



COACHING DE VIE TÉMOIGNAGE

”Je suis le problème !”

Cette exclamation fut comme un séisme... Exprimée après un long silence, jetée avec violence, cette exclamation, l'espace de quelques secondes, à figé sur place coach et coachée. Je m'entendis déglutir et poser la question « *qu'entendez-vous par là ?* », histoire d'entretenir le mouvement...

Lucie C. 43 ans, me regarde où plutôt dirige son regard vers moi mais ses yeux se portent au-delà, loin, très loin...

« Je viens de comprendre que c'est la façon dont j'envisage la situation qui est le problème. En fait, dans l'absolu, il n'existe pas de problème... Je crée le problème en envisageant la situation de cette façon-là. Je peux même l'amplifier au point de rendre impossible toute solution, toute sortie par le haut. Ce problème est un leurre ! Un chiffon rouge sur lequel je fonce, par réaction, par habitude, par conditionnement. Pourtant il paraît réel et solide mon problème, non ? Mais de près, un posant un regard autre, différent, il s'évapore. Une illusion en somme ! Je réalise que depuis toutes ces années, j'ai construit ma propre contrainte, mon enfermement, moi qui prône sans cesse la liberté. Un comble ! Mon mal-être est le résultat d'un conditionnement psychologique. Je suis sidérée... En voyant désormais les choses telles qu'elles sont, la situation devient légère, le problème inexistant. En posant ce regard nouveau, la situation n'a plus de prise sur moi. Je la regarde, incrédule, se délier, se défaire, se désintégrer... »

Lucie C. s'assoie, respire profondément, puis se tourne vers moi, radieuse... Qu'aurais-je pu ajouter en tant que coach de vie ? Rien... Je souris à mon tour...

LE REGARD DU COACH DE VIE

Il y a des accompagnements qui se déroulent avec fluidité. Il suffit que la personne coachée tire sur un fil et toute la pelote se dévide. Ce fût le cas avec Lucie C. J'ai posé le cadre de la mission, j'ai suggéré de faire le lien entre la demande et ses besoins profonds, j'ai proposé une systémie et tout a défilé ! Elle était si expressive, si communicante que je devais en revanche me recentrer régulièrement, être vigilant sur mes transferts éventuels et lui assurer un point d'ancrage solide et résistant. En fait, Lucie C. m'a beaucoup fait travailler sur ma posture et sur ma présence. Être là, en lien, en témoin bienveillant. Elle renvoyait de nombreuses questions mais il était évident que celles-ci étaient destinées à elle-même. Je devais surtout ne pas y répondre !! Laisser un silence soutenant remplir l'espace... sans perdre le lien avec Lucie C. Un coaching tout en nuances...



Roger DAULIN
Coach de vie
Directeur Ecol'COACH