

Christopher Peterson  
Dominique Peterson Bessière

# Les voies de la présence

Direction éditoriale :  
Véronique Campillo

**Colligence!**  
Intelligence Collective

Colligence Éditeur  
15 avenue du Rhin - 67100 Strasbourg  
colligence.fr

Titre original : Les voies de la présence

© Christopher Peterson, Dominique Peterson Bessière, 2014, tous droits réservés - Édition originale

© Colligence Éditeur, 2014

Tous droits de reproduction réservés pour tous pays francophones.

Maquette de couverture et intérieure : Fanny Mourot

Dessin de couverture et dessins : Chloé Renault

Schémas illustrés : Hélène Ehrhart

Relecture : Bernadette Lutz

Dépôt légal : août 2014

ISBN : 979-10-92520-08-8

Ce livre a été publié en co-édition par Christopher Peterson et Dominique Peterson Bessière, les auteurs, et Colligence Éditeur.

Colligence Éditeur permet à des auteurs qui ont une pensée d'avance d'être publiés et de toucher leur public avec un ouvrage de qualité professionnelle.

Pour plus d'informations sur la manière de publier votre ouvrage en co-édition, laissez-nous votre message sur [contact@colligence.fr](mailto:contact@colligence.fr)

**Colligence!**  
Intelligence Collective

15 avenue du Rhin – 67100 Strasbourg  
[contact@colligence.fr](mailto:contact@colligence.fr) – [colligence.fr](http://colligence.fr)

*Dédicace*

*A Till, Emma et David,  
qui nous ont tant aidés à être qui nous sommes.*

# Sommaire

<b>Remerciements</b> .....	11
<b>Préface</b> .....	13
<b>Avant-propos</b> .....	15
<b>Introduction</b> .....	17
<i>Qui sommes-nous ?</i> .....	17
<i>Un peu de notre histoire</i> .....	18
<i>La présence au cœur de ce livre</i> .....	19
<i>De quoi parle ce livre ?</i> .....	20
<i>A qui s'adresse ce livre ?</i> .....	20
<b>Chapitre 1 : L'intelligence du corps</b> .....	23
<i>Quizz</i> .....	24
<i>Le cheminement de Chris</i> .....	25
<i>Le cheminement de Dominique</i> .....	26
<i>La voie du corps</i> .....	27
<i>Les pièges à éviter</i> .....	39
<i>Les pratiques aidantes</i> .....	43
<i>Pour une vie quotidienne saine et riche</i> .....	48
<i>Conclusion</i> .....	52
<b>Chapitre 2 : L'intelligence des émotions</b> .....	55
<i>Quizz</i> .....	56
<i>Le cheminement de Chris</i> .....	57
<i>Le cheminement de Dominique</i> .....	58
<i>La voie du cœur</i> .....	60

<i>Les pièges à éviter</i> .....	78
<i>Les pratiques aidantes</i> .....	82
<i>Conclusion</i> .....	89
<b>Chapitre 3 : L'intelligence de la pensée</b> .....	<b>91</b>
<i>Quizz</i> .....	92
<i>Le cheminement de Chris</i> .....	93
<i>Le cheminement de Dominique</i> .....	94
<i>La voie du mental</i> .....	95
<i>Les pièges à éviter</i> .....	111
<i>Les pratiques aidantes</i> .....	116
<i>Conclusion</i> .....	119
<b>Chapitre 4 : L'intelligence spirituelle</b> .....	<b>123</b>
<i>Quizz</i> .....	124
<i>Le cheminement de Chris</i> .....	125
<i>Le cheminement de Dominique</i> .....	127
<i>La voie de la sagesse</i> .....	128
<i>Quelques composantes de la sagesse</i> .....	130
<i>Les pièges à éviter</i> .....	140
<i>Les pratiques aidantes</i> .....	143
<i>Conclusion</i> .....	153
<b>Chapitre 5 : Nos pratiques intégratives</b> .....	<b>157</b>
<i>Une médiation corporelle : la sophrologie</i> .....	158
<i>La médiation de l'écrit : pour susciter la créativité</i> .....	160
<i>La médiation du groupe</i> .....	161
<i>Quelques processus intégratifs</i> .....	164
<i>La médiation de l'inconscient</i> .....	172
<i>Conclusion</i> .....	179
<b>Chapitre 6 : Le métier de coach</b> .....	<b>183</b>
<i>L'apport du coach</i> .....	184

