

DOSSIER - IN FINE COACHING

COMMENT GARDER ESPOIR DANS UNE PÉRIODE TOURMENTÉE



1 L'ESPOIR, D'OÙ ÇA VIEN ?

Le dictionnaire dit :

« *Espoir* : fait d'espérer, d'attendre avec confiance la réalisation dans l'avenir de quelque chose de favorable, généralement précis ou déterminé, que l'on souhaite, que l'on désire. »



LA RECHERCHE DE L'ESPOIR

A titre individuel

En tant qu'être humain, nous traversons de l'enfance à l'âge adulte des étapes plus ou moins compliquées, qu'on appelle même épreuves, qui nécessitent de garder espoir :

- Dans le domaine de la santé, au diagnostic d'une maladie lourde, impactante en termes de pronostic vital ou d'impact sur le quotidien
- Dans le domaine familial/sentimental, quand la nième séparation ou trahison pointe le bout de son nez et que l'on commence à comprendre que ce n'est peut être pas le hasard
- Dans le domaine du sport ou de la scolarité lorsque, malgré nos efforts et notre implication, l'échec pointe le bout de son nez et nous ramène à une réalité que l'on ne veut pas admettre.

L'ÉVOLUTION DE LA NOTION D'ESPOIR

Pendant longtemps, l'espoir a été considéré comme un idéal, jugeant celui qui en a comme manquant de lucidité, un brin naïf.

Grâce au courant de la psychologie positive, l'espoir trouve ses lettres de noblesse. On en parle même désormais comme un processus cognitif opérationnel.

Des études ont d'ailleurs prouvé la corrélation entre le niveau d'espoir d'un individu et son niveau de réussite. 2 chercheurs, Snyder & Lopez, avec leur « Théorie de l'espoir » ont défini la personne qui espère :
« C'est quelqu'un qui se fixe des buts et a de fortes motivations, ainsi que la capacité à voir les chemins différenciés pour les atteindre »



Pour aller plus loin

Le « test d'espoir », largement utilisé en psychologie sociale, donne des indications sur le degré de confiance et les capacités à faire des efforts pour réussir, sur le besoin de sens et le degré d'anxiété.



Faire le test



« Celui qui est plein d'espoir sait qu'il va exercer un certain contrôle sur les événements, pouvoir agir pour atteindre ses objectifs, alors que l'optimiste jouit "simplement" de la capacité à percevoir que les événements vont bien se passer, parfois même indépendamment de sa marge d'action »

Yann Delas - Docteur en STAPS

Lauréat de l'Agrégation externe d'Education Physique et Sportive

Quel.le optimiste êtes-vous ?

Ce test a été réalisé par l'équipe de l'Optimisme dans un but ludique et n'a pas de validité scientifique



Accéder au test

A titre collectif

Quand tout un collectif a besoin de retrouver de l'espoir, il est fort à parier qu'un changement de paradigme est en cours, comme ce fut le cas, à plusieurs reprises dans l'Histoire pour la défense des droits de groupes culturels. Il semblerait que c'est ce que nous vivons à l'échelle planétaire en cette période de profonds changements sociétaux et bientôt climatiques.

BESOINS

L'espoir est un besoin profond, en lien avec le besoin d'accomplissement.

C'est le besoin viscéral de rêver et de donner corps à ses rêves, de pouvoir se projeter dans son avenir, de trouver du sens à son existence, de se sentir acteur, quel que soit son âge, sa fonction, dans son écosystème.

Par les temps actuels, ce besoin apparaît donc comme vital à écouter et nourrir.



VALEURS

L'espoir ne fait pas partie de la liste des 123 valeurs. Celles qui s'en rapprochent le plus sont les valeurs « Attitude positive » et « Foi » qui, sur des plans différents, vont amener à voir le monde sous un prisme qui permet de traverser les épreuves de la vie.

Mais comme en coaching, on fait ce que l'on veut, j'ai bien envie de l'ajouter cette valeur Espoir. En vous incitant à vous demander ...

- ▶ En quoi l'espoir est/serait important pour vous dans votre vie ? En général et en ce début d'année en particulier ?
- ▶ Comment vous pourriez (plus) vous connecter à cette dimension dans votre vie ?
- ▶ Souvenez-vous d'un moment, dans votre vie, où l'espoir était présent et vous a permis d'aller de l'avant. Une fois que vous l'avez trouvé, replongez corps et âme, dans ce souvenir pour écouter le message qu'il vous donne pour construire VOTRE avenir, cette année et pour la suite.

