

LA PAIX INTÉRIEURE

Ou

L'EFFET MAGIQUE DU COACHING

Par Gérard Meyer

Tout au long de mes années de pratique du coaching, je me suis souvent demandé qu'elle était cet élément qui rendait quelque fois le coaching magique. Parmi les ingrédients, il en est un qui émerge plus que tout autre : **la paix intérieure du coach.**

Un outil, une technique de coaching est d'une importance secondaire par rapport à l'état intérieur et la présence du coach.

Un merveilleux outil de coaching utilisé au mauvais moment est sans utilité. Savoir quand parler et quand rester silencieux, quand utiliser une approche ou une méthode différente, doit être guidé d'un lieu plus élevé que la raison ou la logique.

Pour que le coaching produise ses effets, que le changement opère, il faut que le coach soit guidé de l'intérieur. C'est ce guide intérieur, qui va l'aider à trouver ce qui est le mieux pour le client.

Le coach doit être en paix pour accéder à cette sagesse intérieure : en paix avec son client mais en premier lieu en paix avec lui même.

Une fois atteinte par le coach, cette paix est contagieuse. Bien installée à l'intérieur du coach, tel un subtil parfum, ou une subtile vibration, cette paix va se répandre et gagner progressivement le coaché.

Ce mécanisme est d'ailleurs également observable dans le coaching d'équipe en entreprise !

Baigné dans cette énergie de paix, l'environnement devient magique pour le coaché.

N'étant en colère contre personne, ni même envers lui même, toute son énergie devient disponible pour alimenter les mouvements souhaités. Les forces de frottement sont réduites à leur minimum et tout devient facile.

Les bruits de fonds, les bruits parasites se sont réduits et ses capteurs sont à l'écoute des plus subtils messages, des plus subtiles énergies disponibles en lui.

Ses ressources, ses talents les plus enfouis (souvent pendant l'enfance) se rappellent à ses bons souvenirs et osent à nouveau se faire entendre pour son plus grand bonheur.

Dans cet état, il ose ! Il ose avancer, ose découvrir de nouveaux territoires, ose remettre en cause son système de référence. Il ose changer son regard, se mettre à la place de l'autre.

Dans cette paix intérieure, il devient libre de ses mouvements car il se sent juste. Il ne donne son pouvoir à personne ; il est responsable et devient acteur, créateur.

Et la magie opère !

Gérard Meyer
GFM Emergence
gfm@emergence.eu

Histoire de paix intérieure

J'ai croisé plusieurs fois cet état de grâce (en tant que coaché aussi !) et je garde particulièrement en mémoire cette séance magique qui me fait penser que le coaching est souvent un des plus beaux métiers du monde.

Sylvie est une jeune enseignante pleine d'enthousiasme et ayant un idéal très haut de sa mission d'enseignante.

Chaque soir elle rentre épuisée et surtout habitée de toutes ces tensions, frustrations, la colère au bord des lèvres.

Les séances de coaching ont lieu le soir après la journée d'enseignement. Un soir elle arrive particulièrement stressée, le visage crispé, le ventre noué. Elle s'assoit dans le fauteuil et la séance commence par un long silence. Je me suis préparé à la séance avec une relaxation. Je ressens une grande paix en moi-même et je suis totalement présent à elle.

Je peux percevoir une détente qui s'installe dans son corps, son visage qui devient plus lisse.

Soudain, un sourire apparaît, elle se redresse pleine de vie et s'exclame : « ce fauteuil est magique ! Je comprends ! Je suis rassuré ! »

Je n'ai pas su ce qu'elle avait soudainement compris. Mais j'ai pu voir la paix s'installer en elle et la séance qui en suivit lui permit un grand pas en avant.

Cultiver sa paix intérieure

Cette paix intérieure, le coach peut la développer, la cultiver car nous avons tous accès à cette sagesse intérieure.

Il existe différentes approches, à commencer par la relaxation ou la méditation en pleine conscience qui permettent en premier lieu de se détendre..

La démarche de coaching exige par ailleurs du coach, des valeurs, des qualités qui invitent cet état de paix intérieure et en facilitent la diffusion.

Ainsi en est il du respect, de la confiance, du non-jugement, de l'écoute sans intention, du regard, de l'authenticité, de l'humilité et de l'intelligence du cœur.

Combinées à une écoute intérieure, ces qualités créent un espace de confiance qui peut devenir « magique ».

Aussi je vous invite à cultiver votre paix intérieure.

Le premier pas est de la conscientiser, de la reconnaître.

Puis de savoir la contacter, l'inviter.

Enfin de lui donner tout l'espace.

« Trouver la paix
Et des milliers autour de toi trouveront la Paix »
St Séruphin de Sarov