

<b><i>Titre de l'article</i></b>	<b><i>Date</i></b>	<b><i>Page</i></b>
Être en chemin	Mai 2013	2
De la nécessité de se (re) « pauser »...	Octobre 2013	4
Question de sens et d'essence	Novembre 2013	7
Du funambulisme et de la vulnérabilité	Novembre 2013	10
Un chemin, des rencontres	Janvier 2014	12
Être ou ne pas être : et si ce n'était pas la bonne question ?	Février 2014	15
Le chemin du changement	Mars 2014	18
L'accompagnement : un luxe inutile ?	Mai 2014	21
Le texte du corps et le corps du texte	Juin 2014	24
Être audacieux : la peur au ventre ?	Novembre 2014	26
Vivre sa spiritualité : entre l'humain et le divin	Décembre 2014	29
Le voyage intérieur ou rester en lien à son « dedans » pour mieux vivre son « dehors »	Février 2015	32
Cheminer en confiance	Mars 2015	35
Être en colère	Mai 2015	38
De l'illusion au réel...et retour	Octobre 2015	41
Le coach et l'âme	Novembre 2015	44
S'étoiler	Décembre 2015	47
Oser l'ennui, le vide et se sentir en vacance(s) toute l'année	Mars 2016	50
Être en larmes	Juin 2016	53
Être acteur ou auteur de sa vie ?	Octobre 2016	56
Être enthousiaste : jusqu'où aller trop loin ?	Novembre 2016	59
Être dans le contrôle...et le perdre	Février 2018	62
Être seul...vraiment ?	Juin 2018	65
Être excellent : quelle définition pour quelle philosophie de vie ?	Juin 2021	71
<b><i>Coaching-Services : billets du mois</i></b>		
Le coach, un marchand de bonheur ?	Septembre 2015	78
Le coach voyageur	Septembre 2016	80
1 + 1 = 3 ?	Septembre 2017	82
Au sec...ours !	Décembre 2018	84
Le coaching : une mesure au service du développement durable ?	Décembre 2019	86
Vous prendrez bien un peu de liberté ?	Novembre 2021	88
Résilient ou « rési-lent » ?	Septembre 2023	90

## *Être en chemin* (Mai 2013)

*Chaque pas doit être un but, en même temps qu'il nous porte en avant* (Goethe)

« Être en chemin » : la devise de *Mackoaching* est en relation directe avec le fait que j'accompagne principalement des personnes en transition vers un horizon professionnel et souvent personnel inconnu à leurs yeux au début. Afin de permettre à ces pèlerins de la vie d'éclairer un parcours parfois sinueux et manquant par moments singulièrement de clarté, je les accompagne en parallèle sur un chemin certainement moins spectaculaire mais ô combien riche en (re)découvertes : celui qui les mène vers elles-mêmes, vers leurs valeurs, leurs besoins, leurs rêves, leur points forts, leurs limites aussi.

L'« être en chemin » désigne donc à la fois la personne en transition et ce double processus de cheminement : vers un but et vers soi.

Si l'accompagnement d'« êtres en chemin » est aujourd'hui au centre de mes activités professionnelles (et l'a au fond toujours été sans que j'en aies été vraiment conscient), c'est indéniablement grâce à mes transitions personnelles et mes cheminements, tant intérieurs qu'extérieurs : le fait d'accompagner d'autres personnes m'aide à rester vigilant (ou « viegilant ») et attentif à mes propres valeurs et besoins – un double accompagnement en quelque sorte.

Au fil des années et des expériences, j'ai aménagé des « espaces d'intimité » qui me permettent de « cheminer vers moi » de manière plus consciente encore et, dans certains cas, le cheminement intérieur se fait de pair avec la marche physique. C'est notamment le cas quand je vis une retraite, une semaine par an, dans un monastère ou un couvent, placé si possible dans un lieu qui soit propice aux balades et au contact avec la nature.

J'ai vécu ma première expérience de « double cheminement » à l'Hospice du Grand Saint-Bernard, en juillet 2009. La devise des chanoines de cet ordre étant l'accueil, je me suis dit que cela serait l'endroit idéal pour m'accueillir moi-même. Et je n'ai pas été déçu : de vraies retrouvailles. Avec mon être profond, avec la vie, avec des valeurs qui me sont chères, avec la nature, à la fois généreuse et presque lunaire (Le Col du même nom se situe à plus de 2'400 mètres), avec des personnes venant souvent chercher la même lumière et le même silence.

Malgré la présence de symptômes neurologiques souvent handicapants (vertiges, spasmes, manque de proprioception dans les jambes, mini-crisés de panique,...), j'étais fermement décidé à marcher, ne serait-ce que une demie-heure chaque jour. Sans savoir que, tout au long de ces petits pèlerinages, j'allais découvrir quelques « bornes », quelques points de repères utiles au cheminement, plus symbolique, de la vie.

Voici quelques extraits d'un autre « espace d'intimité », mon journal de vie, dont je partage volontiers ce passage aujourd'hui. Je tiens à préciser, en préambule, que le fait de marcher en haute montagne, surtout quand on n'a pas l'habitude de ce genre d'effort, ne fait qu'exacerber les sensations et, donc, les sentiments : le souffle est – encore plus – court, les passages parfois dangereux, la signalisation difficile à décrypter, le but invisible et on marche souvent très longtemps seul... Ça ne vous rappelle par certains moments de votre vie ?

- *Ce n'est pas le but qui compte, mais bien le chemin et la façon de marcher et de respirer ;*
- *Un pas devant l'autre, à la recherche d'un équilibre extérieur – physique – et intérieur – le souffle – à redéfinir à chaque pas ;*
- *Il est difficile, voire impossible, à la fois d'avancer en assurant ses pas et, en même temps, de regarder où on va : des pauses d'orientation, de vision rétrospective et prospectives sont nécessaires ;*
- *Le chemin n'est parfois pas clairement indiqué – même assez souvent : se fier à son intuition, à des traces laissées par d'autres promeneurs (ndlr : des sortes de cairns, des tas de pierres qui sont autant d'invitations à s'arrêter et à contempler), à des rencontres de toutes sortes (ndlr : le cri strident d'une marmotte a attiré mon attention sur le fait que je n'étais probablement pas parti dans la bonne direction) ;*
- *En cas de besoin, ne pas hésiter à demander de l'aide ;*
- *On peut se tromper de chemin, ce n'est pas grave : on perd peut-être du temps, mais on gagne en expérience ;*
- *Le fait de savoir exactement où on va rend le chemin moins captivant, moins présent : on peut se perdre en pensées parasites (ndlr : comme on pense savoir dans quelle direction aller, on est parfois moins attentif au chemin et à ses beautés) ;*
- *Lorsqu'on est ainsi pleinement concentré, le temps ne compte pas, il est comme suspendu ;*
- *Chaque pas peut, selon les endroits, être fatal : cheville tordue, glissade, perte d'équilibre. Deux écueils à éviter : être trop sûr de soi ou ne pas l'être assez. Autrement dit : se croire invincible et immortel ou laisser les peurs nous paralyser ;*
- *La marche en (haute) montagne rend humble et modeste : en contemplant les cimes parfois inatteignables, on réalise notre insignifiance – ou plutôt que notre signification n'est pas uniquement en lien avec nous-mêmes mais également en rapport avec l'immensité de la nature, du silence, du ciel, de la création ;*
- *Il est bon de s'arrêter régulièrement pour évaluer le chemin parcouru et à parcourir, mais aussi pour contempler et savourer le moment présent.*

Je te souhaite à toi aussi, cher lecteur, de trouver ton chemin...au propre comme au figuré. Et, pourquoi pas, de te faire accompagner : si tu as la possibilité d'engager un « accompagnant de haute montagne », qu'est-ce qui t'empêches de faire appel aux services d'un « coach en haute vie » ?

De la nécessité de se (re) « pauser ».... (Publié sur le blog du site [www.mackoaching.net/Être en chemin](http://www.mackoaching.net/Être en chemin) le 13.10.13)

Lorsque mon corps et mon âme, plus courageux que moi, décidèrent de mettre un terme à ma course effrénée qui consistait à passer d'un projet, d'une échéance, d'une tâche à une autre, une petite voix intérieure m'a soufflé un énorme « OUF ! » de soulagement : j'allais enfin pouvoir m'arrêter, me (re) « pauser », souffler, respirer. En un mot : VIVRE ! La machine s'était emballée et son pilote n'avait plus qu'un seul désir : redevenir acteur de sa vie.

Pour illustrer ce phénomène de course contre la montre qui peut déboucher sur l'épuisement, les spécialistes du « burn-out » utilisent l'image du tunnel : un long boyau dont on ne voit pas l'issue, souvent mal éclairé et manquant cruellement de sorties de secours. Une prison que la personne se fabrique en partie elle-même, aidée dans certains cas par des contextes déshumanisés et déshumanisants : l'individu devient ainsi son propre prisonnier, son propre geôlier et son propre cachot.

Plusieurs facteurs peuvent mener à cette situation : une mauvaise gestion du temps liée notamment aux « démons intérieurs » que sont, entre autres, la culpabilité et le perfectionnisme ; un déséquilibre entre les divers domaines de vie (profession, famille, couple, amis et soi-même) ; une absence ou du moins un manque de réflexion quant au sens que l'on veut donner à sa vie ; une grande voire énorme difficulté à identifier ses besoins, à les exprimer, à les faire entendre et à les couvrir. Dans son livre « *Vivre le temps autrement* », Pierre Pradervand résume à mon sens très bien cet ensemble de facteurs lorsqu'il avance que « gérer son temps, c'est avant tout s'aimer soi-même ».

Mais que veut dire « s'aimer soi-même » ? Vaste programme dont je n'ai pas la prétention de développer les grandes lignes sur un espace aussi restreint que cette page. J'aimerais cependant traiter ici d'un aspect qui me tient tout particulièrement à cœur, non seulement parce qu'il figure parmi les changements importants que j'ai introduits dans ma vie, mais qui manque – étrangement – à l'appel dans la plupart des tables des matières d'ouvrages consacrés à la gestion du temps : je fais allusion aux pauses.

Pause ...

Au-delà du soulagement dont j'ai parlé au début de ce texte, d'autres émotions, nettement moins agréables à vivre, ont rapidement envahi mon espace intérieur, me plongeant dans un profond désarroi et causant des douleurs à la fois physiques et psychiques parfois très lourdes à supporter. En tête de liste, la colère : celle de m'être fait « avoir », de ne pas avoir su repérer les signes avant-coureurs du « burn-out » et de ne pas avoir su gérer ma vie, alors que je m'étais jusque-là illusionné d'une parfaite maîtrise du sujet. Moi, l'ex-entraîneur et formateur de coaches de natation de compétition, j'aurais pourtant dû savoir que les pauses de récupération étaient aussi voire plus importantes que les temps de travail et de charges ! Une fois de plus, un cordonnier mal chaussé....

En effet, si la pause permet de se reposer, elle permet aussi de se « poser », de se « re-centrer », de se relier à soi-même, à ses besoins et à ses envies, à ses intuitions et à sa petite voix intérieure. À revisiter sa « chambre à soi », son espace intérieur. Pour mieux pouvoir, ensuite, se relier aux autres, tout en « étant seul en étant accompagné » (Guy Corneau).

Georges Haldas, un auteur que j'affectionne particulièrement, parle de la nécessité, pour le violoniste, d'accorder son violon afin de pouvoir en jouer d'autant plus valablement au sein de l'orchestre. Se mettre donc en accord avec soi, dans le but de rester à l'écoute de ses émotions, de ses vibrations et de celles des autres et dans le but d'interpréter au mieux une partition qui, ne l'oublions pas, est constituée non seulement de notes, mais également de silences dont la présence permet à la musique d'exister.

De peur d'être rattrapé par mes démons, toujours bien présents mais désormais conscientisés et accueillis avec plus d'apaisement, je me suis fixé comme objectif de planifier des pauses sur le modèle du « un partout » :



- Une pause, aussi petite soit-elle, entre chaque tâche ou activité : une « méditation flash », quelques bonnes inspirations et surtout expirations, me lever et marcher, boire un verre d'eau, respirer l'air frais, ne rien faire,....
- Un « break » d'au moins une heure par jour, en un bloc ou en plusieurs moments, pour méditer, faire une sieste, me balader, m'asseoir sur une terrasse, lire un bon livre, parler avec des personnes que j'aime, écrire, ne rien faire,....
- Un jour par semaine, réparti sur une journée effective ou sur deux demies-journées, période pendant laquelle je m'autorise à ne rien faire qui soit en lien avec mes activités professionnelles – mon jour de congé, ma respiration hebdomadaire.
- Une semaine par mois pendant laquelle je prends le moins de rendez-vous professionnels possible et me consacre principalement à des activités créatrices, comme l'écriture par exemple.
- Un week-end par mois pendant lequel je me retire du monde et effectue une « mini-retraite » dans des endroits où je me ressource en puisant de l'énergie positive, de la paix et de la sérénité.
- Une semaine par année de retraite spirituelle, soit à l'Hospice du Grand St Bernard ou dans tout autre site permettant une démarche à la fois de retour sur soi et d'ouverture à une autre manière de vivre le temps que celle que notre société occidentale nous propose.



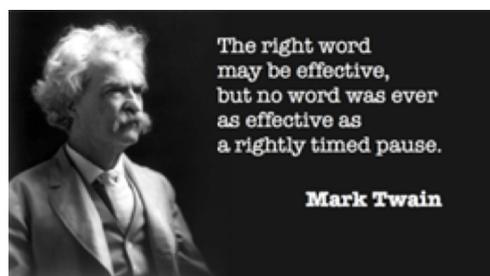
Cette stratégie me permet non seulement de prendre une pause avant qu'elle ne me (re)prenne – une mesure prophylactique donc - mais également d'être le plus cohérent et congruent possible dans mes actes et mes paroles au quotidien : au sens étymologique du terme, la personne est au monde « per suonare », pour résonner et, si possible, « sonner juste », en accord avec ses valeurs et son être.

L'aménagement de pauses serait en effet inutile s'il ne s'inscrivait pas dans une réflexion, beaucoup plus large, autour des questions suivantes, inspirées du livre de François Delivré, « Questions de temps » :

- Comment réussir ma vie, aujourd'hui et demain ?
- Comment avancer vers mes « étoiles », vers les buts que je me suis fixés et qui donnent le cap à ma vie ?
- Est-ce que j'accorde au monde le « meilleur de moi-même » ?
- Est-ce que ma manière de vivre me prépare consciemment à mourir ?

Chacune et chacun trouvera ses réponses individuelles à ces questions très générales, mais personne ne pourra probablement faire l'économie, tôt ou tard, de se les poser et, pour ce faire, de se (re) « pauser » afin d'y penser...à tête et à cœur reposés.

Bonne suite de chemin....et n'oubliez pas les postes de ravitaillement !



## *Question de sens et d'essence* (Novembre 2013)

*Réussir sa vie, c'est être de telle manière que sa seule présence permet aux autres de découvrir un sens à leur vie et à la vie*

(Georges Haldas)

Depuis quelques années déjà et sans attendre que la vie m'oblige à trouver une réponse à la question, je me demandais ce que j'étais en train de réussir : ma carrière ou ma vie. Contraint à l'arrêt, j'ai dû me rendre à l'évidence que la manière dont j'essayais de solutionner ce dilemme n'était pas satisfaisante : la définition que je donnais au mot « réussir » était en effet incomplète.

Pendant des années, la réussite consistait pour moi principalement à donner un sens, une direction à mes projets, qu'ils soient professionnels ou privés, en me fixant des objectifs et en me donnant les moyens de les atteindre de la manière la plus efficiente (au niveau de la qualité des processus) et efficace (mesurable au degré d'atteinte des buts visés). Une perspective prioritairement réglée sur un axe horizontal et unidimensionnel.

Aujourd'hui, la définition de ce qu'est « réussir ma vie » s'est enrichie d'une autre dimension, plus essentielle : vivre le présent. Si les projets permettent de donner un sens en indiquant une direction à suivre, ils ne sont, à mes yeux, que des coquilles vides s'ils ne sont pas habités par le sens, par la signification que l'on donne à son « être-là ». À l'axe horizontal de la projection s'ajoute donc un axe vertical : celui de la capacité d'être présent à soi-même, car, pour le dire avec les mots de Thich Nhat Hanh, maître zen vietnamien, « l'adresse de la vie, c'est l'intersection de l'ici et du maintenant ».

Si la vie réside là où l'« on porte son attention de manière délibérée au présent vivant » (Fabrice Midal) et que sa localisation semble donc un fait acquis pour de nombreux « chercheurs de sens », qu'ils soient philosophes, psychologues ou de « simples » personnes en quête de spiritualité, le fait de vivre le présent de la manière la plus consciente possible n'est pas un présent (au double sens du mot) qui tombe du ciel : il s'agit d'un art qui demande vigilance (ou, comme j'aime à l'écrire, « vie-gilance ») et attention ainsi qu'un zeste de volonté et d'autodiscipline... à chaque instant.

Que cela soit sur mon propre chemin de vie ou en tant qu'accompagnant du parcours d'autres personnes, je prête une grande importance au corps, véhicule principal de l'être, et, tout particulièrement aux sens : exister pleinement, c'est être attentif à ce que l'on voit, touche, entend, boit, mange, inspire et expire. C'est également être conscient de la manière dont se tient, de sa posture, des tensions ou de l'absence de tensions dans certaines parties du corps, des messages que notre enveloppe charnelle nous envoie.

Vivre en « pleine conscience » ne signifie cependant pas seulement être attentif à ce que l'on vit physiquement quand on agit, mais aussi – et parfois surtout – d'accueillir les signaux que notre corps nous envoie en fonction de notre vécu : les émotions. Or, si la joie semble être relativement simple à vivre, qu'en est-il de ses « sœurs d'ombre », la tristesse, la peur et la colère ? Le fait qu'elles sont encore souvent désignées comme étant des « émotions négatives » – alors qu'elles ont leur raison d'être – montre que leur acceptation n'est pas une évidence.

Être présent à soi-même passe à la fois par l'accueil et par la mise à distance de notre « meilleur ennemi » : le mental. Un proverbe japonais résume à mon sens assez bien l'énorme place que prend l'activité mentale dans notre vie : « L'homme vit en moyenne 100 ans et se fait du soucis pour 1000 ans ». Si, aux préoccupations, on ajoute les regrets ainsi que des sentiments comme la culpabilité ou la honte, les singes qui s'amuse à sauter joyeusement dans notre tête sont nombreux et ont encore un bel avenir devant eux. Ils peuvent donc continuer à remplir leur principale fonction : nous couper du présent et, donc, de notre être.

Si être présent à soi-même, c'est en effet porter une attention de chaque instant à notre corps, à nos émotions et à nos pensées, ces dernières sont aussi nos plus farouches « empêcheurs » de vivre le présent. Je ne compte plus le nombre impressionnant de fois où je surprends mes pensées à s'échapper, à vivre leur vie...et à occuper tout l'espace de la mienne ! Combien de fois m'arrive-t-il de finir une tâche et de ne plus me rappeler du tout comment j'étais arrivé à la terminer. Rien d'inquiétant quand il s'agit de se brosser les dents, mais que dire de la conduite en voiture ? Combien de fois nous laissons-nous mener par notre « pilote automatique » et nous détourner de notre vie consciente ? Combien de fois sommes-nous incapables de savourer le moment présent, entraîné ailleurs par nos pensées, quand elles ne nous disent pas que ce que nous vivons n'est pas assez ceci ou trop cela.

Il y a pourtant une bonne nouvelle : si « on ne peut empêcher les oiseaux de tourner au-dessus de nos têtes, on peut tout faire pour éviter qu'ils fassent leur nid dans nos cheveux ». Ce proverbe chinois nous explique non seulement que la présence de nos productions mentales est une réalité que nous ne pouvons pas empêcher d'exister, mais également que nous avons le choix de laisser s'installer nos pensées et, donc, d'en être tributaire ou, au contraire, de les regarder passer et de ne pas nous identifier à elles : « j'ai des pensées mais je ne suis pas mes pensées ». En cela, la méditation est un excellent moyen de « dés-identification » de nos chers parasites mentaux.

Pour terminer ce petit tour d'horizon de ce que signifie pour moi réussir ma vie en étant présent à moi-même, j'aimerais parler d'une autre mise à distance : celle que j'ai été amené à faire par rapport aux personnages que j'interprète dans mes divers « théâtres » sociaux et/ou professionnels ainsi que des masques et des casquettes que le fait d'endosser ces rôles m'amène à porter.

En effet, être pleinement présent ne s'arrête pas à observer mon corps, mes émotions et mon mental, mais englobe également la manière dont j'habite, dont j'investis mes rôles de formateur, coach, mari ou père : il s'agit pour moi d'être le plus vrai possible, d'être à l'écoute de mes besoins et en accord avec mes valeurs. Et d'éviter ce qui m'a en partie conduit au « burn-out » : l'imposture - ou quand l'interprétation d'un personnage « sonne faux » par rapport à celui que je suis, à mes valeurs et à mes besoins et que, pour pouvoir interpréter un rôle, je me crois obligé de « sur-jouer » en donnant plus d'importance au personnage qu'à celui qui l'habite : mon être.

Ce n'est donc pas un hasard si j'ai choisi de me réorienter professionnellement et de donner une couleur « accompagnement » à mes fonctions. Ce choix représente non seulement un gage de cohérence entre mon être et mes rôles mais également une « assurance-vie » : pour accompagner une personne, il est à mon avis nécessaire d'être capable de s'accompagner soi-même et, pour le dire avec les mots de Laurent Gounelle, « de continuer à être altruiste en offrant son équilibre personnel aux autres ».

Dans ce sens, la citation de Georges Haldas qui figure en exergue à ce texte représente une de mes « étoiles » : si je veux aider les autres à avancer sur leur chemin de vie, il s'agit avant tout de continuer à travailler sur moi-même et à réussir ma vie en lui donnant une direction et, plus encore, une signification dans la présence...au présent, aux autres et à moi-même. Car, comme le dit si bien mon ami Eric Gubelmann dans l'éditorial de Coaching-Services du mois de novembre 2013, le principal outil du coach, c'est lui-même.

Bonne suite de chemin....et n'oubliez pas de faire le plein d' « essence » et de vous offrir des « présents » !

*Du funambulisme et de la vulnérabilité* (Novembre 2013)

« Il y a deux sortes de gens. Il y a ceux qui vivent, jouent et meurent. Et il y a ceux qui ne font jamais rien d'autre que se tenir en équilibre sur l'arête de la vie. Il y a les acteurs. Et il y a les funambules. » (Maxence Fermine)

Dans l'ouvrage de Marguerite Yourcenar consacré aux *Mémoires d'Hadrien*, l'empereur romain, sentant la proximité du terme de sa vie, se demande qui, du Titan ou de l'Olympien, a dominé l'autre en lui. Chacun pourra s'approprier cette question en fonction de son expérience. En ce qui me concerne, cette interrogation et la tentative d'y répondre m'accompagnent au quotidien.

Mais qu'est-ce qu'un Titan ? En ce qui me concerne il est cette part de moi qui m'a poussé à rechercher la reconnaissance et le regard des autres en relevant des défis dépassant parfois mes compétences du moment ; il est également celui, héroïque, qui a affronté les changements, les incohérences, les inquiétudes, les doutes avec panache, sans broncher, ignorant les affres dans lesquels il était lui-même plongé pour être le plus disponible possible, toujours souriant et positif ; il est aussi ce regard sévère et parfois jugeant porté sur moi-même et sur les autres, chroniquement insatisfait et impatient, en quête si ce n'est de perfection du moins d'excellence à 100%...au moins ; et il est de plus celui aime être au centre, se sentir ou, pire, se rendre indispensable, briller, faire rire, manipuler, attirer l'attention afin de nourrir son grain de narcissisme. Il aime le plaisir, l'immédiateté, le bruit du mental, le nomadisme, le changement, la vitesse, le fait de jongler avec plusieurs tâches et casquettes. Et il déteste l'ennui.

Mais il est aussi un géant aux pieds d'argile, pouvant s'écrouler après avoir trébuché sur l'obstacle, laissant s'ouvrir la boîte de Pandore si longtemps fermée pour en laisser sortir toutes les peurs, angoisses, anxiétés et colères si longtemps dissimulées, se laissant envahir par cette cohorte d'émotions inconnues et pourtant si familières, incapable d'avancer, de bouger et d'agir. Il est le frère jumeau d'Icare qui tombe après s'être brûlé les ailes, à force d'avoir voulu jouer avec ses propres limites et celles que la vie lui a données.

Et l'Olympien ? C'est lui qui me réclame paix, silence et immobilisme. Il est cette part de moi qui me permet de me sentir relié au monde, visible et invisible, par la simple vision d'une fleur ou d'un sourire d'enfant, qui est touché au plus profond de lui-même par la caresse du vent, d'une femme ou d'un vin, qui pleure de joie en entendant un chant d'oiseau. Celui qui, dans les moments de doutes, de souffrance et de désarroi, me permet de garder la tête en dehors de l'eau, de maintenir le cap et d'entretenir la flammèche, presque invisible parfois, de la confiance et du courage. C'est à la fois la part la plus intime de moi et celle qui m'appartient le moins, le centre de mon être. Il aime la solitude – non celle qui éloigne mais celle qui me relie, en une « sourde fraternité » (Georges Haldas), avec les autres et avec la vie – et m'entraîne à devenir de plus en plus un *solitaire solidaire*.

La cohabitation de ces deux forces, inquiète pour le premier et tranquille pour le deuxième, ne se fait pas sans heurts. Elle est même souvent la cause de vertiges, symboliques ou réels, ainsi que d'errances dans les méandres de mon monde intérieur. Et elle est à la source même de ma recherche d'un équilibre tant intérieur qu'extérieur. De mon funambulisme sur le fil de la vie.

Si, jusqu'à mon burn-out, je peux dire que le Titan a largement profité de l'énergie de l'Olympien pour satisfaire ses envies, vivre ses folies et atteindre les buts qu'il s'était fixé, il en est autrement aujourd'hui.

J'essaie en effet, souvent très maladroitement, de mettre l'énergie du Titan au service de celle de l'Olympien. En privilégiant la lenteur à la vitesse, la concentration à la dispersion, la réflexion à l'action, le silence à la parole, l'intériorité à l'extériorité, le sourire au rire, la sobriété à l'abondance, l'audace du peu à la boulimie, la qualité à la quantité, l'humilité à la réussite. Et, la réside probablement l'enjeu majeur, en osant vivre ma vulnérabilité afin de me défaire progressivement de l'illusion de la maîtrise et du mensonge de la toute puissance, les deux folies principales du Titan.

Je ne parle pas de cette fausse vulnérabilité, de cette authenticité feinte qui envahit de plus en plus nos vies par le truchement des médias et qui consiste à déballer et à nous imposer, dans une impudeur chronique, toutes les émotions avec pathos, dans une effusion frisant la crise de nerfs, individuelle ou collective. Vivre sa vulnérabilité signifie pour moi être capable, d'une part, d'accepter mon funambulisme et son côté parfois inconfortable et déstabilisant et, d'autre part, d'offrir en toute humilité ma recherche d'équilibre aux autres et, donc, de partager mes besoins, mes doutes, mes incertitudes et mes interrogations sans avoir peur du regard jugeant, que cela soit celui des autres ou...le mien.

Cette quête et cette recherche n'en sont qu'à leurs débuts : souvent mon Titan reprend le dessus et l'Olympien peine à se faire entendre, silencieux dans une débauche de bruit et d'agitation. Mais le mouvement est initié et mes expériences tant personnelles que professionnelles m'indiquent clairement que ce chemin est, pour moi, le bon.

Je suis en effet profondément convaincu que si « les hommes se distinguent par ce qu'ils montrent, ils se ressemblent par ce qu'ils cachent » (Paul Valéry) et que la vulnérabilité est essentielle à une bonne estime de soi. De plus, la vulnérabilité contribue à donner un sens créatif à la vie, même si elle ne rend pas celle-ci plus confortable ou plus sûre (Voir à ce sujet la vidéo de Brene Brown, chercheuse en psychologie, sur [http://www.ted.com/talks/lang/fr/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability.html](http://www.ted.com/talks/lang/fr/brene_brown_on_vulnerability.html)). Et, au lieu d'être à la recherche d'un paradis perdu ou de vivre dans l'espérance d'un paradis à venir, « le paradis c'est peut-être d'être sans défense sans se sentir menacé » (Christian Bobin). Ici et maintenant. Et d'accepter d'être. Simplement. Sans vouloir être plus que, moins que ou quelqu'un d'autre. Sans se sentir coupables d'être imparfaits. Et de pouvoir dire merci à la vie d'être et d'exister. En toute incomplétude.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très bonne suite de chemin, de belles fêtes de Noël et une année 2014 qui vous permette d'être pleinement celle ou celui que vous êtes, avec vos forces et vos faiblesses, vos lumières et vos ombres, vos doutes et vos certitudes, votre Titan et votre Olympien.

*Un chemin, des rencontres* (Janvier 2014)

« *Il y a les personnes qu'on rencontre et celles qu'on croise. Chaque rencontre nous modifie, mais on ne rencontre pas par hasard* »

Boris Cyrulnik, *Sauve-toi, la vie t'appelle*, Paris : Odile Jacob, 2012, p. 243

Que la vie soit une expérience complexe tient du pléonasme. Une des meilleures façons d'embrasser cette complexité pour la rendre plus compréhensible, sans toutefois la dépouiller des multiples facettes qui en font l'originalité, s'avère être la métaphore : une image qui réussit à la fois à rendre la réalité intelligible tout en maintenant le mystère. Les contes offrent souvent cette double lecture, car leur langage est universel – il s'adresse à tous et permet à chacun de se reconnaître dans l'histoire relatée.

En ce qui concerne mon propre chemin de vie, une des plus belles fables que je connaisse est d'origine japonaise et narre le parcours d'un samouraï, valeureux mais fatigué, dont l'âme l'informe qu'elle le quitte. Horrifié par cette nouvelle, le guerrier se met à sa recherche. Son cheminement est jalonné de rencontres. À chacune d'entre elles, il parle de sa mésaventure et obtient un indice supplémentaire pouvant le conduire à retrouver son âme : il apprend tout d'abord qu'il doit réapprendre à pleurer, puis que, pour ce faire, il ne peut faire autrement que de se rendre au Paradis et en Enfer. De chaque rencontre, il repart avec quelques éléments de réponses à ses questions sans pourtant obtenir LA solution.

