

COACHING ESSENTIEL
AU CŒUR DE LA PENSÉE

Le coaching essentiel
Au cœur de la pensée

Imprimé en France - Dépôt légal : avril 2017

© Henry Arnaudy
Maquette et couverture : Ludovic Poulain

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre

Pour les formations au coaching :
www.coaching-essentiel.com

HENRY ARNAUDY

COACHING ESSENTIEL



**AU COEUR
DE
LA PENSÉE**

NOUVELLE ÉDITION

2017

TABLE DES MATIÈRES

PROLOGUE	12
PREMIÈRE PARTIE - SAVOIR	24
CHAPITRE 1 - L'építaphe	26
CHAPITRE 2 - Trois leçons.....	38
CHAPITRE 3 - Peurs et désirs.....	48
CHAPITRE 4 - L'Ego	60
CHAPITRE 5 - Egocentrisme.....	76
CHAPITRE 6 - L'analogie.....	88
CHAPITRE 7 - Psyché	98
DEUXIÈME PARTIE - VOULOIR.....	112
CHAPITRE 1 - Le psychisme périphérique	114
CHAPITRE 2 - Le psychisme moyen	124
CHAPITRE 3 - Le psychisme central	134
CHAPITRE 4 - Conscience	144
CHAPITRE 5- Civilisation	160
CHAPITRE 6 - Adulte.....	186
CHAPITRE 7 - Les états	198
TROISIÈME PARTIE - OSER.....	216
CHAPITRE 1 - La mort	218
CHAPITRE 2 - La lucidité	234
CHAPITRE 3 - Le joueur d'échecs	246
CHAPITRE 4 - L'espérance	258
CHAPITRE 5 - L'enthousiasme.....	270
CHAPITRE 6 - La chance	280
CHAPITRE 7 - La dignité	294
QUATRIÈME PARTIE- SE TAIRE.....	308
CHAPITRE UNIQUE <i>L'Amour</i>	310
CHANT 1 : Mon amour	310
CHANT 2 : L'épreuve	314
CHANT 3 : Evolution	318
CHANT 4 : La maîtrise.....	322
CHANT 5 : Contagion.....	328
CHANT 6 : Sentiers	334
CHANT 7 : Je t'aime.....	338
CHANT 8 : Energies	344
CHANT 9 : Quintessence	350
EPILOGUE	356

*Il m'a fallu neuf fois l'âge de raison (7 ans)
pour donner le jour à ce livre.*

*Plus que des remerciements, je voudrais dire mon
amour à toutes celles et à tous ceux qui ont participé,
directement ou indirectement à cet aboutissement.*

Je dédie ce premier volume à mes quatre enfants

PROLOGUE

Ami(e) qui a ouvert ce livre et qui me lit. Je suis un être humain comme toi. Ni plus ni moins. Je passe comme toi un certain temps sur cette planète. Tout ce qui s'y trouve est éphémère, mon existence aussi, tout comme la tienne. Au passage, j'ai ouvert mes yeux et mes oreilles et comme beaucoup d'autres j'ai cherché à comprendre quelque chose à ma condition. Tu as sans doute fait pareil et abouti à un certain nombre de conceptions.

Nous avons tous deux rencontré des tas de circonstances. Nous avons vu, entendu et ressenti des choses. Chacun à notre façon, nous avons trié les milliards d'informations contenues dans chaque instant. En favorisant certaines et en négligeant d'autres, nous avons forgé des points de vue et des critères autour de ce qui nous semblait bon et de ce qui nous semblait mauvais.

Tout le monde a des points de vue. Mais nous n'avons pas tous les mêmes lunettes. Il y a, sans doute, autant de lunettes qu'il y a d'individus. Alors, avec des focalisations diverses, nous ne voyons pas les mêmes choses et nous n'avons pas la même compréhension du monde. Parfois, il y a des points de vue voisins plus ou moins regroupés en courants de pensées, philosophies ou écoles. Autour de postulats, de croyances, de principes, de valeurs, s'établissent certaines façons de voir. Mais la diversité et la multiplicité de tous ces regards montrent une multitude de variables, selon le degré d'importance qu'individuellement nous accordons aux choses.

