

Coaching et vie spirituelle

Pauline Goater

Nouvelle Cité 2022 - 248 pages

Introduction.

Quête d'une vie pétrie de sens : recherche de l'homme non pas parfait, mais complet, assumant ce qui est exposé (vie professionnelle par exemple¹) et ce qui est intime, le temporel et l'immuable, le matériel et le spirituel, un homme sachant aussi dire non à Dieu.

Le don d'une vie spirituelle nourrie de théologie et de l'étude des Écritures, et passée au crible d'une conscience à l'affût, favorise une transformation en profondeur : croître en conscience de soi-même et des enjeux relationnels, quel que soit sa confession religieuse.

1. Coaching et vie spirituelle : vers un art du cheminement

Coaching : acte de foi que la personne porte en elle les réponses à ses propres questions.

Homéostasie : régulation qui permet de résister aux bouleversements .. mais empêche l'adaptation au changement

Psychothérapie : savoir pourquoi (je suis comme cela)

Coaching : savoir comment faire différemment par rapport à une problématique personnelle ou professionnelle

Accompagnement spirituel : à quoi suis-je appelé : vocation, sainteté

Apport du coaching :

- opérer des changements de regard par rapport au « dépôt de la foi » reçu depuis sa plus tendre enfance ;
- apporter de la valeur à son questionnement, parfois peu écouté (« acte de foi » du coach) ;
- sortir de cercles vicieux récurrents mangeurs d'énergie et de temps ;
- promesse de possibilités de faire autrement indépendamment du changement éventuel des circonstances extérieures (« promesse de trouver sur la paroi parfois abrupte de ma vie professionnelle ou relationnelle une prise par laquelle je peux modifier ma façon de faire ou d'avancer »).

Être au service de l'Homme dans une communauté spirituelle (dans l'Église) → se mettre à l'écoute de ses questionnements avant de chercher à tout prix à y répondre (catéchuménat) : « rencontre entre un pèlerin de la foi suffisamment sécurisé par une écoute ouverte et un croyant serviteur d'un dialogue respectueux ».

Règle des 3 P : protection (confidentialité), permission (se risquer dans des voies pour penser et agir autrement), puissance (faculté du coaché d'agir dans le réel de sa situation).

Conversion : inventer des façons nouvelles de faire qui modifieront le système tout entier.

Morale mal comprise (ou mal transmise) provoquant des auto-jugements : dichotomie entre le bien et le mal, la vertu et la faute, la chute et sa réparation → libération nécessaire de l'emprise psychique de la faute en saisissant les explications humaines des comportements (coaching et confession → élargir la grille de lecture éthique).

« Nous devons donner à notre chemin le rythme salutaire de la proximité, avec un regard respectueux et plein de compassion mais qui en même temps guérit, libère et encourage à mûrir »

1 L'entreprise est le lieu privilégié pour rejouer les conflits familiaux non résolus (André de Chateauevieux) cf. <https://ever-mind.fr/psychologies-magazine-entretien-andre-de-chateauvieux-eva-matesanz-coaching/>

dans la vie chrétienne.² »

Pratique du coaching :

1. L'approche centrée sur la personne : une rencontre à la source
 - écoute empathique
 - l'accompagnant s'investit avec « congruence³ » dans la relation
 - besoins fondamentaux au-delà de la pyramide de Maslov : reconnaissance, stimulation, cadre sécurisant, se sentir compris (sinon, agression ou démission, piliers de violences et de mal-être)
2. L'écoute active et intégrale : l'accueil de l'autre en tant qu'autre
 - langage verbal et non verbal
 - écoute de la personne dans son monde à elle, avec sa propre « carte du monde » (et faire prendre conscience au coaché de la « paire de lunettes » qu'il porte)
 - symptômes de difficulté à s'adapter à l'environnement⁴
3. L'alliance au service d'une histoire d'amour intérieure
 - l'objectif, c'est le chemin
 - apprendre à s'accueillir, à se regarder avec des yeux neufs, à s'émerveiller de se découvrir capable de réagir différemment
 - ne pas attendre des autres l'impossible, mais savoir affirmer sereinement sa vision
 - pouvoir gérer l'imperfection de l'amour reçu jusqu'à aujourd'hui, pour ne pas reporter sur autrui
 - « *Croître signifie s'ouvrir à l'immensité du ciel mais aussi pousser des racines dans l'obscurité de la terre* » (Heidegger)
4. Le cadre... et le recadrage : comme le tuteur d'une croissance durable
 - le cadrage peut être synonyme de soin, au même titre que l'alliance : l'alliance sans cadrage s'en trouve rapidement diluée, le cadrage sans alliance s'en trouve rapidement violent
 - cadrage d'une réunion : objectif, critères de réussite, modalités de progression, rôles des personnes présentes
5. L'expérience du feedback... ou quand amour de la personne et objectivité des faits travaillent ensemble
 - nous avons du mal à accueillir un avis extérieur net, franc et clair sur nos actions
 - l'existence de faux feedbacks est insidieusement nuisible (mercis répétés ...)
 - feedback sur les faits, les comportements visibles, les actes et non l'être immuable intime de la personne
 - un feedback ne s'impose jamais
6. La systémique : savoir saisir l'impalpable du réel
 - un système est un ensemble d'éléments en interaction formant un tout
 - un système résiste naturellement au changement (homéostasie)
 - l'observation de l'interaction est au moins aussi importante que celle des personnes elles-mêmes
7. La perception méta, ni plus ni moins
 - Le mur échafaudé par le verbal conscient se fissure et laisse entrevoir la fine pointe des problématiques exposées et leurs issues possibles
 - Privilège de ceux qui savent écouter deux fois plus qu'ils ne parlent