L'ultime rencontre lui ouvre les portes de l'endroit où il retrouvera son âme, entre larmes de colère, de tristesse et de joie profonde : en lui-même. Ce qu'il cherchait à l'extérieur de son être – le Paradis et l'Enfer – se cachait depuis toujours en lui, au fond de son cœur, au cœur de son âme. La plus belle rencontre que le Samouraï aura donc faite grâce à son périple et grâce aux personnes qui l'auront accompagnées, chacune sur un bout de chemin, aura donc été la rencontre avec lui-même. (Henri Gougaud, *L'arbre d'amour et de sagesse. Légendes du monde entier*. Paris : Editions du Seuil, Collection Points, 1992, p. 156-158 ou <http://www.cles.com/chronique/l-enfer-le-paradis>).

Il m'aura fallu des mois voir des années pour comprendre toute la richesse de cette histoire et je me demande même si j'y suis complètement parvenu aujourd'hui. Ce que j'ai envie d'en retirer dans ces lignes relève des rencontres. Non pas ces moments où l'on croise une personne pour échanger avec elle des propos superficiels et futiles, en lien avec les personnages et les rôles que nous jouons dans le théâtre de la vie. Mais ces parenthèses hors de tout espace-temps où chacun parle du centre de son être, se livre ne serait-ce qu'un peu, partage sa vulnérabilité, son expérience de vie, ses blessures, ses doutes et ses interrogations. Des communions qui permettent à chaque personne impliquée de se sentir moins seule, de découvrir une sœur ou un frère qu'elle ne connaissait pas encore. Des oasis initiatiques qui participent au développement de chacun, l'aident à grandir et à avancer sur son chemin de vie.

« *Les hommes se distinguent par ce qu'ils montrent et se ressemblent par ce qu'ils cachent* » disait Paul Valéry, visionnaire et fin connaisseur de l'âme humaine. Les vrais rencontres ne sont en effet possibles que lorsque les personnes concernées sont d'accord de laisser tomber le masque, de ne pas tricher, ni avec elles-mêmes ni avec l'autre. De ne plus jouer un rôle mais d'être, simplement. C'est ainsi que, de ses instants volés à l'éternité, peuvent naître des amitiés profondes car sincères. Et dont la durée dépend du rythme auquel chacun chemine vers soi.

Dans la citation en exergue, Cyrulnik affirme que les rencontres n'arrivent pas par hasard et j'abonde dans son sens : si je repense à ces dernières années, je réalise que je n'aurai pu rencontrer telle personne ou telle autre à un autre moment qu'à celui où nos chemins de vie se sont croisés. Car les fruits étaient mûrs, autant pour l'un que pour l'autre. Nous étions prêts à partager un bout de chemin, aussi petit ou grand soit-il, parce que, pour quelques minutes ou pour plusieurs années, nous en sentions le besoin. Comme un élan de vie, une évidence, un « ça va de soi ». Et ce n'est certainement pas un hasard que j'écris ces quelques lignes depuis un endroit qui se situe « À la croisée des chemins », à Premier, au-dessus de Romainmôtier, un havre d'humanité et de bienveillance où j'ai eu le privilège de rencontrer (et non de croiser) Rose-Marie qui, avec son mari Edouard, tient deux chambres d'hôtes : j'y ai vécu un partage basé sur un profond respect de l'autre et de son cheminement (Pour plus d'informations : [www.merica.ch/Briod](http://www.merica.ch/Briod))

Cela dit, ces rencontres qui nous accompagnent sur notre chemin de vie ne sont pas qu'humaines. L' « autre » peut en effet prendre plusieurs formes : un livre, un arbre, un paysage, un animal, l'écriture, un film....Toute opportunité susceptible de réveiller en nous notre âme et nos émotions, de nous permettre d'être toujours plus conscients de cette vie qui bat en nous-mêmes et, donc, de grandir, de déployer nos ailes et d'avancer sur notre chemin de vie, est une rencontre....avec nous-mêmes. Et, si on y fait attention, les occasions sont nombreuses. Mais peut-être ne sommes nous pas toujours prêts à nous rencontrer et, par là, à permettre à d'autres de nous découvrir et, à travers la relation, à se dévoiler. Ou peut-être avons-nous quelque chose à protéger.

*« Toute rencontre est un déroutement qui peut mener à la déroute » (Lytta Basset, *Aimer sans dévorer*. Paris : Albin Michel, 2010, p. 227) : chaque rencontre est en effet une prise de risque qui peut certes nous faire progresser mais également nous fragiliser. À partir du moment où l'on est d'accord de partager ses blessures, de se mettre à nu, il est nécessaire d'assumer cette vulnérabilité. Une fragilité qui, selon les circonstances et les personnes, s'avère parfois difficile et douloureuse à gérer.*

Dans le conte du samouraï, un ermite humilie le guerrier à un tel point qu'il s'en faut de peu pour que le sabre ne tranche la tête du moine. Et c'est pourtant à ce moment-là que notre valeureux héros japonais découvre que l'Enfer est en lui. C'est aussi ce qui déclenche en lui des larmes de joie : il a trouvé la porte qui le mène au Paradis. Et il a entrevu, grâce à la tendresse de son vis-à-vis, ce qui l'aiderait à cheminer vers et avec son âme : l'amour – autant pour l'autre personne que pour lui-même.

Toute vraie rencontre est donc une (re)découverte que ce que nous avons de plus précieux se cache en nous et s'avère être notre humanité, avec ses ombres et ses lumières, ses joies et ses peines, ses contradictions et ses vérités. Et c'est la rencontre et l'accueil de cette vie en nous qui nous permet à la fois de créer notre vie et d'être créé, façonné par elle. Car, *« la vie est folle n'est-ce pas ? C'est pour ça qu'elle est passionnante. Imaginez que nous soyons équilibrés dans une existence paisible, il n'y aurait ni événement, ni crise, ni travaux à surmonter, de la routine uniquement, rien à mettre en mémoire : nous ne serions même pas capables de découvrir qui nous sommes. Pas d'événements, donc pas d'histoire, pas d'identité. Nous ne pourrions pas dire : "Voilà ce qui m'est arrivé, je sais qui je suis puisque je sais ce dont je suis capable face à l'adversité". Les êtres humains sont passionnants parce que leur existence est folle. »* (Boris Cyrulnik, *Sauve-toi, la vie t'appelle*, Paris : Odile Jacob, 2012, p. 43-44)

Et, puisque j'ai commencé mon texte par un conte, j'aimerais le conclure par une petite histoire qui illustre justement la nécessité d'accepter et de partager non seulement nos forces et nos exploits, mais également nos failles, nos faiblesses, nos erreurs afin de permettre la rencontre avec nous-mêmes et avec les autres : c'est peut-être le seul vrai moyen de créer sa vie et de lui donner du sens.

*« Une vieille femme possède deux grands pots, chacun suspendu au bout d'une perche qu'elle transporte sur son épaule pour aller chercher de l'eau. À la fin de sa longue marche, du puits vers la maison, l'un des deux pots, fêlés, n'est plus qu'à moitié rempli d'eau. Le pot intact est très fier de lui. Mais le pauvre pot fêlé, lui, a honte de son imperfection, triste de ne pouvoir faire que la moitié de son travail. Au bout de deux années, il s'adresse à la vieille dame, alors qu'ils sont près du puits. « J'ai honte, car ma fêlure laisse l'eau goutter tout le long du chemin vers la maison. » La vieille femme sourit : « As-tu remarqué qu'il y a des fleurs sur ton côté du chemin, alors qu'il n'y en a pas de l'autre côté ? Comme j'ai toujours su ta fêlure, j'ai semé des graines de ton côté du chemin. Chaque jour, sur le chemin du retour, tu les as arrosées. Pendant deux ans, grâce à toi, j'ai cueilli de superbes fleurs pour décorer ma table » (in Frédéric Lenoir, *L'Âme du monde*, Paris : NIL Editions, 2012, p. 165-166)*

Une nouvelle année commence, accompagnée de sa traditionnelle liste de bonnes résolutions. Pour ma part, j'ai décidé d'avoir moins peur de la vie et des autres. En allant encore un peu plus à ma rencontre et à la leur. Et de me donner et de partager avec les autres ce dont notre âme a besoin : de la compassion.

***Être ou ne pas être : et si ce n'était pas la bonne question ?*** (Février 2014)

À l'interrogation : « *Que faites-vous aujourd'hui ?* », Paul Valéry répondait volontiers « *Je réinvente ma vie* »

« *La vie est insupportable, mais le pire c'est qu'elle s'arrête* » (Woody Allen)

En me promenant au bord du lac ce matin, le besoin de parler de ma relation à la mort m'est apparu comme une évidence, un élan de vie. Mais comment aborder ce sujet délicat voir tabou sans tomber dans le pathos ou la mièvrerie ? Mon mental s'est alors mis en route et a failli faire capoter le projet. Je me suis alors souvenu de cette très belle phrase de François Cheng dans ses *Cinq méditations sur la mort autrement dit sur la vie* (Albin Michel, 2013, p. 48) :

« *De fait nous n'obtiendrons pas la Vérité, qui ne peut se posséder, mais ce qui nous importe avant tout, c'est d'être vrais : lorsqu'on est vrai, au moins a-t-on une chance non pas d'avoir la Vérité, mais d'être dans la Vérité* »

J'essayerai donc, le moins maladroitement possible, d'être vrai.

Pendant près d'une année, entre 2007 et 2008, la qualité de mes nuits s'est progressivement détériorée : réveils nocturnes, incapacité de pacifier mon mental si ce n'est en me levant et en me mettant à mon bureau pour travailler. Mes errances nocturnes étaient également hantées par des rêves ou plutôt des cauchemars : je voyais et revoyais des personnes proches passer de vie à trépas. Je sais aujourd'hui que ces visions étaient annonciatrices d'une mort symbolique et marquaient le début d'une étape de transition de vie. Mais, à l'époque, le seul souvenir de ces nuits me terrorisait.

De janvier à décembre 2008, la mort ne me préoccupait plus uniquement pendant le sommeil, mais également en pleine journée : crises de panique, spasmes dont les signaux ressemblaient à ceux d'une crise cardiaque, vertiges à la limite de la perte de conscience. Je ne savais jamais, lorsque je sortais de la maison, si j'allais revenir vivant ou pas et gardait toujours mon téléphone portable sur moi, au cas où...

Dès janvier 2009 et pendant près de trois ans, la peur de mourir laissa progressivement la place à la tentation, parfois extrême, d'en finir avec la vie. Et de me jeter dans les bras de cette mort que je craignais à un tel point que ma suractivité professionnelle représentait sans doute une tentative désespérée d'anesthésier cette peur. Tel le Werther de Goethe, je ne voyais plus le sens de mon pèlerinage ici-bas et pensait paradoxalement que mourir serait une manière de mieux vivre : je n'arrivais pas à faire le deuil de celui que j'avais été et m'accrochais désespérément à ce passé que je savais cependant devoir quitter pour mieux renaître.

Dans un de ses ouvrages, Christiane Singer demande au lecteur pourquoi il devrait avoir peur de la mort, puisqu'elle est là, sous ses pieds. Je peux le confirmer : à plusieurs reprises, j'ai senti le sol se dérober, comme si un énorme trou s'ouvrait dans le sol, et je m'accrochai alors à...une brosse à dents quand je me trouvais à la salle de bain ou à un caddy dans un centre commercial. Autant dire que cette présence était continue et m'accompagnait au quotidien.

Je n'arrive aujourd'hui pas à identifier à partir de quand ce compagnonnage, au début terrifiant, a changé de couleur et de nature, pour devenir un atout, une force de vie. Probablement que les

deux énergies ont cohabités et que, peu à peu, j'ai apprivoisé la mort pour en faire une précieuse alliée que je consulte très souvent et qui me sert de miroir critique. Frédéric Lenoir, dans son *Petit traité de vie intérieure* (Plon, 2010, p. 165-166) exprime à sa manière cette art de vivre :

*« Le sage est celui qui s'est préparé à la mort. J'attends par "préparation" le fait d'agir tout au long de sa vie de telle sorte que lorsqu'advient le moment de notre mort, nous pouvons nous en aller sans regrets, avec le sentiment d'avoir accompli cette vie le mieux possible, d'avoir "bien vécu", c'est-à-dire d'avoir mené une existence juste, droite, bonne ; d'avoir été, autant que possible, dans le vrai. Car il est terrible de mourir avec le regret d'avoir gâché sa vie. Chaque matin, je me prépare à ma mort, mais à la manière de Spinoza, pour qui « l'homme libre ne pense à rien moins qu'à la mort, et sa sagesse est une méditation, non de la mort, mais de la vie ».*

Selon Montaigne, « philosopher c'est apprendre à mourir ». Si, pour l'Occident, la mort est opposée à la vie, la philosophie orientale lui oppose la naissance : naître et mourir sont en effet les deux moments-clés de la vie. Et, à en croire les témoignages que relate Stéphane Allix dans *La mort n'est pas une terre étrangère* (Albin Michel, 2011, 2<sup>ème</sup> édition), seul notre corps meurt réellement, la vie commençant bien avant la naissance et continuant après la mort.

Concrètement, accepter la présence de la mort au quotidien revient à faire des choix, à s'inscrire dans une logique non de survie mais de vie, à être acteur de son existence plus que d'y assister tel un spectateur subissant parfois un programme dépourvu de sens. C'est faire preuve de l'inventivité dont parle Paul Valéry en exergue et cela à deux niveaux : dans l'agir et le non-agir.

L'agir en regard de l'inéluctable échéance revient, pour moi, à dire « non », tant que faire se peut, à tout ce qui ne nourrit pas mon âme, à tout ce qui me fait perdre mon temps et, donc, ma vie. Et de dessiner mes journées en utilisant des couleurs, des traits et des matériaux qui font sens pour moi. Cela m'oblige à rester à l'écoute de mon corps, de mes émotions et de mes besoins. Et de dialoguer avec mon intuition, cette voix de l'âme qui me rappelle à mes priorités. Sans pour autant oublier la raison : si l'âme nous relie à l'intime, l'esprit contribue à relier l'individu au monde. Comme le dit si bien François Cheng : « l'esprit se meut, l'âme s'émeut ; l'esprit raisonne, l'âme résonne » (« Âme », dans la revue *Europe*, n°1000, 2012).

Dans un monde occidental vivant dans la surabondance de biens et s'enlisant dans une période historique que l'on pourrait qualifier d'« âge du faire », je soigne ce que j'appelle l'« audace du peu », rejoignant en cela la proposition de « sobriété heureuse » chère à Pierre Rabhi ainsi que la devise de Cervantès, « je désire beaucoup et me contente de peu » : je tente de me concentrer sur l'essentiel et de n'être « excellent qu'à 70% » (Catherine Vasey), en gardant à l'esprit la finalité de l'activité dans laquelle je m'investis afin de me désencombrer du superflu. Ce choix ne me permet pas seulement de préserver au quotidien des oasis de paix, d'intériorité et de méditation, mais également d'agir avec une certaine lenteur, avec minutie (ou l'art de vivre pleinement la minute présente) et en étant le plus possible accordé, en résonance avec mon être profond et mes « étoiles » ainsi qu'avec le monde qui m'entoure.

Si l'agir oriente mes choix et donne une direction à ma vie, le non-agir, lui, se situe dans la signification que je lui donne. L'action du peintre résulte en une manifestation visible, mais c'est la profondeur et l'intention de l'artiste qui donne réellement vie au tableau. Mes choix ne sont donc vivants que si je les habite avec conscience, avec amour et avec « joui-sens » (François Cheng) : mon esprit, mon âme et mon corps s'impliquent et, dans les moments de

grâce, vibrent à l'unisson.

Alors, « l'absolu est dans le relatif, l'extraordinaire dans l'ordinaire » (Lytta Basset, *Aimer sans dévorer*, Albin Michel, 2010, p. 229) : une flamme de bougie devient soleil et chaleur, un sourire d'enfant illumine toute une journée pluvieuse, un vol de cygne vous donne des ailes et un bourgeon fait monter en vous une irrésistible envie de faire l'amour. Car, en effet, « la mort invite à un effort pour sortir au moins de notre condition ordinaire et cet effort à un nom : la passion » (François Cheng, *Cinq méditations sur la mort*, p. 59), un amour pour la vie qui passe par la nécessité de s'abandonner, de faire confiance à cette existence dont on sait qu'elle nous conduira avec certitude vers son terme, biologique du moins.

Se préparer consciemment à mourir c'est aussi dire « oui » à la vie, quoiqu'elle nous réserve, une affirmation pleine de gratitude : une fois que l'on a accepté son immortalité comme étant une opportunité et non une fatalité, force est de constater que la vie se présente à nous sous les attraits d'un cadeau que l' « *on devrait tout le temps vivre en état de miracle* » (Georges Haldas, *L'échec fertile*. Paroles d'Aube, p. 30).

Après l'avoir fuie puis désirée, la mort est donc devenue aujourd'hui une fidèle compagne, un « coach de vie » qui me questionne, m'interroge, me renvoie à ma vérité tout en débusquant le moindre mensonge. Elle m'invite à la fois à me dépasser en me rappelant les rêves que je n'ai pas encore vécus et, en même temps, m'encourage à rester humble : le fait de pouvoir réinventer ma vie jour après jour afin de lui donner un sens ne doit en effet pas me faire oublier que je ne maîtrise pas ma vie, que je ne suis qu'une porte, un passeur au service d'une énergie et d'un mystère qui à la fois me dépassent et légitiment mon existence.

« Être ou ne pas être » ...Et si la fameuse question que pose Hamlet dans le drame éponyme de Shakespeare n'était pas plutôt « être *et* ne pas être » ? Pour que nous *soyons* pleinement, pour réinventer cette vie qui, comme le dit Woody Allen, est parfois insupportable, ne faut-il pas passer par l'acceptation de notre propre finitude, quand nous ne *serons* plus ? J'invite chacun et chacune à s'interroger...et à créer sa vie en fonction de ses propres réponses.

## *Le chemin du changement* (Mars 2014)

« *Tout est changement, non pour ne plus être mais pour devenir ce qui n'est pas encore* » (Epictète)

« *Il est plus facile de changer un pansement que de penser le changement* » (Francis Blanche ou Pierre Dac, selon les sources)

Les mois de février et mars marquent une période ambiguë : l'hiver n'est pas encore terminé que déjà le printemps annonce sa présence, les nombreux carnivals nous le rappellent et la nature en témoigne quotidiennement. Il en est de même pour ma météo intérieure mais en inversant les saisons :

D'un côté, j'ai l'impression d'être (enfin !) parvenu à une étape printanière voire même estivale de mon évolution, car je peux voire éclore les bourgeons des projets semés et, selon les domaines, récolter les fruits du patient travail sur moi-même de ces six dernières années ;

De l'autre, de possibles évolutions d'ordre professionnel en lien à des changements imposés par le contexte dans lequel j'évolue me propulsent en automne, avec ses feuilles mortes sur lesquelles on glisse, déstabilisé et déséquilibré, ce qui à son tour génère son cortège d'émotions – une chute d'autant plus douloureuse qu'elle n'est pas voulue mais subie –, et m'entraîne vers une nécessaire hibernation pendant laquelle je ressens le besoin de me retirer, de me re-centrer pour prendre des forces, solidifier mes racines afin de retrouver un nouvel équilibre.

Heureusement, mes formations – dont mon expérience toute récente du burn-out et la lente reconstruction qui a suivi ne sont pas des moindres – ainsi que mon activité de coach qui accompagne le changement des et chez les autres me donnent des outils pour appréhender cette transition de manière plus sereine. L'objectif de ce texte est donc, en plus du partage avec le lecteur, celui de me remémorer et de conscientiser les apprentissages les plus significatifs de mon pèlerinage – ou ce que je pense avoir appris – pour vivre au mieux les prochaines évolutions.

Le premier élément qui me vient à l'esprit est la confiance en la vie : elle sait ce qu'elle fait, même si ses décisions semblent parfois incompréhensibles, suscitant alors colère et indignation. Tôt ou tard, l'expérience voire l'épreuve prennent sens : le fil de la vie qui, à un moment donné, semblait cassé ou menaçait même de s'interrompre, se déroule à nouveau avec cohérence et fluidité. Pour reprendre l'image des saisons (empruntée à Michèle Roberge. *Tant d'hiver au cœur du changement. Essai sur la nature des transitions*, 1998) : il y a toujours un printemps et un été après l'automne et l'hiver.

Une deuxième réflexion relève de ce que Rolf Dobelli (*Die Kunst des klaren Denkens*, 2011) appelle « la régression vers le milieu » : l'être humain, mu par l'illusion de sa toute puissance, par sa volonté de tout contrôler grâce à la pensée magique, s'imagine pouvoir influencer le cours des choses, alors qu'il s'agit avant tout pour lui de « surfer sur la vague » et d'accepter que les éléments vont, avec le temps, rejoindre un équilibre, tel le pendule qui finit toujours, après des oscillations plus ou moins amples, par s'immobiliser...au milieu.

Accepter ne veut cependant pas dire se résigner : si l'on en croit Paul Ricoeur, nous ne sommes certes pas les auteurs de l'histoire de notre vie, mais nous pouvons en être les héros. Si nous ne pouvons pas influencer directement le cours de ce qui nous arrive, nous avons un pouvoir

extraordinaire : celui de travailler sur nous-mêmes et d' « être le changement que nous voulons voir pour ce monde » (Gandhi). Le changement que la vie nous impose nous met dans une impasse et l'obstacle qui a ainsi surgi nous semble insurmontable ? La nouvelle orientation de mon entreprise me met dans une colère noire et j'ai l'impression que je ne vais pas tenir le coup longtemps dans cette « boîte de fous » ? Le premier travail – et pas des moindres – consiste à accueillir sans jugement et sans lutte les émotions et les résistances qui se présentent à et en nous : elles sont parfaitement légitimes, car liées au processus à la fois de deuil – la perte du connu – et de projection – la peur de l'inconnu. Puis, dans un deuxième temps, il s'agit de prendre distance du rôle de victime pour accepter que si, pour l'instant, nous ne pouvons rien changer à la situation, nous pouvons modifier notre manière de la vivre ainsi que notre regard sur elle. Et en faire une opportunité plutôt qu'un frein.

Puis – et c'est là pour moi le quatrième enseignement – nous pouvons puiser en nous des forces cachées et parfois insoupçonnées. Tout obstacle est un « accélérateur d'apprentissage » (Christiane Singer, *Du bon usage des crises*, 2001) qui nous permet de (re)découvrir nos points forts, nos points d'efforts, nos lumières, nos ombres, nos valeurs, nos rêves non vécus, nos projets trop longtemps tus et enterrés ou remis aux calendes grecques. Et cette quête de notre propre vérité et du « non vécu » nécessite, du moins pour moi, la capacité de « revenir à la maison » qu'offre la méditation en permettant de créer un « lieu refuge » qui, par moments, s'avère être pour moi la plus précieuse source de stabilité dans l'instabilité. Et qui me rappelle que ce que nous appelons « réalité » n'est souvent qu'une illusion née de notre regard jugeant sur celle-ci. Or, pour reprendre les mots d'Alexandre Jolien (*Petit traité de l'abandon. Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose*. Paris: Editions du Seuil, 2012) « juger la réalité, c'est vouloir occuper le trône de Dieu et la place est déjà prise ».

Le changement nous enseigne donc l'humilité qui consiste, d'une part, à dire merci à la vie d'être ce qu'elle est, ni plus ni moins, et, d'autre part, à avoir la sagesse de celui qui « prend ses décisions selon ce qu'il estime être juste et s'y tient, sans s'inquiéter ni de son image ni du qu'en-dira-t-on » (Mathieu Ricard. *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance*, 2013, p. 334). Le fait d'être humble nous donne également le courage et la patience d'attendre que les fruits soient mûrs et d'adopter la philosophie du « hâte-toi lentement » plutôt que de se précipiter sans avoir pris le temps de se poser les bonnes questions. D'être à la fois dans l'attente (et non l'attentisme) et dans la plus grande attention, à soi et à ce qui se passe autour de soi.

Cette « attente-tension » nous permet également d'identifier nos vrais amis, nos alliés et nos soutiens qui pourront nous aider à nous aider nous-mêmes, devenant ainsi autant d'accompagnants de vie susceptibles de nous permettre d'y voir clair sur notre chemin solitaire. En effet, « on est toujours plus seul qu'on ne le croit et bien moins seul qu'on ne pense » (Jacqueline Kelen. *L'esprit de solitude*, 2005, p. 197) : si des moments d'introspection et de « retour sur soi » sont incontournables et que tout choix de vie renvoie à sa propre solitude, l'ouverture aux autres me semble être tout aussi indispensable. Même si notre solitude est non seulement inévitable mais également nécessaire, nous ne sommes d'une part pas les seuls à ressentir ce que nous ressentons et, d'autre part, nous trouvons souvent des oreilles amicales et bienveillantes pour nous permettre de nous « ex-primer » plutôt que de « dé-primer ».

Et, « last but not least », je ne fais pas dans l'originalité quand je dis que je suis un paradoxe sur pattes : nous le sommes tous, car c'est terriblement humain de vouloir à la fois la paix, l'harmonie et la stabilité et, en même temps, de se lancer des défis qui nous font sentir vivants, de vouloir rompre le sentiment de monotonie en créant, en innovant et, donc, en introduisant des changements. Voulus et non subis et donc plus faciles à assumer, car plus proches de nos

convictions et répondant à notre besoin d'être maître de notre vie. Cette existence qui oscille entre l'homéostasie – la tendance inhérente à tout système à rétablir l'équilibre initial – et l'impermanence propre au flux vital : nos cellules se renouvellent constamment et, comme j'ai pu le dire ailleurs, vivre c'est à la fois naître et mourir. À chaque respiration, à chaque journée. Et à chaque changement.

Je souhaite donc à chacune et à chacun de vivre les changements, qu'ils soient subis, choisis, anticipés ou non, en faisant confiance à la vie et à ses propres capacités de rebondir, en réagissant de la manière la plus authentique qui soit, sans tricher ni avec soi ni avec les autres, et de tirer le meilleur profit de cette transition pour, qui sait, permettre à ce qui n'est pas encore vécu de l'être et, dans tous les cas, pour reprendre contact avec ce qu'il y a de plus profond en soi et qui n'attend, pour s'exprimer, que notre....changement.

## *L'accompagnement : un luxe inutile ?* (Mai 2014)

« On dit qu'il faut prendre son mal en patience : et si on prenait notre bien en urgence ? » (Ludovic Soliman)

« La folie est de se comporter toujours de la même manière et de s'attendre à des résultats différents. » (Albert Einstein)

Dans un ouvrage que j'ai déjà cité dans d'autres réflexions, Rolf Dobelli soutient, de manière provocatrice, que la performance d'un coach, d'un conseiller, d'un médecin ou d'un psychothérapeute est à questionner : si l'on s'en tient au principe de « la régression vers le milieu » qui veut que, quoique l'on fasse, toute situation insatisfaisante a tendance à se rééquilibrer d'elle-même au bout d'un certain temps, l'aide d'une personne extérieure n'a que peu ou pas contribué à l'amélioration du problème. Il faudrait donc, selon lui, éviter d'attribuer un meilleur état de santé ou une progression de résultats ou d'une situation à l'intervention d'un soutien quelconque.

Pour rester dans la provocation, j'aimerais, dans un premier temps, abonder dans le sens de la thèse du financier et homme d'affaires lucernois et cela pour deux raisons :

1. si amélioration de la situation il y a, elle est principalement à mettre sur le compte du travail que la personne directement concernée a effectué, l'accompagnement ayant contribué à aider le client à s'aider lui-même ;
2. déontologiquement, le coach peut garantir les outils mais en aucun cas le résultat de l'accompagnement : l'issue du processus appartient en effet à la personne accompagnée et, en toute humilité, à la vie.

D'un côté, la thèse de Dobelli me parle, car elle balaye toute velléité de « pensée magique », que cela soit chez l'accompagné ou chez l'accompagnant : comme j'ai pu le dire ailleurs, l'être humain n'est, à mon avis, pas l'auteur, le « deus ex machina », de la vie. Mais, de l'autre côté, il me semble primordial que toute personne puisse se donner le droit d'être actrice de son chemin de vie, non pas pour s'illusionner de détenir une baguette magique, mais pour des raisons de dignité et d'estime de soi ainsi que pour rester maître du sens – dans la double acception du mot : direction et signification – de sa vie.

J'aimerais donc développer dans ces lignes les raisons qui, « malgré tout », plaident en faveur de l'accompagnement. Comme on ne parle jamais mieux que de ce que l'on connaît, je me contenterai de témoigner de mon activité de coach indépendant et interne tout en ayant parfois recours à ma propre expérience d'accompagné.

Le premier argument est en rapport à la bienveillance dont fait – ou devrait faire – preuve tout accompagnant. Cette posture n'est pas anodine, car elle touche au socle même de l'estime de soi, c'est-à-dire à l'auto-compassion, à l'amour inconditionnel pour soi-même et à la bienveillance à son égard. Les personnes qui viennent me trouver traversent des moments qui les déstabilisent souvent profondément et qui mettent à mal leur capital de confiance en soi et en la vie : un licenciement, un harcèlement moral ou un burn-out sont autant d'épreuves douloureuses et parfois dévastatrices.

Le « témoin lucide » (Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*, Paris : Flammarion, 2013, p. 16) qu'est le coach, à la fois empathique et extérieur aux émotions de l'autre, permet à la personne accompagnée de trouver la bienveillance et la compréhension nécessaires à la reconstruction de son estime de soi. Le fait de vivre une écoute sans jugement auprès d'un coach est une réelle invitation et un encouragement à rester bienveillant vis-à-vis de soi-même, indépendamment de la situation ou des résultats.

La deuxième raison est en lien à l'alliance sur laquelle repose le binôme « accompagné-accompagnant ». Pour l'avoir vécu moi-même au sortir du burn-out, la solitude est parfois abyssale : seules les personnes qui ont traversé la même épreuve peuvent réellement comprendre ce qui nous arrive...et elle ne sont pas légion ou, du moins, ne sont pas faciles à trouver, sauf si on participe à des groupes de parole au sein d'une structure, ce qui n'a pas été mon cas. Pour votre entourage, l'empathie est difficile voire impossible à développer non seulement par l'absence d'une expérience similaire mais aussi et surtout parce que votre état les déstabilise elles aussi, les renvoyant à leurs propres peurs et limites.

De pouvoir parler sans crainte d'être jugé à quelqu'un d'extérieur au contexte personnel ou professionnel, en étant assuré que notre vis-à-vis nous accepte telle que nous sommes, est un réel soulagement voire une libération. Et non seulement ce duo nous permet de sortir de l'isolement mais il a également un effet positif sur notre identité et notre dignité, car le coach nous voit comme une personne et non comme un malade, un incompetent ou un raté – des étiquettes qui nous collent très vite à la peau, principalement parce que nous nous les auto-attribuons, aidés en cela par un contexte parfois déshumanisant.