TALENTS

3 talents peuvent se rapprocher de l'espoir. Si vous avez l'un des 3, il y a fort à parier que ce sera un peu plus facile pour vous d'avoir/de garder espoir. Si vous n'en avez aucun, il s'agira de les muscler pour pouvoir vous en servir.

Être relié à plus large que soi

Se sentir relié aux autres et à l'univers.
Conscience de la globalité.
Foi et reliance avec les autres, la vie, la nature.

Attitude positive

Personne dont l'enthousiasme est contagieux.
« Le verre est à moitié plein ».

Confiance en soi résilience

Qui a la conviction de toujours pouvoir rebondir.
Assurance et confiance en soi, capable de tirer profit de ses échecs ou des difficultés rencontrées.

CROYANCES

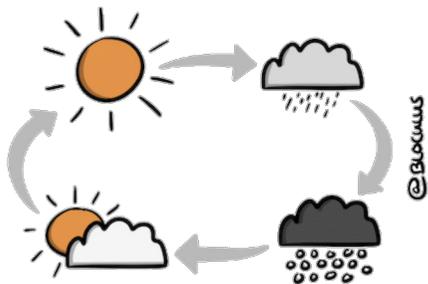
Vous en connaissez plein des citations et expressions en lien avec l'espoir, au 1er rang desquelles « L'espoir fait vivre », « Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ». La manière dont on pose notre regard sur le monde, que l'on appelle communément désormais nos croyances, va avoir un impact très conséquent sur la manière dont on va vivre notre quotidien et plus largement notre vie. Prendre conscience de ces biais cognitifs nous permet, si nécessaire, de changer de regard. En lien direct avec l'optimisme, de porter plus d'attention aux bonnes nouvelles qu'aux mauvaises par exemple.

Je vous laisse choisir la citation sur l'espoir qui vous inspire le plus :

« Rien ne peut se faire sans espoir ni confiance » Hellen Keller
« L'espoir est contagieux, comme le rire » Joan Baez
« Au royaume de l'espoir, il n'y a pas d'hiver » Proverbe russe
« L'espoir est le pilier du monde » Proverbe africain

LES CYCLES DE VIE PAR FRÉDÉRIC HUDSON

#Coaching : Dans tout projet personnel ou professionnel (et dans nos vies), nous traversons régulièrement 4 phases distinctes qui ont beaucoup à nous apprendre... [CLIQUEZ POUR TWEETER](#)



@BLOCLUS

Frédéric HUDSON était un philosophe, éducateur, écrivain et leader d'opinion américain dans le domaine du développement des adultes, de l'apprentissage des adultes et du coaching en leadership.

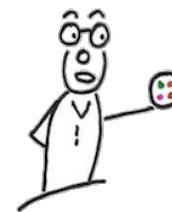
Il est la référence en matière d'outils pour accompagner le changement, dans une logique proactive, permettre d'élaborer et de réaliser un projet de vie, donc d'activer l'espoir pour avancer !

Ses postulats :

