



le sourire systémique du coach

Nathalie Ducrot

le sourire systémique du coach

Mémoire écrit par Nathalie Ducrot

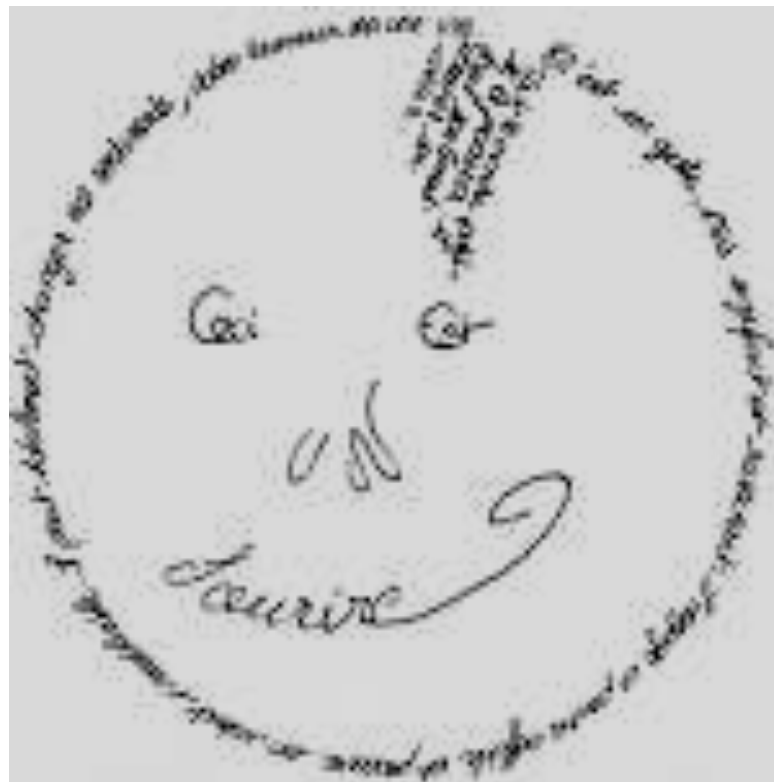
MASTER COACH
COMMUNICATION & LEADERSHIP

Cursus 2009

IDC GENEVA

SOMMAIRE

Avant-propos.....	5
Introduction.....	6
PARTIE 1 - Voyage au Pays du Sourire	
Sourire de naissance.....	8
Vallée des larmes.....	9
Mécanismes et pratiques du sourire.....	10
Le Sourire Intérieur.....	13
PARTIE 2 - Sourires de Coachs et de Mentors	
Robert, Françoise, et les autres.....	15
Catalogue de sourires.....	19
Le Sourire Systémique du Coach.....	25
PARTIE 3 – L’Art du Sourire	
Cas d’étude – Sophie.....	29
Les commentaires et le conte Zen de Sophie.....	35
Exercices.....	39
Conclusion.....	41
Témoignages.....	42



*à Philippe pour son soutien
à mes anges pour leur inspiration
à ceux qui les ont rejoint cette année*

Avant-propos

En guise d'avant-propos, il me paraît intéressant de situer l'historique et le contexte de cet écrit, sous forme de thèse de clôture d'études.

Dès l'inscription au cursus Master Coach Communication et Leadership, la rédaction d'un mémoire a été mentionnée comme un élément déterminant pour valider l'accréditation et surtout pour attester de notre évolution de coach tant d'un point de vue personnel que professionnel.

Cette évolution ou maturation d'apprentissage, c'est là, l'objectif de ce semestre, et le sujet de notre rédaction.

Ce programme accrédité par ICF (International Coaching Federation) est sagement planifié par Hélène Aubry, directrice de l'Institut De Coaching à Genève.

Des intervenants de haut niveau et de réputation internationale viennent présenter leurs meilleures pratiques de coaching, fruit de leurs recherches, et transmettre les récentes découvertes appliquées des sciences humaines.

Pour le cru 2009, Robert Dilts, Françoise Koulrisky, Richard Bentley, Steve Gilligan, Aboodi Shabi.

Toutes antennes sorties, chaque élève concentre son attention pour en tirer le plus fort impact. Ensemble, nous modélisons ces nouvelles perspectives et expérimentons des suggestions innovantes dans un environnement sécurisé.

Cet apprentissage vise à ouvrir le champ de conscience de chacun, et à intégrer nos compétences professionnelles.

En tant que maître de promotion et coach de talent, Hélène Aubry impulse avec cœur et passion, une quête de profondeur dans chaque interaction de notre groupe d'apprenants-enseignants.

Intuitivement, je sens qu'il y a un « avant » et un « après » à ce Master. Comme un engrais assure une plus belle floraison, à la plante qui porte déjà des fleurs.

Par l'écriture, ce ressenti a toutes les chances de se renforcer et de s'ancrer en moi au quotidien. Toute ma gratitude à ceux qui participent à ce processus dynamique.

Introduction

Qu'est ce que le coaching ?

De nos jours, des milliers de coachs de tous pays ont donné leur réponse. Par nature, le coach s'interroge, réfléchit, communique et révisé régulièrement son point de vue. Des milliards de mots et de pensées concernant le coaching se déversent dans les médias, sur internet et alourdissent les étagères de nos bibliothèques.

Aussi en préambule à toute autre divagation, en voici ma définition du moment:

« le coaching est une méthode créative d'accompagnement d'une personne ou d'un groupe par un professionnel compétent appelé coach, dans le but d'optimiser des résultats souhaités et/ou nécessaires en terme de performance, plaisir, mieux être. »

De cette approche basique et communément reconnue, il y a une notion qui m'émoustille plus que tout : *« méthode créative »*.

J'ai plongé dessus comme un satellite de Google Earth, et j'ai atterri sur le sourire de Robert Dilts, celui de la première heure du premier jour de notre cursus d'études. Un sourire à peine esquissé et pourtant puissamment rayonnant, qui semblait lui appartenir en profondeur et en permanence.

C'est ainsi que j'ai focalisé sur ce subtil message non verbal comme sujet de mémoire. Le Sourire Intérieur, la quintessence de l'Humain, sa manifestation de sérénité, sa force et son mystère. La plénitude, la positive attitude, la « zenitude » à la portée de tous.

Dans mon enthousiasme, j'ai immédiatement visualisé le magnifique sourire du Bouddha transposé aux habitants de la planète, à nos dirigeants, aux grands leaders de l'économie, à mes voisins, ma famille, et enfin à moi. Alors une petite voix m'a dit de revenir à la réalité. Je ne suis pas une championne de la méditation, ceux qui m'entourent non plus ! Du coup, j'ai révisé mes prétentions d'écriture, laissant le Sourire Intérieur à ceux qui en ont la maîtrise. Sans partir dans de grandes envolées métaphysiques, je choisis de visiter le Pays du Sourire dans le concret, le vécu, l'impact et le paradoxe des causes et des effets.

En toute modestie, je peux reconnaître que j'ai toujours beaucoup souris, que j'aime le sourire des autres. La maïeutique du coach a fait le reste : Quand ? Comment ? Pour quoi ? Avec qui ? Et si... ? plus longtemps, plus souvent. Quelle joie !

En plongeant dans ma réalité, je vous propose observations et réflexions concernant le sourire. Depuis celui spontané de mon enfance à celui de ma panoplie professionnelle et que j'ai nommé le Sourire Systémique du Coach, pour terminer par des témoignages d'autres coachs sur le sujet, ainsi que quelques applications concrètes.



Voyage au Pays du Sourire

*Le sourire n'est pas le résultat du bonheur,
il en est la cause.*

Kanéko Ikéda

Sourire de naissance

Sourire est d'abord un mécanisme cérébral. Il est la manifestation immédiate inconsciente d'un ressenti généralement positif, ou visant à le devenir.

Certains bébés sourient dès leur venue au monde. Quoi de plus attendrissant, que leur sourire aux anges. Grâce aux progrès de l'imagerie médicale, il est prouvé qu'ils sourient déjà à l'état fœtal. J'aimerais croire qu'il s'agit là d'une manifestation du plaisir de venir au monde, du bonheur d'être et d'être aimé, mais la science donne des explications un peu plus rationnelles. Il s'agit d'abord d'un mécanisme instinctif de survie, voire de défense, un appel à la bienveillance.

Des chercheurs texans ont fait une drôle de découverte ! Il semblerait que le sourire d'un enfant puisse rendre sa mère dépendante. Dans le cerveau, le sourire d'un bébé aurait le même effet qu'une dépendance à la drogue ou au sexe. L'effet d'un poupon sur sa mère pourrait même se comparer à l'effet de la cocaïne. Lorsqu'une mère regarde une photo ou voit son enfant sourire, être heureux, le cerveau sécrète de la dopamine, qui est un neurotransmetteur jouant un rôle important dans la dépendance aux substances.

À ce stade, j'espère bien que les Texans ont exagéré et que cette théorie vous a fait sourire. Pourtant, c'est vrai que les bébés me font craquer, et vous?

D'un point de vue plus modéré, sourire dès la naissance, c'est aussi exprimer un contentement à la vue d'une personne familière, à l'écoute d'un son mélodieux ou après un repas. L'apprentissage par imitation joue pleinement son rôle et donne tous ses sens au sourire.

Ces connaissances m'entraînent à mettre en lien certains éléments de ma propre enfance. Je ne peux comprendre et expliquer le rôle du sourire, sa métamorphose dans ma vie, sans évoquer brièvement ma petite histoire.

Ma naissance, plus de 15 ans après ma soeur, était ce qu'on appelait à l'époque un accident. Pour reprendre les propos de ma mère: une grossesse épouvantable! un accouchement effroyable! au point qu'elle n'a pas pu s'occuper de moi pendant 5 ans et m'a placée à la campagne où l'air est bien meilleur!!!

Je n'ai que peu de souvenirs de tout cela. Sur les photos, dans les bras de mon père, je suis un bébé souriant, sur mon tricycle aussi, à la fête de l'école aussi. Tout ceux qui m'ont connu enfant, ajoutaient souvent " et tu souriais tout le temps".

Adolescente, personne n'a gardé en mémoire le moindre sourire ni à la maison, ni au pensionnat. Les garçons aimaient bien mon sourire. Et très vite, la vraie vie a démarré, un mariage d'Amour, deux beaux enfants souriants, des challenges professionnels plutôt lourds. Je travaille beaucoup et souris tout autant. Dans les épreuves, je pleure en vitesse.

À cette époque, il m'arrive de pleurer à l'intérieur et de sourire à l'extérieur.

Vallée des larmes

Puis je tombe malade, j'ai peur de mourir. Pour guérir, je comprends que mon sourire doit partir du Coeur, et apaiser la peur. Je ne sais pas comment ça marche. Je demande de l'aide, je la reçois. Je cherche et je soigne les blessures du passé. J'apprends le gout de la Belle Vie, le gout des Autres. C'est long, c'est difficile, mais tellement enrichissant. Je deviens coach professionnel, le sourire est un préambule spontané, et une promesse de partage à une juste mesure.

Mon sourire est à présent le sourire conscient de la re-naissance.

Toujours pleinement portée par ce renouveau de vie, par la passion de mon métier, 2009 s'annonce plein de promesses. Harmonie familiale et prospérité me permettent d'alléger mon emploi du temps, de m'inscrire au Master, et me réjouir d'avance des belles rencontres à venir et des nouvelles connaissances.

« Le hasard est le nom que Dieu se donne pour voyager incognito. » Einstein l'a affirmé, et cela me revient lorsque certaines coïncidences s'enchaînent curieusement. Au cours de ce premier semestre, six de mes proches, ami(e) ou famille sont morts, pour mémoire, je me permets de citer leur prénom : Colette, Pierre, Georges, Odette, Alain et Raymond.

Au regard de ces évènements chronologiquement entremêlés à nos travaux d'études, l'apprentissage est allé au delà de mes espérances. Une autre étape est franchie dans ma dimension de vie, et ma capacité à sourire.

