

De l'ombre du problème à la lumière de l'identité :
Le coaching pour redevenir auteur de son histoire.

Sous la direction de Mme Marie-Claude SURIN

Mémoire pour l'obtention du DESU *Pratiques du coaching*
Présenté et soutenu publiquement par
Natacha SELS
En novembre 2019

JURY DE SOUTENANCE :

- ❑ M. Michael PICHAT, Maître de conférences en psychologie, Enseignant-chercheur en psychologie à l'Université Paris 8, Responsable pédagogique du DESU « Pratiques du Coaching »
- ❑ Madame Valérie GUHUR, Coache, Consultante, Formatrice, Coordinatrice pédagogique et Chargée d'enseignement DESU « Pratiques du coaching » Université Paris 8
- ❑ Mme Marie-Claude SURIN, Coache, formatrice, Psycho Pédagogue, Chargée d'enseignement DESU « Pratiques du coaching » Université Paris 8

REMERCIEMENTS :

J'adresse mes remerciements chaleureux aux personnes qui m'ont aidé dans toutes les étapes de la réalisation de ce mémoire, ainsi qu'à celles qui m'ont apporté leur soutien durant cette année d'études.

Je tiens tout particulièrement à remercier :

Michaël Pichat pour ses cours, passionnants et volontairement décoiffants, ainsi que pour l'élaboration de ce cursus universitaire qui m'a nourrie de sa richesse et de la diversité de ses enseignements.

Valérie Guhur, coordinatrice pédagogique pour le pilotage de notre promotion, ainsi que pour ses enseignements avec supplément d'âme. Et Nabil Tak-Tak, pour son enthousiasme communicatif.

Natacha Rozentalis, superviseure de nos coachings et intervenante, pour son approche humaniste, sa foi, son attention, son ouverture et ses conseils.

Marie-Claude Surin, superviseure de ce mémoire, pour son écoute, sa finesse, sa délicatesse, sa bienveillance et ses précieux encouragements.

L'ensemble des intervenants du DESU « Pratiques du coaching » pour la qualité de leur enseignement, leur ouverture d'esprit, leur écoute, leur acuité, leur humour.

Mes camarades de promotion pour la superbe dynamique de cette année de formation. Mes pairs pour le lien privilégié que nous avons tissé, avec pudeur, attention et amitié tout au long de ce DESU, sans oublier leur soutien et leurs suggestions pertinentes.

L'équipe de la Fabrique narrative, Elisabeth Feld, Dina Scherrer, Catherine Mangelle, Fabrice Aimetti pour leur aide et leurs enseignements. Un clin d'œil à Pierre Blanc-Sahnoun au sujet du titre. Et Dina Scherrer encore pour sa supervision extérieure, son énergie communicative, son écoute chaleureuse, sa confiance en notre singularité.

Mes proches pour leur disponibilité et leurs encouragements. La bande du 109 pour notre solidarité, notre découverte enthousiaste des pratiques narratives, et nos échanges réguliers. Christian pour son aide précieuse, Pauline pour sa relecture attentive et Cindy pour ce petit coin de Tarn qui m'a permis de débiter ces lignes.

Mes remerciements vont également aux personnes, conservées volontairement anonymes, que j'ai eu l'occasion de coacher cette année. Ce cadeau qu'elles ont accepté de me faire, m'a permis de vivre en réel des coaching passionnants et de faire un beau chemin ensemble.

TABLE DES MATIERES

1	Introduction	1
2	Revue de la littérature	2
2.1	Tout savoir sur les « histoires ».	2
2.1.1	L'étude des récits, un domaine de recherche à part entière	2
2.1.2	Comment construisons-nous les histoires ?	3
2.1.2.1	Construire des histoires pour en faire des livres et des films	3
2.1.2.2	Construire des histoires pour interpréter nos vies	5
2.1.2.3	Le « storytelling » : marketing ou besoin ancestral réactualisé ?	6
2.1.3	Pourquoi racontons-nous des histoires ?	6
2.1.3.1	Le récit pour réconcilier « familial » et « tentations du possible »	6
2.1.3.2	Le récit comme « monnaie collective de transmission de l'expérience »	7
2.1.3.3	Le récit pour résoudre ou détecter les problèmes ?	8
2.1.3.4	Le récit comme modèle métaphorique du monde ?	8
2.1.3.5	Le récit comme aide pour domestiquer nos échecs ?	8
2.2	Vérité, réalité, responsabilité : comment appréhender les histoires ?	9
2.2.1	Les histoires sont-elles réelles ou imaginées ?	9
2.2.2	Des bienfaits de l'imaginaire pour échapper à la folie du réel (Boris Cyrulnik)	9
2.2.3	La construction de la réalité (constructivisme radical)	11
2.3	Comment aider les personnes à élaborer un récit qui favorise leur croissance ?	12
	L'approche narrative	12
2.3.1	Origine et influences	12
2.3.1.1	Née en Australie	12
2.3.1.2	Nourries par la pensée critique française	13
2.3.2	Fondamentaux	15
2.3.2.1	Une posture : décentrée et influente	15
2.3.2.2	Un but : redevenir auteur de sa vie	17
2.3.3	Pratiques (conceptualisée, mais non figée)	17
2.3.3.1	Des cartes pour cheminer vers un nouveau récit	17
2.3.3.1.1	La carte de déclaration de position : externaliser le problème	18
2.3.3.1.2	La carte pour redevenir auteur de sa vie : tisser sa vision du monde	21
2.3.3.1.3	La carte du remembrement : épaissir l'histoire alternative grâce au club de vie	22
2.3.3.2	Des outils pour soutenir l'individu qui fait face au problème	23
2.3.3.2.1	La documentation	23
2.3.3.2.2	Le témoignage extérieur	23
2.3.4	Deux spécificités des pratiques narratives : déconstruction et échafaudages	24

2.3.4.1	Déconstruction	24
2.3.4.2	Echafaudages	25
	La puissance des mythes	25
2.3.5	Contes, mythes et parcours du héros	25
	En conclusion	27
3	Problématique	29
4	Méthodologie	30
4.1	Contexte du recueil de données	30
4.2	Sujets impliqués dans la séance observée	30
4.3	Grille d'analyse de la séance de coaching observée	31
4.3.1	Catégories	31
4.3.2	Définitions des catégories	32
4.3.3	Type d'analyse des données recueillies	36
4.3.3.1	Retranscription et codage de la séance observée	36
4.3.3.2	Analyse quantitative des données	37
4.3.3.3	Analyse qualitative des données	37
5	Présentation et analyse des données extraites	38
5.1	Principales tendances quantitatives assorties de quelques exemples qualitatifs pertinents	38
5.1.1	Analyse globale de la séance	38
5.2	Répartition des catégories	39
5.3	Analyse globale des sous-catégories de C1	40
5.4	Analyse globale des sous-catégories de C3	43
6	Discussion et perspective professionnelle	44
6.1	Synthèse des données obtenues	44
6.2	Confrontation des résultats les plus importants à la Revue de littérature	45
6.3	Confrontation des résultats les plus importants à la Problématique	47
6.4	Confrontation des résultats les plus importants à ma pratique durant la mise en situation	51
6.4.1	Rapport factuel de la pratique de coaching	51
6.4.2	Analyse critique à partir des expériences vécues durant la pratique du coaching	52
6.4.3	Compétences développées et axes de développement pour le futur	54
7	Conclusion	56
7.1	Synthèse de la partie « Discussion et perspective professionnelle »	56
7.2	Critique, limites et apports de mon travail de mémoire	56

8	Bibliographie	58
9	Annexe	60
9.1	ANNEXE I RETRANSCRIPTION ET CODAGE DE LA SEANCE ETUDIEE	60
9.2	ANNEXE II – CONTRAT DE COACHING BIPARTITE	81
9.3	ANNEXE III – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	82
9.4	ANNEXE IV – CHARTE DE DEONTOLOGIE DU PRATICIEN NARRATIF*	83
9.5	ANNEXE V – CODAGE DE DEONTOLOGIE SOCIETE FRANCAISE DE COACHING	84
9.6	ANNEXE VI - DOCUMENTATION POÉTIQUE POUR LA COACHÉE	86
9.7	ANNEXE VII - DESSIN DU PROBLEME : L'HYDRE A 10 TÊTES	89
9.8	ANNEXE VIII - GLOSSAIRE	90

1 INTRODUCTION

« Au commencement des temps, les mots et la magie étaient une seule et même chose » déclare Sigmund Freud dans sa biographie, tandis que la romancière franco-canadienne Nancy Huston, répond comme en écho « l'homme est un magicien qui s'ignore ». (Nancy Huston, 2008, p.19). Et si l'on en croit cette auteure, vous qui me lisez, comme moi-même, appartenons à cette « Espèce Fabulatrice ». Car tous, nous créons, par les mêmes procédés qu'emploient les romanciers, des fictions. Une capacité narrative spécifiquement humaine qui n'a d'autre but que de donner du sens au réel. Nancy Huston va plus loin en soutenant que les humains sont eux-mêmes des fictions, chacun renfermant en son sein des récits qui le définissent et qui lui donnent du sens aux yeux des autres.

Comme Lewis Carroll le fait dire à Alice, « Si le monde n'a absolument aucun sens, qui nous empêche d'en inventer un ? ».

Donner du sens, n'est-ce pas « Redevenir auteur de sa vie » ? Cette expression, galvaudée pour certains, évoque pour nous, la responsabilité de vivre en fonction de ses valeurs et de ses espoirs, de se rapprocher le plus possible de ce qui est important pour soi. Pour le titre de ce mémoire, nous avons néanmoins préféré l'expression « redevenir l'auteur de son histoire », car la vie est ce qu'elle est, c'est ce que nous en faisons qui fait la différence. Nous insistons sur le fait que l'utilisation du singulier pour le mot « histoire » n'est nullement exclusive de la pluralité des histoires que nous imaginons pour décrire notre vie.

Dans ce mémoire, nous allons tout d'abord présenter une revue de littérature qui décrit le contexte de notre étude : la manière dont s'élabore un récit, les raisons pour lesquelles l'homme fait partie de cette « espèce fabulatrice » et comment traumatismes et problèmes peuvent envahir sa narration.

Nous présenterons ensuite les techniques de coaching spécifiques aux pratiques narratives afin d'aider la personne à construire une histoire alternative et préférée. Nous évoquerons également la puissance des mythes et le parcours du héros.

Dans un second temps, après avoir posé notre problématique de mémoire, nous présenterons notre méthodologie en lien avec les données extraites d'une séance de coaching, dont nous ferons une analyse de données précise.

Une dernière partie sera consacrée à la discussion autour de ces résultats et à une réflexion sur leurs retombées dans notre pratique professionnelle à venir.

2 REVUE DE LA LITTÉRATURE

« Aucune philosophie, aucune analyse, aucun aphorisme, aussi profonds qu'ils soient ne peuvent se comparer en intensité, en plénitude de sens, avec une histoire bien racontée ».

Hannah Arendt

2.1 Tout savoir sur les « histoires ».

Tout d'abord pour contextualiser notre sujet, nous allons rapidement brosser le paysage des recherches réalisées sur le thème du récit.

2.1.1 L'étude des récits, un domaine de recherche à part entière

La littérature qui traite des fonctions, de la nature et de la portée du récit est assez clairsemée et pourtant fort ancienne. Elle commence sérieusement avec *La poétique* d'Aristote. Son propos est essentiellement d'étudier comment les formes littéraires « imitent » la vie. Le rationalisme des Lumières a ensuite relégué l'étude du récit à l'arrière-plan et c'est Vladimir Propp qui, au lendemain de la Révolution russe, lui a redonné vie. Bien plus qu'une simple syntaxe, il perçoit dans le récit, la tentative de l'homme de faire face à tout ce qui est inattendu ou malencontreux dans son existence.

En 1945, le critique littéraire Kenneth Burke, a rendu tout son lustre à la pensée d'Aristote dans son ouvrage *The Grammar of Motives* où il développe que le « dramatisme » du récit montre comment nous sommes habiles à faire face aux difficultés humaines.

Les années 60 n'ont pas été des années très propices aux études sur le récit dans les sciences humaines (naissance de la linguistique Chomskyenne, de la révolution cognitive, de l'Intelligence Artificielle). Quelques exceptions cependant, comme le linguiste William Labov, qui comme Aristote, voit dans le récit l'instrument grâce auquel nous donnons sens et parvenons à nous mettre d'accord sur ce qui est inattendu et fâcheux.

C'est dans les années 80, selon Jérôme Bruner qu'a lieu le tournant narratif décisif, dans lequel les historiens jouent un rôle essentiel, « Peut-être une réaction à une sociologie ou à une anthropologie, trop sèche, trop péremptoire, trop impersonnelle ? » (J. Bruner, 2010, p.97). A cette époque les travaux consacrés à l'autobiographie ont, eux aussi, connu un tournant décisif. Des critiques littéraires (William Spengemann en Amérique, Philippe Lejeune en France ...) ont très vite acquis une grande notoriété en analysant le récit de vie comme une construction personnelle en réaction à une époque historique autant qu'à des circonstances personnelles. Les anthropologues de leur côté, se sont tournés vers les récits de vie pour comprendre comment on devient un Zuni ou un Kwakiutl. La « nouvelle » anthropologie, en particulier américaine, a commencé à s'intéresser « à la culture et à la personnalité »,

autrement dit à tout ce qui est personnel plutôt qu'à l'institutionnel. Leurs travaux viennent poser une question générale : comment les êtres humains créent-ils de la signification dans le cadre de leur culture particulière ? Malinowski est leur figure emblématique. Et dans ce cadre, le récit devient parfois l'instrument de l'opprimé qui combat l'hégémonie de l'élite dominante et de ses experts, une manière de raconter son histoire personnelle en tant que femme, membre d'une ethnie, ou dépossédée.

« Raconter des histoires est une affaire bien plus sérieuse, bien plus complexe que nous l'avions toujours cru » conclut Bruner.

Nous allons admettre avec Nancy Huston, citée dans notre introduction, que l'être humain crée un récit pour donner du sens et de la hauteur à sa vie quotidienne et qu'il en est à la fois le narrateur et protagoniste. La demande de coaching, intervient en général quand ce narrateur n'est plus un auteur satisfait. Il se peut en effet qu'il ait perdu le fil rouge de la dramaturgie ou que le point de vue adopté le réduise à un personnage sans accès à ses ressources et à ses valeurs, seulement identifié à un problème devenu envahissant.

Pour mieux comprendre comment un individu, qui a le choix de créer une interprétation positive du monde et de lui-même, se retrouve coincé dans une histoire dominée par les problèmes, ou dans une histoire qui n'a plus de sens, revenons sur le processus de construction d'un récit.

2.1.2 Comment construisons-nous les histoires ?

2.1.2.1 Construire des histoires pour en faire des livres et des films

Une fiction est constituée d'actions qui s'organisent en une intrigue, c'est-à-dire une combinaison de circonstances et d'incidents qui forment un enchaînement d'évènements. Au centre de ces actions, il y a le personnage, sans lequel l'histoire n'existe pas. Le récit met donc en scène un personnage principal, autour duquel évoluent des personnages secondaires, tandis qu'à l'intrigue majeure s'agrège des intrigues mineures. Pour orchestrer l'ensemble de ces ingrédients, il est nécessaire de suivre des règles de dramaturgie. Le déroulement de la plupart des histoires obéit à une structure type, divisée en cinq grandes étapes et nommée schéma narratif : une situation initiale et apparemment stable, remise en cause par un élément perturbateur qui déclenche l'histoire. Suivront des épisodes-actions afin de retrouver l'équilibre et ce jusqu'à la résolution. Cette situation finale peut améliorer ou détériorer le statut des personnages, mais ils auront de toute façon connu une transformation.

Un autre classique de la narratologie est le concept de 'voyage du héros', développé par Joseph Campbell. Celui-ci postule que les mythes, légendes et contes du monde entier, à de nombreuses époques, sont des expressions d'un scénario commun, une sorte de dramaturgie

universelle et métaphorique, elle-même liée aux structures de la psyché humaine.

Il distingue douze étapes que l'on pourrait résumer comme suit. Le héros est un être ordinaire qui vit dans son monde ordinaire, (on retrouve l'idée de situation initiale), jusqu'au jour où il entend un appel qui peut provenir d'une nécessité intérieure ou d'un événement extérieur. Tout d'abord réticent et effrayé par l'inconnu, il va oser « passer le seuil », parfois encouragé en cela par un mentor. De l'autre côté du seuil, il découvre un monde extraordinaire, dont il ne connaît ni les codes, ni les règles. Des épreuves l'y attendent, pendant lesquelles, il rencontrera des ennemis, mais aussi des alliés. La mort se présentera à lui comme une ultime épreuve. S'il arrive à renaître en acceptant d'abandonner son ego, le héros pourra s'emparer de l'objet de sa quête, avant de revenir dans son monde, transformé par l'expérience. Utiliser le trésor conquis de haute lutte pour améliorer le monde et le régénérer, représente la dernière étape indispensable pour donner un sens à son aventure.

Dans « Le héros aux 1000 visages » Joseph Campbell soutient que si les rêves expriment l'inconscient du dormeur, les mythes font parler l'inconscient collectif. « Sous le sol de la petite maison ordonnée dans laquelle nous vivons (conscience), le royaume de l'homme s'enfonce dans les cavernes inconnues d'Aladin. Il n'y a pas que des pierres précieuses, des djinns dangereux y demeurent aussi, forces refoulées que nous n'avons pas osé intégrer à notre vie. Nous pouvons continuer à les refouler, les ignorer, mais il peut arriver au contraire qu'une parole inattendue, une odeur de campagne, la saveur d'une tasse de thé ou l'éclair d'un regard, déclenchent un ressort magique et provoquent dans notre cerveau l'apparition des dangereux messagers. Dangereux parce qu'ils menacent l'édifice de sécurité, mais ensorcelants, car munis des clés qui ouvrent tout le royaume de l'aventure, toute ensemble désirée et redoutée de la découverte de soi. Destruction du monde que nous avons construit, mais reconstruction merveilleuse d'une vie plus audacieuse, plus pure, plus vaste et pleinement humaine. Tels sont l'attrait, l'espoir et l'effroi que suscitent ces inquiétants visiteurs nocturnes, venus du royaume mythologique que nous portons en nous ». (Campbell, 2010, p.19).

Le héros est donc celui qui va oser pénétrer le terrain inexploré de l'inconscient collectif, pour ramener une vérité vivifiante à ses congénères. Campbell fait néanmoins la distinction entre le héros des contes, dont la quête reste à une échelle personnelle ou au moins limitée et le héros mythique, dont la portée est universelle.

Dans « Sacred Narrative : Readings in the Theory of Myth », Alan Dundes rejette les travaux de Campbell qu'il considère insuffisamment documentés. Il est néanmoins remarquable que ces travaux aient inspiré George Lucas pour sa célèbre trilogie « La guerre des étoiles » ou encore « Le guide du scénariste » rédigé par Christopher Vogler (Vogler, 2014), écrivain

américain et analyste pour les studios d'Hollywood ; devenant ainsi une référence incontournable en termes de dramaturgie et possiblement un outil qui permet à un homme d'accomplir sa légende personnelle.

2.1.2.2 Construire des histoires pour interpréter nos vies

Comme le dit Alice Morgan dans son ouvrage sur l'approche narrative, « l'être humain est doué d'interprétation », il crée ainsi le récit de sa vie en « reliant des événements entre eux, dans une séquence de temps spécifique, et en trouvant une façon de les expliquer, de leur donner du sens. Cette recherche de sens fournit le thème de l'histoire ». (Morgan, 2015, p.7). Une histoire est comme un fil qui tisse les événements entre eux pour former un récit. « Chacun et chacune de nous dispose, pour décrire sa vie et ses relations, de nombreuses histoires qui vivent en parallèle, par exemple des histoires sur nos aptitudes, nos batailles, nos compétences, nos initiatives, nos désirs, nos relations, notre travail, nos centres d'intérêt, nos victoires, nos réalisations, nos échecs. Comment les avons-nous développées ? ». (Morgan, 2015, p.8). « En reliant certaines de nos expériences de vie dans une séquence et en leur attribuant du sens ».

Ainsi, pour « raconter », nous sélectionnons des expériences et en négligeons d'autres. Le développement d'une histoire, nécessite que nous triions parmi les événements ceux qui correspondent précisément au thème que nous avons choisi et nous leur accordons plus d'importance qu'à d'autres. Plus nous sélectionnons et assemblons des événements autour du thème dominant, plus l'histoire s'épaissit. « Et plus elle s'épaissit, plus il est facile de débusquer dans ma mémoire d'autres épisodes témoignant de ma compétence pour les ajouter à l'histoire » ajoute Alice Morgan qui poursuit ainsi : « Le processus permet à l'histoire de grossir, de prendre peu à peu dans ma vie une place prédominante, et il devient de plus en plus facile de trouver d'autres événements correspondants au sens que j'ai donné ». (Morgan, 2015, p.8). Quand on raconte une histoire, on laisse donc toujours des événements de côté, selon qu'ils correspondent ou non au thème dominant.

L'histoire dominante a des répercussions sur les actes présents, mais aussi sur les faits et gestes à venir de la personne. Par conséquent, « les significations que les personnes donnent aux événements ne sont pas neutres, elles fondent et façonnent la vie future ». (Morgan, 2015, p.10). Il est important d'ajouter que « le sens que l'on attribue à ces événements reliés en séquences dans le temps ne tombe pas du ciel. Les histoires de vie se développent toujours dans un contexte. Ce contexte influe sur les interprétations et sur les significations que nous attribuons aux événements. Les considérations de genre, de classe sociale, de race, de culture et de préférence sexuelle, pèsent lourd sur les thèmes des histoires qui façonnent nos vies ».

(Morgan, 2015, p.12).

2.1.2.3 Le « storytelling » : marketing ou besoin ancestral réactualisé ?

C'est avec Ronald Reagan, dans les années 80, que les stories ont commencé à se substituer aux arguments raisonnés dans les discours officiels. Au niveau individuel, il s'agissait de faire perdurer l'idée que « tout est possible en Amérique, avec la foi, la volonté et le cœur », au niveau national, il était question d'insister sur le fait que « l'histoire demandait aux Etats-Unis, une fois de plus d'être une force au service du bien sur cette planète ».

L'ancien acteur de Hollywood croyait si bien au pouvoir des histoires sur les esprits qu'il lui arrivait d'évoquer un épisode d'un vieux film de guerre comme s'il appartenait à l'histoire réelle. Toutefois, c'est vraiment avec Clinton que le storytelling a cessé d'être une manière spontanée de communiquer pour entrer officiellement à la Maison blanche avec sa cohorte de consultants et de scénaristes hollywoodiens.

Parallèlement est apparu le storytelling management, popularisé par Stephen Denning, ancien dirigeant de la Banque mondiale féru de cette approche. Auteur de plusieurs livres sur le sujet, il s'étonne de la propension du cerveau humain à absorber des histoires et au fait qu'elles permettent les connexions entre des éléments éparses.

Raconter est devenu un moyen de séduire, de convaincre, d'influencer un public, des électeurs, des clients, une bonne histoire bien racontée est plus efficace que des colonnes de chiffres. Comme le dit Nahum Gershon, chercheur chez Mitre, « le cerveau humain a une capacité prodigieuse de synthèse multi-sensorielle de l'information quand celle-ci lui est présentée sous une forme narrative ». (Salomon, 2006, p. 18-19).

Bien entendu, il n'a pas fallu attendre cette conceptualisation pour pratiquer le storytelling ! Papy qui raconte ses souvenirs, c'est du storytelling et les gravures des anciens sur les grottes racontent aussi des histoires. En réalité, le storytelling est né avec l'humanité et constitue un besoin fondamentalement humain de se représenter la réalité à travers des mythes et des légendes. Une fois que l'on a dit cela, a-t-on vraiment répondu à la question « pourquoi nous racontons-nous des histoires » ? C'est le sujet de l'ouvrage de Jérôme Bruner.

2.1.3 Pourquoi racontons-nous des histoires ?

2.1.3.1 Le récit pour réconcilier « familial » et « tentations du possible »

Jérôme Bruner, qui s'intéresse aux usages cognitifs du récit, s'étonne que les enfants n'apprennent pas la *peripeteia*, alors qu'ils apprennent la notion d'hypoténuse : « pourquoi nous empressons-nous de farcir le crâne de nos collégiens de cinquième de Pythagore, alors

que nous ne leur soufflons mot de ce qu'Aristote nous apprend du récit ? ». (Bruner, 2010, p.9). Et, il ajoute « Peut-être n'est-il pas innocent de raconter des histoires, du moins pas aussi innocent que d'apprendre la géométrie (...) Les histoires ne sont effectivement pas innocentes : elles sont toujours porteuses d'un message (...) Elle commence toujours par exemple par considérer la situation de départ comme allant de soi : l'état des choses y est ordinaire, normal. (...) C'est alors que surgit de la *peripeteia*, ce qui perturbe la séquence attendue : un loup déguisé en grand-mère attend le petit chaperon rouge (...) l'histoire est alors sur ses rails, le message qu'elle doit transmettre soigneusement dissimulée à l'arrière-plan ». (Bruner, 2010, p.9). C'est ainsi que « La case de l'oncle Tom porte une responsabilité au moins égale à celle de tous les débats du Congrès dans le déclenchement de la guerre civile américaine ». (Bruner, 2010, p.13). Attention toutefois, « la fiction littéraire, même si elle a en effet le pouvoir de mettre fin à l'innocence, n'a pas vocation à donner des leçons : elle invite à reconsidérer ce qui paraît évident. Elle est subversive par l'esprit, pas par la pédagogie ». (Bruner, 2010, p.13).

Cette subversion subtile a pour but de « réconcilier le confort ambigu de ce qui est familier avec les tentations du possible ». (Bruner, 2010, p.16). Car, l'homme est attaché à ce qui est prévisible et pourtant, nous dit Bruner, si la fiction part de ce qui nous est familier, il lui revient d'aller au-delà, de nous entraîner « dans le domaine de ce qui pourrait être, de ce qui aurait pu être, de ce qui sera peut-être un jour. Nous sommes prompts à laisser de côté notre incrédulité, à plonger dans le subjonctif ». (Bruner, 2010, p.16).

« À ce titre, les histoires s'emploient à compiler, avec une jubilation secrète, toutes les transgressions des propres normes du narrateur. Ses mythes et ses contes, ses drames et même ses reconstitutions historiques, sont non seulement la mémoire de ces normes, mais pour ainsi dire, de tout ce qui y contrevient de façon notoire ». (Bruner, 2010, p.17).

Donc, « lorsqu'on y réfléchit, la culture s'intéresse à la dialectique entre ce qui relève de la norme et ce qui est humainement possible. Et c'est de cela qu'il s'agit dans le récit ». (Bruner, 2010, p.18).

2.1.3.2 Le récit comme « monnaie collective de transmission de l'expérience »

Sans « cette aptitude proprement humaine à organiser et transmettre notre expérience sous forme narrative », la vie collective eût été selon Bruner impossible ; c'est la traduction sous forme de récit qui permet de « convertir l'expérience individuelle en une monnaie collective, qui en quelque sorte, peut entrer en circulation sur une base plus large que la seule relation interpersonnelle. « Cette compétence dépend de l'existence d'un fond commun de mythes, de

réécits populaires, d'un « sens commun ». (Bruner, 2010, p.18).

2.1.3.3 Le récit pour résoudre ou détecter les problèmes ?

Pour qu'il y ait une histoire, il faut donc qu'un événement imprévu survienne. Dans le cas contraire, il n'y a pas « d'histoire ». Toutefois, « elle résout moins les problèmes qu'elle ne les détecte (...) Les histoires destinées à prévenir sont plus fréquentes que celles conçues pour instruire ». L'évaluation rétrospective : « qu'est-ce que tout cela peut bien vouloir dire » ? Ce que Bruner appelle le coda peut être aussi explicite que la morale d'une fable de La Fontaine : « rien ne sert de courir, il faut partir à point » ou totalement libre d'interprétation. Car selon Jérôme Bruner, « Un grand récit est là pour poser les problèmes, il n'est pas là pour nous dire comment les résoudre. Il nous parle d'une situation de crise, du chemin à parcourir, et non du refuge auquel il mène ». (Bruner, 2010, p.22).

2.1.3.4 Le récit comme modèle métaphorique du monde ?

Une histoire, comme tout acte de parole, est une locution. Mais elle a aussi un objet : ce que le locuteur veut dire en la racontant à ses interlocuteurs dans ce cadre précis. (...) Même Shéhérazade a une excellente raison de raconter à son époux, le Sultan, ses mille et une histoires. Si dans le domaine de la Loi, on comprend que la question de l'intention qui préside à un récit soit d'une extrême importance (...) la nouvelle critique, il y a une trentaine d'années, a jugé que cette question n'était pas pertinente quand il s'agissait de littérature : que nous importe de savoir pourquoi Herman Melville a écrit *Moby Dick* ou pourquoi Joseph Conrad a conçu *Le compagnon secret* ? Ce que nous pouvons dire avec certitude, c'est que les histoires nous procurent des modèles du monde. Bruner développe une notion que nous retrouverons concrètement dans les pratiques narratives : le fait que les histoires agissent simultanément dans deux univers. « Le premier correspond au monde dans lequel se déroule l'action. Le second représente l'univers de la conscience où interviennent les pensées, les sensations et les secrets des protagonistes. (...) La magie des belles histoires vient peut-être de ce qu'elles sont capables d'entrelacer ces deux univers ». (Bruner, 2010, p.26, 27).

2.1.3.5 Le récit comme aide pour domestiquer nos échecs ?

D'Aristote à Burke, tous ont remarqué que ce qui nous pousse vers le récit, c'est précisément ce qui ne se déroule pas comme nous l'espérons. Le premier a nommé cela *peripétia* ; le second *Trouble* (avec un T majuscule).

L'espoir est l'une des caractéristiques des êtres humains et son expression est le projet qui est mis en action selon des plans. On peut constater très prosaïquement que, grâce au pouvoir régulateur de la culture, nos plans se réalisent en général sans grande surprise. Mais que se passe-t-il lorsque nos projets ne suivent pas la ligne fixée par nos plans ? Un siècle de

neurophysiologie a démontré que si nous demeurons inertes face à ce qui est monotone, l'attention de l'homme est extrêmement prompte à se réveiller lorsqu'une rupture se produit dans la routine.

