



« MON CLIENT NE PARVIENT TOUJOURS PAS A FIXER SON OBJECTIF DE VIE ! »

C'est un des grands classiques du coaching de vie et un sujet récurrent pour de nombreux professionnels. « Il tourne en rond et aucun objectif de vie se dessine ». « Mon client ne parvient pas à se fixer un seul objectif, il passe d'un objectif à un autre, change d'avis et s'éparpille ». « Dès qu'il arrive sur un objectif potentiel qui lui parle, le client esquive, hésite et ne va pas au bout de sa validation ! »

Le désarroi s'empare alors du coach de vie. Il le sait : pas d'objectif de vie validé et ce sont les séances qui tournent en boucle, sans perspective. Il est vrai que l'objectif de vie est la pierre angulaire du dispositif d'accompagnement en coaching de vie. Il est le lien entre un besoin fondamental sous-jacent, la nécessité pressante de le nourrir et le mouvement impérieux de s'accomplir et de se réaliser. Et c'est bien parce qu'il est une étape importante sur le chemin de la transformation, que l'objectif de vie rencontre quelquefois des difficultés à s'élaborer. Il se cogne à des résistances, à des évitements ou à des méconnaissances...

L'évocation d'un objectif de vie induit un futur à réaliser. Il est question d'un aboutissement à incarner, d'une étape dans le processus d'acheminement vers un bien-être. Elaborer un objectif de vie équivaut à s'ouvrir sur un projet individuel, personnalisé et spécifique. Un objectif de vie, qu'il soit ambitieux ou modeste, inscrit le coaché dans une démarche continue, dans un processus à vivre « du nouveau », dans une prise en compte de ses besoins et de ses aspirations profondes et intimes.

Cependant, l'élaboration d'un objectif de vie est impliquante. Très, très impliquant... Il suppose mettre fin à certaines errances du passé et du présent. Il s'agit d'une remise en question d'une partie d'un existant. De fait, cela n'est pas toujours vécu sereinement. Des peurs, des angoisses, des actes manqués, des ajournements surgissent parfois. Le futur à atteindre alors se brouille, les motivations « à bouger les lignes » s'estompent et se projeter dans un avenir est alors source de tensions, de blocages et de mal-être.

Il est évident que pour certains clients, un futur n'est pas concevable. Peut-être vivent-ils dans un présent si précaire que le mettre en jeu devient source d'angoisses. En tant que coach de vie, accueillons et acceptons que l'élaboration d'un objectif de vie soit pour certains, difficile, complexe et remuant. Ce n'est alors pas possible pour l'instant... « *Que faire ?* » me demande-t-on ? « Rien si ce n'est être encore plus présent, contenant, porteur d'un cadre sécurisant et sans attente particulière.

Tant que le coaché est là, de son plein gré, mobilisé dans cette recherche d'objectif personnel « *qui lui parle et qui a du sens* », le maintien du dispositif coaching de vie est justifié. Il faut parfois du temps au temps... Si certains clients résistent à l'élaboration de leur propre objectif, n'écartons pas l'influence directe ou indirecte du coach de vie lui-même dans la non-élaboration de cet objectif de vie. Ce qui va suivre montre la co-responsabilité des deux parties en présence. En effet, la part de « résistance » n'est pas forcément là où nous l'imaginons, là où nous la projetons. Détaillons les principales sources de résistance au changement, du côté coaché comme du côté coach de vie.

Concernant le coaché, les principaux obstacles à poser un objectif de vie sont :

- Le prix à payer : Tout changement a un prix à payer ! Il y a une logique de perte avant celle de l'acquisition. Quelque chose doit lâcher, s'éliminer avant d'obtenir. Qu'est-il prêt à abandonner, à laisser pour compte ? Lorsque les lignes bougent, lorsque de nouvelles alliances s'élaborent, lorsqu'il y a passage du connu à l'inconnu, certains acquis du passé n'ont plus lieu d'être. Ce qui a été utile voire nécessaire à un moment donné, ne l'est plus aujourd'hui. C'est

devenu un encombrant. Le prix à payer pour un changement à un coût. Celui d'assumer la perte de quelque chose de connu, de rassurant parce que maîtrisable. Le client va-t-il s'en acquitter ?