Nous connaissons tous le douloureux chemin du deuil, déni, peur, colère, tristesse et enfin acceptation. Tant de larmes qui coulent. Notre condition d'humain nous lie intrinsèquement à cette souffrance qu'elle soit passée ou à venir.

Comment traverser ce qu'il est convenu de nommer la vallée des larmes tout en conservant l'Energie de Vie, le Cœur Souriant et la Connexion à l'Amour ?

Et si cultiver la résilience ouvrait le lien à soi, à l'autre et à l'Univers dans une danse rythmée qui tend vers l'Harmonie ?

Qu'est ce qui permet de garder ou restaurer l'émerveillement du moment présent, et la curiosité confiante pour celui à venir ?

Chaque intervenant des modules de formation a contribué à rappeler la magie et la valeur du Vivant, et en a décortiqué les mécanismes. Dans ce même élan humaniste, notre groupe de travail s'est positionné dans l'accueil bienveillant, avec une aspiration personnelle et professionnelle pour le « toujours mieux ».

Si je me laisse aller, ces pulsions lyriques n'ont pas fin, une question en entraîne une autre. La quête du sens de la vie est une passion aussi dévorante qu'exigeante.

Au cœur de ces interrogations qui me renforcent et nourrissent mes aptitudes de coach, il y a maintenant une certitude plus forte que jamais : les larmes sont une pluie de l'âme, et fertilise le sourire profond.

A présent, il m'arrive de sourire intérieurement et de pleurer extérieurement.

Mécanismes et pratiques du sourire

Il m'a parfois été reproché de toujours chercher le « pourquoi du comment », ce qui fait maintenant partie de mon métier. Si j'ai partagé mon expérience de vie et ma pratique intensive du sourire malgré mes grandes dents et mes gencives apparentes, c'est parce qu'il y a bien là de quoi se poser quelques questions.

Comment ça marche le sourire ?

Une fois encore, les neurosciences viennent expliquer l'interaction d'un comportement, d'une émotion, d'un apprentissage et d'un environnement. Autrement dit, le produit d'une activité cérébrale, un circuit neuronal, puisque le sourire en est un. Il est inscrit au patrimoine génétique de l'humanité, et gratifie chaque visage d'une expression unique et toujours changeante.

Tout commence par une excitation de la partie antérieure de notre hypothalamus, glande située à la base du cerveau. Telle une onde, elle transmet un influx nerveux au système limbique, siège des émotions. Quinze muscles sont nécessaires pour que les réactions faciales du sourire se manifestent. Un simple plissement des lèvres met en jeu la contraction du grand zygomatique, et le sourire éclatant fait intervenir l'orbiculaire palpébral, le muscle des paupières qui, au fil des ans, se décorent de rides en pattes d'oie. Il s'apprend par mimétisme et dévoile tant de nuances de notre état interne. Dans son essai « le Sourire » (Gallimard 99), Patrick Drevet écrit : « le sourire provient d'une vibration qui associe la joie et la terreur, l'émerveillement et l'effroi ». Dix-neuf sortes de sourires ont été scrupuleusement recensées, y compris les rictus empreints de peur, de mépris ou d'ironie.

A quoi ça sert le sourire ?

Poli, condescendant, narquois, carnassier, séducteur, amoureux, conquérant, rayonnant. Nous disposons d'une large palette de cette communication non verbale. Il fait partie de l'univers ambigu et fascinant des signes. Il révèle ce que nous sommes, et n'échappe donc pas à la loi de la complexité. En toute subtilité, le sourire voile autant qu'il dévoile. Il s'ajoute à la parole, ou au contraire traduit en langage mimique ce que l'on veut taire.

De nos jours en Occident, le sourire est un vecteur indispensable à la socialisation. Il incarne la réussite, certains de mes clients apprennent à sourire pour booster leur carrière. C'est un sésame qui ouvre les portes et les cœurs. Mais, il dépend également des spécificités culturelles. En Afrique, il peut prendre une connotation d'irrespect et de moquerie. Dans la très codifiée civilisation nippone, il agit comme un maquillage qui peut tout à fait contredire les sentiments.

Par contre, il est partagé dans la plupart des rites de séduction à travers le monde. Il offre une alternative entre agressivité et inhibition. Un visage souriant cherche à faire valoir ses droits sans agression ni soumission. Si nos sourires sont une force dans nos relations, c'est aussi parce qu'ils expriment nos fragilités. Son influence sur notre bonne santé, et notre longévité est sérieusement à l'étude.

Qu'est ce qui donne le sourire?

Voilà qui semble simple, le Bonheur donne le sourire. Là, j'entends comme une petite voix d'enfant qui dit « *Et qu'est ce qui donne le Bonheur ?* », alors là, je serais ferme, car il n'est pas question d'écrire une encyclopédie : « *ce n'est pas la question, restons pragmatique !* ». La recherche a montré que lorsque nous sourions, nous libérons dans le cerveau de la sérotonine aussi appelée « substance chimique du bonheur ». Ainsi donc le sourire crée le bonheur, alors le bonheur crée le sourire.

Quelle bonne nouvelle pour les tous les chercheurs en richesses humaines, et autres révélateurs de ressources que sont les coachs !

Voici quelques autres ingrédients que je vous propose sous la forme d'un anagramme sorti de la belle imagination d'une collègue Fabienne Alfandari.

Emotions....à vivre intensément

Liberté...de choisir

Intelligence...du cœur

Mémoire ...des belles choses

Stress.... no stress



Souriez ! vous êtes filmé.....

Voulez-vous pratiquer quelques Smile Coaching Questions ?

Qu'est ce qui vous donne le sourire?

Voyez vous un avantage à sourire ?

Combien de fois, avez-vous souri aujourd'hui ?

Demain, combien de fois le voulez-vous ?

De quoi avez-vous besoin pour sourire plus ? plus souvent ?

Quel est votre sourire préféré ? comment est-il ?

Qu'est ce qui vous plaît vraiment dans ce sourire ?

Combien de temps pouvez-vous sourire ?

A quel endroit ou moment insolite, avez-vous déjà souri ?

Pouvez-vous essayer de sourire en pensant à quelque chose qui vous contrarie ?

Et avec le sourire que pensez-vous de cette chose qui vous contrarie ?

Avec qui souriez-vous ?

Avec qui d'autre, aimeriez-vous sourire ?

Comment vous sentez-vous lorsque vous souriez ?

A quel endroit de votre corps ressentez-vous votre sourire? Et ? Et ?

Comment est-ce lorsque vous souriez seul ?

Comment réussissez-vous à sourire lorsque vous le voulez ? Quel autre ? et encore ?

De quel couleur est votre sourire ? et le mien ?

Connaissez-vous d'autres couleurs de sourires ?

Qu'est ce que ça changerait si votre adversaire vous souriait ?

Que pourriez-vous faire pour faire sourire cette personne ? et cette autre personne ?

Êtes-vous le leader de votre sourire ? et si vous l'étiez ?

Que pensez-vous du sourire invisible ?

Comment percevez-vous son existence ?

Le Sourire Systémique est le sourire visible ou invisible que le Coach adresse à son client qui percevra inmanquablement cette proposition d'échange. Ce lien subtil est la base de départ du voyage à parcourir.

Le Sourire Intérieur

Nous avons tous expérimenté la différence entre sourire extérieur et sourire intérieur. Notre marge de manœuvre de la plus fine nuance au grand écart : en profondeur, intensité, authenticité, et rayonnement.

Une sorte de déplacement du curseur Sourire qui va de soi à soi, de soi à l'autre, de visible à l'invisible et vice versa.

Le Sourire Intérieur se dissocie totalement du sourire « d'en bas », celui agressif du criminel, aguicheur du marchand, celui de la gentillesse feinte ou de la trahison. Il n'est pas non plus le sourire de routine, de politesse du minimum social.

On approche de la perception du sourire intérieur par celui empathique de ceux qui aident, soulagent, soignent. C'est un sourire d'une autre dimension, un sourire « d'en haut ». Il est celui du Bouddha, de l'être comblé, de la grandiose concentration du sage qui traverse le temps. Il est donné et reçu avec douceur, bienveillance et légèreté. En cela il est porteur et vecteur de Paix et d'Amour.

Un sourire existentiel qui part du dedans, du ventre pour rejoindre les lèvres. Comme une petite rose qui s'ouvre, dont le parfum se répand dans tout le corps et au delà.

« Un sourire sincère touche en nous quelque chose d'essentiel; notre sensibilité innée à la bonté. » souligne le Dalai-Lama dans « Sagesse ancienne et monde moderne » (le livre de poche 2002).

Il allie détachement et présence, l'alliance subtile et merveilleuse des contraires, du Ying et Yang.

Ce sourire là, il n'est que rarement inné. Il est le fruit d'un choix délibéré et d'une pratique régulière, d'un parti pris d'élévation humaine et spirituelle.

La méditation du Sourire Intérieur est une pratique ancestrale du Taoïsme, et fondamentale pour la conscience de soi. Elle est également considérée comme une technique d'auto-guérison. Le champs d'énergie sensible et relaxante qu'elle procure aide à dissiper les tensions et les habitudes malsaines qui sapent la santé et la vitalité. Elle permet de désintoxiquer, énergiser et réguler les divers organes et tissus du corps. En transformant la façon dont on se ressent et se perçoit, elle renforce le système immunitaire, et le lien au grand système de l'humanité.

Pas de doute pour ma part, que les purs esprits aptes à arborer ce Sourire participent pleinement à la Danse du Cosmos. Peut-être avec moi, beaucoup en ont envie également. Quel bonheur de pouvoir soulager les affres de notre quotidien, du simple désagrément d'un embouteillage au pire des accidents de vie.

Pour cela, pas de doute non plus, le chemin à parcourir pour atteindre ce niveau de Sourire Intérieur requiert une hygiène soutenue du corps et de l'esprit et une rigueur sans faille dans la pratique.

Avec tous ceux qui sont en quête du Sourire Intérieur, je partage cette citation de Ben Sweetland : « *le voyage vers le succès est un chemin, pas une destination.* »



Sourires de Coachs et de Mentors

Le sourire est la prière de chaque petite cellule.

Gitta Mallasz

Robert, Françoise, et les autres.....

Pour laisser un souvenir impérissable à ceux que vous croisez, souriez !

En effet, la mémoire graverait plus rapidement et plus durablement l'image d'un visage souriant, même si celui-ci n'est entrevu que brièvement, que celle d'une bouche maussade ou inexpressive.

La raison?

Quel plaisir d'entendre une fois encore la science conforter ce que nous savons intuitivement et d'expérience de coach.

Le sourire active une zone du cerveau qui déclenche et génère les émotions. En réaction, un signal est envoyé illico aux aires cérébrales chargées de la reconnaissance des visages et l'information dépourvue de tout danger est alors traitée en accéléré. (Source : revue « Brain and Language ».)

Dès les premiers instants du Master, le sourire de Robert Dilts est venu mettre mes neurones en émoi et me suggérer le sourire du coach comme thème de réflexion. C'est donc au travers du filtre du sourire que je choisis de revisiter ces rencontres de Mentors Coachs et d'autres encore qui sont gravées dans ma mémoire et dignes des meilleures postures de coaching. Des sourires de modélisation à observer voire imiter, de même que les expressions nuancées de tant d'émotions.

Ce qui est avancé dans les prochains paragraphes n'a valeur ni de théorie ni de vérité. Une simple résonance de ressentis personnels et ponctuels qui n'engagent en rien les personnes citées. Leur point de vue et témoignage sur la question seront mentionnés ultérieurement.

Robert Dilts

Le sourire de Robert est ouvert et direct. En plus d'une dentition bien alignée, l'ensemble du visage s'anime et dessine des soleils autour des yeux. Toutefois, rien à voir avec une publicité pour le dentifrice. Il y a d'emblée quelque chose en plus. Une sorte d'encouragement à un dialogue de cœur à cœur orienté bienveillance et authenticité.

