



Coaching de Vie : les besoins relationnels fondamentaux questionnés...

Au cœur du dispositif de l'accompagnement coaching de vie, le questionnement sur les besoins relationnels fondamentaux de la personne coachée est crucial. Plus qu'une étape, il s'agit d'un passage obligé ! C'est un espace par où « ça passe, ça circule, ça s'échange » entre les différents états d'être. La conscience élargie s'écoule naturellement par ce canal.

La profondeur de l'Être, dans sa double face ombre et lumière, transite par ce canal, par ce qui est davantage qu'une étape conceptuelle : une dimension intérieure en mouvement incessant et en quête de révélations et d'accomplissements.

En incluant les besoins relationnels fondamentaux comme éléments indissociables et incontournables, le dispositif d'accompagnement coaching de vie souligne et reconnaît en eux une clé essentielle sur le chemin de la connaissance de soi, de l'acquisition d'expériences qui font sens, de réalisations personnelles et situationnelles et naturellement du bien-être.

Mais qu'est-ce qu'un besoin relationnel fondamental ?

Avant toute chose, prenons de la distance avec ce que nous pourrions hâtivement et faussement considérer comme étant plus ou moins similaires : les demandes (1), les désirs, les souhaits, les envies, etc. Ces derniers ne relèvent aucunement de la profondeur de l'Être et des mouvements de la conscience élargie. Ils sont seulement des manifestations à la surface « des choses », d'insatisfactions non résolues de la vie courante, et je préciserai, issues de la conscience ordinaire.

En revanche, lorsqu'un besoin relationnel fondamental n'est pas entendu et reconnu, il menace le cours d'une existence. C'est dire l'importance de cette dimension ! La non-réponse à un besoin relationnel fondamental induit tôt ou tard, un mal-être ou une souffrance consciente ou inconsciente.

Il en résulte que l'humain, au-delà de la réalisation de ses besoins communs et généraux (manger, dormir, respirer, se sentir en sécurité physique, etc.), aspire à la réalisation de ses besoins relationnels fondamentaux, impliquant son identité, sa reconnaissance en tant que sujet unique disposant de ressources spécifiques à incarner.

C'est ainsi que nous dénombrons cinq besoins relationnels fondamentaux. La liste n'est évidemment pas exhaustive ! Les principaux mis en exergue dans ce texte sont les suivants : être entendu, être reconnu, être en lien avec ce qui fait sens, être en sécurité ontologique, et évoluer au sein d'un cadre relationnel ouvert, respectueux, bienveillant et sans jugement, sans a priori, dans lequel « un amour inconditionnel de l'être humain » puisse prendre forme.

Ces besoins relationnels sont fondamentaux parce que vitaux. Lorsqu'ils ne sont pas respectés (par le sujet lui-même ou les personnes qui l'entourent), la conscience élargie cherche à les combler mais pas seulement ! Il y a de la résilience dans cette recherche à nourrir ces besoins fondamentaux relationnels... A ne jamais en douter ! En étant détectés, clarifiés, reconnus, ils sont élevés alors à une dimension transcendante, en d'autres termes à ce qui est au-delà du rationnel et de la conscience ordinaire. La transcendance renvoie aux différents états de l'Être, dont ses possibilités dépassent le savoir acquis de la conscience ordinaire. Bien sûr, il n'y a pas lieu d'opposer conscience ordinaire et conscience élargie. D'une certaine façon, elles se complètent dans des registres différents : la première dans la vie

quotidienne, la seconde opère au cœur même d'une existence en recherche d'accomplissement. Il est question de transcendance lorsque la conscience élargie (ou appelée également conscience éveillée) se projette vers quelque chose de plus grand, de plus vaste, de plus « inconnu » ...

En questionnant les besoins relationnels fondamentaux et leurs pluralités sous-jacentes, cela change la nature de l'objectif de vie (étape suivante dans le dispositif coaching de vie). L'objectif de vie n'est pas alors seulement -voire uniquement- centré sur une performance se mesurant avec des critères quantitatifs. En intégrant l'humain au travers de ses besoins relationnels fondamentaux et des mouvements profonds de l'Être, il est de fait, au centre de la démarche. Et cela change tout concernant la profondeur, la justesse et la puissance de l'objectif !