Et c'est là que se situe la troisième motivation pour se faire accompagner, et pas des moindres : être d'accord d'être confronté à ses propres incohérences et à sa part de responsabilité dans la situation. « Bienveillant, mais sans complaisance » : telle est une des premières devises du coach que j'ai pu entendre en formation et j'en mesure régulièrement la portée. Car le fait de montrer de la compassion vis-à-vis de la personne coachée n'est pas l'unique garant de l'estime de soi chez elle.

Outre le fait d'être « en amitié avec soi-même » (Montaigne), la capacité d'évaluer, d'« estimer », de la manière la plus objective et honnête qui soit, ses forces et ses faiblesses est une autre composante déterminante de l'estime de soi. Or, tout seul, on ne voit pas tout : il y a les « angles morts » que seul un joueur extérieur à votre propre partie peut identifier et, tel un miroir, vous renvoyer soit en reformulant vos propres mots, soit en vous posant des questions dont le but est de vous en faire prendre conscience ou en vous offrant des « feed-backs » qui sont parfois autant de « feed-claques ».

Dans son ouvrage au titre un brin démagogique, « *Réussir son coaching. Une approche systémique* » (Pearson Education France, 2011, 3<sup>ème</sup> édition), Jaques-Antoine Malarewicz souligne que, dans un processus de coaching, il y a toujours trois acteurs : le coach, le coaché...et le changement. Si l'on s'en tient à l'un des principes de l'approche évoquée, tout système – et l'être humain en est un – a une tendance à l'homéostasie, c'est-à-dire à rétablir l'équilibre perturbé. Le principe de la régression dont parle Dobelli en est d'ailleurs une illustration : quoique l'on fasse, la régulation a lieu.

La personne qui vit un changement important, surtout lorsqu'elle le subit, a donc la possibilité d'attendre que la situation s'améliore d'elle-même et de prendre son mal en patience, en espérant des jours meilleurs. Ce qui a comme avantage de laisser la responsabilité du

changement à des facteurs extérieurs...et l'énorme désavantage que la personne continue à subir son sort, se positionnant parfois en victime qui attend d'être sauvée par une manne providentielle. Ou qui quitte une situation qu'elle juge défavorable...en risquant fort de retrouver ailleurs ce dont elle fuit le plus le changement : elle-même.

La citation de Ludovic Soliman en exergue illustre en très peu de mots ce dilemme auquel tout être humain est confronté au moins une fois dans sa vie. Les personnes qui viennent me trouver ont fait un choix : celui de mieux vivre une situation professionnelle qui les affectent à un tel point que leur équilibre personnel est mis en danger, si ce n'est pas déjà trop tard.

Mais cette condition et cette motivation est-elle forcément la garantie d'une volonté de changement chez la personne demandeuse ? Pour le coach et psychiatre français, la réponse n'est pas automatiquement affirmative. Un des dangers pour le coach est d'ailleurs de mourir « par noyade, par étranglement ou par les deux à la fois » (p. 32) : la personne accompagnée inonde le coach d'informations sur le contexte et celui-ci se laisse endormir en jouant le sauveteur qui donne des recettes pour changer la situation plutôt que de diriger – Malarewicz parle de « manipuler » – le coaché vers ce qui va lui permettre de réfléchir aux changements de regard sur la situation et sur lui-même : ses émotions, ses sentiments, ses besoins, ses croyances. Autrement dit, vers son vécu et – c'est là que ça peut être douloureux – vers nos comportements et attitudes qui ont participé de la situation problématique.

Car, et c'est là un autre principe systémique, celui de la circularité : « on fait toujours partie du problème...et de la solution ». Il m'a été extrêmement difficile de réaliser puis d'accepter que c'est mon manque de bienveillance vis-à-vis de moi-même, ma loyauté et mon sens du devoir envers toute institution, mon désir de plaire et d'être reconnu, ma culpabilité et mon perfectionnisme qui ont fait de moi ma propre prison, mon propre geôlier et mon propre prisonnier. Non seulement je n'en aurais jamais pris conscience si je n'avais pas été accompagné, mais je me serai probablement enfoncé encore plus dans mon auto-harcèlement.

Les « témoins lucides » qu'ont été à la fois ma thérapeute et mon coach m'ont permis de changer. Ou, pour être plus juste, de devenir plus conscient de qui je suis et, donc, de gagner en estime de moi. Car, je suis d'accord avec Guy Corneau, thérapeute canadien, pour dire qu'on ne change pas vraiment : mes démons et mes ombres ne sont jamais très loin, mais j'ai appris à mieux vivre avec et à les aimer... eux aussi. Et c'est peut-être là le bénéfice le plus important de tout accompagnement, indépendamment du résultat et de l'issue : celui d'avoir accepté une aide qui nous permette de prendre en main notre bonheur, car « être heureux, c'est apprendre à choisir » (Frédéric Lenoir, « *Du bonheur. Un voyage philosophique* », Paris : Fayard, 2013, p. 39). Et, n'en déplaise à M. Dobelli, choisir veut aussi dire se donner les moyens d'être résilient, c'est-à-dire de transformer une épreuve en merveille.

*Le texte du corps et le corps du texte* (Juin 2014)

« Der Körper ist der Handschuh der Seele » (*Annelie Keil*)

« Le paradis, c'est peut-être d'être sans défense sans se sentir menacé : l'écriture permet cela » (*Christian Bobin*)

La lecture toute récente du livre de Laurence Tardieu, *L'écriture et la vie*, (Editions Des Busclats, 2013) ainsi que la magie du lieu où je me trouve pour ma « mini-retraite » mensuelle – la Maison des Anges : à découvrir de toute urgence ! – m'encouragent à me pencher sur deux compagnons de route indispensables depuis 2008 : mon corps et l'écriture.

La relation que j'entretiens à mon corps a toujours été ambiguë. D'une part, je lui porte une certaine attention par un minimum d'exercice physique, des soins réguliers et un choix vestimentaire susceptible de le mettre discrètement en valeur. De l'autre, pourtant, je n'ai jamais été tendre avec lui et porte parfois encore aujourd'hui un regard jugeant et critique sur mon enveloppe charnelle.

Mon manque de bienveillance vis-à-vis de ce que St François d'Assise appelait son « frère âne » – à qui le saint homme demande d'ailleurs pardon à la fin de sa vie pour l'avoir tant maltraité – m'a sans aucun doute conduit à l'épuisement : non content de concilier une vie professionnelle trépidante et une vie privée « normale » (marié, deux enfants...et tout ce qui va avec), je m'astreignais à 3-4 heures hebdomadaires de fitness...le matin entre 7h et 8h. Pure folie, quand j'y repense aujourd'hui. Un choix qui, à l'époque, me semblait pourtant logique et censé, ancien sportif de compétition que j'étais. Ou plutôt que je m'illusionnais d'être encore.

Ainsi ignoré et violenté, mon corps a implosé : mon système nerveux a tout simplement mis un terme à ma course effrénée. Et ne m'a ensuite plus lâché : vertiges, jambes et bras insensibles, tachycardies, maux de ventre inexplicables (Les médecins consultés me disaient tous : « Vous allez très bien, Monsieur Mack, vous êtes juste malade ») sans parler des crises de calcul rénaux et biliaires ainsi que des mots de dos omniprésents. Même si aujourd'hui, plus de six ans après mon burn-out, les symptômes neurologiques et/ou psychosomatiques ont soit disparus ou sont moins insistants, mon corps reste un précieux allié.

À en croire plusieurs auteurs, « notre corps aime la vérité » (David Servan-Schreiber) et « notre corps ne ment jamais » (Alice Miller). Emportés par le courant, les rapides et les cascades de notre vie temporelle, nous sommes souvent coupés de nous-mêmes, incapables de considérer que notre corps et notre âme ne font qu'un, ignorant avec superbe et inconscience les signaux pourtant palpables que notre « gant de l'âme » nous envoie. Même la sagesse populaire nous rappelle sans cesse l'évidence : ce n'est pas pour rien que l'on en a « plein le dos », qu'une situation ou une personne nous « casse les pieds », qu'on « se prend la tête », qu'on a « le cœur gros »...quand on a pas carrément « la peur au ventre » même quand on a « les reins solides ».

Notre corps nous parle en effet sans arrêt. Il nous renvoie une vérité, notre vérité. Et, plus nous nous mentons et plus nous faisons la « sourde oreille », plus il se fait entendre. Jusqu'au jour où, de guerre lasse, il prend le dessus et nous sommes de nous arrêter. En utilisant un langage parfois définitif.

En ce qui me concerne, le choc et le traumatisme suite à mon burn-out ont été si importants que, dans les premiers temps du moins, je frisais l'hypocondrie : à chaque début de douleur,

j'angoissais et craignais la rechute. Si cette peur s'est aujourd'hui apaisée, je consulte très souvent *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies* de Jacques Martel afin, d'une part, de faire des hypothèses sur les origines des douleurs qui m'empêchent de vivre sereinement et, d'autre part, introduire les modifications nécessaires dans ma vie – changements de comportements ou d'attitudes, voire de situations – et réguler ce qui est en mon pouvoir. Mon corps est donc un coach de vie au quotidien : il est un miroir de mes états d'âme et, de par son langage indirect nécessitant un décodage, il m'oblige à me questionner sans cesse sur mes choix, à rester à son écoute avec bienveillance et patience. Sans pourtant tomber dans la crispation : un rhume n'est parfois...qu'un simple rhume.

Si le corps me signale à sa manière que je cours le risque de quitter mon chemin de vie, l'écriture, elle, représente à la fois une médecine préventive et curative sur ce même tracé. Grâce à l'acte d'écrire, que cela soit quasi quotidiennement dans mon journal de vie ou une fois par mois pour mon blog, je me sens unifié : écrire me fait vibrer intégralement, sollicitant à la fois mon corps, mon âme et mon esprit. L'écriture me libère et me pacifie, me réconcilie avec mes blessures. Car elle me permet d'en prendre soin.

Quand je pose ma plume sur les pages vierges de mon carnet ou mes doigts sur le clavier de mon ordinateur, je suis dans une autre dimension : l'espace-temps habituel s'efface pour laisser place à un monde où tout me semble possible, où je me sens libre, sans entraves. À la fois dans une grande verticalité, relié à moi-même, et une horizontalité ouverte, reliée aux autres et au monde qui m'entoure. Où je parle de moi, de mon vécu, des mes émotions, de mes erreurs, de ma vulnérabilité, des mes apprentissages, des beautés et des horreurs, des états de grâce et des petits enfers en moi et à l'extérieur de moi. Sans pour autant, je l'espère du fond du cœur, tomber dans l'auto-contemplation narcissique : chaque mot, chaque phrase aimerait être à la fois porteuse de vérité – non pas LA vérité mais ma vérité du moment, amenée à se déplacer – et porteuse de sens pour la ou les personnes qui me lisent. Car, en parlant de moi, je mets des mots sur les maux des autres.

Car il s'agit bien, pour le corps comme pour l'écriture, d'être vrais. De ne pas ou de ne plus tricher. D'assumer ses forces et ses limites. De ne pas vouloir être beaux pour être aimés mais être au plus près de son âme, quitte à déplaire parfois. Le texte du corps écrit cette vérité avec son langage dans sa propre chair et l'écriture nous permet de donner corps non seulement au texte, mais, à travers lui, à ce qui se trouve tout au fond de nous, ce « magma dans lequel puise tout écrivain (...) et qui permet le jaillissement de l'écriture » (Laurence Tardieu, p. 86), une matière instable et dynamique faite de lumière et d'ombres, de fleurs et de boue, de certitudes et de doutes.

Le corps comme l'écriture nous font sentir vivants. Or vivre est une prise de risques permanente. L'écoute de notre corps et le pari de l'écriture ne sont donc pas sans dangers. Mus par leur amour de la vérité, ils nous invitent tous deux à mettre le doigt « là où ça fait mal » – au propre comme au figuré. Et, de plus, le langage corporel et écrit, si on en a le courage, nous initient à une quête sans fin : celle du sens de la vie et de notre vie. Une recherche dont l'amour ne devrait pas être absent. Que seraient en effet le texte du corps – ce langage d'autant plus complexe à déchiffrer qu'on a peur de le comprendre – et le corps du texte sans bienveillance et non jugement ? N'oublions pas que nous sommes souvent nos propres ennemis et que tout outil dépend de l'intention que nous mettons dans son utilisation. Et que, sans amour, tant le corps et l'écriture peuvent se retourner contre nous.

## ***Être audacieux : la peur au ventre ?*** (Novembre 2014)

« La logique vous conduira d'un point A à un point B, l'imagination et l'audace vous conduiront où vous le désirez. » (Albert Einstein)

« La seule chose que nous ayons à craindre est la crainte elle-même. » (Franklin Roosevelt)

Hasard ou stratégie éditoriale ? Deux revues françaises, *Psychologies Magazine* et *Clés*, ont décidé au même moment, soit en octobre 2014, de consacrer un dossier pour la première et un article pour la deuxième à une thématique commune : l'audace. Le monde et tout particulièrement la France en auraient-ils si urgemment besoin pour que ces titres-phare du développement personnel de l'Hexagone se sentent investis de la mission d'en rappeler l'existence ?

Pour répondre à cette question, il nous faut d'abord définir ce que signifie être audacieux en nous appuyant sur les articles en question. Pour Elsa Godart, collaboratrice à *Psychologies*, « l'audace est l'énergie de ceux qui sortent de leur condition » et qui osent affirmer « je suis moi ». Il s'agit donc de se risquer sur des voies nouvelles, de sortir du troupeau, de rompre les rangs, de faire preuve de culot, de faire preuve de subversion et d'anticonformisme.

Mais attention : penser que l'audace équivaut à un acte de provocation gratuit et narcissique, histoire d'attirer l'attention et de nourrir son ego serait faire fausse route. La finalité de l'être audacieux est principalement de rechercher un progrès pour soi et/ou pour les autres, une évolution qui s'inscrit dans une recherche de sens. Faire preuve d'audace passe par exprimer ses convictions tout en respectant celles des autres pour devenir ce que l'on veut être – et non ce que les autres aimeraient que vous soyez ou que vous deveniez.

Philosophe, chercheur au CNRS et membre du conseil éditorial de *Clés*, Roger-Pol Droit appuie les propos ci-dessus en citant le « sapere aude » (« ose savoir ») que Kant a emprunté à Horace. Cette devise fait allusion à l'absolue nécessité de penser par soi-même afin de se libérer des conditionnements que la société véhicule au quotidien, que cela soit par les médias, par la publicité ou par d'autres canaux encore plus subtils comme l'éducation, l'école et la formation.

En plus de l'esprit qui anime l'audacieux, l'auteur fait également allusion au processus qui en découle : faire preuve d'audace, c'est prendre des risques – certes calculés de manière à éviter le soit le « risque zéro » ou l'échec assuré. Des décisions suffisamment déraisonnables toutefois pour que le cœur l'emporte sur la peur et que l'entreprise naisse d'une décision qui pourrait paraître folle à certains...y compris à celle ou celui qui s'y lance. Car c'est là où réside la puissance de l'audace : « faire que les rêves s'inscrivent dans le réel » et que l'individu – ou le groupe – qui « se jette à l'eau » se donne toutes les chances de s'affirmer au-delà de ce qu'il pense être capable de réaliser.

Or, en ces temps où prévalent des valeurs de sécurité, de protection(nisme), de (auto)défense et de contrôle en réponse au climat de peur généralisée, rien n'est moins facile que de faire preuve d'audace. Selon Roger-Pol Droit, le rêve aujourd'hui, c'est d'être à l'abri et le fait de prendre des risques fait peur : n'en court-on déjà pas suffisamment dans la vie de tous les jours, ailleurs plus qu'ici ?

Et pourtant. Les personnes dont j'ai la chance d'accompagner les chemins de vie me démontrent le contraire : leur volonté de changer, de se remettre en question et de gagner en liberté

individuelle est bien présente. Même si, lorsqu'il s'agit d'aborder leurs valeurs et leurs contre-valeurs, l'audace fait rarement partie de la liste, cette valeur leur est nécessaire, vitale et essentielle. Car, dans l'urgence de vivre, ces personnes ne sont sûres que d'une seule chose : elle ne veulent pas revivre ce qu'elles ont vécu ou ce qu'elles sont en train de vivre.

Après une phase d'accommodation lors de laquelle elles ont correspondu aux attentes des autres et négligé certaines facettes de leur être, elles réalisent qu'elles se sont laissées enfermer dans une cage dorée voire dans une prison plombée. Et veulent à tout prix s'en libérer en affirmant progressivement et avec force leurs besoins, leurs rêves oubliés ou leurs désirs inassouvis. Ce qui, on s'en doute, ne va pas sans conflits avec leur entourage, personnel et professionnel. Car, que cela soit pour la personne directement concernée ou pour celles qui sont touchées de près par son audace, l'émotion commune est la peur.

Pour celui ou celle qui cherche à s'affirmer et à être soi, la peur de revivre des situations plus ou moins traumatisantes représente un extraordinaire moteur et donne une force parfois surhumaine dans des situations pourtant de grande vulnérabilité. Pour ceux qui assistent à l'envol, la peur est doublement présente : d'un côté parce que l'audacieux met à mal leur besoin de sécurité et, de l'autre, parce que de voir l'autre prendre des risques les renvoie à leur propre difficulté d'oser leur vie et, donc, à leurs propres prisons, intérieures ou extérieures.

« Pour se libérer, il faut se savoir esclave ». Cette phrase d'Alexandre Jollien tirée de son livre, « *Le philosophe nu* » me touche particulièrement car elle résume assez bien, à mon sens, l'ambiguïté de l'audace, du moins telle que je l'ai vécue et la vit, soit à titre personnel soit en l'observant chez les autres : la peur est à la fois le principal obstacle et la source première de l'audace. La différence entre les deux logiques réside dans la prise de conscience, souvent déclenchée par un facteur interne (maladie, accident) ou externe (licenciement, mobbing), qui fait tomber le voile et donne à celui qui ouvre les yeux la possibilité de voir au-delà des murs, par delà les limites que nous nous sommes mises ou que nous nous sommes laissées mettre. Et cette perspective est génératrice d'envie, d'en-vie et de vie. Donc d'audace, même embryonnaire.

J'aimerais conclure (de manière audacieuse ?) par le partage de deux moments d'émotions.

La première situation concerne une de mes clientes à qui les larmes sont montées aux yeux lorsque, dans le cadre d'une séance d'accompagnement autour de la gestion du temps, elle prend conscience qu'elle ne se donne pas (ou pas assez) de permissions. À ma question qui l'interroge sur comment elle se sent à ce moment-là, elle répond, la voix quelque peu tremblante : « Ça fait envie ! ». Un petit pan de mur intérieur venait de tomber, faisant émerger le désir de découvrir la nouveauté... et la peur de l'inconnu.

Le deuxième épisode concerne l'émission *Vacarme* du 5 septembre dernier (<http://www.rts.ch/la-1ere/programmes/vacarme/6083580-vacarme-du-05-09-2014.html>) lors de laquelle j'ai témoigné de mon expérience du burn-out. À son écoute, j'ai pleuré de joie, certes, mais surtout parce que je me suis souvenu – et mon corps avec moi – des crises de panique et d'angoisse quotidiennes, de l'anxiété et des peurs qui m'ont tenaillé le ventre (et le terme « tenaillé » n'est vraiment pas usurpé) tout au long des années qui ont suivi la « rupture ». Et qui sont à l'origine de l'audace dont j'ai fait preuve depuis 2008. Beaucoup de personnes me disent que je peux en être fier. Je le suis, mais ce n'est pas ce sentiment-là qui prévaut, mais bien la peur, omniprésente : celle de me laisser à nouveau enfermer dans d'autres prisons. L'audace est donc plus que jamais de mise.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'être audacieux et d'avoir la force, pour cela, d'accueillir vos peurs les plus enfouies : elles seront vos plus précieuses alliées.

## *Vivre sa spiritualité : entre l'humain et le divin* (Décembre 2014)

« Nous ne sommes pas des êtres humains vivant des expériences spirituelles, mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine » (Robin S. Sharma, « Le moine qui vendit sa Ferrari »)

« La vie spirituelle n'est peut-être rien d'autre que la vie matérielle accomplie avec soin, calme et plénitude » (Christian Bobin, « La lumière du monde »)

Les fêtes de Noël, avec leur lot de repas, de cadeaux et de réjouissances, nous font presque oublier la dimension éminemment spirituelle de l'événement. Attablé en face du Lac de Morat en ce samedi 27 décembre 2014, je ressens le besoin de me pencher sur ce que veut dire le mot « spiritualité », que cela soit en lien avec la fête de la naissance de Jésus ou pas.

Ma première question concerne le concept de « spiritualité » lui-même : est-il possible de restreindre les réalités plurielles et complexes que couvre le terme par une seule définition ? Je partage la conviction de Marc de Smedt dont il fait état dans une de ses chroniques : « il y a autant de spiritualités qu'il y a d'être humains ». Je me contenterai donc de parler de mes représentations pour me permettre d'y voir plus clair dans ce qui m'habite au quotidien : si cela peut aider d'autres personnes à mieux cerner les contours de leur spiritualité, tant mieux – mais je m'en voudrais de faire preuve de prosélytisme en voulant rallier d'autres personnes à une doctrine.

Ma vision de la spiritualité est tout d'abord humaniste, au sens où l'entend Frédéric Lenoir dans son ouvrage « La guérison du monde » : l'être humain est fondamentalement religieux, car, si l'on s'en tient à l'épistémologie latine du mot, « religere » veut dire « être relié », « être en relation ». Chaque individu est ainsi un microcosme relié au monde, lui-même relié à tous les êtres, vivants (ou morts ?), humains ou non humains. Cette interdépendance – que l'on retrouve également dans la philosophie bouddhiste, dans les réflexions systémiques ou en physique quantique – donne un sens à mon être là : il est de ma responsabilité de rester relié à moi-même, car, ce faisant, je soigne le lien avec les autres et le monde.

Dans leur ouvrage « Pour une écologie intérieure », Marie Romanens et Patrick Guérin parlent à leur tour de « reliance », c'est-à-dire de la capacité de dialoguer avec soi, avec ses ombres et ses lumières, pour pouvoir entrer de manière pertinente et constructive en dialogue avec les autres. Dans ce sens, la spiritualité passe par une quête d'intériorité et, pour moi, par des moments de solitude qui me permettent de me recentrer, me « re-sourcer ». Je rejoins ainsi Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste vietnamien, quand il dit que « le véritable processus de paix, c'est de retourner en vous-mêmes, de vous réconcilier avec vous-mêmes et de savoir comment faire face à vos propres difficultés : le désespoir, la suspicion, le peur, la colère. Vous pouvez ensuite passer à la deuxième étape et aider l'autre. » (« La paix en soi, la paix en marche »)

Et c'est là un autre aspect de la spiritualité telle que je la vis au quotidien : accueillir la dualité propre à chaque individu. Car nous sommes doubles. À la fois humains, êtres de chair, de sang, d'émotions et de passions, de peurs et de joies, d'angoisses et d'espérances. Et nous sommes aussi des enfants de la Vie, habités par le silence, la paix intérieure et nos « refuges de l'essentiel » (Marie Lise Labonté).

Maître Eckhart, mystique rhénan du 13<sup>ème</sup> et 14<sup>ème</sup> siècle, met d'ailleurs en garde celle ou celui qui entend la spiritualité comme un remède qui anesthésierait les ombres propres à notre humanité : « Si l'homme trouve en Dieu satisfaction, c'est que Dieu n'est pas Dieu ». Car c'est aussi cela, vivre sa spiritualité : être conscient de ses propres contradictions et les accueillir avec amour, car de les juger et de vouloir les éradiquer reviendrait à les renforcer. « Le lotus a besoin de boue pour pousser », nous rappelle Thich Nhat Hanh.

Stéphane Allix, journaliste et auteur du livre « La mort n'est pas une terre étrangère », nous invite d'ailleurs à nous préparer consciemment à mourir en étant le plus vrais possibles et à ne pas tricher avec nous-mêmes en faisant face à nos émotions négatives et conflictuelles : il vaut mieux les transformer de notre vivant plutôt que se retrouver nez-à-nez avec elles dans nos derniers instants de vie...ou même après ?

Maître Eckhart nous renvoie cependant à notre responsabilité qui consiste à ne pas nous laisser envahir par nos créations mentales et humaines : « Dieu nous rend souvent visite, mais la plupart du temps, nous ne sommes pas chez nous. ». « Être chez soi », « retourner en soi » : pour qui s'intéresse à la spiritualité et se penche sur des lectures en lien à la thématique, ces termes reviennent inlassablement. Mais, concrètement, où ce « chez soi » se trouve-t-il ? Et comment y accéder ?

Dans son livre, « Vivre sa spiritualité au quotidien », Pierre Pradervand nous rappelle, entre autres, que le mot « spirituel » est dérivé d'un mot latin, « spiritus », signifiant le souffle. Le fait d'être attentif à ma respiration dans toutes mes actes me permet donc d'entretenir le Souffle, de rester en lien avec la Vie et avec moi-même. Et de rester à l'écoute du « dénominateur commun de toute religion » (Marc de Smedt), le silence qui, comme nous le présente Jacqueline Kelen dans son ouvrage « La puissance du cœur », « nettoie et purifie en opérant une distinction entre ce qui est essentiel et ce qui n'est qu'accessoire » et « permet de se délester de l'illusoire, du factice ».

Quelques pages plus loin, l'auteure française nous met cependant en garde : la quête du silence a un prix, car « à celui qui a savouré l'ampleur et la fraîcheur du silence, deviennent insupportables les débats et discussions, les réunions de famille autant que les colloques intellectuels : ceux-ci obstruent la source de la Parole au lieu d'en faire entendre les ruissellements. L'être de silence et de solitude a besoin d'air, d'espace, parce que dans le silence et dans la solitude il a fait l'expérience inoubliable du large et de la profondeur. Désormais, tout le reste paraît plat, superficiel, terriblement étroit. ».

Il est vrai que les sentiments de décalage et d'ennui m'habitent depuis des années lorsque je me trouve en société. Ma crise d'éveil consécutive à mon burn-out m'a permis de mettre des mots sur une impression diffuse et confuse. Et aussi de ne pas tomber dans le jugement en me croyant supérieur, car investi d'un « super pouvoir » : pour moi, vivre sa spiritualité ce n'est pas seulement accueillir sa part humaine avec bienveillance mais également l'humanité des et chez les autres. Bénédiction, compassion et amour inconditionnel sont donc au rendez-vous.....ou devraient l'être : j'avoue ne pas être un saint et que très – trop – souvent je me surprends à juger, à évaluer et à me mettre parfois dans des états qui me surprennent et me désolent à la fois.

Et, dans ces moments, je me dis que je me passerai bien de cette conscience qui m'invite à m'observer, voire même à m'observer quand je m'observe (un principe cher à la méditation de

la pleine conscience). Je pourrais en effet me dire, comme Alexandre Jollien à l'issue de son « Petit Traité de l'abandon. Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose », que "vous tournez autour du pot. Vous cherchez la simplicité, l'abandon, la joie. Vous êtes déjà tout cela. Laissez vos questions. Laissez tout de côté et soyez heureux !". Je pourrais aussi me convaincre, comme l'avance Christian Bobin dans la citation en exergue, que vivre sa spiritualité c'est agir en étant en paix avec moi-même et le monde.

Oui, je pourrai me dire tout cela...mais cela ne serait pas moi. Car, vivre sa spiritualité, c'est, pour moi, se « co-naître », c'est re-naître chaque instant, chaque jour à soi-même. Avec ses joies et ses peines, avec ses forces et sa vulnérabilité. Pour accéder à une plus grande maturité, à plus de sagesse. C'est fêter Noël chaque jour : une naissance, celle d'un homme à la fois être divin et être humain, avec ses contractions suivie de la lumière. La naissance d'un être spirituel amené à vivre une expérience humaine. Une ascèse, une quête, un pèlerinage, un voyage qui importe plus que la destination elle-même.

Je souhaite à chacune et chacun d'entre vous une très belle année 2015, riche en moments d'humanité et de spiritualité, en fonction de qui vous êtes au plus profond de vous-mêmes.

***Le voyage intérieur ou rester en lien à son « dedans » pour mieux vivre son « dehors ».***  
(Février 2015)

*L'homme est un livre. En lui toutes choses sont écrites mais les obscurités ne lui permettent pas de lire cette science à l'intérieur de lui-même.*  
(Mawlana)

*Donnez-moi la beauté de l'âme, que l'extérieur et l'intérieur soient en harmonie.* (Socrate)

*Notre devoir le plus impérieux est peut-être de ne jamais lâcher le fil de la Merveille.* (Christiane Singer)

Rossinière, Hôtel de Ville, samedi 14 février, 14h00. Je découvre ma chambre : simple, chaleureuse, confortable, invitant au « cocooning » et à prendre soin de moi. Comme souvent au début de mes « mini-retraites », une bouffée d'anxiété et un sentiment que je connais bien m'envahissent : la peur de l'ennui. « Mais que vais-je bien pouvoir faire ? » me lance mon mental, toujours à la recherche d'un souci, d'un problème, d'un « os à ronger ». Au lieu de lui céder, je l'accueille et décide...de ne rien faire du tout, si ce n'est de méditer.

Assis sur ma chaise de bureau en bois clair, j'observe la position de mon corps ainsi que ma posture – alignement, tensions, raideurs ou détente – et glisse tranquillement vers ma respiration. Doucement, l'émotion qui tenaillait mon ventre et commençait gentiment à occuper mon esprit s'estompe pour s'envoler complètement. Les nuages du mental se dissipent et laissent la place à une pensée claire et à une réponse qui l'est tout autant : il fait beau dehors et je vais savourer les caresses du soleil sur ma peau, laisser entrer la chaleur en moi et permettre à ma joie de rayonner vers l'extérieur.

Un peu plus de sept années après la rupture, je savoure aujourd'hui cette conscience des allers retours indispensables entre le dedans et le dehors, de l'existence de ces deux mondes qui à la fois cohabitent et nécessitent des approches différentes. Comme le soulève de manière pertinente Moussa Nabati (*Comment guérir son enfant intérieur*, Fayard, 2008, p. 207), « on nous a malheureusement trop appris, tout au long de notre enfance, à nous comporter vis-à-vis du dedans et du dehors exactement de la même manière et en utilisant les mêmes outils. »

Les mécanismes dont parle le thérapeute français d'origine iranienne sont de l'ordre de la *survie* : pour s'adapter, voire se sur-adapter, l'être humain fuit, lutte, combat, résiste, cherche à gagner, convaincre, dominer, (se) prouver. En agissant de la sorte, la personne se trouve dans un effort constant d'extériorisation et néglige une intériorité dont l'accès lui est pourtant possible en adoptant une logique de *vie* : l'écoute et l'accueil de soi, la détente, la patience, la décélération, le lâcher prise, l'humilité, se laisser porter par la vie et lui faire confiance.