Comment en suis-je venue à cette affirmation dès la première seconde?

Dans le moment d'affliction que je traverse, je suis hyper sensible et réceptive. On meurt autour de moi, je ressens la logique et la menace de l'aspect éphémère de la vie. Alors, ce sourire du genre Sourire Intérieur avec un grand S et un grand I a dépassé tout l'impact des mots et a apporté un élan à mon petit sourire intérieur vacillant pour apaiser mes maux.

J'ai eu une vague impression d'entrer dans un espace temps sans limite qui propose le pardon au passé, l'acceptation au présent et l'espoir au futur. Un grandiose survol en 3D à la vitesse de la lumière de mes aspirations profondes et des ressources qui les soutiennent.

Qui a activé ce déclencheur magique ?

Robert, son sourire, sa charmante épouse avec son même sourire miroir, le groupe, le contenu du cours, les propos échangés, le chant des oiseaux. Oui, tout cela, chaque détail et tout l'ensemble. Une appartenance de nouveau révélée, à ce grand tout qui offre un voyage héroïque depuis le fond des vallées ténébreuses jusqu'aux sommets lumineux.

Quels sont les messages du coaching souriant de Robert Dilts ?

« what is the différence that makes the différence ? ».

Pour le leader, il est question d'agir, penser, parler, ressentir avec congruence et intégrité pour aller vers un avenir gratifiant, exprimer une vision, être un exemple, motiver et influencer les autres.

Le coach aide à atteindre ses objectifs à différents niveaux et se concentre sur le renforcement de l'identité, des valeurs et la concrétisation des rêves.

A mon sens, le sourire est au service du coach du coaché et du système qu'ils génèrent pour aborder les différents niveaux logiques, environnement, comportement, capacités, croyances, identité et spiritualité. Pour gagner en confiance et en compétence, le sourire est un maillon entre l'Être et le Faire, et un lien congruent entre le message et le messager.

Cette parole de Gandhi est citée : « Vous devez être vous-même le changement que vous voulez voir. »

Voulons-nous voir le monde sourire ?

Françoise Koulrisky

Le sourire de Françoise est une palette complète de sourires. Peut-être pas les 19 sortes officiellement recensés, car les rictus d'agression, de dédain et de mépris sont exclus mais presque tous les autres.

Le fugace mais tout de même embarrassé sourire de la seule qui ne parle que Français. Le fier et narquois sourire qui accompagne son affirmation de ne jamais avoir eu besoin d'apprendre l'Anglais.

Le sourire moqueur et jubilatoire d'une experte rusée et pleine d'humour qui fait tomber ses élèves dans des pièges pour mieux appuyer sa théorie. Par exemple en pratiquant l'art de la confusion : « Êtes-vous sûr de ne pas être sûr de ce que vous dites ? ».

Et enfin, mon préféré, le sourire discret et radieux, lorsqu'elle affirme que l'élégance, c'est l'harmonie issue des différences, que l'être humain est un état d'esprit incarné et une petite merveille qui parvient à créer des problèmes avec rien. Elle démontre que tout est à la fois ressource et handicap, que chaque chose peut se transformer en son contraire. Les larmes abritent la joie.

Par sa générosité évidente, et sa verve pétillante, Françoise incarne l'Energie Positive, et le sourire contagieux et fédérateur. Elle illustre pleinement le titre de son livre « Du désir au plaisir de changer. »

Françoise a cité Lao Tseu « Changer de regard, cela suffit. », ce que je complète par cette interrogation.

Y a-t-il une plus belle promesse au monde qu'un regard souriant ?

Richard Bentley

Le sourire de Richard est au départ distingué avec une pointe d'embarras. Pas tout à fait, à la manière d'un représentant de commerce, mais un soupçon « so British ». Je crois que pour ce module la libération du sourire s'est faite du groupe à l'intervenant. Notre petite équipe comme les bons élèves de grandes sections sait alterner sérieux et attention avec quelques moments de joyeuse complicité. C'est alors que le sourire tout en subtilité de Richard s'est élargi pour se colorer d'espièglerie, de légèreté et pour finir d'amusement.

Ainsi qu'il l'affirme nous sommes tous en interaction donc en zone d'influence les uns par rapport aux autres.

C'est également l'essentiel des pratiques qu'il nous enseigne.

Les neurosciences viennent confirmer ce que les sciences d'observation cognitives avaient mis à jour. La création de nouveaux circuits et leur utilisation régulière permet des possibilités infinies de changements de perceptions, de croyances, de comportements et de relations interpersonnelles.

Là où vous polarisez votre attention, vous créez des connexions.

La neuroplasticité autodirigée offre cette merveilleuse perspective. Je propose de reconnaître le sourire comme un élément à grande valeur ajoutée puisqu'il n'alarme pas la zone amygdalienne pas plus qu'il ne génère de signaux de détection d'erreur dans le cortex orbital de notre précieux cerveau.

Autrement dit :

le sourire créé le sourire, de même que se concentrer sur des solutions créé véritablement des solutions.

Steve Gilligan

Le sourire de Steve est celui d'un Maître du Sourire Intérieur. Il est brillant et chaleureux comme un rayon solaire. Il vient de loin, il est partout. J'ai presque oublié son visage. Bras grands ouverts, paumes en l'air comme en prière, par ses gestes, c'est tout son corps qui dessine un sourire. Son message est celui de l'accueil inconditionnel instantanément transmis.

Je sais ne pas avoir été la seule à ressentir cette belle présence concentrée alignée et gracieuse qui met en confiance. En un seul regard, il nous engage à la plus grande attention, et nous livre un enseignement précieux et pénétrant. Une intelligence somatique et cognitive qu'il nomme « Générative » qui irradie les champs magnétiques opérant dans tout l'environnement « le Champs des Champs ».

Par sa posture, il illustre qu'au delà de l'égo intellect, il y a une autre forme d'intelligence pour progresser, évoluer, toucher notre être profond, notre force intérieure et notre puissance extérieure. Ses paroles le démontrent : « le cheval est l'inconscient, le conscient le cavalier ». Chacun de ses sourires atteste de cette quête d'unification des énergies qui permet l'éveil de l'esprit.

Voilà, la grande mission du coaching, celle qui me parle : ouvrir un état créatif, penser au delà des limites et générer une réalité neuve pour une poursuite heureuse du voyage.

A son contact, tout cela s'enchaîne avec fluidité, simplicité comme une évidence. Son sourire ne s'inscrit pas forcément sur les lèvres, il agit en force vitale. Un élan pour coacher l'égo cognitif pour accueillir le somatique avec une tendre ténacité et une tenace tendresse. Un duo de charme à adopter à long terme.

Steve a parfois imité le sourire moqueur de ceux qui qualifient de « bouga-bouga » sa pratique raffinée de l'hypnose Ericksonienne. L'air de rien, une leçon de plus, tellement précieuse.

Se moquer de soi même, c'est s'offrir le sourire de l'humilité.

Aboodi Shabi

Le sourire d'Aboodi est bien là mais presque imperceptible comme retenu, peut-être même un peu mystérieux. Et puis comme apprivoisé, galvanisé par un instant de joie, il éclate dans toute la rondeur du visage. Je le ressens comme le sourire entier et généreux d'un homme qui connaît la souffrance. Peut-être avec une touche de fatalisme qui aurait traversé générations et ambiances culturelles.

En grand nombre, pour ne pas dire tous, nous avons admiré la présence inspirante d'Aboodi et sa superbe maîtrise. Avec pertinence, il allie une approche conceptuelle de haut niveau avec une dynamique rythmée d'exercices tantôt d'introspection et concentration, tantôt de lâcher prise et d'amusement.

Il nous a suggéré de « voir au delà de ce que l'on sait », et aussi « de vendre notre intelligence pour acheter notre étonnement. ».

C'est ainsi que nous avons joué à avoir 4 ans pour renouer avec la spontanéité et l'enthousiasme de mon enfant intérieur.

Nous avons travaillé l'impact du langage et du silence dans toutes les dimensions de l'existence, pour adopter la meilleure posture de coach.

Comme une danse fluide, Aboodi nous a proposés une démonstration face à face qui a illuminé de nombreux sourires admiratifs. Du grand art !

Tout à l'écoute du langage du corps comme messenger de l'inconscient, un coaching réussi s'attache au caractère essentiel des domaines émotionnel et somatique. Dans ce registre, décoder l'usage du sourire est un atout majeur de l'observateur coach avisé.

Le sourire est un pic dans le territoire émotionnel, il illustre les humeurs et caricature les incohérences.

Sur une échelle de 1 à 10 où se situe votre énergie de sourire, ici ?

Un catalogue de sourires

Rocco

Ce paragraphe est sans doute hors sujet, ou plutôt, comme une parenthèse incontrôlable qui malgré moi a sa place ici. Un événement est arrivé presque au moment où je pose la question du niveau d'échelle du sourire.

Aussi parce que je ne crois ni au hasard, ni aux coïncidences, ni à la malchance, je m'interroge encore pour longtemps, et partage avec transparence mes pensées de l'instant.

Rocco, mon compagnon majestueux, mon vieux chien toujours en pleine forme s'est fait tué net devant moi par une voiture. C'est ma tragédie du moment. Un nouveau deuil qui fait irruption au beau milieu de ce travail d'écriture et d'introspection. Le brouillard de la tristesse a tout envahi. Il me faut faire avec cette déferlante d'émotions. A ceux qui pourrait être choqués par tant d'emphase pour la mort d'un chien, je ne peux que répondre : la logique, la relativité n'ont rien à voir avec les histoires d'amour. Comme avec tous mes animaux, c'est bien d'amour qu'il est question pour moi. J'ai les larmes aux yeux et un sourire tremblant, pour rendre hommage à cet ami exceptionnel à quatre pattes. Avec ses rides de naissance, et son extrême lenteur, mon beau Shar Pei roux de 11 ans, était un peu hors du temps. Un sphinx à gros nez que ses origines tibétaines portaient à la méditation. C'est ce que j'imaginai en le voyant immobile et figé pendant de longs moments. Même lorsqu'une mouche se promenait sur sa truffe. Libre et indépendant, il partait pour de longues balades en solitaire, évitant toute habitation et tout autre animal. Rocco était du genre princier, qui ne court pas après les chats, ne regarde pas passer les biches, ne lève pas le nez vers les oiseaux, et n'aboie pas non plus. Il n'acceptait une petite gourmandise que du bout des babines et après mure réflexion. Avec lui, pas de grandes effusions, mais il n'a jamais manqué d'accueillir avec joie nos retours à la maison. Quelques battements de queue, un discret coup de patte et un plissement spécial de ses yeux asiatiques, pour son quota régulier de caresses. Il incarnait la patience et une sérénité presque hautaine qui inspiraient le respect et l'admiration. On pouvait voir en lui comme un vieux sage venu d'un autre monde. Il n'a pas vieilli, il n'a pas souffert, il a disparu de nos vies en un éclair. Je le pleure tout en sachant que tout est bien ainsi.

Combien d'épreuves avant que ne s'installe la sérénité ?

Comment maintenir sa force vitale tout en préservant sa part de fragilité ?

Quel sens donné à ce qui ne s'explique pas ?



Le sourire d'un chien est au bout de sa queue.

Tatine

En suivant les méandres de ma nostalgie, j'ai trouvé le sourire de Tatine, le choix instinctif du sourire d'un Ange Gardien. Tatine, la vieille nounou de mon enfance, qui a tout vu de ma première dent jusqu'à l'école des grands.

La vie ne l'a pas épargnée. Un temps, ouvrière d'usine, elle devient concierge dans l'immeuble où j'habite, pour pouvoir en même temps prendre soin de sa mère handicapée, puis de moi, ce bébé tellement souriant.

