

La place de la douceur

au coeur du coaching de vie



« La douceur n'a pas sa place dans ce monde si affairé et violent » me dit-on. « Montre de la douceur et tu es balayé, en un rien de temps ! » me prévient-on...

Que de mises en garde !

Et pourtant, la douceur incline à veiller à distance, à porter un regard respectueux là où il se pose, un regard sans attente, sans exigence. La douceur est une invitation continue à l'expression intime, à la confiance, au laisser dire, au laisser être. Être en douceur, c'est être là, en ouverture, en disponibilité, en « bienveillance ». La douceur d'un regard, d'un geste, d'un mot, précède la confiance et l'intime. Elle est un rapport au monde. Elle allège, invite l'écoute à se déployer. Elle ouvre sur l'inattendu et l'inespéré.

LA DOUCEUR FAÇONNE UNE MANIÈRE D'ACCUEILLIR, D'ENTENDRE ET DE PARTAGER

La douceur façonne une manière d'accueillir, d'entendre et de partager. Elle accompagne, grâce à une distance ajustée, celui qui accepte de s'éloigner des rivages familiers, de s'égarer, de se perdre en des terres inconnues. La douceur crée le passage, nourrit l'entre-deux, et soutient l'altérité.

Loin d'être « une qualité molle », elle engage et implique autrement. Elle est une invitation à la patience, au retrait, à la réserve.

AU CONTACT AVEC LA DOUCEUR L'INTENTIONNALITÉ RECOULE...

Révolue, décalée, obsolète, la douceur est tenue à l'écart, parfois rejetée, souvent suspectée de fragilité. De toute évidence, la douceur inquiète. Peut-être même est-elle considérée comme aliénante... Et si faire preuve de douceur était un acte d'humanité ?

L'accompagnement coexiste avec la douceur de façon harmonieuse et dévoile une relation dans laquelle œuvre la délicatesse. La douceur influence la relation sans rien saisir, sans rien vouloir. A son contact, l'intentionnalité recule...

La douceur engage le corps relationnel dans une manière d'être au monde. Le plus souvent, elle apaise, rassure mais elle peut parfois déstabiliser, provoquer par son effacement, sa discrétion et son intelligence.

LA DOUCEUR EST DE TOUTES LES TRANSFORMATIONS POSSIBLES

La douceur est aussi de toutes les transformations silencieuses, de toutes les mutations, évolutions et métamorphoses. Elle aide à accepter ce qui n'est pas là, ce qui est inachevé, inaccompli, en souffrance, en résistance...

La douceur nourrit le rapport à l'autre, le délie et le délivre. Elle n'est jamais déçue car elle n'attend rien.

Être en douceur permet de mieux accepter ses faiblesses afin d'accueillir l'autre tel qu'il est. C'est préserver la valeur de ce qui s'échange. Elle est tout à la fois un temps d'abandon et un déploiement subtile des ressources. Elle est l'artisan de la réconciliation avec soi-même. Cette énergie de pacification qu'elle incarne rend l'inespéré possible.



Fondateur de Ecol'COACH
Formation à la relation d'accompagnement
par le coaching de vie
www.formation-ecolcoach.fr