2 *Evangelii Gaudium* §169

3 En thérapie, la congruence est considérée comme la condition thérapeutique la plus importante, mais elle signifie une description de la condition ou de l'état subjectif interne du thérapeute lorsqu'il est acceptant et compréhensif de façon empathique. Une personne congruente ne porte pas de masque, elle exprime ce qu'elle ressent, croit en ce qu'elle dit, elle tient compte des autres personnes et de la situation.

4 « zébritude » : cerveau développé de façon accélérée laissant l'affectivité à la traîne d'une protection affective fusionnelle

- Potentiel méta développé par des plages de recueillement intérieur et de silence (sinon syndrome de surexposition -cf. II. A. 2 « *impression d'exister sans vivre* »)
8. L'indice de présence, *in fine* : plénitude d'Être « *Je suis* » Dieu juif / chrétien pleinement présent et ouvert à notre liberté.

2. Pour une anthropologie opératoire

La question du sens (homme spirituel) ne se satisfait plus d'une réponse strictement morale, mais « sens sans conscience n'est que ruine de l'âme ». A éprouver dans la concrétude de sa vie personnelle et professionnelle.

A. Deviens ce que tu es !⁵ : dévoilement⁶ en acte d'un mystère que je suis et qui me dépasse.

Dévoilement de l'identité par la qualité de conscience de l'expérience vécue⁷. Permanence de soi / capacité d'agir sur ses habitudes → autonomisation de sa personne → faculté d'entrer en relation constructive et durable avec l'autre dans son altérité.

Relation enfant – parent : dépendance → contre-dépendance → indépendance → interdépendance⁸

Obstacles : surexposition (médiatique) et appauvrissement des capacités humaines à s'écouter et à se comprendre mutuellement (→ fragilisation du cheminement des personnes vers leur autonomie⁹).

Dialogue entre le conscient et l'inconscient : agir sur nos croyances, c'est libérer le champ des possibles¹⁰.

Prise en compte des « soft skills » (en dehors des compétences intellectuelles validées par un diplôme) : accueil des émotions, vie intérieure.

Création d'un équilibre dynamique entre les opposés de notre personne (intégration des contraires).

Également pour une équipe : devenir-soi dans sa totalité !

Faire advenir à la conscience ce qui était inconscient¹¹.

Mystère de Dieu fait Homme, manifeste que l'homme est lui-même le chemin de son Salut.

Rendre compte : professionnalisation.

3. Le dernier mot de l'histoire

Découvrir le chemin à parcourir pour que la rencontre ait vraiment lieu :

- juger de la qualité de la relation au sentiment de liberté qu'elle me laisse
- courage d'affirmer que l'autre est une limite imposée à ma tentation de toute-puissance, une leçon possible à apprendre sur ce que je suis, je rêve d'être, j'ai oublié de développer

Noces de Cana « Femme que me veux-tu ? ¹² » / « Mon heure n'est pas encore venue » → juste mise à distance permettant à Jésus de décider librement d'opérer le miracle.

De la qualité relationnelle à soi-même, aux autres (et peut-être à Dieu) découlent toutes les perspectives prometteuses de transformation individuelle et collective.

Coaching : discerner, en la détermination humaine de mieux se comprendre pour mieux s'orienter, le cœur même du dialogue intime entre l'Homme et son Créateur → capacité d'émerveillement du pèlerinage terrestre.

5 Jean Paul II *Familiaris consortio*

6 « Avance sur ta route, car elle n'existe que par ta marche » (Saint Augustin) → Avance dans ta vie et tu sauras qui tu es ; sache t'arrêter dans ta vie et tu sauras vers où aller.

7 « Je ne perds jamais ; soit je gagne, soit j'apprends » (Nelson Mandela)

8 Cf. « Le Seigneur dit à Abram : « Quitte ton pays, ta parenté et la maison de ton père, et va vers le pays que je te montrerai. » (Gn 12,1)

9 « L'enjeu, ce n'est pas la perfection, mais la totalité » (Carl Gustav Jung)

10 *Drivers* venu de l'enfance « Sois parfait ! », « dépêche-toi ! », « sois fort ! », « fais plaisir ! », « dis merci ! »

11 « Rien n'est à craindre, tout est à comprendre » (Marie Curie)

12 La vraie traduction serait « Quoi à toi et à moi ? » : questionnement de la distance et de la position de chacun des deux protagonistes.