Toute sa vie dédiée aux autres, sans jamais prononcer : « je veux », sans jamais se plaindre, religieusement emplie de gratitude. La nature, non plus, ne l'a pas gâtée. Toute petite, bossue, boîteuse, des douleurs partout et des cheveux gris tout ébouriffés de sorcière, elle ne sort que rarement. Elle appartient à la multitude des héros anonymes du quotidien.

Pour moi, elle est toujours là, rien que pour moi. Dans son sourire, il y a tout l'amour du monde. Depuis tant d'années, ses traits se sont estompés dans ma mémoire, je ne revois qu'un amas de rides douces couleur désert, égayé de deux flaquas bleues. Dans tout mon corps en partant du ventre, encore et toujours, cette vision me donne une incroyable sensation de chaleur, de confort, de « tout bien ». Comme si j'étais blottie au milieu d'une énorme couette. Là où danger, prudence, méfiance n'existent pas. Juste le plaisir du moment, pour un bol de soupe, pour la pluie, ou un papillon qui passe. Sous l'éclairage de ce Sourire, tout est magnifique, tout étincelle. C'est la recette pour devenir une personne à qui il est donné d'écarter la peur et la douleur pour accueillir et transmettre le Sourire de la Vie. Le maillon indispensable de la chaîne humaine. Le sourire de « plume » de Tatine, chaud et léger, c'est le beau cadeau que chaque enfant doit recevoir. Celui qui brille depuis la nuit des temps et devrait nous guider, nous, hommes et femmes du troisième millénaire, pour se souvenir de qui nous sommes un par un et ensemble.

Le sourire de ceux qui s'émerveillent, aiment, respectent et donnent.

La vie est comme un miroir, si tu lui souris, elle te renvoie ton image.

Louis Nucera

Usain Bolt, Mathieu Ricard, Mona Lisa et autres célébrités souriantes

Je ne résiste pas à l'actualité du jour, et au sourire mille fois vu à la télévision pour illustrer l'exploit invraisemblable d'un champion incroyable.

Zygomatiques au vent, Usain Bolt vient de courir le 100 m en 9 secondes 58'' . Ce Jamaïcain que les médias qualifient d'extraterrestre, semble lui aussi avoir quelque chose en plus. Les jambes ? non ! ils en ont tous. Le sourire, ça, oui ! Il n'y a que lui qui en a un pareil, immense et provoquant. Il pulvérise le chrono, comme de rien, pour jouer, pour se faire plaisir sans « se prendre la tête ». C'est sur, ça se voit, « il kiffe un max ». Il n'a pas fini de déclencher des tempêtes dans les crânes de tous les coachs

sportifs du monde pour découvrir sa recette magique du plaisir et de la performance. J'en souris aussi jusqu'aux oreilles!

Sans transition, j'en viens à ma rencontre avec Matthieu Ricard, le moine Bouddhiste, fils d'un philosophe français et porte parole du Dalai Lama.

Au cours d'un congrès de coaching à Montréal, il dédicace son livre sur le Bonheur à une amie, et lui sourit avec une infinie douceur tout en ayant l'air d'être ailleurs. Elle en est béate, moi aussi, et d'autres autour de nous aussi. Sourires scotchés aux lèvres, presque un peu l'air niais. Une sorte de contagion positive immédiate.

Nous avons écouté sa longue conférence, et comme beaucoup, je me suis sentie légère, portée par son calme intense et sa force paisible. Il soulève l'espoir d'un monde meilleur. Tout de suite maintenant, il suffit à chacun d'adopter le sourire du cœur, ce Sourire Intérieur de Maître Zen pour cultiver la paix. Dès que nous sommes des milliards à sourire de cette façon, l'affaire est entendue.

Son crédo est que le Bonheur est une compétence à acquérir par la pratique de la méditation, et de l'Amour altruiste inconditionnel. Il incarne sa croyance au quotidien, l'écrit, en parle aux quatre coins de la planète, et convainc les foules avec aisance. Je flotte littéralement dans « Le Grand Tout Est Possible ».

C'est si simple : « Aimons nous les uns les autres ». Jésus l'a dit.

Au fil des siècles, d'autres grands sages et prophètes valident cette évidente injonction.

Sa grande sagesse incite Matthieu Ricard à préciser qu'il n'est pas pour autant l'homme le plus heureux du monde. La quête du *Bonheur dans la tempête* outrepassa la dimension d'un seul homme. Sans relâche, il travaille à nourrir et partager son Sourire Intérieur.

Avec lucidité, il propose l'étude et la pratique des techniques qui participent à l'affaiblissement des émotions négatives et des caprices de l'égo.

Dans son *Plaidoyer pour le Bonheur*, il nous propose cette belle métaphore, que je relie directement à mon orientation de coach :

« Comme les deux ailes d'un oiseau, la connaissance et la compassion sont indissociables. Un oiseau ne peut voler avec une seule aile. Sans compassion, la connaissance est stérile ; sans connaissance, la compassion est aveugle. »

Convaincue jusqu'au fond de l'âme, je suis, tout sourire, sur un petit nuage. Soudain, dans la foule qui quitte la salle, mon petit orteil est brutalement piétiné sans excuse. Dents serrées, je suis illico ramenée sur terre, prête au combat. J'exagère et j'ironise. Toutefois, c'est ma réalité. Si je souhaite progresser vers une communication non violente ou communication créative, comme l'appelle Marshall B Rosenberg. Il reste

beaucoup à faire pour désamorcer les réflexes de défense, si toutefois, ceux de l'attaque sont bien définitivement calmés.

Ce chemin de sérénité et de sagesse promet une longue marche.

Plus simplement, lorsque je souhaite visualiser un sourire idéal, celui du charme, de la joie légère presque enfantine, allié à une dimension intérieure, je fais apparaître le visage d'Audrey Hepburn.

Hollywood a permis que son sourire crève l'écran et le cœur des foules, et son engagement humanitaire sans faille a prouvé son authenticité. Même vieille dame, son sourire était un enchantement à lui seul, une dynamique communicative. Malgré les progrès de l'orthodontie, du blanchiment dentaire, et les kyrielles de stars rivalisant de sourires, des années après sa disparition, le sourire de cette actrice incarne pour moi, plus que tout autre, la grâce et la beauté de l'âme.

Comme Mère Thérèse, et des milliers d'inconnus, se frotter à la misère du monde n'entame pas la chaleur rayonnante de leur sourire, leur message de célébration de la Vie.

Par leur nature nourricière, les femmes sourient plus spontanément que les hommes, les mères environ six fois plus que les pères. Si le charme se conjugue plus souvent au féminin, notre société a pris la mesure du pouvoir du sourire, et le décline à toutes les sauces des médias au monde politique. Il est donc devenu partie intégrante de la panoplie de l'homme de pouvoir, au mieux au registre de l'influence au pire de la manipulation. Déjà en 1981, le candidat à la présidence française, François Mitterrand a accepté de se faire limer les canines à la veille de la campagne. Tous les politologues estiment que ce fut un facteur non négligeable de sa victoire.

De nos jours, pour ne parler que du plus célèbre au monde : que serait Barak Obama sans son sourire ? C'est sa plus grande force de conviction subliminale pour inspirer la confiance et l'enthousiasme.

Qu'en restera-t-il dans quelques siècles ? Nul ne le sait !

Le plus vieux célèbre sourire du monde est incontestablement celui de la Joconde. Le mystérieux demi sourire équivoque de Mona Lisa immortalisé en 1503 par Léonard de Vinci a depuis intrigué des millions d'admirateurs. Des scientifiques en grand nombre ont lancé les hypothèses les plus étonnantes. Elle était enceinte. Elle représente un amalgame de plusieurs visages. Elle pourrait être un autoportrait version féminine du peintre. Ou encore, comme la plupart des femmes de son époque, elle maîtrise son sourire pour ne pas dévoiler ses dents toutes abimées. Aussi pour rester en phase avec une dimension systémique du sourire, je choisis de vous livrer la dernière élucubration scientifique établie par l'Université de l'Illinois utilisant un programme ultramoderne de reconnaissance faciale des émotions. Elle sourit parce qu'elle était heureuse et plus

précisément : joie 83%, dégoût 9%, peur 6%, colère 2%, moins de 1% d'état neutre, et 0% de surprise.

Si cela n'est pas un scoop, c'est en tout cas une confirmation de plus que sourire affiché et état interne sont en lien.

Et à présent, entrons un instant dans le monde des rêves, des contes, du merveilleux.

Rêvez-vous en souriant ? Souriez-vous en rêve ?

Lewis Carroll dans son roman « Alice au pays des merveilles. » nous a offert un magnifique sourire surréaliste, illustré par Walt Disney qui a marqué mes souvenirs d'enfance : the Cheshire Cat. Arborant un large sourire et perché sur une branche, Alice voit apparaître et disparaître un gros chat rayé. Elle l'interroge sur le chemin à prendre et les réponses sont à la fois pleines de bon sens et vides de signification. Puis il devient petit à petit invisible, comme gommé, en commençant par la queue, puis les pattes, le corps et enfin, il ne reste que le sourire. Alice prononce alors cette phrase mythique : « j'ai déjà vu un chat sans sourire, mais jamais un sourire sans chat. ». Cette remarque a donné lieu à d'innombrables commentaires, jusqu'à prétendre qu'elle exprimait sous forme imagée la quintessence de l'abstraction mathématique. Une science que l'auteur enseignait à Oxford.

Ainsi, un sourire peut tout exprimer. Quelle magie !

Ce sourire sans chat termine mon catalogue des sourires, ceux qui me touchent.

Avez-vous envie de feuilleter le vôtre ? de le créer ?

Un peu comme les collectionneurs, quand on commence on ne peut plus s'arrêter.

De sourire en sourire, l'observation s'affine et la pratique s'enrichit.

Le Sourire Systémique du Coach

Parfois il n'y a qu'un petit pas entre le sourire porteur d'amour et de sens, et le visage reflet de nos turbulences quotidiennes, et parfois un gouffre. La grande difficulté consiste à aligner en soi, dans le temps et l'espace nos dimensions les plus larges, les plus belles. Celles qui apportent satisfaction et réussite dans la vie. C'est cette quête du mieux qui m'a entraînée vers le coaching.

Une approche courante des coachs dans le travail avec leurs clients, c'est de repérer si ce que la personne amène nous apparaît cohérent.

Par exemple avec la PNL (programmation Neuro Linguistique), on cherche à observer les PI (pensées internes) les EI (émotions internes) et les CE (comportements externes). Je cherche à savoir si les comportements de mon client sont en accord avec ce qu'il manifeste et dit. Lorsqu'il y a dissonance entre sa communication verbale, et non verbale, cela fournit souvent une piste pour le travail que nous allons faire ensemble.

Par exemple, lorsqu'une personne sourit tout en affirmant : « j'ai tout raté, je vais d'échec en échec, je suis nul, je n'y arriverais jamais ». Cet usage de la dérision est une dissonance nommée « rire du pendu » en psychanalyse, et fonctionne comme un mécanisme de protection qu'il est nécessaire d'évincer.

Outre l'expression faciale, sourire compris, toutes les autres manifestations corporelles sont à l'évidence à prendre en compte dans notre travail d'observation et de calibration, offrant son reflet miroir à notre coaché, comme une danse synchronisée.

Au delà de toutes techniques d'approche, d'exploration et d'accompagnement vers une réalisation d'objectif, c'est notre posture globale de coach qui induit la qualité de la relation, et l'ouverture d'une connection porteuse de solutions.

L'éthique professionnelle à laquelle individuellement et collectivement nous devons tous souscrire en tant que coach intègre les notions de respect fondamental, d'accueil inconditionnel, de lien mutuel de confiance.