Quel rapport avec notre goût pour le récit ? « Celui-ci offre aux hommes le moyen de se raconter ce qui n'a pas fonctionné dans un plan, et de revenir ainsi sur les espoirs déçus. Grâce à lui nous pouvons domestiquer l'erreur humaine et la surprise ». (Bruner, 2010, p.30).

2.2 Vérité, réalité, responsabilité : comment appréhender les histoires ?

2.2.1 Les histoires sont-elles réelles ou imaginées ?

« Au plus profond de nous-même, nous savons parfaitement que les histoires ont été fabriquées, qu'elles n'existent pas en réalité. Et cependant, nous ne pouvons-nous empêcher d'en douter ». Le récit pose donc un problème ontologique : les histoires sont-elles réelles ou imaginées ? Nous tentons de désamorcer ce problème en admettant de bonne grâce qu'une histoire est toujours racontée à partir d'une perspective particulière. Mais, dévoiler une perspective, c'est en découvrir d'autres. A qui appartient-elle ? A quelle fin cette histoire est-elle conçue ?

A l'époque médiévale, les prêtres enseignaient aux fidèles la manière dont ils devaient comprendre les récits de la Bible : littéralement, métaphoriquement, ou par analogie. Laquelle était la « véritable » histoire ? (Bruner, 2010, p.24, 25). Boris Cyrulnik répond que l'important est ailleurs, les histoires sont créées pour échapper à la folie du réel.

2.2.2 Des bienfaits de l'imaginaire pour échapper à la folie du réel (Boris Cyrulnik)

« La création d'un monde de mots permet d'échapper à l'horreur du réel en éprouvant au fond de soi le plaisir provoqué par une poésie, une fable, une chanson qui métamorphose la réalité et la rend supportable » affirme Boris Cyrulnik, dans son dernier livre intitulé « La nuit, j'écrirai des soleils », où il convoque les déchirures d'écrivains célèbres pour mieux montrer les bienfaits de l'imaginaire et le pouvoir de résilience que recèle l'écriture. Le neuropsychiatre pense que « Ce qui remplit notre monde mental, ce n'est pas le réel » mais « la représentation du réel par la rêverie et le récit ». (Cyrulnik, 2019, p.14).

Bien entendu, cette représentation est en lien avec notre contexte, « Nous ne sommes pas maîtres du sens que nous attribuons aux choses (...) Le récit de soi qui donne une forme verbale à la manière dont on ressent les événements dépend de son articulation avec les récits d'alentour, familiaux et culturels ». (Cyrulnik, 2019, p.213). Toutefois, la bonne nouvelle, c'est que l'individu est libre de remanier sans cesse la représentation de soi à travers le récit, ce qui

lui donne une forme de liberté. Il subsiste néanmoins une difficulté : si parfois, ce monde inventé est un émerveillement qui nous reconforte et nous dynamise, il arrive que ce soit un récit de haine dont la force est, cette fois, maléfique ». (Cyrulnik, 2019, p.112).

C'est ici que la distinction entre « penser le trauma » et « penser au trauma » s'avère capitale. « Penser le trauma, c'est faire un travail intellectuel et affectif qui aide à transformer la représentation du malheur afin de reprendre une nouvelle évolution (ce qui définit le processus de résilience). Alors que pensez au trauma, c'est réviser sans cesse le scénario du malheur, renforcer la mémoire traumatisée, faciliter la répétition, empêcher toute évolution, se rendre prisonnier du passé, ce qui définit le syndrome psycho-traumatique ». (Cyrulnik, 2019, p.213).

Pas si simple de sortir du noir ! Il semble qu'il soit dans la nature de l'homme de retenir ce qui engendre l'effroi. Boris Cyrulnik cite un exemple où trois types de photos sont distribués à une assemblée : certaines provoquant des émotions agréables, d'autres effrayantes, les troisièmes neutres. Une semaine plus tard, devinez de quelles photos se souvenaient les observateurs ? « Seules les photos d'horreurs avaient donné des souvenirs ». (Cyrulnik, 2019, p.285). Ainsi, « si l'on veut ne pas se laisser dominer par les malheurs passés, (...) nous devons chercher dans ce passé d'autres images, d'autres événements tout aussi vrais qui permettront de mettre à l'ombre les souvenirs douloureux. Ce travail de remaniement de la représentation de soi n'est pas un mensonge, car, en construisant non consciemment une autre vérité, nous fabriquons un récit ensoleillé que nous aurons du bonheur à partager. Les prisonniers du passé ne peuvent pas faire ce travail de mythe » (Cyrulnik, 2019, p.286). « Tout récit est donc une bienfaisante trahison du réel, car le réel est fou. Si nous pouvions tout percevoir, nous serions confus, bombardés d'informations insensées, impossibles à associer. Dans un réel chaotique nous ne pourrions adopter aucune conduite cohérente. Incapables de nous adapter, nous serions éliminés. C'est pourquoi, en faisant le ménage, nous agençons des morceaux de réel pour en faire une fiction qui plante dans notre monde intime une image cohérente et oriente notre chemin de vie ». (Cyrulnik, 2019, p.160).

Boris Cyrulnik, rejoignant en cela Jérôme Bruner, pense que l'intention que l'auteur donne à son récit est essentielle. « S'il veut se venger, il peut, sans mentir, ne choisir que des bouts de vérité qui vont légitimer sa vengeance. S'il se laisse fasciner par un événement traumatisant, il évoque sans cesse la scène terrifiante, se plaçant lui-même sur le tapis roulant du psycho-traumatisme. Mais s'il veut s'en sortir, il doit se décentrer de l'événement qui l'a frappé pour en faire une représentation remaniée ». (Cyrulnik, 2019, p.160).

Dans cette recherche « le jeune adulte est aidé par les romans, les films et les essais qui proposent d'autres arrangements de récit. Ce que nous appelons « fiction » est un mot taquin,

une tromperie, une feinte, un artifice de littérature ou de cinéma qui donne une forme réelle à notre imaginaire. En bousculant nos représentations, la taquinerie fictionnelle nous invite à réaménager nos connaissances, comme une création incessante. L'antonyme de « fiction » n'est donc pas « réel », ce serait plutôt « slogan », quand une formule pétrifie la pensée sous forme de certitude. La récitation d'un slogan nous unit pour mieux nous soumettre. Alors que la fiction, en nous décentrant de nous-mêmes, nous invite à visiter d'autres mondes mentaux, à agencer différemment des segments de réel, à calculer d'autres hypothèses. Le travail de la fiction est une sorte de manipulation expérimentale du réel ». (Cyrulnik, 2019, p.160).

2.2.3 La construction de la réalité (constructivisme radical)

« Toute communication et tout entendement sont des interprétations construites par le sujet de l'expérience et ne sont qu'une manière d'organiser et de classer le monde selon notre vécu" - Watzlawick, 1985, p. 41

Dans la seconde moitié du XXème siècle, le constructivisme radical, qui se développe en même temps que la 2^{ème} cybernétique, remet en question l'existence d'une réalité objective extérieure ; la réalité et le savoir sont considérés comme construits individuellement et de manière interprétative, autrement dit poursuit Nicolas De Beer : « le monde dans lequel nous vivons est inventé et non découvert ».

Deux découvertes importantes sous-tendent la pensée constructiviste radicale : la théorie de la relativité d'Einstein qui permet d'affirmer que les observations sont relatives au point de vue de l'observateur et le principe d'incertitude de Heisenberg qui précise que l'observateur influence sur ce qui est observé et que dans ces conditions, toute prédiction est vaine.

Comprendre que l'observateur, le phénomène observé et le processus d'observation lui-même forment un tout, a des implications considérables. Cela signifie que l'homme construit sa réalité, avec laquelle il va réagir, réactions qui devient à la fois cause et effet de la construction de sa réalité. Les constructivistes dénoncent le phantasme d'un homme espérant une réalité qui existe indépendamment de lui, réalité qui puisse être découverte et se révéler à lui. Une réalité dont il découvrirait les secrets et qui obéirait à ses lois afin qu'il puisse la prédire et la contrôler.

Nous nous trompons en divisant le monde en deux réalités séparées, le monde subjectif de notre expérience et le monde prétendument objectif de la réalité. Pour le constructivisme radical, la vérité de tous les phénomènes naturels, sont la propriété de celui qui les décrit, non pas de ce qui est décrit. La position de l'être humain est donc une position de responsabilité et non d'objectivité.

Considérant également que les réalités sont construites socialement, les pratiques narratives s'inscrivent dans le courant constructiviste. Selon elles, tout ce qui existe a été déterminé par l'usage que les hommes en ont fait : nourriture, langage, tâches domestiques, éducation des enfants, agriculture, logement, transport ... Cependant, au fil des générations, les hommes ont fini par oublier qu'il existe d'autres possibilités pour exécuter les mêmes activités. Les normes sont si bien intégrées qu'elles semblent naturelles.

L'objectif du coaching narratif est donc de comprendre l'influence du contexte sur le client qui, pour raconter son histoire, va choisir certains éléments et faits, au détriment d'autres. Une expérience peut être interprétée de nombreuses manières différentes et aucune de ces interprétations ne pourra être considérée comme la « vraie ». L'interprétation qui sera privilégiée est celle qui supporte la croissance de la personne.

2.3 Comment aider les personnes à élaborer un récit qui favorise leur croissance ?

L'approche narrative

Nous allons ici poursuivre notre découverte des Pratiques Narratives, fondées sur l'idée que les récits que nous produisons en permanence sur notre vie peuvent soit nous enfermer, soit nous libérer, et qu'une situation, une personne ou un groupe ne se résume pas au regard que certains peuvent porter sur eux.

2.3.1 Origine et influences

2.3.1.1 Née en Australie

Les pratiques narratives ont vu le jour en Australie au début des années 1980, développées par Michael White (1948 – 2008), thérapeute australien et David Epston, thérapeute néo-zélandais. Elles sont, comme leur nom l'indique, surtout inspirées par la pratique, la théorie arrivant par la suite, afin de soutenir les praticiens engagés dans cette démarche. Elles sont aussi fortement influencées par le travail social, la thérapie familiale systémique, et la colonisation particulièrement violente qui a marqué l'Australie.

En effet, la population d'origine y a été victime d'un double génocide. « La quasi-totalité des Aborigènes a été éliminée physiquement et, dans ce qui restait de leurs communautés, la pratique systématique a été d'enlever les enfants à leur famille pour les placer chez des colons afin de les détacher de leur culture ancestrale. Depuis lors, des problèmes tels que l'alcoolisme, la violence, l'inceste ou la déscolarisation se sont multipliés parmi les communautés aborigènes.

Des psychologues et thérapeutes blancs ont été sollicités. Parmi eux, Michael White qui s'est démarqué par une posture originale. Il a dit aux aborigènes : « On nous demande de vous aider à résoudre des problèmes que nous avons créés. C'est un peu compliqué pour nous. Nous ne connaissons rien à votre culture, à vos traditions. Donc, tout ce que nous pouvons faire pour vous aider est de vous demander de nous expliquer comment, dans votre culture et vos traditions qui ont 50 000 ans, vous pensez le monde, et d'y rechercher si, par hasard, elles proposeraient des solutions qui ont déjà été élaborées pour résoudre les problèmes de la communauté. » (Scherrer, 2018, p.130).

Le fondement même des Pratiques Narratives est dans cette posture modeste que Michael White adopte face aux aborigènes. « C'est l'autre qui sait, qui est expert de sa vie. C'est l'autre, en parlant de ce qu'il vit, en répondant à notre invitation de nous aider à l'aider, qui va s'aider lui-même. Individu ou communauté, chacun possède en lui la ressource de développer les histoires qui le rendront plus fort. L'approche narrative est une pratique engagée. Elle a été initiée pour accompagner les minorités, (...) pour restaurer les identités abîmées ». (Scherrer, 2018, p.128).

L'introduction des Pratiques Narratives en France est assez récente, elle date de 2004 quand Isabelle Laplante et Nicolas De Beer, les fondateurs de Médiat Coaching, ont invité Michael White pour la première fois. C'est en France que s'est développé le coaching narratif. Jusque-là, il était seulement questions de pratiques ou de thérapies narratives.

2.3.1.2 Nourries par la pensée critique française

En quoi consistent les pratiques narratives ? Le travail de Michael White repose sur la métaphore littéraire. « La vie est considérée du point de vue de celui qui en fait le récit, elle devient donc une histoire et son narrateur, la personne qui consulte, en est l'auteur. L'identité du narrateur, forgée par son histoire, devient une entité mobile qui peut se redéfinir au gré des narrations.

« Cette conception narrative de l'identité constitue une véritable révolution en psychologie. Paul Ricœur la décrit non plus seulement comme un « même » (du latin idem, sujet identique à lui-même dans la diversité de ses états), stable et figé, cœur de l'être, qu'il s'agit de mettre à jour par un patient travail d'introspection, mais également comme un « soi-même » (du latin ipse, sujet refiguré par toutes les histoires, véridiques ou fictives, qu'il se raconte sur lui-même) mobile et souple, qui inclut le changement et la mutabilité dans la cohésion de sa vie ». (Laplante/De Beer, In White, 2009, p.10).

Les influences de Michael White, ont été celles des penseurs français comme Michel Foucault, Jacques Derrida, Gilles Deleuze ou le sociologue Pierre Bourdieu. Comment les idées d'intellectuels français, d'un accès souvent hermétique, se sont retrouvées à alimenter la réflexion d'un individu vivant aux antipodes ? La « french theory » concept inventé sur le sol américain, désigne un corpus de théories philosophiques, littéraires et sociales, apparues en France à partir des années 60 et importées dès les années 70 aux Etats-Unis. « Ces penseurs avaient en commun de faire émerger des idées, des concepts en dehors des sentiers battus et rebattus du pouvoir moderne, qui impose un standard dominant » explique Julien Betbèze, Psychiatre des Hôpitaux de Loire-Atlantique et auteur de la préface des Cartes narratives.

Toutefois, à ses débuts comme thérapeute familial, c'est un américain, Gregory Bateson, qui inspire Michael White avec l'idée de « double description » : dans la première, le problème a de l'influence sur la personne, la famille, les relations ; dans la seconde, c'est la personne qui exerce une influence sur la vie du problème. Cette double description est possible à partir du moment où le problème est envisagé comme séparé de la personne.

Pour Michael White, ne plus penser le problème comme l'expression d'un dysfonctionnement interne est la condition de l'action thérapeutique, en permettant au sujet de retrouver le sens de ses initiatives et de donner corps à la multiplicité des possibles.

White critique la compréhension internaliste de la souffrance psychique. Il différencie l'état intentionnel de la personne (ses aspirations, intentions, visions, croyances, rêves, valeurs...) de son état interne (sa personnalité, son inconscient, ses besoins, ses pulsions ...) qui, lui, tient compte de la capacité des individus à agir et prendre des décisions pour leur vie. Il s'accorde donc avec Michel Foucault pour dénoncer un pouvoir moderne qui intériorise le contrôle social, rendant les mécanismes de pouvoir invisibles puisque les sujets apprennent à s'auto-surveiller, finissant par modifier automatiquement leur comportement afin d'être en adéquation avec les attentes sociales. Dans ce contexte, le sujet se vit facilement comme insuffisamment à la hauteur des normes produites par les discours dominants et validés par les experts. Michael White intégrera dans sa pratique le concept de déconstruction de Derrida, afin de passer les présupposés inconscients, que la plupart d'entre nous avons intégré comme évidents, au marteau piqueur des questions.

White a également intégré dans son travail les approches de Lev Vygotsky et Jérôme Bruner. Le premier, psychologue, spécialiste des conditions d'apprentissage et contemporain de Jean Piaget, dont il finit par se démarquer, introduit l'idée que le développement intellectuel de l'enfant est une fonction des groupes humains plutôt qu'un processus individuel ou un programme biogénétique prédéfini. L'action et la prise de responsabilité dépendent donc d'une

forme spécifique de collaboration sociale qui aide les personnes à franchir le fossé qui sépare ce qu'elles connaissent déjà de leur vie et de leur identité, de ce qu'il est encore possible d'en connaître.

Au lieu de reproduire sans succès ce qui leur est familier, elles seront assistées pour traverser une « zone proximale de développement ». Cette zone ne peut être franchie par la personne que si l'accompagnant lui fournit un « échafaudage » praticable lui permettant de s'éloigner, palier par palier, du connu et du familier pour s'élever progressivement vers ce qui lui serait possible de savoir et de faire. Elle pourra alors retrouver le sentiment de capacité à diriger le cours de sa vie, en fonction de ses savoirs, de ses talents propres et de ses intentions.

Le second, Jérôme Bruner, associe culture et psychologie et, comme nous l'avons vu plus haut, met en évidence un être humain qui perçoit et construit le monde à travers des histoires. Un bon auteur, précise-t-il, ménage des blancs dans son récit, tant dans le déroulement de l'action que dans la description des émotions. Blancs que le lecteur doit combler avec ses propres déductions. Ces blancs doivent être suffisamment grands pour susciter la curiosité du lecteur, mais pas trop pour ne pas le décourager dans son accès au sens. Un texte littéraire crée donc les conditions d'accès au sens, plus qu'il ne l'énonce réellement.

White s'empare de cette métaphore, considérée comme également pertinente pour les thérapeutes. Ceux-ci ont pour objectif d'attirer l'attention des gens sur les blancs (faussés) dans leur vie et de les encourager à les combler grâce à des échafaudages adaptés. Si les marches de l'escalier sont trop hautes, elles épuiseront les gens dans leur quête de sens ; trop basses, elles ne présenteront pas assez d'intérêt à leurs yeux.

Pour résumer, nous pouvons dire que la démarche de Michael White est de relier ces différentes réflexions critiques à une pratique s'inscrivant dans une posture coopérative, caractérisée par une position décentrée et influente. L'originalité de Michael White est d'avoir façonné sa philosophie à la pensée critique française pour la mettre concrètement en action dans le champ de la relation d'aide.

2.3.2 Fondamentaux

2.3.2.1 Une posture : décentrée et influente

Sur l'esprit des pratiques narratives, nous pourrions évoquer Tom Carlson, professeur thérapeute et enseignant à Fargo (Nord Dakota), proche associé de David Epston, quand il affirme que ce qui est précieux dans les pratiques narratives, ce n'est pas tant les histoires mais plutôt la posture, une posture qui restaure la fierté et la beauté de la vie des personnes

accompagnées. Quelles en sont les qualités ? Plusieurs facteurs interviennent dans cette vision de la relation d'aide : respect, non jugement, distinction entre le problème et la personne, qui n'est pas réduite à un diagnostic. La personne est considérée comme possédant de nombreux talents, compétences, aptitudes qui pourront l'aider à réduire l'influence des problèmes dans sa vie. « J'ai toujours pensé que les gens qui nous consultent sont beaucoup plus intéressants qu'ils ne le disent » écrit Michael White.

La posture de l'accompagnant est donc un des principes de base des pratiques narratives et elle est qualifiée de « décentrée et influente ».

La posture décentrée pourrait se résumer en trois points :

1. La personne accompagnée constitue le centre du dispositif narratif et l'accompagnant pose des questions afin de faire apparaître et de libérer ce savoir.
2. La personne accompagnée a le statut d'auteur principal de sa vie. Si elle est insatisfaite de ce qu'elle vit, c'est que de manière implicite, elle sait ce qui pourrait être mieux pour elle. Elle est « l'expert de sa vie ». C'est un point important, car le coach abandonne son savoir et toute forme d'interprétation. C'est sans doute pour cette raison que l'on parle de 'conversation narrative' et non de 'séance'.
3. La capacité essentielle du praticien narratif est de donner la priorité aux savoirs, compétences, connaissances, expériences de la personne.

La posture influente pourrait se résumer en deux points :

1. C'est une posture qui permet de construire, au moyen de questions, un contexte où la personne peut décrire plus richement d'autres histoires de sa vie que celle du problème, des histoires en accord avec ses intentions, ses espoirs, ses valeurs et ses buts ... On va poser un maximum de questions pour enrichir et ancrer l'expérience : « Comment cette idée vous est-elle venue ? Qu'est-ce que cela dit de vous en termes de compétence ? Cette compétence, comment l'avez-vous acquise ? Qui sait cela de vous ? Qu'est-ce que cette personne vous a vu faire, qui lui permet de reconnaître cette compétence en vous ? » Etc. Pour les coachés, raconter des moments où ils ont été dans l'action, c'est aussi les revivre.
2. C'est aussi une posture qui invite la personne accompagnée à entrer dans les territoires qu'elle a laissés à l'écart. C'est-à-dire qu'on l'amène à aller explorer d'autres histoires de sa vie, oubliées ou délaissées, au profit de l'histoire du problème. Une personne envahie par une histoire de problème pourrait être comparé à une personne qui habite une seule pièce de sa maison écrit Dina Scherrer. La maison étant une métaphore de la vie, il est question d'habiter pleinement sa vie.

2.3.2.2 Un but : redevenir auteur de sa vie

Il arrive que les personnes ne se sentent plus des auteurs, mais de simples personnages, à la merci de leurs problèmes, eux-mêmes souvent soutenus par un contexte culturel et social. Dans de nombreux cas, explique Michael White, les personnes « s'imaginent que les problèmes qu'elles rencontrent sont un reflet de certaines « vérités » sur leur nature et leur caractère, sur la nature et le caractère des autres, ou sur la nature et le caractère des relations qu'elles entretiennent avec les autres (...) bref, les gens sont amenés à croire que leurs problèmes sont inhérents à leur « moi » ou à celui des autres, c'est-à-dire qu'eux-mêmes, ou les autres, sont en fait le problème ». (White, 2009, p.35).

Une interprétation « internalisante » objective la personne, qui se sent à la fois coupable et impuissante puisque le problème en vient à être considéré comme la représentation de sa véritable identité. C'est pourquoi, l'externalisation du problème (le problème devient le problème et non plus la personne) peut être considérée comme une manière de redonner sa place à l'individu.

« Une fois qu'un problème est devenu une entité séparée de la personne, et que les gens n'en sont plus réduits à accepter des « vérités » restrictives sur leur identité et des « certitudes » négatives sur leur vie, de nouvelles options deviennent disponibles pour entreprendre des actions en rapport avec leurs soucis. De fait, cette séparation entre l'identité de la personne et du problème ne supprime pas la responsabilité des gens à traiter le problème. Cette séparation donne au contraire à la personne davantage de possibilités d'exercer sa responsabilité. En effet, si la personne est le problème, elle ne peut pas faire grand-chose qui ne soit pas autodestructeur. Par contre, si la relation entre la personne et le problème est définie avec clarté, comme c'est le cas dans une conversation d'externalisation, alors une foule de possibilités se présentent pour faire évoluer cette relation ». (White, 2009, p.35).

2.3.3 Pratiques (conceptualisée, mais non figée)

2.3.3.1 Des cartes pour cheminer vers un nouveau récit

Après vingt ans d'expérience clinique, Michael White a dessiné des cartes du processus graduel à l'œuvre lorsqu'il guide ses clients vers un renouveau identitaire et l'enrichissement de leurs possibilités de vie. Ces cartes, qui traduisent dans un langage simple la complexité des idées qui sous-tendent sa pratique, représentent des guides pour la construction des conversations narratives et thérapeutiques. Il s'agit de son dernier ouvrage, car Michael White meurt d'une crise cardiaque en 2008, à l'âge de 59 ans.

Voici ce qu'il en dit : « J'ai créé ces cartes au fil des ans, principalement à la demande de ceux qui souhaitent que je rende plus transparents les procédés thérapeutiques que j'ai développés. Je tiens à préciser que les cartes contenues dans ce livre ne sont en aucun cas *les cartes des pratiques narratives*, et ne constituent pas non plus un guide « vrai » ou « correct » pour pratiquer cette démarche. (...) »

Comme toutes les cartes, ce sont des modèles auxquels on peut se référer pour ne pas se perdre en cours de route : dans le cas présent, il s'agit du voyage que nous entreprenons avec ceux qui nous consultent au sujet de leurs difficultés de vie.

Comme toutes les cartes, elles peuvent être utilisées pour trouver une route vers une destination inconnue a priori, en suivant un itinéraire lui aussi inconnu à l'avance.

Et, comme toutes les cartes, celles que je présente dans ce livre contribuent à rendre évidente la diversité des routes possibles pour des destinations préférées, route que l'on peut cartographier et rendre plus familière ». (White, 2009, p.15).

Michael White n'a pas pour but de constituer une école qui figerait la pratique, mais bien de la rendre plus transparente et accessible. Encore aujourd'hui, les pratiques narratives ont gardé cet esprit d'aventure et résistent à devenir une théorie figée, préférant se remettre en question pour continuer d'évoluer.

2.3.3.1.1 La carte de déclaration de position : externaliser le problème

Les postulats : un problème s'est installé dans la vie de notre client. Ce problème l'empêche de vivre comme il voudrait et peut même avoir des effets douloureux. La personne agit déjà pour lui résister, mais le problème lui bloque ses ressources et, seule, elle n'arrive pas à se s'en débarrasser. Quels sont ces problèmes qui s'ingénient à venir perturber le bon déroulement de la vie des personnes ? En voici quelques exemples, cités dans le cours de Natacha Rozentalis : la timidité, la peur de sortir, la boulimie, la dépression, l'ennui, la fatigue, l'hyperactivité, l'insomnie, le manque de temps, ou encore, le manque de confiance en soi, le jugement, la haine de soi. Sur un plan plus professionnel, on trouve : manque de leadership, peur de parler en public, procrastination, mauvais manager, ne sait pas prendre de décision. La liste n'est pas exhaustive.

Les objectifs : nous avons vu que dans les pratiques narratives la personne n'est jamais considérée comme le problème. Cette manière d'envisager les choses va tout d'abord

permettre de décoller les étiquettes qui créent ou renforcent le problème ou la pathologie. Par ailleurs, l'externalisation apporte à la personne un espace de recul qui permet d'observer le problème de façon inédite. Non seulement la culpabilité et la honte en sont réduites, mais il est possible de prendre position, d'entrer dans l'action et de faire équipe pour venir à bout du problème et de ses effets.

Les quatre catégories de questionnement :

Avant de présenter les quatre catégories de questions de la carte d'externalisation, il nous paraît intéressant de souligner que dans une conversation externalisante, un adjectif ou un verbe devient très souvent un substantif : « Je suis inquiet, je n'arrive pas à dormir » devient « l'inquiétude » vous empêche de dormir.

C1 Définition, nomination et exploration riche du problème

Ici, il est important d'avoir le plus d'informations possible au sujet de l'histoire du problème. On parle de 'description riche', dont l'opposé est une description pauvre qui conduit souvent à des conclusions pauvres sur l'identité de la personne. Il s'agit donc d'obtenir de la personne une description du problème et de sa relation à celui-ci, qui soit la plus proche de son expérience singulière, et cela avec ses propres mots, expressions et images.

A titre d'exemple, voici le type de questions qui pourront être posées : Comment s'appelle votre problème ? Que dit-il ? Quelle relation avez-vous avec lui ? D'où vient-il ? Comment se manifeste-t-il ? Depuis quand est-il présent ? A-t-il des alliés, des ennemis ? Est-il là en permanence ? Comment cela se passe quand il est là ? Quelles sont ses intentions pour vous ? A-t-il une forme, une couleur ? Quand il vient vous voir, se met-il dans une partie spécifique de votre corps ? Avec ce type de questions, il n'est pas rare d'obtenir une personnification métaphorique du problème.

C2 Cartographie des effets du problème et évaluation de ces effets

Une fois que le coach a une vision plus claire du problème, il peut explorer quels sont ses effets et influences dans les différents domaines de vie de la personne et dans ses relations (maison, travail, école, amis, lui-même). Le coach va également explorer comment le problème impacte les buts, espoirs, aspirations, rêves et valeurs de la personne.

A titre d'exemple, voici le type de questions qui pourront être posées : Qu'arrive-t-il dans vos relations quand (nom du problème) est là ? Comment la croyance que (nom du problème) entretient à votre égard influence-t-elle la façon dont vous vous voyez ? Quand (nom du problème) est présent, comment affecte-t-il les espoirs que vous avez concernant votre vie ? Pensez-vous qu'il vient bloquer des projets que vous pourriez avoir ?

Cette étape permet de reconnaître et d'accueillir la détresse. La personne est reconnue et entendue dans ce qu'elle est en train de vivre. Parfois cela agit comme une prise de conscience. La personne est si habituée à vivre avec son problème, qu'elle ne perçoit pas toujours jusqu'où vont se loger les implications.

C3 Prise de position quant aux effets du problème & sens accordé à celui-ci

A cette étape, il s'agit d'aider la personne à évaluer et prendre position par rapport aux effets du problème dans les différents domaines de sa vie et de ses relations, ainsi que ses buts, espoirs, rêves, valeurs et aspirations.

A titre d'exemple, voici le type de questions qui pourront être posées : Pensez-vous que cette relation est juste ? Quel est votre sentiment à ce propos ? Quelle est votre position à ce sujet ?

Une fois que la personne a pris position sur les effets du problème, le praticien narratif, va un peu plus loin en lui demandant pourquoi elle prend cette position. Cette partie peut constituer une quatrième catégorie à part entière, mais nous avons choisi ici de l'intégrer dans la catégorie 3.

A titre d'exemple, voici le type de questions qui pourront être posées : Pourquoi est-ce ou n'est-ce pas ok pour vous ? Pourriez-vous me raconter une histoire à propos de votre vie qui m'aiderait à comprendre pourquoi vous prenez cette position à ce sujet ?

Les questions "Pourquoi" ont mauvaise presse en psychothérapie et, conscient de cela, Michael White choisit pourtant de les réhabiliter, sans y mettre de jugement moral, comme une manière d'aider les personnes à réfléchir sur leurs conceptions de vie, leurs aspirations, résolutions et engagements.

