

Existence, sens et spiritualité

Ce titre résume en trois mots les motivations fondamentales, souvent inconscientes, des principales demandes d'accompagnement en coaching de vie.



Généralement, les questionnements existentiels ne disent pas leurs noms. Ils sont rarement présentés ainsi, préférant pour des raisons usuelles, par automatisme, méconnaissance ou défiance instinctive, mettre en avant des situations, des problématiques, des recherches d'efficacité plus communes et passe-partout.

Les « demandes-prétextes ou demandes-symptômes » se mettent alors en avant dès le premier rendez-vous ! Elles s'originent dans des situations révélant le « manque-à-être », ce que nous pourrions appeler le manque existentiel. La diversité des demandes et parfois leurs aspects rudimentaires ou frileux, donnent à penser qu'elles ne sont pas concernées par une dimension subtile, profonde et dans laquelle la spiritualité serait présente. Aller vers cette croyance, c'est sous-estimer la force et la visée du vivant !

Quelles sont les aspirations des clients ? Trouver des réponses spécifiques et des solutions singulières qui font sens, incarnant des valeurs signifiantes dans leur quotidien en vue de se déployer au cœur d'une existence épanouissante. A les entendre, vivre mieux, voir vivre bien ne leur suffit pas. Ils recherchent à exister par eux-mêmes en actant des situations qui ont du sens pour eux.

Il est émouvant de constater que la notion de sens et la nécessité impérieuse d'exister en soi et pour soi font non seulement cause commune mais constituent des facteurs motivants majeurs bien au-delà des premières demandes exprimées. Rapidement, les personnes coachées prennent conscience que derrière leurs demandes initiales se cachent des besoins fondamentaux, qu'ils identifient progressivement.

Ainsi, quels que soient les motifs, les contextes, les objectifs de vie projetés, la plupart des personnes coachées ressentent leurs vies futures en termes d'existence accomplie et pleine de sens. Et cet enjeu existentiel est par nature spirituel.

Le mot « spirituel » est à prendre avec des pincettes me dit-on ! « Ce n'est pas notre affaire » rajoute-t-on... Tout au plus la quête de sens est admise ! Des échanges animés ont lieu entre confrères et consœurs sur ce thème. Mais les principaux intéressés, que disent-ils ? Que recherchent-ils ? Une très large majorité des clients aspirent à un usage plus élevé de leur existence ! Que celle-ci puisse être stimulée et inspirée par du sens... Par ce qui fait sens et qui élève ! La recherche d'un épanouissement mais plus encore d'un accomplissement guide leur pas. Nous sommes alors loin de désirs réducteurs même si de prime abord, certaines demandes simplificatrices se plaisent à s'exprimer en

début d'accompagnement. Mais rapidement, des besoins profonds émergent, occultés jusqu'alors par une « demande-écran ».

Quelle que soit l'histoire qui lui sert de prétexte, la personne accompagnée tend vers un avenir dont la perspective est spirituelle. En revendiquant ce qui fait sens et qui est sens au plus profond de son Être, en aspirant à incarner des valeurs, le sujet coaché est alors spirituellement impliqué ! Le passage d'un « manque-à-être » à un « besoin d'être », c'est l'accompagner à basculer d'une histoire du passé à laquelle il est assujéti, à un présent porteur d'espérances, de sens et de matières à exister.

Le besoin d'exister, d'être véritablement qui l'on est en tant qu'humain singulier et unique, invite à répondre aux questionnements incessants d'une existence dont le but semble-t-il, est de celui de nous (r)éveiller ! Chaque circonstance devient une opportunité à élever sa propre philosophie de l'existence. Notre rôle d'accompagnant coach de vie est d'être à la fois témoin de l'accomplissement de nos semblables et d'en faciliter précisément le déroulement. Exister réellement est une nécessité intérieure impérieuse. Certes, exister questionne, chahute, bouscule et met en mouvement. Ce même mouvement que le coach de vie mobilise dans une intentionnalité de clarification et d'éveil, en s'appuyant sur le dispositif même du coaching de vie, c'est-à-dire en accueillant un sujet responsable et libre de ses choix.

C'est pourquoi, chaque situation amenée par un(e)client(e), même si celle-ci relève du relationnel dans la vie quotidienne, du social, de l'intime, du professionnel, questionne tôt ou tard les notions de besoin, de sens et d'existence.

Bien sûr, la « demande-symptôme » ou la « demande-prétexte » ou encore la « demande-écran », quel que soit son appellation, n'est que le point de départ d'une aspiration plus élevée à donner *une forme à un matériau brut* (1). Quel usage l'accompagné va-t-il faire de ce matériau brut (sa demande...) ? Va-t-il s'arc bouter sur sa demande en niant les tentatives de percée de l'Être ? Ou bien s'abandonnera-t-il à son propre mouvement d'accomplissement ? Cet enjeu décisif lui appartient. A lui seul. Sera-t-il enclin à répéter inlassablement la dimension réductionniste de la « demande-prétexte » ? Ou bien, acceptera-t-il de tendre l'oreille et d'ouvrir son cœur à sa propre et profonde aspiration existentielle ?

L'accompagnant coach de vie est là, aux côtés de la personne qui chemine, de son « manque-à-être » à son « besoin d'être », de sa demande première à ses besoins profonds, facilitant ainsi l'élargissement de sa propre conscience aux réalités spirituelles de l'Être. Le vide existentiel ainsi constaté, va-t-il jouer son rôle d'aiguillon et pousser l'accompagné à se risquer à exister ? Ou bien va-t-il se laisser diriger par l'ordinaire de sa vie ? Sera-t-il tenté de traverser son inconfort et « d'entrer en existence » ?

La notion de sens oblige chaque être humain à recueillir en lui-même ce qui est déjà là. Ne nous trompons pas : ce qui est sens est en nous. Pas à l'extérieur. La force de vie qui nous anime a du sens. Ce sens s'accueille, se reçoit et s'accepte. Il ne se recherche pas, il advient... Ce qui est sens et qui fait sens témoignent de ce qui est en mouvement en soi, au-dedans de soi.

S'ouvrir à ce qui est sens et qui fait sens en soi, c'est apprendre à exister spirituellement. Cela demande un dévoilement, une libération. Et si tout s'accomplissait déjà naturellement ? Il nous resterait simplement à l'entendre, à l'accueillir... et à l'accepter !

Quelle que soit la demande de départ du futur accompagné, il est invité à laisser être ce qui peut l'être, à cultiver l'expérience sensible du corps et sa perception spirituelle de l'existence. L'intentionnalité de l'accompagnement coaching de vie est d'inviter chaque personne coachée à expérimenter dans sa chair, la force de l'Être et sa capacité à s'accomplir.

Roger DAULIN Superviseur

(1) Expression de Georges-Elia SARFATI, dans son livre « Le thérapeute et le soin de l'âme » Ed Interéditions