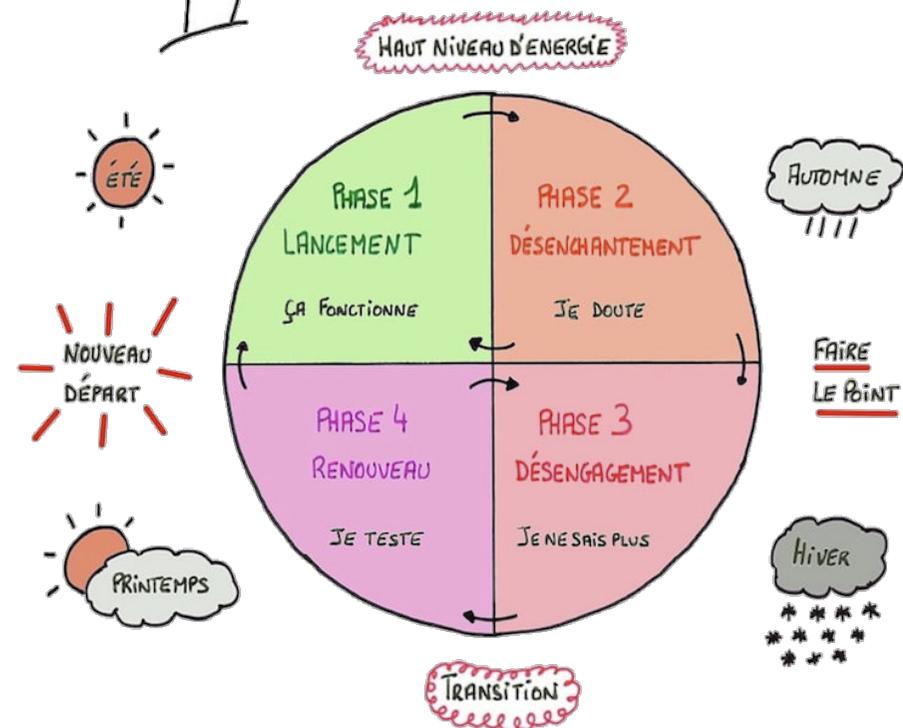
le changement est continu et la vie fonctionne par cycle : « *Le changement est permanent, ceux qui seront capables de résister le mieux dans ce contexte de changement permanent sont ceux qui pourront s'appuyer sur des valeurs essentielles solides et sur un sens de la vie sain* »

[Pour en savoir plus](#)

← **Je clique !**



UNE ROUE PERMET DE REPRÉSENTER LES 4 PHASES POUR MONTRER LE MOUVEMENT PERMANENT DU CYCLE



Source : <https://bloculus.com/cycle-de-hudson/>

AUTO-COACHING

- Dans quelle phase êtes-vous, au niveau professionnel/personnel ?
- Quelles sont vos émotions et ressentis dans chacun de ces domaines ?
- Avez-vous envie d'y rester ou de passer à une autre phase, si oui laquelle ?
- Que vous manque-t-il pour faire cette transition ?
- Si vous aviez de l'espoir, vos réponses seraient-elles les mêmes ?
- Écoutez vos ressentis et agissez en conséquence



4 AUTRES OUTILS POUR MUSCLER L'ESPOIR

Pour développer notre capacité à nous projeter depuis le présent dans le futur à court, moyen et long terme il nous faut rêver et poser des actions, pas à pas, pour reprendre le pouvoir dans nos vies !

ÉTAPE 1 SE QUESTIONNER



- Clarifiez vos buts, identifiez en quoi ils sont importants pour vous, quel est votre degré de responsabilité
- Donnez-vous les moyens de les atteindre en identifiant vos ressources et vos obstacles
- Définissez votre plan d'action, chaque étape, avec le plus de créativité et de plaisir
- Toujours prévoir un plan B pour rebondir !

ÉTAPE 2 VISUALISER



Imaginez votre but atteint, observez, ressentez, vivez cette réalité !
Votre cerveau ne fait pas de différence entre le rêve et la réalité. En visualisant, vous dessinez le chemin pour pouvoir arriver à bon port.

Pour approfondir :

[Comprendre le principe](#)

[Faire un exercice](#)

Merci à Christelle BRIOT,
Sophrologue pour ce cadeau !

Je clique! →



ET LES JEUNES ?

75% des jeunes de 16 à 25 ans jugent l'avenir « effrayant »

Nos jeunes représentent l'avenir. Nous sommes responsables du présent et de ce que nous leur laisserons en héritage. Ils sont de plus en plus nombreux à être anxieux face au futur qui nous est décrit, comment leur redonner espoir ?

Pour approfondir :

[Lire l'article](#)

← Je clique!

ÉTAPE 3 S'ENGAGER À CHACUN SA SOURCE D'INSPIRATION



Gandhi

« Sois le changement que tu veux voir dans le Monde »
« De manière douce, vous pouvez secouer le monde »

Bernard Werber

« Ne t'attaque pas au Système, démode-le ! »

Xavier Nolan

« Accrochons-nous à nos rêves, car nous pouvons changer le monde par nos rêves, nous pouvons faire rire les gens, les faire pleurer. »

Robert F. Kennedy

« Chaque fois qu'un homme défend un idéal, une action pour améliorer le sort des autres ou s'élever contre une injustice, il envoie dès lors une petite vague d'espoir »

... AVEC DES TESTS

De nombreux tests circulent sur internet, c'est important de prendre du recul sur les résultats.