C4 Mise à jour d'une exception et description riche de l'exception (préparation à une histoire alternative/préférée)

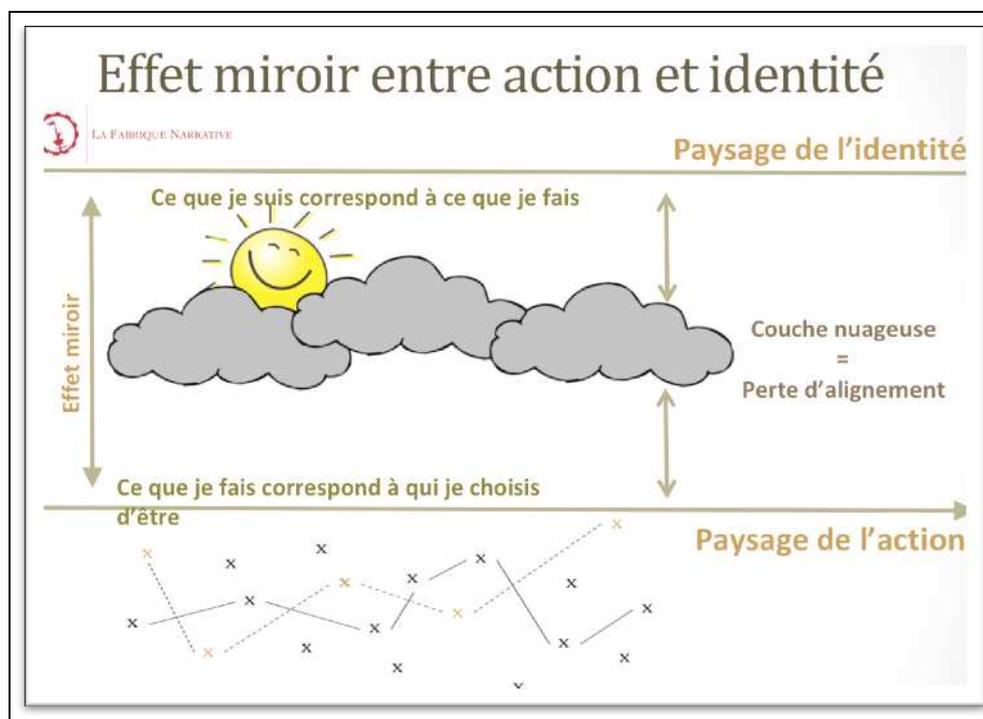
Cette quatrième partie est une manière d'ouvrir à la conversation suivante : celle qui permet de redevenir auteur, ouvrant la porte à une nouvelle intrigue de vie. Le praticien encourage la personne à se souvenir et raconter des événements ou des expériences qui ne sont pas en phase avec son « histoire dominante ». Ils sont nommés « événements uniques » ou « exceptions ».

A titre d'exemple, voici le type de questions qui pourront être posées : Qu'est-ce qui est important pour vous et que le problème vous empêche de faire ? Qu'est-ce que cela vous empêche de vivre ou d'être ? Quelles sont les valeurs que cela vous empêche d'incarner ? En admettant que la réponse soit la suivante « ce problème m'empêche de me sentir vraiment

vivante », il est essentiel de poursuivre en demandant à la personne de raconter une histoire ou elle s'est vraiment sentie vivante.

Le but ici est de la replonger dans une expérience pratiquement sensorielle de l'exception. Pour enrichir la trame autour de l'exception, il est possible de dérouler les mêmes questions que celles de la carte de Déclaration de position. Michael White insiste sur le fait qu'en de nombreuses occasions, l'identité des personnes qui viennent consulter n'est pas définie par le problème qui les amène et pour ceux-là, il est inutile de passer par une externalisation, le point d'entrée sera la carte pour redevenir auteur.

2.3.3.1.2 La carte pour redevenir auteur de sa vie : tisser sa vision du monde



Le coach a ici pour objectif d'aider la personne qu'il accompagne à épaissir une exception, pour en enrichir la trame au point qu'elle devienne une histoire préférée. Pour ce faire, Michael White met concrètement en pratique le concept de Bruner qui évoque les deux univers simultanés des histoires : celui de l'action et celui de la conscience. Il va donc poser des questions qui permettront de faire des aller-retours entre ce qu'il a appelé le paysage de l'action qui porte sur les événements, circonstances, enchaînements, lieux, temps, et le paysage de l'identité (terme qu'il a finalement préféré à conscience) qui recouvre, les rêves, les valeurs, les projets, les espoirs, les intentions, les convictions, les engagements... de la personne. Cette conversation va prendre des allures de tissage et permettre à la personne de

comprendre les intentions ayant guidé ses actions, de mieux percevoir quelles sont ses véritables aspirations et de ramener de la cohérence entre les deux paysages.

2.3.3.1.3 La carte du remembrement : épaissir l'histoire alternative grâce au club de vie

« *Sans l'autre, nous serions invisibles à nous-mêmes* » (Scherrer, 2018, p.131).

La carte du remembrement est associée au concept narratif de « club de vie ». Le club de vie est en quelque sorte le club de soutien de la personne. Autrement dit, la vie est comme un club et tous les gens qui sont associés à notre vie courante en sont les adhérents. Dans certains cas, nous les avons sciemment invités, dans d'autres nous n'avons pas eu le choix. Les conversations de remembrement engagent donc les personnes à choisir délibérément qui elles souhaitent voir fréquenter plus souvent leur vie et à quelles personnes elles désirent donner moins d'importance. Les conversations de remembrement vont permettre aussi de prendre conscience qu'il y a des personnes qui contribuent ou qui ont contribué positivement à notre vie, et surtout que nous contribuons aussi positivement à la leur.

Les questions pouvant être posées dans ce cadre pourraient être les suivantes :

Est-ce que tu peux me parler de cette personne ? Comment vous êtes-vous rencontrés ? Qu'est-ce qui fait que vous vous êtes appréciés ? Qu'est-ce que tu apprécies particulièrement chez elle ? Qu'est-ce qu'elle apprécie chez toi ? Qu'est-ce qu'elle a vu chez toi, que personne d'autre n'a vu ? En quoi ton existence a-t-elle été différente du fait de la connaître ? Et toujours terminer en demandant : Qu'est-ce que cela te fait de parler de toi et d'elle comme on vient de le faire ? Est-ce que tu penses que de te souvenir de ce lien pourrait ouvrir de nouvelles possibilités dans ta vie, dans ton travail ? Y a-t-il autre chose que tu aimerais rajouter avant que nous arrêtions ?

Les conversations de remembrement sont présentées par Michael White comme un antidote à l'hyper-individualisme qui maintient les gens qui souffrent dans leur isolement. C'est une conversation qui favorise le développement d'une conception de l'identité, qui met la relation au centre de la vie.

En pratique, ce qui importe est d'être au plus près de la personne, ce seront donc ses réponses et les opportunités qu'elles présentent qui vont guider le praticien narratif. Les frontières des cartes-étapes sont donc souvent plus floues. Le praticien narratif pourra dans un même entretien faire des allers-retours entre paysages de l'action, de l'identité et de la relation. Il pourra aussi être amené dans un même entretien à utiliser des questions qui portent sur le «reauthoring», le 'remembering' et utiliser par exemple 'la documentation'.

2.3.3.2 Des outils pour soutenir l'individu qui fait face au problème

2.3.3.2.1 La documentation

« Techniquement, documenter, c'est retenir fidèlement les mots, les expressions, l'état d'esprit de la personne accompagnée, pour pouvoir les lui restituer. Cette restitution est sous-entendue par une intention. Dans le champ des pratiques narratives, il s'agit de contribuer à soutenir les histoires préférées de la personne accompagnée ». (Vérilhac, In Blanc-Sahnoun, 2017, p.171)

La forme de la documentation, si fidèle soit-elle, relève toujours d'une certaine forme d'interprétation. La part de subjectivité inhérente à la posture de d'observation/écoute est donc inévitable, mais cette subjectivité pourra aussi être reçue comme la preuve rassurante d'avoir été entendu. Et surtout, la documentation est toujours une « proposition » et donc l'occasion d'un échange entre le praticien et celui qui la reçoit pour l'adapter si nécessaire.

« La documentation narrative est là pour entériner les choix, les savoirs, les nouvelles résolutions (prises par la personne accompagnée), pour faire en sorte qu'elle y ait désormais accès à tout moment ». (Alice Morgan, 2015, p.97). En effet, le fait de disposer d'un document récapitulatif, soit leur parcours face au problème et à la manière dont ils lui ont résisté, soit consignait les engagements et les orientations qui ont été prises pour leur vie, aide en général les personnes à poursuivre leur chemin de libération face au problème. Elles posséderont ainsi une trace tangible en cas de rechute éventuelle.

Sous quelle forme faire une documentation ? En réalité, les possibilités de documentation dite poétique, sont infinies : chanson, poème, certificat, déclaration, diplôme, lettre de licenciement ou de révocation du problème, communiqué, carte postale...

2.3.3.2.2 Le témoignage extérieur

« Les gens deviennent des gens grâce à d'autres gens »

(Dina Scherrer, 2018, p.134).

Ce concept a été inspiré par Barbara Myerhoff et son travail avec une communauté de personnes âgées juives à Venice, Los Angeles, au milieu des années 70. Un grand nombre d'entre elles étaient relativement seules, du fait de la disparition pendant l'Holocauste de leur famille élargie, et aussi du fait d'avoir survécu à leurs propres enfants. Elles nourrissaient un sentiment d'invisibilité aux yeux de la communauté, de leur environnement immédiat et d'eux-mêmes. Par le travail de Barbara Myerhoff, ces personnes ont pu retrouver le sentiment

d'exister. Or dans tout ce qui a été mis en place, c'est le travail avec les témoins extérieurs qui a été le plus puissant.

De quoi s'agit-il exactement ? L'idée est d'inviter un témoin judicieusement choisi, lors d'une séance avec notre coaché, afin de lui présenter ses avancées et, en retour, de recueillir son témoignage sur ce qu'il a entendu. C'est aussi une manière pour notre coaché de voir comment son expérience à lui peut résonner dans la vie du témoin et comment celui-ci sera une personne différente après cet échange orchestré par le praticien narratif. « Le travail avec des témoins extérieurs permet de contribuer au développement des histoires riches et à l'épanouissement durable des orientations préférées de la vie des gens. Il permet de sortir de l'isolement et de traiter les problèmes d'invisibilité, de marginalité. Il favorise une définition collective de soi » (Scherrer, 2018, p.135).

2.3.4 Deux spécificités des pratiques narratives : déconstruction et échafaudages

Il est amusant de constater que dans les deux cas, nous sommes dans une métaphore de la construction. Nous pourrions en déduire que c'est une invitation à élever les individus sur des bases revues et saines afin de développer son écologie personnelle.

2.3.4.1 Déconstruction

Les personnes qui viennent en consultation ont déjà engagé tous les moyens familiaux connus d'elles pour lutter contre leurs difficultés. Leur frustration est exacerbée par la croyance que les efforts fournis jusque-là n'ont généré que de nouvelles complications. Demander de l'aide est une preuve supplémentaire de leur incapacité à s'en sortir seules. Autrement dit, il n'est pas si facile d'être un auteur responsable de sa vie !

Dans la culture occidentale contemporaine, il est par exemple accordé beaucoup d'importance aux valeurs de maîtrise de soi, de confiance en soi, d'auto-motivation. Il paraît « normal » de « faire jeune », d'être svelte, et de ne pas pleurer trop longtemps sur un deuil. Et pourtant, nombreuses sont les personnes qui, malgré leur effort, échouent à reproduire ces normes et le vivent comme autant d'échecs personnels. Une des particularités de l'approche narrative est de vouloir donner, par un questionnement particulier, la chance aux personnes de comprendre le lien entre leur expériences négatives (et les conclusions définitives qu'elles en tirent) et le jugement normalisant du « pouvoir moderne ». Le praticien posera pour ce faire des questions de contexte et déconstruira le discours, les « choses évidentes », sans toutefois basculer dans une responsabilisation outrancière de la société, car il s'agit encore une fois d'une démarche de responsabilisation en apprenant à mieux se connaître.

Michel Foucault écrit : « Le travail de penser sa propre histoire peut affranchir la pensée de ce qu'elle pense silencieusement et lui permettre de penser autrement ». Ce qui fait dire à Stéphane Kovacs, coach narratif : « Michel Foucault évoque une espèce de pensée qui m'était inconnue auparavant : la pensée silencieuse. Comment une pensée peut-elle être silencieuse ? Qu'est-ce qui donne de la voix à certaines pensées et en rend d'autres muettes ? Vous êtes-vous posé la question ? Si des pensées sont silencieuses cela signifie donc qu'elles ne sont pas mortes ou absentes. Certaines pensées seraient donc présentes, vivantes, mais elles seraient silencieuses donc inaudibles. En lisant cette phrase, j'ai réalisé comment le travail de Michel Foucault associé à celui de Michael White, contribuaient à une déconstruction « derridienne » et, j'en ai fait ma propre définition de l'accompagnement narratif : donner la parole à des pensées silencieuses ».

Pour résumer : Michael White préconise « de redécouvrir les cultures populaires qui fondent les savoirs non pas sur un pouvoir dominant, mais sur la conscience, la souveraineté de l'homme, sa capacité à se projeter et à agir, à se déterminer en fonction de ce qui est juste et faux, non pas de ce qui est normal ou anormal ». (White, 2009, p.110)

2.3.4.2 Echafaudages

Se basant sur les idées de Vygotsky et son concept de zone proximale de développement, Michael White a imaginé ses cartes et catégories de questions, sous forme d'échelle verticale graduée du « connu et familier » jusqu'au « possible de connaître ». Entre ces deux niveaux, différentes étapes de questions permettent à la personne de s'élever de manière encourageante et écologique. C'est le rôle du coach d'échafauder la ZPD et d'accompagner la personne sur ce chemin, sans la forcer.

La puissance des mythes

2.3.5 Contes, mythes et parcours du héros

« Schopenhauer, dans son essai sur *L'apparente intentionnalité dans le destin de l'individu*, remarque qu'une fois un âge avancé atteint, en réfléchissant aux différents événements de sa vie, un scénario précis apparaît qui semble avoir été agencé par un romancier. Des moments qui, à une époque, paraissaient déconnectés du reste de notre vie ou accidentels se révèlent déterminants pour l'ensemble ». (Amanieux, 2011, P.73). Qui compose ce scénario ? Schopenhauer compare notre vie à un rêve dirigé par une volonté inconsciente à l'intérieur de nous. « Campbell suggère de la rendre consciente à travers un mythe personnel. Selon lui, nous pouvons repérer le scénario universel de la quête héroïque au cœur même des

événements de notre vie ». (Amanieux, 2011, P.73). Pour se diriger suivons notre félicité, conseille-t-il, ce qui ne signifie pas qu'il faille adopter une philosophie naïve de bonheur, qui consiste à croire en un état de perpétuelle félicité, mais plutôt trouver la joie en réalisant sa passion personnelle quoi qu'il en coûte.

Le mythe n'est pas un mensonge, Il n'est pas non plus une vérité historique, il est une métaphore, c'est-à-dire une image de nos vies et de notre condition humaine. L'enjeu est double : psychologique, pour mieux vivre, et métaphysique, car les mythes nous mettent en contact avec des mystères plus profonds que notre seul quotidien.

L'originalité de la vision de Campbell, est de ne pas cantonner les mythes à un réservoir de sagesse humaine dans lequel puiser des conseils, mais de le présenter comme un outil permettant de construire une route, étape par étape, là où il n'existait aucun chemin. Les mythes seraient l'équivalent d'un GPS intérieur qui indique comment se retrouver dans le labyrinthe de nos contradictions et trace une route pour descendre dans notre profondeur. Dans les profondeurs de l'inconscient, précise Jung. Un voyage dont nous reviendrons transformés. Pour utiliser un langage Jungien, le mythe serait une voie d'individuation, ce voyage intérieur qui permet de mieux vivre avec le monde et qui intègre notre part d'ombre.

Dans la quête du héros, l'ombre correspond au personnage de l'ennemi ou de l'adversaire, elle est représentée par le monstre qui doit être battu, ou la chose noire qui, du plus profond de l'abysse vient se confronter à vous. Campbell recommande de trouver un chemin qui permet à chacun de regarder et accepter son ombre, car elle contient aussi de bonnes potentialités. Prenons l'exemple du Petit Poucet : le héros a absorbé une partie de son ennemi, l'Ogre, en chaussant ses bottes de sept lieues. Il a alors compris que l'Ogre possédait un élément positif qu'il pouvait exploiter, mais il a refusé le reste, la part monstrueuse et cannibale de l'Ogre. (Amanieux, 2011, P.125)

Nous voyons donc que le mythe nous aide à traverser les différentes périodes de notre vie, de la naissance à la maturité, de la vieillesse à la mort. Aller dans un autre monde, pour le héros, c'est aussi franchir le seuil d'une période de sa vie à une autre. (Amanieux, 2011, P.159) Les chemins du héros adoptent la structure d'un rite de passage : séparation, initiation, retour, qui permet au héros (possiblement chacun de nous) d'accomplir un acte qui le régénère lui et la société à laquelle il appartient.

Pourtant Antigone meurt enterrée vive ! Dans ce mythe grec l'héroïne enterre son frère Polynice, malgré l'interdiction du roi Créon et la promulgation d'une loi qui condamne à mort

toute personne essayant d'enterrer le traître. Antigone défend de son côté, le droit pour tout être humain de posséder une sépulture. Elle meurt, punie par Créon, mais ce sacrifice donnera naissance à un idéal de résistance contre une loi tyrannique à travers les siècles et continue de questionner nos valeurs essentielles. Pour Campbell, si le héros perd sa vie pour quelque chose de plus grand que lui -sauver un autre être humain ou de multiples autres- sa mort engendre alors de la vie.

Les grands drames ne sont pas des modèles qu'il s'agirait d'imiter, explique Campbell ; à l'instar de Bruner, il pense qu'ils représentent des écarts par rapport à la norme qu'il faut comprendre, domestiquer et incorporer à la tradition culturelle. Ils n'en sont pas moins très puissants : pour preuve, lorsqu'Anouilh a présenté pour la première fois à Paris sa version d'Antigone, pendant la dernière année de l'occupation, les nazis n'ont pas osé en interdire la représentation de peur de s'exposer aux sarcasmes. Tout Paris s'est rué au théâtre !

Selon Joseph Campbell, une mythologie vivante a pour fonction de réconcilier l'homme avec le principe suivant : toute vie existe uniquement en mangeant la vie d'un autre, animal et végétal. On reconnaît l'influence de Nietzsche et sa volonté d'affirmer la vie dans tous ses aspects, aussi bien monstrueux que magnifiques, sans effectuer de tri. Dire oui à la vie, signifie agir en pleine conscience de ce qu'elle est véritablement, avec sa part de joie et de souffrance. Nous possédons en nous-mêmes un spectre d'émotions, de la plus sauvage ou agressive à la plus délicate et respectueuse, et chacune mérite d'être connue, explique Campbell. L'héroïsme est d'agir sans ressentiment envers la vie et sa part de violence inaliénable. La vie est dure, mais il nous est possible de participer à sa mystérieuse beauté en accomplissant ce qui a de la valeur à nos yeux, sans jugement et sans amertume. Même si nous avons été gravement meurtris ou atteints par des événements tragiques et victimes d'actes ou de paroles inacceptables, nous pouvons reprendre en main notre destin.

En conclusion

Je voudrais terminer par une « histoire vraie » ☺ rapportée par Jérôme Bruner. (Bruner, 2010, p.93-94). Dans le département d'ergonomie de l'École de Médecine de l'université de Californie du Sud, un programme a été mis en œuvre suite aux études pionnières menées à bien par l'anthropologue Cheryl Mattingly, (il existe depuis longtemps une spécialité d'anthropologie consacrée aux pratiques de guérison dans différentes cultures du monde). Le projet en question vise à restaurer les fonctions des enfants gravement blessés ou se remettant d'une maladie invalidante ; cela va jusqu'à des thérapies physiques destinées à leur sauver la vie. Le groupe du Sud californien a maintenant une expérience assez longue pour que ses conclusions soient considérées comme fiables et généralisables.

Elles sont les suivantes : il ne suffit pas d'imaginer de bons exercices, ni de disposer d'un kinésithérapeute compétent capable de les exécuter, pas plus qu'il n'est suffisant de convaincre les parents que le programme d'exercices prescrits est essentiel pour restaurer les fonctions vitales de l'enfant blessé. Un récit, même quelque peu extravagant, doit absolument présenter la récupération possible : il doit mettre en scène le jeune patient, le thérapeute et l'un des parents. Peu importe que l'histoire soit un western ou une aventure détective. Qu'il s'agisse de rassembler les bêtes d'un troupeau ou de retourner pas à pas à l'école. Ce qui compte, c'est de partager cette histoire. La raison à elle seule ne suffit pas.

3 PROBLEMATIQUE

Dans la première partie de notre revue de la littérature, nous avons détaillé les éléments constitutifs d'un récit et les raisons pour lesquelles l'homme raconte des histoires. Nous avons ensuite abordé la question ontologique du rapport entre récit et réalité, et par conséquent, la part de responsabilité personnelles des hommes et des femmes. Nous avons enfin abordé les pratiques narratives dont l'objectif est d'aider les personnes à élaborer un récit favorable à leur croissance ; nous avons évoqué le parcours du héros, cette dramaturgie universelle dégagée par Joseph Campbell à la lecture de mythes issus du monde entier. Très différente de l'approche narrative, elle a néanmoins un but similaire : permettre à chaque homme de définir son chemin personnel, nourri de la joie de réaliser ce qui est profondément en accord avec ses valeurs et ses rêves.

Nous avons donc observé que certains récits empêchent les personnes d'avancer ou les enferment. Les histoires qu'elles se racontent sont, en effet, parfois envahies par un problème qui prend toute la place, au point qu'elles s'identifient à lui. De plus, quand elles viennent voir un coach, c'est souvent avec le sentiment qu'elles vivent une tragédie, qui s'apparente à une destinée incontournable, fatale aux espoirs qu'elles peuvent nourrir pour leur vie. Le coach narratif va les aider à transformer cette tragédie en un roman qui peut avoir une fin heureuse et, parce qu'il est multi-intrigues, faire fi de l'histoire dominante unique.

Ce qui nous paraît fondamental dans cette approche, c'est que le coach, par sa posture et ses questions, permet à la personne accompagnée de se reconnecter avec, tout à la fois, le paysage de l'action (son parcours, ses réussites, ses choix, ses compétences, ses ressources, ses talents), et le paysage de l'identité (ses rêves, ses valeurs, ses projets, ses espoirs) tous deux soutenus par le paysage de la relation (ses rencontres, son club de vie, les personnes qui ont compté et comptent encore). C'est ce mouvement de tissage progressif qui va donner à la personne le loisir de reconsidérer sa vie avec un regard neuf, débarrassé des attentes normées. Et soudain, il arrive cette chose merveilleuse : elle se refascine pour sa propre vie. Une sorte de dimension bonus essentielle : non content d'être l'auteur et le héros de sa vie, elle en devient le lecteur joyeux. C'est à ce même sentiment de retrouver un espace d'action et de responsabilité que fait référence Joseph Campbell avec son parcours du héros.

La problématique qui nous intéresse dans ce mémoire est de comprendre comment créer des histoires qui libèrent ? Comment faire passer le coaché de l'ombre du problème à la lumière d'une identité réinvestie ? **Comment le coaching permet-il à la personne de redevenir un auteur fasciné par sa propre histoire ?**

4 METHODOLOGIE

Pour répondre à la problématique exposée précédemment, nous allons, dans cette seconde partie, présenter la méthodologie et les catégories d'analyses choisies pour le coaching par l'approche narrative.

4.1 Contexte du recueil de données

La séquence de coaching sélectionnée comme objet d'étude a eu lieu le 8 avril 2019. Il s'agit de la quatrième séance d'un programme de 10 séances, d'une durée de 1h30. Ce coaching a été effectué dans le cadre de la mise en situation professionnelle du DESU « Pratiques du Coaching » de l'Université Paris 8. Les objectifs ont été validés et ce coaching a donné lieu à la signature d'un contrat bipartite et à une supervision régulière (par Natacha Rozentalis en tant que superviseur du DESU et par Dina Sherrer en tant que superviseuse extérieure).

Cette séance s'est déroulée, comme chaque fois, dans le salon du coach, assez spacieux, calme et neutre pour recevoir la coachée. La séance a été enregistrée avec un smartphone, après accord de la personne coachée (formulaire de consentement, annexe 3) et retranscrite intégralement (annexe 1).

4.2 Sujets impliqués dans la séance observée

Deux sujets sont impliqués dans la séance observée : la coach et la coachée que nous nommerons Margot.

La coach est une femme de 54 ans, qui a exercé successivement les métiers de journaliste, attachée de presse, chargée de communication et enseignante. La passion de l'écriture lui fait quitter l'éducation nationale en 2011, pour accompagner, adultes et enfants, en groupe ou individuellement, dans la découverte de la créativité et dans l'aboutissement de projets littéraires. Parallèlement, elle intervient en tant que formatrice en storytelling ou en écriture créative pour différentes institutions : offices de tourisme, écoles, entreprises.

Avec l'expérience, elle constate qu'un cadre à la fois bienveillant et exigeant, permet de devenir non seulement auteur d'un récit, mais bien souvent de sa propre vie. Elle observe également que son écoute fine et intuitive l'amène au-delà du travail d'un texte, à jouer un rôle de miroir et d'aide à la prise de conscience. C'est pour mieux appréhender la posture propre au coach, qu'elle entame le parcours du DESU, envisageant d'approfondir l'interaction entre narration et coaching.

La coachée est une femme de 45 ans, juriste de formation, d'un niveau master 2 en droit public et privé. Margot a entendu parler des coachings de Paris 8, par le biais de Switch collectif, un programme qui permet de faire le bilan de sa situation professionnelle et de son désir de changement. Un rêve est né, l'ouverture d'une librairie qui soit un espace culturel, vivant et engagé. Toutefois, une séparation et la charge de son fils de neuf ans, la conduit à modérer ses vues. Il faut d'abord installer un nouveau cadre de vie viable. Des raisons sans doute légitimes, qui cachent pourtant une peur de faire le mauvais choix et de se mettre en insécurité. L'objectif de ce coaching sera donc de l'amener à définir où elle en est de ses capacités d'accueillir le changement et de faire un pas concret sur son chemin professionnel.

4.3 Grille d'analyse de la séance de coaching observée

4.3.1 Catégories

Les données brutes de la séance retranscrite sont catégorisées à des fins d'étude. L'objectif est de trier le flot de verbalisation du coach et de classer finement ses gestes et intentions afin de montrer qu'ils répondent à une démarche professionnelle structurée. Notre coaching s'inscrit dans le cadre d'une conversation d'externalisation tel que décrite dans la revue de littérature. Les catégories retenues se déclinent de la façon suivante :

C1 : Les 4 catégories de questionnement de la « conversation externalisante », en Pratiques Narratives

C1.1 - Définition, nomination et exploration riche du problème

C1.2 - Cartographie des effets du problème et évaluation de ces effets

C1.3 - Prise de position quant aux effets du problème & sens accordé à celui-ci

C1.4 - Mise à jour d'une exception et description riche de l'exception (préparation à une histoire alternative)

C2 : Reformulation

C2.1 - Reformuler ce qui a été dit lors de la séance précédente

C2.2 - Reformuler ce qui vient d'être exprimé

C2.3 - Reformuler et poser une hypothèse

C3 : Alliance

C3.1 - Marques d'écoute, encouragements à poursuivre la conversation, approbations

C3.2 - Humour

C4 : Posture décentrée et influente

4.3.2 Définitions des catégories

C1 : Les 4 catégories de questionnement de la « conversation externalisante », en Pratiques Narratives

C1.1 - Définition, nomination et exploration riche du problème

C1.2 - Cartographie des effets du problème et évaluation de ces effets

C1.3 - Prise de position quant aux effets du problème & sens accordé à celui-ci

C1.4 - Mise à jour d'une exception et description riche de l'exception (préparation à une histoire alternative)

Définition théorique : l'externalisation du problème est issue des pratiques narratives. Le concept central est la narration, c'est-à-dire l'histoire des expériences de vie des personnes. La personne qui consulte raconte certaines expériences qui lui apparaissent particulièrement significatives. Au cours de cette narration, elle relie entre eux les événements de sa vie, selon des séquences qui se déploient dans le temps, en fonction d'un thème ou d'une trame. C'est l'histoire de sa vie telle qu'elle la raconte à différentes personnes souvent de la même manière, c'est son histoire dominante, qui est souvent une histoire de problème. L'objectif du coach est d'aider sa/son client(e) à se distancier de cette histoire dominante et problématique pour se rapprocher des expériences de vie représentant davantage ses préférences et ce à quoi elle accorde de la valeur. La personne peut ainsi reconquérir le sens de l'initiative personnelle et envisager de vivre une histoire alternative, une histoire préférée. Le processus de distanciation pourra s'amorcer par une externalisation du problème, c'est-à-dire par la description par la coachée de son vécu et de sa relation au problème, car la personne n'est jamais le problème. La conversation externalisante permet de créer un contexte où la coachée se situe à l'extérieur du problème et décrit les effets du problème sur sa vie. Le coach aidera ensuite la coachée à évaluer et prendre position par rapport aux effets du problème, avant de lui demander ce que cela l'empêche de réaliser qui est important pour elle. Il est crucial à ce stade de faire émerger une « exception » et d'en développer une description riche qui pourra être le point de départ d'une histoire alternative à l'histoire dominante de la personne, où ses intentions et ce à quoi elle accorde de la valeur pourront être mis à l'honneur.

Définition opératoire : c'est durant la séance n°3 que l'externalisation du problème a commencé. Cette séance fut intéressante à deux titres : d'une part la coachée n'était pas parvenue à réaliser la tâche proposée par la coach et voyait comme révolutionnaire le fait d'oser déroger à cette demande ; d'autre part parce que ce fut une brèche qui a permis au problème de se présenter en force. La séance n°4 que nous étudions, est donc la poursuite de l'externalisation du problème commencée en séance n°3.

Pertinence : Ce que les pratiques narratives nomment les conversations externalisantes, sont particulièrement pertinentes lorsque la personne donne de sa vie une description saturée par le problème.

C2 : Reformulation

C2.1 - Reformuler ce qui a été dit lors de la séance précédente

C2.2 - Reformuler ce qui vient d'être exprimé

C2.3 – Reformuler et poser une hypothèse

Définition théorique : avec la reformulation, « le coach à la fois vérifie avec son client le contenu de ce qui a été dit, le rassure en lui donnant un signe extérieur de sa compréhension et surtout le stimule et le relance dans l'élaboration de la carte, sans pour autant faire d'apports extérieurs à ce qu'a dit le client. » (Lenhardt, 2015, p. 241). Le coach peut aller un peu plus loin en formulant une hypothèse. L'hypothèse est une supposition, une proposition. « La sagesse consiste donc à n'émettre que des hypothèses sur les besoins réels du client, que le coach énoncera au client en observant attentivement la congruence de sa réaction, c'est-à-dire la cohérence entre le verbal et le non-verbal. » (Delivré, 2015, p. 110).