Chacun a sa cohérence dans son propre système de pensée. Toi, comme moi, nous agençons nos raisonnements avec ce que nous avons interprété. Les signaux électrochimiques venant de ce flot d'informations, transmis par nos sens et interprété par le cerveau, sont forcément des reflets de la réalité, mais pas la réalité elle-même. Notre tête est dans la réalité, mais la réalité n'est pas dans notre tête. De

PROLOGUE

simples reflets que nous percevons sous forme schématique, symbolique ; des représentations individuelles que nous prenons pour la réalité puisque nous n'avons que cela à nous mettre sous la dent.

Malgré les différences qu'il peut y avoir entre nous deux, il y a au moins ce principe qui nous est commun ; notre existence se déroule dans une réalité que notre conscience ne perçoit que de façon nébuleuse et déformée (c'est, d'ailleurs, ce qu'exprimait Platon dans son mythe de la caverne). Bien malin serait celui qui, dans ces conditions, prétendrait détenir la vérité. Or, tu as bien constaté que dans tous les domaines, il y a des foules de gens qui affirment que leur façon de voir est la bonne. On ne peut pas leur en vouloir, nous aussi, on voudrait avoir raison.

Je ne sais pas si tu es comme moi, mais je suis devenu prudent avant de suivre qui que ce soit dans ses raisonnements. Je suis beaucoup plus intéressé par les résultats que par les théories. La vie est courte, et j'ai depuis longtemps estimé que je n'avais pas de temps à perdre à épouser les points de vue des uns et des autres, sous prétexte de ceci ou de cela. Les modes, coutumes, habitudes, statuts, idées préconçues, engouements et autres n'ont guère été mes repères systématiques.

Cependant, dans le brouillard, il peut y avoir ici ou là quelques lueurs qui paraissent moins illusoires que d'autres. Avec un progressif éclairage de la conscience, ces lueurs peuvent devenir certitudes et lumières pour guider nos vies. Je veux parler de principes immuables ou de lois universelles qui conditionnent les choses. Seuls éléments permanents dans la mouvance, ce sont les repères fixes qui conditionnent l'ordre naturel. Quelques-uns nous sont facilement accessibles, d'autres peuvent se dévoiler progressivement avec l'expérience et l'observation, d'autres nous échappent mais nous attirent intuitivement. Beaucoup sont transmis depuis l'antiquité et repris par toutes les traditions authentiques, indépendamment de leurs particularismes. Les constructions mentales qui s'y réfèrent débouchent sur la raison, le bon sens ou la sagesse. Celles qui les oublient ou les transgressent débouchent sur la déraison, l'erreur ou la folie.

PROLOGUE

Je ne crois pas beaucoup me tromper si je prétends que la sagesse tend vers le bonheur et la folie vers le malheur. Je sais bien que sagesse et folie sont des notions relatives, de même que bonheur et malheur. Mais il me semble que l'aspiration naturelle d'une existence est de progresser vers le bonheur. Or, si celui-ci est conditionné par la sagesse, c'est celle-ci qu'il faudra faire progresser. Ceci me semble être un premier principe qui conditionne un aspect de l'ordre naturel humain. Quant à la sagesse, il faudra bien s'accorder sur l'idée qu'il s'agit de celle qui s'efforce de penser et de vivre selon les lois universelles. Avant de parler de morale, d'éthique, de bien ou de mal, encore faudrait-il appuyer autant que possible ces notions sur les lois et principes universels qui régissent notre condition.