L'objectif n'est pas qu'ils vous confortent ou vous perturbent parce qu'ils détiennent **LA** vérité. Ils peuvent par contre être un 1er pas accélérant une prise de conscience pour évoluer si nécessaire.

Ces 2 tests m'ont paru intéressants. A vous de voir ;)

TEST N°1

La crise influence-t-elle votre quotidien ?

Ce test a été élaboré avec l'aide de Bernard Hévin, co-fondateur du Dojo, centre de Développement personnel et professionnel

Vous réagissez :

- En altruiste
- En individualiste
- En révolté
- Par la peur



[Accéder au test](#)

TEST N°2

Comment atteindre votre paix intérieure ?

Test réalisé par Christophe André, psychiatre et psychothérapeute

Vous êtes :

- En guerre contre vous
- En guerre contre la vie
- En guerre contre les autres



[Accéder au test](#)



... AVEC DES VIDÉOS

AU NIVEAU INDIVIDUEL

VIVRE SANS ESPOIR DE LENDEMAIN ? AGIR DANS L'INCERTITUDE ARIEL DEMPSEY

Cette étudiante en médecine, doctorante en science et religion de l'Université d'Oxford, avec son intervention à la fois grave et poétique, nous rappelle combien chacune de nos vies est pleine d'incertitude. Son courage et son lâcher prise sont de vraies leçons de vie !



← Je clique !

TROUVER L'ESPOIR QUAND TOUT SEMBLE PERDU ROLAND MURPHY

Garder espoir quand on ne voit plus de sens à la vie, c'est ce que cet homme a réussi à faire en prenant conscience que derrière le terme « Impossible » se cachait « l'm possible ». Il nous invite à faire de même dans les moments difficiles.



← Je clique !

AU NIVEAU COLLECTIF

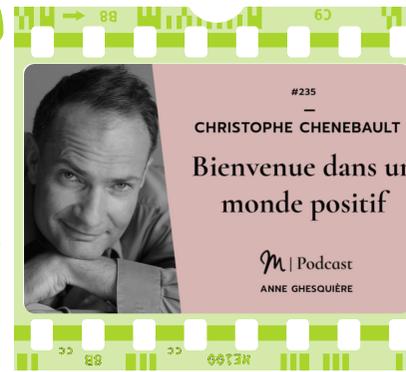


DITES À L'AVENIR QUE NOUS ARRIVONS ! PAR MATHIEU BAUDIN

« Hacker vaillant rien d'impossible »
Mathieu Baudin, historien, prospectiviste, co-fondateur et directeur de l'Institut des Futurs Souhaitables qui porte haut le message des conspirateurs positifs pour dessiner l'horizon de demain. Un podcast clé et vivifiant pour comprendre les enjeux sociétaux et vivre la traversée de la Grande Métamorphose : « Demain sera ce que nous allons en faire » !



← Je clique !



BIENVENUE DANS UN MONDE POSITIF PAR CHRISTOPHE CHENEBAULT

Christophe Chenebault, ancien entrepreneur dans l'internet est désormais 'traqueur de bonnes nouvelles'. Il agit pour une société plus humaine et nous invite à la manière d'y contribuer. « En ce monde, il y a de formidables raisons d'espérer, nous n'avons pas d'autres solutions que d'être positif » !



← Je clique !



... AVEC DES LIVRES ET DES LIENS

UN
MAGAZINE

EN MUTATION

Une revue pour comprendre, réfléchir et débattre sans dogmatisme. Décrypter en profondeur les basculements écologiques et sociaux, c'est l'intention de cette nouvelle revue.



Pour en savoir plus

UN
LIVRE

HOPE

Le grand livre de l'espoir

L'ÉCHOIR

L'OPTIMISME



« Longtemps nous avons pesté contre les journalistes jusqu'à comprendre que c'était parce que nous, lecteurs, nous consommions ce type d'actualités, qu'ils nous le proposaient ! Alors nous avons décidé d'agir. »



Pour en savoir plus

LA LIGUE DE
L'OPTIMISME

« La Ligue des Optimistes de France est une association qui s'est donné pour mission de promouvoir l'optimisme et l'enthousiasme dans tous les domaines de la vie, privée ou publique, économique, culturelle ou sociale. »



Pour en savoir plus

LE MÉDIA POSITIF



Derrière ce flux d'infos optimiste qui apporte sourire et espoir, il y a Emma Rouvet et Hugues de Rosny, deux étudiants qui ont voulu chasser la morosité du confinement.



