



Saluer avant la grande entrée

Par Cora Besser-Siegmund et Harry Siegmund

Ces dernières années, la **wingwave est** devenue un outil efficace de gestion des émotions avant les examens, les présentations et les concours. Nos auteurs décrivent les principes et les effets de cette méthode.

Quel est le point commun entre un championnat du monde, une interview et une déclaration d'amour ? Ce sont des moments de la vie d'une personne qui peuvent être synonymes de gain ou de perte en l'espace de quelques jours.

Ces moments de transition se produisent de plus en plus fréquemment dans la vie de l'homme moderne. Ces moments de transition sont de plus en plus fréquents dans la vie de l'homme moderne : Alors qu'au siècle dernier, de nombreuses personnes pouvaient compter sur un emploi sûr pendant des décennies après avoir réussi leurs examens, aujourd'hui, de nombreux professionnels expérimentés doivent postuler plusieurs fois pour leur propre emploi afin de démontrer la qualité de leurs performances. Nombreux sont ceux qui vivent ces situations d'examen récurrentes comme un stress, voire une menace pour leur emploi la sécurité.

Perspective et qualité de vie.

"La prise de parole en public, comme le montrent de nombreuses études, induit une anxiété sociale chez les

orateurs. Grâce à la participation d'un public, pourtant composé

Les normes de performance du public et de l'auditoire, qui ne sont pas connues avec précision, peuvent entraîner une menace pour l'estime de soi et un degré élevé d'insécurité situationnelle, allant d'un léger trac à une anxiété extrême et à l'évitement des situations de performance", écrit Marie-Luise Dierks, professeur dans le domaine de la santé publique à l'école de médecine de Hanovre. Il en va de même pour le contexte non linguistique de la performance : on sait que de nombreux athlètes sont plus performants à l'entraînement que lors d'une compétition publique. La liste suivante montre dans combien de domaines de performance - souvent tous quotidiens - des problèmes de performance peuvent survenir dans notre société. Cela montre clairement l'importance et l'utilité d'une intervention rapide et efficace à court terme pour la qualité de vie et la richesse des opportunités de nombreuses personnes.

Les situations de performance présentant un facteur de stress potentiel peuvent être les suivantes :

- Discours et conférences
- Présentations
- Interviews
- Centre d'évaluation
- Discussions sur les conflits
- Examens et concours scolaires, professionnels et universitaires
- Représentations dans un contexte artistique
- Compétitions sportives

Au cours des dernières années, nous avons constaté à travers de nombreux exemples pratiques que la méthode wingwave peut être une méthode de coaching à court terme appropriée et rapidement efficace pour surmonter les peurs et les comportements d'évitement dans divers contextes de performance. La méthode a été utilisée à de nombreuses reprises par des étudiants, des élèves et des professionnels pour franchir des étapes individuelles dans leur carrière.

Afin de vérifier scientifiquement les effets positifs et rapides fréquemment décrits, Nadia Fritsche, psychologue diplômée de Hambourg, a étudié l'influence du coaching **wingwave** sur l'anxiété liée aux examens chez les étudiants et sur le trac chez les acteurs professionnels dans le cadre de son mémoire de fin d'études. Avant le début de l'étude, une série de tests a été effectuée un jour avant un examen officiel ou une représentation professionnelle afin de déterminer si les 13 participants souffraient manifestement d'anxiété et de trac. Tous les participants ont ensuite été confrontés à une situation d'examen ou de performance "sans coaching", au cours de laquelle leur anxiété à l'égard de la parole, par exemple, a atteint le même niveau qu'auparavant, comme l'a montré un questionnaire de suivi immédiat. Ensuite, tous les participants à l'étude ont bénéficié d'une moyenne de deux heures de coaching **wingwave**, pour lequel six coaches différents s'étaient mis à leur disposition. Les personnes testées se sont ensuite rendues à un autre test ou à un autre spectacle et ont à nouveau été soumises à la procédure de test peu de temps avant et après. Cette procédure a été répétée trois semaines plus tard afin de déterminer la durabilité de l'effet. Cette procédure a permis de tester trois hypothèses :

1. La méthode wingwave permet de réduire l'anxiété liée aux tests. Il y a eu un changement très significatif entre le test avant et après le coaching. La peur, l'excitation et le doute ont diminué de manière significative. La confiance en soi a également augmenté de manière significative.
2. La méthode fonctionne indépendamment de l'utilisateur. Le résultat ne montre pas d'interaction avec le facteur "personnel" avec un effet principal hautement significatif.

