

Mon rôle en tant que coach ne consiste pas à vous dire quoi ou comment faire car dans ce cas vous seriez incapable de voir ce qui est en vous. Comme la plupart d'entre nous, vous n'attendez pas de conseils des autres, conscients que « les conseillers ne sont pas les payeurs ». Mon travail consiste à examiner et à comprendre avec vous les problèmes que vous rencontrez, dans le but de vous aider à éclaircir votre vision des choses : « Ensemble, comprenons ce qui vous pose problème et révélons les solutions qui sont en vous et qui débloquent la situation ». Un des postulats de la démarche de coaching est que vous avez en vous les compétences et le potentiel pour trouver vos propres vérités et atteindre ainsi l'objectif que nous avons fixé conjointement au départ.

Qui suis-je pour vous accompagner ? En tant qu'expert du processus et non pas du contenu que vous apportez, je peux vraiment vous aider à comprendre la crise que vous traversez. Chaque cheminement est personnel et la présence de l'autre est nécessaire pour apprendre de soi-même. La relation privilégiée que constitue le coaching vous renvoie comme un miroir l'image de vos agissements grâce, entre autres, à la posture d'écoute que j'adopte durant l'entretien.

Pour le biographe et moraliste grec Plutarque, auteur des célèbres vies parallèles, « l'ouïe est l'organe de la sagesse ». Sagesse signifie tranquillité et pour écouter réellement il faut être calme intérieurement. La plupart d'entre nous écoutons à travers l'écran de nos désirs et entendons ce que nous voulons bien entendre. Il est inhabituel d'être écouté car écouter est un acte difficile qui nécessite une véritable discipline comme lors de l'apprentissage d'un instrument de musique, d'un art martial ou d'un métier de haute précision. L'écoute se situe au cœur des relations humaines.

L'écoute dite « active » est une technique fondamentale du processus de coaching. Elle découle des thérapies et particulièrement de la thérapie « centrée sur la personne » fondée par le psychologue américain Carl Ransom ROGERS. En vous plaçant au centre de l'entretien, je libère l'espace nécessaire afin que vous puissiez accepter la manifestation de vos sentiments. Je suis à l'écoute de vos émotions déclenchées par vos dires et vos attitudes et je vous fais savoir verbalement en retour que je perçois ce que vous ressentez.

Je suis également à l'écoute de moi-même afin de saisir ce que vous émettez inconsciemment afin de le partager avec vous dans la bienveillance. Cette capacité de perception ne se fonde ni sur l'expérience ni sur le savoir mais sur le savoir faire. Comme dans ma pratique du karaté-do, je fais confiance aux réactions émotionnelles et corporelles que j'éprouve en séance.

Dans les arts martiaux comme en coaching, je suis complètement attentif d'instant en instant, attentif à l'« ici et maintenant » car tout s'y trouve. J'écoute réellement ce que vous dites sans interprétation de ma part, sans volonté de changer ou de modifier vos propos. J'écoute de tout mon être avec beaucoup d'attention, ce qui n'a rien d'intellectuel, de sentimental ou d'affectif. Je suis totalement présent dans une communication à la fois verbale et non verbale.

La posture que je prends en séance participe au bon déroulement du processus de coaching. Elle facilite l'émergence d'un dialogue intérieur différent des propos que vous tenez habituellement. Ce tête à tête avec vous-même provoque l'émergence de solutions déjà présentes en vous et débloque, *in fine*, la situation. Autonome et responsable, vous devenez acteur de votre vie. Personne d'autre que vous n'est mieux placé pour savoir ce qui est bon pour vous.