Le Samourai que j'étais il y a encore quelques années n'a pas eu la sagesse de faire la distinction entre ces deux réalités pourtant étroitement imbriquées et s'est lancé dans une course folle dont le but était la réussite sociale de ses personnages de « bon » formateur, de « bon » mari et père. Fort heureusement, mon corps et, donc, mon âme ont parlé pour moi et ont forcé le valeureux guerrier à s'arrêter et à se tourner vers sa vie intérieure, une réalité dont la complexité et l'étrangeté – curieux paradoxe, puisqu'elle est partie intégrante de notre être – peut expliquer la peur qu'inspire son étude.

En effet, le fait de porter son attention aux paysages intérieurs nous dévoile une réalité plurielle. Pour le philosophe français Bertrand Vergely (*Deviens qui tu es. Quand les sages grecs nous aident à vivre*. Albin Michel, 2014), le voyage au centre de soi est un itinéraire dont les portes s'ouvrent successivement sur des espaces de plus en plus profonds.

La première étape de ce voyage nous emmène à la découverte de *notre intimité psychologique* dont l'enjeu principal est de permettre la distinction entre ce qui vient de mon « dedans » et ce qui est imposé du « dehors ». Ce sont nos émotions, nos motivations, nos envies. Qui pourtant n'existent vraiment que si on a le courage de pousser la deuxième porte qui nous laisse entrevoir *notre inconscient* et nos blessures d'enfance. Cette étape ne se vit pas seul, elle mérite d'être accompagnée par un-e psychologue, au risque de s'y perdre et de ne plus retrouver le chemin de sortie.

Si ce deuxième monde est troublant, la troisième porte nous dévoile une réalité encore plus vertigineuse : *notre intériorité spirituelle*, dont l'essence même touche à la question du sens de la vie et de la mort. Pour l'avoir visitée et en garder un souvenir nostalgique qui m'habite souvent et me permet de rester en lien avec elle, cette réalité nécessite une mort symbolique, un abandon total de l'ego. Cette nouvelle conscience, cette « co-naissance », nous laisse entrevoir notre Paradis et notre Enfer intérieurs, notre immortalité et notre mortalité. Un éveil qui modifie radicalement notre vision de nous-mêmes, des autres et de la Vie.

Dans son ouvrage, *La puissance du cœur* (2009, la Table Ronde), Jacqueline Kelen tente de cerner cette troisième dimension. L'écrivain française distingue clairement l'intimité, psychologique et reliant de manière horizontale les êtres entre eux, de l'intériorité, spirituelle et dont le lien est éminemment vertical : « passer du stade psychologique au niveau spirituel, c'est passer du nombril au cœur ». Loin des tourments et des passions chers aux romantiques, le cœur désigne, pour l'auteure, le centre de l'être, sa conscience profonde et le « lieu de la connaissance transcendante ». Une destination qui peut déboucher sur l'Absolu qui « n'est pas le plus grand amour mais le plus grand retirement, autrement dit le Rien ». Un endroit habité par le silence, cette « musique de l'âme (Catherine Bensaid) que nous nous devons d'écouter si nous ne voulons pas nous couper de ce qui est à la fois le plus intime en nous et qui nous appartient le moins.

Ce n'est pas sans émotion que je réalise, en écrivant cet article, à quel point le voyage entrepris a été long, douloureux, parsemé d'embûches – mes propres résistances – et, finalement, si riche en apprentissages et en moments vertigineux de joie aussi : pour le dire avec les mots de Gandhi, « le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. » Une Odyssée qui, pourtant, m'invite à l'humilité : mes ombres sont toujours présentes et peuvent, à tout moment, faire irruption et bousculer mes illusions.

Il y a cependant une dimension qui restera à jamais gravée dans mon âme, mon esprit et mon corps. Plus qu'un lieu identifiable ou une technique que l'on peut décrire avec précision, il s'agit plutôt d'une intention, d'un désir quasi artistique qui me permet de relier le dedans et le dehors, l'intériorité et l'intimité avec le monde extérieur.

Georges Haldas lui donnait le nom d' « état de Poésie » : cette faculté d'être à l'écoute de « la musique que tout homme porte en soi » (Shakespeare) et de « chercher là-bas de quoi éclairer ici. » (Christian Bobin). Un pays, une couleur, une attitude, un geste : je ne saurais dire exactement en quoi consiste pour moi la poésie. Ce que je sais c'est qu'elle me permet de mettre

de la lumière là où il y a des ombres ; des couleurs là où il y a grisaille ; du sens là où, apparemment, il en manque ; de l'amour quand tout porte à croire qu'il n'y en a pas ou plus ; de l'espoir quand tout semble perdu ; de la joie quand les larmes coulent, purificatrices.

Et ce Mystère, cette Merveille, je compte bien les prendre dans mes bagages pour la suite de mon pèlerinage. Pour vivre le plus souvent l'éternité qui, comme le dit si bien Fatou Diome, « est un bref instant, volé à la vacuité du quotidien, où, soudain, une intense beauté se concentre et s'ancre si profondément en nous que le temps à venir ne peut en éroder le souvenir. L'éternité, c'est cette pleine présence à soi et aux autres lors de ces moments inoubliables. » (*Celles qui attendent*, Flammarion, 2010).

À vous toutes et tous, je vous souhaite d'avoir le courage et l'audace de partir, si ce n'est pas déjà le cas, à la découverte de votre intimité et votre intériorité. Et, pourquoi pas, de vous faire accompagner pour y voir plus clair en laissant une personne extérieure jeter de la lumière sur votre intérieur. Afin de vous aider à avancer « dehors » tout restant en lien permanent avec votre « dedans ».

## *Cheminer en confiance* (Mars 2015)

*« Il est bon de faire confiance au temps qui passe :  
l'avenir nous révèle toujours ses secrets. »* (Eve Belisle)

*"L'expérience la plus belle et la plus profonde que puisse  
faire l'homme est celle du mystère"* (Albert Einstein)

Comme souvent sur mon chemin, je me retrouve à un carrefour de vie professionnelle. Est-ce un hasard si je me retrouve à la « Maison des Anges », un lieu de paix en terre fribourgeoise, pour réfléchir à ce qui m'aidera à faire les « bons » choix, à avancer le plus sereinement possible – même si ce lieu se situe au bout de l'« impasse de Froideville » ?

Cela fait longtemps que je ne crois plus au hasard, cette « indiscretion du Ciel » et, depuis mon burn-out, j'ai négocié avec mes penchants superstitieux, cousins de la pensée magique. C'est donc un beau clin d'œil que me fait la vie et auquel j'aimerais faire honneur dans ce texte en parlant de la confiance.

Étymologiquement, ce mot vient du latin « cum fides » et veut dire « avec foi ». Frédéric Lenoir, dans son *Petit traité de vie intérieure*, parle d'ailleurs de « foi-confiance », cette force qui nous permet d'avancer, de changer, d'apprendre encore et toujours ainsi que de nous connaître de mieux en mieux.

Mais de quelle foi parle-t-on ? En quoi ou en qui est-il bon d'avoir foi lorsque, comme c'est le cas pour moi aujourd'hui, on se trouve devant l'inconnu, au début d'une nouvelle page blanche, à la fin de quelque chose sans connaître la suite ?

Pour répondre à cette question, je vais me reposer principalement sur mon ressenti et sur mon expérience combinée d'être humain et d'accompagnateur d'autres êtres. Comme dans mes textes précédents, mes propos n'ont comme unique but que de témoigner : à chacun d'en tirer ce qui lui semble pouvoir l'aider à avancer dans sa situation.

Il me semble que, en matière de « foi-confiance », j'ai tout d'abord envie de *me* faire confiance, d'avoir foi en mes ressources intérieures, en mes forces. Mais quelles sont-elles ? À vrai dire, je ne ressens pas le besoin d'en faire une liste qui, de toute manière, ne pourrait être exhaustive. En effet, à chaque expérience nouvelle, j'en découvre d'autres et je prends également conscience que ce que je pensais être acquis ne l'est pas autant que je l'aimerais.

Mon vrai besoin réside plutôt dans la réponse à la question : qu'est-ce qui m'a permis chez moi de prendre conscience de ce qui, dans une situation donnée, pouvait représenter une force ? Si je reviens sur mon parcours de vie, quelle force intérieure m'a permis à chaque obstacle, à chaque chute, à chaque épreuve, grande ou petite, de me relever, de repartir, de reconstruire et de saisir l'opportunité de grandir ?

Ce qui me vient spontanément tient en un seul mot : le courage. Ou, en d'autres mots, le langage du cœur qui s'exprime en empruntant les voies de l'amour et de l'intuition, les deux sons d'une musique intérieure que j'ai toujours su écouter. Même si, apparemment et aux yeux d'autres personnes extérieures à ma situation, mes décisions manquaient parfois de « bon sens », le fait de rester fidèle à ce qui était inscrit au plus profond de mon être m'a toujours guidé et à toujours fini par me ramener sur le chemin qui était celui sur lequel je me devais de marcher.

Mais ma voix (ou voie) intérieure n'a pas été ma seule source d'inspiration dans laquelle j'ai puisé ma confiance. Ma foi s'est également tournée vers les autres : amis, alliés, personnes ressources, soutiens précieux, vitaux parfois. Il ne suffit pas de se faire confiance : encore faut-il avoir confiance dans la capacité des autres...d'avoir foi en nous et en notre projet de vie. Au risque de se retrouver enfermé dans sa propre solitude, orgueilleuse et fière.

Pour le dire avec les mots de Jacqueline Kelen (*L'Esprit de solitude*), « on est toujours plus seul qu'on ne le croit et bien moins seul qu'on ne pense ». Nous sommes en effet les seuls à pouvoir vivre notre propre changement et à mettre les clés dans les serrures des portes que nous voulons ouvrir. Par contre, l'aide, le soutien et le regard, à la fois bienveillant et critique, de personnes extérieures à notre situation peuvent nous permettre de trouver des clés, des serrures et des portes auxquels nous n'aurions pas pensé et de nous donner l'élan nécessaire pour le faire.

La confiance aux autres peut en effet nous permettre d'avoir accès à notre courage qui, pourtant bien présent – le cœur de chacun n'aspire en effet qu'à s'exprimer –, ne se donne pas la permission de dire tout haut ce qu'il pense tout bas et, à plus forte raison, de passer à l'action. Les avis et les questions d'autres personnes « de bonne foi » nous donnent ainsi l'autorisation, la légitimité d'être notre propre autorité et de nous définir en fonction de nos aspirations profondes – et non en nous conformant aux attentes des autres.

Au-delà de la confiance en soi et aux autres, il y a une troisième dimension en laquelle j'ai pris progressivement confiance et aux pieds de laquelle je dépose cette foi de manière inconditionnelle : la vie. Après mon odyssée des sept dernières années – un voyage dont, aux dires des statistiques, seul un tiers des Suisses « invités » à ce genre de pèlerinage découvre réellement le chemin de retour –, je pense pouvoir dire, à l'instar de Frédéric Lenoir dans *L'Âme du Monde*, que « la vie nous guidera toujours vers le meilleur ».

En effet, même dans les situations qui semblent les plus inextricables, vécues comme étant l'expression d'une profonde injustice, générant une colère à la hauteur de celle de Job, invectivant Dieu de la profondeur de son incompréhension, de sa désorientation et de son indignation, il n'y a qu'une seule chose à faire : dire « oui » à la vie, se laisser porter par le courant en espérant – non, mieux : en *sachant* que tôt ou tard le fleuve de la vie nous ramènera sur la berge.

Une rive qui nous accueillera renouvelé, transformé et, surtout, réconcilié. Avec la vie, certes, mais principalement avec nous-mêmes. Car le « meilleur » dont parle la citation plus haut ne définit pas forcément la qualité du sable qui reçoit notre âme et notre corps, fatigués après tant de tumultes, mais également notre propre paix intérieure, notre unification avec ce qui nous a fait perdre pied en nous, nos ombres, nos démons, nos freins intérieurs.

Tout voyage extérieur, toute navigation fluviale est avant tout un itinéraire qui nous conduit au plus profond de nous-mêmes, à nos blessures, à notre Enfer intérieur. Et, également, à notre Paradis, à nos forces, à cette extraordinaire élan d'amour que nous avons tous. Pour nous, pour les autres et pour la vie.

En ce qui me concerne, et malgré – ou à cause de – mon passé de nageur de compétition, ce qui a été – et ce qui reste aujourd'hui encore – le plus difficile pour moi dans cette exercice de « brasse coulée », ballotté par les flots de la vie, a été et reste le lâcher prise, l'abandon, le

« oui » inconditionnel à ce qui est. Et d'accepter que ce qui *est*, non seulement *est* mais est *bon* et *juste*. Parce que *c'est*, tout simplement.

Programmé, de par mon histoire de vie, à contrôler et à exercer ma Toute-Puissance, il a fallu une rupture pour accepter la non-maîtrise, pour passer de l'humiliation à l'humilité, de la crispation à la détente, de la pression à la « dé-pression ». Et je ne peux être que du même avis que Moussa Nabati quand il dit, dans son livre *Comment soigner son enfant intérieur ?*, qu'« on ne soigne pas une dépression, c'est la dépression qui nous soigne ».

Avoir confiance en soi, en d'autres personnes et en la vie, c'est donc, au fond, accepter que nous avons à la fois peu de pouvoir sur ce qui nous arrive et, en même temps, que l'effet de nos actions peut se révéler infini. Car, cette foi nous permet tout d'abord de créer des liens précieux – à sa propre intériorité, aux autres et à la vie. Puis, ces liens mettent à leur tour en mouvement – nous mêmes, les autres et la vie. En effet, si l'on se réfère à la physique quantique, à l'approche systémique ou à la philosophie bouddhiste, nous sommes tous reliés et interdépendants. Une intention peut déboucher sur des transformations à plusieurs niveaux et touchant d'autres que nous. Et *parce que* nous ne maîtrisons pas grand-chose et *parce que*, fort heureusement, la vie obéit à une logique mystérieuse, il est plus que jamais important d'avoir confiance en elle : car elle seule sait ce qu'elle fait – alors que, la plupart du temps, nous nous illusionnons de pouvoir en contrôler le cours.

Si vous vous sentez concernés par cet article, car en proie à des doutes et à des peurs légitimes devant la nécessité de faire des choix et de prendre des décisions, je vous invite tout d'abord à prendre soin de vos démons, à accueillir ces ombres qui font partie de vous pour ne pas leur donner toute la place qu'elles revendiquent puis à mettre votre confiance dans votre cœur, dans les autres, surtout s'ils sont bienveillants, et dans la vie. Quoique vous fassiez, cette dernière sera votre plus fidèle compagnon...si vous avez foi en elle et si vous l'écoutez. Un « tuyau » d'initié : le parler est au plus profond de vous.

## *Être en colère.* (Mai 2015)

« *Quand vous êtes en colère, comptez jusqu'à quatre. Quand vous êtes très en colère, jurez* » (Mark Twain)

« *La colère vide l'âme de toutes ses ressources, de sorte qu'au fond paraît la lumière* » (Friedrich Nietzsche)

Je ressens le besoin aujourd'hui de parler d'une des quatre émotions de base et probablement la plus déroutante : la colère. « Déroutante », elle l'est pour au moins deux raisons :

1. La colère peut nous faire sortir de nos gonds, donc être à l'origine de « sorties de route » lorsque, subjugués et asservis par elle, il n'y a plus de pilote dans notre véhicule.
2. En ce qui me concerne, c'est probablement l'émotion qui me questionne le plus et me met le plus face à mes propres limites. Normal, me direz-vous, puisque, comme je viens de le souligner plus haut, une de ses caractéristiques est de nous faire perdre le contrôle de nous-même.

Jusqu'à mon burn-out, cette émotion portait à mes yeux clairement une étiquette négative : je ne voyais pas d'un bon œil le fait d'être en colère justement à cause de ses effets « déroutants » qui risquaient fortement de casser l'illusion, l'image parfaite et lisse de la personne qui s'était fixé pour but d'être irréprochable, de ne surtout pas faire de vagues au nom de la sacro-sainte harmonie et – raison difficile à avouer – d'être aimée et appréciée de tous.

Or, comme le dit très justement Lytta Basset (*Au-delà du pardon. Le désir de tourner la page*), il n'est pas juste que, dans la Bible hébraïque, Dieu se mette 170 fois en colère et les humains seulement 40 fois. En s'interdisant d'être en colère et, par conséquent, de me mettre en colère, j'ai ainsi collectionné ce que l'Analyse Transactionnelle appelle des « timbres psychologiques » : comme pour les cartes de fidélité dans certains restaurants, tea-room ou stations-services, chaque colère était soigneusement « stempelisée », débouchant sur une gigantesque éruption volcanique au moment où il n'y avait plus de place pour un prochain timbre sur la dite carte. Le burn-out peut ainsi être vu comme le résultat d'un cumul successif de colères non vécues et non exprimées. Donc comme une forme de violence contre soi-même.

Il m'a donc fallu apprendre à accueillir et à exprimer mes colères. De fantômes intérieurs dont je ne voulais pas voir l'existence, elles sont progressivement devenues des « anges gardiens » qui se manifestent notamment par des symptômes physiques (maux de ventre et poitrine serrée) et qui m'aident à avancer sur mon chemin de vie.

Inlassablement et régulièrement, j'ai d'abord appris, comme le prône Thierry Janssen, de « métaboliser » cette émotion, c'est-à-dire de « l'accueillir comme une nourriture et de respirer profondément », ce qui a pour effet que « notre émotion s'estompe, son information génère des idées nouvelles dans notre pensée et son énergie devient disponible pour une réponse adaptée à la situation » (cf [http://www.thierryjanssen.com/images/chroniques\\_psycho/chronique\\_psycho\\_2015\\_05.pdf](http://www.thierryjanssen.com/images/chroniques_psycho/chronique_psycho_2015_05.pdf).)

Pour se faire, j'ai introduit dans mon quotidien des techniques de méditation et de visualisation que j'utilise régulièrement et qui ont également pour but d'éviter que la colère se transforme en ressentiment contre la personne, la situation ou le contexte déclencheurs. Car, comme le souligne Christophe André dans *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, le piège dans

lequel je tombais et je tombe encore souvent, c'est de ruminer et d'entretenir une colère qui dure, qui dure, qui dure...et qui débouche sur les effets dé-routants énumérés plus haut ainsi que sur une spirale qui peut parfois s'avérer infernale, car elle a pour conséquence de m'installer dans un rôle de victime incapable de voir une issue à la situation.

Ainsi, grâce à la fois à l'accueil de la colère et à une forme de distanciation, le fait de laisser *de la place* à la colère sans lui laisser *toute la place* permet tout d'abord de ne pas en être esclave puis de se poser quelques questions-clé à tête reposée.

Une des premières interrogations qui surgit alors chez moi vise à connaître le besoin qui se cache derrière cette émotion. Si je m'en réfère au livre de Christelle Petitcollin, *Émotions. Mode d'emploi*, la colère exprime principalement le besoin d'être respecté. À chaque situation générant de la colère, j'en viens donc à me demander ce qui n'a pas été respecté chez moi : quelles valeurs, quels besoins, quelles limites, quels principes et aussi quelles croyances.

J'irais cependant plus loin que l'auteure française en disant que, si je suis honnête avec moi-même, mes colères ne mettent pas seulement de la lumière sur mon besoin *d'être respecté*, mais aussi sur celui de *me respecter*. Je réalise en effet souvent que ma colère vient aussi du fait que j'ai de la peine à me faire entendre soit en amont soit en aval de la situation à l'origine de l'émotion.

Dans les faits, je me laisse parfois piétiner plusieurs fois, soit par les autres ou, pire encore, par moi-même : parce que je n'ai pas été respecté, parce que j'ai parfois en partie contribué à cet état de fait, parce que j'ai peur d'entreprendre des démarches pour me faire respecter et parce que tout cela me met en colère contre moi-même.

Car, comme le dit très justement Pierre Pradervand dans *Vivre sa spiritualité au quotidien*, l'agression extérieure peut souvent être interprétée comme la manifestation et la matérialisation d'une agression intérieure envers soi-même : la colère ressentie vis-à-vis d'un déclencheur externe peut déboucher sur une forme de maltraitance vis-à-vis de soi – un schéma que les personnes victimes de harcèlement ou de mobbing connaissent bien...ainsi que les personnes qui ont vécu un épuisement professionnel.

Ce constat soulève deux questions :

1. que faire avec les colères déclenchées par des conditions externes ?
2. que faire avec les colères que je m'adresse à moi-même ?

Je rejoins entièrement Lytta Basset (toujours dans l'ouvrage cité plus haut) lorsqu'elle avance que la réponse aux deux interrogations ci-dessus revient tout d'abord à se donner le droit à la colère, une « colère féconde », « expression légitime » de soi-même et « force de vie » indispensable pour faire face aux injustices. Pour ensuite user de sa « capacité à confronter autrui » sans attendre nécessairement réparation.

En cela l'outil OSBD, emprunté à la CNV (Communication Non Violente), est une clé qui m'aide souvent à voir clair dans ma responsabilité dans la situation et à rétablir l'équilibre dans la communication en exprimant mes observations, mon ressenti ainsi que mes besoins pour conclure par une demande dont j'envisage qu'elle peut être acceptée mais aussi refusée par l'autre.

Afin de *passer par l'acte* avant de *passer à l'acte*, il m'arrive de mettre mes éléments de réflexion par écrit avant de les transmettre oralement ou de rédiger une lettre ou mail que je fais lire à une personne extérieure à la situation avant d'envoyer le message dans les situations où il est soit préférable, plus judicieux ou impossible de communiquer oralement.

En effet, les colères les plus difficiles à vivre pour moi sont celles qui sont en lien à des violences institutionnelles pour lesquelles il n'y a souvent pas d'interlocuteur clairement identifiable. Une lettre fictive que je déchire ou brûle ensuite me permet de me rendre justice sans pour autant me prendre pour le Justicier.

Car, et c'est peut-être là la clé du problème, pour pouvoir pacifier la relation à l'autre, même si celui-ci est fictif ou symbolique, il faut probablement aussi – ou même d'abord – se réconcilier avec soi-même. C'est ainsi que, souvent après quelques jours passés à ruminer, je me rappelle qu'il serait bon que je prenne soin de moi, que je me donne de la douceur et que je fasse la paix avec mes blessures et avec ma vulnérabilité.

Si je devais résumer mes ombres, autant de sources de lumière, je dirais que toutes sont en lien à une blessure d'amour et un sentiment d'injustice et d'abandon qui remontent à très, très loin dans mon histoire de vie : la psychogénéalogie m'a même permis de faire la paix avec des parents partis beaucoup trop tôt et dans des situations de violence extrême.

Pour le dire avec les mots du philosophe américain Henry David Thoreau, "il n'y a qu'un remède à l'amour : aimer d'avantage". Le fait d'« érotiser » ma colère, donc de m'y installer, ne fait qu'empirer le phénomène, puisque je persiste à entretenir ce que Hannah Arendt appelait la « banalité du mal », soit la violence qui sommeille en chacun de nous, alors qu'une logique de « banalité du bien » (Matthieu Ricard) me permettrait de me donner de l'amour, de la compassion et de la joie pour pouvoir sortir de ce cercle vicieux.

Même s'il semble indispensable dans la pacification vis-à-vis de ses colères, ce travail de réconciliation avec ses propres blessures n'est de loin pas chose aisée et, en ce qui me concerne, c'est et ce sera le travail de toute une vie. Ce qui est à la fois rassurant – j'ai donc le droit à plusieurs essais ! – et source de...colère. En effet, une de mes ombres est l'impatience liée à un besoin de contrôle et de Toute-Puissance, deux besoins censé calmés mes anxiétés existentielles et mes angoisses de la mort. La quête continue donc. Si possible dans la paix plutôt que dans la colère. Quoi que....

*De l'illusion au réel...et retour* (Octobre 2015)

*Prendre pour permanent ce qui n'est que transitoire est comme l'illusion d'un fou. (Kalou Rinpoché)*

*S'éveiller veut dire deux choses : on s'éveille de et à quelque chose. On s'éveille de ses illusions et à la réalité. (Roland Rech)*

Que cela soit par rapport à mon propre vécu de « burn-outé » ou à celui des personnes que j'accompagne lors d'une rupture de vie, je constate qu'un processus irrémédiable s'enclenche et n'autorise que rarement un retour en arrière : la désillusion.

Ce mot-valise revêt plusieurs significations qui correspondent chacune à des étapes qui jalonnent le chemin emprunté. Comme pour les textes précédents, je me propose de témoigner en faisant appel à mes souvenirs personnels en précisant, une fois encore, que je ne prétends en aucune façon avoir raison ni de vouloir imposer mon point de vue à qui que ce soit.

Dans les premiers temps après la chute, la colère et la tristesse étaient des réactions à une énorme déception : l'image (ou, devrais-je dire, les images) que je m'étais fait de moi-même – l'Olivier solide, insubmersible, résistant à toute épreuve, relevant nombre de défis, détenant LA vérité et LA solution – n'était qu'une illusion, une création qui ne tenait pas compte d'autres facettes de mon être que je ne voulais pas (ou plus) voir.

Dans cette première expression de la « dés-illusion », j'étais non seulement contraint de me décevoir (ou « dé-se voir »), c'est-à-dire de me voir tel que j'étais vraiment, sans masque ni artifices, mais également amené à décevoir d'autres personnes pour qui cette illusion était une réalité à laquelle – pour des raisons qui leur appartiennent – il était confortable de croire. J'assistais donc à la mise en pièce de mes illusions : un processus douloureux, accompagné d'une grande souffrance et de peurs abyssales suscitées par des interrogations sans réponse dont LA question : « quel sens vais-je donner à ma vie maintenant ? »

Parallèlement à ce premier processus, j'ai vécu une autre « dés-illusion » : celle du rôle que je pensais devoir interpréter dans la vie. Incapable d'assumer mes diverses fonctions et d'endosser les costumes – parfois trop larges ou trop étroits pour moi – de mes différents personnages socio-professionnels, j'assistais, impuissant et immobile, au théâtre de la vie. Je regardais passer la réalité du quotidien depuis les coulisses ou depuis mon siège de spectateur, observais les autres se déplacer, souvent en courant, d'un point à un autre, d'un rendez-vous à un autre, d'une activité à une autre.

Au début, je contemplais toute cette agitation avec jalousie, colère et désespoir : quel sens avait donc encore ma vie si je ne pouvais pas remonter sur scène et jouer ma partition comme les autres ? Quelle était donc mon utilité « ici-bas » si je ne pouvais par remonter en selle sur mon cheval et galoper avec les autres dans le manège de la vie ?

Cette désillusion-là m'a ensuite mené progressivement vers ce que j'appelle une « dés-identification » : comme il m'était physiquement et/ou psychiquement impossible de porter les habits des personnages qui participaient à la construction de mon illusion, je me suis progressivement délesté de mes oripeaux, devenus inutiles car inutilisables, pour trouver mon identité dans la seule action sur laquelle j'avais encore un semblant de maîtrise : mon souffle.

Pour le dire avec les mots de Frédéric Lenoir, « nous ne pouvons pas d'avantage contrôler totalement notre vie professionnelle soumise à tant d'aléas externes, ni nous obstiner à vivre dans l'illusion de stabilité et de sécurité. Alors faisons de notre mieux pour maîtriser ce qui peut l'être » (*Petit traité de vie intérieure*, 2010, p. 31). La plupart des repères que j'avais patiemment construits pour me donner l'illusion que je contrôlais ma vie et la vie s'étaient effondrés les uns après les autres : le seul lieu sûr qui me restait (et me reste encore) était (et restera à jamais) mon intériorité à laquelle un travail conscient, patient et régulier sur ma respiration et mon corps me permettait (et me permet toujours) d'accéder.

Comme j'ai pu l'explicitier dans un autre texte ([référence](#)), l'accès à ce lieu de vie intérieure n'a été et n'est possible qu'en accueillant mes émotions et mes blessures, d'autant plus présentes que je les avais ignorées pendant des années, faisant de mes ombres de véritables fantômes.

Ou, devrais-je dire, des fantasmes – *fantasma* veut dire *fantôme* en italien –, c'est-à-dire des illusions. Si nos émotions et nos blessures sont bien réelles, ce qui l'est moins c'est ce que notre ego et son fidèle allié, le mental, en font : des productions qui distinguent l'être humain de tous les autres êtres vivants ; des pensées qui, si nous n'y prenons pas garde, dirigent notre vie sur le mode « pilote automatique » alors que nous sommes persuadés de garder le contrôle du véhicule.

Et c'est là une étape-clé du processus de désillusion tel que je l'ai vécu : le *mâyâ*, concept central dans la spiritualité hindouiste, que Yvan Amar définit comme étant « notre réaction au monde et l'illusion et la souffrance qu'elle engendre » (*L'effort et la grâce*, 1999, p. 177). Ce que nous pensons être la réalité n'est donc qu'une construction de notre mental. Et une construction de la seule réalité tangible et incontestable : le réel que Jean-Louis Servan-Schreiber voit dans le grand tout, le non-moi, l'univers, l'inaccessible, l'essentiel, le mystérieux (*C'est la vie. Essais*, 2015, p. 33-36).

Une vision qui rejoint ce que mon intuition ainsi que ma rencontre avec la mort ([cf référence](#)) m'ont si souvent soufflé à l'oreille : le silence intérieur, le Rien, le Vide sont souvent la seule réalité qui ne soit pas une illusion. Et que c'est à partir de ce « lieu-refuge » que je dois négocier avec moi-même mes actions, mes choix et mes décisions à prendre dans la réalité du théâtre de la vie qui, comme le dit Albert Einstein, « est simplement une illusion, quoique très persistante. ». Pour ma part, j'ai fait mienne la devise de Jean Bouchart d'Orval (*Le Secret le mieux gardé*, 2007, p. 255) : « jouer le jeu sans s'y prendre, sans s'y perdre ».

Cela dit, même si je vois aujourd'hui le monde comme une gigantesque tragi-comédie et que cette vision peut avoir quelque chose de ludique (de ludus, le jeu en latin), la vie me rappelle invariablement que cette philosophie s'inscrit dans une démarche spirituelle qui, pour le dire avec les mots de Jacqueline Kelen, « est âpre, tendue, exigeante : lutte intérieure contre les prétentions et les illusions du moi, gouvernement des passions, résistance active face aux tentations nombreuses sur le chemin, face à la peur (...) une ascèse, c'est-à-dire une discipline, un exercice constant, une pratique rigoureuse. » (*Sois comme un roi dans ton coeur*, 2015, p. 120).

