

13 novembre : la gentillesse, c'est bienfait pour vous !

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES

N°334 | 4€ | NOVEMBRE 2013

MAGAZINE

POLÉMIQUE

CLAUDE HALMOS :
« DOLTO AVAIT
RAISON ! »

TEST

**Suivez-vous vos
vrais désirs ?**

**L'autocoaching
pour s'affirmer**

**Ils s'aiment et ne
font plus l'amour**

NOUVEAU

**VOS RÊVES
DÉCRYPTÉS PAR
TOBIE NATHAN**

**MURIEL
ROBIN**

« J'ai longtemps
été un bon
petit soldat »

BIEN-ÊTRE
Comment
la lune nous
influence

DOSSIER

Faut-il tout dire ?

Trouver les mots justes et protéger son intimité



M 01751 - 334 - F. 4,00 € - RD



LA MÉTHODE **L'autocoaching** Céline, 37 ans, se sentait débordée, au travail comme en famille. Grâce à un livre d'exercices, elle a appris, toute seule, à se connaître, à dire non et à avancer. **PAR ERIK PIGANI**

« En plein désarroi, je ne savais plus par quel bout prendre ma vie, raconte Céline. Trop de pression, d'agitation, de travail accumulé... Une collègue m'avait bien conseillé d'aller voir un coach de vie, "supergénial", disait-elle. Mais je n'en avais ni le temps ni les moyens. Ma meilleure amie est arrivée là-dessus avec un livre en me suggérant : "Commence déjà par ça !" C'était un guide pour apprendre à savoir dire non. J'ai fait la moue : comme si un livre allait régler mes

problèmes ! » Elle feuillette pourtant l'ouvrage dans le métro. Dès le premier paragraphe, lorsqu'elle apprend que nous disons souvent oui par peur d'être rejetés, de ne pas être aimés, elle se sent visée. Et d'autant plus concernée **en découvrant que les oui continuels, pour faire plaisir aux autres, amènent à s'oublier, à perdre contact avec sa propre vie.** « J'ai été interpellée et la suite de ce guide a attisé ma curiosité. Il proposait un plan d'action, un autocoaching pour

apprendre à dire non. Sitôt rentrée à la maison, je me suis lancée dans le premier exercice : faire la liste de ses priorités pour commencer à reprendre contact avec sa vie et ses propres valeurs. J'ai mis près d'une semaine à penser et repenser cette liste. Mais cela m'a obligée à réfléchir à ce que je voulais vraiment faire. » Autocoaching ou processus de développement personnel ? Il s'agit à la fois de l'un et de l'autre, dans la mesure où un livre propose un processus ou une méthode

d'accompagnement personnel en vue d'obtenir un résultat concret.

En effet, « la personne qui nous accompagne en permanence, c'est nous-même, explique Jane Turner¹, coach, psychologue et cofondatrice du centre de formation Le Dôjô. Il est possible d'avancer seul à l'aide d'un livre. En lisant à haute voix, on s'entend parler, c'est déjà une prise de recul, une distanciation, une mise en perspective ». Position qui n'est pas partagée par tous >>>

>>> les coachs, pour qui cette approche ne remplace pas l'accompagnement par un professionnel. Cependant, les exercices d'autocoaching « peuvent servir de préliminaire, de complément ou faire suite à un travail avec un spécialiste, détaille le psychologue Jean Doridot. L'avantage d'une pratique personnelle, en plus du rythme qui s'adapte à chacun, est de développer l'autonomie et de stimuler la notion de travail personnel ».

