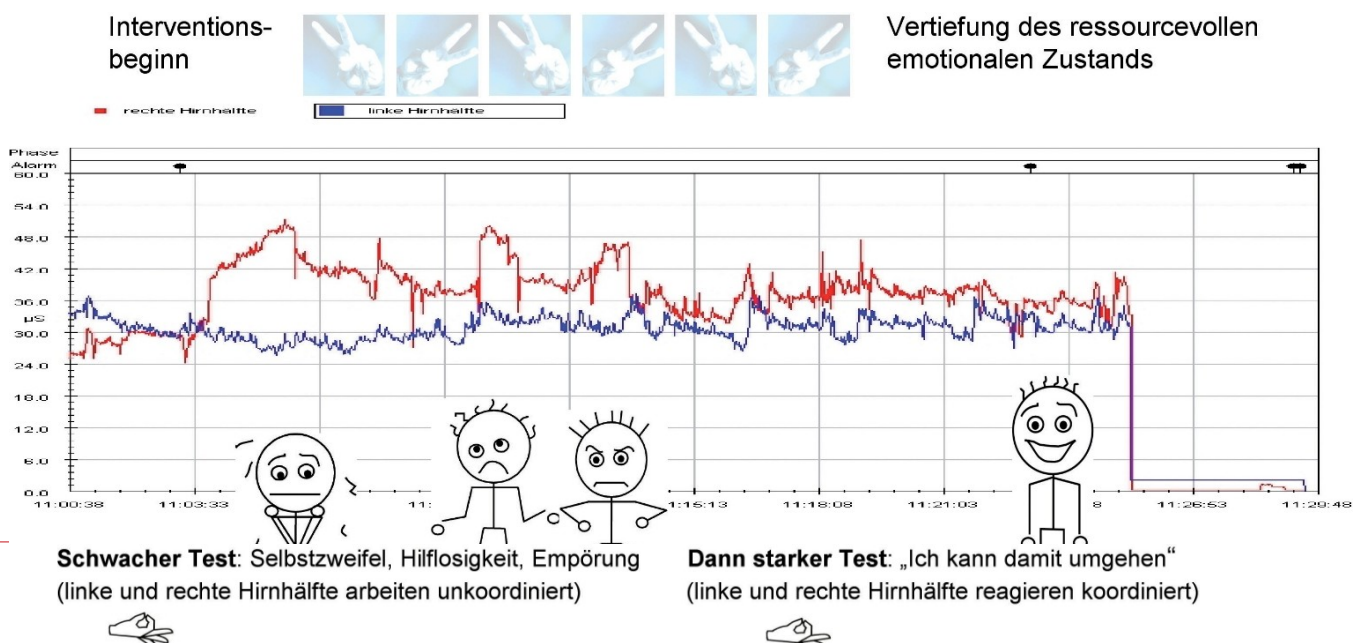
Mouvements oculaires : mouvements oculaires rapides), que nous ne produisons normalement que dans le sommeil de rêve. Le coach "ondule" horizontalement d'avant en arrière devant les yeux du coaché. Le coaché suit les mouvements avec son regard et obtient ainsi un équilibre cérébral tout aussi intense et bien coordonné, tout en pensant à des expériences émotionnellement stressantes ou en se concentrant mentalement sur des objectifs importants, qui sont "tissés" avec des émotions positives telles que l'enthousiasme ou la confiance en soi par le biais des "ondulations". La stimulation hémisphérique bilatérale, comme on l'appelle, conduit généralement à des résultats émotionnels étonnamment rapides et stabilisants à long terme. Des recherches ont montré que deux heures de **coaching** wingwave et une formation spéciale sur CD par "thème d'émotion" peuvent suffire pour obtenir un effet positif et durable.

Il existe désormais un nouveau dispositif de rétroaction biologique intéressant sur le marché na-

Porta Bio Screen". Cet appareil étonnamment pratique est capable de mesurer la résistance électrique de la peau sur les deux mains et de documenter ainsi la coopération entre les côtés gauche et droit du corps et donc les deux hémisphères du cerveau. L'illustration montre une mesure effectuée lors d'une intervention de wingwave visant à réguler le stress émotionnel lié à l'activité professionnelle. On voit clairement qu'au début du processus, l'hémisphère droit (courbe rouge) et l'hémisphère gauche (courbe bleue) ne présentent que quelques pics coordonnés. Lorsque les pics de la courbe rouge augmentent, les pics bleus diminuent. Vers la fin de l'intervention, les courbes commencent à converger dans leur niveau d'excitation et se comportent presque comme des images miroir l'une de l'autre dans leurs pointes.

Le coaché a été coaché sur le thème de "l'insécurité dans le contexte de la performance". "L'insécurité survient lorsque je me trouve dans une situation particulièrement difficile.

Processus d'un coaching émotionnel d'une demi-heure avec l'intervention wingwave sur le thème du "doute de soi dans le contexte de la performance" avec un feedback dédaigneux.



Je travaille avec dévouement et soin et mon interlocuteur - un client, par exemple - réagit avec dédain ou indifférence à ce que je considère comme une bonne performance", a-t-il déclaré pour décrire son problème. "Extérieurement, je n'en laisse rien paraître, mais intérieurement, le doute s'installe immédiatement, bien que mon esprit me dise que je peux être satisfait de ma performance.

