

LE GRAND VOYAGE

La quête de leadership

Une approche de coaching sur mesure pour dépasser vos limites

Vous souvenez-vous du 21 juillet 1969 ? Pour beaucoup d'entre nous, trop jeunes à l'époque, cet événement marquant est une page d'histoire apprise sur les bancs d'école. Pourtant, pour des millions de personnes à travers le monde, ce jour-là a marqué un tournant.

Pour Chris Hadfield, 9 ans à l'époque, voir Neil Armstrong poser le pied sur la Lune a été une révélation. Un rêve est né : celui d'explorer lui aussi les étoiles. C'est ainsi qu'a commencé un long parcours qui l'a mené, quelques décennies plus tard, à devenir astronaute.

Le 21 juillet 1969, Neil Armstrong a posé plus qu'un pied sur la Lune. Il a semé une graine d'espoir dans le cœur de l'humanité. Cette journée a marqué le début d'une nouvelle ère, où l'impossible devenait envisageable.

La célèbre phrase de Neil Armstrong, "C'est un petit pas pour l'homme, un bond de géant pour l'humanité", résonne encore aujourd'hui. Elle nous rappelle que chacune de nos actions, aussi petites soient-elles, peut contribuer à un changement majeur. Que ce soit en soutenant nos proches, en défendant une cause qui nous tient à cœur ou en poursuivant nos rêves, nous écrivons tous, à notre échelle, l'histoire de l'humanité.

C'est cette conviction profonde qui guide mon approche de coaching. Depuis plus de 30 ans, j'accompagne des individus de tous horizons – athlètes, artistes, gestionnaires, entrepreneurs, etc. – dans des démarches de changement et d'amélioration personnelle.

Chaque client que je rencontre a ses propres aspirations, ses rêves, ses enjeux et ses défis. Le coaching de performance est d'abord et avant tout une démarche d'accompagnement individuel fondée sur le principe que le changement personnel durable est intentionnel. Le coach est au service de son client afin qu'il puisse découvrir les meilleurs moyens de faire face à ses défis et se préparer pour le futur. Les rencontres et les discussions sont l'occasion pour des moments de réflexion, des partages d'expérience, des résultats des recherches les plus probantes et des solutions percutantes. Personne ne fait le travail à la place du client et le coaching fonctionne dans la mesure où ce-dernier possède la volonté d'appliquer ce qui est enseigné et qu'il reçoit le soutien de son entourage.

Chaque démarche de coaching se caractérise par une croyance positive que chaque personne puisse découvrir son potentiel, s'améliorer et progresser. L'objectif est de permettre des changements de comportements, de pensées, d'émotions ou encore d'approche afin de permettre la réalisation de sa vision personnelle. La clé du coaching est la réflexion et l'entraînement entre les rencontres.

LE COACHING

Mon **approche de coaching** se caractérise par l'écoute, l'empathie, l'espoir, l'enseignement et l'élaboration de solutions concrètes. L'utilisation d'un journal personnel de développement permet à mes clients de mieux se connaître, de progresser et d'atteindre leurs objectifs

Pour reprendre mon exemple de la conquête de l'espace et de l'astronaute Chris Hadfield, j'ai intitulé mon approche de coaching "**Le Grand Voyage**". Il s'agit d'une métaphore inspirée de l'espace et de l'univers. En utilisant notre système solaire comme fil conducteur, je propose une approche structurée en **5 grandes étapes** et **10 thèmes clés** de découverte, d'outils, de progrès, de performance et de développement du leadership. Dans ce modèle, l'étoile solaire symbolise l'énergie vitale et chaque planète est un thème clé. J'ai ajouté le symbole du trou noir pour illustrer les défis de mes clients. (voir modèle ci-dessous et le sommaire en Annexe I. Les rencontres de coaching ont pour objectifs de répondre aux défis de chaque des planètes du système HP (haute performance)).

LA PERFORMANCE



ÉTAPE 1 : LA GESTION DE L'ÉNERGIE

1. **ÉNERGIE : Maîtriser votre énergie et dépasser vos limites.** J'ai travaillé avec des milliers d'athlètes et d'entraîneurs de haut niveau depuis 30 ans. Le premier facteur qui influence la performance est la capacité à gérer et réguler les 5 sources d'énergie humaine : les émotions, les pensées, la motivation, la physiologie et nos comportements. Dans mon approche de coaching, l'énergie est synonyme de stress et la clé est d'apprendre à mieux maîtriser son énergie. Des réflexions, des questions spécifiques et des exercices composent ce premier facteur de performance.