Mon odyssée intérieure et le processus de désillusion m'ont fait me sentir souvent très mal à l'aise dans une réalité qui pour moi n'en était plus une. Je me sentais souvent complètement coupé et isolé, assistant tel un spectateur incrédule aux gesticulations de mes congénères affairés à entretenir l'illusion. Aujourd'hui, j'ai l'impression de m'être à nouveau « réincarné »

et de réinvestir mes personnages d'avant avec une conscience nouvelle. C'est un vrai soulagement de retrouver mes anciens repères et d'être en pleine possession de mes moyens physiques, psychiques et intellectuels. Et c'est aussi une source de crainte : celle de me laisser à nouveau guider par mes fantasmes, par mes illusions et par mon ego, tout puissant et narcissique ainsi qu'angoissé et anxieux.

Le fait de partager mon vécu ainsi que mes réflexions, doutes et convictions, comme je le fais dans le cadre de mon blog, lors des témoignages en public ou, beaucoup plus rarement, en tant que coach, me sert donc avant tout d'« Assurance-Vie » : une manière de rester « Vie-gilant » sur ce nouveau chemin. Même si ces activités peuvent également mettre en avant mon ego, que cela soit à mes yeux ou à ceux des autres. Un paradoxe dont je suis conscient et qui se révèle à la fois être une force et un frein sur ce nouveau chemin.

C'est certainement aussi le prix à payer pour contribuer à la genèse de l'Homme en moi et en l'autre, dans toute sa complexité, sa profondeur et son mystère. Une finalité qui, comme le soulève Georges Haldas, peut à la fois représenter « le sens le plus profond ou (une) suprême illusion » dans ma vie.

Je vous souhaite à toutes et à tous de cheminer en restant le plus vigilant possible : la réalité n'est souvent pas celle que l'on croit, l'illusion n'est jamais très loin et cela vaut réellement la peine de sonder ses profondeurs pour ne pas confondre désirs et besoins, ombres et lumières.

*Le coach et l'âme.* (Novembre 2015)

« C'est dans le silence que l'âme entend. » (St Jean de la Croix)

« L'homme mérite qu'il se soucie de lui-même car il porte dans son âme les germes de son devenir » (Carl Gustav Jung)

À l'issue d'une récente intervention entre coachs dans le cadre de Co-Action, les larmes sont montées, du plus profond de mon être.

Depuis plus de 7 ans que mon corps me signale la présence de mon âme de cette manière, je pense avoir appris à accueillir et à métaboliser ce signe de guérison. Sur le moment, la seule chose que mon esprit ait été capable d'exprimer, c'était que les questions et les retours – fort pertinents et sagaces à l'avenant – de mes pairs avaient touché quelque chose d'ontologique chez moi.

Je ressens le besoin d'y revenir aujourd'hui pour mieux comprendre ce qui s'est passé et, plus encore, déterminer ce que je peux ou veux en faire. Pour cela, je dois faire appel à un « mot-concept » qui m'est cher et pour lequel une clarification me semble nécessaire : l'âme. Il serait illusoire de tenter ici une synthèse intelligente de la vaste littérature qui s'est penchée sur ce terme. Je vais donc, de manière arbitraire j'en conviens, me limiter à quelques sources qui font écho à mes représentations, à ma sensibilité et à mon vécu.

Dans son ouvrage *Le paradoxe de l'âme. Exil et retour d'un archétype* (Genève, Georg Editeur, 1993), Diane Cousineau Brutsche, thérapeute canadienne, relève que « le terme "âme" est généralement employé plus ou moins comme synonyme du mot "psyché" et en conséquence dépouillé de la qualité qui lui est propre (...) Alors que la "psyché" (...) se réfère à la totalité des processus psychiques, l' "âme" de son côté évoque une réalité plus spécifique, quelque chose que l'on pourrait définir comme un fonction particulière à l'intérieur de la psyché ; quelque chose aussi de plus subjectif et de plus affectif, en même temps qu'un caractère hautement numineux. ».

Liée à la fois à la réalité corporelle et spirituelle de chaque individu, l'âme revêt un caractère hautement paradoxal : elle joue un rôle fondamental de médiatrice entre, d'un côté, le monde corporel, matériel, physique et sensoriel (« Le corps est le gant de l'âme » propose Annelie Keil) **ET**, de l'autre, une dimension qui nous dépasse, transcendée, immatérielle, symbolique et imaginaire.

Interrogée sur les étapes de la vie humaine par Psychologies Magazine (<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Interviews/Vieillir-c-est-aller-vers-soi>), Viviane Thibaudier, thérapeute jungienne française, soutient que chaque individu est « tiraillé entre des opposés (...) : les limites de notre personnalité ordinaire – le moi – et la conscience que ce que nous sommes profondément est bien plus vaste – le soi ». L'âme humaine représente donc ce point de rencontre, ce lieu où s'articulent la réalité concrète observable et la réalité invisible ; une entité à la fois biologique et spirituelle.

À la lumière de ce qui précède, je m'avance à interpréter ce qui s'est passé à l'issue de l'analyse de la situation-problème exposée par mes soins à mes collègues : un double mouvement, une

sorte d'aller-retour pendulaire entre deux parties qui constituent mon identité interne et professionnelle.

D'une part, mon ego – tout puissant, orgueilleux et contrôlant – a vu d'un très mauvais œil le fait que quelqu'un d'autre que lui ait vu de manière si juste et apparemment si visible ce qui lui avait échappé : que ce qui se jouait au niveau tant du processus que des contenus de l'accompagnement en question était en fait un miroir de ses propres hésitations et doutes. Une réaction qui n'a fait que raviver une blessure narcissique certes cicatrisée mais toujours présente.

De l'autre, mon âme m'a signalé que « quelque chose » de très profond n'était pas suffisamment reconnu par moi-même et que je n'avais nul besoin de chercher une quelconque légitimité auprès d'autres personnes ou de prouver mes capacités : mes compétences ainsi que mon expérience de vie, notamment en lien avec mon odyssée intérieure de ces dernières années, me donnent l'autorisation et l'autorité de cheminer en confiance et d'oser être qui je suis en tant que coach, même si ce n'est pas toujours « orthodoxe » : le coaching n'est-il en effet pas un art et non une science exacte ?

Si je pars du principe que l'on ne peut accompagner une personne que jusqu'au point où on est allé soi-même, je réalise que j'ai repoussé mes limites aussi loin qu'il m'a été possible de le faire, probablement aussi loin qu'un individu puisse aller sans sombrer. Ce constat ne me donne certainement pas la permission de mettre la personne que j'accompagne en danger en voulant lui faire prendre le même chemin que moi ou à l'encourager à s'enfoncer dans la dépression pour lui permettre un hypothétique bénéfice dans sa vie professionnelle et personnelle. Cela serait non seulement contraire à ma déontologie mais représenterait également un risque pour la personne accompagnée ainsi que pour ma propre personne, tant au niveau professionnel que personnel.

Par contre, je peux me donner la permission d'être pleinement qui je suis, en toute authenticité et vulnérabilité, en partageant mon expérience humaine, mes résonances, mes émotions avec la personne que j'accompagne tout en m'assurant qu'elle m'y autorise et que cette « révélation de soi » (Christophe André) participe au processus d'accompagnement, ne représente pas un obstacle au cheminement de l'autre et ne conforte pas « aussi bien (ma) construction du monde que (celles de mes clients) » et ne crée pas « un système (...) où chacun aidera l'autre à ne pas changer » (Mony Elkaïm, *Si tu m'aimes ne m'aimes pas*, 2001, p. 145-146)

De plus, même si mon identité professionnelle me définit comme un coach accompagnant des individus par rapport à des situations problématiques au travail, je peux également accepter en toute confiance que mon action a des vertus thérapeutiques sur la personne concernée : le coaching fait partie des techniques de ce que l'on appelle les « thérapies brèves » qui ont pour but non pas de s'arrêter sur le « pourquoi » (en cherchant par exemple les origines ou les causes des névroses ou psychoses dans le parcours de vie des patients) mais sur le « pour quoi » et le « comment » nos clients peuvent améliorer leur qualité de vie au travail et, par voie de conséquence, dans les autres domaines de vie.

Ce constat ne me donne certes pas l'autorisation de « jouer au thérapeute » en accompagnant des personnes dont l'état psychique ne relève pas des compétences d'un coach mais bel et bien de celles d'un psychiatre ou d'un psychothérapeute. Il me conforte cependant dans le fait que je peux me donner la permission d'employer des outils thérapeutiques, tout en acceptant les limites de leur utilisation.

Pour conclure et dans le but d'exemplifier certains de ces instruments, j'aimerais redonner la parole à Diane Cousineau Brutsche. Dans les dernières pages de son ouvrage, elle partage en effet quelques expériences de sa pratique tout en évoquant des « gestes professionnels » de thérapeute dont j'ai envie de m'inspirer pour ma pratique de coach sensible à la présence de l'âme, que cela soit la mienne ou celle de l'autre :

« Si (l'accompagnement) est un lieu d'évocation de l'Âme, (il) ne peut l'être que **par une relation d'Âme à Âme**. Mais il faut pour cela aller à sa rencontre là où elle se trouve, **dans le vide** ; et **on ne peut pas aller à la rencontre du vide de l'autre qu'à partir de son propre vide** » (p. 156) : c'est probablement pour cette raison que le silence est un des moments les plus puissants de tout accompagnement, mais aussi un des plus exigeants.

La tentation est en effet grande pour le coach de remplir le vide par un éclairage théorique et/ou une analyse de la situation, prenant ainsi la casquette d'expert plus que de coach : un piège dans lequel je confesse de tomber trop souvent, histoire de me rassurer et de rassurer la personne accompagnée.

Car « de tels moments, qui sont au coeur même de toute expérience humaine de l'Âme, ne manquent jamais de se présenter (...) et demandent à être assumés tels qu'ils sont : comme **des instants de chute**. (...) Ces moments où on déçoit les attentes de (l'autre), où sa propre limite ou même ses gaffes involontaires semblent mettre en péril toute la confiance qui s'est péniblement tissée un chemin dans le coeur et l'esprit du partenaire (...) ; ces moments ressentis comme une chute, comme une rupture de ce qui jusque-là semblait bien engagé (...) **Savoir déchoir est une exigence des plus redoutables mais nécessaire, autant pour (l'accompagné) que pour (l'accompagnant)** » (p. 157-158).

L'humilité du coach semble donc un des ses principaux atouts, au risque sinon d'être vu comme un expert tout puissant, ayant réponse à toutes les interrogations de son client et le dépossédant ainsi de son autonomie et de l'expertise de sa propre vie et de son cheminement.

Et c'est certainement là pour moi un des plus beaux et profonds apprentissages de cette expérience dans le cadre de l'inter vision citée en début d'article : la mesure de tout ce qui me reste à découvrir et le chemin que je dois encore parcourir pour que je puisse continuer à nourrir et à réjouir mon âme, principal facteur de réunification et de pacification entre mes contradictions et mes tensions internes.

À vous toutes et tous, je souhaite une très belle suite de chemin, à la rencontre de votre âme et, donc, de vos paradoxes qui font de vous une personne vivante et vibrante, car à la fois unique et reliée à une dimension qui la transcende.

**S'étoiler** (24 décembre 2015)

« Il faut encore avoir du chaos en soi pour pouvoir enfanter une étoile qui danse » (Nietzsche)

« Il y a une étoile mise dans le ciel pour chacun de nous, assez éloignée pour que nos erreurs ne viennent jamais la ternir » (Christian Bobin)

Après avoir goûté aux joies de l'art choral pendant près de 6 ans, je me suis décidé, depuis le mois de septembre 2015, de m'initier au dessin et à la peinture dans le cadre des activités d'Aubonn'Art (plus sur <http://aubonn-art.ch/>). Accompagné par des enseignantes à la fois expérimentées et faisant preuve d'un grand sens pédagogique, j'ai progressivement pris confiance en mes capacités d'artiste en herbe.

Lorsqu'en octobre, Sophie Costantini, responsable des cours, a proposé aux participant-e-s de peindre une toile pour l'exposer dans le cadre d'une exposition prévue pour le mois de décembre, j'ai d'abord ressenti de la peur et de la résistance en moi : parmi mes démons, certes conscientisés mais toujours bien présents, celui du « fais le maximum pour briller » m'a tout de suite mis la pression.

Rassuré par l'idée que je pouvais très bien ne pas exposer mon œuvre si je ne « me la sentais pas », je me suis retrouvé devant mon cadre, blanc et immaculé, sans aucune idée ni de ce à quoi le produit fini pourrait bien ressembler et encore moins du comment j'allais m'y prendre.

J'ai alors procédé comme je le fais souvent lorsque « rien ne vient » ou en cas de doute : j'ai fermé les yeux, me suis installé quelques minutes dans une posture méditative et, sondant mon intériorité, me suis rendu disponible à ce qui allait émerger. Après quelques « flashes » peu concluants, une image m'est apparue, très nette : une ronde d'étoiles surgissant du fond de la nuit en suivant une trajectoire en spirale, le tout allant du plus petit et sombre au plus grand et lumineux. Après quelques séances où j'ai été initié à l'utilisation de l'acrylique et de la craie sèche, ce qui s'offrait à mes yeux était assez proche de ma vision initiale :

Après cette intuition, mon esprit s'est mobilisé pour interroger la signification de ce tableau. J'ai très rapidement fait le lien avec la citation de Nietzsche qui figure en exergue. Dans une de ses œuvres les plus connues, *Ainsi parlait Zarathoustra*, le philosophe allemand propose un modèle d'être humain, le « Surhomme », capable de « jeter la flèche du désir », de faire « vibrer les cordes de son arc » et d'« enfanter une étoile qui danse ». Nietzsche oppose à ce modèle celui, passif et nihiliste, du « Dernier homme », un être humain qui ne désirera plus rien d'autre que le bien-être et la sécurité, et se réjouira de son absence d'ambition.

Même si je n'adhère pas entièrement à la proposition du « Surhomme » du philosophe allemand, notamment dans l'affirmation de la « Volonté de puissance » dont l'Histoire a pu constater les dérives totalitaristes dans le pays d'origine de l'auteur, je ne peux que souscrire à la question que pose ce paradigme : celle de la finalité de l'homme et de sa capacité de se créer un avenir.

Cette interrogation représente en effet le fil rouge non seulement de mon parcours de vie mais également de celui des personnes que j'accompagne : quel sens est-ce que je veux donner à ma vie ? qu'est-ce qui m'aide à définir à la fois la direction et la signification du chemin sur lequel je me

trouve et qui me reste à parcourir ? quelle est ma marge de manœuvre et de créativité dans l'élaboration de ce tracé ? Sur quoi ai-je un pouvoir d'action et qu'est-ce qui m'échappe ?

L'image de l'« étoile » qu'utilise Nietzsche est un classique de la littérature dans le vaste champ du développement personnel. Je me limiterais ici à deux références qui me paraissent utiles, à la fois en tant que personne et comme accompagnant.

Le premier point de repère est en lien à un titre de paragraphe du livre de Thomas D'Ansembourg, *Cessez d'être gentils, soyez vrais !* (Montréal, les Editions de l'Homme, 2001) : « Mieux vaut s'étoiler que s'étioler ». L'auteur français, chantre de la communication non violente, se base sur le constat que « nous n'avons pas appris à être aimés comme nous sommes mais à être aimés comme les autres voudraient que nous soyons » (p. 172) pour souligner l'importance de reconnaître et de faire reconnaître ce qui permet de nous « étoiler », c'est-à-dire nos émotions et les besoins qui y sont liés.

La deuxième référence s'appuie sur le livre de François Delivré, *Questions de temps* (Paris : InterÉditions, 2013) dans lequel le coach français souligne l'importance, dans la mise en œuvre de nos projets personnels, de définir nos finalités profondes, nos « étoiles », afin de garder le cap en toute cohérence sur notre route. Ces « étoiles » se situent pour l'auteur à quatre niveaux : celui de la survie, de la vie agréable, de l'accomplissement de soi et du dépassement de soi.

Pour ces deux derniers points, Delivré propose deux voies possibles en ce qui concerne la gestion du temps : celle de la construction de soi – atteindre ses objectifs, savoir qui l'on veut être et le devenir – et celle qui consiste à se laisser porter par le temps et faire confiance à la vie. Ainsi, « autant la première voie se vit dans le volontarisme, la réussite des projets, la patiente construction de soi-même, autant la seconde se vit dans l'abandon, le discernement intérieur, le « lâcher-prise » au niveau du temps. La première voie est d'ordre humain, la seconde est d'ordre spirituel (...) mystique » (p. 72-73).

Dans ma compréhension, la citation de Nietzsche est une tentative de concilier ces deux voies. Pour que naisse l'étoile qui danse, symbolique de l'accomplissement et de la réalisation de l'homme créateur de sa vie, il « faut *encore* avoir du chaos en soi » : un abîme permanent et insondable où cohabitent nos ombres et nos lumières, nos contradictions, nos désirs et nos peurs, nos doutes et nos certitudes, notre enfer et notre paradis.

Or, ce chaos, ce magma dynamique, changeant, en grande partie mystérieux et difficilement maîtrisable est porteur de fruits car, pour le dire avec les mots de Jacqueline Kelen (*La Puissance du cœur*, Paris, La Table Ronde, 2009, p. 87) « plus l'être humain va vers l'intérieur, vers la nuit des profondeurs, et se baigne dans le silence, et plus le paysage s'ouvre et s'éclaire, plus le ciel s'étoile ».

Tout acte de création – que cela soit d'un texte, d'un tableau et, à plus forte raison, de sa propre vie – résulte donc d'un double mouvement : vers l'extérieur et vers l'intérieur. Si, dans la première logique, propre au développement personnel, nous sommes susceptibles d'être les auteurs de notre vie en définissant les tenants et aboutissants de notre projet de vie, la deuxième approche invite à l'humilité : à la fois notre inconscient – notre chaos intérieur – et certaines contraintes inhérentes à notre réalité et à la vie dans sa compréhension la plus vaste limitent notre pouvoir des acteurs que nous sommes et conditionnent le rythme de notre « chantier » ainsi que de l'« avancée des travaux ».

Et que faire alors lorsque la situation semble bloquée et cela malgré toute notre bonne volonté et le travail que nous pouvons faire pour nous « étoiler », pour exprimer et (faire) couvrir nos besoins et pour vivre en bonne intelligence avec notre « chaos » intérieur ?

Il s'agit alors de se rappeler que le sens de la vie ne réside pas uniquement dans la direction que nous voulons lui donner et dans les projets que nous nous efforçons de réaliser, mais que, humblement, les graines des fruits à venir se plantent dans l'ici et maintenant.

Car, comme le dit si bien Christiane Singer (*Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Paris : Gallimard, 2001, p.45), « chaque geste que tu fais peut t'ouvrir ou te fermer une porte (...) À chaque instant la porte peut s'ouvrir sur ton destin et par les yeux de n'importe quel mendiant, il peut se faire que le ciel te regarde. L'instant où tu t'es détourné, lassé, aurait pu être celui de ton salut. Tu ne sais jamais. Chaque geste peut déplacer une étoile. Cette certitude que tout, aussi minime en apparence et à chaque instant, puisse être relié à la face cachée du monde, transforme radicalement la vie. Le brouillard de l'insignifiance est levé. »

En écrivant ces lignes, mes pensées vont à toutes les personnes que j'ai accompagnées et que j'accompagne au quotidien, que cela soit à titre professionnel ou privé.

Et elles vont aujourd'hui principalement à Sophie Henry, magnétiseuse à Nyon, à qui la vie a offert des dons thérapeutiques qui lui ont permis d'accompagner avec amour, joie, humilité, humanité et générosité un grand nombre de personnes souffrant dans leur âme et dans leurs corps. En ce qui me concerne, elle m'a permis d'y voir clair dans mon « chaos » et de rester en lien avec mes « étoiles » en toute humilité. Ma dernière visite dans son cabinet remonte au jeudi 10 décembre dernier : mon dos était bloqué, j'étais coupé en deux et Sophie m'a rendu attentif, avec bienveillance, que je voulais à nouveau « aller plus vite que la musique » et contrôler...l'incontrôlable.

La vie donne et reprend : Sophie nous a quitté suite à une rupture d'anévrisme, le dimanche 13 décembre 2015, alors que probablement plusieurs projets, plusieurs étoiles s'apprêtaient à danser dans le ciel de sa vie. Malgré la tristesse que je ressens à la pensée de ce départ précipité et de tout ce que Sophie aurait encore pu accomplir, il y a en moi un sentiment de joie lié à une certitude : même si elle n'est plus physiquement parmi nous, son âme et son énergie se sont élevées, se sont « étoilées » et, de là où elle est pour l'éternité, elle continue à prendre soin de tous ceux qu'elle aime.

À vous toutes et tous, je vous souhaite de tout cœur de très belles fêtes de Noël et une année 2016 qui vous permettra de vous « étoiler » et de vous accomplir tout en développant la capacité de vous émerveiller devant chaque petit détail, les yeux pleins d' « étoiles ».

*Oser l'ennui, le vide et se sentir en vacance(s) toute l'année* (Mars 2016)

« S'ennuyer, c'est chiquer du temps pur » (Cioran)

« Être en vacances, c'est n'avoir rien à faire et avoir toute la journée pour le faire » (Robert Orben)

Lors d'un récent entretien avec une étudiante en formation, mon interlocutrice a évoqué le plaisir qu'elle a ressenti, lors d'un séjour organisé par la HEP dans un pays partenaire en Afrique, d'avoir des moments pendant lesquels elle pouvait enfin s'ennuyer et arrêter de penser à tout ce qu'elle devait, voulait ou pouvait faire.

Sa remarque a bien sûr fait écho en moi. L'ennui est en effet une de mes principales contre-valeurs et je n'en ai pris conscience que bien après mon burn-out. Lors du travail entrepris pour me permettre de me reconstruire et de préparer un nouveau départ, j'ai principalement identifié les valeurs que j'avais oubliées et probablement bafouées, telles que le besoin de liberté et d'indépendance ou encore le plaisir, le bonheur et la spiritualité.

Par contre, ce n'est que tout récemment, dans le cadre d'un atelier organisé par mes collègues et amis Natacha Andenmatten et Eric Gubelmann (que je salue et remercie au passage), que j'ai pris conscience de l'importance des contre-valeurs.

Selon la définition qu'en donne Isabelle Nazare-Aga dans son livre *Je suis comme je suis. Connaissez-vous vraiment vos valeurs personnelles ?* (Montréal : les Éditions de l'Homme, 2008.), les contre-valeurs nous poussent à agir « non par motivation mais par rejet viscéral d'un sentiment ou d'une situation. La contre-valeur représente ce que je ne supporte pas de vivre au point de ne pas vouloir le vivre. » L'effet pervers des contre-valeurs est donc de créer, à terme, « des attentes, des peurs et donc de potentielles usures » car, plutôt que de faire des choix en fonction de ce qui est important pour nous, nous sommes amenés à prendre des options pour fuir ce que nous craignons le plus. Ce qui, fatalement, nous amène à vivre une vie « par défaut », en creux et faite de fuites successives.

En ce qui me concerne, j'ai toujours fui l'ennui : dès qu'il se présentait, je me trouvais une activité physique, intellectuelle ou, plus rarement, manuelle (je pense, en ce qui me concerne, à la cuisine). Le fait de ne pas avoir pris conscience que, souvent, mon choix était motivé par la fuite de l'ennui a contribué en bonne partie à ma suractivité et, par la suite, à mon épuisement. Cela d'autant plus que l'activisme est largement encouragé par la société et par le monde du travail : des sirènes au chant desquelles je n'ai que trop succombé.

Le fait de comprendre d'où venait cette peur de l'ennui m'a occupé un certain temps. La lecture du livre de Jeanne Siaud-Facchin traitant des adultes surdoués (*Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué*. Paris : Odile Jacob, 2008) m'a par exemple permis d'identifier cette crainte comme étant une résultante d'un fonctionnement « parabolique » du cerveau qui consiste à « ressentir et percevoir avec une lucidité acérée toutes les composantes du monde matériel et des relations humaines » ce qui « génère une réaction émotionnelle constante, source d'une anxiété diffuse ».

La recherche du « pourquoi » n'est cependant pas forcément aidante pour arriver à vivre avec nos contre-valeurs, du moins de mon expérience. J'ai donc dû développer des stratégies pour me permettre de vivre au mieux avec ma peur de l'ennui. En commençant par l'accepter et l'accueillir, même si, pendant plusieurs années, cette étape a parfois été douloureuse.

En effet, le fait d'accueillir la peur de l'ennui passe par l'acceptation du vide. Alors qu'un très grand sentiment de vacuité m'habitait dans les mois qui ont précédé la rupture, le vide s'est imposé à moi presque du jour au lendemain : mon corps et mon cerveau refusant de coopérer, j'ai été contraint d'observer de très longues pauses pendant lesquelles je ne pouvais plus fuir l'ennui, m'obligeant à le regarder dans les yeux. Dans un premier temps, ce fut l'affrontement, le duel qui n'a fait que renforcer l'anxiété. Puis, progressivement, le combat a laissé la place à une cohabitation, à une réconciliation permettant à la peur de l'ennui de prendre sa juste place sans pour autant continuer à diriger ma vie.

J'ai ensuite inversé le paradigme : plutôt que de remplir ma vie jusqu'au point de débordement, j'ai décidé d'y introduire du vide. D'une part, en tentant de délester mon quotidien de tout ce qui ne me faisait pas du bien car ne correspondant ni à mes valeurs ni à mes besoins, et, d'autre part, d'organiser mon temps en partant des espaces vides.

C'est cette dernière stratégie qui m'a conduit à aménager des pauses sur le modèle du « un partout » (une heure par jour, un jour par semaine, une semaine et un week-end par mois) au sujet duquel j'ai rédigé un précédent billet. Au quotidien, ce choix m'amène à profiter de chaque possibilité pour ne rien faire et pour m'ennuyer. Un ennui choisi, conscient, consenti et, par conséquent, fertile. Aux antipodes de l'ennui que je peux ressentir lorsque je subis la situation – cela m'arrive encore parfois, mais heureusement de moins en moins – en me retrouvant « coincé » parmi mes semblables à devoir écouter – et parfois prononcer – des propos qui ne me nourrissent ni essentiellement, ni intellectuellement.

Alors qu'avant mon burn-out, je profitais de chaque minute pour la remplir par une activité quelconque afin de surtout ne pas m'ennuyer, je savoure aujourd'hui ces moments pour ce qu'ils sont : du temps pur ; du temps pour écouter la vie couler dans mes veines, pour écouter mon battement de cœur, pour être attentif à mon corps, à mes sensations, à mon souffle comme me l'a enseigné la méditation ; pour écouter la vie qui vibre tout autour de moi ; pour écouter le silence qui habite chaque intervalle de bruit, qu'il soit intérieur ou extérieur.

Car, comme le dit très bien Charles Pépin dans sa « carte blanche » du *Psychologie Magazine* de février dernier, « s'ennuyer c'est vivre », s'ennuyer c'est permettre « à des idées de cheminer, à des décisions de mûrir, à la vie de prendre son temps. Car, « il n'y a pas de plénitude sans moments de battements : s'il n'y avait pas de moments « vides », nous n'aurions jamais de sentiment de plénitude ».

Avoir une vie bien remplie, c'est donc aussi accepter voire introduire le vide dans le plein. Pour éviter le « trop-plein », grand ennemi de la plénitude. Et pour se rendre disponible à la vie ; pour se laisser émerveiller par les détails du quotidien ; pour voir la beauté qui, comme le dit Oscar Wilde, « se trouve dans les yeux de celui qui regarde » ; pour dire merci à cette vie qui nous permet, jour après jour, de la savourer ; pour « être », tout simplement, au lieu de « faire ».

Dans un monde dirigé par la tyrannie de la performance, le vide et l'ennui font peur, car ils sont synonymes de non-productivité, d'oisiveté. Alors que, paradoxalement, les dernières recherches sur le fonctionnement du cerveau montrent que celui-ci a besoin de moments de

rêvasseries et d'évasion pour optimiser ses opérations (lire à ce sujet le dossier sur la mémoire dans Clés du mois de août/septembre 2015), nous sommes amenés à aligner les activités réceptives, productives, (ré)créatives, ce qui débouche sur une fatigue de tous les acteurs du système. Qui se réjouissent des prochaines vacances pour pouvoir récupérer...et se préparer à la prochaine « apnée (sur)activiste ». Quand ce n'est pas pour reproduire, pendant cette pause réparatrice, les schémas habituels en remplissant les journées d'activités qui nous laissent parfois plus vidés que pleins.

Et le vide ne fait pas uniquement peur à la société, il peut également être source d'angoisse pour l'individu qui l'accepte voir le cultive. Nous n'avons en effet pas peur de l'ennui et du vide pour rien : il nous oblige parfois à accueillir ce que Rilke appelle nos « lions intérieurs » : stress, angoisse, tristesse, colère et, par-dessus tout, la solitude. Comme l'avance Fabrice Midal dans sa lettre de février 2016, fuir l'ennui et le vide reviendrait soit à vouloir ignorer soit à vouloir vaincre ces « lions », au lieu de choisir la voie de la réconciliation avec cette vulnérabilité qui nous fait peur et que nous tentons d'anesthésier en remplissant nos journées d'occupation et de préoccupations diverses, même parfois pendant les vacances.

Or, le mot « vacance » vient du latin « vacuum » qui veut dire « vide » (Merci à Laurent d'avoir attiré mon attention sur l'étymologie souvent inconnue du mot). Une manière d'être « en vacances » tous les jours serait donc d'accueillir voire de créer et d'aménager consciemment des moments de vide et de les utiliser pour s'ennuyer. Avec joie et délectation, sans nous laisser abrutir par la télévision ou se jeter soit sur son Smart- ou I-Phone ou sur le premier journal de boulevard venu. Pour se sentir vivre et vivant.

Je ne peux donc que vous encourager à faire une pause, une vrai « vacance » le plus rapidement et le plus longtemps possible, après avoir lu ce texte par exemple. Et de laisser venir l'ennui. Pour y prendre du plaisir et pour goûter la vie. Et peut-être aussi pour observer vos « lions intérieurs » et les accueillir avec bienveillance, car ils sont la preuve que vous êtes vivants.

Bonne suite de chemin, bon ennui et une vie bien remplie...de vides !

