Zen-C

Coaching à des moments de choix existentiels

Rédigé par

Thu Hien VU

Résumé :

Depuis la nuit des temps, L'être humain cherche perpétuellement à donner un sens à sa vie éphémère sur terre. La quête de sens est une démarche personnelle et authentique qui, assez souvent, est accompagnée soit par des sages ou des représentants des religions dans le passé soit par des coachs de nos jours. Le coach peut utiliser la pyramide de Dilts pour aider le coaché à mener des réflexions sur le but et le sens de sa vie, sur les choix existentiels et à identifier le changement nécessaire. Ces changements concernent l'environnement, le comportement, la capacité/compétence mais aussi la croyance et l'identité. Le révélateur de l'identité amènerait souvent le coaché à trouver le sens de sa vie, le ferait s'approcher de lui-même et la satisfaction nécessaire pour une vie épanouie.

Mots-clés :

Coaching, But/Sens de la vie, Eveilleur, Alignement, Valeur, Identité,

Abstract:

From the beginning of human life, man is searching a meaning of his short-lived life on Earth. This request of meaning of life is a personal and authentic process. Very often, this request is performed with help from a wise person or clergyman in the past and by a coach nowadays. A coach can use the Dilts's pyramid to help the coachee to think about the meaning of his life, to make important choices and to identify needed changes. The changes could be about his environment, his behavior, his skills, or capacities. These changes could be related to his values, beliefs, and identity. Knowing about his identity could help him to find out the meaning of life that give him the opportunity to be closer to his true self and have satisfaction of a flourishing life.

Keywords:

Coaching, Meaning of life, wakeners, alignment, Value, Identity

CELUI QUI REGARDE A L'EXTERIEUR REVE. CELUI QUI REGARDE A L'INTERIEUR S'EVEILLE »

CARL JUNG, LETTRES, VOL. I

I. CHAPITRE 1 : DE LA RECHERCHE DU SENS DE LA VIE AU CHOIX EXITENTIELS

"LA MANIERE D'AGIR, C'EST LA MANIERE D'ETRE"- LAO-TSEU

1. A la recherche du sens de la vie

1.1. Le sens de la vie, un besoin existentiel

Depuis la nuit des temps, les questions sur le but et le sens de la vie se posent. Des philosophes et des psychologues ont abordé le sujet. Sartre et Camus pensent que la vie n'a pas de sens a priori et c'est à chaque être humain qu'appartient la responsabilité de lui donner un sens. Victor Frankl (1959, p.128) considère que "l'être humain ne cherche pas avant tout le plaisir ni la souffrance, mais plutôt une raison de vivre » et que « ce dont l'humain a besoin, ce n'est pas de vivre sans tension, mais bien de tendre vers un but valable, de réaliser une mission librement choisie.... de se sentir appelé à accomplir quelques choses." (Frankl, 1959, p.129). Carl Rogers (1961) semble avoir la même conclusion en observant ses patients qui tendent tous vers un but de la vie, d'une façon ou d'une autre pour vivre une « vie pleine ».

De nos jours, nous entendons souvent parler de la crise de mi-vie, la crise existentielle, la crise identitaire qui bouscule non seulement la personne en proie à cette crise mais également son entourage. La crise de mi-vie semble beaucoup plus intense que celle de l'adolescence. L'adulte se (re)découvre parfois qui il est, ce qu'il vit. A mi-vie, l'adulte est conscient que le temps qu'il reste à vivre n'est pas illimité, qu'il n'a qu'une seule vie à vivre et que la fin de cette unique vie se rapproche inéluctablement. Parfois, il regrette d'avoir trop attendu pour vivre ce qu'il avait envie de vivre, d'avoir trop vécu pour les autres et pour la vie des autres. Alors, il a envie de redémarrer une nouvelle existence qui aurait du sens pour lui. Parfois, l'adulte en crise, prisonnier des normes sociales durant la 1ere partie de sa vie ressent le vide intérieur que Frankl (1959) appelle « vide existentiel », et veut, de ce fait, trouver un sens à sa vie. Sa conscience lui dit que la vie est éphémère mais qu'elle mérite d'être vécue pleinement (Frankl, 1959). C'est également la doctrine du bouddhisme qui considère que la vie est une mer de souffrance qui emmène l'être humain vers la sagesse.

