

## AU CŒUR DES EMOTIONS

Pour le coaché ... et le coach !

**Retour d'expérience**  
d'un praticien CLEEN®

**Interview de coach**  
d'une praticienne CLEEN®

**J'ai testé pour vous ...**  
... *une séance CLEEN*



# RETOUR D'EXPERIENCE

*Par Jean-Marc BOUDUBAN, praticien CLEEN®*

# EXPERIENCE DE COACH

*Se libérer des empreintes  
émotionnelles négatives  
avec la méthode CLEEN*

Par Jean-Marc BOUDUBAN

**Comprendre la méthode CLEEN® et son  
apport dans le coaching**

CLEEN®(Coaching de Libération des Empreintes Emotionnelles Négatives) est une méthode de coaching brève, qui nous aide à nous libérer de nos limitations et blocages qui, aujourd'hui, nous empêchent de vivre une vie pleine en sagesse et sérénité. Cette méthode a été élaborée par Alain CAYROL et Anne-Brigitte de COURTEN de l'Institut de Coaching International (ICI) de Genève.



En tant que coach expérimenté, j'ai été attiré par la méthode CLEEN® en raison de son approche novatrice pour aider mes clients à surmonter leurs blocages émotionnels profonds. Cette approche permet d'obtenir des résultats rapides et durables pour les clients, y compris dans les cas les plus complexes.



**Jean-Marc BOUDUBAN**

Coach professionnel certifié

+41 32 536 55 07

✉ [info@jmvaloris.ch](mailto:info@jmvaloris.ch)

🌐 [www.jmvaloris.ch](http://www.jmvaloris.ch)



Jean-Marc est marié à Isabelle et papa de jumeaux Colin et Thibaud âgés de 20 ans. Il habite à Alle, un village de 1800 habitants situé dans le Canton du Jura en Suisse. De formation technique à la base, il s'est rapidement spécialisé dans le domaine des ressources humaines puis du coaching.

Jean-Marc est aujourd'hui le Fondateur et CEO de la société Jmvaloris basée à Delémont (Jura Suisse) et Directeur RH d'une société internationale de plus de 400 collaborateurs dans le domaine de la connectique. Il cumule ainsi 20 ans d'expérience en tant que Directeur ressources humaines et Coach et plus de 10 ans d'expérience en formation d'adultes.

Ses brevets et certifications :

- Brevet fédéral de spécialiste Ressources humaines
- Brevet fédéral de formateur d'adultes
- Diplôme professionnel de Master Coach certifié ICI
- Diplôme professionnel de Praticien CLEEN® certifié ICI
- Certificat de Praticien Coach PNL
- Praticien accrédité et distributeur agréé d'outils psychométriques Insights Discovery

La méthode CLEEN® est essentielle dans ma pratique de coaching. En effet, elle permet de travailler sur des problématiques qui ne peuvent pas être résolues uniquement par la discussion verbale ou la réflexion intellectuelle. Par conséquent, **la méthode CLEEN® permet d'aborder ces blocages émotionnels de manière plus directe et efficace.** Elle permet d'identifier précisément ces empreintes et les lever de façon immédiate et définitive.

En utilisant la méthode CLEEN®, **je suis en mesure de travailler sur des problématiques liées à la confiance en soi, à la gestion du stress, à l'anxiété, à la peur, à la colère et à la tristesse, entre autres.**

La méthode de coaching de libération des empreintes émotionnelles négatives permet d'aider mes clients à surmonter des blocages émotionnels profonds et à progresser dans leur vie de manière positive.

*“La méthode CLEEN® permet d'aider mes clients à surmonter des blocages émotionnels profonds et à progresser dans leur vie de manière positive.”*



### Cas d'usage de la méthode CLEEN®

Le coaching de libération des empreintes émotionnelles négatives est une approche de coaching qui se concentre sur l'élimination des émotions dites négatives qui peuvent affecter la vie personnelle et professionnelle d'un individu.

Cette approche est praticable autant avec un adulte qu'avec un enfant dès 4 ans. Et ce, dans différentes circonstances que cela soit au travail, à l'école, à la maison, au sport ou ailleurs encore. Concrètement, cette technique de coaching peut être employée pour les personnes qui sont confrontées à :

- des **blocages émotionnels** ou des traumatismes qui affectent leur bien-être et leur qualité de vie, tels que des phobies, des peurs, des angoisses ou des émotions refoulées ;
- des **difficultés à gérer leurs émotions** ou qui se sentent submergés par des sentiments négatifs tels que l'anxiété, la tristesse, la colère ou la frustration ;
- des **comportements répétitifs et destructeurs** qui sont liés à des émotions négatives, tels que l'addiction, la procrastination ou le perfectionnisme ;
- des **problèmes de communication et de relation** avec leur entourage, et qui ont besoin d'améliorer leur capacité à écouter, à exprimer leurs émotions et à établir des liens authentiques.