- Les contrats de loyauté : Tout au long de l'enfance mais aussi durant la période dite « adulte », chacun s'oblige à des contrats de loyauté : vis-à-vis de ses parents, de ses proches, de ses croyances... Être loyal c'est rester fidèle à des engagements, à des habitudes, à des usages, à des répétitions. Ceux-ci peuvent être conscients mais le plus souvent ils sont inconscients. Ils n'en sont pas pour autant influents. Il y a des contrats de loyauté qui ennoblissent le sujet. D'autres en revanche réduisent et enferment. Il y a des contrats de loyauté en tous genres. Et ils sont dans l'ensemble difficile à déloger. Ils sont scellés durablement et ils rassurent le plus souvent. Ils conservent les choses en l'état. Ils engagent, ils obligent. Le mouvement naturel de la vie, le processus d'évolution et de transformations questionnent inlassablement les contrats de loyauté. Ils les dénoncent parfois... Mais ceux-ci sont le plus souvent solidement arrimés. Il est alors difficile pour le coaché d'élaborer un objectif de vie qui viendrait remettre en jeu ces contrats de loyauté. Un contrat de loyauté est une façon de s'empêcher d'agir autrement. Pourquoi ? Parce qu'il y a des bénéfiques à les respecter ! En échange de cette loyauté vis-à-vis de quelqu'un, ou d'une situation, ou d'une injonction, il y a soit de l'affection en retour, de l'intérêt, la possibilité d'être à une place où l'on est enfin vu et entendu...
- Les bénéfiques secondaires : Et pourquoi adhérer à des contrats de loyauté ? Parce qu'il y a des bénéfiques à les contracter. En agissant selon la volonté de l'autre, de ses injonctions, de ses diktats, de ses mises en demeure d'obéir, la personne bénéficie « d'une part d'amour » et espère être prise en considération. Pour capter le regard de l'autre, il convient de se placer de façon à être vu de lui, de répondre à ses injonctions pour être « reconnu ». En se soumettant à des contrats de loyauté et en bénéficiant en retour d'une place, de marques d'intérêt ou d'autres bénéfiques secondaires, il est difficile de les solder, de s'en séparer. C'est pourquoi, élaborer un objectif de vie en partant de ses besoins profonds et authentiques fait courir un risque majeur au maintien de ses bénéfiques secondaires.
- En situation précaire : Vivre une situation précaire ne dispose pas le client à poser un objectif de vie qui le mettrait davantage encore en position de fragilité. Il préfère s'en tenir là où il en est, sans rajouter une dose d'incertitude à de la précarité ! Ainsi il est possible de proposer à la personne coachée, de travailler sur ce qui peut la rassurer, la conforter. (Voir énergie conservatrice).
- Être coupé de son corps : Une rupture s'est installée, un fusible a sauté : l'accès naturel au corps, à ses ressentis, à ses sensations est limité, voire bloqué. Certains clients n'ont pas, ou plus, le lien conscient à leur propre corps. C'est tout à la fois une résistance et une protection. Une façon de se prémunir contre les effets d'un choc psychologique, émotionnel ou / et physique. Se couper de son corps, c'est une façon de gérer autant que possible l'impact d'une situation intrusive ou conflictuelle, une sorte de coupe-feu face à un danger passé ou présent. Cette coupure peut se prolonger bien après la situation concernée...
- Un surcontrôle exercé sur des besoins, des sensations ou des manques : Un surcontrôle est une main mise, une puissance exercée sur des vécus intérieurs afin que ceux-ci ne s'expriment pas. Se terrer et se taire afin de bloquer toute émergence dérangeante... Par exemple, un besoin ignoré depuis toujours et qui remettrait le confort acquis en question. Difficile dans ces conditions de faire émerger un nouvel objectif de vie qui viendrait déranger un scénario présent, considéré comme plutôt confortable.
- Une difficile place à prendre : La relation d'accompagnement coaching de vie se présente comme une opportunité à revendiquer sa place, toute sa place. Chacun occupe une place, n'est-ce pas ? Mais est-ce bien *sa* place ? Sa *juste* place ? La question de la place est une interrogation qui bouscule et le constat qui en est fait peut être dérangeant pour le moins. Durant le déroulement d'une mission de coaching, le client se trouve devant la nécessité intérieure de *prendre sa place, son authentique place*. Et cela n'est pas toujours simple !
- Le sujet vient-il de lui-même ? Ou bien est-il poussé par quelqu'un avec la prédiction que « cela lui fera le plus grand bien d'être coaché ! ». Si le client ne vient pas de lui-même avec la ferme intention de « faire bouger quelque chose pour aller mieux » ou « de modifier sa vision des choses pour atteindre un objectif » ou pour toute autre raison qui lui tient à cœur, il est inutile d'aller plus loin. L'objectif sera impossible alors à poser. L'implication de la personne coachée dans une telle démarche est vitale.