ÉTAPE 2 : LA CONNAISSANCE DE SOI

2. **POSSIBILITÉS : Forger le chemin et imaginer l'avenir.** L'être humain se distingue des autres mammifères par sa grande capacité à se projeter dans le futur et imaginer les options, les solutions et les possibilités. Il est bien connu que pour avoir une seule excellente idée, il faut parfois générer beaucoup de possibilités. Le deuxième facteur de performance est la capacité à bien identifier ses rêves et ses aspirations. Ensuite, il faut bâtir une plateforme solide pour que les rêves deviennent réalité. Il est nécessaire de bien se connaître.

- 3. PERSPECTIVE : Explorer les neurosciences et comprendre votre esprit.** Pour qu'une personne puisse découvrir les possibilités et optimiser son potentiel de performance, elle doit bien comprendre les mécanismes de fonctionnement de l'esprit humain. Le coaching devient un laboratoire d'apprentissage pour explorer comment son état d'esprit influence la performance. C'est aussi le moment de se familiariser avec quelques notions de neurosciences et de psychologie. Comprendre le fonctionnement de son cerveau va vous aider à mieux gérer vos pensées, vos émotions et vos comportements.
- 4. POTENTIEL : S'éveiller à son plein potentiel pour apprendre et s'améliorer.** Bien qu'aucun être humain ne pourra arriver à utiliser 100% de son potentiel, il est possible d'apprendre de nouvelles choses et de s'améliorer toute la vie durant. Pour bâtir un plan de développement et optimiser la performance d'une personne, il est nécessaire d'évaluer ses aptitudes, sa personnalité et ses forces de caractères. Des rencontres, de l'observation, l'utilisation d'un journal personnel et des outils psychométriques contribuent à faire une prise de conscience de ses forces et faiblesses.

ÉTAPE 3 : L'ENGAGEMENT

- 5. PLAN : Tracer une route claire et prioriser l'essentiel.** C'est maintenant le temps de réviser le travail effectué aux étapes 1 et 2 et surtout, de prioriser. Ensuite, il faut établir des objectifs précis et bâtir un plan inspirant avec un échéancier. Le plan doit inclure des compétences à développer, des forces à améliorer et des défis motivants.

ÉTAPE 4 : GÉRER NOS RELATIONS

- 6. PARTENAIRES : Entourez-vous de personnes qui croient en vous plus que vous-même.** Dans une conférence récente, j'utilisais l'analogie d'une chaise et ses 4 pattes pour expliquer l'importance du soutien des autres. Les 4 pattes sont : espoir, écoute, encouragement et enseignement. Pour devenir la personne que vous souhaitez, pour explorer votre potentiel et pour optimiser votre performance, vous avez besoin de partenaires solides qui croient en vous. Développer des liens de confiance avec vos partenaires est essentiel à votre réussite. Le coaching évalue votre situation et peut être une occasion pour améliorer ses habiletés de communication.

ÉTAPE 5 : LA PERFORMANCE

- 7. PROCESSUS : C'est le processus qui mène à la victoire.** J'ai eu l'opportunité d'accompagner des athlètes de plus de 70 sports différents et ceux qui ont appris à gérer les 4 étapes du processus de performance améliorent leurs résultats de façon très significative. Le cycle de performance est composé des 4 P : préparation, performance, post-mortem et pause. La constance produit des résultats durables. Une personne qui se concentre sur le processus pourra mieux gérer ses émotions et maintenir un niveau de confiance élevé. La gestion du cycle de performance au quotidien permet une gestion saine de l'énergie et permet une concentration supérieure dans les moments importants.