Dans le coaching **wingwave**, nous utilisons d'abord un test musculaire, appelé test myostatique, pour vérifier exactement quel "type d'émotion" déclenche l'influence stressante ou inhibitrice sur l'expérience de performance de la personne coachée. Dans ce test, le client tient fermement son pouce et son index l'un contre l'autre et le coach essaie de remonter l'anneau. En même temps, des affirmations telles que "il y a de la peur", "il y a de la tristesse", etc. sont testées. Si le coaché réagit par une faiblesse pendant le test, cela indique un stress émotionnel, qui doit alors être "gardé". Dans le processus d'une demi-heure - représenté par les courbes - il s'agissait d'abord de l'impuissance, puis du chagrin et enfin de l'indignation. L'objectif de l'intervention **wingwave** est toujours d'obtenir une réaction forte lors du test musculaire, alors que la personne coachée est confrontée mentalement ou en direct à des situations dans le contexte de la performance.

Le coaching **wingwave** ne supprime pas l'émotion en tant que telle, mais renforce plutôt la capacité du coach à gérer de manière optimale les émotions émergentes dans le contexte de la performance.

"Le résultat est alors l'équilibre émotionnel souhaité, qui peut se manifester à la fin de la mesure par une interaction de plus en plus coordonnée des hémisphères cérébraux. Le résultat est alors l'équilibre émotionnel souhaité, qui peut se manifester à la fin de la mesure par une interaction de plus en

plus coordonnée des hémisphères cérébraux.

Des résultats intéressants similaires peuvent être observés lors de l'utilisation du CD **wingwave**. Le coaché écoute le CD avec des écouteurs, les mélodies étant combinées à une voix de droite et à une voix de gauche.

le battement de la main gauche ont été composés. L'effet est une stimulation hémisphérique bilatérale au niveau auditif. Les personnes coachées utilisent le CD pour se détendre - par exemple, en cas de décalage horaire - ou pour soutenir leur performance lors de longues élaborations ou pour apprendre.

Le coaching émotionnel est aujourd'hui utilisé de diverses manières dans les entreprises, par exemple par le groupe Volkswagen, Hamburg Mannheimer Versicherung, diverses banques, mais aussi par des clients plus conservateurs comme le service du personnel de l'archevêché de Trèves. Ici, le coaching émotionnel est utilisé pour les thèmes suivants :

- | Tâches de direction, par exemple constellation organisationnelle avec wingwave
- | Motivation personnelle positive
- | Modération des conflits pour les équipes
- | Compétences en matière d'apparence et de présentation
- | Prophylaxie de l'épuisement
- | Gestion du stress dans le contexte de la performance
- | Augmentation générale de la créativité
- | Renforcement de l'équipe interne

Bea Bleckmann, responsable du programme chez Volkswagen Coaching GmbH, apprécie le coaching wingwave non seulement comme un "complément utile" au "Group Executive Programme", un programme de qualification international pour les futurs cadres supérieurs, mais aussi comme une partie importante de la préparation de ces "hauts potentiels" pour leur présentation ultérieure. "Le coaching n'a pas seulement un effet rapide à court terme, mais il a aussi un impact positif à long terme sur le développement des employés.

des tâches de gestion dans un contexte global". Les résultats d'études à long terme menées à l'école de médecine de Hanovre sous la direction de Marie-Luise Dierks, professeur dans le domaine de la santé publique, indiquent que le coaching wingwave contribue non seulement à réduire le stress lié à la performance, mais que la méthode est particulièrement bien adaptée pour renforcer les émotions positives à long terme - c'est-à-dire pendant cinq mois ou plus - et pour en maintenir l'effet. Les mesures effectuées avec le Porta Bio Screen sont encore des observations individuelles que nous devons poursuivre et étudier ; des projets correspondants sont en cours de planification.

diplôme dans le département de psychologie de l'Université de Hambourg.
Spitzer, Manfred :
Lernen - Gehirnforschung und die Schule des Lebens.
Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2002

www.portabioscreen.de



Cora Besser-Siegmund, psychothérapeute et coach en entreprise. Elle a développé wingwave dans son institut à Hambourg avec son mari, Harry Siegmund.

Littérature

Besser-Siegmund, Cora ;
Siegmund, Harry : EMDR
in Coaching. Wingwave -
comme le battement
d'ailes d'un papillon.
Junfermann, Paderborn
20052

Besser-Siegmund, Cora ;
Dierks, Marie- Luise ;
Siegmund, Harry : Sicheres
Auf- treten mit **wingwave-
Coaching**. Jun-
fermann, Paderborn, 2007

Ekman, Paul : Lire les
sentiments - Comment
reconnaître et interpréter
correctement les
sentiments. Spektrum
Akademischer Verlag,
Heidelberg 2004

Frankenberger, Annette ;
Nagler- Springmann,
Sibylle : Power Paare -
Die Ba- lance finden
zwischen Partnerschaft,
Familie und Beruf.
Kösel, Cologne 2002

Fritsche, Nadia (2007) :
Wingwave - Test
empirique de la méthode
sur des étudiants ayant
le trac aux examens et
des acteurs ayant le
trac. Thèse de diplôme
pour l'examen de