Le processus du coaching est à mon sens plus qu'un partenariat porté par le coach, mais un système synergique avec au minimum cinq variables le coach, le coaché, le coaching, le contexte global et l'ensemble de cela. Tous ses éléments, et parfois plus

encore sont imbriqués et subtilement liés au point que la plus infime modification de l'un apporte une nouvelle donnée à un autre et ainsi de suite en chaîne. Je crois qu'à l'image d'une irradiation, d'une contagion, nous créons un champ énergétique. Ce sur quoi nous focalisons notre mental a une influence sur ce champ.

Dans cette synergie dynamique, le sourire du coach se fait systémique, et entre en interaction avec tous les éléments précédemment nommés.

Son sourire visible ou non se fait émetteur – récepteur du sourire originel présent en chacun. Il peut agir comme un préalable à tout échange avec le coaché, comme parti pris absolu de l'efficacité requise. La mise en place de cette alchimie est le fruit d'un choix délibéré, soutenu avec douceur et fermeté, rigueur et souplesse, ténacité et lâcher prise.

Toujours ce même fruit de l'alliance des contraires qui rend toute chose évidente et complexe à la fois.

Aucune utopie dans cette orientation de pensée, les femmes coachs ne sont et n'ont aucune vocation à être des sur-femmes, pas plus que les hommes. Bien sur, nous restons dans notre dimension gérable. Comment pourrait-il en être autrement d'ailleurs ? Nous ne devenons pas heureux par principe. Toutefois, par notre travail sans fin d'introspection et de développement personnel, nous tendons vers le mieux-être, et le goût du devenir. Ce qui bien sur, nous sous-entend en rien que nous soyons des êtres souriants de toutes nos dents. Dans certain contexte, et selon certaine personnalité, le sourire visible sera tout à fait inapproprié voire interprété comme un signe de dénigrement. Soit à l'opposé de toute démarche de coaching.

Cela relève de la responsabilité du coach de se préparer dans les meilleures conditions, du point de vue de ses connaissances et compétences, et aussi de son état intérieur de neutralité de jugement et d'ouverture de coeur. Tout est question de réajustement et d'équilibre, il n'y a pas de règle absolue transmissible de l'un à l'autre, comme une recette infaillible. Et pas plus de méthode définitivement établie. En tant que coach, nous le vivons et l'expérimentons au quotidien, nous nous inscrivons dans un mouvement perpétuel.

Mentalement, chimiquement, « hormones de souffrance », « hormones du bonheur », à chacun d'établir son dosage du jour. Il faut choisir le bonheur en conscience pour mettre en place un mécanisme d'évolution, de guérison, dont le sourire peut être le remède.

C'est tellement bon le Bonheur, qu'une fois trouvé ou retrouvé, la ressource est installée. L'étincelle est là et peut circuler du coach au coaché et plus largement encore. Le sourire systémique du coach n'en est qu'une manifestation.

Les connexions neuronales se reprogramment à tout moment par des phrases créatrices, et des choix de vie positifs « je m'autorise le bonheur » est une phrase constructive pour se reprogrammer. « Je remercie la vie de me donner du bonheur » en est une autre. Chacun doit se construire sa phrase en accord avec son être profond, celui qui vit à l'intérieur de nous, qui sourit, et qui attend tout simplement l'appel, le signal pour se réveiller.

Nous l'avons tous expérimenté, en tombant amoureux, à l'accueil d'un nouveau né, en étant celle ou celui qu'il faut comme il faut au bon moment. Ces instants qui nous font vivre la plénitude. S'y maintenir est sous notre pouvoir, celui de nous poser en conscience ou par intuition dans le choix positif. Cela relève de notre décision personnelle et professionnelle. Nous avons le pouvoir sur nous par la pensée.

Sur le visage ou dans le cœur, le sourire nous invite à nous libérer des manteaux du scepticisme, du doute et des conditionnements anciens et nous permet d'entrer joyeusement par la porte du cœur, en la laissant ouverte pour ceux qui arrivent.

Puis un jour vient où sans comprendre pourquoi, nous avons adopté ce sourire intérieur. Peut-être, nous a-t-il adopté, et alors tout ce qui vient à nous dans la vie devient plus léger. Nous devenons sincèrement reconnaissants de ce que la vie apporte.

Au delà de toutes paroles, et bien loin de toute explication, ce sourire est la manifestation d'une nouvelle croyance. Un lien de soi avec soi et qui nous permet d'entrer en contact avec les autres, d'être dans l'évidence du partage et de l'urgence à vivre pleinement. D'un point de vue du coach, il s'agit d'intégrer l'ambiance émotionnelle de l'autre, et de l'imprégner d'un bain de sourire intérieur en retour.

Une flamme revigorante s'installe dans le regard

et

c'est le sourire systémique de coach.



L'Art du Sourire

La vie est un espace ouvert dans lequel nous pouvons nous inventer.

Aboodi Shabi

Cas d'étude de coaching.

Ce coaching s'est déroulé jusqu'en juin 2009 soit pendant le temps des modules du Master. Afin de respecter pleinement la règle stricte de confidentialité et de regrouper les pratiques que nous venions d'apprendre, au moment où elles me semblaient pertinentes, le cas de Sophie est donc volontairement modifié. Les noms et le secteur d'activité sont falsifiés. Les problématiques et approches ont été le plus fidèlement maintenues. Afin d'illustrer mon propos de façon vivante, selon mes notes et de mémoire, j'ai recréé quelques dialogues qui ont encadré des prises de conscience déterminantes. Le déroulement du coaching est restitué dans les grandes lignes avec une vision rétrospective.

Les dialogues sont *en italique*.

La référence aux thèmes abordés, techniques utilisées, et prescriptions sont **en bleu**.

Sophie - Situation de départ

Sophie a validé toutes les compétences requises à son poste de directrice d'un site de distribution de produits para-médicaux à Bulle, employant une dizaine de personnes. Monsieur Juste, le DRH du Groupe SANIX envisage de lui confier la direction de l'usine BINGO, récemment acquise, une structure cinq fois plus importante en résultats, collaborateurs, et en potentiel de développement.

Le PDG, Monsieur Doute, émet des réserves sur cette nomination au regard du manque de charisme de Sophie. Il souhaite qu'elle incarne davantage l'image de marque de la société par un style élégant, dynamique et ouvert aux autres. Il n'acceptera le choix du DRH que si Sophie donne des signes d'amélioration dans les 6 mois nécessaires à l'acquisition définitive du nouveau site.

Sophie accepte la proposition de coaching que lui suggère son DRH pour l'aider à affirmer sa présence et faire admettre sa promotion à Monsieur Doute, le PDG. Passée cette étape, elle envisage avec sérénité de suivre les nombreuses formations qui lui permettront les connaissances techniques nécessaires à son nouveau poste.

Sophie est une femme d'un peu plus de quarante ans, sans enfant, veuve. Depuis de nombreuses années, elle a focalisé son énergie sur son activité professionnelle, et a gravité les échelons hiérarchiques par son travail rigoureux. La remise en cause du PDG du groupe l'a un peu surprise. Son parcours atteste qu'elle est une femme intelligente et

déterminée, appréciée de ses collaborateurs. Son apparence physique, ses choix vestimentaires et son langage corporel la rendent presque invisible. Elle reconnaît qu'elle aime rester dans l'ombre.

Maintenant elle souhaite s'engager pleinement à honorer la confiance de son DRH qu'elle estime beaucoup. Elle se sent à un tournant important de sa vie et veut acquérir de nouvelles compétences, telle que l'affirmation de soi, et la présence.

Suite à la réunion tri-partite – DRH – Sophie – et moi-même comme coach

Rappel des objectifs à atteindre - Situation désirée

- Permettre à Sophie de s'affirmer avec charisme
- Convaincre son PDG, de ses compétences pour cette promotion.
- Développer une présence, un charisme qui impose d'emblée sa position de manager, en concordance avec les autres managers aguerris du Groupe.
- Prouver sa réactivité, son adaptabilité et ses aptitudes relationnelles.
-

Sophie – *On m'a souvent dit que je gagne à être connue, alors j'ai envie de pouvoir montrer mon monde et créer une atmosphère dynamique dans mon équipe.*

Il a été convenu que le développement de son leadership pourrait faire l'objet d'un second coaching, en cas d'obtention du poste.

Mr Juste, le DRH, évaluera la réussite du coaching par un changement visible de Sophie, au niveau de son aspect physique, sa capacité à prendre la parole et à faciliter les relations autour d'elle par une communication plus directe.

Par email, Sophie remercie son DRH *de cette proposition de coaching, et du choix du coach dont elle a apprécié d'emblée le sourire bienveillant.*

Sophie fait le trajet de Paris à Genève pour nos rencontres, et se dit *très contente de ces escapades. Elle n'a pas souvent eu l'occasion de voyager, ces dernières années, elle a partagé son temps entre sa carrière et soutenir son compagnon malade dont elle est veuve depuis un an.*

Je me réjouis également de proposer ainsi un contexte favorable, hors de son cadre habituel.

Travail de coaching

Première Phase – Vallée des larmes - 3 premières séances.

Moi - *De quoi avez-vous besoin pour commencer?*

Sophie - *Vous racontez mon parcours pour que vous me connaissiez, sinon on ne peut pas commencer?*

Moi - *C'est une excellente idée, je vous écoute.*

Sophie – *Je vous préviens, c'est pas une histoire drôle.*

Sa bouche se tord alors en une sorte de rire, avec un son très discordant.

Moi – *Je crois aussi que ce n'est pas une histoire drôle. Elle ne vous fait pas rire et moi non plus.*

J'entends son “rire du pendu” qui veut masquer la souffrance, celui que l'Analyse Transactionnelle relie à son rôle d'Enfant Soumis aux injonctions ou drivers “fait

plaisir” “sois forte” “ne t’écoutes pas” “ne te laisses pas aller”. Je validerais cette hypothèse, en lui demandant si elle a déjà entendu ces phrases et si elle se les redit.

Elle évoque alors très longuement, avec beaucoup d’authenticité, et de détails, un chemin personnel triste et décevant. *Seule sa progression au sein de l’entreprise Sanix a été source de succès.* Elle revisite son histoire, l’enfance, la famille, les amours perdus, les projets abandonnés, et écrit spontanément plusieurs pages relatant ses souvenirs et expériences. Elle saisit ce coaching comme l’occasion de faire un bilan général.

Sophie – *J’ai besoin de tout dire parce que je ne veux pas revivre les mêmes malheurs. Je suis fatiguée de mes aveuglements, et usée de marcher sur le même chemin pesant.*

J’utilise **reformulation et recadrage**, elle poursuit son récit un peu comme si elle ne m’entendait pas. Le deuil de son compagnon et leur relation insatisfaisante depuis longtemps. Sa carrière de sportive de haut niveau abandonnée pour raison de santé. Le résignement, l’ennui, le manque d’espoir ont tout *recouvert de gris autour d’elle, comme ses vêtements. C’est comme si j’avais une cape magique sous laquelle personne ne peut me voir.* J’écoute et je l’interromps très peu. Je la reconnais dans sa détresse et dans sa résilience. Je la félicite de son incroyable courage, de son énergie inépuisable, de la finesse de ses observations d’elle-même et des autres.

Mon rôle est silencieux. J’ai établi **un dialogue de Coeur à Coeur** qui est ouvert, une confiance dans sa capacité à trouver le chemin voulu. Je me sens la gardienne d’un espace temps qui réunit les meilleures conditions de sécurité, de confiance et d’écoute.

Abodi Shabi et Steve Gilligan ont montré leur pratique de connection en profondeur, de totale disponibilité, d’alignement de soi à soi et de soi à l’autre.

Je comprends que ce flot de tristesse veut s’exprimer, et prendre le temps de s’évacuer pour laisser la place à autre chose, tel que restaurer l’estime de soi, la confiance, et commencer à activer le mécanisme d’affirmation de soi.

Pour l’instant, nous sommes dans le processus de deuil que je lui explique en cinq phases – déni, colère, arrangements douteux, tristesse, cadeau caché. Je lui dessine une grande courbe en forme de vallée profonde au paperboard, et lui demande où elle se trouve. Elle positionne le post it en forme de flèche, pointe en haut au fond de la vallée.