Or, cette logique n'apparaît guère de nos jours. Il est vrai que notre époque ne se prête guère à ce genre de considération. Du coup, les transgressions vont bon train et on assiste en même temps au triomphe des sciences et à la ruine des valeurs essentielles. Les richesses sur un plan semblent s'équilibrer avec la pauvreté sur un autre. Bien-être d'un côté, mal-être d'un autre, tous deux en constante progression.

Par contre, au niveau individuel, il est évidemment possible d'être heureux dans le monde d'aujourd'hui. L'enthousiasme, la joie de vivre, la conscience d'être, le bonheur d'aimer, la confiance en soi et en l'avenir, l'ouverture d'esprit, la curiosité, l'humour, le rire, l'intelligence et tant d'autres expressions de l'existence sont des potentialités naturelles chez tous. **Bien entendu, ce n'est pas la pseudo sagesse des vieilles barbes ou celles des enfants obéissants dont il s'agit ici. C'est bien au contraire l'évidente sagesse qui consiste à laisser se déployer le fabuleux enthousiasme dont l'être humain est naturellement porteur.**

Tu sais bien qu'on ne va pas refaire le monde ni se gargariser de belles envolées lyriques, mais enfin, on ne va pas non plus baisser les bras et se laisser endormir par la torpeur ambiante. Que ce soit pour soi-même, pour les proches, pour ceux qu'on aime et ceux dont on a la charge, on pourrait peut-être relever le défi.

Qu'est-ce que tu en dis ?

PROLOGUE

*

* *

Aujourd'hui, le mot «coaching» est devenu un mot à la mode. On utilise cet anglicisme pour toutes sortes d'activités d'accompagnement. Dans ce monde où la compétition, la performance et l'efficacité ont pris le pas sur d'autres valeurs, les champions sont devenus des modèles. Dans le domaine sportif, les entraîneurs («coach» en anglais) ont pris une importance considérable. Du coup, les entreprises ont adopté le même principe en ce qui concerne les cadres et managers. Les résultats sont tels que cette fonction se répand dans la plupart des secteurs d'activité. De plus, le rôle des «coaches» dépasse de plus en plus le domaine strictement professionnel, tant il est vrai qu'un bien-être global facilite le succès. Il est évident qu'un collaborateur est plus efficace et rentable quand son esprit est libre et disponible, qu'il est bien dans sa peau à tous points de vue. Le développement personnel, qui pouvait dans le temps être considéré comme une activité d'ordre privé, tend à devenir un facteur de réussite sociale.

Cette forme moderne de relation s'impose d'elle-même dans une civilisation où se sont perdues certaines coutumes relationnelles entre les êtres qui palliaient l'isolement social. Le «coach» prend la suite logique des personnes qui accompagnaient leurs semblables dans leur parcours de vie.

Ce rôle de motivateur était tenu de façon variée par des personnes auxquelles on pouvait se confier et auxquelles on reconnaissait des qualités d'écoute et de conseil. Ce pouvait être un confident éclairé, un sage, un allié de bon sens et d'expérience (un ami psychologue, un ancien professeur ou un grand-père philosophe par exemple). Ce pouvait être un soutien, un thérapeute, un modèle, un guide, un repère. Chacun à sa façon, maîtres d'apprentissage, religieux et médecins, ont longtemps occupé un rôle de «dynamiseur» et de médiateur. Par ailleurs, guérisseurs et voyants ou même encore le fou du roi pouvaient être des révélateurs, des miroirs, des témoins impartiaux, des éclaireurs.

PROLOGUE

Malgré les multiples dérives, erreurs et aberrations qui ne manquent pas de se glisser dans toutes les activités humaines, le principe semble appartenir à l'ordre naturel des individus en société.

De façon paradoxale, la population et les activités humaines augmentent en même temps que la complexité relationnelle et la solitude individuelle. A cela s'ajoute un autre paradoxe, c'est que l'augmentation du confort, des commodités et protections de toutes sortes, génère un état de moindre résistance aux peurs, une plus grande vulnérabilité.