<i>Développer sa présence de coach</i> .....	190
<i>Pratiquer le coaching</i> .....	195
<i>Conclusion</i> .....	207
<b>Chapitre 7 : La facilitation</b> .....	<b>209</b>
<i>Un cas de facilitation</i> .....	210
<i>Qu'est-ce que la facilitation ?</i> .....	211
<i>Exemples de processus qui requièrent une facilitation</i> .....	215
<i>La présence du facilitateur</i> .....	225
<i>Pratiquer la facilitation</i> .....	235
<i>Conclusion</i> .....	252
<b>Conclusion</b> .....	<b>255</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>259</b>
<b>Aller plus loin avec nous et nos partenaires</b> .....	<b>260</b>

# Remerciements

Nous voulons remercier tout particulièrement pour la réalisation de ce livre :

Véronique Campillo, qui a été notre coach dans la structuration de notre manuscrit, notre partenaire dans sa réécriture, puis notre co-éditrice. Elle nous a donné le courage de remettre le pied à l'étrier plus d'une fois.

Chloé Renault, qui a été dans notre cœur depuis la conception du projet. Nous la remercions chaleureusement pour l'expressivité que ses dessins ont apportée à nos textes.

François Delivré, qui fut un temps le superviseur de l'un et le coach de l'autre et qui est un exemple pour nous dans sa pratique de l'accompagnement et de la transmission des sagesses du coaching. Merci pour sa préface qui nous honore.

Nous souhaitons enfin remercier ceux qui nous ont aidés à cheminer dans les pratiques que nous évoquons dans ce livre :

- nos enseignants et formateurs,
- nos coachs, thérapeutes et superviseurs,
- nos groupes de pairs, associés et collègues,
- tous les clients et toutes les personnes que nous avons accompagnés (et qui nous ont accompagnés).

# Préface

Peut-on distinguer le rôle de la personne, dissocier le professionnel de l'être humain ? Certains ont cette illusion, mais c'est impossible ! Surtout pour les coachs et les professionnels de la relation d'aide qui, face à leur client, doivent être à la fois eux-mêmes et professionnels.

Le livre de Christopher et Dominique témoigne de cette profonde et indispensable complétude. Plus encore que les multiples approches de la relation à soi et de la relation d'aide qui constituent le centre de l'ouvrage, j'y ai d'abord vu deux êtres humains qui ont fait l'audacieux pari de parler d'eux-mêmes en vérité, dans leur cheminement individuel comme dans leur démarche de couple. Ils l'ont fait non pas pour se poser en exemples mais pour témoigner de la façon dont une compétence professionnelle est intimement liée à un immense travail personnel et surtout à une histoire de vie.

Un mot revient sans cesse au cœur de cet écrit que je considère désormais autant comme un « guide de santé complète » que comme un ouvrage pour professionnels : la **présence**. Un état mystérieux par lequel nous nous relions profondément à nous-mêmes, aux autres et au monde ; une qualité d'être qui se conjugue au présent et sans laquelle l'être humain n'est qu'une machine certes performante, mais sans âme.

La présence, nous disent Christopher et Dominique, fait appel aux multiples composantes de la personne : le corps, les émotions, la pensée (attention à ne pas sous-estimer son rôle dans le métier de coach !), la dimension spirituelle et tous les autres phénomènes perçus en soi et autour de soi. On atteint cette présence par tout un ensemble de voies présentées dans ce livre et qu'il faut découvrir, explorer, approfondir. C'est une détermination du professionnel, un élan intérieur, un « désir » grâce auxquels la personne



accompagnée se met à son tour en route, lève ses blocages, trouve ses solutions.