"coach", l'effet est donc attribué à l'onde d'aile méthode.

3. Si la préparation à l'examen est suffisante, la méthode fonctionne quelle que soit la cause de l'anxiété liée à l'examen. Douze sujets sur treize ont déclaré avoir réagi à la

Le doute et la peur diminuent, la confiance augmente

présentation entraîne des améliorations mesurables. Les

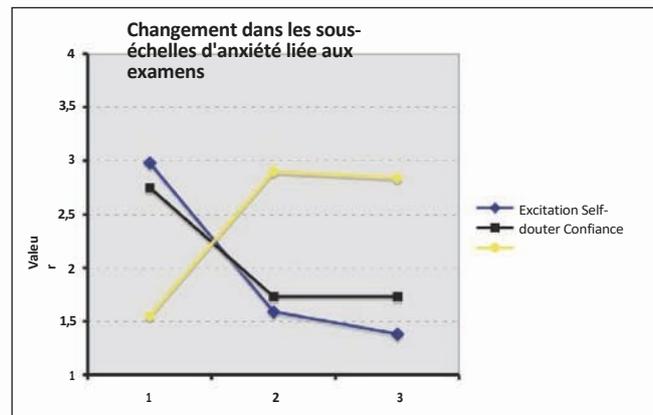


Fig.. : La peur diminue, la confiance augmente

d'avoir été bien ou très bien préparés aux examens. Par conséquent, l'effet positif est uniquement lié à l'amélioration de l'état mental des candidats étudiés. Bien que les sujets aient déclaré des causes d'anxiété différentes, ils ont tous pu bénéficier de la même manière du coaching, ce qui témoigne de l'approche individuelle et précise du coaching **wingwave**.

Modifier les causes de l'anxiété liée aux examens

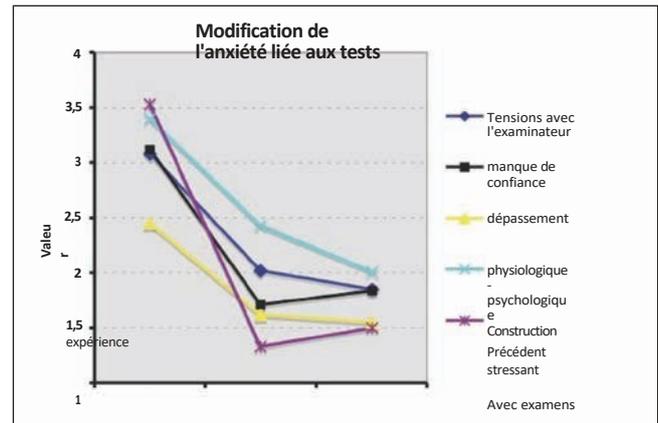


Fig.. : Diminution des causes d'anxiété

À l'automne 2006, nous avons également étudié l'effet d'une formation à la présentation sur les compétences de présentation des participants, sous la direction scientifique de Marie-Luise Dierks, professeur de santé publique. Le groupe de contrôle a reçu une formation comportementale "classique" de haute qualité, tandis que le groupe d'intervention a bénéficié de trois heures de coaching wingwave intégrées au cours d'une formation par ailleurs identique. L'objectif était d'examiner si les éléments wingwave dans une telle mesure améliorent le succès de la formation, ou si le simple fait de suivre une formation de



Fig : Apparence confiante, illustrée par Lola Siegmund

résultats de l'enquête qualitative finale, ils ont

Les résultats de la formation ont été évalués d'une part par des mesures de la tension artérielle et d'autre part par des tests psychologiques pertinents. Avant et après l'entraînement, les sujets ont fait une présentation devant un public d'étrangers.