Définition opératoire : entrent dans cette catégorie des verbalisations telles que : « Donc l'un des effets, est : ce n'est jamais la bonne occasion de vivre ? », ou « Tu veux dire quoi ? Que tu serais insignifiante ? », ou encore « Donc, tu n'es pas du tout d'accord d'être prisonnière, aliénée et maltraitée ? ». Nous avons vu que le coach peut pousser un peu plus loin en proposant une hypothèse assortie d'une question pour en vérifier la pertinence : « Quand il y a une vraie envie, comme lorsque tu quittes ton appartement pour rejoindre ton compagnon ou lorsque tu décides de faire un enfant, tu ne t'es pas posé de question et ce sont pourtant des décisions profondes. Est-ce que les choix professionnels se situeraient à un niveau plus intellectuel et dans ce cas, tu tergiverserais plus ? », ou « Je ne sais pas si c'est l'hydre qui parle, mais je ne vois pas de « pieds du mur ». Ce que tu es train de me dire, me semble-t-il, c'est que ton compagnon ne te convient plus aujourd'hui. Mais à ce moment-là, il te convenait. Donc, il me semble que tu as pris des décisions qui étaient adaptées au moment où tu les as prises. Qu'en penses-tu ? »

Pertinence : La coach ne peut pas savoir pour la personne coachée. Aussi, la reformulation lui permet de vérifier sa compréhension puis d'amener la personne coachée à clarifier le sens des mots utilisés et ainsi d'approfondir sa pensée. La reformulation permet également à la coach d'offrir un recentrage si plusieurs éléments sont donnés par la personne coachée, avant de poursuivre dans une direction. Par ailleurs, l'écoute attentive des verbalisations de la

personne coachée permet à la coach de faire, en toute bienveillance, des suppositions et d'émettre des hypothèses qui vérifient avec la personne coachée la pertinence d'une nouvelle possibilité ou réflexion. La formulation d'hypothèse n'a en aucun cas l'objectif d'influencer la personne coachée, cette dernière étant la seule à pouvoir valider ou non les suggestions du coach. Formuler des hypothèses peut alors permettre une prise de conscience par la personne coachée.

C3 : Alliance

C3.1 - Marques d'écoute, encouragements à poursuivre, approbations, félicitations

C3.2 - Humour

Définition théorique : L'empathie et le respect font partie de la posture du coach. Par ses capacités d'écoute et de bienveillance, le coach accueille la personne coachée telle qu'elle est, sans jugement ni préjugé, et « l'accepte dans ses incertitudes, sa finitude, sa fragilité et ses zones d'ombres irréductibles » (Delivré, 2015, p. 197). Notons que « la capacité à ne pas juger est celle qui permet d'instaurer la confiance du client. » (Bernhardt et al. 2015, p. 114). Mais ce n'est pas suffisant, pour nouer une alliance, il est important « d'apporter au client ce dont il a besoin (soutien, compassion, acquiescement à sa façon de voir les choses...) » (Delivré, 2015, p. 112). L'humour participe également à l'alliance avec la personne coachée, car « une séance sans rire est une séance suspecte. » (Delivré, 2015, p.244). Et enfin, il est stimulant pour la personne coachée de voir le coach souligner des compétences dont elle n'a pas toujours conscience.

Définition opératoire : Les interventions verbales et non verbales qui entrent dans cette catégorie sont nombreuses. On y retrouve, entre autres, toute forme d'encouragement, d'approbation, d'intérêt avec des verbalisations telles que : « Oui », « Je vois », « D'accord », les « Mhum », les « Ah ! Intéressant » ou encore les exclamations « Il a dix têtes ! », et au moment où Margot montre le dessin que la coach l'a invitée à faire pour cette quatrième séance : « Tu dessines bien. En tout cas, je le trouve impressionnant, et toi tu es dedans, si je vois bien ? ». On y trouve également les rires partagés ainsi qu'une verbalisation exprimée sur un mode humoristique soulignant une attente incongrue, telle que « Même pas de garantie, pfff... franchement ! Rire commun ». C'est également dans cette catégorie que nous classerons les moments où la coach explicite les étapes de la démarche ou rappelle le processus, aussi bien dans le but de rassurer la cliente que de lui donner des éléments de compréhension. Par exemple : « Puisqu'on a commencé à s'occuper du problème, on va continuer, mais on ne va pas y passer plus que la séance. Je veux dire que durant cette séance, on va encore circonscrire le problème, mais ensuite tu verras, cela va nous mener

vers autre chose. » Enfin, on y trouve des temps de silence quand la coachée est désarçonnée par une question, ce qui est plus rare.

Pertinence : L'alliance qui s'établit entre la coach et la personne coachée permet d'installer et de maintenir un climat de confiance. Celle-ci autorise la personne coachée à exprimer en sécurité ses différentes émotions et pensées. L'humour permet à la coach d'aérer la séance et à la personne coachée de prendre un peu de distance avec la situation exprimée.

C4 : Posture décentrée et influente

Définition théorique :

La notion de posture décentrée ne fait pas référence à l'intensité de l'engagement du praticien (émotionnel ou autre) envers les personnes qui viennent le voir, mais à son succès à accorder la priorité aux connaissances et compétences des coachés. Ce sont les coachés qui sont « experts de leur vie » et l'accompagnant narratif ne fait que questionner ce que la personne sait de sa vie. Le coaché est donc « l'auteur principal ». Ce point invite le coach à adopter une posture de pure curiosité, comme un journaliste d'investigation, sans préjugé ou idée préconçue. Et comme le reporter qui ne s'implique pas directement dans les événements qu'il révèle au média, le praticien n'est pas là pour encourager les efforts en vue résoudre ou combattre le problème.

La notion de posture influente, ne signifie pas que le coach narratif imposerait un ordre du jour ou tenterait de convaincre la personne accompagnée du bienfondé de son interprétation. Il s'agit de construire à l'aide de questions et de réflexions, un échafaudage qui permette aux gens de :

- Décrire plus richement d'autres histoires que les histoires dominantes. Plus on enrichit, plus on développe et plus cela permet à d'autres expériences et aux ressources de refaire surface.
- D'entrer et explorer des territoires de leur vie qu'ils n'ont pas ou peu visités. Exhumer les histoires banales, « exotiser le domestique » selon l'expression de Pierre Bourdieu.
- De se familiariser avec les connaissances et compétences qui vont leur permettre de faire face aux situations difficiles et de résoudre leur problème.

Définition opératoire : L'une des caractéristiques de la posture décentrée est la double écoute : écouter l'histoire du problème, mais aussi et surtout la façon dont la personne réagit face à ses difficultés, comment elle tente de se protéger, tout ce qu'elle a mis en place avant de prendre rendez-vous avec un coach. Il faut pour cela une écoute particulière, « David

Epston parle d'une « écoute engagée ». Il dit : « On peut écouter juste pour recueillir de l'information, c'est une écoute plutôt passive. Ou bien on peut écouter pour une autre histoire ». Il s'agit alors d'entendre tout ce qui est en contradiction, en porte-à-faux avec l'histoire de problème, afin d'utiliser ce matériau pour construire avec notre client une histoire alternative ». (Scherrer, 2018, p.130). Une histoire alternative c'est celle qui commence à parler de la manière dont la personne coachée surmonte son histoire de problème et de toutes les fois où le problème est carrément absent.

La posture décentré et influente n'est donc pas : d'interpréter, de donner son avis ou des conseils, ni même de faire des compliments, d'applaudir, de pointer les points positifs. Ici, ce qui est intéressant, c'est de mettre en lumière les interventions verbales qui dérogent à la catégorie :

En deux mois tu as quitté ton appartement sympathique pour aller vivre avec cet homme. Et tu es arrivée avec ta petite valise ...
Ah non, avec tout !
Rire ... Avec ta grande valise et toutes tes affaires dans son petit studio !

Dans le premier exemple, ci-dessus, la coach imagine quelque chose qui n'est pas la réalité, dans le second, ci-dessous, elle propose à la coachée une autre interprétation que la sienne.

Elle t'a proposé quelque chose, elle n'était obligée de rien.
Oui mais ...
Elle t'a proposé quelque chose et peut-être que ça l'arrangeait elle aussi ?
Je crois qu'ils auraient pu louer ça plus cher à des inconnus.
Sauf que peut-être que ça lui importait que sa fille soit bien ?

Pertinence : Le coach n'est pas là pour une fois de plus prendre le pouvoir sur la personne et dire ce qui est bien ou mal. Ceci est plus une question de liberté que d'autonomie. Citons Michael White dans un de ses séminaires à Paris en 2004, pour mieux comprendre son intention : « Dans ma position, ce n'est pas mon rôle d'interpréter. Je soutiens leur interprétation. Ce n'est pas à moi de devenir l'auteur, au contraire, je leur donne la possibilité de redevenir les auteurs de leur histoire. Je ne raconte aucune histoire mais je mets en place les conditions pour qu'ils racontent et donnent du sens à d'autres hypothèses. Je les soutiens pour qu'ils deviennent plus actifs, de sorte qu'ils trouvent leur voie première ».

4.3.3 Type d'analyse des données recueillies

4.3.3.1 Retranscription et codage de la séance observée

La retranscription de la séquence choisie au cours d'une conversation de coaching narratif

indique les interventions verbales et non verbales du coach qui ont été codées selon les catégories présentées *ci-dessous*. ***Chaque catégorie a un code couleur qui permet une identification plus facile.***

4.3.3.2 Analyse quantitative des données

L'analyse quantitative des données porte sur les interventions verbales et non verbales du coach selon les quatre catégories et leurs sous-catégories déterminées ci-dessous. Pour chacune d'entre elles, nous procéderons à un dénombrement des occurrences des interventions et calculerons son pourcentage d'apparition.

4.3.3.3 Analyse qualitative des données

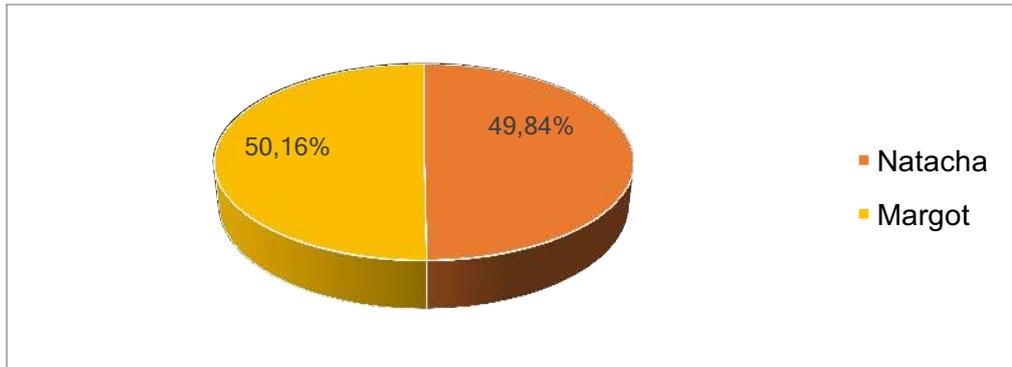
Pour chacune des catégories, une analyse qualitative sera effectuée sur la base de la codification quantitative, accompagnée d'exemples issus de notre retranscription.

5 PRESENTATION ET ANALYSE DES DONNEES EXTRAITES

5.1 Principales tendances quantitatives assorties de quelques exemples qualitatifs pertinents

5.1.1 Analyse globale de la séance

Graphique n°1 - Distribution des interventions par interlocuteur



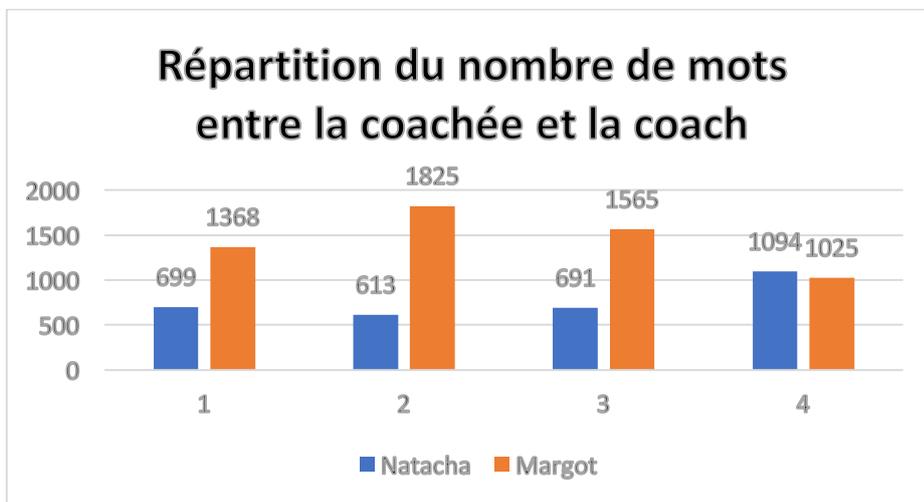
La séance s'étale sur 309 interventions avec une part égale pour chacun des interlocuteurs : (La coach 49,8% et la coachée 50,2%). Ceci montre une discussion équilibrée.

Graphique n°2 – nombre et pourcentage des occurrences catégorisées

Catégorisées	Quantité	%
oui	153	99,4%
non	1	0,6%
Total général	154	100,0%

Il est à remarquer un fort taux de catégorisation, (99,4%) des gestes ayant pu être classés. Ceci montre la congruence de notre modèle pour analyser la séance.

Graphique n°3 – tableau de répartition du nombre de mots entre coach et coachée



Nous observons que la coachée s'exprime plus longuement que la coach. Il est à remarquer que la moyenne de mots par intervention est constante pour la coach dans les trois premiers quarts la conversation (699, 613, 691) avant de connaître une hausse dans le dernier quart (1094). Pour la coachée, le temps de parole est nettement supérieur dans le second quart (1825 au lieu de 1368 dans la premier, 1565 dans le troisième et 1025 dans le dernier).

Nous pouvons également observer que le temps des interventions est plus court dans le dernier quart comme le montre l'exemple qui suit :

Natacha : Peux-tu dire plus clairement ce que tu voudrais ?
Margot : Eh bien moi, je voudrais, ne plus être salarié, mais tu vois c'est négatif !
Natacha : Tu voudrais être indépendante, on pourrait dire ça comme ça ?
Margot : Oui c'est être libre de mon temps, voilà ! Si je veux quelque chose, c'est posséder mon Temps !
Natacha : Est-ce qu'un moyen pour posséder ton temps serait d'être indépendante ?
Margot : Ben, je suppose ...

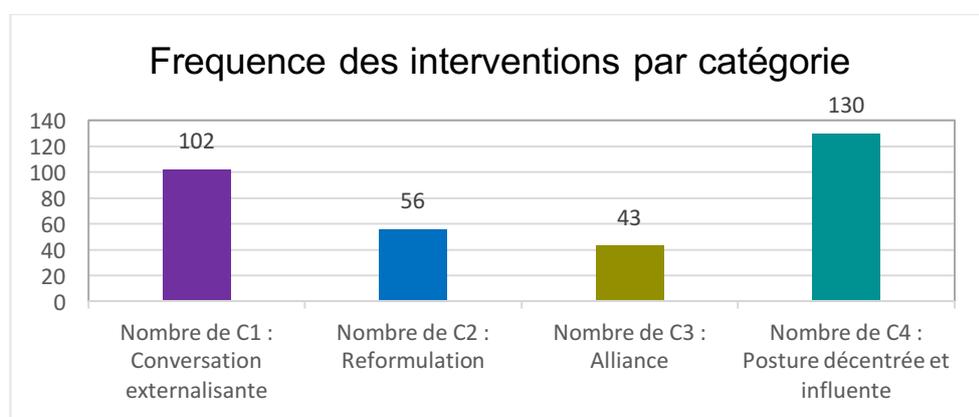
Ce qui montre que la coach resserre son questionnement dans la catégorie C1.4.

5.2 Répartition des catégories

Graphique n°4 – Fréquence des interventions par catégorie

Catégories	Quantité (1)	Fréquence de la catégorie
Nombre de C1 : Conversation externalisante	102	66,7%
Nombre de C2 : Reformulation	56	36,6%
Nombre de C3 : Alliance	43	28,1%
Nombre de C4 : Posture décentrée et influente	130	85,0%

Total des interventions du coach	153%
---	-------------



Une intervention peut appartenir à plusieurs catégories, les chiffres indiquent donc le pourcentage d'intervention appartenant à cette catégorie. Dans 85% du temps, la coach se situe dans une posture décentrée et influente ce qui est normal, puisque cette posture devrait être inhérente au coach narratif.

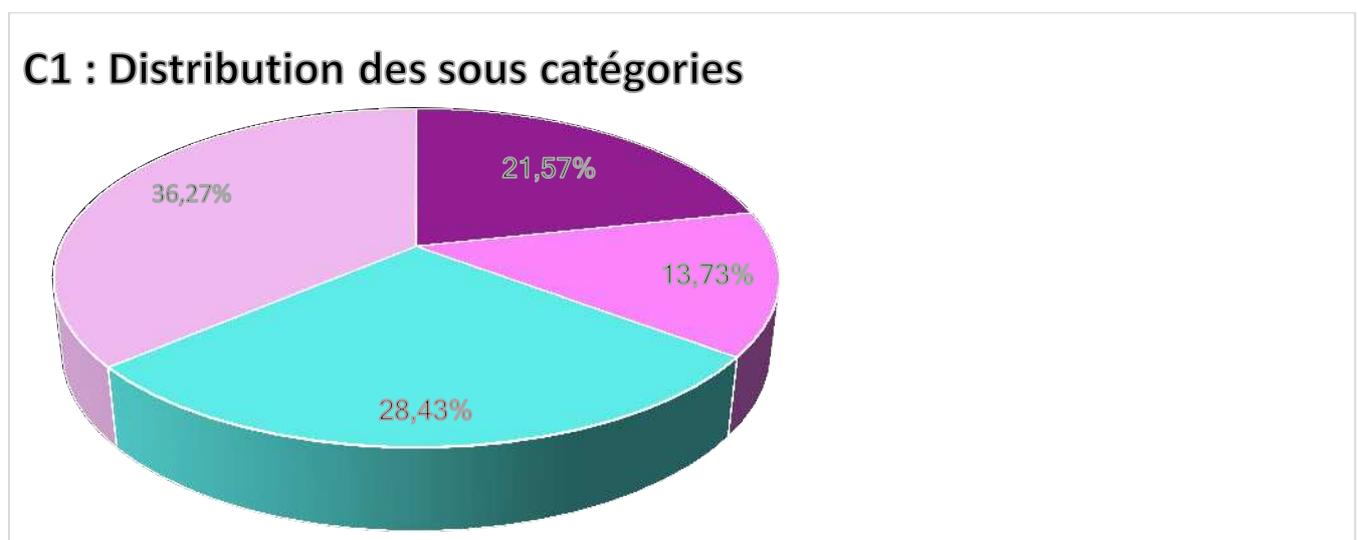
Dans 66,7% du temps (donc deux tiers de la séance), les interventions se situent dans la « conversation externalisante ». La totalité de la séance est consacré à ce questionnement, mais ce résultat s'explique par l'existence des catégories « Reformulation » et « Alliance » qui sont parfois distinctes de ce questionnement central.

La catégorie Reformulation représente (36,6%) des interventions et la catégorie l'Alliance (28,1%). Donc globalement, chacune un tiers des interventions. A première vue cela peut paraître faible, mais en réalité, la part des reformulations est proportionnellement, importante, par rapport aux questionnements d'externalisation qui constituent le thème de la séance.

Pour ce qui concerne « l'alliance », nous voudrions préciser avoir maintenu cette catégorie au côté de la catégorie « posture décentrée et influente ». Il y a des éléments communs, mais dans certains cas, il peut y avoir des distinctions, parfois même contradictoires. Les 28,1% d'intervention dans la catégorie de l'alliance, montrent toutefois une double intention : une écoute attentive et empathique, et une volonté de montrer à la coachée qu'elle est entendue : en effet, nous étudions ici la séance 4 d'un coaching de 10 séances et l'alliance est déjà bien en place.

5.3 Analyse globale des sous-catégories de C1

Graphique n°5 – Distribution des sous catégories de C1



Légende graphique N°5 – distribution des sous-catégories de C1

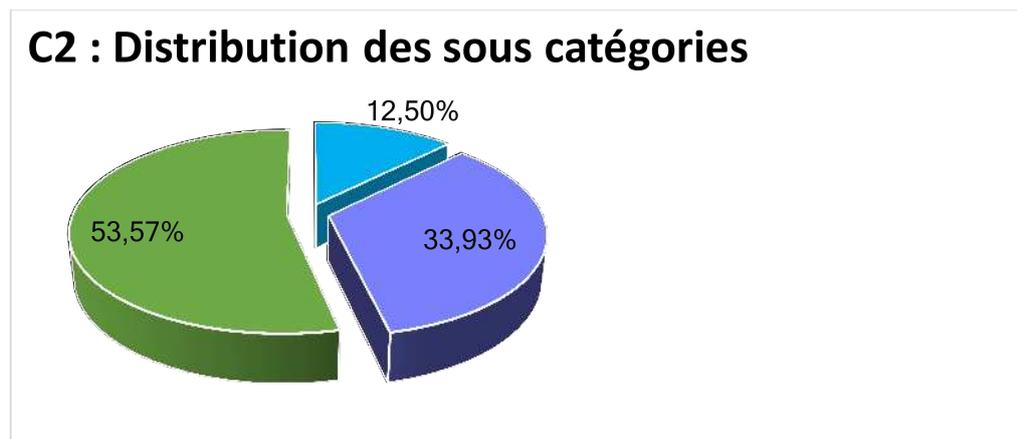
21,57 % de C1.1 - Définition, nomination et exploration riche du problème
13,73 % de C1.2 - Cartographie des effets du problème et évaluation de ces effets
28,43 % de C1.3 - Prise de position quant aux effets du problème & sens accordé à celui-ci
36,27 % de C1.4 - Mise à jour d'une exception et description riche de l'exception

Il n'y a pas de dominance très forte de l'une des sous-catégories ce qui est normal. Puisque chacune est une étape d'un processus d'externalisation complet.

Nous pouvons cependant observer, une légère supériorité de la sous-catégorie **C1.3 (Prise de position quant aux effets du problème et sens qui lui est accordé /28,43%)** et plus encore de la sous-catégorie **C1.4 (Mise à jour et description riche de l'exception /36,27%)**. A contrario, une légère infériorité de la sous-catégorie **C1.1 (Définition, nomination et exploration riche du problème /avec 21,57%)** et plus encore de la sous-catégorie **C1.2 (Cartographie des effets du problème et évaluation de ces effets /13,73%)**.

Ceci s'explique en partie parce que l'externalisation a commencé dans la séance qui précède celle que nous étudions et que les questions concernant la **C1.1** ne sont ici que récapitulées. Une autre explication sera développée dans la discussion au point 6.

Graphique n°6 – Distribution des sous catégories de C2



Légende graphique N°6 – distribution des sous catégories de C2

12,50 % de **C2.1 - Reformuler ce qui a été dit dans la séance précédente**
33,93% de **C2.2 - Reformuler ce qui vient d'être exprimé**
53,57% de **C2.3 - Reformuler et poser une hypothèse**

La catégorie C2 montre de grandes disparités entre les sous-catégories. La catégorie C2.3 représente plus de la moitié des interventions (53,57%) ce qui signifie que des hypothèses sont souvent proposées après une reformulation.

Voici un exemple :

Margot : ... Donc, je suis censé construire une candidature spontanée, j'ai des noms, l'organigramme etc. Et je n'ai pas envie.

Natacha : Est-ce que c'est toi qui parle là ou l'hydre ?

Margot : Je pense que c'est moi, l'hydre me dit : « arrête avec tes projets d'indépendance, tu n'y arriveras jamais, tu ne le feras pas. Par contre, quand même, essaye de trouver un job plus intéressant que le tien, parce que là tu fais vraiment de la merde, tu es en train de gâcher ta vie. Essaie de présenter ta candidature »

Natacha : Donc, c'est l'hydre qui te pousse à faire cette démarche « entre-deux » et là toutes les informations que tu trouves, te dises, à toi authentique personne, « je n'ai pas envie d'aller là ». Donc là où tu veux aller, c'est sur le projet que tu as déjà identifié ? Donc aller vers ton projet et ça t'empêche de le faire, on est d'accord ?

On remarque que dans a dernière intervention le coach utilise une reformulation que l'on peut qualifier d'interprétative.

La catégorie C2.1, en revanche est plus faible (taux de reformulation de ce qui a été dit durant la séance précédente : 12,5%) car il s'agit surtout d'un récapitulatif de la séance précédente, sur la base duquel nous allons poursuivre le travail. La coachée acquiesçant au compte-rendu du coach, il n'est pas besoin de revenir longtemps sur le sujet.

Natacha : Je te dis ce que j'ai retenu la fois dernière concernant le problème. D'abord, tu m'as dit que si c'était une matière, ce serait une pellicule comme un médicament, une capsule, voir un voile un peu raide, il y a de l'espace autour de toi, mais pas beaucoup.

Margot : C'est ça !

Natacha : Un moment il a été très présent la nuit, mais cela va mieux. Par contre, il est là au réveil le matin. Il semble être là depuis longtemps et il pénible, c'est ce que tu avais l'air de dire l'autre fois, car il est étouffant, il te fait tourner en rond (...)

Natacha : Mhum d'approbation

Natacha : (...) Il a pour effet l'immobilité et il a aussi une arme assez vicieuse, puisque chaque fois que tu fais quelque chose... (...) Son nom pourrait être, phobie du choix, manque de confiance et on était arrivé sur l'hydre.

A partir de ce récapitulatif, la coach va reprendre la description riche du problème nommé « hydre » sur la base d'un dessin que Margot a réalisé et apporté. (Annexe VII).

5.4 Analyse globale des sous-catégories de C3

Graphique n°7 – Distribution des sous catégories de C3



Légende graphique N°7 – distribution de sous-catégories de C3

81,40 % de C3.1 – Marques d'écoute, encouragement à poursuivre, approbations, félicitations, donner le cadre
18,60 % de C3.2 - humour

Nous observons une grande disparité entre les 2 sous-catégories. **L'humour représente moins de 20% (18,6%) des interventions.** La séance se concentre sur « le cœur nucléaire du problème ». Il y a donc un enjeu et la conversation est centrée sur l'étude d'un problème qui ne porte pas spécifiquement à l'humour (une hydre à 10 têtes, ce n'est quand même pas une mince affaire !). Mais comme nous venons de le voir, quelques moments de distanciation sur la situation, donnent parfois matière à plaisanter, ou tout au moins, ce sont des moments que nous appellerons de « respiration ».

Par exemple :

Natacha : J'ai pris quelques notes et tu vas me dire si ce que j'ai retenu est juste.

Margot, devant l'ampleur des dites notes, s'exclame : « Quelques notes » ? en riant

Natacha : Eh oui, je ne suis pas dans l'écriture pour rien ! (Rires communs)
--

Margot : J'ai une vraie gymnastique, je peux faire mes tableaux Excel tout en écoutant un podcast d'un niveau assez élevé !

Natacha : Eh bien dis-donc, pour quelqu'un qui n'est pas concentré ! (Rires communs)
--

6 DISCUSSION ET PERSPECTIVE PROFESSIONNELLE

6.1 Synthèse des données obtenues

Les principales tendances observables à partir de cette séance de coaching sont les suivantes :

- La posture décentrée et influente recouvre 85% de la séance. L'alliance représente une catégorie plus faible qui représente 36,6%
- La catégorie C1 à savoir les questions de la conversation d'externalisation recouvre l'ensemble de la séance.
- Il n'y a pas de grandes disparités entre les 4 sous-catégories de C1. Toutefois, les deux dernières catégories C1.3 et C1.4 sont plus longues.
- L'utilisation des reformulations est prégnante avec 28% de la totalité des interventions et en particulier celles qui sont assorties d'une hypothèse, qui représentent 53,6% de cette catégorie.
- La coachée (Margot) a des interventions globalement plus longues (5783 mots/séance) que la coach (Natacha) (3097 mots/séance).

Les conclusions que j'en tire pour ma future pratique professionnelle sont les suivantes :

- **La posture décentrée et influente recouvre (85%) de la séance.**

Dans 85% du temps, la coach se situe dans une posture décentrée et influente ce qui est normal, puisque cette posture est inhérente au coach narratif. Ce n'est pourtant pas une posture « naturelle », elle peut même être en contradiction avec les éléments constitutifs de l'alliance dans d'autres approches de coaching. En effet, par exemple, les applaudissements ou compliments au coaché ne font pas partie du rôle de coach narratif.

- **La catégorie C1 à savoir les questions relatives à l'externalisation recouvre l'ensemble de la séance.**

La cartographie de la carte de déclaration de position, qui permet d'externaliser le problème, est opérante et utilisée tout au long de la séance de coaching : la coach reste centrée sur son rôle.

- **Il n'y a de grandes disparités entre les 4 sous-catégories des questions de la conversation d'externalisation. Toutefois, nous passons plus de temps sur les deux dernières catégories.**

Nous avons vu ci-dessus que l'externalisation a commencé dans la séance qui précède celle que nous étudions (N° 4) : les questions concernant la C1.1 ne sont donc ici que récapitulées. Une autre explication nous paraît importante : dans les deux premières étapes (C1.1 et C1.2),

il est généralement plus facile d'obtenir des informations de la part du coaché, car nous investiguons au sujet d'un problème qu'il connaît bien et il est donc facile pour lui de nous livrer son expérience. Avec les deux étapes suivantes (C1.3 et C1.4), nous allons sur le paysage de l'identité et cela demande plus de réflexion : la coachée s'aventure en terrain inconnu. La question n'est donc pas de réaliser un entretien équilibré entre les différentes catégories, mais de passer plus de temps sur les territoires/ paysages encore en friche.

➤ **L'utilisation des reformulations et hypothèses**

En tant qu'animatrice d'atelier d'écriture créative, la coach connaît l'importance et l'impact des retours sur les textes lus. Il permet de renvoyer à l'auteur ce qui a été entendu sur son texte et donc de s'en faire l'écho. Nous pensons que ce moyen est également puissant en coaching. Cela permet au coaché de se distancier de ce qu'il dit, mais aussi de réaliser une prise de conscience de ce qu'il raconte parfois mécaniquement ou sans en prendre la mesure.

