

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI, 2 NOVEMBRE 2021



La rétroaction est de l'or

- ▶ Tout est de la rétroaction.
- ▶ L'univers dit « va ! » ou « bip » !
- ▶ Nous avons le choix de réagir avec la vieille ou la nouvelle carte géographique de la rétroaction et du coaching.

Vieille carte géographique de la rétroaction

- ▶ Jugement, critique, attaque
- ▶ J'ai fait quelque chose de faut.
- ▶ Ce que je fait c'est mauvais.
- ▶ Je suis mauvais.
- ▶ Arrête cela !
- ▶ Ce n'est pas pour moi.
- ▶ Je n'ai pas du talent pour cela.
- ▶ Je suis refusé.





Nouvelle carte géographique de la rétroaction

- ▶ Soutien
- ▶ Neutre, peu importe du ton de la rétroaction
- ▶ Authentique
- ▶ En service
- ▶ En contact avec l'autre
- ▶ L'autre est intéressé
- ▶ L'autre s'occupe

Vieille carte géographique du coaching



- ▶ « Tu dois le faire ainsi. »
- ▶ Monsieur ou madame tout-savoir
- ▶ D'en haut (hierarchie)
- ▶ Noir et blanc
- ▶ Correct, pas correct
- ▶ Bon et mauvais
- ▶ N'offre pas du choix
- ▶ Dominant
- ▶ Intriqué

Nouvelle carte géographique du coaching



- ▶ Pour l'autre
- ▶ Nouvelles possibilités
- ▶ Laisse le choix
- ▶ Liberté
- ▶ Proposition
- ▶ Je peux dire non
- ▶ La mise en pratique est mon choix

Exercice-1



En dyade

- ▶ Pour deux minutes, **A** partage un concept, une situation, une histoire, une tâche etc.
- ▶ **B** écoute.
- ▶ Puis, **B** donne de la rétroaction et du coaching.
- ▶ **A** dit « Merci pour la rétroaction. »
- ▶ **A** répète son partage en intégrant la rétroaction à sa manière.
- ▶ **B** offre une deuxième rétroaction et du coaching.

Changement des rôles !

Exercice-2 en dyade

- ▶ **A** partage une difficulté qu'il vit et qu'est-ce qu'il fait pour gérer cette difficulté.
 - ▶ **B** écoute.
 - ▶ Puis, **B** donne de la rétroaction et du coaching à **A**.
- 
- The illustration shows two figures on ladders against a blue sky with white clouds. On the left, a person in a grey shirt and red pants stands on a ladder. On the right, a person in a red shirt and grey pants stands on a taller ladder. A white cloud labeled 'Coaching' is positioned between the two ladders, with a ladder extending from the ground to the cloud.
- ▶ **A** dit « Merci pour la rétroaction. »
 - ▶ **Maintenant, A** donne de la rétroaction pour la rétroaction et le coaching de **B**.
 - ▶ **B** écoute, puis il dit « Merci pour la rétroaction. »
 - ▶ **B** répète sa rétroaction et son coaching en intégrant la rétroaction de **A**.

Changement des rôles !

Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management** comme source.

Merci !