La **véritable présence** est intimement liée à la faculté de se situer dans le **véritable présent**. Non pas l'instant chronologique qui meurt aussitôt né mais la bienheureuse intégration du passé, du présent et du futur. Cette présence résulte d'une merveilleuse aptitude de l'être humain qui lui permet tout à la fois de revisiter le passé en lui donnant du sens et d'appréhender le futur avec curiosité et confiance, émerveillement et sérénité.

Ainsi chemine le coach avec son client. Ainsi invite-t-il le client à cheminer. Ainsi cheminent-ils ensemble.

François Delivré

Auteur de *Le métier de coach* (Eyrolles 2013) et *Les quatre visages du temps* (InterEditions 2014)

# Avant-propos

L'inconscient collectif, largement relayé par les médias, présente souvent une image stéréotypée de la femme ou de l'homme idéal de notre société de consommation, l'employé modèle, le citoyen parfait de notre civilisation du progrès et de la science : appelons le/la Claude. Claude met son intelligence au service de son travail, sa famille, son entourage, sa vie – en se basant sur des vérités objectives, démontrables, validées par la science et l'histoire. Claude œuvre pour une vie meilleure pour lui/elle et les siens, représentée par le progrès et la croissance, de meilleures conditions de vie. Claude s'occupe de son corps en faisant du sport pour rester en bonne santé ; il/elle ne fait pas trop d'excès – tout en sachant être bon vivant ! Claude apporte un soin particulier à son apparence physique extérieure (silhouette, peau, chevelure, déodorant, parfum...), n'hésitant pas, plus jeune, à s'offrir tatouages ou piercings, ou avec l'âge, un peu de chirurgie esthétique. Claude maîtrise ses émotions : au travail, il/elle ne les exprime pas, ou alors juste les émotions positives ; en société, il/elle les exprime juste ce qu'il faut ; et dans l'intimité, il/elle s'exprime émotionnellement sans trop d'excès, à part pour déclarer son amour. Claude ne se pose pas trop de questions existentielles : il/elle laisse ses supérieurs ou ses clients définir le sens à donner à son activité professionnelle, laisse les experts (internet, revues, journaux), ses relations (réseaux sociaux...) et même parfois la publicité, décider de ce qu'il/elle doit faire ou acheter.

Nous avons vécu comme cela. Nous avons cherché, pendant un certain nombre d'années, à atteindre cet idéal véhiculé par notre entourage et notre environnement.

Puis peu à peu, nous avons découvert que cette approche de la vie ne nous permettait pas de vivre avec joie, sérénité et intensité. Et même, nous avons eu l'intuition qu'elle est ce qui mène notre monde actuel au bord du précipice.

Nous rencontrons souvent Claude dans l'exercice de notre profession. Il/elle est de plus en plus désorienté(e) : pour continuer à maîtriser ses émotions, Claude doit compenser et développe des problèmes d'addiction (à la nourriture, au café, aux médicaments, à l'alcool...). Le corps de Claude commence à lui jouer des tours (mal au dos, insomnies, ulcère, cancer, accidents...). Et puis, il rencontre des difficultés relationnelles ou professionnelles (solitude, ennui, conflits, harcèlement...). Il perd le sens de la vie (dépression, burnout...). Et tout cela, malgré ses efforts pour bien faire. Nous avons nous-mêmes traversé certaines de ces difficultés. Alors, comment sortir de cette impasse ? Notre réponse passe par la découverte et la pratique de nouvelles postures et disciplines.

