

"La folie, c'est de faire toujours la même chose et d'attendre des résultats différents"

Phrase attribuée à Albert Einstein (comme tant d'autres...)

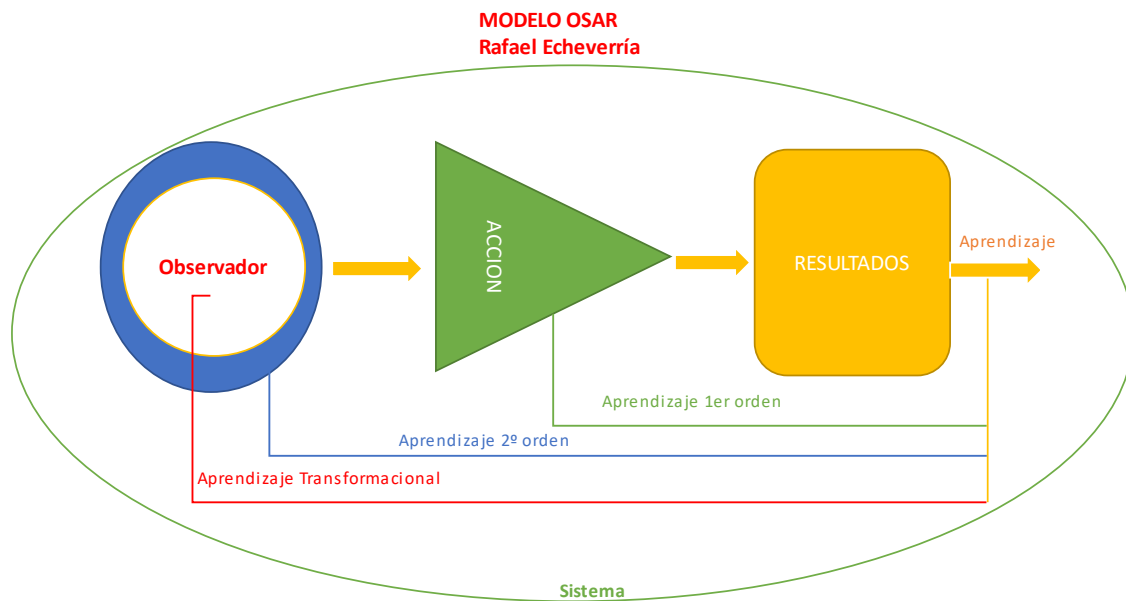
Lorsque nous entendons cette phrase pour la première fois, elle semble si évidente mais si choquante que nous l'adoptons comme un mantra... jusqu'à ce que nous la voyions partout, parce qu'elle est partout, et parce que nous la proclamons partout comme LA solution à tous nos problèmes. Si quelque chose ne fonctionne pas, alors essayez de le faire différemment, car si vous continuez à faire la même chose, vous obtiendrez le même résultat ! Sommes-nous fous ? Et on en vient à se demander comment il y a encore des gens qui ne connaissent pas cette génialité d'Albert Einstein ?

Cela dit, il s'agit de l'UNE des phrases les plus importantes en matière de coaching et cela vaut la peine de s'attarder sur les raisons de cette importance, de creuser et d'aller plus loin. Comment cette phrase est-elle liée au coaching ?

Nous commençons un processus de coaching avec un objectif à atteindre et avec un certain niveau de doutes, de blocages, de croyances et d'émotions qui nous limitent et souvent nous nous rendons compte que comme nous avons essayé il y a 10 ans et que cela a mal tourné, ou que nous connaissons des personnes très valables qui ont essayé sans succès.... et avec toute cette histoire d'échecs, nous ne nous sommes pas arrêtés à voir les possibilités d'action pour y arriver. Et le fait est que nous pensons que c'est super difficile, et nous n'avons pratiquement rien fait pour y parvenir.

C'est une phrase qui nous invite à mettre le changement au cœur de notre mentalité de croissance, qui nous invite à garder à l'esprit tout ce que nous avons fait qui ne nous a pas donné les résultats escomptés, ou qui ne nous donne plus les résultats que nous attendons maintenant. Elle nous permet de nous appuyer sur ces connaissances et d'entrer dans les terres de la découverte et de l'apprentissage.

Le coaching en Espagne et en Amérique latine est très influencé par l'ontologie du langage de Rafael Echeverría, philosophe et coach chilien qui, à travers son modèle OSAR, plus connu sous le nom de modèle de l'observateur, explique trois types de manières d'apprendre.



La situation de base est que l'OBSERVATEUR (toute personne avec ses schémas mentaux, ses connaissances, sa culture, son éducation, etc.) AGIT et, sur la base de cette action, obtient des RÉSULTATS.