Parce que ses paroles et ses larmes semblent comme un torrent qui grossit, je me sens un peu débordée, à la fin de la troisième session.

Moi – *Croyez-vous que nous progressons?*

Sophie – *J’en suis sûre. Il me semble que quelque chose se passe. C’est vrai que je pleure beaucoup devant vous, et même entre nos rencontres. Je n’ai même jamais autant pleuré. Rire du pendu*

Moi – *Je vois que vous riez lorsque vous êtes triste, pouvez-vous me décrire ce qui se passe lorsque vous êtes joyeuse?*

Sophie après un long silence – *Je ne me souviens pas*

Moi – *Auriez-vous envie de vous souvenir comment être joyeuse?*

Sophie après un nouveau long silence – *Oui, vraiment.*

Moi – *Formidable, vous avez raison, nous sommes en plein progrès. La semaine prochaine sera une session vraiment spéciale, nous allons faire un exercice très puissant appelé Le Voyage du Héros qui vous permettra de trouver les ressources dont vous avez besoin. Cela se passe en état de grande relaxation et demande un peu de temps. Dans le processus du deuil, après la vallée des larmes, il n'est pas rare de trouver un cadeau caché.... Qu'en pensez-vous?*

Sophie – *Oui, j'aimerais bien et je suis déjà impatiente.*

Moi – *Alors vous pouvez préparer le terrain, je vous propose de commencer un carnet de bord façon Koulrisky, voici un document qui vous explique comment faire, au début c'est un peu compliqué et après cela peut être très amusant.*

A L'ECOUTE DE VOTRE DIALOGUE INTERIEUR SUR RMJ *Radio Moi Je*

Préparez un petit carnet toujours prêt de vous, divisez en 5 intercalaires.

Prenez note de vos pensées et émotions, et classez les dans les cinq catégories suivantes:

OBJECTIFS – TOUS - GRANDS ET PETITS

ce que je veux, comment et quand je le veux. en termes positifs.

Rappel, l'objectif doit être de la responsabilité de celui qui le déclare.

ERREURS & CORRECTIONS POSSIBLES

il faut aimer et ne pas craindre les erreurs, c'est ce qui permet la progression.

Les détecter, les noter, être détaillé, ou, quand, comment, avec qui, prendre du recul, et trouver une autre façon de faire, si besoin, qu'est ce que tu aurais fait si.....?

RUMINATIONS – IDÉES ET ÉMOTIONS NÉGATIVES

toutes vos idées sombres, en détail et avec l'heure, la durée, l'intensité de 1 à 10.

SOLUTIONS – IDÉES ET ÉMOTIONS POSITIVES

tout ce qui vous dynamise, énerveille et vous fait du bien en détail et avec l'heure.

PROGRÈS – VRAIS OU INVENTÉS - tout ce qui s'améliore.

Deuxième Phase – Voyage du Héros au Pays du Sourire - 1 séance.

Sophie – *Vous savez, je me sens vraiment mieux, ça me fait du bien de venir à Genève, de sortir du quotidien et de vous parler. Il faut croire que "tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort", je ne veux plus pleurer comme ça sur mon sort.*

Moi – *Qu'est ce que vous auriez envie de faire d'autre maintenant?*

Sophie – *Il est temps de me préparer à obtenir cette promotion. Faire ce qu'il a été convenu, améliorer mon impact, mon charisme.*

Moi – *Je suis certaine que vous pouvez arriver à votre objectif très prochainement, et très facilement. Pouvez-vous me dire si il y a un inconvénient?*

Sophie – *après un temps de silence- Je crois que j'ai peur de perdre mon identité en changeant de comportements. Et aussi d'être jugée, de m'exposer au danger.*

Moi – *Où est-ce que vous ressentez cette peur dans votre corps?*

Sophie – qui met la main sur la gorge – *Là, comme un étranglement.*

Moi - *Je vous propose un temps de relaxation jusqu'à atteindre une sorte d'état de rêve éveillé, puis de vous laissez guider par ma voix. Voilà ce qu'un grand professionnel de coaching Robert Dilts et avant lui Joseph Campbell, appellent le voyage du héros. Nous allons solliciter votre inconscient, il est un réservoir incroyable de ressources.*

Le voyage du héros est bien sûr une métaphore qui saisit une bonne part de la réalité de Sophie qui cherche à construire un chemin vers un avenir plein de succès, et qui luttent avec les incertitudes du changement.

Accompagnée dans un état de conscience modifiée, je guide Sophie au fil des huit étapes du parcours, dont voici un bref résumé.

- 1- entendre l'appel – *je veux me réapproprier mon identité perdue*
- 2- accepter l'appel – *je peux y arriver facilement si j'ose et que je n'ai pas peur*
- 3- franchir le seuil – *des regards se tournent vers moi et je me sens à l'aise, légère, je m'entends rire*
- 4- trouver un gardien – *je sens une main d'enfant qui prend la mienne, c'est moi quand j'étais petite avec ma robe rouge préférée. Je me vois courrir dans un grand pré, ça l'herbe fraîchement coupée, il y a du vent et du soleil.*
- 5- Faire face à un démon – *plein de gens m'observent, je ne les connais pas tous, je ne sais pas ce qu'ils pensent, ils sont immobiles et silencieux. Mon père est là.*
- 6- Transformer le démon – *Lorsque mon père sourit doucement, une partie des gens disparaît, et l'autre reste aussi en me souriant. J'entends une phrase que mon père m'a déjà dit : "tu peux choisir.*
- 7- Trouver le moyen de satisfaire l'appel – *je peux retrouver mon énergie d'enfant, et me souvenir que je suis celle qui décide.*
- 8- Trouver le chemin pour revenir au réel – *pour commencer, je vais choisir les choses que je préfère faire petit à petit, et faire celles qui me font plaisir, qui me donne envie de sourire. Je peux m'accorder le droit à l'erreur sans me juger sévèrement. Je peux inventer ma manière d'être.*

Moi – *Comment vous sentez-vous?*

Sophie – *Bien, vraiment bien, et un peu comme si je revenais du jardin avec un panier plein de fruits.*

Moi – *Super, et qu'est ce que vous voulez faire avec ces fruits?* **Suivre la métaphore**

Sophie - long silence – *je crois que je vais bien les regarder, les trier, et manger les plus mûrs en premier.*

Moi – *D'accord, voilà qui me paraît très astucieux? Concrètement qu'est ce que vous allez faire?*

Sophie – *Et bien, j'ai bien compris qu'ils veulent que je change de look, je vais commencer par ça, c'est déjà un sacré chantier!*

Nous éclatons de rire ensemble.

Troisième Phase – Métamorphose du Sourire - 4 séances.

Sophie a déployé une énergie incroyable, et en professionnelle consciencieuse, elle n'a négligé aucun détail, cheveux, maquillage, tenue vestimentaire. Son langage corporel est plus direct, plus ouvert, plus énergique.

Son implication dans le processus est totale et très courageuse.

Moi – *Félicitations, c'est une incroyable performance, vous êtes métamorphosée, de quoi avez-vous besoin à présent?*

Sophie – *C'est vrai que je me sens changée, c'est certainement parce que je suis plus attentive, mais maintenant chaque jour est différent d'un autre. Finalement, j'aime bien prendre soin de moi, c'est des moments joyeux, je m'apprivoise, je me décontracte, et c'est plus facile de parler spontanément aux gens. Par contre, je sens que j'ai toujours peur d'être jugée, et je voudrais bien ne plus être intimidée par mes supérieurs hiérarchiques.*

Moi – *Avez-vous déjà apprivoisé un animal? [Suivre la métaphore](#)*

Sophie – *J'adore les chats, j'en ai toujours eu, et j'en ai un que j'adore.*

Moi – *Alors peut-être savez-vous que cela prend du temps pour vivre en harmonie. Qu'en pensez-vous?*

Sophie – *Oui, je suis d'accord, je me sens autonome pour continuer cela.*

Moi – *Parfait, êtes-vous d'accord pour que nous nous orientions à présent vers vos compétences de communication et de relation, pour soulager votre crainte du jugement.*

[Acceptation – Richard Bentley](#)

[Au cours de cette séance, nous allons élaboré une Roue partagée en 10 quartiers comme un gâteau, qui nous servira de base d'évaluation sur les axes de relation et communication au travail que Sophie souhaite améliorer.](#)

Une prescription validée par Sophie et réévaluée la session suivant a déclenché pleinement le processus de confiance en soi, préalable à l'affirmation de soi.

[Chacun des dix points étant placé sur une échelle de 1 à 10.](#)

Gestion du dialogue intérieur

Gestion des émotions négatives

Prise de parole en public

Conversations privées

Spontanéité / aisance

Authenticité

Légèreté

Négociations

Relations aux Supérieurs Hiérarchiques

Relations à la future équipe de collaborateurs.

Par sa volonté sans faille, une nouvelle disposition de maîtrise de ses peurs, une meilleure écoute de ses émotions et de ses souhaits profonds, Sophie a visiblement changé dans sa façon de prendre soin d'elle, de bouger, et d'afficher un sourire sincère et accueillant. *Je suis bien contente de montrer mon monde naturellement, c'est un vrai changement.*

En amont de la réunion de clôture avec son DHR, elle a eu l'occasion d'une journée rassemblement des managers du groupe pendant laquelle, beaucoup ont fait allusion à sa nouvelle façon d'être. Son PDG Mr DOUTE l'a félicitée de façon charmeuse de sa coiffure. Ils ont eu un entretien informel pendant lequel Sophie a confirmé sa motivation pour le poste de responsable de la nouvelle usine SANIX. Mr DOUTE, sans autre rappel à ses réticences passées lui accorde son soutien.

Lors de notre dernière session tri-partite, Sophie fournit une évaluation tout à fait élogieuse de son coaching et de son coach. Mr JUSTE son DRH est satisfait puisqu'il a déjà eu l'approbation du PDG.

Demande de Feed-back à "Sophie" envoyé par e-mail.

Dans le cadre du Master en Communication et Leadership, je me permets de vous solliciter pour quelques lignes ou plus de témoignage, à votre libre initiative créative, qui seront citées anonymement et intégralement.

En bref, il s'agit d'un retour de votre expérience avec moi au travers du filtre du sourire intérieur et extérieur en processus de coaching.

Voici le thème de mon mémoire: LE SOURIRE SYSTEMIQUE DU COACH

Voici ma définition d'un système de coaching.

Le processus du coaching est à mon sens plus qu'un partenariat porté par le coach, mais un système synergique avec au minimum cinq variables le coach, le coaché, le coaching, le contexte global et l'ensemble de cela. Tous ses éléments, et parfois plus encore sont imbriqués et subtilement liés au point que la plus infime modification de l'un apporte une nouvelle donnée à un autre et ainsi de suite en chaîne.

Voici ma définition du sourire de coach

Un invisible impact de l'attitude mentale positive : je vous souris, en retour, le coaché(e) me sourit, et se sourit à lui(elle)-même, aux autres et à son projet professionnel et personnel.

L'alliance du tout est justement le propos de mon écrit qui sera mis en ligne sur mon site dès que possible.

Comme en tout en autre chose, vous êtes l'unique porteuse de décisions, et quelque soit la vôtre je m'en réjouis et vous remercie.

Les commentaires de "Sophie"

L'accompagnement dont j'ai bénéficié, je l'ai encore finalement aujourd'hui : c'est une sorte de fil tendu entre le coach et la coachée, très fin, auquel je ne pense pas tous les jours, mais que je réactive dans les situations pendant lesquelles je pressens que je ne dois pas faire d'erreurs.

Cet accompagnement m'a donné des clefs pour – plus que me transformer – aller en avant, aller dans la vie.

