

INTRODUCTION

*Une promesse ambitieuse, certes
mais pourquoi ne pas essayer de faire du bien à sa vie ?*

*« Je ne voulais qu'essayer de vivre
ce qui voulait spontanément sortir de moi.
Pourquoi était-ce si difficile ? »*

Hermann Hesse

PROPOSER UN MODÈLE D'AUTO-COACHING permettant de prendre sa vie en main constitue une promesse ambitieuse. Dans un monde où tout change de plus en plus vite et de plus en plus souvent, où l'être humain peut parfois se sentir immobile dans un environnement qu'il ne parvient plus à contrôler, cela nous semble pourtant indispensable. Pourtant, si les ouvrages présentant des techniques de changements sont nombreux et pour la plupart passionnants, rares, très rares sont ceux qui expliquent comment faire. Rares, très rares sont les auteurs qui semblent déjà avoir été confrontés aux inerties, aux peurs, aux manques de repères que génère ce type de démarche.

Comment concrètement se lancer dans une démarche d'évolution personnelle à partir de notre situation présente ? Comment faire pour changer, quelle que soit la nature de ce changement ou sa motivation ? Comment faire pour que ce changement soit le plus fluide, le plus bénéfique et le plus pertinent possible ? D'un point de vue biologique, le changement peut être identifié à la définition même de la vie. Prendre sa vie en main signifie devenir partie prenante, à part entière, des changements qui interviennent autour et dans notre existence. C'est vivre.

C'est à la découverte et à l'utilisation harmonieuse de ce potentiel extraordinaire que vous convie ce livre.

Prendre sa vie en main, c'est un peu de théorie et beaucoup de pratique

Nous avons souhaité faire de cet ouvrage un manuel pratique et didactique de changement personnel. Reconnaisant aux auteurs qui nous ont précédés d'avoir su si bien présenter des pratiques aussi riches que la PNL, l'approche éricksonienne ou encore l'analyse systémique, nous présentons ici l'expérience de deux praticiens qui utilisent chaque jour les apports de ces techniques. Plutôt que de présenter une synthèse théorique de l'approche du changement individuel, à laquelle s'ajoutent parfois l'analyse transactionnelle ou la psychologie de Jung, nous avons préféré aborder cet ouvrage sous l'angle de la pratique, nourrissant chaque étape de nos expériences de praticiens, de nombreux exemples et anecdotes de personnes que nous avons accompagnées — nous avons changé certains éléments pour leur garantir la confidentialité — et d'exercices activateurs de changements.

Prendre sa vie en main et devenir l'acteur principal du film de sa vie ne s'apprend pas, cela s'expérimente. **Les passages théoriques que vous trouverez dans ce livre ne sont là que pour éclairer la finalité de cet ouvrage : votre action.**

C'est dans l'action que naît le changement, et c'est suivant l'adage « mieux vaut pouvoir que savoir » que ce livre s'est construit. C'est toujours *in fine* l'action qui scelle le changement.

Dans cet esprit, nous ne saurions que trop vous encourager à réaliser tous les exercices qui vous sont proposés, au risque sinon de faire de ce livre un ouvrage intéressant, mais inutile.

Bien entendu, la réflexion n'est pas absente du processus de changement que nous décrivons, et il ne s'agit pas d'opposer action et réflexion mais bien au contraire de les réconcilier.

Dans un processus de changement, réflexion et action se nourrissent l'une et l'autre. Les modèles de coaching dominant, de type anglo-saxon et comportementaliste d'une part, et plutôt « à la française » et plus psychologique d'autre part, loin de s'opposer, se complètent au contraire et présentent deux aspects d'un même processus.

Quel que soit le découpage des séquences entre action et réflexion, l'essentiel est que les deux coexistent et soient harmo-

nieusement vécues par celui ou celle que le changement concerne.

Agissez d'abord, vous ajusterez le cap ensuite

Nous avons écrit ce livre dans l'idée de répondre à la demande des lecteurs que nous sommes. Au fur et à mesure de sa construction, nous avons vu grandir l'ouvrage que nous aurions aimé avoir entre les mains quelques années plus tôt.

Vous trouverez dans les pages qui suivent une proposition, une structure de changement en adéquation avec nos fonctionnements intimes.

Pour faciliter l'action, et rendre le changement plus fluide, nous avons volontairement épousé la démarche du « à vos marques... — partez ! — prêt ? », évitant par-là l'écueil qui consisterait à ne faire qu'inlassablement se préparer tout au long de sa vie à un départ qui n'arriverait jamais.