D'après Charles Morris, qui a mené une étude sur la façon de vivre des étudiants de six pays : l'Inde, la Chine, le Japon, les Etats-Unis, le Canada et la Norvège, il y a 5 dimensions qui semblent responsables des choix individuels comme but de vie : la vie responsable, le bonheur, la vie intérieure, la réceptivité, le plaisir des sens. Ces 5 dimensions sont peut-être discutables. Néanmoins, l'étude a montré que la question sur le but de la vie s'est posée largement.

Au regard de la pyramide de Maslow (1940), la recherche du sens de sa vie répondrait au « Besoin d'accomplissement de soi », le niveau le plus haut des besoins humains. Alors, il n'est pas exclu de croire qu'à un moment ou un autre de sa vie, une personne va s'interroger sur sa raison de vivre. Cette recherche du sens semble être une forte motivation quand une personne est face à son engagement existentiel. Le terme "existentiel" peut se rapporter à trois choses, toujours selon Frankl (1959, P126) : « 1) A l'existence en soi, c'est à dire la façon d'être expressément humaine 2) Au "sens" de l'existence 3) A l'effort de l'homme pour trouver une signification concrète à son existence, c'est à dire une raison de vivre".

Il semble évident que l'être humain, malgré ou peut-être à cause de sa durée de vie limitée, s'engage perpétuellement dans la recherche du sens de son existence, de sa vie éphémère afin de laisser une trace, une empreinte de son passage sur terre. Même si l'homme ne réussit pas toujours à trouver une raison de vivre (Frankl, 1959), c'est surement grâce à cette démarche que l'être humain arrive à réaliser une partie des œuvres fantastiques à travers son histoire.

1.2. La recherche du sens de la vie, une démarche identitaire & authentique

Force est de constater que si tout le monde cherche à donner un sens à sa vie, en traversant une crise existentielle ou pas, la raison de vivre, en effet, varie en fonction des individus, de leur situation et de leur histoire. « Ce n'est donc pas le sens global de la vie qui importe, mais bien celui que lui attribue une personne à un moment donné de sa vie" (Frankl, 1959, p.131). La recherche du sens de la vie passe souvent par un éveil soudain ou graduel. « Bien que l'éveil soit souvent associé à l'expansion mentale ou cognitive, il concerne aussi le cœur et les émotions. L'expérience de l'éveil est souvent liée à une reconnexion avec nos motivations les plus profondes. Par conséquent, l'éveil est souvent accompagné de transitions significatives dans notre vie personnelle et professionnelle » (Dilts, 2003, p.213).

En cherchant le sens de sa vie, une personne « est capable de changer le monde d'une manière positive et de s'améliorer si nécessaire. Chacun a pour mission de mener à bien une tâche concrète unique et de ce fait, il ne peut être remplacé, de même que sa vie ne peut être renouvelée. La vocation de chacun est donc unique, tout comme sa façon de la réaliser ». (Frankl, 1959, p.132). C'est finalement une démarche personnelle, identitaire et authentique. D'après Epicure, une des raisons de « non-bonheur » est une relation à soi non satisfaisante. Ce qui tendrait à penser qu'être soi est effectivement un élément essentiel d'une vie épanouissante, d'une vie qui a du sens.