La tendance actuelle pour le «coaching» est à mon sens une transition, annonce d'une pratique qui va entrer dans les mœurs du XXI^{ème} siècle. Diverses formes d'accompagnement apparaîtront vraisemblablement avec une grande variété.

Aujourd'hui, un coach, tel que nous l'entendons, est en principe un professionnel de la communication thérapeutique et de la relation d'aide. Il est parfois spécialisé dans certains domaines, mais le plus souvent son rôle d'accompagnateur est éclectique et s'exerce dans la plupart des sujets.

Respectueux des valeurs et particularités de chacun, cet éclaircisseur intime dévoué à l'épanouissement et au succès de son client, apporte son expérience non pas pour conseiller, mais plutôt pour orienter et générer un auto-dépassement des épreuves et difficultés. Mieux qu'une aide ponctuelle, il contribue à une action de formation pour des changements évolutifs.

Il y a évidemment une multitude de façons d'accompagner ses semblables dans un parcours. Il existe également une foule d'approches de la communication thérapeutique. Il n'est pas de mon propos d'avantager celle-ci ou celle-là. A chacun selon sa sensibilité. La seule chose qui m'importe se situe beaucoup plus dans le fond que dans la forme. Une technique sophistiquée et efficace qui défend une cause illégitime est à mes yeux une hérésie. Les outils sont neutres par eux-mêmes. C'est celui qui s'en sert qui fait la différence, et surtout ce qu'il cherche à faire avec ces outils là. Un maillet et un ciseau manipulé

PROLOGUE

par Michel Ange, cela n'a pas le même résultat que si c'est mon voisin d'en face qui s'en sert.

Bien souvent, je vois des gens qui ont essayé ceci ou cela ; on a fait de la psychanalyse, de la sophrologie ou du rebirth, et comme ça n'a pas « marché » on vient essayer de l'hypnose, de la PNL ou autre chose. On se prépare en somme à se lancer ensuite dans d'autres approches et ainsi de suite pendant des dizaines d'années. Je déduis généralement d'un tel parcours que pour des raisons plus ou moins inconscientes, la personne ne compte que sur des techniques, auxquelles, d'ailleurs, elle ne croit pas. Elle consulte des outils comme on essaye des médicaments. Quant aux thérapeutes, elle les considère sans doute comme des employés qu'elle paye pour être servie. Il est vrai que pas mal d'entre eux facilitent ce genre de comportement en s'alignant sur une forme neutre et dédagée de toute implication personnelle. Cette forme relationnelle est tellement répandue par ailleurs dans la société qu'elle ne choque plus personne. Or, au moins pour le sujet qui nous occupe, on pourrait bien convenir qu'une relation humaine de cette nature n'est pas une relation ordinaire.

Une autre confusion, plus subtile celle-là, vient du fait que des médecins font aussi parfois de l'accompagnement psychologique. Or le mot thérapie convient aux deux activités qui sont pourtant bien différentes. L'acte médical pur et simple traite une maladie qui se manifeste sur le corps, en se servant de médicaments. L'action psychologique traite un état de mal-être à l'aide de la parole. Il n'y a rien de contradictoire dans l'exercice de ces deux fonctions par une même personne. C'est même, dans les cas où une pathologie est associée au problème, une complémentarité bienvenue.

Cependant, sauf à considérer que tous les mal-être ont des causes physiologiques, il va de soi que la souffrance humaine a le plus souvent des causes d'un autre ordre. Des détresses affectives ou financières par exemple ne se traitent pas avec une action thérapeutique qui ressemble à un acte médical ordinaire, à un soin que l'on subit ou reçoit. Mais la confusion des genres est, on ne peut plus, répandue. Il s'ensuit dans l'esprit du public un positionnement erroné vis à vis du

PROLOGUE

thérapeute qui est censé l'aider. Malade et malheureux ne signifient pas la même chose. Ce sont deux aspects qui peuvent être parfois liés, mais c'est loin d'être systématique.