# Introduction

## **Qui sommes-nous ?**

Nous sommes coachs tous les deux et partenaires de vie. Approchant la soixantaine, nous avons passé plus de 30 ans côte à côte. Même si nous nous entraînons souvent à relever nos défis professionnels respectifs, nous avons peu travaillé ensemble jusqu'à présent. Nos parcours professionnels sont proches : l'enseignement, la grande entreprise ensuite (l'un dans la finance et l'autre dans les ressources humaines), puis les sociétés de conseil et enfin, chacun à son compte comme consultant/coach/facilitateur. Qu'avons-nous d'autre en commun ? Un travail significatif sur nous-mêmes (chacun de son côté, et surtout ces 15 dernières années) et un goût pour l'engagement associatif (parfois ensemble, parfois séparément).

Nous sommes deux généralistes, des touche-à-tout, des débutants-amateurs de tous les sujets que nous allons aborder. Nous puisons à toutes les écoles que nous rencontrons – sans faire partie d'aucune école de pensée précise. Nous nous inspirons de nombreux penseurs philosophes et spirituels (Scott Peck, Ken Wilber, Carl Jung, Michael Brown, Will Schutz, Elisabeth Kubler-Ross, Marshal Rosenberg, Carl Rogers...) sans être affiliés à aucune religion ou idéologie. Nous avons appris auprès de nombreux acteurs de l'accompagnement (Vincent Lenhardt, Danièle Darmouni, Robert Dilts, Stephen Gilligan, François Delivré, Dominique Christian, Alain Cardon, Hélène Colle, Peter Bruce, Daniel Grosjean...). Notre métier actuel est fondé sur notre foi dans la capacité des personnes et des organisations à se développer en se transformant. Nous avons cherché à progresser en puisant à de nombreuses sources, en y dédiant toute notre attention.

À nous deux, nous cumulons :

- 12 ans d'enseignement,
- 30 ans d'expérience fonctionnelle et de management dans des multinationales,
- 15 ans dans des sociétés de conseil et de coaching en tant que salariés,
- 12 ans dans nos propres sociétés de coaching, facilitation et conseil.

## **Un peu de notre histoire**

Nous nous sommes connus à la fin des années 1970 en thérapie de groupe autour de la bioénergie. Nous sommes partis vivre aux États-Unis pendant deux ans, puis nous avons basculé dans les années « hamster », heureux de tourner dans la roue du succès : diplômes, carrière internationale, famille, enfants, appartement, argent. Tout en préservant les acquis de la période thérapie : nous avons su communiquer entre nous, nous poser des questions, préserver l'équilibre privé/professionnel, partager les rôles, faire du yoga et du sport avec nos enfants, voyager au bout du monde... Vers 40/45 ans, nous avons craqué, l'un puis l'autre (dépression, burnout). Entamant une thérapie individuelle et un processus de recherche intérieure, nous avons marqué le début d'une prise de conscience : le chemin est plus important que la destination (apprendre est une aventure sans fin).

Notre fierté, c'est d'avoir su nous accompagner l'un l'autre dans tous nos virages personnels et professionnels. Nous avons choisi de nous remettre en cause personnellement plutôt que d'incriminer le monde extérieur (conjoint, employeurs, parents, société...) pour nos misères.

Nous exerçons nos métiers actuels d'accompagnants depuis 2002 : coaches, formateurs, facilitateurs, consultants en organisation apprenante. Pour ce faire, nous avons recours à toutes les facettes que nous présentons dans ce livre. Nous nous sommes formés au coaching chez Transformance et Inter-

national Mozaik. Ce fut la prise de conscience de l'importance d'un changement de posture : passer de « celui qui sait » à « celui qui s'interroge ».

## **La présence au cœur de ce livre**

Nous avons mis longtemps à savoir nommer la clé de voûte de la posture de coach. Nous l'appelons maintenant la présence. Nous avons compris qu'il ne suffisait pas d'être conscients de sa nécessité pour la mettre en œuvre et qu'il s'agissait d'un savoir-être qui se travaille indéfiniment à travers d'innombrables pratiques.

