

## **Changer de cadre pour changer sa manière de poser un problème...**

ou comment la randonnée en montagne, catalyseur de changement de cadre mental, peut se révéler être un moyen très pertinent pour accompagner en coaching des managers ou des experts.

Sortir de son cadre professionnel habituel pour s'aventurer en dehors de sa zone de confort dans un environnement naturel inspirant en présence d'un accompagnateur-coach bienveillant stimule l'émergence de nouvelles manières de poser un problème. Changer de cadre physique pour changer de cadre mental !

La marche, en particulier en montagne, libère la pensée par le mouvement et par le surcroît de vigilance et de concentration qu'elle requiert. Elle permet de ce fait de laisser davantage d'espace à son imagination, à sa créativité.

Et de conclure avec le poète Christian Bobin « Faire au moins une fois ce qu'on ne fait jamais. Suivre, ne serait-ce qu'un jour, une heure, un autre chemin que celui où le caractère nous a mis » (Autoportrait au radiateur, Gallimard, 1997, dont je recommande vivement la lecture).

[www.altinera.com](http://www.altinera.com) Cheminer vers l'Essentiel