Les mesures de la tension artérielle n'ont pas révélé de résultats significatifs dans les deux groupes - curieusement, pas même chez ceux qui se sont subjectivement sentis mieux lors de leur présentation au second tour, ce qui témoigne peut-être de l'existence de ce que l'on appelle le "trac positif". Les tests psychologiques ont montré que les deux groupes ont bénéficié de manière mesurable de la formation à la présentation.

Le "**groupe wingwave**" a légèrement mieux réussi à réduire les niveaux d'anxiété. Des différences claires et significatives en faveur du "**groupe wingwave**" ont été constatées dans la mesure des sentiments positifs face à une situation de performance à venir : anticipation joyeuse, plaisir, calme et sécurité. Ce résultat est également cohérent avec l'étude de Nadia Fritsche.

Marie-Luise Dierks : "Le groupe de contrôle était clairement plus positif au début, mais il a apparemment perdu en joie et en plaisir à cause de la formation comportementale, alors qu'une augmentation de toutes les émotions positives a été enregistrée dans le groupe d'intervention. Les personnes qui ont reçu un coaching wingwave en plus d'une formation comportementale abordent une conférence avec plus de plaisir, d'anticipation joyeuse, de calme et de sentiment de sécurité après les interventions, par rapport aux personnes qui ne participent qu'à une formation comportementale ; leurs peurs et les signes physiques de stress sont réduits. En outre, selon les

Au bout de quatre mois, j'ai constaté une augmentation de la vitalité, de l'ouverture d'esprit et de la gaieté, une plus grande confiance en mes propres capacités et des impulsions positives dans d'autres domaines de la vie.

Une enquête réalisée en 2004 a également montré que les effets positifs du coaching wingwave étaient encore perçus consciemment par plus de 70 % des clients six mois plus tard. Il est intéressant de noter que de nombreuses personnes déclarent utiliser régulièrement la méthode en tant qu'auto-coaching avec le **CD** wingwave.

Wingwave s'est également avéré être une méthode efficace de coaching émotionnel dans le domaine des performances de haut niveau. Par exemple, Günter Klein, coach wingwave et instructeur sportif, a utilisé la méthode pour l'équipe allemande de handball lors de la préparation de la finale du championnat du monde (voir également K&S, numéro 4/2007). Au sein du groupe Volkswagen, la méthode est utilisée régulièrement depuis quatre ans dans le cadre du "Group Executive Programme" pour la préparation des performances. Il s'agit d'un programme international de développement d'un an destiné aux meilleurs cadres ayant un potentiel de direction de toutes les marques, régions et entreprises du groupe, auquel participent chaque année une trentaine de personnes en plus de leur travail quotidien. Un événement marquant pour les participants est la phase finale de participation en Allemagne, au cours de laquelle les équipes présentent leurs projets en anglais à un public de haut niveau au sein du groupe, y compris des membres du conseil d'administration et parfois même le PDG. Pour de nombreux présentateurs, c'est la première fois qu'ils voient ces personnes importantes "en direct", et pour beaucoup d'entre eux, l'anglais n'est pas leur langue maternelle. Ces facteurs et la nature particulière de l'événement provoquent chez certains participants des réactions allant d'un trac léger à un trac important. C'est pourquoi tous les orateurs bénéficient de deux jours de préparation au contenu et de coaching lié à la performance avant cette importante prestation, ainsi que de la possibilité d'atteindre une stabilité émotionnelle optimale lors de la "présentation finale" grâce au coaching "**wingwave**".

