

L'EXPERIENCE SILENCIEUSE au coeur du coaching de vie



Le silence s'invite, peu ou prou, dans l'ordinaire d'une séance de coaching de vie. Ce silence questionne alors directement la relation que chacun entretient avec ses zones d'ombre, avec ses angoisses, ses peurs, ses résistances. De fait, le silence engage, coaché comme coach, à s'entrevoir, à s'entendre là où ils sont, là où ils en sont.

C'est dans le silence que prend corps le mouvement explorateur et qu'il s'incarne.

Le silence ouvre-t-il des voies d'exploration ? Débouche-t-il sur un inconnu jusqu'alors refoulé ou nié ? Cette ouverture béante sur l'ignoré de nous-mêmes engendre souvent appréhensions et frayeurs. Le silence relie à l'obscurité, à la perte, à l'immobilité mortifère. Et pourtant le silence participe à la vie comme le vide et l'obscurité. Explorer ces territoires où se mêlent l'inconscient et l'ombre, cela a-t-il un sens ?

Tout ce qui touche à l'obscurité, à l'immobile, renvoie à chacun son impuissance à saisir, à contrôler. L'image même de la mort émerge de cette trouée. Ce sombre espace qu'est le silence pour de nombreuses personnes, est animé de multiples refoulements, désirs inassouvis, pulsions contenues à grande peine... Comment voulez-vous que la crainte ne jaillisse pas dès lors que le silence n'est qu'absence de mots, de bruits, de mouvements ?

En revanche, dans la pratique de la relation d'accompagnement, il est question d'un silence qui devient support articulé d'une parole inaccessible depuis longtemps. L'évidence est là : lorsque se tait le verbiage, lorsque se dissout la futilité d'un mot, lorsque le bavardage, cause de notre errance, se tient coi, le silence, dans son jaillissement, éveille à soi-même.

Le silence nourrissant éveille à soi-même

C'est ainsi que nous prenons conscience des différents états du silence : de celui qui refuse, fuit, esquive à celui qui accueille... Le silence n'est pas seulement paralysant ou condamnant. Il tient, suggère, encourage. Il participe, comme tout autre mode d'expression, à la communication. Il fait partie de ces manifestations silencieuses du corps qui élaborent et nourrissent la relation.

Le silence prépare la parole, soutient l'émergence dans le conscient de ce qui était jusqu'alors dissimulé. Il est question d'un silence intérieur qui devient une écoute attentive, un espace qui offre au sens un écrin pour mieux s'élaborer. Etre en silence, c'est se mettre à l'écoute de ce qui advient. Etre en silence, c'est se tenir à l'écoute du monde et de l'accueillir. Le silence engage chacun, client comme coach, à s'entendre comme il est, là où il en est. Est-ce pour cela que le silence est le mode de communication qui agite et trouble le plus ?

Le « silence nourrissant » provient d'une dynamique qui ne comble rien mais qui oriente vers l'intériorité. Il est un de ses acteurs majeurs qui ouvre chaque séance vers ce qui est le plus vivant, le plus spécifique, le plus inachevé aussi... Le silence précipite vers l'inconnu autant que la parole ramène vers le connu. Le silence est source d'inspiration. Il rend propice le temps de l'écoute. C'est dans le silence que prend corps le mouvement, qu'il s'anime, se densifie et s'incarne. C'est pour cela qu'au fil des stages et des enseignements à Ecol'COACH – Lyon, nous proposons à chacun d'appivoiser cette part de silence en lui.

Le silence exige de chacun de nous-même, un courage qui nous place face à soi-même, à l'intimité. Il renvoie à ce que nous sommes. Il est le miroir sans complaisance du cheminement tortueux de notre âme. Le silence est le composant indispensable à toute ouverture, à tout dévoilement. Une séance de coaching de vie sort inévitablement grandi de ce processus de libération. La dynamique qui se déploie bénéficie de ce silence. Et prenant forme et consistance, elle se nourrit de ce moment d'abandon de la parole. C'est à une expérience silencieuse à laquelle coach et le coaché sont conviés.

Le silence propose une expérience contemplative : laisser être ce qui est... Et cette contemplation a pour effet indirect un lâcher-prise, un dénouement des tensions et des résistances.

C'est à cet endroit que la posture silencieuse du coach est précieuse. A l'orée du silence, les réponses, les solutions tendent à s'incarner. Le silence prépare sa venue. Le silence donne au corps la possibilité d'expérimenter une dimension intérieure réparatrice et bienfaisante.

Pour le coach, « faire silence » et « être en silence », c'est permettre au coaché de voir, d'explorer, d'affronter ce qu'il veut et ce qu'il peut. Le silence devient ainsi un « espace révélateur » pour le client. Etre en silence, c'est ne rien imposer à l'autre... Etre en silence offre la possibilité au client de créer ses propres histoires,

d'aller vérifier le bien fondé de ses certitudes, d'investiguer là où il veut, là où il peut.

L'abnégation par le coach de vie de son savoir grâce au silence bienveillant offre au client une tranquillité d'exploration. C'est lui laisser l'espace afin que la vie se montre, se manifeste telle qu'elle est, à ce moment précis, dans l'instant. C'est offrir de l'importance à ce qui est réellement là pour le client. A Ecol'COACH nous sommes attentifs à ce que le professionnel de l'accompagnement, en réduisant l'expression de son savoir, de ses conseils, de ses remarques, offre au client une ressource élargie afin que celui-ci discerne au mieux ses propres besoins.

Le silence, accueillant et bienveillant, réveille des ressources jusqu'alors insoupçonnées, des possibles enfouis dans les méandres de l'inconscient, dans l'ignoré et l'indéterminé du coaché.

Etre en silence, c'est s'offrir du temps pour s'entendre... C'est accepter la part d'inconnu qui réside en nous, c'est accorder l'hospitalité à la lumière et à la conscience. Le silence c'est ouvrir l'accompagnement aux réelles dimensions de la condition humaine.



Roger DAULIN

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