Carl Rogers (1961) considère que le but final de la vie pour une personne est « d'être vraiment soi-même ». En visant à être « soi-même », chaque personne s'engage dans le chemin vers une « vie pleine » qui est « un processus, non un état ; c'est une direction, non une destination ». Pour que chaque individu soit vraiment lui-même il faut qu'il y ait autant de buts de vie que de vies. Alors,

chacun construit sa vie qui a un sens pour lui. « Ce sens est unique et spécifique dans la mesure où il doit être accompli par chacun ; et seul celui qui trouve ce sens satisfera sa propre volonté de sens". (Frankl, 1962, p.35). C'est ainsi que chacun traverse sa vie éphémère dans son authenticité, avec son identité. Mais alors, "la liberté d'être soi-même est une liberté lourde de responsabilités, et on s'en rapproche avec prudence, crainte, et bien peu de confiance au début" (Rogers, 1961, p.119). "C'est donc à chacun de choisir ce dont il veut être responsable, envers quoi et envers qui." (Frankl, 1959, p.133). Il est évident que trouver le sens de sa vie exige de chacun de faire des choix avec responsabilité.

1.3. Des choix existentiels pour trouver le sens de sa vie

"À tout moment, l'être humain doit choisir, pour le meilleur ou pour le pire, quel sera le monument de son existence." (Frankl, 1959, p.142). Quand une personne détermine sa propre existence et qu'elle est capable d'opérer tout changement qu'elle souhaite en soi-même, dans ses relations, elle détient un facteur clé pour élargir la capacité humaine (Schutz, 2006). Cela se passe via des choix. Faire des choix existentiels demande du courage et fait appel à la responsabilité, envers soi et envers les autres. Ainsi, accepter la responsabilité est essentiel pour résoudre les conflits avec soi-même.

Les fondamentaux du choix sont le sens, la mission dans la vie et la lucidité (Gallotti, Lorenzen, 2015). Si une personne n'a jamais l'impression de faire ce qu'elle veut, c'est peut-être qu'elle ne choisit pas assez sa vie. Les choix existentiels se font en se basant sur les valeurs reconnues par la personne. Les valeurs peuvent changer en fonction du temps et du contexte. Une personne ne peut trouver le sens de sa vie que quand elle est capable de faire des choix alignés avec ses valeurs. Elle se sent alors en harmonie avec elle-même. Elle devient vraiment elle-même (Rogers, 1961).

Bien évidemment, le choix peut être conscient ou inconscient. L'importance est d'avoir la lucidité de le reconnaitre et d'être capable d'identifier le bénéfice secondaire sous-jacent. Cette capacité implique le courage d'assumer tous les aspects de soi. Sans l'envie de contrôler sa vie, personne ne peut trouver le sens de sa vie. Identifier les valeurs et se comporter en fonction de ses valeurs est aussi un choix très important. Parfois, ce n'est pas évident de mener ce travail seul, face à soi-même. Ce qui explique l'existence de l'accompagnement humain et de coaching existentiel.

2. Le coaching pour des choix existentiels alignés avec le sens de la vie

2.1 Le coaching et le rôle de coach

Si la question sur le sens et le but de la vie est posée depuis la nuit de temps, il est à noter que celle sur l'accompagnement des choix existentiels l'est également depuis longtemps, à travers des époques. Socrates avec sa fameuse phase : « connais-toi toi-même » faisait la référence à la notion

maïeutique. Socrate —parlait de « l'art de faire accoucher les esprits », bien avant le coaching que nous connaissons.

Parlons de la définition du coaching. De nombreuses définitions de coaching sont données par des concepteurs, des chercheurs et des auteurs spécialistes de ce domaine. Autour de ces définitions, des mots clés reviennent : obstacles, limites, potentiel, progrès, transformation, vision du monde…ils reflètent des aspects de coaching et le rôle de coach. J'ai choisi la définition de Pierre Angel et Patrick Amar qui est, selon moi, la plus complète et plus inspirante.