Et concernant le coach de vie ? Qu'est-ce qui, dans sa posture, peut-être un obstacle à l'élaboration et à la validation d'un objectif par le client ?

- Un manque de présence : Le coach de vie est là sans être là... Sans disponibilité pour le client, sans préparation à son accueil. Il ne se donne pas les moyens d'être libre intérieurement et attentif à ce qui est là. Il n'est ni centré, ni ancré, ni vigilant à ses mouvements émotionnels, psychiques et organiques.

- Une absence ou le non-respect du cadre référentiel : Le coach ne se préoccupe pas de rédiger pour lui-même déjà, et pour son client aussi, un cadre de travail s'appuyant sur le respect de principes déontologiques et éthiques et sur l'ensemble des paramètres incontournables pour un accompagnement adapté et juste.
- Une méconnaissance de la posture d'accompagnement : Si pour le professionnel, les fondamentaux de la relation d'accompagnement sont confus, si la façon d'être en lien avec le client n'est pas claire, il devient difficile pour le client d'élaborer un objectif de vie aligné sur des besoins profonds.
- L'intention et le savoir pour l'autre : Cela rejoint le paragraphe précédent. Un professionnel qui ne se soucie pas de l'influence que ses intentions, ses attentes, ses croyances, ses projections peuvent avoir comme effets néfastes sur l'élaboration d'un objectif, prive le client de tout un espace d'exploration et de libre-arbitre.
- Le fait de ne pas avoir la foi en l'autre, sur sa capacité à trouver un objectif par lui-même et à l'atteindre ! Il est essentiel que le coach de vie accompagne le client avec l'assurance inconditionnelle qu'il trouvera ce qui fait lien entre sa demande, son besoin, son objectif de vie et les moyens pour l'atteindre. Il ne doit pas avoir le moindre doute...

Comme dans tous les domaines touchant à l'humain, le soin apporté au cadre de travail, à la posture, à la qualité relationnelle, à la bienveillance et au respect de l'autre est essentiel. Accompagner ne consiste pas à laisser en jachère la relation qui s'installe. Il s'agit pour le coach de vie, de se rendre disponible à ce que cette relation « travaille » de l'intérieur, à ce qu'elle ne devienne pas une manœuvre d'asservissement de la pensée et qu'elle soit remise en question régulièrement, par un processus d'introspection et par des supervisions régulières.

L'objectif de vie caractérise toute la démarche du coaching de vie et justifie l'ensemble du processus d'accompagnement coaching de vie. Il est à lui-seul une démarche, un processus qui relie l'histoire de la personne à son devenir. Il est tout à la fois une préparation, une réalisation et une satisfaction à vivre un futur cohérent et juste avec soi-même.

Roger DAULIN Superviseur