*

* *

Maintenant, rendons à César ce qui est à César. Le mot anglais «Coach» vient du mot français «Coche» ou «Cocher». Le cocher est effectivement cette personne à laquelle on se confie le temps d'un parcours, d'un voyage vers un objectif précis. Ce n'est pas lui qui décide à la place du voyageur ni le sens ni le but du voyage. Ce n'est même pas lui qui va choisir de son propre chef tous les éléments du parcours. Les étapes, la vitesse, les contrées à visiter, le style général du voyage sont autant d'éléments qui sont préalablement négociés avec son client. Par contre, il a de l'expérience et il est, en principe, compétent. Sa fonction est d'amener les personnes à bon port en tenant compte de ce qui lui est demandé.

Or, tout n'est pas possible, un parcours présente des contraintes et c'est au cocher qu'il incombe d'apporter son expérience et son savoirfaire pour orienter les désirs de ses clients au mieux de leurs intérêts. Pendant le parcours il utilise tout son art pour mener l'attelage tout en ménageant l'ensemble de ce qui est confié à sa responsabilité. Le cheval a ses contraintes, la voiture aussi. Les caprices du temps, la fatigue, les embûches diverses sont autant d'éléments qui apportent, chemin faisant, de multiples occasions d'adaptation. Parfois, en cours de route, surgissent des opportunités qui modifient la trajectoire vers des objectifs secondaires imprévus au départ, mais qu'il serait dommage de laisser de côté.

Toujours dans une étroite collaboration, le couple client/cocher avance vers un même objectif. Pour le cocher, c'est l'intérêt de son client. Pour le client c'est selon les qualités du cocher. Le temps d'un voyage leur destin est lié. Ils cheminent ensemble jusqu'au succès de l'entreprise.

PROLOGUE

Je suis depuis une vingtaine d'année l'un de ces cochers. Au cours de nombreux milliers de parcours j'ai rencontré avec mes voyageurs, de multiples circonstances et découvert de nombreux horizons. Je forme également des femmes et des hommes qui ont choisi de se dévouer à cette noble activité pour des secteurs les plus variés. Ayant dépassé la soixantaine, j'ai estimé qu'il était temps de transmettre dans un écrit un certain nombre de principes de base autour desquels chacun pourra articuler sa façon d'être et sa façon de faire. J'espère que mes lecteurs trouveront au fil des pages des éléments pouvant contribuer à les aider dans leur cheminement personnel. **Cet ouvrage est non seulement destiné à ceux qui accompagnent les autres, mais il est aussi conçu comme un parcours de réflexions destiné à tous ceux qui ont envie de prendre leur destin en main.**

Ce ne sont pas les mémoires d'un cocher qu'il s'agit d'exposer ici, ni même de développer des théories personnelles. Mon propos se situera essentiellement au niveau de principes qui devraient tomber sous le sens, et qui sont le plus souvent enfouis derrière les considérations éparpillées de la vie moderne. Il sera donc global et succinct sur bien des points, son but étant d'initialiser des réflexions à partir d'une certaine ouverture du champ d'investigation. Je me propose d'entrer dans le détail de différents sujets en d'autres occasions.

C'est pourquoi une large part sera donné dans le présent ouvrage aux aspects essentiels de la vie sur lesquels tous les humains qui réfléchissent quelque peu ne peuvent que s'accorder. Comment imaginer un cocher digne de ce nom qui ne serait pas lui-même imprégné d'une élémentaire sagesse ? **J'ajoute que contrairement aux apparences ce n'est pas si simple, la sagesse va bien au-delà des sentiers battus ordinairement.** Comment prétendre guider les autres si on n'a qu'une idée superficielle du sens général de l'histoire humaine ? La métaphore de l'aveugle qui guide d'autres aveugles prend ici tout son sens. Ce n'est pas véritablement aider quelqu'un que de l'amener à satisfaire ponctuellement un désir qui masque et retarde une occasion de véritable évolution.