8. **PRÉSENCE : Vivre pleinement le moment présent.** J'utilise le symbole du cercle pour expliquer l'importance de la capacité à se concentrer sur le moment présent. L'attention et la concentration sont des ressources limitées qui influencent la performance. J'ai développé plusieurs outils pour bâtir la force mentale d'une personne. Parmi eux, je propose mon approche puissante qui m'a inspiré l'acronyme C.R.O.I.R.E. Les rencontres de coaching sont ainsi l'occasion de développer des habiletés telles que la concentration, les rituels, l'art de fixer des objectifs, l'imagerie multisensorielle, le recadrage et l'utilisation d'expressions qui optimisent la performance. CROIRE est un coffre à outils puissant pour bâtir la croyance que les objectifs sont atteignables.
9. **PROGRÈS : Petit, constant, longtemps.** Le facteur qui influence le plus la motivation d'une personne est le sentiment de progresser. C'est pourquoi mon approche de coaching suggère d'identifier des indicateurs de performance afin de mesurer les progrès réalisés. Dans mes mandats de coaching exécutif, je propose souvent de faire des entrevues 360 (avec une dizaine de partenaires) au début et à la fin de l'intervention. Le principe du progrès est une approche quotidienne pour identifier les petites améliorations afin de bâtir la confiance.
10. **PROBLÈMES : Changer de lunettes pour mieux voir.** Il existe toujours une raison pour consulter et amorcer un processus de coaching. Mon rôle est de comprendre votre situation et vous aider à élaborer les bonnes solutions. Un grand voyage débute toujours par un défi ou une menace selon votre perception. Les problèmes deviennent des occasions d'apprendre et de se développer.

Si vous souhaitez en savoir plus sur cette approche et découvrir comment elle peut vous aider à atteindre vos objectifs, voici **3 options disponibles** :



Option 1  Vous êtes un **professionnel**, un **gestionnaire** ou un **entrepreneur** et vous considérez le coaching, alors il est possible de [prendre un rendez-vous exploratoire gratuit de 30 minutes](#) afin de me rencontrer et poser vos questions sur la démarche de coaching.

Option 2  Vous êtes **dirigeant d'entreprise**, **gestionnaire d'une équipe**, **directeur ressources humaines**, alors je vous propose de participer à notre prochaine rencontre **d'information gratuite en ligne** sur Zoom le 25 octobre à 13h00. [Écrivez-vous pour vous inscrire!](#)

Option 3  Vous êtes un **athlète** ou un **sportif compétitif** et vous souhaitez relever des défis, alors il est possible de [prendre rendez-vous en ligne](#) pour une consultation.



BIOGRAPHIE DU COACH PROFESSIONNEL

BRUNO OUELLETTE, M.Ps.

www.brunoouellette.ca

consultation@brunoouellette.ca

514-577-1464

Bruno Ouellette est un psychologue du travail et un coach de performance ayant un très vif intérêt pour l'excellence. Il cumule maintenant plus de 30 années d'expérience sur le thème de la performance individuelle, du développement du leadership et de la performance en équipe.

Bruno Ouellette est un **coach professionnel** passionné de l'humain, des organisations et de la performance. Il a accompagné plus d'une trentaine de médaillés olympiques et une centaine de

gestionnaires pour des mandats de coaching.

C'est un coach et un optimiste qui aime innover, créer et sortir des sentiers battus. Il est dynamique et étonne par sa capacité à inspirer et communiquer clairement. Ses clients mentionnent son dynamisme et son esprit créatif. Il possède une expertise unique dans le milieu industriel et corporatif (transport, pharmaceutique, énergie, manufacturier) et le milieu sportif de haut niveau (sports olympiques).