Dans cette perspective, nous avons divisé ce livre en trois parties :

- la première aborde les cinq clarifications personnelles qui, selon nous, sont nécessaires à la mise en action ;
- la deuxième traite de l'action et fournira à chacun les outils effectifs de sa propre transformation ;
- la troisième et dernière est destinée à inscrire cette démarche dans la durée.

Lisez cet ouvrage, faites ses exercices, répondez aux questions de chaque chapitre, et vous pourrez dire que vous vous êtes coaché : vous aurez suivi chacune des étapes du processus noble, profond et durable, qu'est le coaching individuel tel que nous le pratiquons.

Des histoires pour faire plaisir à votre cerveau droit, des exercices pour vous permettre de travailler

Amateurs et praticiens de la communication éricksonienne, nous avons souhaité, en début de chaque chapitre, raconter des contes et des histoires, car les métaphores ont pour propriété de s'adresser à la fois à nos cerveaux gauche et droit (cette séparation étant elle-

même une métaphore, de même nature que les séparations corps/esprit et conscient/inconscient.)

Les exercices sont là pour vous permettre de travailler sur chacun des chapitres et d'animer — de rendre vivantes — en vous-même les idées qui y sont développées.

Enfin, vous trouverez au cœur de chaque chapitre une présentation de celui-ci en dix questions. Avec les histoires, les contes, les mythes et les métaphores, les questions sont une voie royale vers le changement, car elles possèdent des propriétés activatrices pour l'inconscient : une question bien posée active des processus très profonds, suscitant même, parfois bien plus tard, le fameux effet « eureka ! ».

Vous allez bientôt aborder le corps de cet ouvrage. Nous vous souhaitons un agréable voyage. Laissez-nous encore vous rappeler quelques points qui nous semblent de la plus haute importance pour que votre lecture soit la plus agréable et fructueuse qui soit :

- **Prenez les bonnes choses, laissez le reste** : vous trouverez dans cet ouvrage des points de vue, des idées, des questions personnelles ou des façons de voir les choses qui peut-être parfois vous choqueront. Ce côté volontairement « *checking the tree* » peut alors avantageusement être laissé de côté : si une idée, une proposition, une question ou un point de vue ne vous conviennent pas, laissez-le de côté et passez à la suite. Ne donnez pas plus d'énergie qu'il n'en faut à ce qui ne vous convient pas, et concentrez-vous plutôt sur ce qui vous « parle » et fait résonner quelque chose de positif en vous.
- **Ne précipitez pas votre transformation** : notre évolution personnelle nécessite parfois des pauses ou des ralentissements. Notre être profond, notre entourage également, doivent parfois intégrer une avancée décisive, une soudaine prise de conscience. Le cas échéant, n'hésitez pas à marquer une pause afin de laisser les choses s'harmoniser en profondeur, avant de reprendre votre chemin.
- **Faites-vous du bien** : nous avons écrit ce livre pour aider ceux qui le souhaitent à changer. Nous l'avons aussi écrit pour les professionnels du changement en quête de manuel pratique. Dans tous les cas, rappelez-vous que vous êtes précieux et qu'il est de votre responsabilité de prendre soin de vous. Respectez vos erreurs

passées, qui ont permis le moment présent, envisagez l'avenir avec détermination. Indulgence sans complaisance, voilà peut-être une voix d'investigation qui mérite d'être explorée.

Bonne route.

Un homme regarde chez lui un cocon qui brille à la lumière du soleil. Le regardant, il s'aperçoit qu'une légère fêlure apparaît peu à peu à sa surface. Un tout petit papillon est en train d'éclore, de voir le jour.

L'homme voit ce tout petit papillon qui peine à casser son cocon avec ses ailes frêles et encore toutes engluées.

Bien sûr, il est tenté d'aider la nature et de faciliter la sortie du cocon. Il est tenté, mais il ne le fait pas. Il ne le fait pas car il sait que cette étape est indispensable au papillon : lorsqu'il casse avec tant de difficultés son cocon, il mobilise des forces en lui qui sont les seules à permettre aux ailes de se déployer et de se décoller totalement.

Au prix de ces immenses efforts, le petit papillon se fortifie et apprend, en même temps qu'il arrive au monde, à déployer ses ailes pour bientôt voler.

Briser le cocon ne serait pas aider le papillon, mais le condamnerait au contraire à une mort certaine : les ailes non décollées resteraient trop fragiles pour se déployer, et le petit papillon resterait à l'agonie.

Heureusement, l'homme qui regarde ce magnifique spectacle connaît tout ça. Alors il observe la magie de la nature, il s'émerveille devant toute la force que déploie le petit papillon et lorsque celui-ci prend son envol, l'homme sourit.