PROLOGUE

Quand je parle pour le cocher d'une élémentaire sagesse, il s'agit bien entendu d'une sagesse toute relative qui est fonction de sa propre évolution. Cependant, le fait qu'elle soit plus ou moins effective ou simplement virtuelle, n'empêche pas qu'elle doit reposer sur des fondations authentiques. J'appelle fondations authentiques les principes transmis depuis toujours et, oh! Combien, oubliés de nos jours. Ce sont ceux qui sont apparus logiquement à la conscience des hommes dès l'aube de l'humanité. Ces principes immuables sont à la base de toute compréhension de bon sens des choses de la vie. Même si un accompagnant n'arrive pas toujours à s'appliquer pour lui-même la sagesse dont il fait preuve vis à vis de ses clients, encore faut-il qu'il dispose de repères essentiels. Une trame à partir de laquelle il pourra développer des logiques aussi «justes» que possible dans son action.

C'est cette rigoureuse orientation du coach que j'appelle le «coaching essentiel». **Je peux le définir aussi comme une approche qui vise à accompagner ses clients avec une attention permanente sur «l'essence» des choses, de la vie et de l'être.** Nous allons avoir à approfondir ces différents sujets, de façon logique et réaliste, mais aussi très au-delà des préoccupations ordinaires. **C'est aussi une approche qui considère les circonstances comme des conséquences, qui obéissent à des suites logiques.** Là aussi, nous devons dépasser le champ d'action de la psychologie moderne et élargir nos investigations jusqu'à rencontrer une ouverture de conscience analogue à celle des anciens.

En outre, le coaching essentiel est un accompagnement qui s'efforce de mettre en cohérence les aspirations transitoires avec l'orientation générale de la vie. Ici encore, il faudra s'occuper de cette question essentielle. **De plus, un certain alignement entre les principes qui sous-tendent un vécu actuel et les grands principes incontournables de la condition humaine, est constamment recherché.**

Nous verrons à quel point cet accompagnement est crucial. Il n'est pas possible d'être véritablement heureux sans cela. Ces conditions majeures sont perdues de vue dans la vie courante. Mais comme elles sont immuables, leur transgression permanente déstabilise le plus grand nombre et désaxe la société.

PROLOGUE

Il est évident que je ne prétends pas apporter de démonstration magistrale à ce que les humains savent depuis toujours par des voies qui se font rares de nos jours. Simplement, j'ai essayé de rassembler de façon aussi cohérente que possible des éléments qui me semblent essentiels. Le lecteur pourra en reconnaître quelques-uns et en découvrir d'autres. On peut les retrouver exprimés d'une façon ou d'une autre dans les traditions et les textes sacrés de toutes les parties du monde. Je ne ferai pas le fastidieux travail de citer en permanence des listes de sources qui disent la même chose. Je me contenterai, pour illustrer mon propos, de quelques allusions à telle ou telle approche, mais sans plus. Je n'ai personnellement rien à prouver ou à défendre et je me dispense de l'appui illusoire d'une addition de redites qui ne ferait qu'alourdir inutilement mon étude, et qui surtout, pourrait égarer le lecteur dans des digressions parallèles qui mèneraient trop loin.

Je n'ai pas pu éviter des notes en bas de page qui ne sont peut-être pas indispensables pour la compréhension générale du texte, mais qui apportent certaines précisions souvent utiles, en raison du fait que bien souvent, les imprécisions des mots et du langage ne peuvent rendre qu'imparfaitement ce qu'on voudrait exprimer.

Cet ouvrage est construit en quatre parties autour d'une antique formule de la Sagesse : **Savoir, Vouloir, Oser, se Taire**. Les *trois* premières parties comportent chacune *sept* chapitres, la dernière ne comporte qu'*un* seul chapitre formé de *neuf* chants : l'Amour.

Alors courage, partons en voyage et fouette cocher !