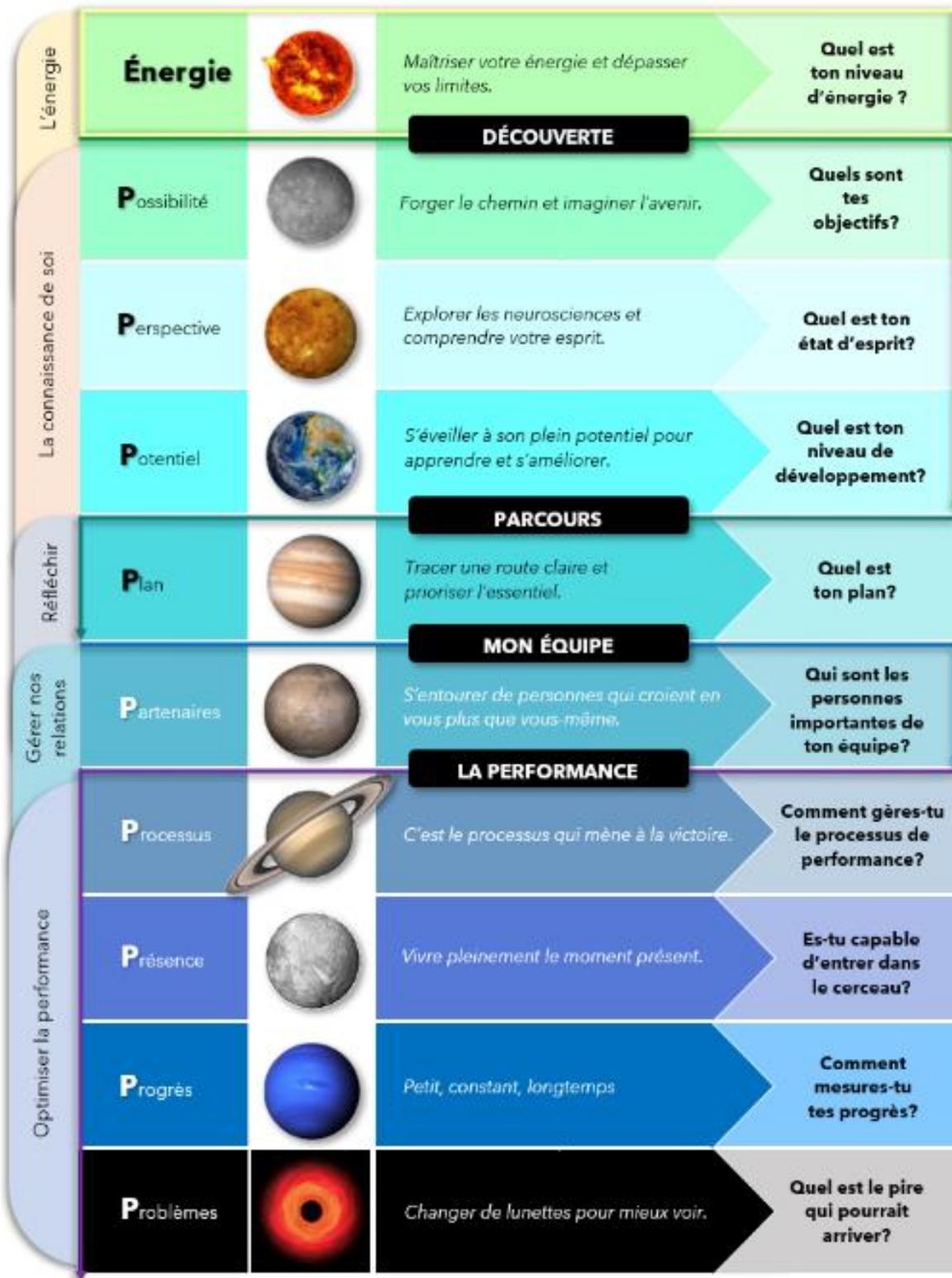
Dans le secteur des affaires, il est reconnu pour ses interventions mobilisantes qui visent la transformation de la culture organisationnelle. Dans le milieu sportif, il a participé à quatre jeux olympiques et multiples championnats du monde à l'international dans un rôle de psychologue sportif.

Bruno est un **formateur régulier avec l'Institut de Leadership**. Il génère l'enthousiasme, la réflexion et le changement. Ses présentations sont visuelles, inspirantes et percutantes. Au cours des 10 dernières années, il a fait des centaines de conférences en français et en anglais auprès d'entreprises du milieu de l'éducation, du secteur public, du secteur privé et du milieu sportif.

« Sa grande force est son appétit féroce pour apprendre. Ses idées transforment les possibilités et suscitent l'excellence. »

Il cumule aujourd'hui les idées, les connaissances et ses expériences du milieu de travail et du milieu sportif de haut niveau afin de vous accompagner et surtout vous encourager à faire le choix de l'excellence.

Le Grand Voyage : une approche de coaching



Reproduction interdite. Tous droits réservés © Bruno Ouellette