« Le coaching en milieu professionnel est un processus d'accompagnement d'une personne ou d'un groupe de personnes au travail, dans un temps défini, qui vise le développement du potentiel de ces individus. L'intervention de coaching crée un espace où la personne peut évacuer ce qui fait obstacle à son développement, exprimer son désir et ses aspirations, développer ses atouts, acquérir de nouvelles compétences et savoirs et mettre en œuvre un plan d'amélioration de sa performance ». (Angel & Amar, 2012, p.7). « …D'une certaine façon, cette démarche s'apparente à une maïeutique dans laquelle le progrès est généré par le coaché à travers un dispositif particulier, structuré à partir d'un savoir- faire et d'un savoir-être du coach. » (Angel & Amar, 2012, p.7)

Patrick aborde dans cette définition la notion de maïeutique (art d'accoucher), qui me semble magique. La maïeutique, qui désigne par analogie l'interrogation sur les connaissances, « permet à ses interlocuteurs de rechercher des vérités qu'ils possèdent en eux-mêmes et qu'ils doivent découvrir grâce à un travail d'analyse et de réflexion ». (Angel et Amar, 2012, p.85). De mon point de vue, la magie de la maïeutique consiste, pour un coach, à avoir la posture « tu sais toi-même » vis-à-vis de son coaché. Le coach considère que le coaché est capable de choisir, de trouver les solutions à ses thématiques et il en est responsable. « Le coach joue le rôle d'accompagnateur, de pourvoyeur qui emmène le coaché vers la destination et l'objectif que le coaché souhaite. Il doit faire preuve d'une capacité maïeutique pour être un « accoucheur de solutions » qui sont néanmoins, générées par le coaché, toujours au centre de processus ». (Angel et Amar, 2012). Le coach croit absolument en le potentiel des coachés. Cette croyance est la base pour établir l'alliance qui est cruciale dans la relation coach/coaché. Elle favorise l'autonomie du coaché et pousse ce dernier à être acteur de ses progrès et ses transformations personnelles.

Cette posture fait d'un coach un éveilleur. Ce terme « éveilleur » (awakener) est mentionné par Robert Dilts (2003). Un coach-éveilleur, via son processus, éveille le coaché, en lui faisant chercher par lui et au fond de lui-même ce qui est vraiment important mais peut-être endormi. Ces éléments enfouis une fois sortis deviennent évidents. Un coach-éveilleur aide ses coachés à trouver le sens et ses missions de sa vie et à faire des choix existentiels. C'est ainsi que « le coaching est un espace

privilégié et unique pour qui veut s'interroger sur son désir de travail et, au-delà, sur ses motivations existentielles profondes » (Angel et Amar, 2012, p 21).

2.2 Dimension éthique dans le coaching quand il s'agit des choix existentiels

Quand il s'agit de choix existentiels des coachés, plus que jamais, le coach doit tenir la position basse. Il doit se focaliser sur l'évidence afin d'aider le coaché à aller plus loin dans sa réflexion. Il doit être prudent dans ses propos. À tout moment, le coach doit limiter sa responsabilité et éviter de décider à la place du client. Comme il est difficile d'atteindre 100% de neutralité, il appartient au coach de la maintenir au niveau maximum. Le coach ne doit pas hésiter à partager des moments de doutes sur les décisions, de dire qu'il voit que certaines décisions et choix semblent évidents mais est-ce que c'est bien cela que le coaché veut par lui-même et pour lui-même. L'auto-observassions et la position de méta sont indispensables dans la posture de coach et même obligatoire lorsqu'il s'agit du choix de la vie.

Par ailleurs, il convient d'éviter de collaborer avec le coaché quand ce dernier, au prétexte de donner un sens à son choix, accepte des situations inhumaines, non équitables et non éthiques, comme le cas d'un salarié qui accepte d'être humilié pour avoir une promotion. Le coach devrait accompagner ses coachés dans des choix existentiels aussi dignes que nobles.

Enfin, par définition, le coach éveilleur se doit de respecter tous ces principes. Il ne doit pas s'endormir lui-même. Sa première tâche est de se réveiller, de rester éveillé et d'éveiller les autres à travers sa propre intégrité et congruence en étant pleinement en contact avec sa propre mission et vision. (Dilts, 2003).