



Coaching de vie : au-delà de la demande...

La demande, qu'elle que soit sa formulation, n'est que la partie immergée de l'iceberg. Ce dernier est constitué par le conscient et l'inconscient. La partie cachée est plus importante de beaucoup que sa partie exprimée. De là à dire que la situation évoquée par le client est en grande partie dissimulée inconsciemment ou méconnue, voire obscure pour lui-même, il n'y a qu'un pas. Et ce pas, en coaching de vie nous le franchissons ! En effet, si coacher c'est accompagner, alors accompagner veut dire accueillir la personne dans sa globalité et ainsi pas seulement au niveau de sa demande. Au coach de vie de se préparer à cet accueil, à cette disponibilité relationnelle...

Toutes ces années à accompagner des femmes et des hommes, dans leur présent et leur devenir, m'amènent à témoigner qu'au-delà d'une « demande-symptôme » ou d'une « demande-prétexte », s'expriment très clairement, et parfois rapidement, une quête de cohérence et une recherche de liberté intérieure. Pour le moins...

Réduire une « demande-à-être-aidé » à une simple résolution d'un problème, c'est faire fi d'une dimension intérieure désireuse elle aussi de s'exprimer et de s'épanouir. Tout en chacun a la ressource de mobiliser cette dimension et la liberté de la laisser être et se déployer. C'est alors le temps d'écrire sa Grande Histoire. Malheureusement, même si elle est pressentie, celle-ci reste souvent lettre morte, faute d'un contexte approprié pour la recevoir et la conscientiser.

Cela dit, il est rare qu'au cours d'une vie, la façon personnelle d'être, d'agir et de se comporter ne questionne pas... Lorsque l'image qu'une personne a d'elle-même se morcelle, lorsque la signification donnée aux occupations quotidiennes laisse un goût amer de non-sens, il est fréquent qu'un besoin d'être surgisse. Et cela n'est pas sans conséquence... Le sujet est alors troublé, souvent désespéré, constatant alors avec une sourde inquiétude, la fadeur de sa vie. Un appel à vivre est alors lancé. Rapidement suivi par un besoin à exister. Un besoin d'être...

Ce besoin d'être est généralement sous-jacent à la « demande-prétexte », au manque-à-être que cette dernière évoque. Encore faut-il que ce besoin d'être puisse se faire entendre, reconnaître et accepter. La relation d'accompagnement sur laquelle le coaching de vie s'appuie est le support adéquat pour qu'émerge, au détour d'une question, d'un silence ou d'une introspection, ce besoin d'être. Un nouveau dialogue s'établit alors entre soi et... Soi ! Mais quel usage faire de ce qui émerge ?

Le dispositif coaching de vie propose un itinéraire autant intérieur qu'extérieur afin que ce besoin à être se dote ainsi d'un projet, puis d'un objectif de vie. Ce dispositif vise à canaliser les énergies, les ressources, les potentialités qui tout naturellement, stimulées par cet accompagnement, vont se manifester et se déployer. A ce moment-là, l'intensité de la crainte de passer à côté de sa vie induit alors une agitation intérieure, un sentiment d'angoisse existentiel. La nécessité d'être accompagné, coaché au sens humaniste du terme, devient majeure.

Mais cela n'est pas si simple. La personne en demande d'être coachée est souvent peu consciente de ce qui se trame dans la profondeur de son être. D'ailleurs, les premières minutes du premier rendez-vous sont remplies de réponses et de présentations stéréotypées et superficielles, évitant ainsi de déranger des mécanismes qui assurent depuis des années son équilibre fragile, mais un équilibre malgré tout. Toutefois, le questionnement ouvert et bienveillant du coach de vie, sa qualité de présence et sa foi inconditionnelle dans les ressources du client, entament les fondements du « for intérieur » de celui-ci. Et progressivement les neurones du client entreprennent des connexions nouvelles. Quelque chose se passe en « dedans » ... Ce mouvement intérieur est rendu possible par un mode relationnel approprié -l'accompagnement- et par la mise en place d'un contenant (cadre référentiel) rassurant et ouvert, et par une réflexion nouvellement engagée par le client, poussée par une nécessité du « dedans » de pouvoir s'exprimer en pleine lumière. C'est le passage d'un manque à être à un besoin d'être. En d'autres termes, la personne coachée se libère d'une demande-symptôme pour évoquer un besoin à être qui soudainement a du sens...

La personne accompagnée se dote d'un objectif de vie inspiré directement de son besoin d'être avec la motivation forte de le réaliser. Celui-ci l'inscrit dans une dynamique qui procure un sentiment de sens, de cohérence et d'unicité. Sens et liberté intérieure sont indissociables et l'être humain se constitue lui-même en sujet autonome.

L'accompagnement coaching de vie ou coaching humaniste, est un cheminement générateur de synchronicités et de sens. Chaque acte posé revêt alors une signification. « *Le sujet survient et la liberté advient dès lors que l'homme ne se satisfait pas d'un simple fait d'être jeté là et d'être largement le jouet de son environnement (1)* ». La petite histoire racontée par la « demande-symptôme » laisse la place à la Grande Histoire qui naturellement donne du sens à une existence. Cette Grande Histoire, cette œuvre à accomplir, n'est rien d'autre que la perspective pour le client coaché de se réaliser pleinement dans son existence. Et cela devient un enjeu vital.

Liberté intérieure et sens ouvrent la voie d'une existence lucide, consciente et responsable. Le coaching de vie fournit à la personne « un grand cadre », un contexte relationnel profondément humaniste et l'accès à un puissant processus d'individuation.

Le client coaché, en bénéficiant de cet accompagnement, devient vraiment sujet et créateur de son existence. Il est à lui-seul la source de son ouverture au changement, dans une ardente activité intérieure. Les valeurs d'accomplissement personnel, d'agir en conscience, de bienveillance, dotent le sujet d'une compréhension éclairée de lui-même et du monde qui l'environne, dans lequel il évolue.

Être coaché, c'est répondre à un appel à être, un appel à s'accomplir dans son existence avec discernement et joie d'être.

Roger DAULIN

Superviseur

(1) Phrase empruntée à Pierre Karli, issue de son livre : *Le besoin de l'autre* – Editeur Odile Jacob