Les pratiques que nous évoquons dans le livre sont celles qui nous font le plus de bien. Nous les avons exercées des deux côtés de la barrière en tant que praticiens et apprenants, et parfois en tant que formateurs en les intégrant dans nos coachings et nos séminaires. Nos préférées font partie de nos pratiques quotidiennes. Notre richesse actuelle, notre maturité et notre savoir-être se nourrissent de ces apprentissages multiples.

Qu'est-ce que la présence ? Pour nous, c'est d'abord la capacité à rester connecté dans l'instant présent, aussi bien aux sensations du corps qu'aux émotions ressenties, aux pensées traversant l'esprit et à tous les autres phénomènes perceptibles. La présence est le désir constant d'écouter, de sentir, d'observer, de contempler.

La présence est un état qui se situe en amont de la pensée, à cet instant même où les mots ne sont pas encore là. Dans la relation avec autrui, c'est la capacité à être avec l'autre sans autre intention que d'être pleinement là.

Dans notre métier d'accompagnement des personnes et des équipes, la présence est en outre la capacité à être un contenant qui favorise l'émergence d'un contenu nouveau chez l'autre ou les autres. C'est la capacité à percevoir ce qui émerge, à le garder par son attention, à le laisser advenir en faisant confiance à l'intelligence individuelle ou collective. C'est ne pas avoir de projet pour l'autre si ce n'est de lui donner la possibilité d'être pleinement présent à lui-même.

La présence est aussi l'aptitude à se laisser surprendre et étonner. C'est une sensation de fraîcheur, une émotion joyeuse, un état d'esprit en paix, une vibration. C'est la prise de conscience que tout être est poussière d'étoiles et qu'il est essentiel de laisser vivre le merveilleux qui y réside, d'avoir confiance dans le fait que tout peut arriver... même l'épanouissement dans la vie de tous les jours !

## **De quoi parle ce livre ?**

Ce livre invite le lecteur à changer de regard, à prendre conscience de sa relation à son corps, à ses émotions, à ses pensées, à sa spiritualité. C'est une proposition d'ouverture et de découverte des différents outils que nous avons essayés. Nous souhaitons donner envie d'explorer sans chercher à devenir un expert certifié. À chacun de faire son propre cocktail, sa recette unique alliant ses envies, ses expériences et ses talents. L'intelligence du métier d'accompagnant, c'est assumer en quoi chacun est unique et à l'image de tous les êtres vivants.

Dans ce livre, nous proposons donc au lecteur de se lancer dans une exploration à partir de quatre intelligences : le corps, les émotions, la pensée et le spirituel. Nous enrichirons ces quatre horizons de nos pratiques intégratives avant de proposer notre vision de ces nouveaux métiers d'accompagnement que sont le coaching et la facilitation.

## **A qui s'adresse ce livre ?**

Dans l'exercice de notre profession, nous côtoyons régulièrement des consultants, coachs, facilitateurs, formateurs, mais aussi des personnes qui ont des responsabilités dans les organisations, qu'ils soient dirigeants, DRH, experts ou managers d'équipes. Ce livre a été écrit en pensant à eux tous. Ils y trouveront des clés de compréhension des voies qui permettent de développer la présence, fondement – pour nous – de l'accomplissement personnel et professionnel.

Ce livre s'adresse plus largement à tous ceux qui cherchent une source d'inspiration pour faire évoluer leurs pratiques. Les acteurs de changement du monde économique, associatif et politique qui s'intéressent à la coopération, trouveront des outils et des processus participatifs à mettre en œuvre.

À toutes ces personnes, nous souhaitons de belles découvertes ! Si ce livre éveille en elles le désir d'explorer des chemins inhabituels et de s'ouvrir aux voies de la présence, nous aurons atteint notre objectif.

Pour des raisons de simplicité et de lisibilité, nous avons fait le choix d'adopter le genre masculin comme règle générale de rédaction. C'est la langue française qui nous y a contraints. Nous demandons à nos lectrices de ne pas nous en tenir rigueur.