➤ **Des interventions globalement plus longues pour la coachée que pour la coach**

La coach cadre avec modération le temps d'intervention de Margot. Ce choix est central et lié à ce qu'elle a perçu des besoins latents chez la coachée. Le sentiment qu'a Margot de manquer de temps est intense, et il semble favorable de lui laisser ce temps dans l'espace du coaching. Le désir de 'temps pour soi' est même un des fondements de la demande de coaching, exprimé par le profond désir de changement professionnel chez Margot : Margot associe le fait d'avoir du temps à une valeur de liberté et respecter cet élément paraît important pour installer la confiance entre les deux parties. C'est en quelque sorte un moyen en creux de conforter l'Alliance.

Pour la coachée, les mots ont également une fonction de protection et sont une voie pour élaborer sa pensée. Il ne paraît pas opportun de venir malmener ce fonctionnement. D'ailleurs, les tentatives pour forcer le passage avec une question se sont avérées inutiles tant que Margot estime ne pas avoir terminé de déposer ce qu'elle désire. Dans ce contexte, le seul moyen de la coach pour faire progresser la 'narration constructive' – le jaillissement d'exceptions dans le discours dominant – est alors d'intensifier son rythme de questionnement quand cela semble opportun.

6.2 Confrontation des résultats les plus importants à la Revue de littérature

La revue de littérature détaille la **carte de déclaration de position, dont l'objectif est d'externaliser le problème, ainsi que les étapes du questionnement** que nous retrouvons dans nos catégories :

C1 : Les 4 catégories de questionnement de la « conversation externalisante », en Pratiques Narratives

C1.1 - Définition, nomination et exploration riche du problème

C1.2 - Cartographie des effets du problème et évaluation de ces effets

C1.3 - Prise de position quant aux effets du problème & sens accordé à celui-ci

C1.4 - Mise à jour d'une exception et description riche de l'exception (préparation à une histoire alternative)

L'analyse de la pratique souligne que **la catégorie C1, à savoir la conversation externalisante, recouvre toute la séance**. Elle souligne aussi qu'il n'y a **pas de grandes disparités entre les 4 sous-catégories de questions dans la conversation d'externalisation**. Toutefois, il est visible que nous passons plus de temps sur les deux dernières catégories **C1.3** et **C1.4**

L'analyse de la pratique a montré que **la posture décentrée et influente représente (85%) de la séance**. Cette catégorie est statistiquement trop importante – trop dominante pour pouvoir être analysée.

La revue de littérature a détaillé les éléments qui constituent une **Posture décentrée et influente**. Dans le choix de nos catégories de codification du discours nous avons envisagé la posture dans sa globalité : ceci est sans doute insuffisant pour analyser finement le processus en œuvre dans le coaching. Si nous avons dû poser des sous-catégories elles auraient été les suivantes :

C4.1 Posture décentrée : posture d'investigation, la coachée est « experte de sa vie », « écoute engagée ».

C4.2 Posture Influente : poser des questions de description riche, « exotiser le domestique », exhumer les histoires silencieuses.

La différenciation entre ces deux 'sous-postures' nous aurait peut-être livré davantage d'informations sur la dynamique en œuvre. Ce que nous pouvons dire ici, c'est que la posture décentrée et influente bien est un des points essentiels de la démarche. Si elle paraît simple, ce n'est nullement le cas et ce sera encore pour nous, un véritable axe de travail à l'avenir, à savoir, bien différencier les deux sous-catégories citées plus haut.

Un autre élément essentiel à souligner, c'est que la cartographie proposée par Michael White dans son ouvrage, *Les cartes narratives*, et particulièrement celle que nous avons utilisé dans notre séance, l'externalisation d'un problème, offre une ligne de conduite très puissante tout en laissant une grande part d'adaptation au coach en fonction de ce que lui apportera la personne qu'il accompagne. Elle est opérante sans être figée. Et cela, sans aucun doute, du fait des allers-retours entre pratique et théorie. En effet, Michael White, et son fidèle compagnon des débuts, David Epston, sont d'infatigables praticiens et n'ont de cesse d'alimenter cette pratique par des réflexions issues de nombreux penseurs (philosophes, psychologues, sociologues, scientifiques). L'invitation est : liberté dans le cadre et créativité sur la base des postulats essentiels. C'est une invitation à suivre des cartes permettant d'essayer des chemins de traverse si nécessaire, et de rebrousser chemin en cas d'impasse, avant de poursuivre. Ce sont des cartes un peu magiques, qui donnent une direction tout en permettant d'inventer un chemin, celui qui sera le plus adéquat pour le coaché. En cela, il s'agit d'un cadre incroyablement soutenant, et notre séance étudiée permet aussi d'affirmer qu'il est opérant.

Pour cela, nous allons dans le point suivant, entrer plus en détail dans la cartographie de la séance étudiée.

6.3 Confrontation des résultats les plus importants à la Problématique

Rappelons que la problématique qui nous intéresse dans ce mémoire est de comprendre comment créer des histoires qui libèrent. Comment faire passer le coaché de l'ombre du problème à la lumière d'une identité réinvestie ? **Comment le coaching permet-il à la personne de redevenir un auteur fasciné par sa propre histoire ?**

Avant d'aller plus loin, il nous faut livrer quelques éléments sur l'histoire de ce coaching. Margot rêve d'ouvrir une librairie tout en avouant que *son projet est à l'état de science-fiction et que sa peur est supérieure à un désir encore très fictif !* Avec ce coaching, Margot voudrait surtout arrêter de tourner en rond et nous convenons de l'objectif suivant : définir où elle en est de ses capacités à accueillir le changement et faire un premier pas concret sur son chemin professionnel.

En tant que coach, nous avons l'intention de nous appuyer sur un outil métaphorique - les étapes de la quête d'un héros fictif - pour lui faire traverser ses peurs et découvrir ses forces. A la troisième séance, malgré sa bonne volonté, Margot a été incapable de répondre à la demande de tâche inter-séance. A cette occasion, la coach découvre que l'histoire de Margot est saturée par un problème : *Normalement j'essaye toujours de me conformer, c'est révolutionnaire de ne pas le faire*, avoue la coachée, ajoutant que les histoires lui font peur,

car selon elle l'élément déclencheur est toujours violent ou négatif. Elle préfère ne pas avoir d'imagination ! C'est alors que la coach décide d'utiliser l'externalisation, telle que proposée par Michael White dans le cadre des pratiques narratives.

Rappelons que l'externalisation a pour but d'apporter à la personne un espace de recul qui lui permet d'observer le problème de façon inédite afin que culpabilité et honte soient réduites, afin de prendre position, afin d'entrer dans l'action et de faire équipe pour venir à bout du problème et de ses effets. Il s'agit de redonner de l'espoir et de laisser place à sa responsabilité personnelle.

Rappelons également que l'externalisation du problème commence en séance 3 et que la séance étudiée est la séance 4. Notons qu'en fin de séance étudiée ici, une « exception » est apparue, mais que la coachée n'est pas totalement convaincue de son bienfondé. C'est dans l'inter-séance que des prises de consciences ont lieu.

La coachée arrive donc en séance 5 avec :

- Une liste de 15 décisions importantes qu'elle a été capable de prendre dans sa vie
- Un insight : ne pas être en adéquation avec le monde, ou avec ce que sa famille veut pour elle, est loin d'être un échec ou une tare ! Cela témoigne de sa bonne santé et de sa liberté.

Il y a donc bien eu progression dans la réflexion de la coachée, mais 'hors séance', ce qui n'est pas inhabituel dans un processus de changement mais ne peut pas être mesuré par la codification des verbalisations des conversations entre coach et coachée.

Quelques points clés de la séance étudiée :

En début de séance Margot exprime ses espoirs et ses peurs quant à l'externalisation.

Margot : « l'idée d'attaquer de front le cœur nucléaire du problème, ça c'est un parti pris qui me plaît bien, l'isoler un peu du reste et le considérer avec une certaine distance, ça c'est une approche qui me paraît plutôt positive ». Toutefois, Margot n'est pas certaine que cela puisse fonctionner : « Je suis encore dans le doute quant à la possibilité de me libérer des griffes de ... J'ai peur d'épuiser toute mon énergie à ça et enfin de compte de ne pas y arriver, tu vois ? ».

Dans la partie C1.2, Margot affirme sa motivation.

À la question, « **Qu'est-ce que tu penses de tous ces effets ? Est-ce que c'est OK tout ça pour toi ?** » elle répond « Ben non, ça ne me va pas du tout. C'est peut-être le moment de te dire que je suis doublement motivée pour essayer de percer l'opercule, c'est souvent ce qui me vient comme expression « percer l'opercule ».

Dans la partie **C1.3**, à la question « **Qu'est-ce que le problème t'empêche de faire et qui est important pour toi** », voici ce que livre Margot :

1. Margot affirme des choix.

Redonnons le contexte : Margot avait dès le début du coaching « rangé » son projet d'ouvrir une librairie dans la case des histoires de « science-fiction », autrement dit des projets irréalistes au regard de la séparation envisagée avec son compagnon. Elle avait évoqué une alternative considérée comme provisoire : chercher un autre travail salarié plus rémunérateur et plus intéressant. Elle avait débuté quelques démarches dans ce sens, mais n'était pas allée au bout. Or, elle prend conscience que ce n'est pas par procrastination, que ce qui la pousse à faire cette démarche, c'est le problème et non sa motivation. Ce n'est pas ce qu'elle désire.

2. Margot résiste.

Notre coachée résiste à l'enrichissement d'une exception. Cette exception consiste ici, dans le fait d'avoir pris une décision. Nous observons les tentatives de la coach, de poser des questions qui puissent faire revivre à la coachée le moment fort de la prise de décision.

Natacha : Est-ce que tu peux me décrire une situation où tu as pris une décision sans tourner en rond, est-ce que tu t'en rappelles ?

<i>Silence prolongé</i>

Margot : Mais en fait, j'ai pris beaucoup de décisions, mais pas dans la joie d'une vie qu'on construit.
--

Natacha : Donne-moi une décision que tu as prise vraiment toi et non parce qu'on te l'a demandé.
--

Margot : J'ai rencontré mon compagnon sur un chantier dans le Périgord. Nous avons vécu deux mois sur ce chantier en vase clos et ensuite nous sommes rentrés à Paris quand c'était terminé. J'ai eu très peur qu'on retrouve nos vies séparées et très, très vite, j'ai décidé que je venais habiter chez lui.

Natacha : Donc, c'est toi qui as pris la décision d'aller habiter chez lui, après combien de temps ?
--

Margot : Après quelques mois, il avait un studio, c'était pas très grand. Et voilà, c'était une autre vie à l'économie, c'est-à-dire que...

Natacha : Attends, attends, oui une vie à l'économie peut-être, mais là pour le moment, je suis sur la décision ... ah ah ah, non mais, l'hydre, elle est terrible ... <i>rire déployé de la coach</i> ! Donc tu as pris la décision d'aller vivre avec cet homme après trois mois et lui qu'est-ce qu'il disait ...
--

La coachée accepte le fait d'avoir pris des décisions mais toujours pour de mauvaises raisons. En réalité elle utilise ces propositions pour revenir au problème. La coach est-elle trop pressée ? Il est probablement nécessaire de mettre en place, selon la théorie des échafaudages de Michael White, une marche supplémentaire.

En effet, en fin de séance, « l'exception » admise par Margot est encore assortie d'un « Mais ».

La coach demande à Margot ce qui la rechigne, car elle s'applique à contrer chaque exemple de « décisions » exhumées dans la conversation. Elle répond : « Cela me reconsole dans l'idée que « oui je prends des décisions ». Elle ajoute cependant un MAIS : « La difficulté aujourd'hui, c'est que je n'ai pas vraiment de couteau sous la gorge ». Laissant entendre que les décisions sont toujours prises au « pied du mur ».

A la suite de quoi, la coach, propose une tâche inter-séance : « lister les décisions importantes que tu as prises et essayer de voir quel était le déclic qui t'as poussée à les prendre ».

Ce que nous pouvons dire du coaching dans sa totalité

La séance qui a suivi celle que nous décrivons est la cinquième séance, nous sommes à mi-parcours dans le coaching et c'est un moment fort, car la coachée prend de la distance avec son problème et fait un pas essentiel vers son histoire préférée. Pour marquer cette avancée et aussi célébrer le parcours de la coachée, il a semblé opportun à la coach de réaliser une documentation poétique sous forme de conte qu'elle enregistre et fera écouter à sa coachée en séance 6. On trouvera en annexe le texte de cette documentation intitulée « Princesse Libre » et le lien vers l'enregistrement¹. L'écoute commune de cet enregistrement scelle un renforcement de la confiance en soi de Margot. Il a paru intéressant de savoir ce qui reste de l'effet 'documentation' une fois le coaching terminé. C'est ce que nous avons demandé à Margot et voici ce qu'elle en dit :

« C'est l'un des moments clé de l'accompagnement et c'est celui qui m'a le plus marqué. C'est un formidable et précieux révélateur. C'est tellement important et singulier de rencontrer quelqu'un qui prend la peine de restituer ce qu'il a perçu de positif de votre récit de vie, de votre présence. Les forces, les charmes, les qualités qui se dégagent de nous-mêmes, à notre insu et sur lesquelles, une fois identifiées, avérées et/ou révélées, nous pouvons nous appuyer pour avancer. Cette façon poétique de transcender un parcours sans en dénaturer la vérité. Je l'ai réécouté maintenant que le coaching est fini. Cela ne vieillit pas et cela permet de mesurer le chemin parcouru. Alors que beaucoup de ces éléments semblaient constituer des obstacles insurmontables, il est assez jouissif de regarder en arrière pour constater à quel point tout ou presque s'est désintégré par le jeu de la parole et de l'échange.

¹ <https://drive.google.com/file/d/1B04ovmW6kvAWgvAeerfhLIHDTwKvg-XO/view?usp=sharing>

Il s'agit donc à mon sens d'un objet à double détente : sur l'instant cette œuvre de synthèse positive permet, par jeu de miroir, de prendre la mesure de soi, de ses forces, d'introduire la distance nécessaire avec les accidents de parcours, difficultés d'être et autres contrariétés. Plus tard, à la réécoute, la magie opère : là, dans ce petit fichier audio numérique, les vestiges de mes chaînes (ou les têtes coupées de l'hydre) qui, s'il leur prenait de réitérer leur constriction ou étouffement, se désintégreraient de nouveau, par une simple réécoute ! ».

Ce retour de la coachée dit de manière lumineuse la force de la 'renarration' par la documentation et l'insight quelle provoque. La coachée semble vivre une expérience sensorielle qui nous fait penser à l'instar de Bruner que la raison ne suffit pas, rien de plus fort que de partager un récit.

Avons-nous atteint notre objectif ? Aujourd'hui Margot a réussi à la fois à concrétiser et surmonter la séparation envisagée avec son compagnon. Elle a mis en place très concrètement de nouvelles façons de fonctionner. Elle reprend peu à peu ses marques, apprend à se faire confiance. Elle n'a pas changé de travail, mais ne se fustige plus à ce sujet car c'est devenu un choix. La prochaine étape sera probablement son projet de librairie. Dans ce domaine, Margot a su s'emparer de la proposition d'aller rencontrer des libraires connus de la coach. Elle a réalisé une immersion d'une journée afin d'entrer dans la réalité de son ambition et de poser des questions. Aujourd'hui, Margot a rencontré un potentiel partenaire pour concrétiser cette entreprise. L'histoire pour nous s'arrête là. Peu importe l'épilogue, notre coachée a repris contact avec ses ressources, se sait capable de prendre des décisions et de faire des choix en lien avec son paysage identitaire propre.

6.4 Confrontation des résultats les plus importants à ma pratique durant la mise en situation

6.4.1 Rapport factuel de la pratique de coaching

Le nombre de séances et de personnes suivies :

Dans le cadre du DESU de coaching, nous avons suivi 5 personnes, Margot dont il est plus spécifiquement question dans ce mémoire, et quatre autres femmes. Pour deux d'entre elles nous avons réalisé 10 séances, pour les autres, respectivement 5, 8 et 9 séances ont permis de boucler le coaching.

Les demandes sont de 2 types :

Mieux trouver sa place au travail : retrouver du sens, de la sérénité ou s'affirmer. Avec en toile de fond la volonté de développer une meilleure confiance en soi (et notamment dans deux

cas, une demande concrète à prendre la parole en public avec plus de tranquillité).

Réussir à quitter le travail : préparer sa retraite.

6.4.2 Analyse critique à partir des expériences vécues durant la pratique du coaching

Les questions soulevées par l'analyse de la pratique, qu'il s'agisse de la séance étudiée dans ce mémoire, ou de l'ensemble des coachings effectués, sont pour nous les suivantes :

Identifier la demande :

Les demandes de départ, se sont toutes avérées plus complexes qu'en apparence. Par exemple, concernant la retraite, il ne s'agissait pas de la préparer, mais de s'y préparer. Ce qui sous-entendait un besoin de ne pas remplir ce nouveau temps libre, comme la coachée l'avait fait durant sa vie active, par peur du vide. Derrière, se profilait un désir de mieux se connaître tout en préservant un besoin fort de sécurité.

Un autre exemple concerne une demande de s'affirmer au travail. Cette demande a déjà évolué lorsque nous rencontrons la coachée pour la première fois. Autrement dit, elle a dans l'intervalle, presque atteint son objectif seule. La demande réelle est plutôt d'ordre personnel. La coachée vit des deuils importants dans plusieurs champs de sa vie et a besoin d'y voir claire, de retrouver le fil rouge de sa vie : faire le point sur ce qui est important pour elle, reprendre confiance et s'offrir un peu de douceur.

Nous avons parfois été promptes à mettre à jour la demande « cachée ». Terme qui à notre sens signifie que la personne qui vient nous voir ne l'a pas identifiée elle-même. Parfois et en raison de cette méconnaissance, le coaching a été un cheminement vers l'objectif réel. Pour reprendre l'exemple de la retraite, nous avons fait avec la coachée, un parcours qui lui a permis de visiter des territoires nouveaux, de se poser des questions nouvelles, de se découvrir et en fin de coaching, de prendre la décision d'aller plus loin, envisageant une psychothérapie.

Identifier le problème :

Pour deux des cas, nous avons pu observer rapidement la présence d'un problème (en séance 1 et séance 3) dont l'externalisation fut efficace permettant à la coachée un réel avancement vers ses objectifs.

Dans le cas de la personne touchée par plusieurs deuils dont celui d'un père proche et aimé, nous avons à la fois travaillé avec des conversations de remembrement et des visualisations autour des valeurs pour permettre à la coachée de se reconnecter avec sa propre vision du

monde et cela avec succès.

Les deux autres cas sont plus complexes. L'histoire préférée résiste, et toutefois le problème ne dit pas son nom, il semble circuler. Cette expérience, nous a permis de comprendre que c'est l'un des signes qui permet de dire que nous ne sommes pas au bon niveau logique. Nous pouvons ici rencontrer plusieurs cas de figure : soit la personne qui vient nous voir est en réalité à la frontière avec une demande de thérapie, soit il est nécessaire de changer d'approche puisque celle que nous utilisons ne fonctionne pas.

Identifier la limite entre coaching et thérapie :

La tendance à donner de l'espace à la parole du coaché est presque une posture de notre part. Il est intéressant de voir que cela renforce l'effet de confiance avec le coaché, mais laisse aussi un espace qui s'apparente parfois à un « espace thérapeutique ». Nous avons pu remarquer, en effet, une tendance de la part de 2 coachés sur 5 à y déposer des éléments très personnels de leur vie. Dans ce cas, notre stratégie est de toujours les relier à l'objectif que nous avons fixé ensemble. Toutefois, nous travaillons à clarifier ce point afin de bien être dans une posture de coaching et non de thérapie.

Identifier la philosophie de l'approche choisie :

Disons tout de go que l'approche narrative « externalisante » n'est pas toujours facile à tenir, séduisante et convaincante, elle vient parfois rencontrer des résistances conscientes ou non, installées par un faisceau d'habitudes « internalisantes » de voir le monde et en premier lieu, le travail thérapeutique qu'il est conseillé de suivre à chaque coach en devenir et de poursuivre ensuite. Il est donc normal que certains de nos coachés, tente de nous amener sur ce terrain identitaire. Il sera donc important pour nous de garder une vision suffisamment globale afin de saisir la portée philosophique des approches et outils de coaching utilisés de façon à rester congruente.

Maintenir une écoute finie de la personne :

Si une personne vient nous voir en coaching, c'est évidemment parce qu'elle n'arrive pas à aller seule vers son objectif, ou même à le définir. Il s'agit donc d'être attentif à l'ensemble des éléments verbaux et para-verbaux, afin ne pas lui donner trop vite une tâche qui pourra la laissée démunie. Dans le cas de Margot, cette tâche qu'elle n'arrive pas à réaliser la pousse à venir à la séance suivante les mains vides. Et ce moment sera crucial, car elle accepte de ne pas se conformer à une injonction et d'expliquer pourquoi. Elle peut le faire, malgré son inquiétude de me « mettre la coach en mauvaise posture », car l'alliance et la confiance sont suffisamment installées entre nous. En revanche, ce ne sera pas le cas, de Sylvie, qui

n'arrivant pas à réaliser une tâche inter-séance préfère annuler les séances suivantes, à deux reprises. Ce n'est pas conscient et ce n'est pas la seule raison, mais l'alliance est néanmoins mise à mal.

Maintenir la posture de coach :

A savoir de ne pas vouloir aller plus vite que le coaché ou plus loin que sa demande. Cette posture qui se travaille en permanence, et qui demande une certaine vigilance afin de ne pas devenir un conseiller, un mentor ou un entraîneur, toutes autres choses qu'un coach.

6.4.3 Compétences développées et axes de développement pour le futur

L'expérience de vivre des coachings en situation réelle est, à notre sens, l'un des grands points forts de ce DESU, car il nous permet de nous confronter à l'humaine réalité et à développer un certain nombre d'aptitudes. Voici celles que nous pensons avoir pu travailler :

- La mise en place d'un cadre rigoureux dans lequel la parole du coaché est libre.
- L'empathie indispensable pour créer un climat de confiance et de partenariat.
- L'absence de jugement, qui permet de découvrir l'autre dans son propre monde.
- La conviction que le coaché est l'expert de sa vie et que le coach n'est là que pour l'aider par son questionnement.
- Un questionnement qui diffère selon notre intention et qui s'affûte avec la pratique.
- Une écoute fine, intuitive, engagée et selon les situations plutôt active ou flottante.
- Une forme nouvelle d'intelligence des situations.
- Le travail de préparation en amont et en aval de la séance afin de tendre vers une séance optimale.
- L'intuition à laquelle il est important de faire confiance pour comprendre les véritables enjeux du coaché et pour prendre des décisions entre plusieurs pistes possibles. Sur ce point : apprendre à consulter le coaché.
- L'humilité qui permet d'aller en supervision toute les fois qu'il est nécessaire.
- L'acceptation tranquille des émotions du coaché.
- La connaissance théorique des grands référentiels du coaching.
- Leur mise en application concrète au travers d'outils divers.

Notre axe principal de développement sera clairement le maintien et l'affinement de la posture de coach. Pour le reste, notre nature passionnée, nous conduira à toujours rester dans une position d'apprentissage qui devrait bonifier notre pratique avec le temps et l'aide de la supervision. Les axes de forces : sont des acquis de savoir être : authenticité, présence, humour, empathie, connaissance de soi, ou de savoir-faire : écoute, reformulation, créativité

dans les situations.

7 CONCLUSION

7.1 Synthèse de la partie « Discussion et perspective professionnelle »

La dernière partie de notre mémoire, « Discussion et perspective professionnelle », fait la synthèse de notre travail sur la manière dont **le coaching permet à une personne de redevenir un auteur fasciné par sa propre histoire**. 4 catégories ont été définies, dont certaines avec des sous-catégories, afin de réaliser une analyse des verbalisations de la coach dans le cadre d'une séance choisie.

L'intention de la coach dans cette quatrième séance est de poursuivre l'externalisation d'un problème (nommé « hydre à dix têtes » par la coachée) qui a démarré dans la séance trois. L'externalisation du problème a pour objet de dissocier la coachée de son problème afin de mieux l'observer ensemble. Les étapes de cette observation sont les suivantes : une description riche du problème, une liste de ses effets dans les différents domaines de vie de la personne, un positionnement face à ses effets, la recherche d'une ou plusieurs exceptions, c'est-à-dire de moments où la personne est au-dessus du problème et même des moments où il ne serait pas présent. La démarche d'externalisation du problème est basée sur un type de questionnement spécifique, développé par les pratiques narratives.

Cette analyse nous a permis de constater que la coach, se fondant sur le questionnement, l'écoute et la reformulation a pour but d'installer un contexte favorable et de soutenir la démarche de la coachée vers la découverte d'une exception au problème. Elle permet également de montrer l'importance que la coach accorde à la posture décentrée et influente, caractéristique de l'approche narrative.

La confrontation de cette analyse avec notre revue de littérature a validé, au travers des éléments conceptuels considérés, notre analyse par catégorie. Au-delà de la posture de la coach qui, une fois encore, est identifiée comme un élément essentiel du coaching, la conversation d'externalisation a constitué un élément efficace pour accompagner la prise de conscience par la coachée de l'existence d'exceptions à son problème ; bases de l'élaboration d'une autre histoire plus en accord avec ses valeurs et ses rêves.

Enfin, la confrontation de l'analyse avec notre mise en situation professionnelle nous a donné l'occasion de faire le bilan de nos compétences et de nos attitudes de coach à l'issue de notre formation, nous incitant à bien garder à l'esprit les fondements du coaching : la véritable demande du client et la posture du coach.

7.2 Critique, limites et apports de mon travail de mémoire

Je vais terminer ce mémoire à la première personne du singulier afin de sortir, l'espace de quelques lignes, de ce « nous », qui s'il permet de prendre de la distance, est parfois étrange

quand il est question d'affirmer sa position propre.

Ecrire ce mémoire voulait dire pour moi, entrer dans des « cases » et ce terme avait une connotation d'enfermement. Le cadre comme espace de liberté, étant cependant un de mes crédos, je me devais de l'appliquer ici. Pour trouver cette liberté, ma démarche a été de chercher une séance de coaching impactante pour ma pratique et de la relier à thème qui m'est cher (la passion pour les histoires comme outils de création de sens) et qui lui-même relie mon métier actuel à celui que je désire développer à l'issue de ce cursus. Ce mémoire a d'ailleurs l'occasion d'approfondir avec intérêt une approche nouvelle qu'il me fut donné de découvrir et d'expérimenter tout à la fois dans ce DESU et en me formation à la Fabrique Narrative².

Dans ce travail, j'ai tenté de mettre à jour les liens qu'il était possible de tirer entre concepts, théories et pratiques, et les allers-retours entre ces deux pôles, à la manière, des allers-retours entre paysages de l'identité et de l'action, m'ont paru enrichir et élargir ma vision. Les limites que j'ai éprouvées au départ ont fini par m'ouvrir les horizons que donnent la réflexion et m'ont permis de brasser 'la matière' -c'est exactement la sensation que j'ai pu avoir- en vue non seulement d'une appropriation des concepts, mais également d'une meilleure compréhension de ma propre pratique. Le plus difficile a sans doute été de trouver les outils quantitatifs adéquats pour analyser la séance avec pertinence. J'espère avoir compris l'exercice que constitue ce mémoire et qu'il apportera également de l'intérêt et du plaisir au lecteur.

Les histoires se terminent en générale par un épilogue : « ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants », qui ouvre vers un avenir plus ou moins incertain et fantasmé. Dans cet avenir-là, je me poserai toujours la question de l'intention qui prévaut à mes actions, je trouverai une manière de marier nouvelles et anciennes compétences, je contribuerais à faire éclore les talents et la visibilité des femmes, j'œuvrerais à la créativité de tous, mais surtout, je poursuivrais mon lent travail de porteuse d'histoires : en écrire, en raconter, aider les autres à accoucher des leurs. Pas n'importe quelles histoires, celles qui ouvrent les horizons de l'espoir en redonnant à chacun le pouvoir que procure l'imagination liée à l'action.

PS : dans cet avenir proche de l'après DESU, je cherche aussi à créer un réseau de relations professionnelles avec des personnes partageant avec moi des valeurs et des rêves : nous pourrions continuer à échanger au sujet de nos pratiques, et travailler en partenariat sur des projets qui font sens.

² La fabrique Narrative, fondée par Pierre Blanc-Sahnoun.

8 BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie générale

- Bernhardt, O., Colnot, F., & Vitry, F. (2015). *Comprendre et pratiquer le coaching personnel : comment devenir un bon coach de vie ?* Paris : Inter-éditions
- Cardon, A. (2014). *Coaching d'équipe*. Paris : Éditions d'Organisation
- Delivré, F. (2013). *Le métier de coach*. Paris : Editions d'Organisation
- Kilburg, R. R., & Diedrich, R. C. (2007) (Eds.). *The wisdom of coaching : essential papers in consulting psychology for a world of change*. Washington : American Psychological Association. [Chapitres 1, 2, 16, 17, 24] (scanné : cf. dropbox)
- Kourilsky, F. (2014). *Du désir au plaisir de changer : le coaching du changement*. Paris : Dunod
- Lenhardt, V. (2015). *Les responsables porteurs de sens*. Paris : INSEP Éditions
- Pichat, M. (2013). *La psychologie stoïcienne*. Paris : L'Harmattan
- Pichat, M. (2015). *Changer et coacher avec le modèle des matrices cognitives*. Paris : InterEditions
- Pichat, M. (2014). *Manuel de coaching cognitif et comportemental : concepts, techniques et études de cas*. Paris : InterEditions
- Pichat, M., & Shankland, R. (à paraître). *Manuel de TCC 3^{ème} vague*. Paris : Dunod
- Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. Paris : Dunod
- Watzlawick, P., & Nardone, G. (2015). *Stratégie de la thérapie brève*. Paris : Points
- Wittezaele, J.-J., & Nardone, G. (2016). *Une logique des troubles mentaux*. Paris : Seuil

Bibliographie en lien avec le sujet du mémoire

- Amanieux, L. (2011). *Ce héros qui est en chacun de nous, la puissance des mythes*. Paris : Albin Michel
- Vérilhac, C. (2017) *La documentation narrative : soutenir l'histoire préférée pour étayer le changement*. In P. Blanc-Sahnoun, P. Les pratiques de l'Approche Narrative. Paris : InterEditions
- Bruner, J. (2010). *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?* Paris : Retz
- Campbell, J. (2010). *Le héros aux mille et un visages*. Paris : Oxus
- Cyrulnik, B. (2019). *La nuit, j'écrirai des soleils*. Paris : Odile Jacob
- Huston, N. (2008). *L'espèce fabulatrice*. Arles : Actes Sud
- Morgan, A. (2015). *Qu'est-ce que l'approche narrative ?* Paris : InterEditions
- Scherrer, D. (2018). *Accompagner avec l'arbre de vie*. Paris : InterEditions
- Vogler, C. (2014). *Le guide du scénariste*. Paris : Dixit
- White, M. (2009). *Cartes des pratiques narratives*. Bruxelles : Satas

Articles

Salomon, C. (2006). Désarroi et désenchantement de l'Amérique. Une machine à fabriquer des histoires. Le Monde diplomatique, n°11/novembre.

