

# Cercle de coaching

Le cercle de coaching<sup>[1]</sup> ou coaching croisé est une technique permettant à une personne rencontrant une situation problématique de rechercher des solutions grâce à l'aide d'un [collectif](#). Les cercles de coaching se composent généralement de 4 à 6 personnes.

## La méthode

Différentes nuances sont possibles, en voici deux.

### La clarification

Il se compose de quatre phases :

1. **Exposer la situation** : en distinguant les faits du ressenti, le récit doit être le plus complet possible, plusieurs éclairages / points de vue sont pris en compte.
2. **Questionner** : les autres participants posent des questions de clarification, sans apporter leur point de vue
3. **Proposer** : les participants proposent des solutions, la personne ayant exposé la situation écoute en silence et prend des notes
4. **Faire son marché** : quelles solutions peuvent être adoptées ? Est-ce qu'il y a de nouvelles pistes ?

### La conscientisation

Les participants utilisent successivement leur « temps d'antenne » - c'est-à-dire une période de 15 à 20 minutes - pour présenter leur préoccupation ou leur enjeu et pour se faire coacher par le reste du groupe. Dans sa forme la plus simple, un temps d'antenne typique comprend habituellement 4 étapes :

1. La présentation par la personne du défi auquel il est confronté et ses questionnements.
2. Une période d'exploration collaborative qui vise à aider la personne à aborder ce défi d'une façon différente et empreinte de possibilités.
3. Un temps de réflexion individuelle sur ce que chacun a appris de cette exploration.
4. Une période de partage au cours de laquelle chacun verbalise ses prises de conscience et ce qu'il a l'intention de faire différemment.

### Alternatives

Des méthodes alternatives existent et elle permettent d'[analyser](#) et/ou de débloquer des situations [complexes](#). Nous vous invitons, par exemple à explorer l'[entraînement mental](#).

## Sources

1. [↑](#) Charles Brassard - Faire grandir les individus en entreprises via les "cercles de coaching" ®

[http://wiki.niskacolades.org/Cercle\\_de\\_coaching](http://wiki.niskacolades.org/Cercle_de_coaching)