Notre corps est l'écrin de notre vie sur terre. Nous naissons dans notre corps, nous y résidons toute notre vie durant et un jour, le cœur cesse de battre, nous n'avons plus accès à notre corps. Que ce corps nous plaise ou non, que nous nous occupions ou non de sa santé, que nous lui accordions de l'importance ou non... nous n'en avons qu'un et il est notre canal de relation au monde, il est en quelque sorte notre maison.

Nous avons donc choisi de présenter le corps comme la première voie d'accès à une plus grande présence au monde. Nous avons pu expérimenter à quel point la présence est avant tout ancrée dans le corps. Plus nous avançons dans la vie, plus nous découvrons la richesse de l'intelligence qu'il recèle. Dans ce chapitre, nous verrons quelle sagesse notre corps nous enseigne.

# L'intelligence du corps

1



## Quizz

Répondez à chacune des questions ci-dessous en appliquant le barème suivant :

jamais = 1 ; très rarement = 2 ; de temps en temps = 3 ; plutôt souvent = 4 ; c'est une pratique régulière dans ma vie = 5.

1. Je suis conscient(e) de ma respiration et j'y porte attention.
2. Je perçois l'état des différentes parties de mon corps (par exemple : je sens les battements de mon cœur).
3. Je pratique une activité physique douce de mise en mouvement de mon corps (par exemple : je marche au moins une demi-heure quotidiennement).
4. J'ai une activité d'exploration de ma vue (exemple : visiter des musées, observer la nature, faire de la photographie, dessiner, peindre, assister à des spectacles de danse, etc.).
5. J'ai une activité d'exploration de mon écoute (exemple : écouter de la musique, assister à des spectacles d'opéra ou des concerts, chanter, participer à un chœur, se former à l'écoute active, etc.).
6. J'ai une activité d'exploration de mon odorat et/ou de mon goût (exemple : cuisiner, sentir la nature ou les parfums, déguster des plats ou des boissons, etc.).
7. J'ai une activité d'exploration de mon toucher (exemple : masser ou se faire masser, danser, jardiner et travailler la terre, sculpter, nager, caresser et être caressé).
8. Je mange et je bois de manière saine et équilibrée.
9. Je me soigne de manière préventive.
10. Je dors suffisamment et à des horaires réguliers.
11. Je sais me détendre – quand je me sens tendu(e), j'utilise des techniques de relaxation.

12. J'équilibre les moments d'activité et les moments de repos.

**Si vous avez un total compris entre 12 et 28 :**

Comme la majorité des citoyens en France, vous consommez vos ressources et vous ne vous écoutez pas suffisamment. Ne soyez pas aussi dur avec votre corps et pensez plus souvent à satisfaire vos besoins fondamentaux.

**Si vous avez un total compris entre 29 et 44 :**

Vous entretenez une relation d'écoute positive avec votre corps. Vous savez être, la plupart du temps, à l'écoute de votre corps et de ses messages. Votre corps est pour vous une ressource que vous commencez à savoir utiliser et respecter. Vous connaissez sans doute beaucoup des pratiques que nous proposons.

**Si vous avez un total compris entre 45 et 60 :**

Vous êtes en parfaite harmonie avec vos sensations physiques et vos besoins. Vous savez trouver les ressources pour rester dans le juste équilibre. Vous avez toute notre admiration, notamment si vous êtes citoyen. N'hésitez pas à nous faire parvenir d'autres pratiques pour enrichir la prochaine édition de notre livre !