Carey, M. Walther, S. (2009). Narrative therapy, difference and inviting new becomings. Context, October.

Carey, M. Walther, S. & Russell, S. (2009) The absent but Implicit – a map to support therapeutic enquiry. Family Process (in print)

Sites

<http://www.lafabriquenarrative.org/blog/articles>

Blog de la communauté narrative francophone

<http://www.pratiquesnarratives.com>

Site de Isabelle Laplante et Nicolas De beer qui ont introduit les pratiques narratives en France.

<https://dulwichcentre.com.au/>

Site du Dulwich Centre crée antérieurement par Michael White et Cheryl White.

<http://www.narrativeapproaches.com/>

Site de David Epston.

<http://natacharozentalis.blogspot.com/>

Intervenante à Paris 8 et cofondatrice des artisans narratifs

9 ANNEXE

9.1 ANNEXE I RETRANSCRIPTION ET CODAGE DE LA SEANCE ETUDIEE

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	Donc est-ce qu'il y a des choses que tu as envie de me dire par rapport à l'inter-séance ?	1	C4
Margot	Ça m'a fait beaucoup cogiter ! <i>Rires communs.</i>	2	
Natacha (Coach)	Cogiter en bien ?	3	C4
Margot	Je pars toujours du principe que cogiter ça fait avancer, après on peut aussi cogiter en rond, c'est un peu mon mécanisme, je sais aussi faire ça ! Rire. Pour moi cogiter n'est pas toujours une partie de plaisir.	4	
Natacha (Coach)	Je comprends ... donc est-ce qu'il y a quelque chose que tu retiens en particulier de tes cogitations ?	5	C4
Margot	Oui, en fait l'idée d'attaquer de front le cœur nucléaire du problème, ça c'est un parti pris qui me plaît bien, l'isoler du reste et le considérer avec une certaine distance, c'est une approche qui me paraît plutôt positive ... mais ce qui ne me met pas très bien, c'est que je suis encore dans le doute quant à la possibilité de me libérer des griffes de ...	6	
Natacha (Coach)	D'accord, tu vois bien la possibilité de l'observer, mais t'en libérer c'est autre chose, tu n'es pas certaine que ça marche ?	7	C2.2 C4
Margot	Oui c'est là où ça peut basculer vers quelque chose d'un peu négatif, c'est que j'ai peur d'épuiser toute mon énergie à ça et enfin de compte de ne pas y arriver, tu vois ?	8	
Natacha (Coach)	Oui, je vois. Puisqu'on a commencé à s'occuper du problème, on va continuer, mais on ne va pas y passer plus que la séance. Je veux dire que durant cette séance, on va encore circonscrire le problème, mais ensuite tu verras, cela va nous mener vers autre chose.	9	C3.1 C4
Margot	Oui	10	
Natacha (Coach)	Aujourd'hui, je te propose de partir du problème. Je vais synthétiser ce que l'on avait dit dans la séance précédente, j'ai pris quelques notes, et tu vas me dire si ce que j'ai retenu est juste.	11	C3.1 C4
Margot	Quelques notes ? <i>Etonnement devant mes feuilles remplies – rires communs</i>	12	
Natacha (Coach)	Eh oui ! Je ne suis pas dans l'écriture pour rien ! <i>Rires communs.</i> Je te dis ce que j'ai retenu la fois dernière concernant le problème. D'abord, tu m'as dit que si c'était une matière, ce serait une pellicule comme un médicament, une capsule, voire un voile un peu raide. Il y a de l'espace autour de toi, mais pas beaucoup.	13	C1.1 C2.1 C4
Margot		14	
Natacha (Coach)	Pendant un moment il a été très présent la nuit, mais cela va mieux. Par contre, il est là au réveil le matin. Il semble être présent depuis longtemps et il pénible, c'est ce que tu avais l'air de dire l'autre fois ? Car, il est étouffant, il te fait tourner en rond et il ne permet pas que tu puisses faire des choix et que tu puisses du coup renoncer, ça va ensemble. Il fait dire de toi que tu ne sais pas ce que tu veux, que tu n'es jamais contente ! C'est cela ?	15	C1.1 C2.1 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Mhum <i>d'approbation</i> .	16	
Natacha (Coach)	Il a des alliés : ta famille ta, maman, ton ex compagnon et des ennemis : ton fils, switch, le bilan de compétence, ta psy et moi. Il a pour effet l'immobilité et il a aussi une arme assez vicieuse, puisque chaque fois que tu fais quelque chose, il dit « mais à quoi bon, puisque de toute façon tu es insatiable, tu ne seras jamais contente » ... voilà ... Ah ! Et s'il avait une intention, il serait là pour rassurer ta mère. Tu es toujours d'accord ?	17	C1.1 C2.1 C4
Margot	Oui.	18	
Natacha (Coach)	Voilà globalement ce que j'ai retenu, est-ce correct ? Son nom pourrait être, « phobie du choix », « manque de confiance » et tu avais finalement choisi « l'hydre ».	19	C1.1 C2.1 C4
Margot	Oui, parce que ben évidemment, le résultat de ça, c'est que je suis incapable de produire une seule et unique chose, donc on est arrivé sur l'hydre, tout à fait et tu m'avais demandé ...	20	
Natacha (Coach)	Proposé ... <i>Rires communs</i>	21	C3.1 C4
Margot	Proposé, tout à fait, d'essayer de faire un dessin, alors il faut savoir que chaque fois qu'on me demande de dessiner, je dessine atrocement mal, donc le dessin n'a qu'une vocation de euh ...	22	
Natacha (Coach)	Oui, c'était sa vocation ... <i>sourire entendu pour désamorcer la pression de « bien faire »...</i>	23	C3.1 C4
Margot	Et, en fait, je n'ai pas commencé par ça, je pense, le soir même ou le lendemain, j'ai plutôt écrit et j'ai écrit toutes les têtes qu'avait ce monstre.	24	
Natacha (Coach)	Ah ! intéressant.	25	C3.1 C4
Margot	Et donc, il a dix têtes quand même !	26	
Natacha (Coach)	Il a dix têtes ! <i>Exclamation qui montre que je suis impressionnée</i>	27	C3.1 C4
Margot	Alors, comme il a un corps et dix têtes, dans le corps on doit pouvoir faire la synthèse de toutes ces têtes, donc la visualisation des choses, je vais te montrer... ça serait quelque chose un peu comme ça, tu vois donc contrairement à tous les dessins qu'on peut trouver d'une hydre, elle a toutes ces bouches qui sont fermées, parce que moi en fait, je suis coincée dans son corps et tu vois, j'essaye, je pousse, alors ça fait des excroissances, on voit mes jambes qui poussent à travers la peau, mais évidemment la peau est solide, donc je ne peux pas sortir et je ne peux pas sortir non plus par la bouche et donc, je suis coincée à l'intérieur.	28	
Natacha (Coach)	Mhum ... <i>Marque d'intérêt</i>	29	C3.1 C4
Margot	Et donc, toutes ces têtes matérialisent les choses qui me bloquent complètement.	30	
Natacha (Coach)	Tu dessines bien. En tout cas, je le trouve impressionnant, et toi tu es dedans, si je vois bien ?	31	C1.1 C3.1 C4
Margot	Voilà ...	32	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	Tu évolues ...	33	C1.1 C4
Margot	Je voyage ...	34	
Natacha (Coach)	Tu voyages dans le corps ?	35	C1.1 C4
Margot	Oui c'est pour ça que j'ai fait plusieurs « moi » tu vois, mais il y en a qu'une, je suis à peu près toute seule dans ma tête. <i>Rires</i>	36	
Natacha (Coach)	Wooh d'accord, mais oui, il est ...	37	C3.1 C4
Margot	Il est puissant, hein !	38	
Natacha (Coach)	Oui, je vois ça !	39	C3.1 C4
Margot	Tu me demandais quand il se manifestait, c'est sûr que la nuit, bon voilà ... mais de toute façon, ça m'accompagne en permanence, je passe chaque seconde de mon temps, sauf si je suis occupée de manière pragmatique sur quelque chose, à me demander ... <i>silence</i> ... j'ai peur de formuler la phrase, parce que ça va vraiment être réducteur, mais, je ne sais pas comment ... Je ne sais pas comment me libérer en fait, quand est-ce que je vais m'autoriser à vivre la vie que j'ai envie de mener, tu vois ?	40	
Natacha (Coach)	Oui, je vois très bien. As-tu envie de me parler des différentes têtes ?	41	C1.1 C4
Margot	Oui, alors la tête n°1, c'est la peur du choix et son pendant, qui est la peur du renoncement. La tête n°2, c'est la peur des limites et c'est l'insatiabilité.	42	
Natacha (Coach)	Tu veux dire le fait de ne pas en avoir de limites ?	43	C1.1 C2.2 C4
Margot	Non, la peur d'avoir des limites.	44	
Natacha (Coach)	Ah ! Je comprends.	45	C3.1 C4
Margot	Oui, tu vois y'a jamais assez d'argent, jamais assez de temps pour faire ce qu'on veut, voilà. Alors c'est un peu dans le désordre, mais j'ai une autre peur qui est aussi très puissante, au-delà de la peur du choix : la peur du mauvais choix, et ça c'est quelque chose qui est absolument terrifiant. J'ai une espèce de sensation parfois d'irréversibilité, je me dis que les gens qui dorment dans la rue n'ont certainement pas choisi d'arriver là et qu'il y a forcément un moment dans leur vie - alors évidemment, en général il y a un concours de circonstances - mais, il y a quand même un moment où ils ont forcément fait un mauvais choix ! Et ça c'est familial, mon père a fait des choix qui l'ont conduit à un échec de vie ... donc ça, ça me tétanise complètement. Alors le monstre, si je dois le situer quelque part, il se situe exactement entre l'envie et le faire.	46	
	Est-ce que c'est une tête ça ?	47	C1.1 C4
Margot	Non, c'est là où il se met.	48	
Natacha (Coach)	Ah d'accord, alors en fait, c'est en toi ? Il se met entre ton envie et la possibilité de faire une action ?	49	C1.1 C2.2 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Oui. Alors, où il y a progrès, c'est qu'avant il se mettait même avant l'envie !	50	
Natacha (Coach)	Ah oui !?	51	C1.1 C3.1 C4
Margot	Maintenant évidemment, je suis dévorée par tout un tas d'envies, en plus j'estime que j'ai du retard, parce que j'ai vécu dans une sorte de coma intellectuel. (Et maintenant que j'ai libéré ses envies, je sais pourquoi je les avais coincées, parce que c'était trop !). Donc voilà, aujourd'hui ce qui est compliqué, c'est de faire. C'est à ce moment-là que viennent les commentaires : « de toute façon ce n'est pas la peine de commencer ça, on aura pas le temps, à quoi bon ! ».	52	
Natacha (Coach)	Donc, la peur du choix et du renoncement, la peur des limites et de l'insatiabilité, la peur du mauvais choix. La tête suivante comment l'appelle-tu ?	53	C1.1 C4
Margot	La perfection.	54	
	Tu veux dire : la peur de ne pas être parfaite ?	55	C1.1 C2.2 C4
Margot	Oui, alors pour détailler un peu le truc c'est... <i>silence</i> ... je ne peux pas me lancer, tant que je n'ai pas l'assurance de pouvoir faire selon mon idée de la perfection. Alors attention, ce n'est pas une idée de la perfection objective, c'est une idée de la perfection selon ce dont moi, je suis capable. C'est-à-dire que si j'ai envie de peindre, je ne vais pas me lancer en disant ça va être du Michel-Ange, je n'ai pas cette prétention. Par contre, je sais ce dont je suis capable, si tu me donnes le temps. Mais dans ma vie actuelle, je trouve rarement le moment, les outils ... je ne veux pas du tout passer pour quelqu'un de prétentieux, ce n'est pas du tout mon propos ...	56	
Natacha (Coach)	Non, non, j'entends bien.	57	C3.1 C4
Margot	Mais, j'ai le sentiment de pouvoir faire des tas de choses, d'atteindre un certain niveau, sauf qu'il me faut du temps et dans la vie telle qu'elle est ...	58	
Natacha (Coach)	Oui.	59	C3.1 C4
Margot	Une autre tête, c'est la tyrannie des apparences et du regard des autres, c'est très difficile pour moi de « dire de moi », tout ce que je vais montrer, ça dit de moi ... je pense que ça va avec la peur du rejet et de l'exclusion.	60	
Natacha (Coach)	D'accord.	61	C3.1 C4
Margot	Il y a aussi quelque chose qui peut me tétaniser, c'est quand je me sens impuissante à combattre, à repousser la méchanceté l'injustice et la bêtise et là, ça me coupe les pattes, j'ai envie de me rouler en boule et de dormir. La vie me paraît complètement inutile. Ce qui est dur, c'est que ça marche au niveau micro, c'est-à-dire au niveau de ma vie personnelle, mais aussi de la violence du monde. Alors, ensuite (il en reste deux, je te rassure) <i>rires</i>	62	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	A la peur du choix et du renoncement, des limites et de l'insatiabilité, du mauvais choix, tu as ajouté la tête de la perfection, de la tyrannie des apparences, la peur du rejet, de l'exclusion et pour finir l'impuissance face à l'injustice et la violence ... Effectivement j'en étais à 8 !	63	C2.2 C3.1 C4
Margot	Une autre qui est très puissante, c'est que j'ai peur de m'ennuyer, et j'ai peur de me retrouver emprisonnée dans une activité. Et tu vois, cette histoire de librairie qui est censée quand même être le Graal, même ça, ça me fait peur. Je me dis : « si ça se trouve, je vais être déçue » et toutes les contraintes (je sais qu'il n'existe pas d'activité sans contrainte) mais j'ai peur que le niveau des contraintes prenne le dessus. Peur de m'ennuyer et en même temps de ne plus avoir le choix, parce que financièrement je me serais aventurée là-dedans et je ne pourrais plus sortir et c'est une peur, une espèce de claustrophobie de ... voilà.	64	
Natacha (Coach)	Mhum ...	65	C3.1 C4
Margot	La dernière, c'est une peur qui est puissante, la peur de l'insignifiance.	66	
Natacha (Coach)	Tu veux dire quoi ?	67	C1.1 C4
Margot	Euh, et bien la peur d'être insignifiante.	68	
Natacha (Coach)	Que tu pourrais être insignifiante ?	69	C1.1 C2.2 C4
Margot	Cela vient de la mort de mon père en fait ... C'est quelque chose que j'avais en moi je pense, mais qui n'était pas du tout conscientisé et je l'ai conscientisé quand il est mort. Mon père est mort, comme ça, sans rien laisser, ni plus, ni moins, rien, rien, rien. On avait très peu de relations et au décès de quelqu'un forcément on fouille ses affaires, enfin on trouve des choses et là, il n'y avait rien, et du coup, j'ai matérialisé ça, même si ça fait longtemps que je l'avais en moi.	70	
Natacha (Coach)	Donc, ce serait la peur de n'avoir rien accomplis, rien fait de ta vie ?	71	C1.1 C2.2 C4
Margot	Oui c'est ça.	72	
Natacha (Coach)	Ok. J'entends que certaines des têtes de l'hydre sont des conséquences d'autres têtes, non ?	73	C1.1 C2.3 C4
Margot	Oui.	74	
Natacha (Coach)	Par exemple, cette dernière, me semble liée au fait que : « Si tu ne fais pas de choix, tu ne vas pas vivre et donc tu n'auras rien fait » ...	75	C1.1 C2.3 C4
Margot	Oui c'est ça, c'est clairement ça !	76	
Natacha (Coach)	Il y a un élément qui m'intrigue. En quoi, l'hydre rassure ta mère ?	77	C1.1 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Euh, ben parce que tout ça m'a conduit à faire des choix très rationnels dans ma vie, des choix sans passion. Le fait est, que j'ai un travail, pas très bien payé, mais j'ai un travail sûr, je suis juriste, j'ai acheté mon appartement, c'est un boulet financier, mais j'ai un toit sur ma tête et un travail qui permet de rembourser le crédit. Et moi, je me sens totalement aliénée dans cette existence, j'aurais pu me trouver un boulot où il y aurait plus de fantaisie, mais je ne sais pas comment, je me suis retrouvée à faire des contrats et de la comptabilité, je crois que l'on peut assez difficilement trouver plus opposé à mes aspirations personnelles, voilà !	78	
Natacha (Coach)	Et ta mère est contente ?	79	C1.1 C4
Margot	Elle ne dort pas trop mal, enfin là, elle a eu beaucoup de mal à reconnaître la nécessité de ma séparation, parce qu'en fait ça la bouscule. Forcément ça introduit du danger et du risque.	80	
Natacha (Coach)	D'accord, je crois qu'on commence à avoir une bonne vision de l'animal ! <i>Rires communs.</i> Donc, tu dis qu'il est un peu là tout le temps ?	81	C1.1 C3.2 C4
Margot		82	
Natacha (Coach)	Je te propose maintenant de regarder les effets de cette situation dans différents domaines de ta vie. Je crois que tu les connais bien, donc ça va aller assez vite ! Par exemple, nous pouvons commencer par la santé.	83	C1.2 C3.1 C4
Margot	Je pense que ... alors je suis quelqu'un de rationnel, j'ai toujours besoin d'être un peu objective ... Je pense que principalement cela agit sur mon sommeil.	84	
Natacha (Coach)	C'est-à-dire qu'il t'empêche de dormir ?	85	C1.2 C2.2 C4
Margot	Il m'empêche de dormir bien. Après, il faut être objective, j'ai un grand nez avec une cloison déformée, donc je respire mal la nuit, alors quel est la poule et l'œuf, je ne sais pas ! En tout cas, ils font une belle équipe. Parce que je pourrais simplement me réveiller la nuit, boire un coup et me rendormir...	86	
Natacha (Coach)	Et là, il en profite ?	87	C1.2 C2.3 C4
Margot	Oui, mais bon c'est quelque chose qui va mieux. Et pour moi le sommeil, c'est la clé de la santé.	88	
Natacha (Coach)	Oui quand on est fatigué, on peut devenir irascible. Il y a autre chose au niveau de la santé ?	89	C1.2 C3.1