Pour en savoir plus

DES
SITES WEBHOPE, LE GRAND LIVRE DE L'ESPOIR
DE LEO BORMANS

112 experts originaires de 50 pays se prononcent sur ce que les recherches actuelles nous apprennent sur l'espoir. Fort du succès de ses deux précédents livres, Happiness, Le grand livre du bonheur et Love, Le grand livre de l'amour, Leo Bormans se consacre maintenant au thème de l'espoir. L'espoir ne discrimine pas: il touche les hommes et les femmes, les plus vieux comme les plus jeunes, les riches et les moins fortunés... Sa portée est universelle: il est à la fois une ressource psychologique indispensable pour traverser les périodes orageuses, un outil précieux quand vient le temps de se fixer des objectifs, et, surtout, un gage inestimable de foi et de confiance en la vie.

...LE TEXTE



IN FINE COACHING
TOUS LES CHEMINS MÈNENT À VOUS ...

VALÉRIE BAUGÉ
Coaching / Formation
Bilans de compétences
www.infine-coaching.fr

Pour prendre RDV pour clarifier votre besoin d'accompagnement
Pour recevoir le prochain dossier (1 tous les 2 mois)

Suivez mon actualité

Conception & création graphique : YB
Sources photos : pixabay.com - unsplash.com

ESPOIR ADAPTÉ

Bah ouais c'est sûr c'est la merde
C'est pas trop ça ce qu'était prévu
Nos ambitions sont en berne et notre avenir en garde
à vue
Et si c'est vrai que l'intelligence est la capacité
d'adaptation
Il va falloir la jouer rusé face à certaines situations
Avec une enclume sur le dos, les pieds liés, les vents
de face
C'est déjà plus dur d'aimer la vie, de faire des sourires
dans la glace
On a perdu la première manche mais le même joueur
rejoue
Le destin nous a giflé, on ne veut pas tendre l'autre
joue
Alors va falloir inventer avec du courage plein les
poches
Trouver autre chose à raconter pour pas loucher un
deuxième coche
Y'avait sûrement plusieurs options
Et finalement on a opté pour accepter cette position
Trouver un espoir adapté
Alors on va relever les yeux, quand nos regrets
prendront la fuite
On se fixera des objectifs à mobilité réduite
Là bas au bout des couloirs, y'aura de la lumière à
capter
On va tenter d'aller la voir avec un espoir adapté

*Can you hear me ?
I am awake
Can you see all the fight that happen through my eyes
Don't lie I reach the light and hope will guide me*

Un espoir adapté, c'est l'envie de croire qui résiste
Même en milieu hostile c'est la victoire qui existe
Ces cinq pentes un peu perdues qui tentent de battre
encore des ailes
C'est retrouver le goût de la sueur entre deux barres
parallèles

Un espoir adapté, c'est de l'espoir bousculé
Parce qu'on est dos au mur, y'a plus de place pour
reculer
Comme un instinct de survie, on pense encore à avancer
À la fin de quelque chose, y'a bien un truc à commencer
Après avoir nagé au cœur des points d'interrogations
On va sortir de la torpeur certains diront reconversion
Là bas au bout des couloirs, y'aura de la lumière à capter
On va tenter d'aller la voir avec un espoir adapté

*I've been trying to let it go
Been trying to free my soul
But all the friends that I have lost
And all the scares that I have left
My body, embodies all my sorrows
My bones mirror my own morals
Now I don't need nothing more than to feel my heart
pounding
I'll hold on to this second chance I'll breathe it*

Retrouver un espoir sans oublier ceux qui saignent
Car dans cette quête on n'est pas tous logés à la même
enseigne
Moi j'ai eu ma deuxième chance et même si je peux la
rendre belle
Je pense souvent à la tristesse du dernier sourire de Noël
Un espoir adapté c'est faire le deuil de tous les autres
Sourire encore ne serait-ce qu'en hommage à tous les
nôtres
Ceux qui étaient là, qui m'ont porté au propre comme
au figuré
Ceux qui ont adapté leurs vies pour rendre la mienne
moins compliquée

Grand Corps Malade, Anna Kova