La transformation existe chaque jour de notre vie, ce soir je ne serai plus la même à l'identique que ce matin : mon vécu de 24h m'aura appris, m'aura « changé », au minimum m'aura vieillie physiologiquement, et au maximum m'aura fait mûrir.

Quand je pense au processus du vieillissement, je me dis que la « transformation » existe imperceptiblement chaque jour.

Alors quoi ? L'aspect physique extérieur et la structure intérieure évoluent pareillement. La chose est presque indéfinissable, puis des jours ou des mois plus tard, de la même manière que je me regarde un matin de plus près et que je me découvre un visage moins lisse, dans la journée pendant une situation anodine, soudain je me

« vois » de l'extérieur (vous m'avez dit la méta-position) et mon mental fait la comparaison entre ce que je suis, comment je me tiens « debout » et ce que j'étais hier, il y a 6 mois, il y a 1 an, il y a 10 ans.

Et là quel est mon constat ? Je mesure mon degré de liberté obtenue.

Car mon utilité sur terre, c'est déjà de me tenir en bonne santé physique et mentale. C'est me remercier des soins que je me porte pour ne pas avoir de maladie grave qui m'empêcherait de continuer à vivre avec une possible sérénité. Avoir, à la fin de chaque journée, ma petite part de tranquillité, après ma grande part de travail, je me dis que c'est faire un bout du chemin. Tous ces bouts de chemins mis les uns après les autres font ce que je suis, pour aller vers où je vais.

Vers quoi ? Pour l'essentiel vers la liberté de pouvoir être, de pouvoir dire, de pouvoir sentir. Mais vers quoi précisément, je ne sais pas, je le saurai le dernier jour de ma vie.

Pour l'instant, je vis le « reste de ma vie ».

Pour comprendre que j'ai le droit de vivre, de dire, de sentir, d'avoir la liberté de tout cela, l'accompagnement m'a été précieux, sans que je le réalise toujours.

Le sourire extérieur et intérieur du coach, c'est l'expression de la compassion, de la bienveillance, ce qui est primordial pour le coaché qui a d'abord besoin d'être en terrain rassurant.

D'une séance à l'autre, je me sentais plutôt enthousiaste, sans être pleinement satisfaite : j'avais besoin d'un accompagnement, c'est donc que je ne me suffisais pas à moi-même. Mais cette pensée négative était vite balayée par l'accueil toujours chaleureux de Nathalie.

C'est par sa présence enthousiaste – quelquefois je trouvais cet enthousiasme exagéré, mais c'était sans doute pour me dynamiser, puisque c'est communicatif – que je faisais disparaître l'inconfort, le doute.

Le sourire extérieur du coach était les non paroles qui voulaient me dire : tu as le droit d'être aidée, d'être écoutée pour les peines et les insécurités que tu as vécues, il y a devant toi un espace de liberté qu'il est possible de t'approprier, et même si tu ne le prends pas maintenant, saches que plus tard tu le pourras.

Le sourire extérieur n'est que parce que le sourire intérieur existe.

C'est ce que le coaché comprend au fur et à mesure que la séance se déroule. Pendant les séances, je parlais de moi, de moi, de moi, et puis deux ou trois fois, je me suis aperçue que ce que je racontais de mon vécu faisait écho au vécu de mon coach.

Sur ces moments-là, je n'ai pas eu la certitude que je pouvais influencer mon coach. C'est en fait en réfléchissant : si j'avais été moi le coach, aurais-je été influencée par les paroles du coaché ? C'est donc en changeant mentalement de rôle, que j'ai pu comprendre ceci. Situation que j'ai vécue et que je continuerai à vivre : quand on manage, on accompagne, et c'est bien ce que j'ai déjà ressenti, lorsque j'aide une autre personne, du fait que je l'écoute avec engagement et respect, je suis en sympathie avec son vécu, ses douleurs, ses bonheurs, et je comprends ce que la personne ressent. Je l'écoute, j'avance mon point de vue, bref je fais le miroir pour proposer un autre angle de vision, car je veux l'aider. Mais, son expérience de vie m'aura fait réfléchir, et par conséquent aura changé quelque chose de ce que je pense de la vie. La récompense, si je puis dire, c'est de réaliser que mes paroles ont fait naître de l'espoir, et je me serai sentie utile, pour avoir donné une clef de compréhension, ce qui m'aura permis en retour de comprendre.

Ainsi, en me mettant à la place du coach, je veux bien confirmer que le sourire donné aide à faire naître un autre sourire, lequel peut transformer le premier sourire donné.

C'est comme la transformation du matin au soir dont je parlais plus haut, nous ne sommes pas tout à fait les mêmes entre le soir et le matin, du simple fait d'avoir fait ce que ce que nous avons fait, et dit ce que nous avons dit.

J'ai mon vécu, je parle à un autre vécu, et la résultante de cette rencontre a sa propre existence, puisqu'elle aura un peu changé les deux personnes qui se seront parlées.

Je comprends donc que le coach puisse être influencé par le récit du coaché, car écouter des points de vue, autres que les siens, c'est ouvrir son mental à d'autres perspectives, c'est donc accepter de partir dans un nouveau voyage. Il faut pour cela, je pense, beaucoup de repères rassurants, pour ne pas se sentir déstructuré à la fin de ce voyage dans la vie de l'autre.

Le sourire intérieur, c'est une méthode de bonne santé physique et mentale dans la philosophie Zen. Je veux bien croire que cette santé est indispensable au coach.

La personne qui a la vocation d'accompagner a sans doute comme essentiel de faire naître le sourire intérieur chez la personne coachée. Tous les paramètres de la situation de coaching sont des méthodologies pour arriver à ce but.

le coach : c'est la puissance de sa présence qui donne au coaché l'assurance qu'il a raison d'être engagé dans le processus

le coaché : est en totale acceptation de ce que propose le coach, a une confiance totale même si les repères antérieurs commencent à se défaire ; il sait qu'il est en période de transition

la séance de coaching :

quand elle est par téléphone, elle a l'avantage de mettre de côté les filtres de la présentation physique ; ce qui peut faire avancer plus vite. Quand elle est dans le bureau du coach : elle a toujours été pour moi un vrai bonheur. Je prenais le train pour me rendre dans une ville que je ne connaissais pas. C'était sortir de mon environnement quotidien, comme quand on prépare ses affaires pour partir en vacances.

Partir dans une autre ville a été plus porteur pour moi que rester sur mon lieu de travail. C'était physiquement me mettre dans le mouvement du changement. Et cela m'a beaucoup plu.

Est-ce que le sourire intérieur du coach a facilité mon propre sourire intérieur ?

Dans mes moments de fatigue et de tensions, j'étais en premier surprise par autant d'enthousiasme ; puis la surprise faisait place à de la décontraction, ce qui me permettait d'ouvrir mes antennes, de me sentir rassurée. Cette assurance me donnait un espace d'expression, et me rappelait à mon bon souvenir, c'est-à-dire de commencer à prendre soin de moi.

Si je définis mon sourire intérieur comme le soin que je porte à ma santé physique et mentale, alors oui, le coach a facilité mon sourire intérieur.

Aujourd'hui, je suis heureuse d'avoir vécu ces moments de bien-être. Il y a eu peu de moments inconfortables, qui ne m'ont vraiment pas marqué, ou que j'ai su vivre avec compréhension. Je me dis que j'ai eu de la chance d'avoir suivi ce processus de coaching, qui m'a aidé à revenir vers moi-même et à aller vers plus de liberté.

Est-ce que j'ai atteint mon objectif défini au début du coaching ?

En relisant les feuillets de feedback que Nathalie m'avait envoyés, premièrement je revois tous les petits pas que j'ai fait, des pas petits et lents mais acquis : j'ai évolué tout en étant la même, et c'est bien cela que je voulais.

Mais le plus positivement amusant, c'est que l'objectif fixé il y a un an m'a suggéré d'autres objectifs

je me trouve toujours aussi lente à la compréhension, mais ce n'est plus un défaut ; je suis comme ça et je fais avec pour mes prochains objectifs

L'évolution qu'a enclenché les séances de coaching, aujourd'hui je considère que cette évolution est toujours en route ... et elle sera toujours en route jusqu'à mon dernier jour ... voilà ce qui a changé, je ne cherche plus à m'angoisser sur ce que pourra être le dernier jour de ma vie, je cherche juste à m'y préparer pour voir arriver ce jour avec sérénité ... voilà un objectif : aller vers, marcher sur le chemin ...

Pour finir, je laisse la parole à un conte Zen :

L'antique cithare – Le conte Zen proposé par Sophie

Il y avait parmi les précieuses oeuvres d'art dont regorgeait la salle du Trésor impérial une cithare antique que plus personne n'osait toucher depuis longtemps.

La légende raconte qu'elle fut jadis taillée dans le bois de l'arbre Kiri qui fut, en des temps immémoriaux, le roi de la forêt de Loungmen, un haut lieu d'énergie selon les maîtres du Feng Shui. Sa tête altière dialoguait avec le vent et les étoiles, ses racines profondes se nourrissaient du souffle du Dragon de la Terre.

L'esprit de l'arbre était puissant et l'instrument qu'un magicien luthier des temps anciens tailla dans son bois était farouche, difficile à apprivoiser. Rares étaient les musiciens qui parvenaient à l'accorder, plus rares encore ceux qui pouvaient en tirer des sons mélodieux. Houang-ti, le mythique Empereur Jaune, fut le premier à en jouer et il composa dessus des airs oubliés qui, dit-on, pouvaient chasser les nuages ou apporter la pluie. Dans les siècles qui suivirent, il y eut encore quelques grands maîtres de musique qui purent faire vibrer harmonieusement la cithare sacrée, comme s'ils étaient reconnus par elle. Mais, depuis plusieurs dynasties, tous ceux qui avaient essayé d'en jouer n'en avaient tiré que sons discordants et pitoyables cacophonies, signe sans doute que le temps des musiciens véritables était révolu.

Un empereur se mit en tête de se choisir un nouveau maître de musique en recourant à la cithare qu'il fit exhumer de la salle aux trésors. Il voulait savoir s'il existait quelqu'un dont l'art avait encore une once de magie ou si pareil talent n'était plus que légende d'antan. Il fit annoncer dans tout l'empire les termes du concours.

Peu de musiciens se présentèrent aux portes du palais, de peur de perdre la face devant le Fils du Ciel en personne. Et c'est à reculons que les musiciens de la Cour se soumièrent à l'épreuve. Ce qu'ils redoutaient le plus

se produisit effectivement : ils ne tirèrent de l'instrument que grincements, crissements, couinements qui firent défilier sur les augustes visages de l'empereur et de la Cour toute la gamme des grimaces. Les quelques maîtres de musique venus des quatre horizons de l'empire n'apportèrent pas plus de bonheur à l'assistance.

Vint alors le tour d'un musicien errant, l'un de ces baladins en guenilles qui jouaient pour les oiseaux des pinèdes, les poissons des torrents et les pèlerins dans la cour des temples. Il prit la cithare, caressa longuement la caisse de résonance comme s'il cherchait à apprivoiser un cheval rétif. D'une main, il fit vibrer chaque corde en l'effleurant, de l'autre l'accorda avec le sourire intérieur de l'amant qui contemple sa bien-aimée.

Une mélodie monta doucement, des vagues de notes cristallines s'élevèrent et s'évanouirent comme le flux et le reflux des flots sur la berge. Alors qu'on était en automne, un vent tiède se mit à souffler dans la salle. Elle embauma le parfum des cerisiers en fleur.

Les visages de la noble assemblée rayonnèrent d'une joie paisible. Les musiciens présents reconnurent le mode Kiao, celui du printemps. La musique s'accéléra soudain et prit la tonalité Tche. Un vent chaud fit retentir sous les poutres le chant des grillons, les pouls battirent la chamade, les corps bouillonnèrent de vie. Les dignitaires perdirent toute contenance, dodelinant de la tête et se balançant en cadence, irrésistiblement entraînés par le rythme. Certains se levèrent et se mirent à danser. La musique ralentit et s'appuya sur le son You. Un vent glacial siffla sa plainte entre les colonnes de marbre. Des flocons de neige voltigèrent dans la salle et se mêlèrent aux larmes de la nostalgie sur les visages de la noble assemblée.