Ce qu'a fait Céline en poursuivant le parcours proposé par le guide : « Je me suis prise au jeu, j'allais de découverte en découverte. J'ai dû commencer par apprendre à dire non dans des situations simples qui n'entraient pas dans la liste de mes priorités. Cela m'a obligée à rester en permanence consciente de mes objectifs. J'ai dû aussi apprendre à argumenter mes réponses en parlant de ce que je vivais et ressentais. **Comme l'avait annoncé ce livre, j'ai vécu chaque refus comme une réussite qui m'a motivée pour avancer et travailler sur moi.** Arrivée au chapitre où il est question de se débarrasser de la culpabilité – par exemple le sentiment de faire de la peine aux autres –, cela a même été une libération. »

Dans le cas de cette jeune femme, on peut aussi parler de bibliothérapie, une approche peu abordée en France, où l'on doute de l'impact de ces guides sur les personnes, mais très prisée dans les pays anglosaxons. Surtout depuis que des études ont montré des progrès significatifs chez celles qui travaillent sur elles-mêmes avec des livres considérés comme de véritables alliés thérapeutiques. Y compris pour les problèmes psychosomatiques : une étude scientifique, menée par une équipe de chercheurs belges auprès d'un groupe d'une centaine d'hommes souffrant d'éjaculation précoce, a ainsi montré que, après avoir travaillé seul avec un livre, 79 % d'entre eux ont vu leur problème se résoudre, parfois même disparaître². « J'ai été épatée de voir combien un simple ouvrage m'avait aidée à remettre de l'ordre dans ma vie, conclut Céline. Et m'a aussi donné envie d'économiser en vue de me lancer dans un travail avec un véritable coach. »

1. Jane Turner, auteure, avec Bernard Hévin, de *Manuel de coaching* (InterÉditions, 2007).

2. « *Traitement de l'éjaculation précoce par une approche bibliothérapeutique cognitivo-comportementale sexologique* », de P. de Sutter et al., in *Journal de thérapie comportementale et cognitiviste*, 2002.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Petit Manuel d'autocoaching* de Philippe Bazin et Jean Doridot. Par deux professionnels, un guide du mieux-vivre avec des pistes d'application par âge et par situation pour être acteur de sa transformation personnelle (InterÉditions, 2011).

L'HISTORIQUE

Au cours des années 1970, le coaching s'est distingué de la pratique sportive pour devenir une discipline indépendante des sciences humaines, notamment sous l'impulsion du psychologue américain Michael Brown. Il avait constaté que les outils de la psychothérapie ne répondaient pas concrètement aux besoins des personnes qui souhaitaient se faire aider lors d'un changement de vie professionnelle ou d'une évolution de carrière. En s'inspirant des réflexions du philosophe Frederick Hudson sur les cycles de la vie, il a mis au point un programme d'accompagnement pour les cadres. Par la suite, des psychothérapeutes, médecins, anciens sportifs, etc. en ont fait une spécialité ; et les méthodes se sont multipliées : « coaching de performance », « coaching pédagogique », « coaching de vie »... L'autocoaching est apparu récemment, dans la lignée du succès des livres de développement personnel, avec des coachs qui désiraient mettre leurs propres méthodes à la portée du grand public.

LES PRATICIENS

Le Playground. Cet institut propose un nouveau modèle de coaching créé par Lourdes Guttierrez et Marco Frediani : le programme d'accompagnement individuel « ARC essence transformationnelle ». À découvrir au cours de téléconférences interactives. Rens. : 01 47 05 92 79 et leplayground.com.

L'Atelier des coachs. Cofondée par Pascale Machet, à Bordeaux, cette école dispense une formation certifiante en coaching, ainsi que des méthodes complémentaires (ennéagramme, PNL, spirale dynamique, EFT...). Rens. : 05 40 01 10 93 et latelierdescoachs.fr.

Le Dôjô. Créé par Bernard Hévin et Jane Turner, ce centre de formation aux métiers de la relation d'aide offre des cursus complets certifiants en coaching, ainsi qu'en PNL, hypnose éricksonienne, psychothérapie, ligne du temps. Les stages d'initiation, de deux à quatre jours, sont ouverts à tous. Rens. : 01 43 36 51 32 et ledojo.fr.

Cerfpa (Centre privé d'étude, recherche, formations en psychologie appliquée). Ce centre de formation professionnelle à la psychologie (cours du soir, week-ends et par correspondance) propose trois approches différentes du coaching, fondées sur le développement personnel. Rens. : 04 93 19 37 17 et cerfpa.com.