

SOCRATE

coach de vie !



Dans l'histoire de l'humanité, il y a toujours eu un homme pour accompagner un autre homme. Le coaching de vie est la démarche contemporaine de grands courants philosophiques et éducatifs. Il est l'héritier de traditions qui éveillent, donnent du sens et de la profondeur à une existence. Les pratiques de l'accompagnement invitent à un voyage au cœur même de l'humanité.

Et si, pour l'Occident, Socrate était l'un des premiers coachs de vie ?

Né en 470 avant J.C. à Athènes, Socrate a développé l'art du questionnement. Il est le père de la Maïeutique(1), première démarche d'accompagnement en occident. Favoriser l'interrogation en soi, telle est l'orientation socratique. Socrate encourage la réflexion avant, pendant et après l'action, question de donner du sens et d'en mesurer l'impact et les conséquences. Il valorise le doute, positionne la prise de recul comme un temps stratégique majeur et encourage la mise en perspective d'une situation afin d'inclure plus de clairvoyance dans la compréhension de celle-ci. C'est remettre dans le champ du questionnement ce qui paraît anodin, habituel ou acquis. Il propose aussi de mettre en relief ce

et sans intérêt, et ce, sans a priori et sans attente particulière. L'art du questionnement selon Socrate c'est aborder un sujet autrement, déplacer son regard et bousculer « les évidences dormantes ». Il accorde au processus de réflexion une place aussi importante que l'action. Ce qui ressemble à une interruption de l'action est en fait, une autre orientation de cette dynamique, plus à l'intérieur de soi, histoire de vérifier la nature des vrais besoins et la justesse de la direction prise. Socrate considère même la question comme plus importante que la réponse ! La question sonde l'existant, ouvre de nouveaux espaces et explore d'autres voies possibles. Elle tараude l'épaisseur des certitudes, crée du doute et engage la personne sur un chemin dont elle ne connaît pas l'issue. Le trouble n'épargne pas la personne

accompagnée. Il devient de plus en plus difficile pour elle de savoir à l'avance ce qui va arriver. Elle peut même perdre pied à la fréquentation régulière avec le doute... Pour Socrate, il s'agit de ne pas craindre cette exploration de l'inconnu en soi. Remettre en question les habitudes de la pensée et du faire est une approche hygiénique du vivre avec soi et du vivre ensemble. C'est même la condition pour mettre du lien et de l'humanité dans la relation. Le questionnement enclenche la créativité et suscite une disponibilité à se remettre en cause. Cette démarche suppose que l'efficacité n'est pas toujours là où on la croit. Est-elle dans l'assurance et l'affirmation ? Se loge-t-elle dans le non-savoir ? Elle suggère que les méthodes toutes faites, les conclusions attendues, les chemins maintes fois parcourus sont de

mauvais alliés. Pour Socrate, pas de transformation sans remise en question de l'existant. La richesse et la confiance en soi viennent des réponses inattendues à des questions nouvelles. Cela suppose de ne pas savoir à la base et de s'interroger continuellement. Ne pas se contenter de ce qui se fait et se dit habituellement mais plutôt de laisser venir, grâce à l'art du questionnement, l'expression des besoins fondamentaux de l'être. Douter des idées reçues pour accueillir de nouvelles perspectives telle est l'essence de ce questionnement. Il s'agit de mettre en exergue un autre rapport à soi-même et aux autres. Socrate incite au renoncement, à la toute puissance du « je sais ». Il convie à trouver l'équilibre, dans la précarité du

questionnement, dans une meilleure assise au cœur de ce mouvement, dans des allers et retours entre des questions et des réponses, dans l'acceptation de ne pas savoir à l'avance et de retrouver un nouveau souffle dans le déplacement des perspectives.

Socrate, comme aujourd'hui le coach de vie, distille cette ressource précieuse qui est d'accepter de se laisser enrichir par ce qui est en mouvement, par ce qui traverse et

bouscule, par ce qui se joue dans l'inconnu de l'instant. ■

TEXTE

Roger DAULIN Mars 2016

Directeur Ecol'COACH

Accompagnant coach de vie et formateur

Président de la FCV (Fédération de Coaching de Vie)

*(1) La Maïeutique est au cœur de la philosophie socratique. Elle se définit comme « l'accouchement des esprits ». Par le biais de questionnements, l'esprit du questionné parvient à trouver en lui-même ses vérités.
Source : La-philosophie.com*