*Être en larmes* (Juin 2016)

« Pleure : les larmes sont les pétales du cœur » (Paul Éluard)

« Il y a des mots qui pleurent et des larmes qui parlent » (Abraham Cowley)

Après une période plutôt chargée, tant au niveau de la quantité de tâches à réaliser que de la qualité et la densité émotionnelle de certaines situations, je me retrouve en face à face solitaire lors d'une de mes « mini-retraites » (quasi) mensuelles.

Une fois seul dans le train, je me sonde et tourne vers oreilles en direction de mon cœur et de mon âme : que se passe-t-il ? quelles sont les émotions qui se font vives ? quelles sensations dans mon corps ? quels besoins ?

Et ce qui vient spontanément, c'est une envie de pleurer, de verser des larmes. Je sais que je ne le ferai pas dans le train et que, à un moment ou à un autre lors de ces deux jours, mon cœur et mon âme s'épancheront, quitte à déborder peut-être. Pourquoi ce besoin ? Je ne vois aucune raison objective, aucun deuil à vivre, aucune situation qui puisse me rendre triste actuellement. Mon besoin de comprendre n'en est que plus fort : j'aimerais y voir plus clair, que cela soit en moi ou chez les autres, notamment par rapport aux personnes que j'accompagne. Qui, tôt ou tard, finissent souvent par pleurer lors des entretiens.

En effet, je me souviens d'une phrase d'un ami (qui se reconnaîtra certainement) que le fait d'accompagner les autres était quelque chose d'ontologique chez moi et que j'étais né pour faire pleurer les autres. Je n'ai pas tout de suite saisi la profondeur de son affirmation mais force est de constater que la vie lui a donné raison : je passe mon temps, du moins professionnellement, à susciter cette réaction chez mes clients (à dire vrai, c'est le cas principalement pour mes clientes).

Si, la plupart du temps, la personne qui se trouve en face de moi s'excuse pour cette effusion incontrôlable, je me sens au contraire plein de joie et le partage parfois avec le/la coaché-e : nous y sommes, le travail peut commencer ! Pourquoi cette contradiction, du moins en apparence, entre mon état émotionnel et celui de l'autre ?

« Les larmes sont à l'âme ce que le savon est au corps » (Proverbe juif)

« Dans toutes les larmes s'attarde un espoir » (Simone de Beauvoir)

Un premier point qui me vient à l'esprit, que cela soit en repensant à mes expériences personnelles ou professionnelles, est que de déposer les larmes équivaut à déposer les armes. Quelque chose cède en effet en nous : le barrage des émotions retenues, cachées, non dévoilées se craquèle progressivement pour que puisse se créer une faille à travers laquelle tout ou partie de l'eau emmagasinée se libère et coule, à flots souvent.

Les larmes nous libèrent du personnage que nous interprétons et du masque que nous portons pour continuer à entretenir l'illusion de solidité, de force et de performance vis-à-vis de l'extérieur. Comme si toute cette construction en partie factice se démantelait et laissait entrevoir notre vulnérabilité, notre fêlure intime. Nous permettant enfin d'être nous-mêmes : imparfaits, humains, humbles, sans fard et sans besoin de se blinder vis-à-vis des autres – et, ce qui a des conséquences parfois encore plus néfastes, vis-à-vis de soi.

Dans un article précédent, j'évoquais la fable japonaise du samouraï qui, pour retrouver son âme ainsi que la clé pour ouvrir le paradis et l'enfer en lui, devait réapprendre à pleurer. Les larmes sont un signe de guérison : la guerrière et le guerrier que nous sommes toutes et tous se donne enfin la permission de ne plus devoir combattre, de ne plus devoir céder aux injonctions de perfection et d'apparence de notre égo, se donnant à soi-même et aux autres l'accès à son cœur, à ses émotions, et à son âme.

« Les larmes proviennent de la présence de l'infini dans l'être humain » (Lytta Basset)

« Les larmes nous lavent de notre passé et redonnent vie à notre âme » (Catherine Bensaïd)

Car nous sommes la plupart du temps coupés en deux : nous menons notre vie comme si notre âme et nos émotions n'existaient pas, confondant souvent vie et survie, l'important étant d'avoir et de « par-être » plus que d'« être » et de couvrir les besoins de notre égo en oubliant de nourrir notre âme.

L'amour des mots m'a fait réaliser que le mot allemand utilisé pour définir les larmes (*die Tränen*) se prononce presque de la même manière que le verbe qui qualifie le fait de séparer (*trennen*). Paradoxalement, le fait de pleurer ne sépare pas mais permet une réunification de nos deux dimensions principales, du moins selon Jung : le Moi et le Soi.

L'âme, intermédiaire privilégiée entre ces deux mondes, peut s'exprimer par les larmes qui sont à la fois une marque de la tristesse qui nous habite (l'égo n'aime pas du tout être pris au dépourvu !) mais aussi de joie, d'espoir et de guérison : la part de nous qui a trop longtemps été ignorée voire bafouée se sent enfin reconnue et revendique le droit d'exister, de vivre. Qui n'a ainsi jamais vécu l'extraordinaire sentiment de soulagement et de paix intérieure après une crise de larmes ? Un monde souterrain, trop ignoré, est remonté à la surface, permettant de nous unir et de nous pacifier.

« Les larmes du passé fécondent l'avenir » (Alfred de Musset)

« Le temps que nous croyons gagner sur nos larmes, nous le perdons sur notre vie » (Catherine Bensaïd)

Après la reddition des (l)armes et la nécessaire réunification vient le temps de la réparation. Ce n'est en effet qu'après avoir fait la paix avec soi-même qu'un travail peut s'engager. Je le constate autant chez moi que chez les personnes que j'accompagne : tant que la prise de conscience d'une forme d'oubli de soi et, parfois, de violence vis-à-vis de soi n'a pas eu lieu, toutes les stratégies déployées pour sortir d'une problématique douloureuse restent stériles. Comme si le musicien disposait d'instruments de musique performants, mais se trouvait incapable d'entendre sa mélodie intérieure et, donc, celle extérieure.

Dans les accompagnements que je mène, les larmes versées sont donc une garantie d'un processus de guérison intérieure qui s'est enclenché. Je me garde cependant de toute jubilation précoce et de prévisions prophétiques douteuses : chacun reste l'expert de sa propre situation et le processus ainsi entamé appartient à la personne – et à la vie. Mon rôle consiste peut-être « simplement » à confronter la personne en toute bienveillance à ses contradictions et à ses

dimensions cachées – qu’elle se cache souvent plus à elle-même qu’aux autres – pour...la faire pleurer et lui permettre d’avancer sur son chemin intérieur avant d’être extérieur.

Deux anecdotes à ce sujet :

Lorsque mon collègue et ami Patrick et moi-même avons lancé notre projet de coaching interne dans un établissement scolaire lausannois, nous avons tout prévu...sauf la quantité importante de mouchoirs que nos client-e-s allaient utiliser dans les premiers mois de notre aventure : ce qui nous a paru un détail s’est avéré avec le recul la preuve que notre offre couvrait un réel besoin et que nous avons sans doute permis à beaucoup de personnes, par notre seule présence dans un premier temps puis par notre accompagnement certes un peu maladroit au début, à commencer un processus de reconnaissance de soi essentiel.

Après avoir demandé un retour suite à une intervention autour du burn-out dans un établissement du chablais vaudois, j’ai reçu un message m’informant que « tout s’était bien passé *même si dans mon atelier certaines personnes avaient pleuré* ». Je me suis dit alors que le problème était loin d’être résolu dans cet établissement, la vulnérabilité et l’humanité n’étant reconnues qu’à la condition que les acteurs continuent à entretenir le mythe de la maîtrise et du contrôle : une maladie me semble-t-il encore trop répandue chez les enseignants – les « maîtres » d’école – qui ont souvent de très bonnes raisons de pleurer, étant aux avant postes des dysfonctionnements du système tant social que scolaire.

Après avoir écrit ces quelques lignes, je ne sais pas encore à quel moment mon âme et mon corps « ouvriront les vannes ». Alors que, avant mon burn-out, je retenais toute cette « sainte eau », je me réjouis aujourd’hui à la fois de pouvoir reconnaître sa présence légitime en moi et de la laisser surgir librement, secouant au passage tout mon corps et me laissant ensuite dans un profond sentiment de paix et de joie.

Je ne peux donc que vous encourager de pleurer quand le besoin se fait ressentir et sans aucune retenue ni culpabilité : c’est une preuve de plus que vous êtes vivant-e-s !

## *Être acteur ou auteur de sa vie ?* (Octobre 2016)

Comment souvent dans ma vie, je me trouve actuellement dans une phase de transition liée à mon activité d'accompagnant ou, pour être franc, au fait que j'ai l'impression de traverser une période de « disette » en termes de mandats.

J'ai beau me raisonner en comparant mes chiffres actuels avec ceux de l'année passée, quasiment identiques, et négocier avec mes démons habituels – sentiment d'ennui, recherche de sens, le travail comme valeur suprême qui me fait oublier qu'il y a d'autres domaines de vie à soigner, mon saboteur interne qui me souffle que je ne suis pas un bon coach, ... – ainsi qu'avec ma peur du vide, mes conclusions me mènent toujours à la même question : est-ce que je dois faire quelque chose pour que « ça bouge » ou pas ?

Cette interrogation me renvoie non seulement à la tension entre « réagir » et « agir » (« Si je pose un acte, est-ce pour calmer mes angoisses et pour faire taire mes diabolins chéris ou est-ce pour couvrir un besoin essentiel chez moi ? »), mais également à une question récurrente : si j'agis, est-ce pour être acteur ou auteur de ma vie ?

La différence entre ces deux postures semble peut-être futile, mais, pour moi, elle révèle une différence de taille. Si être « acteur » de sa vie suppose poser des actes dans le but de reprendre du pouvoir sur certains aspects existentiels qui risquent sinon de nous mettre dans un rôle de victime, être « auteur » de sa vie pose, de mon point de vue, un problème philosophique voir spirituel : de quel droit pouvons-nous prétendre être à l'origine de ce fleuve vital qui nous a à la fois permis de naître et qui nous transporte aujourd'hui ? N'y a-t-il pas un risque de se prendre pour Dieu et, qui de plus est, pour une divinité omnipotente et omnisciente ?

Si je trouve qu'être « acteur » de sa vie repose sur la valeur fondamentale d'humilité vis-à-vis de la vie en nous confrontant avec les limites de nos actions quant aux résultats – qui ne nous appartiennent pas entièrement –, le fait de se revendiquer « auteur » de sa vie me paraît un brin naïf et me fait penser à une croyance très présente dans notre monde occidental et dans les Etats Unis sont un exemple criant, presque caricatural : « quand tu veux, tu peux ». Un slogan qui fait de nous soit un « winner » soit un « loser » et qui ne voit la réussite que sous l'angle de la performance.

Or, récemment, j'ai « rencontré » une lecture qui m'a permis de me décentrer et de voir la problématique sous un nouvel angle. Il s'agit du dernier ouvrage de Lytta Basset<sup>1</sup>, théologienne protestante, philosophe et accompagnatrice spirituelle ; un opus dans lequel figure un chapitre intitulé « Avoir de l'autorité : être auteur de sa vie ».

Fidèle à sa démarche d'une grande rigueur intellectuelle, l'auteure neuchâteloise se penche tout d'abord sur l'étymologie du mot « autorité ». En effet, « étymologiquement, le mot *auctoritas* vient de la racine indo-européenne {aug} qui signifie *augmenter, faire croître*, avec une idée de force protectrice, voire de dynamisme et de créativité ». Sur cette base, exercer une autorité signifie donc tout d'abord « produire », « faire naître » (qui nous renvoie à la signification première de *auctor*, « celui qui fait croître et pousser, d'où aussi, en français, le mot « auteur » »).

---

<sup>1</sup> Basset, L. (2016). *Vivre, malgré tout*. Genève : Labor et Fides, p. 47-68

Être une « auctoritas » désigne ensuite également le processus nécessaire à la réalisation d'un tel résultat : « une liberté dynamique qui me tire de moi-même », une capacité de me donner des autorisations qui, tout en respectant la liberté des autres, me permettent non seulement de me dépasser, de m'élever, de grandir mais également de devenir un modèle, un exemple pour d'autres, un « autorisateur » qui donne l'autorisation à d'autres de s'en octroyer à leur tour.

Dans cette perspective, être auteur de sa vie reviendrait donc à exercer son autorité en faisant tout d'abord preuve de créativité et cela dans le but de grandir, de croître et de participer à un processus vital dynamique : son propre développement et déploiement personnel. Le fait de se donner l'autorité et l'autorisation d'être l'auteur de sa vie permet ensuite à d'autres personnes de faire de même et à devenir elles-mêmes des autorités pour elles-mêmes et pour les êtres qu'elles côtoient.

En sa qualité de théologienne, Lytta Basset s'appuie ensuite sur un épisode de la Bible pour illustrer ses propos (en l'occurrence, le passage consacré à la femme adultère dans l'évangile de Jean (8, 1-11) et dans lequel Jésus prononce cette phrase maintes fois citées : « Que celui qui n'a jamais péché jette la première pierre ») et propose quelques réflexions – citées entre guillemets et en italique ci-dessous – que je me permets de commenter avec mes propres mots :

« *L'authentique autorité est le fruit d'une descente au fond de soi* » : il s'agit d'être vrai, de ne pas faire illusion ni envers soi-même ni envers les autres en accueillant consciemment ses ombres et ses lumières ainsi que sa vulnérabilité.

« *L'authentique autorité est le fruit d'une réunification intérieure* » : être auteur de soi revient à être présent à soi-même, à ses émotions, surtout quand il s'agit de la peur ou de la colère. Ceci ne signifie pas leur laisser libre cours, mais plutôt entreprendre un travail d'acceptation, de dialogue, de négociation vis-à-vis de nos « démons intérieurs » qui débouche sur une pacification de la relation avec eux. Pour le dire avec les mots du psychiatre américain Scott Peck<sup>2</sup> : « la véritable paix intérieure exige une intimité avec la moindre des facettes de notre personnalité ».

« *L'authentique autorité « produit et fait croître » soi-même et les autres* » : exercer son autorité et être auteur de soi-même, c'est tout d'abord accorder ses propos et ses agissements à ses valeurs pour ensuite pouvoir agir en toute cohérence dans ses choix de vie tout en respectant les valeurs, les propos et les agissements d'autrui. Le fait de se respecter en étant ainsi « accordé » force le respect chez les autres et peut ensuite les encourager à faire de même.

« *L'authentique autorité restaure le dialogue* » : reconnaître sa propre autorité revient à reconnaître celle des autres, en toute horizontalité, sans jugement ni sentiment de supériorité ou d'infériorité. C'est accepter que nous sommes à la fois tous différents et, dans notre humanité, semblables de par notre vulnérabilité et nos émotions. Et c'est aussi assumer sa part de responsabilité dans tout dialogue et de laisser l'autre assumer la sienne. En d'autres termes : pour pouvoir communiquer avec l'autre, il faut tout d'abord être capable d'entrer en communication avec soi-même pour permettre à son vis-à-vis de faire de même.

« *L'authentique autorité rend la parole* » : afin de reconnaître l'autorité d'autrui et lui permettre d'être auteur de soi-même et de sa vie, il s'agit de le laisser s'exprimer pour qu'il puisse

---

<sup>2</sup> Peck, S. (2002). *Au-delà du chemin le moins fréquenté. Réconcilier le coeur et la raison*. Paris : Robert Laffont, p. 245

expliciter ses émotions, ses besoins, ses choix dans le but de pouvoir ensuite mieux les assumer. La parole a ainsi une double fonction : elle est à la fois le déclencheur et le vecteur du processus de créativité de soi. Et Lytta Basset de citer Michaël Foessel<sup>3</sup> : « l'autorité opère sans bruit ni visibilité, mais elle repose sur une condition bien plus contraignante, celle de pouvoir être à son tour transmise ».

Le texte de la théologienne et philosophe protestante aura permis de faire évoluer ma réflexion autour de ce qui était pour moi une forme de dichotomie entre le fait d'être « acteur » ou « auteur » de sa vie.

Je réalise en effet que, pour être acteur de sa vie et de reprendre du pouvoir sur celle-ci en posant des « actes » et en jouant au mieux son rôle sur la scène du théâtre de la vie, il s'agit également d'exercer son autorité, d'être auteur donc, en étant relié et accordé à notre être profond, à nos émotions, à nos ombres et lumières, pour assumer pleinement notre responsabilité dans toute situation, à plus forte raison quand celle-ci implique d'autres personnes. Cette autorisation à être soi tout en respectant le droit à l'autorité et à l'autorisation de l'autre se trouve être une condition sine qua non pour permettre une action en toute cohérence des uns et des autres.

Et, par rapport à la question que je posais en ouverture de cet article – « *est-ce que je dois faire quelque chose pour que « ça bouge » ou pas ?* » –, je me dis qu'avant d'être « acteur » de ma vie en agissant, il serait bon que je continue à exercer mon autorité sur moi-même en dialoguant avec toutes les facettes de ma personnalité tout en me donnant l'autorisation d'être le plus accordé et relié avec qui je suis dans toutes mes activités actuelles.

Et – c'est certainement la conclusion la plus importante pour moi – que je continue à dialoguer avec la vie : si ma part de responsabilité revient à être auteur de mon bout de communication, je dois aussi laisser à la vie la responsabilité de son bout de dialogue à elle. Autrement dit : je ne dois pas oublier de rester à l'écoute de la vie, de sa « parole » et de tout ce qu'elle pourra m'apprendre et me fournir comme indices, plus ou moins évidents. Et, lorsque je voudrais devenir acteur en posant des actes, il s'agira d'être humble en acceptant la part d'autorité que la vie a sur elle-même et sur la mienne. Et lâcher prise sur mes besoins de contrôle, de sécurité et de reconnaissance.

Être acteur ou auteur de sa vie n'est donc qu'une apparente opposition, puisque ces deux postures sont complémentaires : pour pouvoir être acteur de sa propre vie et agir de manière cohérente, le fait d'exercer une autorité sur soi-même tout en reconnaissant et en encourageant l'autorité que les autres exercent sur eux-mêmes se révèle être une condition essentielle.

Au fond, être auteur de sa vie revient à accepter que nous sommes avant tout *co-auteurs* du chemin à parcourir : nous ne sommes pas seuls et, si le choix de nos actes nous revient, nous n'avons que peu d'emprise sur leurs effets.

En tant qu'être humain et comme coach, je ne peux donc que vous encourager à être auteur et acteur de votre vie en agissant de la manière la plus cohérente possible avec ce qui vous habite ici et maintenant. Et j'espère sincèrement que mes essais, certes maladroits, d'être auteur de moi-même vous donne cette autorisation-là.

---

<sup>3</sup> Foessel, M. (2005). Pluralisation des autorités et faiblesse de la transmission. *Esprit*, mars-avril 2005, p. 12.

## *Être enthousiaste : jusqu'où aller trop loin ?* (Novembre 2016)

Dans mon précédent article, consacré à l'autorité que chacun de nous peut exercer sur lui-même et sur sa vie, je parlais d'une « disette » au niveau des mandats en lien à mon activité de coach indépendant. Est-ce le « simple » fait d'avoir réfléchi à la question « est-ce que je dois faire quelque chose pour que « ça bouge » ou pas ? » et d'être arrivé à la conclusion qu'il fallait d'abord que je *me* « bouge » intérieurement qui a fait que, effectivement, les propositions affluent ? Mystère.

Toujours est-il que, au vu du nombre de mails et de téléphones que je reçois, je renoue avec un sentiment dont je me suis profondément méfié suite à mon burn-out : l'enthousiasme. Dans un premier temps, j'ai en effet identifié cette émotion comme une des sources principales de l'épuisement, renforcé en cela par des lectures sur le burn-out qui le qualifient de « maladie des enthousiastes et des idéalistes ».

Comme Alexandre Jollien, j'en étais ainsi arrivé à la conclusion que l'enthousiasme était à mettre en lien avec la passion, « *ce qui, en moi, est plus fort que moi* », ainsi qu'avec le pathos, ce « *qui nous fait sortir de nos gonds, et risque d'aliéner notre liberté*<sup>4</sup> ».

Cette incroyable force qui m'a habité dans toutes mes activités professionnelles, que cela soit comme entraîneur/formateur sportif ou en tant qu'enseignant/formateur/didacticien d'allemand s'est en effet tout d'abord retournée contre moi pour ensuite m'abandonner pendant plusieurs années.

Peut-être ai-je vécu ce que Jacqueline Kelen appelle une « nuit de l'âme », un « abîme vertigineux », « un état intérieur de dérégulation et d'esseulement affreux » lié au sentiment d'être abandonné par mon enthousiasme, ma foi, ma confiance en la Vie, une épreuve qui « a pour sens de vérifier la solidité et l'authenticité de l'état spirituel acquis<sup>5</sup> ». Mystère une fois encore...

Toujours est-il que, après cette longue traversée du désert, mon enthousiasme a refait surface de manière sporadique et au gré des projets personnels ou professionnels, mais je ne voyais pas cela d'un bon œil : le traumatisme lié à ce vécu et la peur de la rechute m'ont amené à identifier cet élan comme un signe négatif, une preuve que j'avais encore à faire un travail sur moi-même pour canaliser mes émotions et ne pas me laisser guider par elles.

Or, mes représentations se sont transformées tout d'abord à la lecture de l'ouvrage de Lytta Basset<sup>6</sup> qui rappelle que, étymologiquement, « enthousiasme » vient de « en theos », ce qui signifie, traduit du grec ancien, « être possédé par Dieu ». Puis, à celle du livre de Scott Peck qui, en empruntant les propos de Gerald May, définit l'enthousiasme comme « la force de caractère de quelqu'un qui veut aller là où il est appelé ou entraîné par un pouvoir supérieur<sup>7</sup> ». Une force – Frédéric Lenoir parle même de vocation – qui, lorsqu'elle vient à manquer, fait de

---

<sup>4</sup> Jollien, A. (2010). *Le philosophe nu*. Paris Editions du Seuil, p. 21

<sup>5</sup> Kelen, J. (2015). *Sois comme un roi dans ton coeur. Entretiens*. Genève: Labor et Fides, p. 126-128

<sup>6</sup> Basset, L. (2016). *Vivre, malgré tout*. Genève : Labor et Fides.

<sup>7</sup> Peck, S. (2002). *Au-delà du chemin le moins fréquenté. Réconcilier le coeur et la raison*. . Paris: Robert Laffont, J'ai Lu., p. 110

ceux qui en sont privés des « éternels affamés<sup>8</sup> » – deux mots qui font écho par rapport à mon ressenti lors de la « nuit de l'âme » dont j'ai parlé plus haut.

Aujourd'hui, j'ai le sentiment de m'être réconcilié avec mon enthousiasme et de ne plus avoir peur de l'incroyable vitalité qui en découle. Par contre, je reste sur mes gardes : je connais maintenant le prix à payer pour ne pas avoir réussi à endiguer ce flot (ou ce « flow », comme l'appelle le psychologue d'origine hongroise Mihály Csíkszentmihályi).

Il s'agit donc de rester vigilant. Ce qui équivaut, à mes yeux, à identifier les limites de cette force et ce en quoi elle représente un frein. Je vais donc tenter, le moins maladroitement possible, de lister ici quelques « bornes » à ne plus franchir dorénavant.

Si l'enthousiasme est une force qui nous vient de « plus haut » – une forme d'expression du « Souffle divin » donc –, le premier danger est de s'identifier à la source de cette vitalité et de se prendre pour Dieu. Notre sentiment inné de Toute-Puissance ainsi que notre narcissisme ontologique, flattés et renforcés par la satisfaction que procure cet élan vital, nous font oublier que nous ne sommes que le « médium », le « passeur » qui se met au service de la Vie...et non le contraire.

Le risque de se laisser déborder par son enthousiasme et de ne pas accueillir en toute humilité sa nature humaine, sa fragilité et sa vulnérabilité ainsi que ses limites physiques, psychiques, cognitives, nerveuses et émotionnelles est bien réel. Je peux aujourd'hui en témoigner et donner en partie raison à Alexandre Jollien cité plus haut : de laisser libre cours à son enthousiasme peut être aliénant. Cela d'autant plus lorsque l'activité dans laquelle cette force se déploie au mieux relève de la vie professionnelle : on en vient à oublier les autres domaines de vie, privés ceux-là – son couple, sa famille, ses amis sans oublier les activités qui nous permettent de nous ressourcer.

Un risque tout aussi aliénant consiste à s'appropriier les résultats auxquels aboutissent les actes « habités » par l'enthousiasme: notre besoin de reconnaissance se nourrit si facilement de nos succès, « gonflant » ainsi notre estime de nous-mêmes. Tout en ajoutant que, paradoxalement, notre ego s'alimente presque encore plus volontiers des échecs, renforçant ainsi sa tendance naturelle d'auto-flagellation et d'« auto-sabotage », notre « imposteur intérieur » ne se réjouissant que trop de pouvoir nous attribuer nos chutes, désastres et autres manques. En toute malveillance.

Un autre danger trouve son origine dans la confusion entre ce que Jung appelle le « Moi » et le « Soi ». En effet, quelle part de nous nourrissons-nous lorsque, plein d'enthousiasme, nous nous attelons à une tâche ? Si, pour couvrir nos besoins égotiques de contrôle, de reconnaissance et de sécurité, nous nous donnons corps et âme, peut-on alors encore parler d'« enthousiasme » au sens étymologique du terme ? Où s'agit-il alors plus de rassurer notre « Moi » dans une débauche d'action à l'effet anxiolytique ou narcissique ?

Il s'agit dès lors d'interroger la finalité de nos actes et de ne pas confondre action avec réaction :

- Pour qui et pour quoi est-ce que je me lance dans cette tâche ?

---

<sup>8</sup> Lenoir, F. (2012). *L'Âme du monde*. Paris: NiL Editions, p. 67

- Quelle part de moi est-ce que je nourris quand je dis « oui » à une activité et quand je l'exécute ? Quels sont les besoins que je couvre chez « Moi » quand je me livre à une activité ?
- Au service de qui ou de quoi est-ce que je me mets lorsque je réalise une tâche « avec enthousiasme » ?
- D'où me vient l'énergie qui m'habite au moment où j'agis – autrement dit : qui agit quand j'agis ? –, comment et à quelle(s) fin(s) est-ce que je l'utilise ?

Pour cette dernière question, je réalise que mon corps – le gant de l'âme, ne l'oublions pas – se révèle être une aide précieuse : selon l'intensité avec laquelle je m'investis dans une activité, il m'indique au service de qui ou de quoi je mets mon énergie.

En effet, plus je me « donne à fond », au risque parfois de me crisper, plus j'ai de chance de couvrir des besoins purement humains – volontarisme, impatience, reconnaissance par rapport au résultat – et de voir mon mental prendre de la vitesse et se projeter dans un avenir qu'il aimerait se voir réaliser rapidement et aussi près que possible de l'idéal et/ou de ses projections.

Et, à l'inverse, c'est en ayant parfois l'impression d'en faire moins et de « surfer » avec facilité et légèreté sur la vague de la tâche que je mets mon énergie et mon enthousiasme au service de « quelque chose d'autre ». C'est probablement ce que la philosophie orientale appelle le « non-agir dans l'agir ».

Maintenant que j'ai identifié les écueils possibles dans l'exercice de l'enthousiasme et listé les questions qui me permettent de les repérer, il me reste à trouver un éventuel antidote, une protection « anti-sortie de route ». La métaphore du cocher dont parle Frédéric Lenoir<sup>9</sup> et qu'il emprunte à Platon m'apparaît alors comme une évidence : les deux chevaux qui tirent la calèche représentent pour l'un le corps émotionnel et pour l'autre le corps mental, l'occupant de la voiture renvoie à notre âme et le cocher qui tire les rennes prend les traits de la raison et/ou, en fonction des lectures, de notre esprit.

Cette image m'encourage à me laisser habiter à nouveau par mon enthousiasme avec sérénité, car je sais que cette force « qui me vient d'ailleurs » est un moteur de vie indispensable à mon cheminement et je suis également conscient, pour l'avoir expérimenté, des dégâts que cet élan peut causer quand il n'est pas « conduit », dirigé avec discernement et bienveillance.

Je vous souhaite donc à toutes et à tous de trouver les domaines d'activité qui vous permettent de faire brûler en vous cette incroyable force de vie qu'est l'enthousiasme, tout en ayant la sagesse de vous rappeler que vous êtes à la fois le serviteur de ce qui en est la Source et le maître de l'énergie débordante qui peut en être la conséquence.

---

<sup>9</sup> Lenoir, F. (2010). *Petit traité de vie intérieure*. Paris: Plon.

## *Être dans le contrôle...et le perdre.* (Février 2018)

Après plusieurs mois de cheminement, je m'octroie à nouveau une pause dans mon pèlerinage. L'occasion de faire le point sur mes émotions, mes besoins, mes envies. Sur ce qui m'habite tout au fond de moi et que j'ai parfois de la peine à entendre dans le tumulte d'un quotidien (à mon goût souvent trop) bien rempli et bruyant.

C'est aussi la première fois depuis le mois de novembre 2016 et depuis la publication de mon témoignage écrit cet automne que je me prépare à rédiger un article pour mon blog – exception faite de ma contribution de début janvier, une reprise d'une « commande » de mes collègues et amis de Coaching-Services. Bien que décidé à « accoucher » de nouvelles réflexions, je me retrouve sans aucune inspiration, mon intuition me soufflant de manière répétée que, au fond, je n'ai besoin de rien et encore moins d'écrire. Je lâche prise et me dis que, à part moi, personne n'attend quelque production que ce soit. Et que, quand l'envie de me mettre au clavier viendra, je serai à l'écoute.

Comme souvent lors de mes « mini-retraites » d'un week-end, je me fais plaisir en regardant un film dont je sais qu'il a de fortes chances de ne pas obtenir les suffrages de ma famille pour nos soirées TV communes. Ce soir-là, je jette mon dévolu sur un film sorti en janvier 2017 et présenté au festival de Sundance : *To the Bone (Jusqu'à l'os)* qui raconte l'histoire de Ellen (interprétée avec beaucoup de finesse et justesse par Lily Collins, fille aînée de Phil), une jeune fille anorexique de 20 ans, et son chemin vers la guérison.

Au-delà de la thématique centrale et de la controverse que cette production a suscitée, notamment par rapport à la manière dont l'anorexie est présentée<sup>10</sup>, ce film m'a beaucoup touché car il a fait écho à un concept récurrent à la fois dans ma vie et dans celle des personnes que j'accompagne : le contrôle.

Que cela soit dans la bande annonce ou dans le récit, il est frappant de voir à quel point les personnages mettent de l'énergie à contrôler leur corps, leur poids et leur alimentation : mesures incessantes du tour de bras par exemple, exercices physiques à outrance, vomissements forcés, connaissances extrêmement pointues du nombre de calories présentes dans l'assiette, obsession du poids. Une « contrôlite » qui débouche au mieux sur des pertes de connaissances ou, à l'extrême, sur la mort. Et, donc, sur une absence totale de contrôle sur sa vie.

