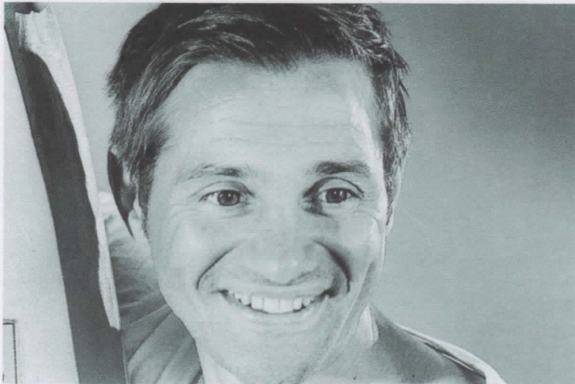


Quand coaching rime avec Kick Boxing



Pratiquer le kick boxing tout en faisant du coaching, c'est possible ! Démonstration avec Pascal Lafleur, ancien champion du monde de cette discipline qui s'est reconverti dans l'accompagnement physique et mental de dirigeants.

Par le sport, et plus particulièrement les sports martiaux comme le kick boxing alliant le physique et le mental, il est possible de se décharger de certaines tensions, d'exprimer beaucoup de non dits et de renouer avec son corps et ses sensations pour venir à bout de certaines résistances et réticences physiques.

C'est ce que propose l'ancien champion du monde de kick boxing (boxe avec les pieds et les mains) Pascal Lafleur, qui a créé en 2008 l'Atelier Côté Ring avec un autre ancien champion de cette discipline, Aurélien Duarte, pour accompagner les dirigeants d'entreprise en combinant coaching sportif avec coaching mental. Explication pratique.

La boxe, discipline physique et mentale

Comme l'a découvert l'avocat Sylvain Staub, qui a connu Pascal Lafleur dans une salle de sport, le kick boxing lui a permis d'avoir un exutoire chaque semaine pour évacuer le stress accumulé au quotidien, mais lui a aussi donné une véritable discipline mentale. « On ne peut pas tricher, explique t-il, on apprend à évacuer tous les petits mensonges que l'on se dit à soi-même. De plus, on comprend mieux les liens très fins qui existent entre nos différentes activités (professionnelle, personnelle et sportive) ».

Sylvain Staub a été tellement convaincu des bienfaits du coaching de Pascal Lafleur qu'il en a parlé à un de ses collègues associé victime d'un burn out à 37 ans. Celui-ci n'avait jamais pratiqué de sport auparavant et s'est évanoui après son premier cours. Mais depuis il s'est ressaisi et après trois ans de pratique, il ne peut plus s'en passer car les coachs de l'Atelier Côté Ring lui ont permis « d'appréhender de manière sereine et positive les contraintes de temps ». Même son de cloche pour Hervé Pouzoullic, directeur général de Life Technologies, qui sait désormais « relativiser face à certaines situations qui auraient pu le mettre en difficulté auparavant », ou encore pour Fatou Diallo, directrice générale de Succes Event, qui a trouvé via les séances « un équilibre entre le corps, le coeur et l'esprit ».

Changer de radar

Au delà de cet équilibre vital, il s'agit selon Pascal Lafleur de « changer de radar pour chercher des solutions ailleurs et aller dans une direction différente de celle que l'on prend d'habitude ». A titre d'exemple, il cite son propre cas : « lorsque j'ai créé mon entreprise de coaching je voulais tout contrôler, c'est une fausse croyance qui m'a freiné dans le développement de mon activité. J'ai réalisé le même chiffre d'affaires les deux premières années car j'avais besoin de sécurité. Je me suis fait coacher et j'ai appris à déléguer ». Pour Aurélien Duarte, « toutes les problématiques viennent de l'émotion; il faut aller au coeur de l'artichaud pour voir ce qui ne va pas. Il est nécessaire de reconnaître son émotion ».

Concrètement les séances, qui s'adressent à un public de cadres (40% travaillent dans de grosses entreprises et 60% au sein de PME), commencent par un check-up du corps, puis de l'esprit. Il s'agit « d'une prise de météo instinctive », souligne Pascal Lafleur, qui permet de passer en revue les choses que l'on a fait au cours de la journée ou que l'on prévoit de faire le lendemain dans trois registres différents : on pense, on ressent et on agit. Et ensuite on s'entraîne avec son binôme (car contrairement à ce que l'on croit la boxe n'est pas une activité individuelle). Mais parfois, comme le rappelle Pascal Lafleur, il est arrivé que la séance de sport se transforme en simple séance de coaching mental...