En guise d'introduction à ce type de coaching, le coach vérifie avec le client les déclencheurs de stress individuels dans le contexte de la performance sur la base d'une "liste de contrôle des facteurs de stress" à l'aide du test bi-numérique de l'anneau O - un test musculaire kinésiologique spécial. En même temps, ce test montre quels sont les facteurs que la personne à coacher peut bien gérer avec ses propres ressources. Un test faible signifie simplement que les ressources ne sont pas suffisantes, une réponse musculaire forte montre que le client peut littéralement faire face au facteur de performance en question. Par ailleurs, le test de l'anneau O décrit est considéré comme très bien étudié et donc particulièrement fiable.

Liste de contrôle des facteurs de stress possibles :

- | des personnes spécifiques dans l'auditoire/des partenaires de communication spécifiques
- | Taille du public (également : "pas assez de public", par exemple des chaises vides)
- | sa propre réaction émotionnelle aux réactions du public
- | la réaction émotionnelle de l'interlocuteur
- | son propre comportement et son état de santé
- | l'apparence de l'individu
- | Locaux (taille, conditions d'éclairage, places assises, etc.)
- | ustensiles/techniques (pour les athlètes, par exemple balle, raquette, etc.)
- | Documents/Chartes" pour les élèves et les étudiants : Matériel pédagogique
- | certains sujets
- | Langues étrangères et mots accentués
- | Facteurs temporels (par exemple, excitation cinq minutes avant, ici la vue du temps est testée).
- | la constitution physique, y compris les vêtements
- | Contrôle du corps et jeu gestuel (en particulier pour les athlètes)
- | Faire face aux imprévus
 - Fantômes de catastrophe
- | les croyances limitantes
- | L'absence de fiabilité des croyances positives
- | l'effet de sa propre voix dans le dialogue interne

De nombreux lecteurs connaissent maintenant l'autre procédure : wingwave est une méthode combinant le "test musculaire bi-digital de l'anneau O" mentionné ci-dessus, des éléments de programmation neuro-linguistique (PNL) et des interventions pour la stimulation des hémisphères bilatéraux dans le but de coordonner la coopération optimale des hémisphères cérébraux. Les entraîneurs travaillent principalement avec ce que l'on appelle "phases REM éveillées" (REM : Rapid Eye Movement), où-

Ils s'agitent rapidement d'avant en arrière devant les yeux des coachés, en plusieurs fois. Ces derniers suivent les mouvements avec leurs yeux et se réveillent ainsi dans l'état créatif orienté vers la recherche de solutions que notre cerveau initie généralement la nuit dans les phases de rêve. En même temps, les clients se concentrent sur les facteurs de stress qui bloquent les performances ou sur des images cibles importantes, qui sont alors manifestement liées à la sécurité émotionnelle et au sentiment subjectif de liberté d'action grâce à l'intervention.

Au cours des dernières années, les coachs de wingwave ont découvert à plusieurs reprises, grâce à leurs nombreux tests, qu'il n'existe pas de facteur de stress pour les performances ou la nervosité aux examens. Les facteurs déclencheurs sont aussi variés et individuels que la personnalité et les antécédents d'apprentissage des différents clients : Une personne a des problèmes avec la taille de l'auditoire, la suivante a du mal avec sa présentation PowerPoint, une autre éprouve un stress particulièrement important dans les salles à hauts plafonds et la suivante est bloquée par certains sujets, des mots techniques ou une langue étrangère. Dans la plupart des cas, il suffit, pour obtenir de bons résultats, d'identifier un ou deux déclencheurs de stress et de les "évacuer" sans rechercher une éventuelle histoire personnelle de leur origine. Apparemment, la structure profonde d'un problème de stress est déjà suffisamment traitée si seule la réaction au déclencheur externe peut être équilibrée. Ce n'est que si le test de l'anneau O signale encore des faiblesses que le coach va plus loin et renforce également l'arrière-plan de la réaction, comme le montre l'exemple de Barbara, une étudiante en droit.