La cithare égrena ses dernières notes qui résonnèrent longtemps sous la charpente. Puis elles se fondirent peu à peu dans la vibration du silence, devenue alors étonnamment présente. Après un temps qui parut une éternité, la voix de l'empereur fit sortir l'assistance de son étrange engourdissement:

- Félicitations. Vous avez réussi là où tous ont échoué. Vous serez mon maître de musique. Dites-nous votre nom et d'où vous tenez le secret de votre art.

Le musicien errant esquissa un timide soupire et dit:

- Mon nom est Peïwoh, Majesté. A mon humble avis, les autres ont échoué car ils voulaient faire entendre leurs propres musiques. Quant à moi, j'ai laissé la cithare chanter les thèmes de son choix. Et je serais incapable de dire si c'est Peïwoh qui joua de la cithare ou la cithare qui joua du Peïwoh. Grâce à cet instrument divin, je suis allé jusqu'au bout de mon rêve de musicien et je n'en ai plus besoin. C'était mon seul but en venant ici.

Il déposa la cithare au pied du trône et il franchit la grande porte laquée de rouge et d'or. Quand l'empereur sortit de sa stupéfaction, il donna des ordres pour qu'on rattrapât le maître de musique qu'il s'était choisi. Mais la brume de l'automne avait englouti son ombre.

« J'ai laissé la cithare chanter les thèmes de son choix. Et je serais incapable de dire si c'est Peïwoh qui joua de la cithare ou la cithare qui joua du Peïwoh. Grâce à cet instrument divin, je suis allé jusqu'au bout de mon rêve de musicien et je n'en ai plus besoin. C'était mon seul but en venant ici. »



Exercices du Sourire Intérieur

Voici une pratique taoïste de méditation et guérison par le sourire intérieur version complète publiée dans « Médecine Energétique du futur » 1991 Healing Tao Books.

- 1.** Asseyez-vous au bord de la chaise, les pieds à plat sur le sol, le dos droit et relaxé. Fermez les yeux et pressez doucement votre langue contre le palais. Joignez fermement vos mains.
- 2.** Rappelez-vous d'un moment où vous vous sentiez aimant, prenant soin de quelqu'un. Peut-être un moment où vous preniez soin d'une plante, d'un animal ou d'un enfant. Imaginez que vous puissiez revoir cette scène, ainsi que le doux sourire de compassion qui en émerge, comme une image à environ un mètre de vos yeux. Laissez votre front se relaxer et inspirez l'énergie de la compassion entre vos deux sourcils. Faites en l'expérience comme une ressource ancrée entre vos sourcils avant de se diffuser à l'ensemble de votre corps sous la forme d'un sourire.
- 3.** Permettez à cette énergie souriante d'envahir votre visage, le détendant complètement. Souriez dans votre cou et votre gorge.
- 4.** Descendez ce sourire dans la partie centrale de votre poitrine. Etendez le sourire à votre cœur, lui permettant de se relaxer et de fleurir sous la forme d'une belle lumière d'un rouge intense, transformant l'irritation et l'énervement en amour et joie. Etendez ensuite ce sourire aux poumons, les remplissant de lumière blanche, transformant la tristesse et le deuil en la capacité de choisir ce qui est juste pour soi. Imaginez que vos poumons augmentent leur capacité d'extraire l'énergie de l'air.

5. Sur la droite, faites descendre le sourire au travers du foie, le remplissant d'une lumière verte de jeunes feuilles, augmentant ces centaines de fonctions de nettoyage et d'organisation ; transformant le ressentiment et la colère en une forme de présence claire et juste, empreinte de douceur pour vous même et les autres.

6. Sur la gauche, souriez dans votre pancréas qui aide votre digestion et régule la teneur en sucre du sang. Au bout à gauche se trouve la rate qui stocke les cellules sanguines. Imaginez que la rigidité et les pensées rigides se transforment en ouverture. Remplissez le pancréas et la rate d'une lumière jaune.

7. Amenez maintenant le sourire de chaque côté au travers des reins qui filtrent le sang et des surrénales qui vous donnent l'énergie de l'adrénaline. Alors que l'ensemble se relaxe dans une lumière d'un bleu profond, ressentez la transformation de la peur en douceur.

8. Finalement, amenez l'énergie du sourire dans la vessie, les organes sexuels qui équilibrent les cycles de votre vie. Terminez en amenant ce sourire en dessous du nombril, quelques centimètres sous la peau, dans ce centre appelé le Dan Tien .

Alors que vous faites circulez ce sourire, soyez attentif au sentiment que chaque organe sourit en retour. Prenez le temps pour que ceci puisse se produire.

9. Attirez à nouveau le sourire entre vos deux sourcils. Cette deuxième fois, faites descendre le sourire au travers de votre nez, votre bouche, votre tube digestif, imaginant que la salive que vous avalez à chaque déglutition est pleine d'énergie souriante. Souriez à travers l'estomac, juste sous la cage thoracique et continuez avec les intestins. Terminez en focalisant l'énergie au Dan Tien.

10. La troisième fois, concentrez l'énergie entre les deux sourcils - en fait le centre appelé le Dan Tien supérieur - et tournez vos yeux 9 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 9 fois dans le sens opposé. Faites passer le sourire dans le cerveau, souriant en profondeur dans les tissus cérébraux, là où réside la glande qui coordonne l'ensemble de votre système hormonal. Etendez le sourire à votre colonne vertébrale, dans tous les Neurones, dans toutes les parties du corps.

11. Alors que vous continuez à étendre le sourire dans votre corps en provenance d'une source infinie d'amour et de guérison, imaginez que le sourire émerge de votre corps et remplit l'air autour de vous, puis la pièce entière. Imaginez que le sourire continue à s'expanser à toute la région, au pays entier, aux océans et continents jusqu'au moment où la planète entière est remplie de sourire. Alors que le sourire continue de s'étendre, restez attentif à votre corps. Vérifiez s'il y a un endroit de votre corps où il y a un excès d'énergie (peut-être ressentie sous forme de tension) et ramenez-la au Dan Tien, ressentant sa pulsation comme une source infinie de vitalité.

Reposez ainsi quelques minutes avant de reprendre vos activités normales. Au fil du temps, il ne vous faudra que quelques minutes pour effectuer cet exercice.

En voici une version brève, pour les plus pressé(e)s ou qui préfèrent improviser.

- 1- Asseyez-vous confortablement**
- 2- Laissez un sourire se promener dans vos yeux**
- 3- Souriez dans toutes les parties tendues, malades ou inconfortables de votre corps.**
- 4- Souriez dans toutes les parties saines de votre corps.**
- 5- Souriez à l'ensemble de votre corps**

Et... soyez heureux !!!

Conclusion

La question du Sourire reçoit la réponse du Sourire.

« Souviens-toi qu'il existe deux types de fous:
ceux qui ne savent pas qu'ils vont mourir, ceux qui oublient qu'ils sont en vie. »

Patrick Declerk

Sourire aux lèvres, je souhaite partager l'élan spirituel que cette sage pensée m'inspire. L'élan spirituel du sourire parce qu'elle est amusante, et qu'il est primordial en tant qu'individu et en tant que coach de conserver la capacité de s'amuser, d'être léger, le bien être, joie intérieure.

L'élan spirituel de l'âme car cette pensée touche notre impermanence, et qu'il est aussi primordial en tant qu'individu et en tant que coach d'ancrer notre quête de vie meilleure dans l'ici et maintenant.

La joie intérieure dans le moment présent, c'est une belle posture de coach que j'ai baptisé Sourire Systémique, une proposition ouverte d'un même champs énergétique pour amorcer le changement désiré pour soi et le devenir du Monde.

Je souris à l'étoile qui au ciel luit,
Au soleil qui lentement sort de la nuit,
A ce jour qui commence, à l'oiseau qui m'enchanté
Je souris au monde et le monde me sourit.

Et quand le jour viendra où il fera très froid,
Où je ne laisserai plus la trace de mes pas,
Par le courant de la vie qui jamais ne s'arrête,

Me laisserai-je entraîner sans regarder derrière.

La peur alors ne fermera plus le chemin,
Mon coeur- tout grand - s'ouvrira enfin,
Je deviendrai alors le sourire de la terre,
De la fleur de l'oiseau de la pluie et du vent.

Extraits du poème de Jean Pierre Maradan – Le Sourire

P.S. : le mot Sourire a été utilisé 248 fois dans ce mémoire.... Vrai ou Faux ?

Témoignages

Pour diversifier la palette de couleur des sourires de coachs, voici dans leur ordre chronologique d'arrivée, les commentaires que d'autres grands professionnels du coaching m'ont fait l'honneur de me confier, et que je remercie du fond du coeur.

In my experience as a coach maintaining an “unconditional positive regard” (Rogers) for our coachees is the most important key to our success and to a healthy development of the coaching alliance. It is only through this embrace that the coachee will dare to step out of his/her comfort zone and experiment with new beliefs, new behaviours, new takes on life and business. This unconditional positive regard is often expressed in a smile, maybe on my lips, and always in my heart enrobed in a gentle curiosity that overrides judgments.

Ilaria Vilkelis

The smile is part of the quality of the coach's attention, and how that might appear in their gaze. I am not sure that the gaze would always be smiling, but the eyes, and the gaze, are how the coachee will first notice the attention of the coach - there are, of course, other things, too - the quality of voice, the way the coach holds her or himself. If you think about the piece about limbic connection, then the coach's words are not enough - the being of the coach is key. The other thing I would say about this is that smiling at each other is one of the ways we connect, so when a coachee looks up and sees a coach smiling, that's another way to deepen the connection.

Aboodi Shabi

a smile can mean many things, including.... "it's going to be ok", "life is to be enjoyed", "it's nice to witness you," "don't be toooooo serious", "may we play at a deep level and enjoy this awakening."....and so much, much more!

the best idea that 'smile' in a coaching setting triggers for me is that 'smiling interlock limbic system' which is a straight quotation from Daniel Golemans Social Intelligence.

The basic idea is that our brain are wired to connect and that smiling builds instant rapport. Now, thanks to the neurosciences, they can actually observe how 1 brain can influence another... which results in increasing hugely the ability to influence somebody else by synchronizing brain waves.

The difference now is that what NLP said can be observed and hence proved... no longer a 'nice to have'...

a lot of facts that groundshow 'serious' is your great idea of the importance of smiling...and how huge is the impact on people moods and ability to think straight...

Francesca Giulia Merue

Un jour, il y a très longtemps, quelqu'un m'a dit "ton sourire m'énerve". J'ai été stupéfait. Moi, je cherchais simplement à nouer le lien, à être accueillant et bienveillant.

Depuis, j'ai beaucoup "travaillé sur moi" et ai compris que parfois mon sourire était faux, il n'était que l'expression de mon driver "fais plaisir".

Alors je m'en suis distancié, en apprenant en particulier à ne pas sourire systématiquement. Et, ô miracle, mon sourire est devenu (j'espère, mais c'est souvent ce qui m'est dit), une manifestation de ma joie intérieure à être avec l'autre.

Passons au coaching. L'un de mes leitmotivs, c'est qu'un bon professionnel sait ce qu'il fait, toujours. Même lorsqu'il sourit. Il doit être conscient de son sourire, de l'effet que cela produit chez le client, et de la raison pour laquelle il sourit. Car tout est pour le bien du client et parfois, un sourire n'est pas adapté à certaines personnalités.

François Delivré

Alors que la rédaction de ce document est terminée, j'ai la bonne surprise de recevoir d'autres témoignages précieux qui viennent encore nourrir *Le Monde des Sourires*.

