

# LE TEMPS D'UN COACHING DE VIE...



« Je prends du temps pour moi » évoque Benoit, presque la quarantaine, cadre « très actif » comme il se définit, dans une grande banque française. « C'est mon temps libre » précise Elodie, journaliste sans cesse affairée et en déplacement permanent. Ou encore Fred, en évoquant le temps consacré à son coaching de vie, en parle comme « un temps accordé à lui-même ».

**A** entendre ces personnes coachées et bien d'autres, ce temps offert est hors d'un temps usuel. C'est un temps recherché parce qu'ils le considèrent comme différent du temps habituel qui s'écoule. Chacun et chacune s'accordent un temps devenu précieux parce que « autre », à l'écart, hors du commun. Il n'est pas une simple parenthèse... C'est un temps ressource, vital, vivant. Plus vivant que bien des temps qui ne s'égrènent pour rien. Gaspillé parfois. Sans consistance le plus souvent.

Un temps pour se laisser respirer, pour s'inspirer. Plutôt qu'un temps pour faire, c'est un temps pour être. Pas un temps pour faire ce qui préoccupe mais un temps qui s'ouvre sur ce qui importe. Il laisse advenir... Il ne s'emploie pas comme d'ordinaire, ne se laisse pas déborder, envahir. Il s'agit au contraire d'un temps qui prend son temps pour que ce qui peut l'être, le soit.

Certes, c'est un temps cadré (le temps d'une séance) mais dans son vécu, il est libre. Un temps libre... Un temps différent qui surgit, dégagé d'une obligation impérieuse de produire, d'optimiser, de « performer ». Un temps qui s'apprivoise, qui se

laisse aborder et qui n'attend rien. Il s'écoule, s'offre, se donne, s'abandonne. Il se livre à celle et à celui qui l'inscrit dans son existence. Un temps où « ça questionne » de l'intérieur. Un temps qui interroge et sonde au rythme de chacun et chacune.

Une question vient d'être posée par le coach de vie : simple, usuelle, ouverte, sans intention, comme si de rien n'était, une question allusive, sans visée. Une question qui n'oblige à rien et dont le mérite est de laisser ouvert ce temps qui passe. Une question qui n'attend pas une réponse. Un temps qui passe et qui n'attend pas un résultat. Il ne recherche pas non plus un retour sur investissement. C'est un temps décalé dans lequel la parole et le silence se vivent complémentaires, l'un et l'autre, l'un avec l'autre, l'un dans l'autre.

Ce n'est pas un temps qui s'emploie à être performant. En revanche, il contribue à créer de l'harmonie, de la cohérence, de l'efficacité et de la justesse. Par ailleurs, il livre et délivre de la connaissance sur soi, en soi et pour soi. Il éclaire sur ce qui est de l'ordre du sens. Et sur des besoins fondamentaux, sur ce qu'ils disent d'essentiel.

Les séances de coaching de vie sont des temps successifs qui invitent à cesser de faire comme d'habitude. Ils offrent du temps libre, ou plus exactement, du temps progressivement libéré d'injonctions, de changements, de menaces, de croyances limitatives, d'obligations.

Ce temps « ne se prend pas ». Il s'offre à celle et à celui qui ont le courage de dire « oui », d'accueillir et d'accepter ce qui est, plutôt que de courir après ce qui n'est pas. Dire « oui » là où, forme et fond se rejoignent, là où est l'Être.

Roger DAULIN  
Ecol'COACH