## Les 5 résultats escomptés d'un coaching CLEEN®

- **Une meilleure gestion des émotions** : en identifiant les émotions désagréables qui affectent leur vie, les clients peuvent apprendre à mieux les gérer et à développer une plus grande résilience émotionnelle.
- **Une plus grande estime de soi** : en se libérant des blocages émotionnels qui ont été acquis au fil du temps, les clients peuvent retrouver une meilleure estime de soi et une plus grande confiance en leurs capacités.
- **Une communication améliorée** : en libérant les émotions négatives qui ont un impact sur la communication, les clients peuvent apprendre à mieux communiquer avec leur entourage et à établir des liens plus authentiques.
- **Un niveau de performance accru** : en se libérant des émotions négatives qui limitent leur potentiel, les clients peuvent améliorer leur performance professionnelle et personnelle.
- **Une meilleure qualité de vie** : en se libérant des émotions négatives, les clients peuvent retrouver une plus grande paix intérieure, un meilleur équilibre émotionnel et une meilleure qualité de vie en général.

**NB** : Il est important de noter que les résultats obtenus avec CLEEN® peuvent varier en fonction des objectifs et des besoins de chaque client. Toutefois, cette approche de coaching peut conduire à des transformations profondes et durables dans la vie de ceux qui l'utilisent.

### Les atouts et limites de la méthode CLEEN®

Il y a clairement un avant et un après CLEEN®. Le bien-être et l'épanouissement ne sont pas limités.

Les atouts de la méthode de coaching de libération des empreintes émotionnelles négatives sont nombreux.

En voici trois atouts majeurs :

- **Identifier et libérer les émotions dites négatives** qui peuvent être à l'origine de blocages et de limitations dans la vie des clients ;
- **Travailler sur des problématiques spécifiques** et cibler les causes profondes des émotions désagréables ;
- **Aider les clients à se libérer de schémas de pensée et de comportements limitants**, en favorisant la prise de conscience et la transformation positive.

Quant aux limites, il s'agit avant tout de noter que la méthode CLEEN® n'est pas une solution universelle à tous les problèmes de coaching. Plus exactement, elle ne convient pas à tous les clients. En effet, il est important de bien comprendre les besoins et les objectifs de chaque individu avant d'utiliser cette méthode.



En outre, la méthode nécessite une formation et une expertise approfondies pour être utilisée efficacement, et ne peut être pratiquée que par des professionnels qualifiés.

La formation est composée d'aspects théoriques et pratiques. Pour devenir un coach certifié CLEEN®, il est nécessaire de passer un examen de certification et de fournir des preuves de votre expérience pratique en coaching de libération des empreintes émotionnelles négatives.



## Cas d'illustration réel d'une séance CLEEN

### La situation :

Un client ayant subi un licenciement difficile dans le passé avec pour conséquence une empreinte émotionnelle négative. Cette empreinte se manifestait sous la forme de peur, de manque de confiance en soi et de démotivation dans le contexte professionnel actuel. Le client était alors incapable de s'engager pleinement dans son travail ou de saisir les opportunités de croissance et d'avancement professionnel.

### Le coaching avec l'appui de la méthode CLEEN® :

1. J'ai identifié les émotions négatives associées au licenciement et les schémas de pensée et de comportement qui ont émergé à la suite de cet événement.
2. J'ai aidé mon client à comprendre comment cette empreinte émotionnelle négative influence sa vie professionnelle actuelle et à développer de nouvelles compétences émotionnelles pour la libérer.
3. Je l'ai aidé à développer des stratégies pour surmonter sa peur de l'échec, à renforcer sa confiance en soi et à créer un plan d'action concret pour atteindre ses objectifs professionnels.
4. En utilisant CLEEN®, je l'ai libéré de ses émotions négatives liées à son licenciement.

### Résultats obtenus :

Au fil du temps, mon client a constaté une amélioration significative de son attitude envers le travail, une augmentation de sa motivation et une capacité accrue à saisir les opportunités de croissance et d'avancement professionnel. En travaillant avec moi, j'ai pu le libérer de l'empreinte émotionnelle négative associée au licenciement passé et l'aider à progresser vers une carrière plus satisfaisante et épanouissante.

A la fin, mon client avait complètement surmonté son licenciement. Il avait développé des outils et des techniques pour gérer ses émotions et avait retrouvé une plus grande liberté dans sa vie personnelle et professionnelle.