Jusqu'à présent, tout va bien. Le problème se pose lorsque le résultat ne produit pas la satisfaction attendue par l'observateur. La chose la plus naturelle serait que vous essayiez de refaire ce que vous avez déjà essayé, juste pour vous prouver que vous avez tort ou que quelque chose d'autre est faux, mais vous obtenez le même résultat. Essayez à nouveau (dans certaines situations, cette troisième fois est celle où le caissier mange la carte ou votre profil est bloqué parce qu'il s'agit de la troisième tentative de saisie du mot de passe). Puis la colère, l'obscurcissement ou la frustration s'installent.

C'est là qu'entre en jeu notre ami Albert Einstein et sa phrase et sa conséquence logique : si "la folie consiste à faire toujours la même chose et à attendre des résultats différents", alors pour obtenir des résultats différents, nous devons agir différemment. Une vérité évidente, qui peut en douter 😊?

Faire des choses différentes pour obtenir des résultats différents... c'est aussi simple que ça?

Rafael Echeverría, dans son modèle de l'observateur, parle de 3 niveaux (ou ordres) d'apprentissage, entrelaçant l'AGIR, le simple fait de faire quelque chose de différent, avec des actions qui sont la conséquence d'un changement dans la personne qui les réalise.

Apprentissage de premier ordre : AGIR DIFFÉREMMENT

Exemple (inspiré d'un cas réel très résumé): "Je n'arrive pas à trouver le temps de m'entraîner pour un semi-marathon, car je pense que je dois courir au moins une heure par jour et cela, à l'heure où je rentre chez moi, c'est impossible. "

L'apprentissage de premier niveau serait le suivant : après avoir passé en revue tout ce que j'ai déjà fait, que puis-je faire différemment ?

- Courir le matin, je me lève une heure plus tôt et je vais courir le matin.
- Je mange un sandwich en 10 minutes et je vais courir à l'heure du déjeuner, cela me donne 50 minutes, pas une heure mais c'est pas mal.....
- Je cours pendant une demi-heure le matin et le week-end, je vais courir pendant une heure et demie le samedi et le dimanche...

Nous observons les résultats, et si l'un d'eux nous convient, Chapeau! Très bien ! la phrase de notre ami Albert a déjà produit son effet.

Mais si cela ne fonctionne pas, ou si nous ne sommes pas entièrement convaincus de "l'efficacité de la méthode", nous pouvons nous engager dans un apprentissage de second niveau, où nous commençons à voir l'objectif différemment en changeant d'observateur.

Quel est vraiment mon objectif - courir une heure par jour ou me préparer à un semi-marathon? Quelle est la meilleure façon de se préparer à un semi-marathon?

3

L'apprentissage de second ordre: J'ACQUIERS DE NOUVELLES CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES

- Je parle à un entraîneur personnel, je lis le magazine Runners, je fais une analyse de la semelle pour optimiser ma foulée, je m'informe et je découvre qu'il existe des routines et des plans d'entraînement pour préparer un semi-marathon qui ne nécessitent pas une heure par jour.

Cela peut aussi fonctionner, je m'en tiens à l'entraînement que j'ai vu dans le magazine et ça marche. Génial! Je fais des progrès!

Cependant, après 2 semaines, je dois admettre que cette routine est un peu ennuyeuse, que dis-je un peu !... sprints, séries, abdos et étirements ! Je passe trop de temps à m'étirer alors que ce dont mon corps et mes jambes ont vraiment besoin, c'est de la chaleur de l'asphalte... Dès la troisième semaine, je recommence à m'entraîner comme avant: quand je peux, en mangeant mal ou en sacrifiant des heures de sommeil.

Nous pouvons continuer à penser à la phrase d'Einstein jusqu'à ce que nous réalisons que, dans de nombreuses occasions, lorsque quelque chose nous résiste, c'est davantage dû à notre "jeu intérieur" qu'aux circonstances extérieures. L'un des pères du coaching anglo-saxon, Timothy Gallwey, dans son livre "The Inner Game" est arrivé à la conclusion que pour atteindre une performance optimale, avant de battre l'adversaire que nous avons en face de nous sur le court (en parlant du tennis), nous devons battre celui que nous avons en nous. Avant de blâmer les circonstances extérieures, nous devons évaluer si tout notre ÊTRE est aligné sur nos objectifs et si notre façon d'être (entendue comme notre façon de penser, d'agir et de sentir), si nos schémas mentaux nous aident à concevoir une stratégie qui nous permet d'atteindre nos objectifs.

À ce stade, nous entrons dans l'APPRENTISSAGE TRANSFORMATIONNEL : qui devez-vous être pour atteindre votre objectif ?