C'est en effet ce paradoxe que j'aimerais principalement relever ici. Du haut de notre « tour de contrôle »<sup>11</sup> dont la hauteur nous est utile, pensons-nous, à nous orienter dans une société qui met en avant des valeurs de performance et de réussite, nous nous illusionnons de pouvoir maîtriser le temps ainsi que le cours de notre vie. Nous gérons notre existence comme nos comptes en banque, avec objectivité, anticipation, planification et intérêts. Nous pensons pouvoir contrôler l'imprévu et l'imprévisible, les aléas du présent comme les incertitudes de l'avenir.

Or, ce besoin de contrôle sur la réalité cache une peur : celle de se retrouver face à « sa sensibilité, son émotivité, ses facultés intuitives, la douceur de son cœur et son imaginaire

---

<sup>10</sup> Lire à ce sujet l'article du Temps paru le 6 août 2017 (<https://www.letemps.ch/sciences/2017/08/06/to-the-bone-cree-controverse-autour-lanorexie>)

<sup>11</sup> Une expression empruntée à Labonté, M. L. (2009). *Le point de rupture. Comment les chocs d'une vie nous guide vers l'essentiel*. Paris: Albin Michel.

poétique. Tout ce versant de l'être doit rester indécélable, sous le contrôle de la volonté »<sup>12</sup>. Craignant d'être affectés, modifiés, transformés voire détournés pas nos émotions, nos sentiments et nos blessures, nous nous emmurons dans une prison que nous nous construisons nous-mêmes et dont nous sommes à la fois le prisonnier et le geôlier.

Poussés par notre mental, fidèle allié de notre ego dans sa volonté de contrôler ce qui pourrait représenter une menace à ses routines, et nous identifiant à nos croyances et à nos schémas inconscients, nous nous mettons très souvent sur mode « pilote automatique », confondant action avec réaction et privilégiant le faire à l'être. C'est ainsi que, paradoxalement, la volonté de maîtriser notre vie, extérieure et bien plus encore intérieure, débouche sur une perte de contrôle. Réglé sur mode automatique, notre pilote augmente en effet les possibilités de sorties de route : burn-out, dépression, accidents, maladies chroniques.

Car, comme le dit Christophe André<sup>13</sup>, « le désir de tout placer sous contrôle a pour conséquence un sentiment épuisant de n'avoir jamais fini ce que l'on a à faire. On se condamne à être toujours débordé ». Nous sommes donc tous des Sisyphe en puissance, résignés à pousser notre rocher jusqu'au sommet de la montagne... avant de devoir le rechercher au pied du même sommet et de recommencer indéfiniment. Nous pensons gagner notre vie en nous lançant des défis dont la réalisation nous rassure, sans prendre en considération que nous nous éloignons parfois de l'essentiel et de l'essence. Que nos vies ressemblent parfois à une course contre le temps et que nos journées, pourtant bien (voir trop) pleines, sont parfois vides de moments de plénitudes.

Mais alors, me direz-vous, comment se sortir de ce cercle vicieux et de cette prison ? Comment remettre un véritable pilote dans notre véhicule de vie ?

Principalement en prenant conscience de ce que nous ne voulons pas voir et ce qui nous fait peur : notre intimité, nos émotions, notre vulnérabilité ainsi que nos schémas récurrents et nos croyances, certes utiles mais parfois très limitantes. Car, « lorsqu'on est conscient d'une chose, on peut prendre le contrôle sur cette chose. Lorsqu'on n'est pas conscient d'un sentiment, c'est lui qui a le contrôle sur vous »<sup>14</sup>. Ce que l'on appelle communément un « travail sur soi » revient alors à observer, nommer et à accueillir avec bienveillance ce magma intérieur que constituent notre affectivité, nos peurs, nos doutes. Sans oublier notre tendance à la Toute-Puissance qui représente souvent une réponse à la peur de perdre de contrôle...et une autre manière de contrôler notre vie ou ce que nous aimerions qu'elle soit.

Il ne s'agit nullement de livrer un combat contre nos démons – ce qui équivaldrait à vouloir reprendre le contrôle, une lutte dont on sort presque toujours perdant et qui contribue à l'épuisement – mais de se réconcilier avec eux en leur laissant une place *mais pas toute la place*. Cette acceptation, cet accueil de toutes les parts de soi nous permet également de lâcher prise et de faire confiance, car « plus nous progressons dans ce travail de lucidité, d'individuation, de consentement à la vie, plus nous découvrons que nous ne sommes pas uniquement cet ego auquel nous nous sommes identifiés »<sup>15</sup>.

Dans le film à l'origine de ces réflexions, une scène significative renvoie à cette négociation nécessaire avec nos voix intérieures, avec nos saboteurs et imposteurs préférés : lorsque Ellen

---

<sup>12</sup> Guérin, P. & Romanens, M. (2010). *Pour une écologie intérieure*. Paris: Payot, p. 144

<sup>13</sup> André, C. (2012). *Sérénité. 25 histoires d'équilibre intérieur*. Paris: Odile Jacob, p. 58-59

<sup>14</sup> Mello, A. D. (1994). *Quand la conscience s'éveille*. Montréal & Paris: Bellarmin & Deslécée de Brouwer, p. 92

<sup>15</sup> Lenoir, F. (2015). *La puissance de la joie*. Paris: Fayard, p. 152

se plaint auprès du docteur Beckham (interprété par Keanu Reeves) de son incapacité à désobéir à cette voix harcelante qui lui dicte ses actions, son interlocuteur lui propose d'accueillir cette présence plutôt que de la nier ou de lutter contre elle et ensuite de lui dire, avec force et conviction : « Va te faire foutre ! » et de lui désobéir.

Commence alors un véritable travail de libération qui débouche souvent sur une liberté à la fois intérieure et extérieure. Nous faisons des choix de vie, privée et/ou professionnelle, en nous appuyant sur une meilleure connaissance de qui nous sommes réellement, avec nos lumières et nos ombres, nos forces et nos limites. Nous acceptons de contrôler ce qui peut l'être (pas grand chose, au fond) et de rendre aux autres et à la vie ce qui leur appartient. Ce qui nous rend plus légers, plus libres. Et, surtout, plus vivants. Car reliés à ce qui fait que nous sommes à la fois uniques, différents et universels.

À vous toutes et tous, chères lectrices, chers lecteurs, je vous souhaite une très belle année 2018 riche en aventures intérieures, en cheminements vers soi et...en pertes de contrôle.

## *Être seul...vraiment ?* (Juin 2018)

De retour dans mon lieu de retraite favori, accueilli avec bienveillance et humanité malgré des circonstances difficiles pour toute l'équipe sur place, je savoure ces instants de solitude et de rendez-vous avec moi-même, marqués par des balades, des temps d'écriture, de lecture et de repas. Plusieurs interrogations cependant me taraudent : suis-je vraiment seul ? pourquoi ces moments de solitude me font-ils tant de bien ? et pourquoi est-ce que je ressens de la tristesse à chaque fois que je me prépare pour mes week-ends de mini-retraite ?



Ces questions font écho au sentiment de solitude que vivent certains clients et dont ils souffrent parfois : l'impression que les autres ne peuvent réellement comprendre ce que ces personnes endurent, d'être non seulement seuls mais également isolés par un vécu que les autres ne partagent pas ou n'ont jamais partagé. Dans une problématique différente que j'accompagne actuellement, un collectif se plaint d'un des travers les plus fréquents dans le cadre d'un « management » déshumanisant : « on » (les supérieurs, difficilement identifiables) demande au groupe d'être autonome et, lorsqu'il y a problème, il n'y a plus personne pour épauler les employés demandeurs.

Je ne peux que partager ce sentiment voir cette souffrance qui me renvoie à mon vécu du burn-out, pendant lequel j'ai effectivement ressenti une profonde et parfois abyssale solitude doublée d'un sentiment d'isolement au sein d'une communauté, familiale et professionnelle, pour laquelle j'avais l'impression d'être un pestiféré que l'on considérait certes avec bienveillance et un brin de condescendance, mais que l'on aurait aimé voir guérir et revenir à la « normale » le plus rapidement possible.



En lien à cette période, Christophe André [1] souligne la différence qu'il y a entre la solitude perçue et la solitude réelle, la première prenant souvent beaucoup plus de place que la seconde. Si nos émotions et notre manière de vivre la réalité nous font nous sentir terriblement seuls, la réalité n'est pas forcément aussi dramatique : si certaines personnes nous renvoient en effet une image d'« exilé », d'autres, que nous rencontrons parfois en chemin, se mettent à notre écoute, tendant l'oreille et parfois la main, tel un ami qui « nous laisse affronter notre solitude sans nous perdre de vue [2] ».

Comme le dit si bien Jacqueline Kelen [3], « on est toujours plus seul qu'on ne le croit et bien moins seul qu'on ne pense ». L'auteur ne fait cependant pas uniquement allusion aux personnes qui nous accompagnent sur ce chemin aride et accidenté de la solitude : elle ouvre des portes qui peuvent nous permettre d'accepter et de transcender ce vécu.



La première ouverture renvoie à notre solitude ontologique et à notre condition humaine. Car, comme nous le rappelle Frédéric Lenoir [4], « gardons aussi à l'esprit que nous sommes seuls, que nous sommes nés seuls et que nous mourrons seuls. Ne cherchons pas à fuir cette solitude existentielle en nous attachant de manière excessive, dans une sorte de fusion, avec un autre être. Sachons que nous devons tôt ou tard être séparés et apprenons à aimer en nous attachant de manière juste. » Jean-Louis Servan-Schreiber [5] lui emboîte le pas en rappelant qu' « être singulier, c'est être en solitude puisque nous sommes seuls à partager notre monde unique ».

Le fait que la solitude soit perçue comme un isolement par la personne qui la subit et en souffre repose donc sur un mythe : celui de la fusion, de la symbiose. L'autre – quel qu'il soit – devrait non seulement être capable de « lire » notre monde mais en plus être à même de le comprendre et de l'accepter... alors que nous sommes souvent bien maladroits voire incapables de faire de même en regard de notre univers, voire de nos « multivers », de nos multiples univers...

Or, c'est justement cette même solitude, mais choisie cette fois – « La seule solitude qui vaille c'est celle qu'on choisit, pas celle qu'on subit [6] » – qui nous permet d'aller à la rencontre de nous-même. Pour le dire avec les mots de Lytta Basset, « consentir à sa solitude, c'est devenir homme et femme, devenir un [7] ».

Ce voyage n'est pourtant pas une balade d'agrément, car, comme le souligne Jacqueline Kelen, « cette immensité peut faire peur, car elle demande des égards et requiert des devoirs [8]. » : découvrir et explorer ces mondes qui nous constituent et qui s'entrechoquent parfois demande en effet à la fois une grande capacité de bienveillance et de patience envers nous-même ainsi qu'une compétence de négociation et de mise en dialogue de nos diverses facettes.

Un apprentissage permanent qui, en plus de la difficulté de la tâche, n'est ni facilité ni encouragé par la société actuelle pour qui la communication est avant tout une affaire d'extimité, c'est-à-dire d'une intimité travestie, un « faux self » publié via les réseaux sociaux. Or, si l'on en croit Nicole Fabre « c'est dès l'enfance que nous devrions éduquer ceux qui nous sont confiés à supporter et à aimer la solitude. Ne pas leur donner en pâture les groupes d'amis qui, en retour, les absorberont. Supporter de les voir parfois s'ennuyer ou perdre du temps afin que naissent les désirs, que se développe le rêve - leur rêve. Mais, pour cela, il nous faut croire en la valeur de la solitude, savoir et croire qu'elle est féconde et qu'elle nous rend capable d'être nous-mêmes lorsque nous retournons au milieu des autres [9]".



Apparaît ici la deuxième porte susceptible de donner du sens au sentiment de solitude profond que vivent certaines personnes : pour entrer réellement en relation avec les autres, il est nécessaire d'être seul et, lorsqu'on est seul, on est relié aux autres, « alone, all one : seul avec tous [10] ». La solitude, surtout lorsqu'elle choisie et assumée, nous permet en effet dans un premier temps d'entrer en relation avec nos émotions, nos pensées, nos besoins, nos envies, nos élans, nos rêves – tout ce qui constitue notre monde intérieur – pour ensuite pouvoir véritablement nous relier aux autres, à leur propre solitude et à leur univers. L'idéal de la relation serait donc d'être un « solitaire sociable [11] » ou, comme j'aime à le dire, « un solitaire solidaire » qui aime à la fois « être seul en étant accompagné et être accompagné en étant seul [12] ».

Ce qui me touche et me frappe chez mes clients qui traversent, chacun à sa façon, ce désert de solitude vécue comme un isolement, c'est le fait qu'ils trouvent pour la plupart une grande ressource dans le contact avec la nature – et, si possible, en étant seul. De mon point de vue, ces personnes prennent ainsi soin de leur lien non seulement aux autres mais également – voire surtout – à l'Autre : au Grand Tout, à l'Univers, au Souffle, à la Source. Peu importe le nom que chacun-e veut bien lui donner, le vécu de la solitude « entendue comme un isolement dramatique (...) apparaît dès lors comme un terreau possible pour un approfondissement, une découverte quasi métaphysique de l'homme à la fois perdu et relié [13] ». C'est donc en assumant sa solitude et en en prenant soin qu'on peut y trouver une ouverture, une « reliance [14] » à soi, aux autres et à l'Univers – un paradoxe qui n'est qu'apparent.

Que cela soit dans le parcours de vie de mes clients ou dans le mien, les moments de solitude vécue comme un isolement, comme un exil involontaire et subi, alternent ainsi – ou, en ce qui me concerne, ont alterné – avec des moments de solitude choisie et revendiquée, car ressourçante et reliante. Et, peu à peu, pas après pas, ce qui est fuit devient objet de sollicitude jusqu'à devenir un besoin incontournable et non négociable : la solitude devient un lieu ressource, parfois refuge, qui permet de se reconstruire, de se « re-co-naître » et de revenir renouvelé vers les autres. En d'autres termes, « pour se découvrir capable d'attachement, il faut avoir été attaché puis détaché. Pour vivre sa solitude dans ce qu'elle a de plus profond, de fondamental, à la fois douloureux et riche, il faut en somme avoir joué au fort-da [15] ».



Je comprends dès lors mieux l'irrésistible élan qui habite certains de mes clients – et qui m'a hanté longtemps également – de quitter celles et ceux qui leurs sont chers (c'est le « fort » qui, en allemand veut dire, « loin »), suivi par une phase pendant laquelle l'exilé plus ou moins volontaire revient « au port » (le « da » qui, en allemand, signifie « là »), plus heureux que jamais de retrouver les liens initiaux, privés ou professionnels. Et j'arrive également à mettre des mots sur ce sentiment ambigu et diffus que je ressens à chaque fois que je fais mes valises pour une ou deux journées de véritable solitude choisie, assumée et revendiquée : au fond de moi, « quelque chose » doit à chaque pouvoir s'arracher, se détacher – Fabrice Midal dirait, au sujet de la méditation, se « dés-attacher » - pour mieux revenir et réinvestir les liens et aussi les rôles du quotidien.

Même si la tâche n'est pas des plus accessibles et que la grâce est indissociable d'un effort, je ne peux que vous encourager, chères lectrices et chers lecteurs, à prendre soin de vous en vous donnant la permission d'aménager des moments de solitude que chacune et chacun habitera comme bon lui semble. Il n'est à mon avis pas nécessaire de se retirer du monde pendant plusieurs années, comme l'a fait Matthieu Ricard, moine bouddhiste et interprète du Dalai Lama : quelques minutes ou heures suffisent parfois à condition d'être respectées de manière régulière. Je me souviens d'un cadre d'une ville de la Côte qui me disait qu'il restait parfois volontairement enfermé dans les toilettes du bureau plus longtemps que nécessaire, car c'était le seul endroit où on ne venait pas le déranger. Comme ce monsieur – si vous permettez le jeu de mots facile et douteux – restez à l'écoute de vos besoins les plus profonds.

Les illustrations de cet article sont toutes des photographies réalisées par Evynn LeValley dont la sensualité et les nuances de la série "Feminine Solitude" m'ont beaucoup touché (pour plus de détails : <http://www.evynnlevalley.com/fineartFS.php>)

- [1] André, C. (2006). *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*. Paris: Odile Jacob.
- [2] Basset, L. (2010). *Aimer sans dévorer*. Paris: Albin Michel, p. 201.
- [3] Kelen, J. (2005). *L'esprit de solitude*. Paris: Albin Michel, p. 197.
- [4] Lenoir, F. (2012). *L'Âme du monde*. Paris: NiL Editions, p. 146-147
- [5] Servan-Schreiber, J.-L. (2015). *C'est la vie. Essais*. Paris: Albin Michel, p. 28
- [6] André, C. (2006). *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*. Paris: Odile Jacob, p. 237
- [7] Basset, L. (2010). *Aimer sans dévorer*. Paris: Albin Michel, p. 201
- [8] Kelen, J. (2015). *Sois comme un roi dans ton coeur. Entretiens*. Genève: Labor et Fides, p. 32
- [9] Fabre, N. (2004). *La solitude. Ses peines et ses richesses*. Paris: Albin Michel, p. 29
- [10] Kelen, J. (2005). *L'esprit de solitude*. Paris: Albin Michel, p. 198
- [11] André, C. (2006). *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*. Paris: Odile Jacob, p. 237
- [12] Corneau, G. (2003). *Victime des autres, bourreau de soi-même*. Paris : Laffont.
- [13] Fabre, N. (2004). *La solitude. Ses peines et ses richesses*. Paris: Albin Michel, p. 67
- [14] Guérin, P. & Romanens, M. (2010). *Pour une écologie intérieure*. Paris: Payot.
- [15] Fabre, N. (2004). *La solitude. Ses peines et ses richesses*. Paris: Albin Michel, p. 80

## ***Être excellent : quelle définition pour quelle philosophie de vie ? (Juin 2021)***

*« L'excellence, dans quelque domaine que ce soit, exige qu'on s'y consacre entièrement » (Monique Corriveau)*

*« La perfection. L'atteindre, c'est enfin connaître l'excellence par l'impuissance. » (Paul Valéry)*

Dimanche 31 janvier 2016, Benoît Violier, chef de renommée mondiale de l'Hôtel de Ville de Crissier, met fin à ses jours. La gastronomie perd un (voir le meilleur) de ses plus illustres représentants, sa femme et son fils perdent un mari et un père et tous ceux qui l'appréciaient perdent un ami.

Je n'ai pas connu personnellement le chef étoilé franco-suisse. À l'occasion du repas-anniversaire des 50 ans de mariage de mes parents en novembre 2012, j'ai eu l'occasion de le côtoyer quelques minutes, sauf erreur entre le fromage et le dessert, pour une visite commentée de ses cuisines en présence de toute ma famille et de quelques-uns de ses collaborateurs.



Tout ce que je peux dire de lui, c'est que c'était une personne disponible, humble et fière de sa cuisine ainsi que de ses "guerriers", nom qu'il donnait aux membres de sa brigade en cuisine.

Pour n'avoir eu la chance de déguster qu'une seule fois les plats concoctés par le chef et sa brigade, j'ai envie de dire que chacune de ses créations était une célébration des sens tant au niveau des yeux, du goût que de l'odorat : des tableaux invitant à la contemplation, au silence, à la lenteur, à l'introspection et dans lesquels la complexité des saveurs et des couleurs mettait en évidence la qualité des produits. Tout était équilibre et harmonie, à la fois simple et recherché.

Sa mort brutale, violente et inattendue m'a profondément touché : j'ai d'abord ressenti une profonde tristesse puis, dans le courant des jours qui ont suivi, une très forte colère. Comment expliquer cette réaction alors que je ne le connaissais pas du tout et que je ne l'avais côtoyé que quelques instants furtifs, entourés d'autres personnes, sans contact privilégié donc ?

Probablement parce que je me suis reconnu dans ce destin, dans cette chute vertigineuse des sommets de sa profession aux tréfonds de l'âme. Je m'en voudrais d'ajouter une énième hypothèse à toutes celles qui ont déjà été avancées après sa mort par toutes sortes de personnes plus autorisées que moi, car plus proches. La seule personne qui pourrait expliquer les raisons de cette décision sans retour n'est plus là pour en parler : Benoît Violier lui-même. Par respect pour lui et pour les personnes proches du défunt, je ne vais pas m'aventurer à analyser sa disparition et à m'octroyer le titre d'expert.

Je vais donc me limiter à essayer de comprendre pourquoi la nouvelle du suicide du chef étoilé m'a tant touché. Et j'aimerais pour cela m'aider d'une rencontre, en l'occurrence celle d'un livre.



Le lundi 1 février, soit le lendemain de l'événement, je me baladais sans aucun but en vieille ville de Vevey en attendant de retrouver une amie pour un dîner commun, lorsque je suis tombé « par hasard » sur la vitrine d'une grande librairie de Suisse Romande. Une affiche a tout de suite attiré mon attention : « Le livre de ma vie : les coups de cœur littéraires de 30 personnalités romandes ».

Au milieu des photographies de ces figures marquantes et des couvertures des ouvrages associés, le visage de Benoît Violier me sourit. Sans réfléchir, j'entre dans ladite librairie, me procure le livre et ressort.

Son titre ? « Le pape des escargots », un roman écrit en 1972 par Henri Vincenot. Le récit de l'auteur et artiste bourguignon parle de la relation entre, d'une part, La Gazette, appelé également le « pape des escargots », un des derniers druides de Bourgogne, et, d'autre part, Gilbert, un jeune paysan solitaire et sauvage, exceptionnellement doué pour la sculpture.

La Gazette, en véritable père spirituel, tente de protéger le jeune prodige des vices du monde moderne : séduction, ambition personnelle, réussite sociale et artificielle. Gilbert, après avoir été tenté par la « réussite » à Paris, sous la houlette de mécènes aussi faussement philanthropes qu'intéressés par les bénéfices potentiels à retirer des dons de leur protégé, préfère revenir dans sa ferme pour sculpter des figures religieuses dans le bois ou à faire revivre des sculptures sur les chantiers de restauration d'églises du 11 et 12 siècle. Plutôt que de perdre son énergie à réaliser des œuvres « conceptuelles », à « l'abstraction modélisée » ou « aux contours métaphoriques », il préfère se « con-sacrer » à ce qui est essentiel pour lui : mettre sa vie au service de sa nature profonde et de son don, en toute simplicité et humilité.



Pour l'avoir lu, ce livre est une ode à l'authenticité, à la nature, à la beauté originelle, à un paradis perdu qui, en l'occurrence, se situerait en Bourgogne et, idéalement, en plein milieu du Moyen-Âge. C'est également un traité de spiritualité avec une pointe d'ésotérisme : la Gazette est un chamane, sensible aux énergies de la terre, du ciel, des cours d'eau et des plantes.

Le « pape des escargots » - une allusion certes à une spécialité culinaire de cette région de la France mais également un hommage à la lenteur et au "spiritus mundi", "la giration du monde", "l'enroulement de tout" – se veut le garant des traditions séculaires pour lesquelles le respect de la terre, de la nature et du lien entre le monde et tous les êtres vivants représentent l'essentiel du message.



Lorsqu'un des mécènes de Gilbert s'émeut du don de son futur protégé et se renseigne de la manière dont le jeune paysan a appris son art, la Gazette lui rétorque en ricanant que ces dons « vous possèdent depuis le commencement du monde ! Il suffit d'avoir la simplicité de bien vouloir se laisser faire... Le talent, monsieur, c'est l'obéissance, l'acceptation. Notre Gilbert est celui qui a accepté d'être l'interprète, en toute humilité... ».

Dans sa vision du monde, chaque être est au service d'une dimension qui le dépasse, universelle, sacrée et mystérieuse. Le « pape des escargots » est un mystique des temps modernes et voit en Gilbert, habité et utilisé par cette force et cette énergie cosmique, celui qui pourra reprendre le flambeau une fois sa tâche ici-bas terminée. À la condition toutefois que le jeune sculpteur ne

cède pas aux sirènes du monde et ne gâche pas ses dons sacrés au profit d'un ego avide de reconnaissance.

La fable de Vincenot m'a beaucoup parlé, car elle problématise une notion que je peux à la fois mettre en lien avec mon parcours de vie et avec la mort du chef étoilé : l'excellence.



Étymologiquement, le mot « excellence » vient du latin « cello », un verbe dérivé lui-même du nom « cella » qui veut dire « grenier », « cellier », « garde-manger » ou « salle », « local » et dont un des dérivés français est le mot « cellule », que cela soit celle du moine ou celle du prisonnier.

En y regardant de plus près, l'origine du mot « cello », qu'elle soit de source indo-européenne, grecque, latine ou gotique, débouche sur une compréhension du mot qui est bien différente de celle retenue habituellement : relève de l'excellence quelque chose ou quelqu'un qui se dévoile, qui sort du « grenier », de la « cave », de la « réserve », qui sort de l'ombre pour se mettre à la lumière.

Si l'on en croit l'étymologie du mot, « l'excellence » serait la capacité de montrer ce que l'on cache, de dévoiler ce que l'on couvre, de mettre en lumière ce qui se tapit dans l'ombre. Et la perfection, synonyme de prédilection de l'excellence, qualifierait donc l'état dans lequel tout ce qui est invisible deviendrait visible, tout ce qui ce qui serait en-dedans pourrait s'exprimer en-dehors.

Pour reprendre les citations en exergue de ce texte, « être excellent » voudrait dire que ce qui est « con-sacré » en nous puisse se réaliser à travers nos actes et nos gestes, « dans quelque domaine que ce soit ». Et que la perfection ne serait autre que l'excellence dans l'impuissance, c'est-à-dire sans recherche de pouvoir, de volonté, de maîtrise et de contrôle.



Dans cette compréhension, être excellent, c'est peut-être tout simplement être disponible à ce qui se cache en nous, c'est accepter nos ombres et nos lumières et les vivre sans fards, c'est viser la perfection sans s'y cramponner, sans volontarisme, sans crispation et en toute humilité. C'est aussi donner au monde ce que nous avons de plus profond, de plus caché, sans volonté de puissance.

Cette définition ne correspond cependant pas à celle que nous offrent la culture et la société actuelles pour lesquelles les mots d' « excellence » et de « perfection » sont synonymes de « performance », de « résultats », d' « efficacité », de « compétition », de « comparaison », de « classements », de « prestige », de « réussite », de « meilleur que les autres ».

Derrière cette représentation se cache une logique tournée vers l'extérieur, vers l'image que l'on veut montrer et se fabriquer pour sortir du lot, pour recevoir les louanges, la reconnaissance des autres, pour s'attirer le regard, pour « séduire » au sens propre du terme, c'est-à-dire « conduire à soi » (« se-ducere » en latin), pour alimenter son ego narcissique qui aime voire le reflet de sa propre réussite et de son image, de son illusion dans les yeux des autres.



Dans cette perspective, ce qui qualifie le fait d'être excellent et d'être parfait relève donc prioritairement de critères définis par l'extérieur, par les contextes dans lesquels agissent les acteurs auxquels on attribue ces qualités. Si je fais le lien avec mon vécu, être excellent et être parfait c'était principalement m'adapter aux attentes, réelles ou fantasmées, des autres, à leur

manière de voir mes rôles, mes compétences et ce que je devais réaliser pour les atteindre – diplômes, certifications, publications, congrès...

Je ne savais pas alors que « être excellent » et « être parfait » mettent principalement en avant la capacité d'être présent à soi-même, à ses forces et à ses faiblesses, d'« être » plutôt que de « par-être », d'accepter son unicité, ses besoins et ses valeurs et de les exprimer dans tous ses gestes et ses paroles, en toute cohérence. Quitte à ne pas paraître « excellent » et « parfait » aux yeux des autres, puisqu'il ne s'agit pas de rentrer dans des catégories aux critères prédéfinis et normatifs, mais bien d'oser être qui l'on est, sans fard, sans masque.



C'est là le principal message du livre de Henri Vincenot, le « Livre de ma vie » de Benoît Violier : respecte ce qui de plus profond en toi, ce que la vie t'a donné et dévoile-le en toute simplicité et en toute humilité tout en respectant la vie, la nature, les autres et en évitant à tout prix de tomber dans le piège de l'ambition humaine.

Car, l'Enfer ce ne sont pas les autres : l'enfer (en anglais : the hell, dérivé du mot « cella » dont il est question plus haut dans cet article) est en nous et il se cache parfois derrière notre volonté de briller, d'être aimé pour ce que nous ne sommes pas et ne voulons pas forcément montrer.

En ce qui me concerne, mon burn-out m'a permis de prendre conscience de mon enfer et de mon paradis, de mes ombres et de mes lumières et de les accepter au mieux. Dans le but d'offrir à la vie et aux autres le meilleur de moi-même sans attente de résultats, d'efficacité, de reconnaissance, de récompenses ni de prestige ou de mérites.



Pour ce qui est de Benoît Violier, il se peut que le fait de mettre fin à ses jours ait été le dernier recours pour retrouver le chemin vers son « cellier », son « grenier », sa « cellule » intérieure, vers son « excellence » et sa « perfection » intimes, lui qui se préparait, le jour même de son départ vers un ailleurs, espérons-le plus doux, à recevoir la distinction suprême de meilleur cuisinier du monde. Ou quand l'excellence et la perfection se retournent contre elles-mêmes.

Je ne peux donc que vous encourager à être « excellents », à viser la « perfection » (que de toute façon nous n'atteindrons pas, disait Dali) en étant relié en toute cohérence et humilité à ce qu'il y a de plus profond en vous, de plus caché parfois, pour cheminer au plus près de vos valeurs et de vos besoins.

Pour prioritairement vous définir par rapport à vous-même et aussi pour éviter de vous laisser définir par les autres. Pour ne pas risquer, un jour ou l'autre, la désillusion, la déception de constater que le personnage factice que vous vous étiez construit a oublié de nourrir une part importante et essentielle de soi : celle qui à la fois nous appartient le plus...et le moins.

PS Les photographies utilisées pour l'illustration de cet article ont été prises par mon fils Félix le 22 novembre 2012 à l'occasion du 50ème anniversaire de mariage de mes parents que je remercie du fond du coeur de nous avoir permis de vivre ce "long moment de grâce et de lumière", cette "communion hors du temps"...et pour tout le reste ;-)

## *Le coach, un marchand de bonheur ? (Septembre 2015)*

Une recherche menée en 2007 par deux disciples de Martin Seligman, père de la psychologie positive, a conclu que l'aspiration prioritaire des dix mille personnes interrogées dans quarante-huit pays consiste avant tout à être heureux, loin devant la quête du sens de sa vie, l'existence du paradis ou l'obtention de la richesse<sup>16</sup>.