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	La concentration ! Quand je dors mal plusieurs nuits, je n'arrive plus à me concentrer. C'est très important, parce que depuis toujours, je fonctionne en double pensée. C'est très rare que je me consacre à 100 % à une seule chose. C'est pour ça que je suis dans une quête d'activités qui m'absorbent tellement qu'elles vont enfin me soulager, tu vois ? Et bizarrement, c'est sans doute aussi pour ça que j'arrive à accepter des activités extrêmement ennuyeuses, extrêmement pénibles, parce que finalement j'arrive à les faire en faisant autre chose. J'ai une vraie gymnastique, je peux faire mes tableaux Excel tout en écoutant un podcast d'un niveau assez élevé.	90	
Natacha (Coach)	Eh bien dis-donc, pour quelqu'un qui n'est pas concentré ! Rires	91	C3.2
Margot	Oui, mais en fait, je ne fais rien de bien, moi j'aimerais bien être focus quand même.	92	
Natacha (Coach)	Pourquoi ?	93	C1.2 C4
Margot	Parce que je pense que dans la vie, la différence entre les gens brillants et les autres, ça se fait sur la capacité de travail et de concentration.	94	
Natacha (Coach)	Tu sais faire deux choses à la fois, c'est plutôt un avantage, non !? Alors, si nous passons à la sphère professionnelle ?	95	C1.2 C3.1
Margot	Alors là, c'est une réflexion qui m'est venue ce matin : l'autre fois je t'ai dit que j'étais toujours dans une espèce d'économie restrictive ?	96	
Natacha (Coach)	Oui, tu m'en as parlé.	97	C3.1 C4
Margot	Et en fait, cela m'a fait rebondir, j'ai l'impression que je fais la même chose avec ma propre vie, (elle cherche quelque chose dans son téléphone). Alors, je vais essayer de te l'illustrer. Margot lit sur son téléphone : « surtout ne pas consommer de la vie au cas où on en aurait besoin ». C'est assez bizarre, euh, je fais ça avec tout et notamment pour aller vers quelque chose de plus futile, les vêtements. C'est-à-dire que je vais acheter un vêtement que j'aime beaucoup, qui me va bien et je ne vais pas le porter. L'occasion ne sera jamais assez bonne, parce que je veux le garder beau et neuf pour l'ultime occasion qui n'arrive jamais. Et si on pousse la logique, il arrive un moment où il est délavé d'être trop resté dans la penderie, il n'est plus à la mode ou je ne l'aime plus mais je ne l'ai pas porté en fait !	98	
Natacha (Coach)	C'est toujours l'hydre qui te fait faire cela ?	99	C1.2 C4
Margot	Oui.	100	
Natacha (Coach)	Parce que tu dis, « je », mais en réalité, nous parlons des effets de l'hydre, donc il s'agit d'elle.	101	C4
Margot	Oui tu as raison, on parle d'elle !	102	
Natacha (Coach)	Parce que je te rappelle que ce n'est pas toi le problème. Imagine si c'était toi, comment se débarrasser de soi-même ? Si c'est lui, il est possible de s'en débarrasser ou au moins de négocier une relation plus acceptable.	103	C3.1 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Oui, c'est sûr, oui. Alors, je ne sais pas comment dire, est-ce que je m'en empêche parce que je suis prise par le monstre, ou est-ce que, c'est lui qui m'empêche	104	
Natacha (Coach)	Donc, l'un des effets, est « ce n'est jamais la bonne occasion de vivre » ?	105	C1.2 C2.2 C4
Margot	Non, ce que j'ai écrit ce matin, c'est : « ne pas vivre, pour ne pas gâcher la vie, ne pas vivre pour avoir de la vie disponible au cas où la vie se présenterait ».	106	
Natacha (Coach)	Ah ! Tu connais le conte des Chaudoudoux ?	107	C3.1
Margot	Ah non ?	108	
Natacha (Coach)	Je vais te le passer à la fin de la séance, rappelle-le-moi. C'est l'histoire d'une personne qui croit que l'on ne doit pas trop distribuer des Chaudoudoux ... Tu verras, cela va te parler.	109	C3.1
Margot	Donc oui, ça c'est la pierre angulaire vraiment.	110	
Natacha (Coach)	Et ça tu le ranges dans quoi ? C'est plus du côté du personnel que du professionnel il me semble. Plus spécifiquement dans le domaine professionnel, l'effet serait de ne pas choisir un travail que tu aimes ?	111	C1.2 C2.3 C4
Margot	Oui, on reboucle sur la question des choix et moi je me souviens que très jeune, j'avais toujours peur qu'il se passe un truc. Parce que s'il se passait quelque chose, je ne serais plus disponible au cas où il se passerait autre chose. Mais, je ne savais même pas quoi. Un jour ma mère m'a dégotté un séjour en Angleterre où je devais travailler dans un salon de thé, c'était l'été. Je n'ai jamais voulu y aller, je ne sais pas pourquoi, je n'avais encore rien prévu avec mes copains, c'était pas clair, mais au cas où j'aurais raté un truc !	112	
Natacha (Coach)	D'accord...	113	C3.1 C4
Margot	C'est comme si je tentais de rester toujours disponible, possiblement pour un coup de fil magique ...	114	
Natacha (Coach)	Ok. Et au niveau financier, tu disais l'autre fois : « je fais du minima » ?	115	C1.2 C2.1 C4
Margot	Toujours, avec l'idée que de toute façon, je n'aurais pas assez pour faire tout ce que je veux.	116	
Natacha (Coach)	« Comme je n'aurais jamais assez, je fais tout au minima et il n'y a rien pour le superflu », c'est cela que tu avais dit ?	117	C4
Margot	Oui.	118	
Natacha (Coach)	Donc, finalement au niveau professionnel, ça t'empêche quoi ?	119	C1.2 C4
Margot	Professionnellement ? <i>Silence</i> ... Mhm ... ça m'a empêché, et encore toujours, de décider « Je me lance là-dedans », « je vais là et on verra bien » ! Rien pour le superflu et comme ça, je n'ai pas de choix à faire ! Mais évidemment, je me retrouve très vite dans le « pas assez ». Professionnellement, euh ... c'est pareil, je me suis toujours organisée pour être dans des structures où intellectuellement j'étais mobilisée le moins possible, pour pouvoir m'échapper mentalement et faire autre chose.	120	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	Mhum ...	121	C3.1 C4
Margot	Où, à force de susciter la confiance de ma hiérarchie, on me foutait la paix et je me retrouvais avec une immense autonomie, ce qui est le cas aujourd'hui, du coup, je fais les horaires que je veux, je travaille le moins possible pour le plus de salaire possible. C'est-à-dire qu'aujourd'hui, je ne gagne pas très bien ma vie, sauf si on ramène mon salaire à mon temps de travail réel. Alors, je gagne très bien ma vie, tu vois ce que je veux dire ? Et pourtant, ça m'occupe toute la journée et je n'ai aucune liberté puisque j'ai deux heures de transport. Je suis immobilisée, je suis obligée d'y aller, je suis in situ donc à aucun moment je pourrais me dire, « tiens, je vais dessiner mon hydre » en plein milieu de la journée, ce n'est pas possible !	122	
Natacha (Coach)	Alors du coup, en quoi est-ce que tu travailles peu ? Est-ce parce que dans ta tête, tu peux faire plein de choses ?	123	C1.2 C4
Margot	Oui, je n'ai aucun stress et en tant que travail, je fais à peine 35 heures par semaine.	124	
Natacha (Coach)	Ah d'accord !	125	C3.1 C4
Margot	Ça me permet d'emmener mon fils le matin à l'école, d'aller le rechercher le soir, de toujours tout réduire à la portion congrue, de dépenser le moins possible, d'optimiser tout... ça je sais faire... mais cela ne me procure jamais un confort, un avantage, une aisance.	126	
Natacha (Coach)	Et sur le plan familial quelles sont les conséquences de la présence du problème, l'hydre, dans ta vie ?	127	C1.2 C4
Margot	C'est compliqué, parce que j'ai des idéaux très élevés, je pense être capable de les mettre en œuvre et je suis toujours très déçue par les gens et ça c'est une constante ... Enfin pas en amitié, c'est étrange, je suis plus tolérante en amitié.	128	
Natacha (Coach)	Quand tu dis les gens, c'est lesquels si ce ne sont pas tes amis ?	129	C1.2 C4
Margot	Bah ! Disons mes relations amoureuses et ma famille de sang.	130	
Natacha (Coach)	D'accord. Il me semble que nous avons fait un tour. Que penses-tu de tous ces effets ? Est-ce que c'est OK tout ça pour toi ?	131	C1.3 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Ben non, pas du tout ! C'est peut-être le moment de te dire que je suis doublement motivée pour essayer de percer l'opercule, c'est souvent ce qui me vient comme expression « percer l'opercule ». La première de mes motivations, je te l'ai déjà dit la fois dernière je crois, je suis convaincue que ce type de problématique quand on ne les a pas résolus, on les transmet malgré soi à ses enfants. Et mon fils me ressemble énormément et fonctionne exactement de la même façon. Je pense qu'il a les mêmes capacités que moi, mais je sens que j'échoue complètement à le guider, je sens qu'il va se prendre les mêmes murs, les mêmes difficultés. C'est vraiment ma première motivation, parce que j'aimerais qu'il gagne du temps, parce que moi je souffre d'être toujours coincée là-dedans, même si j'ai progressé ; mais je souffre aussi beaucoup d'avoir perdu du temps et je voudrais qu'à minima, il perde moins de temps que moi et qu'il s'exploite mieux que moi. En second, c'est que si je suis arrivée à ne pas transmettre ce problème à mon fils, c'est que je serai arrivée à m'en débarrasser moi, donc je suis doublement motivée.	132	
Natacha (Coach)	Tu as dit que tu n'étais pas d'accord avec tous ces effets. Comment tu qualifierais la relation que tu as avec ... on continue de l'appeler l'hydre ?	133	C1.3 C4
Margot	Oui ... euh de maltraitance.	134	
Natacha (Coach)	Ah oui !	135	C3.1 C4
Margot	Et tu vois, je n'arrive pas à dire qu'un seul mot, aussi une relation de soumission, d'aliénation d'emprisonnement, voilà.	136	
Natacha (Coach)	Donc, tu n'es pas du tout d'accord d'être prisonnière, aliénée et maltraitée, bien évidemment ! Est-ce que quand même il y a quelque chose qu'elle peut apporter ? Quelque chose dans ce qu'elle te donne qui est un bénéfice, un avantage pour toi ?	137	C1.3 C2.2 C4
Margot	La prudence éventuellement. Ouais, de n'être pas une tête brûlée. Tu sais comme tous les gens très timides, qui n'osent pas et le jour où ils osent, souvent ce n'est pas approprié, c'est trop fort, ce n'est pas juste ... Je ne sais pas si ça vient de mon éducation, de ce qu'on a pensé de moi ou si c'est vrai, mais j'ai parfois cette sensation que quand, tout d'un coup, je prends des décisions, ça peut être ... en tout cas, ça peut manquer de rationalité, c'est sous la pression de l'urgence et je fais n'importe quoi. Voilà, je n'ai même pas cette garantie de prudence à 100 % !	138	
Natacha (Coach)	Même pas de garantie, pfff... franchement ! Rires.	139	C3.2 C4
Margot	Peut-être, la seule chose que j'aime bien, mais je sais pas si ça va avec ou pas, c'est que je ne suis pas aigrie, tu vois ! Je ne le vis pas comme une injustice, j'ai conscience que c'est quelque chose qui est le fruit de ma singularité, de mon éducation, de ma relation familiale, de la façon dont j'ai été aimé enfant. Il n'y a que moi qui puisse résoudre et m'affronter à ça. Je ne me dis pas « les autres ont la chance ».	140	
Natacha (Coach)	Quand je t'écoute, je me demande « qu'est-ce que ce chemin, ou ce combat t'a apporté ? Qu'est-ce que tu as appris ? ».	141	C1.3 C4
Margot	Silence.	142	C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Ben, déjà, j'ai du mal à considérer que le combat est terminé.	143	
Natacha (Coach)	J'entends bien, en admettant qu'il ne soit pas terminé, qu'est-ce qu'il t'a appris jusqu'à présent ?	144	C1.3 C4
Margot	Si j'ai parcouru déjà quelque chose, c'est d'avoir réussi à émerger moi en tant qu'être et de dire que je ne suis pas d'accord. Oui, je veux des choses, je suis pas ce truc gris qui se fout de tout et qui ne s'intéresse à rien, je ne suis pas d'accord avec ça ! Après, là où c'est plus compliqué, c'est qu'intellectuellement, je suis en but avec des idées qui me disent : « c'est la vie actuelle telle qu'elle est faite, le système tel qu'il est fait, pour du travail c'est extrêmement compliqué » ...	145	
Natacha (Coach)	Ça, c'est l'hydre qui vient avec toutes sortes de prétextes, non !?	146	C2.3 C4
Margot	Oui, en attendant, c'est très puissant, parce que ça revêt quand même les habits de la rationalité.	147	
Natacha (Coach)	Ah oui ! En plus, il prend les habits de la rationalité ! C'est intéressant, parce que c'est encore une autre arme. Qu'est-ce que cela t'empêche de vivre qui est important pour toi ?	148	C1.3 C2.3 C3.2 C4
Margot	Moi ce que je voudrais vivre ? Ce qui est super important, ce serait quoi ? ... C'est très, très banal. Cela m'a simplement empêché de rencontrer une personne qui me correspondait authentiquement.	149	
Natacha (Coach)	Quand tu dis « qui te correspond authentiquement » ?	150	C1.3 C4
Margot	À ce moi qui a émergé, malgré tout ce qu'on a fait pour essayer de l'étouffer ! Il a émergé tardivement, avec un certain nombre d'exigences. Donc la personne avec qui j'ai passé le plus clair de ma vie, ne me correspond pas authentiquement et c'est la raison pour laquelle on se sépare aujourd'hui, j'arrive à 46 ans.	151	
Natacha (Coach)	Ça t'a empêché de rencontrer la bonne personne qui te convient ?	152	C1.3 C4
Margot	Oui, mais pour l'instant, je ne me sens pas du tout en mesure, je n'ai même pas l'envie de rencontrer quelqu'un d'autre, parce que je sais que je n'ai pas fait encore mon chemin.	153	
Natacha (Coach)	Qu'est-ce que cela t'empêche d'autre ?	154	C1.3 C4
Margot	De me lancer dans une toute autre structure professionnelle, une autre façon de concevoir mon économie, c'est un moche mot économie mais ...	155	
Natacha (Coach)	Peux-tu dire plus clairement ce que tu voudrais ?	156	C1.3 C4
Margot	Eh bien moi, je voudrais, ne plus être salariée, mais tu vois c'est négatif !	157	
Natacha (Coach)	Tu voudrais être indépendante, on pourrait dire ça comme ça ?	158	C1.3 C2.2 C4
Margot	Oui, c'est être libre de mon temps, voilà ! Si je veux quelque chose, c'est être libre de mon temps, posséder mon temps !	159	
Natacha (Coach)	Est-ce qu'un moyen pour posséder ton temps serait d'être indépendante ?	160	C1.3 C4
Margot	Bah, je suppose ...	161	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	Donc, tu voudrais posséder ton temps. Est-ce que tu pourrais me dire ce que ça veut dire posséder du temps ?	162	C1.3 C2.2 C4
Margot	Ça veut dire que pour 2000 et quelques euros, le quart de ma vie n'appartient pas à quelqu'un d'autre. Parfois je cours, j'ai déposé mon fils à l'école à huit heures trente, je cours, je cours pour attraper mon RER qui un jour sur deux ne fonctionne pas, je cours en permanence, j'essaye de résoudre une équation impossible.	163	
Natacha (Coach)	D'accord...	164	C3.1 C4
Margot	C'est peut-être anecdotique, mais je ne comprends pas quand j'arrive cinq minutes au-delà de l'heure officielle et qu'on me fait une réflexion. J'ai 46 ans pas 14 ans, je n'étais pas en train de faire la grasse matinée en me disant « Ah j'ai pas envie de me lever ce matin », je suis debout depuis 6h30, j'ai un enfant, je suis responsable de ma vie et je ne comprends pas que quelqu'un s'arroge le droit de ... Ma vie vaut plus que ça ! J'ai un problème avec ça. Après, c'est comme ça que ça marche et c'est comme ça que j'ai rempli mon frigo et que je paye mon appart'. C'est là que la rationalité arrive et moi, je voudrais avoir le courage de prendre la clé des champs, le courage de choisir un projet et de me lancer dedans et là, je suis à la croisée des chemins. Je fais des trucs quand même... Je t'avais parlé d'une structure qui s'appelait l'AFT. Il y a aussi « défenseurs des droits », pour lequel je fantasme assez et j'ai eu deux contacts de personnes qui ont travaillé chacune dans cette structure-là. Déjà c'est très nouveau j'ai jamais fait ça !	165	
Natacha (Coach)	Quand as-tu fait cela ?	166	C1.3 C4
Margot	Ces dernières semaines. Alors les deux, ils m'ont découragé complètement, disant que c'était des institutions où les gens étaient complètement déconnectés de leurs objectifs, genre « ils partent à 16h et une minute » ou alors que « 40 % des gens sont en souffrance professionnelle parce que le management est abominable ». Donc, je suis censée construire une candidature spontanée, j'ai des noms, l'organigramme ... et je n'ai pas envie. Je n'ai absolument aucune envie de m'exposer à de la violence professionnelle. Même si moi je me sens assez costaud et libre dans ma tête pour qu'on n'ait pas de prise là-dessus, j'ai pas envie en fait.	167	
Natacha (Coach)	Est-ce que c'est toi qui parle là ou l'hydre ?	168	C1.3 C4
Margot	Je pense que c'est moi, l'hydre me dit : « arrête avec tes projets d'indépendance, tu n'y arriveras jamais, tu ne le feras pas. Par contre, quand même, essaye de trouver un job plus intéressant que le tien, parce que là tu fais vraiment de la merde, tu es en train de gâcher ta vie. Essaye de présenter ta candidature ».	169	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	Donc c'est l'hydre qui te pousse à faire cette démarche « entre-deux » et toutes les informations que tu trouves, te dises, à toi authentique personne, « je n'ai pas envie d'aller là ». Donc là où tu veux aller, c'est sur le projet que tu as déjà identifié. Or l'hydre t'empêche d'aller vers ton projet, on est d'accord ?	170	C1.3 C2.3 C4
Margot	Ben clairement, après je ne suis pas capable d'identifier dans ce qui m'empêche de le faire ce qui relève de moi et qui relève de l'hydre.	171	
Natacha (Coach)	J'ai pourtant l'impression que tu l'identifies pas mal. Je voudrais revenir à ce que tu as dit. Cela t'empêche de rencontrer la personne qu'il te faut et qui soit authentiquement accordée à toi. Néanmoins, pour le moment tu te sépares, donc il y a déjà quelque chose que tu fais par rapport à cette situation. Par ailleurs, tu aimerais être indépendante, libre de ton temps et aller vers ton projet, c'est ce que j'entends ?	172	C2.3
Margot	C'est ça, avoir le courage de le faire. Alors pour être totalement honnête avec toi, là aujourd'hui par rapport à ce retard intellectuel et tout ça, j'aimerais être entièrement libre, non pas pour ne rien faire, mais pour faire des choses dont je n'ai absolument pas la garantie qu'un jour ça me rapportera le moindre sou. Hélas, ce n'est pas possible. J'aimerais par exemple essayer d'écrire, voir si ça marche ou pas, mais sans pression, tu vois ? Parce qu'évidemment s'il faut en retirer 2500 € par mois du jour lendemain, ce n'est pas possible.	173	
Natacha (Coach)	Ce que j'entends c'est que tu aurais presque envie de faire une année sabbatique ?	174	C2.3
Margot	Bah oui ...	175	
Natacha (Coach)	Est-ce que c'est envisageable, si tu es licenciée, de t'accorder une année de chômage pour mieux savoir ce que tu veux, prendre du temps ?	176	C1.3
Margot	Non ce n'est pas compatible avec ma séparation, déjà en travaillant je ne sais pas si je vais m'en sortir. C'est ce que je disais la semaine dernière, j'ai un appartement... Bref, ce genre de choix que justement je ne sais pas faire, c'est impossible.	177	
Natacha (Coach)	On en revient à faire des choix. Donc l'hydre t'empêche de faire des choix qui sont importants pour toi, c'est bien ça ?	178	C1.3 C4
Margot	Oui, oui. Ce que je veux dire, c'est que j'ai envie d'être libre, mais le fait est qu'à un moment donné, il faut trouver comment subvenir à ses besoins. Ce projet est ce qui me semble le plus proche de ce qui pourrait me plaire, au jour, le jour, tout en subvenant à mes besoins (Peut-être que je me leurre un peu) et me laisse du temps pour me livrer à des activités que j'aime.	179	
Natacha (Coach)	Est-ce que dans l'idéal, tu imagines une progression ? Pour le moment, tu as choisi la séparation, ce serait une première marche ?	180	C1.3 C2.3
Margot	Oui, mais c'est très, très long !	181	
Natacha (Coach)	Qu'est-ce qui est long ?	182	C1.3 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Mon compagnon est intermittent du spectacle et il part en tournée, il n'est pas du tout à Paris, donc il ne peut pas chercher d'appartement pour lui et puis moi, il faut que j'aménage une pièce de mon appartement pour la louer à une étudiante et donc il y a des travaux assez lourds à faire qui nécessite d'enlever du beau parquet parce que j'ai besoin vraiment d'un gros complément financier pour m'en sortir toute seule et je veux louer la chambre assez cher, ce qui implique de mettre une douche et d'offrir une certaine indépendance à la personne. Je pensais que ce serait simple mais non. En plus, je ne te cache pas que vivre avec un colocataire, je n'ai jamais eu envie de le faire même à 20 ans, donc maintenant tu vois ! Bref, y'a plein de choses qu'il faut que je fasse et tout ça prend du temps et ce n'est pas mon compagnon qui va être moteur parce que c'est pas son karma !	183	
Natacha (Coach)	Donc tu trouves qu'au niveau de la séparation ça tourne un peu en rond.	184	C1.3 C2.3 C4
Margot	Là oui, parce qu'on attendait des sous, mais on les a obtenus, donc en théorie ça devrait avancer.	185	
Natacha (Coach)	Donc faire des choix et avancer c'est-à-dire ne pas tourner en rond.	186	C1.3 C2.3 C4
Margot	Là tu vois, ma vie en ce moment elle n'est pas du tout satisfaisante puisque je subis toutes les contraintes de la vie d'avant. Lui, il va il vient, il n'est jamais là, il faut que je jongle dans un emploi du temps invraisemblable. L'autre fois quand je ne suis pas venue, c'était ça. Il n'est pas du tout carré, en plus ça met une ambiance étrange, tu es dans les vestiges de la vie d'avant, tu vois ? Et pourtant ça me paraît tellement plus simple que la suite que je ne connais pas !	187	
Natacha (Coach)	C'est ça, donc en fait l'hydre t'empêche de rencontrer la bonne personne, mais avant elle t'empêche tout simplement d'avancer d'aller vers tes projets, vers une nouvelle rencontre, vers l'inconnu, c'est ça que tu me dis ?	188	C2.2 C4
Margot	Oui et par exemple, je me dis, « si j'avais de l'argent, je ferais des voyages parce que pour moi c'est important et je voudrais emmener mon fils en voyage. Il est dans une tranche d'âge où c'est maintenant, j'estime qu'entre 9 et 14 ans, c'est le moment idéal. Après ça peut marcher encore, mais si jamais, il se met en mode adolescent, ça va être dur. Eh bien ça, je suis à peu près sûre que si je gagne au loto après-demain, je ne réaliserai pas ce projet.	189	
Natacha (Coach)	Le fait de vouloir partir en voyage, d'aller vers l'inconnu de faire des choix, qu'est-ce que ça dit de ce qui est important pour toi ?	190	C1.3 C4
Margot	Quand je me définis de manière positive, quand j'essaie d'explorer ce que je considère être mon vrai moi, c'est ça qui me plaît, c'est ce que j'ai envie d'être en fait.	191	
Natacha (Coach)	C'est ton vrai moi qui a besoin de tout ça. Il a besoin d'inconnu et de voyage ?	192	C1.3 C2.3 C4
Margot	Parfois j'en doute, je me dis si ça se trouve, peut-être pas ...	193	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	Mais tu ne le sauras pas tant que tu ne l'as pas fait.	194	
Margot	Oui, mais typiquement, je suis quelqu'un qui crève de trouille à mort, jusqu'au jour où c'est inéluctable et par exemple au final, je vais sans doute me dire, cette nana elle est hyper sympa, elle adore Sacha, ça va très bien se passer, si ça se trouve, elle parle couramment l'anglais, elle va lui parler anglais, lui va faire des progrès, elle adore les chats, elle va elle vient, elle s'occupe des chats ...	195	
Natacha (Coach)	Tu parles de qui là ?	196	C1.3 C4
Margot	De la future colocataire !	197	
Natacha (Coach)	Ah oui d'accord ! Rires.	198	C3.1 C4
Margot	Et tu vois, toute ma vie ça été ça, il faut que je sois rendue à la dernière extrémité avant de me décider dans un accouchement avec trouille intense, etc... puis une fois qu'on y est, ça se passe bien. Il faut que je prépare d'abord un petit voyage, en Italie, un petit truc simple.	199	
Natacha (Coach)	Tu as déjà voyagé ?	200	C1.3 C4
Margot	Mais bien sûr, pas autant que je voulais et jamais toute seule ...	201	
Natacha (Coach)	Tu as été où ?	202	C1.3 C4
Margot	En Turquie, en Tunisie, aux Antilles, j'ai fait à peu près tous les pays européens, j'ai été aux Etats-Unis ... qu'est-ce que j'ai fait d'autres... j'ai été en Égypte et c'est toujours ce que j'appelle des vrais voyages, pas en groupe.	203	
Natacha (Coach)	Donc, ton vrai moi voudrait des voyages et en fait tu les as déjà faits ! En tout cas, tu en as déjà fait pas mal, si je comprends bien ?	204	C1.3 C2.3 C4
Margot	Ouais enfin, tu vois quand j'ai rencontré mon compagnon, c'était un de nos atomes crochus et finalement on a fait très peu de voyage, or on est quand même restés 10 ans sans enfant, mais comme on vivait à l'économie la plus stricte ...	205	
Natacha (Coach)	Moi ce que je vois, c'est que tu as été en Turquie, en Tunisie, aux Antilles, aux USA et j'en passe ...	206	C4
Margot	Oui, oui, mais on aurait pu faire mieux	207	
Natacha (Coach)	Ah c'est sûr, on peut toujours faire mieux ! Donc, tu dis que c'est important pour toi pour nourrir ton vrai moi, c'est lui qui te réclame les voyages, l'inconnu, la découverte parce que c'est important et tu ne lui en donnerais pas les moyens ?	208	C1.3 C2.2
Margot	Mais, je ne sais pas comment te dire, j'adore cuisiner, j'adore découvrir, c'est quelque chose qui me fait un bien fou, j'adore relever des défis, j'adore ... mais je m'ennuie très vite alors j'ai du mal à commencer ... le perfectionnement, par exemple, c'est très compliqué ... et en même temps, ça me fait atrocement peur !	209	
Natacha (Coach)	Tu adores, mais tu as très peur ? D'accord. Est-ce que tu peux me décrire une situation où tu as pris une décision sans tourner en rond, est-ce que tu t'en rappelles ?	210	C1.4 C2.2 C4
Margot	Silence prolongé	211	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Mais en fait, j'ai pris beaucoup de décisions, mais pas dans la joie d'une vie qu'on construit.	212	
Natacha (Coach)	Donne-moi une décision que tu as prise vraiment toi, pas parce qu'on te l'a demandé.	213	C1.4 C4
Margot	J'ai rencontré mon compagnon sur un chantier dans le Périgord. Nous avons vécu deux mois sur ce chantier en vase clos et ensuite nous sommes rentrés à Paris quand c'était terminé. J'ai eu très peur qu'on retrouve nos vies séparées et très, très vite, j'ai décidé que je venais habiter chez lui.	214	
Natacha (Coach)	Donc, c'est toi qui as pris la décision d'aller habiter chez lui, après combien de temps ?	215	C1.4 C2.2 C4
Margot	Après quelques mois, il avait un studio, c'était pas très grand.	216	
Natacha (Coach)	Cela ne te dérangeait pas ?	217	C1.4
Margot	Non.	218	
Natacha (Coach)	Il était comment son studio ?	219	C1.4 C4
Margot	Il était bien foutu, mais quand même assez petit.	220	
Natacha (Coach)	Oui ...	221	C3.1 C4
Margot	Et voilà, c'était une autre vie à l'économie, c'est-à-dire que...	222	
Natacha (Coach)	Attends, attends, oui une vie à l'économie peut-être, mais là pour le moment, je suis sur la décision ... ah ah ah, non mais l'hydre, elle est terrible ... <i>rire déployé du coach</i> ! Donc tu as pris la décision d'aller vivre avec cet homme après trois mois et lui qu'est-ce qu'il disait ?	223	C1.4 C3.2
Margot	Il était content.	224	
Natacha (Coach)	Qu'est-ce qui t'a fait prendre cette décision, comment c'est venu ?	225	C1.4 C4
Margot	J'avais peur de le perdre tout simplement.	226	
Natacha (Coach)	Donc tu avais envie d'être avec lui ?	227	C1.4 C2.3 C4
Margot	Oui ...	228	
Natacha (Coach)	Et donc tu as pris le risque que ce ne soit pas aussi extraordinaire que pendant les deux mois du Périgord ?	229	C1.4 C2.3
Margot	C'est ça, tout à fait !	230	
Natacha (Coach)	Tu habitais où à l'époque ?	231	C1.4 C4
Margot	J'habitais dans le 11 ^e	232	
Natacha (Coach)	Tu y avais un appartement ?	233	C1.4 C4
Margot	Oui très sympa.	234	
Natacha (Coach)	Et tu as lâché cet appartement ?	235	C1.4 C4
Margot	Complètement !	236	
Natacha (Coach)	Sans problème ?	237	C1.4 C4
Margot	Ouais !	238	
Natacha (Coach)	En combien de temps ?	239	C1.4 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	En deux mois.	240	
Natacha (Coach)	En deux mois tu as quitté ton appartement sympathique pour aller vivre avec cet homme. Et tu es arrivée avec ta petite valise ...	241	C1.4 C2.3
Margot	Ah non, avec tout !	242	
Natacha (Coach)	Rire ... Avec ta grande valise et toutes tes affaires dans son petit studio !	243	C3.2
Margot	C'est toute l'histoire de notre couple, je ne lui laissais pas trop le temps de réfléchir et ça lui allait bien. Et la transition vers l'autre appartement, c'est aussi moi... On voulait avoir un enfant, je crois que je n'aurais pas pu tomber enceinte tant qu'on était dans le trop petit appartement ...	244	
Natacha (Coach)	Et donc, qu'avez-vous fait à ce moment-là ?	245	C1.4 C4
Margot	On a cherché un appartement à louer d'une taille normale, mais impossible avec un intermittent du spectacle, impossible. Et du coup, ma mère, qui avait cet appartement dans le 14 ^e où j'habite et qui partait de plus en plus souvent à la campagne avec son mari parce qu'elle en avait assez de vivre à Paris et qu'ils étaient bientôt la retraite, m'a dit : « si vous voulez, je vous loue l'appartement ». Donc on s'est installés, on a loué ça pendant deux ans. Et j'ai fait mon fils tout de suite, dès que je suis arrivé dans l'appartement où il y avait de la place, je suis tombée enceinte ... Tout de suite. Après ma mère m'a proposé de nous le vendre et ça c'est moi qui ait décidé aussi...	246	
Natacha (Coach)	Donc en fait, tu es quelqu'un qui ne prend jamais de décision, mais si je reformule ce que j'ai entendu : tu rencontres quelqu'un, c'est une chouette relation ...	247	C3.2 C2.3 C4
Margot	Je ne suis jamais sûr que c'est chouette ...	248	
Natacha (Coach)	Alors, peux-tu me décrire la situation, je vais voir si tes yeux scintillent ... rire ... Si tu décides d'aller vivre après deux mois avec cet homme, j'imagine que cela devait être chouette, non ?	249	C1.4 C2.3 C3.2
Margot	C'est là où c'est un peu compliqué, alors bon, je suis en train de me séparer de lui, ça doit jouer ...	250	
Natacha (Coach)	Oui, essaye de te revoir à l'époque.	251	C3.1 C4
Margot	J'ai toujours été très angoissée affectivement.	252	
Natacha (Coach)	Je te demandais de parler du positif. Sourire.	253	C3.2
Margot	Oui, mais justement je peux difficilement te dire qu'il existe, parce que dès lors que je m'engage dans une relation, c'est complètement intoxiqué et pollué par une angoisse profonde, c'est vraiment quelque chose de très, très puissant. Donc je n'ai jamais vécu ça bien, même avec d'autres amants, je n'ai jamais vécu cette espèce de transport où tu t'en fou de tout, tu es bien, c'est connecté même si ça dure deux heures, je n'ai jamais vécu ça ! Je suis tout de suite en distanciation du truc et je regarde tout de loin.	254	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	Néanmoins, ce que j'entends moi, c'est que tu as pris trois décisions dans un temps court et toujours au bon moment, car il me semble que tu assez experte pour mettre les choses en place quand c'est le moment pour toi. Premièrement tu rencontres la personne, il y a quelque chose de suffisamment fort entre vous pour te décider à aller vivre avec cette personne, tu oses laisser ton appartement sans trop te poser de questions, tu vas t'installer chez lui. Ensuite tu as envie d'un enfant, tu cherches un appartement pour pouvoir recevoir ton enfant, tu trouves cet appartement, tu décides d'y aller, tu fais l'enfant et il y a quand même trois ans de grâce qui s'invite ... car c'est exactement les termes que tu as utilisé la dernière fois, lorsque tu as parlé du moment où l'enfant est arrivé. Tout se passe bien, avec l'enfant et avec le père, la vie s'invite !	255	C1.4 C2.2 C4
Margot	S'il y a eu un beau moment dans cette histoire vraiment, les autres n'était pas pourris bien sûr, mais vraiment, c'est ce moment-là ! C'est pour te dire que je suis capable de les identifier quand même.	256	
Natacha (Coach)	Donc, je vois plein d'endroits où tu as pris des décisions, où tu as osé, tu es d'accord ?	257	C1.4 C2.3 C4
Margot	Bah c'est compliqué, parce que cette histoire d'appartement, c'est très lié à ma mère et je l'ai poussé. Elle voyait qu'on n'y arrivait pas, qu'on se faisait refuser les dossiers etc. Je n'ai jamais demandé clairement : « Est-ce que tu peux me louer ton appartement ? », c'est elle, à force de nous voir galérer qui s'est trouvé un peu obligée de nous proposer ça ...	258	
Natacha (Coach)	Elle t'a proposé quelque chose, elle n'était obligée de rien.	259	C2.3
Margot	Oui mais ...	260	
Natacha (Coach)	Elle t'a proposé quelque chose et peut-être que ça l'arrangeait elle aussi ?	261	C2.3
Margot	Je crois qu'ils auraient pu louer ça plus cher à des inconnus.	262	
Natacha (Coach)	Sauf que peut-être que ça lui importait que sa fille soit bien ?	263	C2.3
Margot	Oui et j'ai décidé de faire un enfant, bien sûr, je prends des décisions, ça c'est positif.	264	
Natacha (Coach)	D'accord. Alors comment tu t'es sentie quand tu as pris ces décisions ? Comment ça se passe ? Qu'est-ce qui te fait prendre ses décisions ?	265	C1.4 C4
Margot	Il y a un petit basculement et quand la décision est prise, là je fonce !	266	
Natacha (Coach)	Okaaaay. Donc il y a un switch, si je peux me permettre (Margot est venue après avoir fait le programme switch). C'est très intéressant que tu me dises ça, parce que c'est un de tes objectifs (l'objectif de Margot est de faire un premier pas et puis d'avancer et non reculer et changer d'avis) et en fait tu y es déjà. Au moment où tu prends tes décisions, tu ne recules pas, tu avances !	267	C1.4 C3.1 C4
Margot	Oui, mais il faut que cela s'accompagne d'une réalité matérielle. En fait, c'est comme si je me mettais des verrous derrière pour ne plus reculer.	268	

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Natacha (Coach)	Ce que j'entends, c'est que tu y vas. Non seulement tu y vas, mais tu ne recules pas. Alors l'hydre qui semble encore présente, dit « Oui, mais bon elle n'a pas beaucoup de mérite » mais moi, ce que je vois, c'est que tu as pris des décisions et que quand tu décides, tu y vas, tu y vas et tu fonces !	269	C2.3
Margot	Mum mum <i>d'acquiescement</i> .	270	
Natacha (Coach)	Qu'est-ce qui fait ce déclic ? Qu'est-ce qui fait que tu te dis : c'est ce choix là que je prends ? Notamment lorsque tu vas rejoindre ton compagnon, prendre ce nouvel appartement, ou faire un enfant. Ce sont des décisions importantes, c'est pas rien, ce sont de vrais choix de vie !	271	C1.4 C3.1 C4
Margot	Je pense que j'avais envie de faire un enfant, après je me suis toujours dit que si je ne rencontrais pas le compagnon qui convenait, je n'en ferais pas ...	272	
Natacha (Coach)	Ce que j'essaie de comprendre, c'est le déclic qui te conduit à la décision. Essaie de prendre une de ses décisions et de te rappeler, de te mettre dedans. Qu'est-ce qui fait qu'un moment tu vas dire oui ?	273	C1.4 C4
Margot	Souvent c'est un engagement vis-à-vis d'un autre.	274	
Natacha (Coach)	Par exemple ?	275	C1.4 C4
Margot	<i>Silence prolongé ...</i>	276	
Natacha (Coach)	Quand tu as décidé de rejoindre ton compagnon dans son studio, je crois qu'il ne t'avait rien demandé ? Alors quel fut le déclic ?	277	C1.4 C4
Margot	J'avais peur qu'il parte.	278	
Natacha (Coach)	Donc, on va dire que tu tenais à lui suffisamment pour y aller. Dans ce cas, tu n'as pas envie de perdre ton temps, ni l'opportunité qui se présente, t'y vas. J'entends ça moi ...	279	C1.4 C2.3
Margot	Oui mais ...	280	
Natacha (Coach)	Non pas de « mais » ... <i>rire</i> ... pour le moment pas de MAIS. Prenons d'autres exemples.	281	C3.2
Margot	Pour l'appartement, c'est que j'avais 36 ans et j'avais envie qu'on s'y mette sur l'enfant et on avait épuisé beaucoup de cartouches ...	282	
Natacha (Coach)	Ce que j'entends, c'est que dans le premier exemple c'est quelqu'un que tu n'as pas envie de perdre, une opportunité de vie et dans l'autre cas, c'est une véritable envie qui t'appartient. Si on revient sur le professionnel, quelle décision importante aurais-tu pris ?	283	C1.4 C2.3
Margot	Il y en a une majeure qui était de reprendre mes études.	284	
Natacha (Coach)	Oui.	285	C3.1 C4
Margot	Mais ça c'est pareil, c'est toujours dans un contexte qui n'est pas constructif, c'est l'échec de certaines choses qui te conduisent à le faire.	286	
Natacha (Coach)	En quoi tu n'as pas répondu à ton désir en reprenant ses études ?	287	C1.4 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	C'est parce que professionnellement j'étais au chômage et ma mère me disait « mais enfin... ». Il y avait plein de jobs que je ne voulais pas faire, je n'avais pas fait d'étude, je n'avais aucune envie de faire du commerce, je déteste ça, c'est pas du tout mon truc et je ne trouvais aucun d'autre job que ça. Ma mère me disait : « c'est normal, il faut que tu fasses tes preuves, puis après tu feras autres choses dans la boîte » et je disais, « mais non, non, non et si je dois faire mes preuves, alors je recommence de zéro et donc je reprends mes études ».	288	
Natacha (Coach)	Ce que tu es en train de me dire, c'est que tu as refusé certaines choses qui ne te convenaient vraiment pas et tu as pris l'injonction de ta mère comme levier pour reprendre les études ? Est-ce ce qui te dérange ?	289	C2.3 C4
Margot	Je n'ai pas de regrets, mais ce choix n'a été qu'un choix d'extrémité, je n'ai jamais eu l'impression dans ma vie de me dire « alors là, je suis là, ce qui serait intéressant de faire ce serait ça, je veux aller là, donc il faut que je fasse ça, et donc là je vais faire telle formation, tel machin » ...	290	
Natacha (Coach)	C'est amusant, parce que quand il y a une vraie envie, comme lorsque tu quittes ton appartement pour rejoindre ton compagnon ou lorsque tu décides de faire un enfant, tu ne t'es pas posé de question et ce sont pourtant des décisions profondes. Est-ce que les choix professionnels se situeraient à un niveau plus intellectuel et dans ce cas tu tergiverses plus ?	291	C1.4 C2.3 C4
Margot	Oui clairement !	292	
Natacha (Coach)	Est-ce que les études que tu as reprises étaient une bonne décision ?	293	C1.4 C4
Margot	Oui.	294	
Natacha (Coach)	Tu es contente de cette décision et tu t'y es tenue. C'est bien pour quelqu'un qui ne prends pas de décision. Qu'est-ce que tu en penses ?	295	C1.4 C3.1 C4
Margot	Je suis d'accord avec toi. Après, ces études, j'aurais aimé les faire du premier coup et pour mon compagnon, j'aurais sans doute dû avoir le courage d'étreindre cette relation plus longtemps avant de le rejoindre. On aurait sans doute abouti à la même chose, mais ça aurait peut-être consolidé la relation. Tu vois, c'est cette façon de prendre des décisions quand on est au pied du mur de quelque chose ...	296	
Natacha (Coach)	Je ne sais pas si c'est l'hydre qui parle, mais je ne vois pas de "pieds du mur". Ce que tu es train de me dire, me semble-t-il, c'est que ton compagnon ne te convient plus aujourd'hui. Mais à ce moment-là, il te convenait. Donc, il me semble que tu as pris des décisions qui étaient adaptées au moment où tu les as prises. Tu as lâché le passé et tu t'es tenue à ta décision avec sérieux, notamment au niveau des études.	297	C1.4 C4
Natacha (Coach)	On va s'arrêter là.	298	C4
Margot	Rire de Margot.	299	
Natacha (Coach)	Qu'est-ce que cela te fait quand je dis ça, qu'est-ce qui rechigne là ?	300	C1.4 C4

Interlocuteurs	Echanges	numérotation	catégorie
Margot	Non rien ... c'est bien de constater, cela me reconstitue dans l'idée que « oui je prends des décisions ». La difficulté aujourd'hui, c'est que je n'ai pas vraiment de couteau sous la gorge, alors que pour mes études, j'étais convaincue que je ne pouvais pas trouver de travail sans refaire des études universitaires...	301	
Natacha (Coach)	Il me semble que quand tu es convaincue de quelque chose, quand tu en as envie, tu fais !	302	C1.4 C2.3 C4
Margot	Alors, il est une chose qui m'a aidé pour ce qui concerne les études. J'avais mis mon entreprise aux prud'hommes à l'époque et j'avais un très mauvais avocat qui n'a rien foutu. C'est moi qui ai rédigé toutes mes conclusions, qui ai tout détricoté le dossier et j'ai adoré faire ça. C'est aussi ça qui m'a donné envie de reprendre des études juridiques. J'ai étrenné ce que c'était d'entrer dans la matière du droit et de défendre son droit.	303	
Natacha (Coach)	Est-ce que pour la prochaine fois, tu serais d'accord de lister les décisions importantes que tu as prises et d'essayer de voir quel était le déclic qui t'a poussé à les prendre.	304	C4
Margot	Ça marche, je vais faire ça !	305	
Margot	<i>Rires. Margot note : « lister les décisions ... »</i>	306	
Natacha (Coach)	Et décrire le moment où tu as fait ce fameux pas, en te disant, « maintenant je ne recule plus ». Tu as parlé « d'entrer dans la matière », ce n'est pas la première fois que tu évoques le plaisir qui naît de faire quelque chose qui te plaît. Essaie de lister ces moments aussi.	307	C4
Margot	Oui, je crois que c'est en rapport avec l'intuition, en tout cas ça vient la confirmer, du coup j'accepte de l'écouter plus ... Je vais réfléchir.	308	
Natacha (Coach)	D'accord super. Je vais prendre mon agenda...	309	C4

9.2 ANNEXE II – CONTRAT DE COACHING BIPARTITE



CONTRAT DE COACHING BIPARTITE

ENTRE : **Madame Natacha Sels** Stagiaire de la formation « Pratiques du coaching »,
demeurant xxxxxxxxxxxx ci-après dénommée « la coach »

ET : Madame xxxxxxxxxxxx, Volontaire pour être bénéficiaire d'un programme de coaching,
demeurant xxxxxxxxxxxx ci-après dénommée « la coachée »

Il est convenu ce qui suit :

ARTICLE 1 - OBJET DU CONTRAT

Le présent contrat, conclu dans le cadre de la formation DESU « Pratiques de coaching », engage Madame Natacha Sels à réaliser un programme de coaching tel qu'il est décrit dans l'article 2 « Modalités d'intervention ».