Si vous avez un objectif en tête, essayez d'y adapter les questions suivantes, pour voir si vous pouvez avoir un aperçu de votre "objectif-but", celui qui se cache derrière l'objectif initial.

Pourquoi voulez-vous courir ce semi-marathon?

Ici, les réponses possibles seraient : prendre soin de moi, passer du bon temps, jouir d'une bonne santé, avoir une habitude saine ?

Pouvez-vous dire que vous voulez vous entraîner pour passer du bon temps en bonne santé ? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous : passer du bon temps ou être en bonne santé ?

La réponse la plus probable est la bonne santé (bien que rien ne puisse être exclu).

Comment cet objectif s'articule-t-il avec un entraînement inefficace dans lequel vous sacrifiez des heures de repos sans préparer votre corps de manière optimale dans son ensemble ?

Même si l'entraînement "professionnel" vous semble fastidieux, comment s'intègre-t-il à votre objectif de santé?

Que pouvez-vous vous dire pour réduire votre paresse lorsqu'il s'agit de faire ces exercices de routine?

Une amulette, une ancrage, un mantra tel que "ne pas planifier c'est planifier pour échouer".

Et de quelles autres manières pouvez-vous poursuivre votre objectif de bonne santé ?

Cette question est plus puissante qu'il n'y paraît, car si la cible est plus large, cela signifie qu'il y a plus de moyens d'atteindre l'objectif.

Quelle habitude malsaine peut constituer un obstacle à votre objectif ? Que pouvez-vous envisager de faire ?

L'apprentissage transformationnel touche l'observateur dans sa facette la plus profonde, il le change, il change sa façon de penser, de sentir et évidemment d'agir. L'observateur agira différemment parce qu'il n'est plus le même observateur.

À ce moment-là, l'attention initiale se déplace souvent vers un deuxième niveau, car le niveau de conscience de l'observateur devient beaucoup plus large.

"Je venais ici une heure par jour pour courir et maintenant j'ai arrêté de fumer, je fais attention à mon alimentation et je bois moins !

Cet observateur transformé prend des décisions plus conscientes, fixe des objectifs prioritaires et devient plus efficace face à ces obstacles gênants mais nécessaires à la réalisation de ses objectifs.

Toutefois, ne sous-estimons pas le pouvoir de transformation de l'apprentissage de premier ordre. Tout changement nous change à tous les niveaux, même si les changements issus de l'action peuvent générer un changement chez l'observateur de manière plus subtile, mais ils le font. Tout processus d'apprentissage est transformateur.

C'est pourquoi le modèle d'Echeverría est un Système, chaque changement génère un nouvel ÊTRE. En nous ouvrant à de nouvelles actions, nous expérimentons des changements qui modifient notre structure en tant qu'observateur. Savoir et expérimenter que nous pouvons faire les choses différemment, et obtenir des résultats différents, implique une acceptation du changement qui amplifie notre capacité à voir le monde.

Il est très fréquent que lorsque nous venons à une séance de coaching, nous ayons comme objectif celui que nous voyons devant notre nez (le "*je veux prendre une heure par jour pour courir un semi-marathon*"), le travail du coach est d'accompagner le coaché dans la réalisation de cet objectif mais en posant des questions qui puissent permettre au coaché de découvrir exactement jusqu'où il veut aller, en découvrant s'il y a d'autres objectifs derrière son objectif, le "pourquoi" il veut y arriver, et qui il doit ÊTRE pour y arriver, et travailler pour devenir cette personne.

La prise de conscience est comme une marée noire qui imprègne notre être et devient l'énergie nécessaire au changement. Cette prise de conscience peut provenir d'une question, d'un silence ou du fait d'entendre à haute voix ce que nous nous disons depuis des années. Souvent, la prise de conscience intervient entre les séances de coaching, au moment de la "digestion". Il peut être plus progressif, venant après un apprentissage de type 1 ou 2, et s'étendant à d'autres domaines de votre vie par le biais de questions telles que : Comment ce que vous avez appris dans cette session peut-il vous aider dans d'autres dimensions de votre vie ?

Il est temps de conclure en reprenant la phrase de notre cher et souvent cité Albert, "La folie, c'est de faire toujours la même chose et d'attendre des résultats différents", oui, mais, et si nous étions plus ambitieux ?

Et pourquoi pas : "**La folie, c'est d'ÊTRE toujours le même observateur et de s'attendre à des résultats différents**" ?

Prochainement sur les phrases préférées des Coachs :

"Si vous savez déjà ce que vous devez faire et que vous ne le faites pas, alors votre situation est pire qu'avant" (Attribué à Confucius).