Contrairement à de nombreux autres coachés, Barbara était déjà consciente de l'élément déclencheur du stress qui allait finalement la faire basculer dans l'insécurité :

"Lorsque je dois présenter quelque chose dans un amphithéâtre à l'université, je suis confiante et pleine d'idées, mais dès que je donne un cours dans une salle de séminaire normale, je ne suis plus aussi confiante.

Mes genoux tremblent tout de suite, même avec la meilleure préparation", a déclaré Bar- bara. Grâce au test musculaire, nous avons découvert en dix minutes que le stress était déclenché par ce que l'on appelle un souvenir de pont datant de l'époque où le client était à l'école.

Nombreux sont ceux qui connaissent encore le jeu de mathématiques suivant de l'école primaire : tous les élèves se lèvent, l'enseignant leur demande de faire de l'arithmétique de base et chaque élève qui répond correctement à une tâche est autorisé à s'asseoir. C'est une sensation formidable pour les enfants déjà assis, mais extrêmement gênante pour ceux qui restent debout jusqu'à la fin. Malheureusement, la gêne croissante provoque un tel stress que les "remplaçants" se concentrent de moins en moins et, par conséquent, calculent moins bien.

peut. Le tout se termine par une impasse mentale lorsque le jeu est répété plusieurs fois.

Comment un jeu de mathématiques embarrassant à l'école primaire peut-il se transformer en une insécurité de performance à l'âge adulte ? Pour le comprendre, il faut se pencher sur la logique du psychisme, qui peut être déduite du fonctionnement de notre cerveau. Le système limbique du cerveau humain joue ici un rôle important, car c'est là que toutes les informations entrantes et les expériences émotionnelles atterrissent en premier lieu - sur l'hippocampe. Le chercheur Manfred Spitzer compare très clairement l'hippocampe à un serveur de messagerie : ici "Le cerveau, le cortex, c'est-à-dire le cerveau pensant, "télécharge" le message entrant jusqu'à ce qu'il soit transféré à notre "ordinateur".

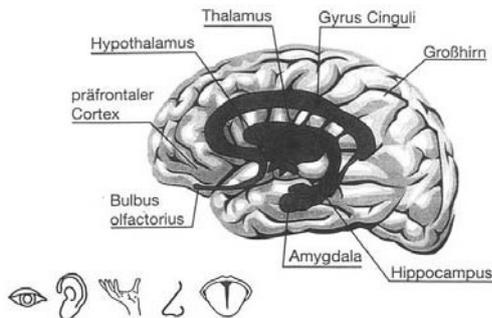


Fig. : Cerveau et système limbique

Au cours de ce processus, de petites cases vertes s'accumulent comme des perles dans l'indicateur de

téléchargement annulé "barre de chargement". Si la ent est

Physiologischer und kognitiver Wechsel unter der Intervention innerhalb von 6 Minuten: „Das Mathe-Spiel“

Scham	Schuldgefühl	Wut	Befreiung, Erleichterung
„Es ist peinlich“	„Ich bin ein Versager“	„Der Lehrer spinnt wohl“	„Es ist ja lange her!“
Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion
Test Bodyscan "weiche Knie"	2 Sets Test Bodyscan "schwere Schultern"	2 Sets Test Bodyscan: "Power in Armen und Beinen"	3 Sets „Alles fließt, wird leicht“ Abschlusstest: „Es ist jetzt OK.“
Ein „Set“ bedeuten ca. 20 „Winke-Bewegungen“, die Sets erfolgen immer bis zum nächsten physiologischen Wechsel, dann wird wieder der emotionale Status getestet.			

Fig.. : Les différentes émotions dans le processus d'intervention (jeu de mathématiques).
"Emotions-Manekins" par Lola Siegmund

a été récupéré avec succès sur le serveur et peut maintenant être modifié à volonté : soit nous l'enregistrons, soit nous modifions les pièces jointes, soit nous supprimons le message parce qu'il n'est pas si important pour nous.