J'ignore si mes client-e-s font partie de l'échantillon consulté, mais j'émetts l'hypothèse que, si je leur posais la question, la réponse irait dans la même direction. Ce qui n'est guère surprenant : si les personnes que j'accompagne ont recours à mes services, c'est prioritairement pour mieux vivre une situation professionnelle qui, doux euphémisme, ne contribue en tout cas pas à leur bonheur, quand elle n'est pas carrément source de stress voire de souffrance.

En réponse à ce constat, d'autres études en lien à la psychologie positive aboutissent à une liste de conseils qui se basent sur ce que font les gens qui sont heureux comme s'entourer de gens heureux, agir pour être heureux, faire don de soi ou être optimiste.

Cette liste d'injonctions me questionne pourtant dans ma fonction et, plus encore, dans ma posture de coach : le fait d'accompagner une personne pour lui permettre d'être heureuse dans sa vie professionnelle et personnelle se limite-t-il à encourager les coaché-e-s à appliquer des recettes qu'on leur vendrait après les avoir déguisées et habillées derrière une liste de questions savamment tournées ? Mon intuition et ma déontologie me disent que non, mais cela ne suffit pas à me rendre heureux. Je décide donc de trouver ma félicité ailleurs.

Dans son ouvrage *Du bonheur. Un voyage philosophique* (Fayard, 2013), le philosophe des religions Frédéric Lenoir nous invite à découvrir ce que ce concept signifie aux yeux des différents sages dans l'Histoire, des anciens Grecs aux penseurs contemporains. En simplifiant beaucoup, toutes les écoles se rejoignent sur deux points : il n'y a pas de bonheur sans désir et on ne peut être heureux sans une nécessaire négociation entre nos désirs et notre raison, en fonction surtout de notre réalité contextuelle.

Si je fais le lien avec les accompagnements menés par mes soins jusqu'à ce jour, je constate que, au démarrage du moins, il y a effectivement un désir et il est dans la plupart des cas de changer *le* contexte ou, parfois, *de* contexte. C'est une attitude compréhensible et à prendre en compte, surtout lorsqu'il s'agit de situations qui sont sources de souffrances.

Or, toujours selon l'auteur français, toutes les études sociologiques sur le bonheur de ces trente dernières années tendent à montrer que seuls 10% des aptitudes au bonheur relève des circonstances extérieures, alors que 50% dépendent de la sensibilité de l'individu et 40% de sa capacité à fournir des efforts personnels. En – très – gros : j'ai plus de chance d'être heureux si je mets mon énergie à travailler sur ma relation à moi-même et à la situation professionnelle problématique que si je m'efforce à vouloir changer le fonctionnement de mon entreprise ou de mon patron – même si la responsabilité de ces derniers est engagée et n'est donc pas à minimiser.

Il s'agit par conséquent, pour le coach, d'aider la personne accompagnée à glisser progressivement d'une logique d'adaptation du contexte à ses désirs à celle d'une réflexion sur

---

<sup>16</sup> Tiré de *Psychologies Magazine*, juin 2015, pages 72 à 75.

ce qui se cache derrière ces mêmes désirs – notamment ceux qui débouchent sur des objectifs trop élevés et des attentes irréalistes ou ceux qui sont restés lettre morte – et qui participe au malheur et au bonheur au travail.

Ce changement de paradigme ne peut se satisfaire de conseils ou de recettes : il est le résultat d'un processus dont la finalité s'inscrit, à mes yeux, dans le courant de pensée philosophique d'un Michel de Montaigne, anti dogmatique du 16<sup>ème</sup> siècle. Celui-ci soutient en effet que chacun a la liberté de trouver (en) lui-même la voie du bonheur qui lui convient, en fonction de sa sensibilité, de ses valeurs, de ses désirs ainsi que de ses forces et des ses faiblesses. Et ce chemin-là ne se laisse ni vendre « en kit » ni définir à l'avance : il est à construire. Il s'agit là d'un acte éminemment créateur et créatif qui part de l'intérieur de la personne elle-même et qui s'oppose à toute tyrannie, y compris celle, très actuelle, du bonheur : ce dernier ne se trouve-t-il d'ailleurs pas plus dans les détours du voyage qu'arrivé à destination ?

Olivier Mack, coach indépendant ([www.mackoaching.com](http://www.mackoaching.com)/Être en chemin) spécialisé dans l'accompagnement de transition de vie notamment dans des situations de burn-out. En tant que formateur à la Haute Ecole Pédagogique (HEP) à Lausanne, il accompagne également de jeunes adultes dans la construction de leur identité professionnelle.

## *Le coach voyageur* (Septembre 2016)

La pause estivale touche à sa fin, les derniers aoûtiens sont de retour de vacances, après avoir éventuellement bravé le bouchon du Gothard et défait leurs valises. C'est aussi le moment de revoir des voisins, des collègues de travail et des amis pour leur parler d'une des activités principales en lien à la parenthèse de l'été : notre (ou nos) voyage(s).

Je dois vous avouer humblement que je redoute cet exercice : que cela soit la Floride, Zermatt ou l'Andalousie, les récits de mes interlocuteurs (et les miens aussi, d'ailleurs) me mettent souvent mal à l'aise, car ils se limitent la plupart du temps à une énumération de faits, d'anecdotes et, parfois, d'exploits dignes d'un bon polar, d'un film de James Bond quand ce n'est pas d'un des épisodes des Bronzés.

Ces partages me laissent souvent sur ma faim : je constate en effet que, au-delà de l'échange d'informations, la véritable communication, c'est-à-dire celle qui consiste à livrer ses ressentis et ses émotions, a rarement lieu et mon interlocuteur et moi-même ne faisons que de nous croiser sans véritablement nous rencontrer, l'objectif principal de la discussion étant de montrer à l'autre (et probablement aussi à soi-même) que notre voyage a été une réussite et/ou que nous avons « fait quelque chose » de nos vacances.

Et pourtant, ce n'est pas faute d'essayer de glaner ici et là quelques signes de vécu et d'authenticité. Comme Proust, cité par Laurent Gounelle<sup>17</sup>, j'essaye de me dire que *"le seul véritable voyage, le seul bain de Jouvence, ce ne serait pas d'aller voir de nouveaux paysages, mais d'avoir d'autres yeux, de voir l'univers avec les yeux d'un autre, de cent autres, de voir les cent univers que chacun d'eux voit, que chacun d'eux est"*. Je cherche donc à me mettre dans la peau, dans le cœur, dans la tête, d'« embrasser l'univers » de l'autre en l'écoutant et lui posant des questions pour en savoir plus, parfois avec succès, souvent en restant cependant dans le registre du « faire » et non de l'« être ».

Me vient alors un doute : et si, au fond, je voulais amener mon interlocuteur là où il n'a pas envie d'aller, vers un univers qu'il ne veut pas forcément partager ? Et si Proust s'illusionnait sur la capacité et sur le bien-fondé de « voir l'univers avec les yeux d'un autre » ? Chaque individu n'est-il pas le seul habitant d'un monde singulier, mystérieux aux yeux des autres comme, souvent, à ses propres yeux ? Et, comme le propose Jean-Louis Servan-Schreiber<sup>18</sup>, ne devrait-on pas plutôt parler de « multivers », c'est-à-dire d'univers multiples composés de milliards de cosmos individuels et singuliers ?

Comme souvent, « *je suis sûr des mes doutes et je doute de mes certitudes* » (Bertrand Piccard<sup>19</sup>). J'ai cependant l'intime conviction que, à l'instar d'un personnage d'une des intrigues « philosophico-psychologique » d'Irvin Yalom<sup>20</sup>, j'apprends à lire dans mes pensées pour que, fort de cette expérience, je puisse aider les autres à le faire dans les leurs. Le but n'est donc pas tellement de savoir si je peux ou si je dois voyager dans l'univers de mon interlocuteur, mais plutôt de me donner les moyens de voyager dans mon propre monde afin de pouvoir aider mon vis-à-vis à réaliser son propre périple, son propre voyage intérieur.

---

<sup>17</sup> Gounelle, L. (2010). *Les dieux voyagent toujours incognito*. Paris: Anne Carrière/Pocket.

<sup>18</sup> Servan-Schreiber, J.-L. (2015). *C'est la vie. Essais*. Paris: Albin Michel.

<sup>19</sup> Piccard, B. (2014). *Changer d'altitude pour mieux vivre sa vie. Quelques solutions pour mieux vivre sa vie.* . Paris: Stock

<sup>20</sup> Yalom, I. (2012). *Le problème Spinoza*. Paris: Editions Galaade, Le Livre de Poche.

Si l'on en croit Bertrand Vergely<sup>21</sup>, ce périple nous permet de découvrir de nouveaux espaces : notre *intimité psychologique* tout d'abord – nos émotions, nos besoins, nos motivations –, puis notre *inconscient* – notre vulnérabilité, nos blessures – pour déboucher enfin sur notre *intériorité spirituelle* – cette part de nous qui nous appartient à la fois le plus et le moins, celle qui consiste à se poser la question du sens de la vie et de la mort.

Que je sois « le voisin qui raconte ses vacances » ou celui qui endosse l'habit de coach, la profondeur du voyage ne m'appartient pas : cette responsabilité revient à mon vis-à-vis. Ma tâche principale consiste donc probablement à être un voyageur intérieur prêt à accompagner la personne aussi loin qu'elle est d'accord d'aller, la véritable destination résidant dans le voyage en lui-même. Sans oublier que, comme le relève Gandhi, « le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. »

---

<sup>21</sup> Vergely. B. (2014). *Deviens qui tu es. Quand les sages grecs nous aident à vivre*. Paris : Albin Michel.

## **1 + 1 = 3 ? (Septembre 2017)**

Apparemment, un coaching individuel se résume à un « one to one », à une rencontre entre deux personnes dont l'une est demandeuse et l'autre disposée à mettre en œuvre des compétences permettant à la première d'atteindre ses objectifs. Mais est-ce vraiment si simple ? Les apparences sont paraît-il souvent trompeuses. Plusieurs raisons me font dire que, en matière d'accompagnement,  $1 + 1 = 3$  : une troisième dimension vient en effet s'inviter et elle joue un rôle primordial dans le processus.

J'adhère tout d'abord aux propos de Jacques-Antoine Malarewicz<sup>22</sup> lorsqu'il avance que le troisième « larron » dans un accompagnement s'avère être le changement – et, par conséquent, le non-changement. Qu'elle soit « acheteuse », « touriste » ou « co-pilote », la personne accompagnée se comporte et se positionne en fonction d'un contrat, implicite ou explicite, dont l'objectif est de permettre à la personne d'opérer des modifications à des niveaux plus ou moins profonds, que cela soit sur son contexte ou, idéalement, sur elle-même.

Les enjeux se situent ainsi à deux niveaux : la volonté de (non-) changement du coaché et ma volonté de voir l'autre changer. Si, dans la première dimension, je me demande régulièrement dans quelle mesure je cautionne ou pas le désir de (non-) changement chez l'autre, la deuxième dimension requiert encore plus d'honnêteté de ma part : dans quelle mesure mes attentes vis-à-vis du changement d'autrui ne représentent-elles pas un frein voire un obstacle au coaching ? En effet, ce n'est pas parce que « ça » n'avance pas – sous entendu : comme j'aimerais que « ça » avance – que « ça » n'avance pas...

Selon Guy Le Bouëdec<sup>23</sup>, un autre invité dans la relation coaché-coach s'avère être l'alliance entre les deux protagonistes, une danse à deux soutenue par une mélodie composée de notes comme la dignité et l'autonomie de chacun-e, la confiance réciproque, la confidentialité et la crédibilité des protagonistes. Une dimension éthique et déontologique qui engage les partenaires du contrat dans leur humanité et leur intégrité. Dans ce sens, il m'arrive – pas assez souvent à mon goût – de méta-communiquer avec mon vis-à-vis au sujet de mes observations et de mon ressenti par rapport à ce que le langage verbal ou non-verbal de la personne accompagnée génère chez moi.

Quand par exemple, lors de la deuxième séance, je constate que ma cliente emprunte mon stylo pour effectuer une activité écrite car elle a, comme lors de notre première rencontre, oublié de prendre le sien, je lui fais part de mon constat ainsi que de ma surprise et lui demande : « qu'est-ce qui fait que vous écrivez *votre* nouvelle vie avec *mon* stylo ? ». Dans ce cas, la réflexion autour de cette question a été porteuse de fruits : lors de la rencontre suivante, la personne accompagnée a fait preuve d'une plus grande autonomie, tant au niveau de l'accompagnement que dans son contexte de vie.

Je terminerai cet article par évoquer les propos de Lytta Basset<sup>24</sup> qui, au moment du contrat initial, explicite qu'« on n'est pas deux, mais trois » : la vie, tel un fleuve au cours imprévisible, est en effet omniprésente dans tout processus d'accompagnement. Lors de la première séance,

---

<sup>22</sup> Malarewicz, J.-A. (2011, 3<sup>ème</sup> édition). *Réussir son coaching. Une approche systémique*. Orléans : Pearson Education France.

<sup>23</sup> Le Bouëdec, G. (2001). Une posture éducative fondée sur une éthique. *Cahiers pédagogiques*, n° 393, avril 2001, pp. 18-20.

<sup>24</sup> Basset, L. (2013). *S'initier à l'accompagnement spirituel. Treize expériences en milieu professionnel*. Genève : Labor et Fides.

j'ai ainsi régulièrement recours à la phrase « je garantis les outils, mais pas le résultat : celui-ci vous appartient et il est également du ressort de la vie ». Un « garde-fou » indispensable pour ma très humaine tendance à la Toute-Puissance et un gage d'humilité pour le duo, confronté ainsi à ses responsabilités et à ses limites.

Et si, au lieu de préparer deux verres d'eau en début de mon prochain entretien, j'en prévoyais un de plus ? Allez ! À trois, je me lance...

## *Au sec...ours ! (Décembre 2018)*

Je l'avoue avec humilité et en toute sincérité : je sèche. À l'image de la Californie ainsi que des nappes phréatiques, de certains lacs et cours d'eau d'une grande partie de la Suisse entre mai et octobre 2018, je souffre de sécheresse. Rien à voir avec une absence de liquide ou d'humidité physique et réelle : l'aridité dont je parle est purement symbolique. J'ai beau me creuser les méninges, interroger mon cœur et mon corps : rien ne vient – la page entière s'offre à moi, désespérément blanche, vide et désertique.

Soit les idées se présentent et s'entrechoquent, jouent des coudes et se bousculent pour accéder à la sortie « Expression » pour finalement ne jamais parvenir à emprunter ce couloir-là. Ou alors, plus difficile à admettre pour un hyperactif mental comme moi, aucune étincelle ne jaillit au firmament de mon ciel cervical, laissant une immense place à un néant peu enclin à la créativité et à la verbalisation.

Cet état et ce constat me font penser à deux séances d'accompagnement que j'ai vécues récemment et au cours desquelles j'ai été amené à dire : « je sèche ». Comme dans les scénarios décrits ci-dessus, soit mon mental ressemblait à une machine à pop-corn en pleine activité mais dont il était impossible d'extraire un seul grain de maïs soufflé, soit un vent rude soufflait sur les plaines infinies de mes connexions synapsiques.

La première situation s'est déroulée dans le cadre d'un accompagnement collectif d'une équipe en crise. À un moment donné, deux personnes du groupe en sont presque venues aux mains et, suite à cet incident, un silence lourd de sens s'est installé dans les interstices relationnels des personnes présentes (cinq en tout, moi compris). Une absence de communication verbale qui contrastait fortement avec le bruit auquel j'étais confronté dans ma tête, mon cœur et mon ventre : émotions, sentiments, souvenirs, blessures du passé prêtes à s'ouvrir. Ce qui en est ressorti ? Un « j'avoue humblement que je sèche et que j'ai besoin de votre aide pour vous aider » navré et un brin coupable.

La deuxième illustration est à placer dans le contexte d'un coaching individuel. En début de rencontre et après avoir décrit sa problématique, la personne accompagnée formule la demande suivante : « j'aimerais que vous m'aidiez à être moins hypersensible et hyperactive ». Cette fois-ci, pas de tempête, ni dans mon cerveau, ni ailleurs – rien. Puis un moment de silence qui m'a paru durer une éternité. Et finalement, la seule chose que j'aie réussi à dire s'est avéré être un : « Wouahouh ! Là, je sèche » tonitruant.

Dans les deux cas, pas de feu de forêt ni d'anhydrie. En effet, après la rupture et le silence accompagnés du langage non-verbal de mes interlocuteurs – que j'ai interprété comme de l'étonnement et une forme de désarroi –, tant le collectif que la personne accompagnée ont fait preuve d'un esprit d'initiative qui m'a laissé presque aussi perplexe que ma siccité créatrice.

Dans les deux cas, l'aveu de ma « sécheresse », assorti d'une demande d'aide plus ou moins explicite, ont débouché sur une discussion porteuse de fruits. Le collectif a en effet entamé une discussion spontanée autour du ressenti par rapport au « clash » vécu en direct, ce qui a débouché sur des pistes de résolution de problème. La personne concernée par le coaching individuel a, quant à elle, rebondi en reformulant sa demande de manière plus réaliste.

Comment interpréter ce qui s'est passé avant, pendant et après mon appel au sec...ours, chez moi et chez les autres ? Là, je sèche et vos lumières, chers lecteurs, sont les bienvenues.

À toutes et à tous, je souhaite une très belle année pleine de moments apparemment peu féconds et pourtant si porteurs de vie et de nouveautés.

## *Le coaching : une mesure au service du développement durable ?* (Décembre 2019)

Il faudrait être sourd et aveugle, un ermite coupé du monde ou un climato-sceptique convaincu pour ne pas être au courant de LA thématique qui fait la une de l'actualité. Les mots-clés « développement durable », « biodiversité », « réchauffement climatique » ainsi que les noms de Greta Thunberg, d'Extinction Rebellion ou des divers lieux liés aux manifestations pour le climat font partie désormais de nos discussions et de nos préoccupations.

Que l'on soit profondément convaincu par l'urgence de la question ou moins alarmiste, force est de constater qu'il est indispensable d'agir : le résultat des toutes récentes élections fédérales en représentent un signe flagrant. Que cela soit au niveau collectif ou individuel, les personnes se mobilisent là où elles ont les moyens de le faire : comme le disait Jean-François Rubin, directeur de la Maison de la Rivière à Tolochenaz sur les ondes de LFM en octobre 2018, « pour sauver *le* monde, il faut pouvoir sauver *son* monde ».

En ce qui me concerne, j'ai pris le parti, tel le colibri de la fable amérindienne du même nom, de faire ma part plutôt que succomber au défaitisme et au sentiment d'impuissance devant l'ampleur de la tâche ainsi que devant l'immobilisme des politiques. Il y a d'abord les gestes écologiques : ampoules LED ; utilisation d'énergies autres que fossiles ; diminuer la consommation de protéines animales ; acheter local, en vrac et bio ; se déplacer en transports publics plutôt qu'en voiture ou en avion. Mais cela suffit-il ? La sauvegarde de nos écosystèmes peut-elle se limiter à des changements de comportements « de surface » ou nécessite-t-elle une réflexion en profondeur de ce qui se cache derrière nos attitudes ?

Dans leur ouvrage prônant l'écologie intérieure<sup>25</sup>, Marie Romanens et Patrick Guérin parlent de la nécessité de réintroduire de la « reliance » et de rétablir un lien plus équilibré entre ce que ce nous sommes et ce dont nous faisons partie. Autrement dit : pour mieux vivre avec le monde qui nous entoure, il nous faut (ré)apprendre à prendre soin du lien avec nous-même. À quoi cela nous sert-il d'appliquer une liste de nouveaux comportements éco-responsables si nous ne nous penchons pas sur ce qui fait que nous consommons autant voir (beaucoup) trop ? L'acte de recycler ce qui finit dans nos diverses poubelles peut-il se passer d'une réflexion autour du tri de nos « déchets intérieurs », de nos « faux besoins », souvent imposés par la société et/ou par nos « pensouillures »<sup>26</sup> mentales.

Comme le soutiennent les deux auteurs, nous nous coupons souvent de nos vrais besoins, de ce qui est essentiel pour nous car « à une époque où le rationnel et l'objectivité prévalent, où l'accent est mis sur les performances et la réussite, il n'est guère facile de laisser apparaître sa sensibilité, son émotivité, ses facultés intuitives, la douceur de son cœur et son imaginaire poétique. Tout ce versant de l'être doit rester indécélable, sous le contrôle de la volonté » (p. 144) et, ajouterais-je, anesthésié par des comportements éco-irresponsables dont l'objectif est de nous soustraire à notre vulnérabilité<sup>27</sup>.

Dans ce sens, le coaching, du moins tel que je le comprends et le pratique (et tel que le promeut également Coaching-Services), n'est pas juste un effet de mode qui « épouse » l'actualité mais bel et bien une mesure de développement durable. En effet, si l'on en croit Regula Kyburz-

---

<sup>25</sup> Guérin, P. & Romanens, M. (2010). *Pour une écologie intérieure*. Paris : Payot.

<sup>26</sup> Marquis, S. (2016). *On est foutu, on pense trop. Comment se libérer de Pensouillard le Hamster*. Paris : Points.

<sup>27</sup> Voir à ce sujet la vidéo-conférence TEDx de Brené Brown « Le pouvoir de la vulnérabilité » : [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability?language=fr-t-17490](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=fr-t-17490)

Graber, Ueli Nagel et François Gingins<sup>28</sup>, il est nécessaire, pour permettre à chacun-e de se développer de manière durable et écologique, d'apprendre à agir malgré les incertitudes, à affronter les contradictions (en commençant par celles intérieures) de manière constructive, à réfléchir à ses valeurs, à développer de nouveaux regards ainsi qu'une compréhension systémique, sur soi-même et sur nos contextes professionnels et personnels.

Un programme, certes exigeant et demandeur de temps, mais de mon point de vue incontournable si l'on veut parler d'une écologie véritable et complète.

---

<sup>28</sup> Kyburz-Graber, R., Nagel, U., Gingins, F. (2010). *Demain en main. Enseigner le développement durable*. Mont-sur-Lausanne : LEP.

## *Vous prendrez bien un peu de liberté ?* (Novembre 2021)

Dans le contexte sanitaire actuel de débat autour de la notion de liberté, j'aimerais partager quelques réflexions autour du lien entre l'accompagnement et la liberté. La pratique de coach, telle que je la conçois, débouche en effet sur une forme de libération de la personne accompagnée. Je vais tenter de développer ce postulat en me basant sur trois éclairages que j'utilise fréquemment dans le cadre des rencontres qui jalonnent le cheminement de « mes » client-e-s.

Le premier d'entre eux renvoie au triangle dramatique de Karpman<sup>29</sup> qui s'articule autour de trois rôles psychologiques et de leurs interactions : le Sauveteur, la Victime et le Persécuteur (ou Bourreau). Lorsque nous sommes pris dans cette logique, souvent à l'origine de nos erreurs émotionnelles, nous « interprétons » tour à tour ces rôles, soit en nous laissant victimiser par le contexte extérieur, soit en nous érigeant comme sauveur providentiel soit en assumant le statut du « méchant ».

Le travail du coach consiste alors, dans un premier temps, d'aider la personne à identifier le(s) rôle(s) dans le(s)quel(s) elle s'est laissé enfermer puis, dans un deuxième temps, de l'encourager à reprendre du pouvoir d'agir en se libérant des stratégies manipulatoires (celles des autres et/ou les siennes), ce qui passe principalement par la capacité d'assumer sa part de responsabilité dans la situation problématique et, par conséquent, de renvoyer les autres à la leur.

Un deuxième étayage s'appuie sur les recherches de Cannon<sup>30</sup> que j'appelle le « modèle des 3 (+2) F ». Mû par la peur, notre cerveau reptilien nous incite de manière instinctive à réagir soit en fuyant (*Flight*), soit en mettant toutes nos forces dans le combat (*Fight*) soit en nous immobilisant, telle une proie tétanisée (*Freeze*). Si cette stratégie de survie a son utilité dans des contextes extrêmement menaçant, elle montre toutefois très vite ses limites lorsque notre quotidien comporte prioritairement des « menaces imaginaires ». Pour permettre là aussi à la personne d'agir (plutôt que de ré-agir), l'accompagnant que je suis lui propose deux « F » supplémentaires : affronter (*Face*) ses propres peurs en les nommant et en les accueillants avec bienveillance pour ensuite pouvoir s'en libérer (*Free*). Car, pour le dire avec les mots de Thomas d'Ansembourg<sup>31</sup>, « la liberté c'est peut-être de ne plus avoir peur de ses peurs ».

Et, pour conclure, je fais souvent appel à l'approche systémique et à la pensée complexe pour permettre à la personne accompagnée de passer d'une logique du « ou..ou » à une perspective « et...et » : et si elle accueillait les autres et plus encore elle-même avec leurs/ses lumières ET leurs/ses ombres, avec leurs/ses forces ET leurs/ses limites, leur/sa vulnérabilité ? Dit autrement : et si elle acceptait qu'elle représente (et que nous représentons tous et notre monde également) un « paradoxe sur patte » hyper complexe ? Et que la complexité (dont Edgar Morin<sup>32</sup> rappelle qu'elle vient du latin « complexus » qui signifie « ce qui est tissé ensemble ») nous invite avec force et insistance à relier plutôt qu'à séparer, à bâtir des ponts plutôt qu'à polariser. Ce qui revient à accueillir et à dépasser les tensions, tant intérieures qu'extérieures,

---

<sup>29</sup> Karpman, S.B. (2017). *Le Triangle Dramatique. Comment passer de la manipulation à la compassion et au bien-être relationnel*. Paris : InterEditions, Dunod.

<sup>30</sup> Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York.

<sup>31</sup> D'Ansembourg, T. (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Montréal : Les Éditions de l'Homme.

<sup>32</sup> Edgar Morin, « La stratégie de reliance pour l'intelligence de la complexité », in *Revue internationale de systémique*, vol. 9, n° 2, 1995.

pour en faire un réel moteur qui « lie-bère » à la fois l'individu et le collectif. Car, comme l'avance Nelson Mandela, « être libre, ce n'est pas seulement être débarrassé de ses chaînes, mais c'est vivre d'une façon qui respecte et améliore la vie des autres ».

## *Résilient ou « rési-lent » ? (Septembre 2023)*

Que cela soit à titre individuel ou collectif, les épreuves n'épargnent personne : maladie, décès, catastrophes naturelles, économiques ou sociales – nos vies sont jalonnées d'expériences parfois éprouvantes.

Aillant récemment perdu ma femme après l'avoir accompagnée en tant qu'« ac-compagnon » et proche aidant pendant plus de quatre années, je me suis souvent entendu dire : « Tu devras faire preuve de résilience ! ».

Ce terme, employé à l'origine par le psychanalyste anglais John Bowlby dans ses travaux sur l'attachement et rendu populaire en francophonie par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik<sup>33</sup>, est aujourd'hui employé très fréquemment en regard des diverses épreuves qui se présentent dans nos vies avec le risque d'être vidé de son sens et de devenir, selon Violaine Gelly, psychopraticienne française, « la tarte à la crème des psychologues de comptoir et de donneurs de leçons<sup>34</sup> ».

Du latin « resillire », à savoir « rebondir », la résilience désigne, dans le domaine de la psychologie, « un phénomène psychique complexe, résultat de nombreux processus visant à apaiser la vulnérabilité liée à un traumatisme<sup>35</sup> ». Or, contrairement à ce qu'avancait Nietzsche dans sa maxime « ce qui ne me tue pas me rend plus fort », les épreuves détruisent une part de nous et nous demandent d'accueillir une vulnérabilité à la fois accrue et irréparable, du moins dans son intégralité.

La résilience n'est donc pas « une recette pour revivre comme avant le traumatisme ; elle est un ajustement créateur qui va permettre de continuer à vivre, différemment<sup>36</sup> » et de faire de l'épreuve « un merveilleux malheur<sup>37</sup> ». La résilience ne se décrète donc pas, elle se vit ; elle n'est pas non plus un acte de détermination volontariste : elle exige de la personne concernée beaucoup de patience, d'humilité et de (auto) bienveillance.

Les spécialistes de la résilience s'accordent sur plusieurs facteurs-clé essentiels pour la pertinence du processus. Tout d'abord, la capacité d'adaptation de l'individu ainsi que celle de s'appuyer sur l'autre. La résilience prend ainsi souvent la forme d'un « voyage accompagné<sup>38</sup> », dans lequel l'altérité et la parole participent à la capacité de donner une signification à l'épreuve et, donc, à la vie<sup>39</sup>.

Or, en tant que professionnel-le-s de l'accompagnement, nous sommes de véritables « tuteurs de résilience » : l'écoute bienveillante et non-jugeante ainsi que l'altérité définissent l'essence de notre posture.

En tant que coach, je me surprends cependant à penser parfois que telle personne manque de volonté ou que, chez une autre, « ça n'avance pas » (sous-entendu : «...aussi vite que j'aimerais

---

<sup>33</sup> Cyrulnik, B. (2009). *Résilience. Ou comment renaître de sa souffrance*. Paris : Fabert.

<sup>34</sup> Gelly, V. (2023). Résilience. *Psychologies Magazine*, Juin 2023, p. 92

<sup>35</sup> Idem

<sup>36</sup> Idem

<sup>37</sup> Cyrulnik B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.

<sup>38</sup> Gelly, V., idem

<sup>39</sup> Lire à ce sujet Yoker, Ü. (2023). La résilience a aussi un prix. *Horizons*, 06/23 (<https://www.revue-horizons.ch/2023/06/01/la-resilience-a-aussi-un-prix/>)

que ça avance »), faisant preuve d'impatience et négociant avec mon envie d'imposer mon rythme à l'autre. Oubliant ainsi la devise de toute transition (« Hâte-toi lentement ») et que, être résilient, c'est aussi avoir besoin de temps et de se donner la permission d'être « rési-lent ».

Et vous ? Quel « tuteur de résilience » êtes-vous ? De quelle manière vos propres vécus de résilients sont-ils mobilisés dans ce rôle ? En quoi peuvent-ils interférer dans le processus de résilience des personnes que vous accompagnez ? Qu'apprenez-vous de la résilience de ceux avec qui vous cheminez, soit en tant que personne, soit en tant que professionnel de l'accompagnement ?

Je vous laisse avec ces questions « à mâchouiller » et vous souhaite une très belle suite de cheminement, tant intérieur qu'extérieur, en écoutant votre rythme et votre éventuel besoin de lenteur.