ARTICLE 2 – MODALITES D'INTERVENTION

Le programme de coaching comprend 10 séances de 1h30 (soit 15h de face à face).

Madame Sels s'engage également à réaliser un travail de préparation des séances (10 x 30 mn) et d'analyse après-coup des interactions (10 x 30 mn).

ARTICLE 3 - DATES DE DEBUT ET DE FIN DU COACHING

Le contrat prend effet du 24/01/2019 au 26/06/2019 (fin prévisionnelle). Les séances se dérouleront tous les 15 jours à partir du 24/01/2019. Le lieu de pratique des séances est fixé au domicile de Mme Sels.

ARTICLE 4 - DEONTOLOGIE DU COACH STAGIAIRE

- Confidentialité : le coach stagiaire s'engage à considérer comme confidentielles les informations de toutes natures relatives à la personne coachée.

- Le lieu de supervision : le coach bénéficie d'un lieu de supervision.

ARTICLE 5 - ENGAGEMENT DU BENEFICIAIRE

Le coaché est prévenu qu'il devra respecter les heures et les dates de rendez-vous.

En cas d'impossibilité pour une séance, il est impératif de prévenir le coaché au moins 48h à l'avance.

ARTICLE 6 - ARRET DU COACHING avant l'issue prévue initialement

Si le bénéficiaire et/ou le coach souhaitent arrêter le coaching avant la date prévue initialement, une séance de clôture sera effectuée.

Fait à PARIS le 24 janvier 2019 - Signature du coach Signature de la coachée

9.3 ANNEXE III – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Actuellement stagiaire au sein du Diplôme d'Etudes Supérieures d'Université *Pratiques du coaching* de l'Université Paris 8, je mène, dans le cadre de mon travail de mémoire, une recherche sur *l'utilisation des pratiques narratives et du parcours du héros en coaching*, sous la direction de Mme Marie-Claude Surin.

Je sollicite, par ce formulaire de consentement, votre autorisation pour utiliser, au sein de mon mémoire de recherche, les données issues de la séance de coaching à laquelle vous participez.

Je m'engage à ce que ces données restent totalement anonymes, confidentielles et ne servent que dans le cadre de la présente étude. Vous êtes libre de vous retirer de cette recherche à tout moment.

Je me tiens à votre disposition pour tout commentaire et toute question.

Je vous prie de bien vouloir accepter mes plus vifs remerciements pour votre participation.

Natacha Sels xxxxx - xxxxx Paris xxxxxxxxxxxxxx ; 06 xxxxxxxx

Partie à compléter par la personne coachée

Je soussigné xxxxxxxx, consens librement à participer à la recherche menée par Madame Natacha Sels dans le cadre de sa formation universitaire en Pratiques du Coaching et plus particulièrement sur *l'utilisation de la métaphore en coaching*. J'ai été informée clairement des objectifs et du déroulement de ce recueil de données qui consiste à enregistrer la séance à laquelle je participe, à la retranscrire afin de l'analyser en lien avec le thème mentionné.

J'autorise Madame Natacha Sels à utiliser les données me concernant pour sa recherche, de manière strictement anonyme et confidentielle.

Enfin, je prends note que je peux retirer mon consentement et interrompre ma participation à cette recherche à tout moment.

Fait à Paris le 20/02/2019

9.4 ANNEXE IV – CHARTE DE DEONTOLOGIE DU PRATICIEN NARRATIF*

Le praticien narratif crée pour les personnes, les groupes et les communautés qui le consultent un contexte qui favorise :

- ✓ Article 1 : Le récit de leurs expériences et de leurs problèmes dans leur propre culture ;
- ✓ Article 2 : La compréhension de ces expériences dans le contexte de leur histoire et de leurs relations avec les autres ;
- ✓ Article 3 : L'invitation des personnes, des groupes et des communautés qui comptent pour elles ;
- ✓ Article 4 : La dissociation de qui elles sont et des problèmes qu'elles rencontrent ;
- ✓ Article 5 : La célébration des efforts consentis pour atteindre leurs buts en ce que ces efforts témoignent de leurs aspirations à créer leur vie à partir de leurs espoirs, de leurs rêves, de leurs principes et de leurs valeurs ;
- ✓ Article 6 : La reconnaissance des capacités, talents, compétences et habiletés développés depuis leur naissance ;
- ✓ Article 7 : La prise de conscience de la valeur de ce qu'elles ont appris en surmontant leurs difficultés et du pouvoir de cet apprentissage pour aider et soutenir les efforts d'autres personnes, groupes et communautés qui rencontrent des difficultés similaires.

*Traduction française de la charte de déontologie du praticien narratif par David Denborough du Dulwich center.

9.5 ANNEXE V – CODAGE DE DEONTOLOGIE SOCIETE FRANCAISE DE COACHING

http://www.sfcoach.org/wp-content/uploads/2016/03/Code-de-déontologieSFCoach-V2011_01.pdf

Ce code est établi par la **Société Française de Coaching** exclusivement pour la pratique du coaching professionnel. Il est opposable à tout membre de la Société Française de Coaching. Il vise à formuler des points de repère déontologiques, compte tenu des spécificités du coaching en tant que processus d'accompagnement d'une personne dans sa vie professionnelle.

Ce code de déontologie est donc l'expression d'une réflexion éthique ; il s'agit de principes généraux. Leur application pratique requiert une capacité de discernement.

Titre 1 - Devoirs du coach -->Art. 1-1 - Exercice du Coaching

Le coach s'autorise en conscience à exercer cette fonction à partir de sa formation, de son expérience et de sa supervision.

-->Art. 1-2 – Confidentialité

Le coach s'astreint au secret professionnel.

-->Art. 1-3 - Supervision établie

L'exercice professionnel du coaching nécessite une supervision. Les Membres accrédités de la Société Française de Coaching sont tenus de disposer d'un lieu de supervision.

-->Art. 1-4 - Respect des personnes

Conscient de sa position, le coach s'interdit d'exercer tout abus d'influence.

-->Art. 1-5 - Obligation de moyens

Le coach prend tous les moyens propres à permettre, dans le cadre de la demande du client, le développement professionnel et personnel du coaché, y compris en ayant recours, si besoin est, à un confrère.

-->Art. 1-6 - Refus de prise en charge

Le coach peut refuser une prise en charge de coaching pour des raisons propres à l'organisation, au demandeur ou à lui-même. Il indique dans ce cas un de ses confrères.

Titre 2 - Devoirs du coach vis à vis du coaché -->Art. 2-1 - Lieu du Coaching

Le coach se doit d'être attentif à la signification et aux effets du lieu de la séance de coaching.

-->Art. 2-2 - Responsabilité des décisions

Le coaching est une technique de développement professionnel et personnel. Le coach laisse de ce fait toute la responsabilité de ses décisions au coaché.

-->Art. 2-3 - Demande formulée

Toute demande de coaching, lorsqu'il y a prise en charge par une organisation, répond à deux niveaux de demande : l'une formulée par l'entreprise et l'autre par l'intéressé lui-même. Le coach valide la demande du coaché.

-->Art. 2-4 - Protection de la personne

Le coach adapte son intervention dans le respect des étapes de développement du coaché.

Titre 3 - Devoirs du coach vis à vis de l'organisation

-->Art. 3-1 - Protection des organisations Le coach est attentif au métier, aux usages, à la culture, au contexte et aux contraintes de l'organisation pour laquelle il travaille.

-->Art. 3-2 - Restitution au donneur d'ordre Le coach ne peut rendre compte de son action au donneur d'ordre que dans les limites établies avec le coaché.

-->Art. 3-3 - Equilibre de l'ensemble du système

Le coaching s'exerce dans la synthèse des intérêts du coaché.

Titre 4 - Devoirs du coach vis à vis de ses confrères

-->Art. 4-1-1 - Les Membres Postulants peuvent, dans toute communication professionnelle les concernant, faire état de leur "engagement écrit à respecter la Déontologie de la Société Française de Coaching".

-->Art. 4-1-2 - Selon l'accréditation qu'ils ont reçue, les autres membres ont le droit d'utiliser les appellations déposées ci-dessous dans toute communication professionnelle les concernant : - pour les membres Titulaires : « membre Titulaire de la SFCoach® » (logodéposé)

- pour les membres Associés : « membre Associé de la SFCoach® » (logodéposé)

-->Art. 4-1-3 - Les droits ci-dessus sont conditionnés au versement effectif par le Membre concerné de sa cotisation annuelle appelée.

-->Art. 4-2 Obligation de réserve

Le coach se tient dans une attitude de réserve vis à vis de ses confrères.

Titre 5 - Recours -->Art. 5-1 - Recours auprès de la SF Coach®

Toute organisation ou personne, peut recourir volontairement auprès de la Société Française de Coaching en cas de manquement aux règles professionnelles élémentaires inscrites dans ce code ou de conflit avec un coach de la SF Coach®.

Société Française de Coaching – Association Loi 1901 sfcoach@wanadoo.fr -

www.sfcoach.org - Association loi 1901 - SIRET : 424 196 996 00021

9.6 ANNEXE VI - DOCUMENTATION POÉTIQUE POUR LA COACHÉE

Documentation proposée sous forme de conte enregistré et écoutée avec Margot, la coachée lors de la 6^{ème} séance de coaching. Voici un lien pour écouter la version audio :

<https://drive.google.com/file/d/1B04ovmW6kvAWgvAeerfhLIHDTwKvg-XO/view?usp=sharing>

La princesse libre

Il était une fois, une princesse au cœur pur qui prend peur à la vue du monde dans lequel elle est arrivée. Est-il possible de vivre sans souffrir se demande-elle en regardant horrifiée, Bambi, impuissant appelant sa mère. C'est d'ailleurs exactement à cette époque, que sa maman, toute occupée par une nouvelle petite sœur, lui demande d'être autonome. Elle a 8 ans et elle aussi se sent orpheline.

Alors, pour se protéger elle s'enrobe de kilos et freine ses ardeurs de vie. Et pour être sûre de ne pas être atteinte par tout ce chaos extérieur, elle décide également de n'avoir aucune imagination. Par contre, elle ne peut s'empêcher d'entendre ce qu'on dit d'elle : « tu ne sais pas ce que tu veux », « tu es molle », « tu n'es jamais contente ». C'est absolument faux, bien sûr. Mais la petite princesse commence à y croire. Et peu à peu, elle constate qu'elle est prisonnière, entravée par une toile tendue un peu rigide qui l'étouffe, elle et son intuition. Vous le savez comme moi, il existe de nombreuses histoires de princesses enfermées dans le donjon de leur château. Mais la princesse dont il est question, comprends avec effarement qu'elle est enfermée à l'intérieure d'une hydre à dix têtes. C'est un animal impressionnant dans le corps duquel elle navigue sans pouvoir s'échapper, car les dix têtes ont la bouche éternellement fermée et la peau résiste aux coups de genou qu'elle donne en se débattant. Chaque tête à le nom d'une peur : la peur du rejet et de l'exclusion, de l'impuissance, d'être emprisonnée, d'être insignifiante, de faire sans être parfait, d'être insatisfait, de faire le mauvais choix.

Au début, il faut savoir que l'animal s'était installé entre elle et ses envies, qu'elle ne pouvait donc même pas ressentir. C'est pourquoi, elle avait cru ce qu'on disait d'elle. Mais à force de courage, la princesse gagne une première victoire majeure : faire émerger son être et les envies qui l'accompagnent. C'est énorme ! Malgré cette avancée incroyable, la bête s'interpose encore entre envie et l'action et continue de maltraiter notre princesse grâce à une arme redoutable : tenir des discours qui revêtent les habits de la rationalité ; aidée en cela par une alliée qui n'est autre que sa propre mère. Je veux dire celle de la princesse. Elles se mettent à deux pour lui intimer de vivre à minima. Aliénée par ces discours, notre princesse accepte de prendre un travail qui ne lui plaît pas vraiment, de vivre sans le moindre superflu

et même de ne jamais trouver la bonne occasion pour porter les jolis vêtements qu'elle aime bien.

Mais la princesse a plus d'un tour dans son sac. Elle est pleine de ressources, créative et compétente. Ecoutez plutôt : elle est arrivée à se faire renvoyer du plus mauvais lycée de Paris juste avant le bac, mais qu'à cela ne tienne, elle trouve des cours du soir pour adultes et passe son bac en candidate libre, les doigts dans le nez. En réalité, si vous saviez combien de fois elle s'est jouée de l'hydre ! Elle a fait des choses incroyables. Elle a sauté d'un poste de caissière chez Monop, à un poste de chargée de projet événementiel, elle a décidé avec succès de reprendre des études, elle s'est défendu toute seule aux Prudhommes en gagnant sur tous les points. Mais l'histoire que je préfère, est celle où elle rencontre un homme qui lui plaît sur un chantier de restauration en Périgord. Ils tombent amoureux et au bout de trois mois elle lâche son appartement pour emménager avec lui. Ensemble ils sont créatifs, comme ce jour où ils décident de vendre du thé à la menthe et des pâtisseries au miel. Grâce à leur enthousiasme et leur belle synergie, le succès est phénoménal ! Le tiroir-caisse ne désemplit et ils aménagent leur nouveau chez eux. Un nouveau chez eux un peu plus grand pour accueillir un petit bonhomme. Encore un fruit de leur créativité ☺

Je peux même vous confier un petit secret, notre princesse est une experte de la non-souffrance. Figurez-vous que grâce à ses pouvoirs magiques, que je ne peux vous révéler, elle s'est éveillée au moment même où le prince charmant lui a délicatement posé l'enfant tout propre sur le cœur. Et la vie merveilleuse s'est invitée pour trois longues années.

Bien entendu, l'hydre, comme la mauvaise marraine est revenue pointer ses têtes. Et à nouveau, à chaque seconde, la princesse s'est demandé comment se libérer de cet être infernal, qui la fait tourner en rond. Mais, je vous l'ai dit elle est intelligente, très déterminée et surtout elle a maintenant un indéfectible allié, son fils. Elle est bien décidée à percer l'opercule, car maintenant elle est sûre qu'il y a un passage.

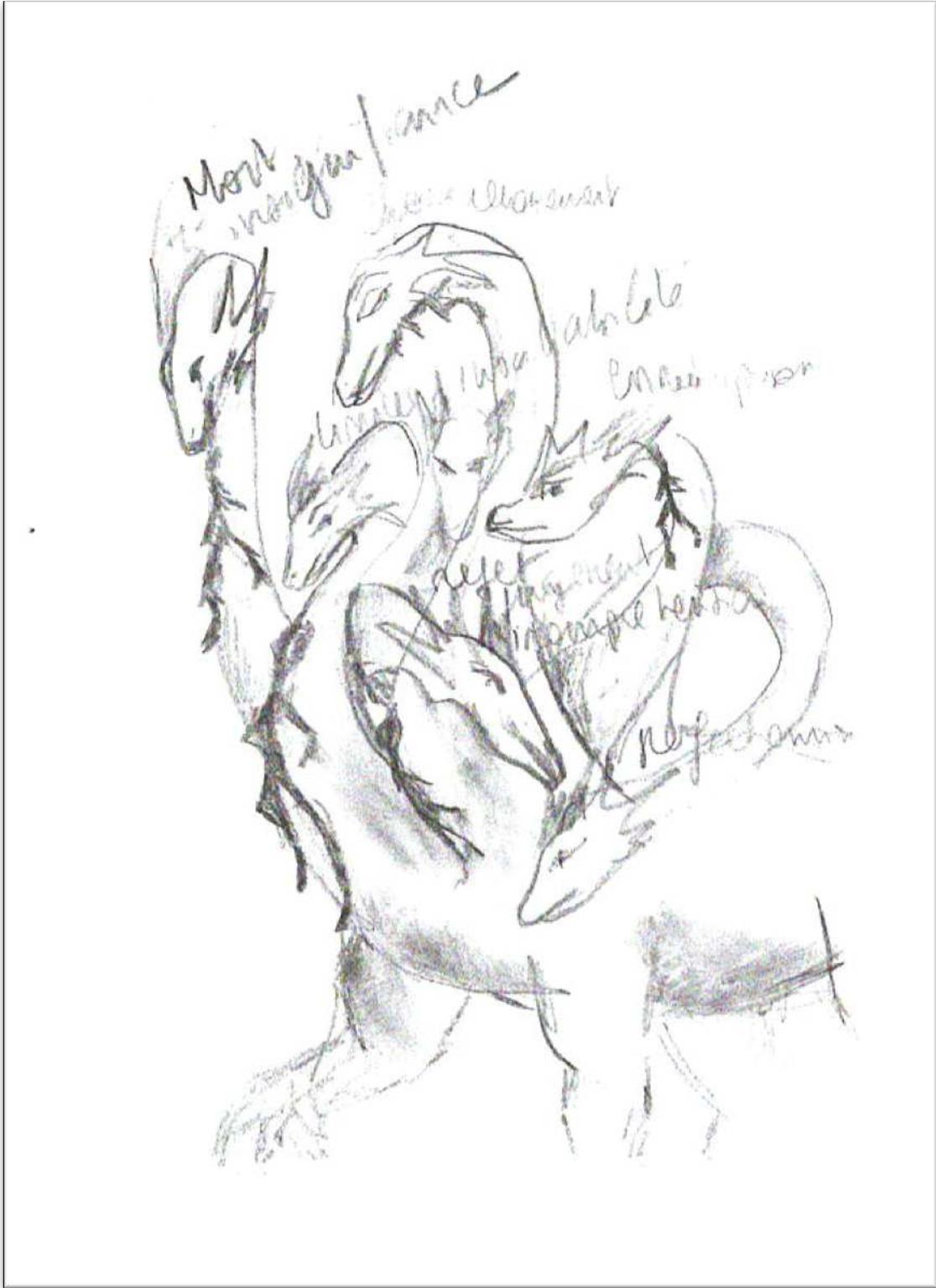
L'hydre a évidemment tenté de la dévier avec ses discours convenus, mais il faut se rendre à l'évidence, elle a perdu la partie. La princesse en plus d'avoir définitivement pris conscience de ses envies, de ses capacités et de ses forces a fait une découverte fondamentale : ne pas être en adéquation avec le monde, ou avec sa famille, est loin d'être un échec ou une tare ! Au contraire, cela témoigne de sa bonne santé et de sa liberté.

Plus question de s'adapter à ce monde un peu fou et violent, elle va plutôt tenter d'œuvrer à le changer, avec ce qu'elle sait faire et en volant de ses propres ailes. Cela tombe bien, il y a

un projet dans son tiroir ...

Et la voilà qui retrousse ses manches de princesse pour faire les premiers pas vers cette nouvelle aventure qui porte le nom de LIBRAIRIE.

9.7 ANNEXE VII - DESSIN DU PROBLEME : L'HYDRE A 10 TÊTES



9.8 ANNEXE VIII - GLOSSAIRE

- **Auteur** : De manière générale, un auteur (du latin *auctor*) est une personne qui est la cause de quelque chose de nouveau, qui en est le créateur. On peut être l'auteur d'une découverte, d'un acte, d'une œuvre.
- **Alliance** : ou « être en lien ». Cela se traduit par un engagement entre coach et coaché, basé sur la confiance, l'empathie, le respect et la bienveillance. L'alliance est la condition nécessaire pour débiter le travail de coaching. Elle repose sur la confiance mutuelle des deux parties qui va conduire le client vers l'atteinte de son objectif.
- **Demande** : Ce qui amène le coaché à suivre un coaching. La demande peut être explicitement ou implicitement formulée.
- **Coaching** : Le terme anglais *coaching* issu du verbe anglais *to coach* qui signifie usuellement « entraîner », « accompagner », « motiver » est issu étymologiquement du français « coche » qui au XVI^e siècle nomme une voiture tirée par des chevaux et conduite par un cocher. Celui-ci accompagne donc les voyageurs d'un point à un autre, ce qui évoque bien l'aspect de « passeur » ou de « guide » que revêt parfois la fonction de coach. Le coaching est donc un processus d'accompagnement d'une personne ou d'un groupe, dans un temps défini, qui vise le développement du potentiel de ces individus. Ni conseil, ni thérapie, ni formation, c'est une démarche de 'coconstruction', une 'coélaboration' entre coach et coaché, fondée sur la puissance de la relation intersubjective. Un des postulats est que le coaché a en lui les compétences et le potentiel pour trouver ses propres solutions et que le coach agit comme un facilitateur de changement.
- **Contrat** : cadre de la relation entre un coach et la personne coachée, définissant les objectifs, responsabilités, droits et engagements de chacun ainsi que les ressources mises en œuvre pour y parvenir dans un délai défini.
- **Culture populaire** : Bruner utilise l'expression de « psychologie populaire » pour décrire un système psychologique, vieux de plusieurs siècles, qui accorde de l'importance aux intentions et aux projets, aux valeurs, croyances et engagement, et qui reconnaît la capacité qu'à chacun de faire preuve d'initiative personnelle. Cette psychologie populaire aurait été en partie évincée au profit des psychologies de l'inconscient.

- **Déontologie** : Ensemble des règles et des devoirs auxquels le coach adhère. Elle s'applique au coach dans son rapport à la profession, à ses confrères et à ses clients.
- **Éthique** : disposition individuelle à agir selon les vertus, afin de rechercher la bonne décision dans une situation donnée. Dans ce sens, il est préférable que le coach ait une bonne connaissance de lui, qui ne peut être acquise que par un travail personnel approfondi. La supervision professionnelle permet également de développer son éthique.
- **Exception** : traduction de l'expression empruntée par Michael White à Erving Goffman dans son ouvrage « Asiles » p.127 : «'unique outcomes' 1961. La plupart de nos expériences de vie étant décalées par rapport à nos histoires dominantes, elles ne sont pas enregistrées et nous ne leur accordons que peu de sens. Elles pourraient toutefois constituer des « exceptions », point d'entrée pour développer des histoires alternatives.
- **Fiction** : Fait imaginé (opposé à réalité) ; construction imaginaire.
De même que le terme « poésie » est forgé sur le grec *poiein*, 'fabriquer', celui de 'fiction' vient du latin *fingere*, 'façonner' (et par extension « feindre », « inventer »). Tous deux renvoient à un *faire*, comme le mot français art, qui signifie d'abord le métier : l'artiste est un artisan, le fabricant d'une œuvre, mot dont l'origine latine (*opera*, le verbe *operare*) évoque l'acte d'accomplir', de 'réaliser'. Cette terminologie originelle renvoie toujours l'œuvre d'art à son essence d'artefact, d'artifice : en ce sens, c'est-à-dire par opposition aux œuvres de la nature, elle est nécessairement «'fiction'».
- **Mythe** : Selon Mircea Eliade « Il serait difficile de trouver une définition du mythe qui soit acceptée par tous les savants et soit en même temps accessible aux non-spécialistes. D'ailleurs, est-il même possible de trouver une seule définition susceptible de couvrir tous les types et toutes les fonctions des mythes, dans toutes les sociétés archaïques et traditionnelles ? Le mythe est une réalité culturelle extrêmement complexe, qui peut être abordée et interprétée dans les perspectives multiples et complémentaires ».
- **Objectif** : correspond à l'état désiré par le client. Il est issu de l'analyse de la demande et déterminé par le client. L'objectif doit avoir plusieurs propriétés : **Spécifique**, **Mesurable**, **Accessible**, **Réaliste**, **Temporel** et **écologique** pour la personne coachée. Le rôle du coach sera d'accompagner le client dans la réalisation de son objectif.

- **Reformulation** : Intervention qui consiste à redire en d'autres termes et d'une manière plus concise ou plus explicite ce que la personne vient d'exprimer afin d'obtenir son accord. Sans adhérer au point de vue de l'autre, on donne le droit à son point de vue d'exister, puisqu'on peut le répéter calmement. Ce mécanisme permet aussi à la personne de découvrir ce qu'il dit, en l'entendant dans une autre bouche. Il en prend conscience différemment.
- **Ressources** : ensemble des capacités, compétences et savoir-faire que chaque individu possède. Le rôle du coach est de faire prendre conscience de leur existence à la personne coachée afin qu'elle puisse s'y référer et s'en servir.
- **Storytelling** : le terme anglais de storytelling est généralement traduit en français par celui de communication narrative. Le storytelling consiste donc à utiliser une histoire plutôt qu'à mettre classiquement en avant des arguments marque ou produit.
- **Supervision** : la supervision est une réflexion approfondie sur la pratique du coach visant l'amélioration de ses compétences personnelles et professionnelles et un lieu où le coach peut analyser ses difficultés de pratique.
- **Cybernétique** : L'étude des mécanismes d'information des systèmes complexes, explorés en vue d'être standardisés lors des conférences de Macy et décrits en 1947 par Norbert Wiener. Les contours parfois flous de cet ensemble de recherches s'articulent toutefois autour du concept clé de rétroaction (feedback en anglais) et fut le creuset de l'élaboration des sciences cognitives de l'intelligence artificielle, des thérapies systémiques de l'école de Palo Alto, ou encore des théories biologiques de l'auto-organisation

DE L'OMBRE DU PROBLÈME A LA LUMIÈRE DE L'IDENTITÉ : LE COACHING POUR REDEVENIR AUTEUR DE SON HISTOIRE.

RESUMÉ

L'homme est doué d'une capacité narrative qui n'a d'autre but que de donner du sens au réel. Les humains eux-mêmes sont des fictions, car ils produisent en permanence des récits sur leur vie, dont certains vont les enfermer et d'autres, les libérer. En effet, les histoires qu'ils se racontent sont parfois envahies par un problème qui prend toute la place, au point qu'ils s'identifient à lui. Dans ce mémoire, nous montrerons comment les pratiques narratives permettent d'aider les personnes à élaborer des récits favorables à leur croissance, afin de faire passer le coaché de l'ombre du problème à la lumière d'une identité réinvestie en accord avec ses valeurs et ses rêves.

Mots clés : redevenir auteur de son histoire, récit, approches narratives, externalisation du problème, mythe, fiction, parcours du héros.

FROM THE DARKNESS OF A PROBLEM TO A SHINING IDENTITY: COACHING TO RESTORE THE AUTHORSHIP OF YOUR STORY.

ABSTRACT

Man is endowed with a narrative capacity which is nothing more than to give meaning to reality. Humans themselves are fictions, as they constantly produce stories about their lives some of which will lock them up, some of which will free them. In fact, stories which they told themselves are sometime invaded by a problem that takes over as they identify themselves. In this memoir, we will show how Narrative practices help people to elaborate new stories which are favorable for growth, so that the "client" can pass from the shadow of the problem to the light of a reinvested identity which is in alignment with his dreams and values.

Key words : to become the author of your own history, Narrative approaches, externalization of problems, myth, fiction, hero's journey.