L'objectif de vie tel qu'il est posé dans le dispositif coaching de vie, ne relève pas uniquement d'un but matériel à atteindre. Il intègre la dimension globale de l'Être, avec ses besoins-à-être et ses besoins-d'être, ses besoins de réalisation et d'accomplissement au travers d'améliorations dans la vie quotidienne, parfois même de changements et de transformations. L'objectif de vie validé est une opportunité à modifier quelque chose de sa vie pour que son existence soit davantage pleine et joyeuse. Et pour cela, la prise en compte des besoins relationnels fondamentaux est essentielle. Sans eux, l'objectif de vie ne serait qu'un objectif matériel, un but parmi d'autres mais sans être relié à une dimension profonde de l'individu et à ses valeurs intrinsèques. Et c'est aussi ce qui fait la spécificité de l'objectif de vie, spécificité toujours délicate et complexe à définir...

Les besoins relationnels fondamentaux ne sont pas constitués que de paramètres cartésiens, logiques ou seulement sensés, loin de là ! Ils sont en liens avec ce qui est ressenti par l'accompagné, au plus profond de son Être. Ce ressenti est le plus souvent subtil. Presque insaisissable au départ. D'imperceptible, il devient plus élaboré. Il s'appuie sur un bien-fondé, sur une authenticité, sur une justesse... Le coach de vie questionne sur ce que la personne coachée ressent, perçoit en elle, sur ce qui émerge de son corps, de son être-corps. Cette accessibilité à la profondeur de son Être est un véritable processus intérieur, un « réfléchissement » tourné vers soi, une recherche de sa part d'intime, une quête de sens.

Questionner la dimension du « besoin » s'apprend. Il ne s'agit pas seulement de formuler une question ouverte encore faut-il que le coach de vie ajuste la verticalité de sa posture et gagne en présence. Il s'agit alors d'accompagner avec délicatesse, considération et bienveillance l'émergence des besoins profonds et de leur mise en œuvre jusqu'à la séance de consolidation (2).

Vous l'aurez compris, que le client accompagné puisse identifier ses besoins fondamentaux, présents derrière chaque demande, est crucial. Les reconnaître, les accepter, pousse la personne coachée à se mobiliser, à prendre soin d'elle, et à agir dans une direction qui a, pour le moins, du sens pour elle. Mais ce n'est pas le seul bienfait à cette démarche. Au-delà des sensations stimulantes éprouvées, la présence de plaisirs sensoriels et esthétiques à être pleinement soi-même renforce l'unité, la perception régulatrice d'être entier. Pour le client, ce n'est pas seulement la fierté d'avoir atteint un but. Un profond plaisir d'être émerge alors et nourrit l'Être.

Les besoins fondamentaux agissent dans notre existence. Qu'ils soient conscients ou pas, identifiés ou méconnus, ils exercent une influence majeure. Autant les éclairer, les identifier, les reconnaître afin de se donner les moyens de se prendre en charge, de se responsabiliser et de s'accomplir avec harmonie et joie.

Et ces cinq besoins originels constituent par ailleurs les fondamentaux de l'accompagnement coaching de vie : entendre le client tel qu'il est et pas tel que nous souhaiterions l'entendre, le reconnaître là où il en est dans son parcours de vie et pas là où nous souhaiterions qu'il en soit, l'accompagner là où ses besoins profonds l'orientent, l'accueillir comme un adulte (3) responsable, doté d'un réel libre-arbitre agissant, renoncer à faire à sa place et lui permettre de s'engager dans une voie qui a du sens pour lui. D'autant plus de sens car venant de la profondeur de son Être, et ce, dans une relation d'Être à Être, digne, respectueuse, belle et nourrissante.

Questionner et accompagner les besoins relationnels fondamentaux de la personne coachée, c'est permettre à ce qui est pleinement vivant en elle de s'éclairer, de s'affranchir d'attentes extérieures et de se réaliser. K.G. Dürckheim écrivait (4) : « L'œuvre la plus importante pour l'homme est lui-même ».

Une œuvre réussie est une œuvre sans cesse en mouvement, consacrée à se réaliser à chaque instant, à chaque adaptation juste et joyeuse à l'existence. Telle est la vocation de l'accompagnement coaching de vie.

Roger DAULIN

Superviseur

(1) Voir l'article sur le site Ecol'COACH : Coaching de vie : au-delà de la demande...

(2) Dernière étape de la mission de coaching de vie : la séance de consolidation.

(3) Les 3 états du moi théorisés par Eric Berne Analyse Transactionnelle.

(4) Karlfried Graf Dürckheim – Pratique de la voie intérieure Ed Le courrier du livre.