Télécharger



Fig.. : Barre de chargement

Cependant, il peut arriver que quelqu'un envoie un message contenant trop de données au serveur, ce qui entraîne une stagnation du téléchargement. Les petits carrés verts de la barre de chargement n'augmentent pas, le processus stagne et le message reste sur le serveur. De la même manière, la quantité de données d'une expérience qui se précipite sur nous peut être trop complexe et écrasante pour un "téléchargement" ordonné dans notre cerveau. L'expérience reste dans l'hippocampe du système limbique et devient ainsi une partie permanente de la mémoire à court terme. C'est pourquoi les gens se souviennent d'expériences désagréables, même après des années, comme si elles s'étaient produites hier : avec des images et des sons intenses, et surtout avec une sensation corporelle subjective désagréable. L'événement non traité "inquiète", reste "dans les os" après des années, agit "comme une épine dans la chair" et devient ainsi un "point sensible".

La salle de séminaire moderne avec un sol plat s'est avérée être le déclencheur de la fièvre des lampes de conférence de Barbara. Les présentations se déroulent ici debout, tandis que l'auditoire est composé d'experts.

les étudiants et le professeur sont assis à des tables. De cette manière, le conférencier regarde de haut les têtes de l'auditoire. Cette impression sensorielle optique s'est évidemment accompagnée d'un "flash" dans le système limbique de Barbara, avec un rappel de stress : "Tout le monde est assis, vous êtes la seule à vous tenir debout !!!! Comme nous l'avons vu dans le jeu de mathématiques, cela ne peut signifier qu'une chose : "Tu es la seule personne stupide dans la pièce et tu es sur le point de te ridiculiser". Bien entendu, cette reconnaissance associative n'est pas linguistique, mais automatique et émotionnelle - limbique. Le locuteur se sent soudain "éteint" et ne sait pas ce qui lui arrive.

Pendant l'intervention wingwave, le coach vérifie quelle émotion est associée au souvenir bloquant. Il est essentiel pour la précision de la procédure de traiter non seulement un malaise diffus, mais aussi la séquence individuelle d'émotions "bloquées" avec les phases REM éveillées. Même en l'espace d'une minute, après de courtes "séries d'appels", les émotions peuvent changer. Dans le cas de Barbara, cela s'est produit dans l'ordre suivant : honte, culpabilité, colère, libération et soulagement. Il est intéressant de noter que l'émotion "peur" n'a pas joué de rôle dans le processus de blocage. Les émotions de stress provoquent des sensations corporelles complètement différentes lors du test dit de "body scan", c'est pourquoi elles doivent être testées avec précision et mises en mouvement avec une grande exactitude pendant les phases REM éveillées. Si cette séquence "limbique" d'émotions bloquantes peut ensuite être "réveillée" relativement rapidement dans son évolution rapide sous l'effet de l'intervention, la méthode des vagues d'aile apporte des améliorations nettement perceptibles, presque par bonds. Il semble très important, pour une efficacité élevée, de procéder "rapidement" à l'intervention afin d'initier le traitement rapide des données neurologiques, qui a également lieu dans les phases REM.

L'approche globale et ciblée permet d'obtenir des effets positifs rapides et durables avec le moins d'effort possible, ce qui se reflète également dans le nom de la méthode wingwave : le battement d'aile du papillon représente un petit effort qui peut conduire à de grands effets. L'important est que le "battement d'aile" soit appliqué exactement au bon moment et au bon endroit afin d'obtenir les effets décisifs.

Évoquer les "ondes cérébrales", c'est-à-dire les "éclairs d'inspiration", qui conduisent à la libération des blocages et à l'augmentation de la créativité et du bien-être chez les clients.



Cora Besser-Siegmund et **Harry Siegmund** sont psychothérapeutes, formateurs pédagogiques et coaches d'entreprise. Avec Marie-Luise Dierks, ils ont écrit le livre "Sicheres Auftreten mit **wingwave-Coaching**", qui sera publié par Junfermann en novembre. Ils ont développé la méthode ensemble dans leur institut à Hambourg.

www.besser-siegmund.de