## Le cheminement de Chris



*Jeune, je prenais beaucoup de plaisir à toute activité physique, j'ai eu la chance de ne pas avoir d'accident ni de maladie grave. J'ai fait du sport assez intensément pendant l'adolescence, sans y trouver un grand plaisir en dehors de celui de la compétition.*

*J'avais la chance de plaire aux filles et d'être bien dans ma peau. Puis à 22 ans, j'ai eu un problème de nerf sciatique, juste au moment où je me lançais dans l'écriture d'un projet pour créer une école d'anglais. Mon corps m'a littéralement arrêté dans mon élan. Avec le recul, je crois qu'il était trop tôt pour me lancer dans une*

activité entrepreneuriale ; il était indispensable que je commence à développer l'écoute de mon corps, ce que j'ai fait avec le yoga. Vers 35 ans, je commençais à m'ennuyer dans ma fonction de contrôleur de gestion. Une consultante en orientation de carrière m'a expliqué que je pouvais m'occuper de mon cas de trois manières : émotionnellement, mentalement ou physiquement et m'a conseillé de suivre la voie physique avec un merveilleux kinésithérapeute qui travaillait avec ses mains. J'ai tellement apprécié son travail que, lorsqu'il a pris sa retraite, j'ai continué avec un ostéopathe que je vois quatre fois par an pour prendre soin de ma santé de manière préventive. Progressivement, j'ai appris à me mettre de plus en plus à l'écoute des messages que mon corps émet.

## Le cheminement de Dominique



*J'étais une fille en bonne santé qui n'aimait ni le sport, ni l'effort physique. En revanche, mon corps était solide et me donnait une présence physique reconnue, souvent plus importante que je ne le percevais. Il me permettait d'avoir de l'endurance dans mes activités, d'en mener plusieurs de front et de me donner à fond. À un moment de grande tension professionnelle et personnelle, je me suis cassé le sacrum en faisant du roller. Le sacrum ce n'est pas n'importe quoi... En version mal élevé : j'en avais plein le c... de ma vie à ce moment-là. En version plus sophistiquée : le sacrum est le lieu du sens : j'avais perdu le sens de ce que je faisais. Quelques mois plus tard, mon corps a refusé que je continue cette vie-là et j'ai pris un break de neuf mois. Puis, dans mes nouvelles fonctions de consultante, j'ai continué à « tirer sur la ficelle », tout en développant progressivement une nouvelle écoute de mon corps à travers le coaching et le travail sur la voix et le chant. J'ai peu à peu décidé d'être plus attentive aux messages de mon corps et d'en prendre soin. De plus en plus convaincue que cette écoute était essentielle, je me suis formée à la sophrologie.*

## **La voie du corps**

Le corps est la première porte d'entrée pour être présent à ce qui arrive ici et maintenant, pour être conscient du moment présent. Il est le moyen d'accéder au monde physique à travers les cinq sens. Le corps est un véhicule qui permet d'expérimenter la vie sur tous les plans et de goûter à ce que les sagesse orientales appellent la manifestation. C'est pourquoi il est tellement fondamental de trouver, chacun à sa manière, une relation juste à son corps. C'est ce que nous allons approfondir maintenant.

### **LA CONSCIENCE DE SON CORPS**

Comme beaucoup, nous sommes plutôt ignares concernant notre anatomie. Il nous reste quelques vagues souvenirs du lycée ou des leçons de nos enfants. Parfois, nous consultons internet sur un sujet précis. En fait, nous savons très peu de choses précisément. À part les experts, qui sait dessiner les cordes vocales, décrire l'espace occupé par les poumons, les intestins, le cerveau ? C'est un savoir que nous déléguons aux médecins et aux personnes qui s'occupent de notre santé. Nous avons sur nos murs des cartes du monde, mais nous n'avons pas de carte de notre anatomie. Ces représentations sont rarement affichées de nos jours, même dans les services de santé.

La conscience du corps varie selon les âges et les circonstances de la vie. Bien des personnes ne prennent vraiment conscience de l'importance de leur corps qu'après un accident, une grave maladie ou lorsqu'elles ont peur de vieillir. Les médecins s'occupent des maladies et rarement de la santé.

Comment développer la conscience de son schéma corporel ? Comment l'apprécier sous toutes ses facettes – mêmes celles qui ne correspondent pas aux critères collectifs de beauté ou de santé ? Comment lâcher les jugements au sujet du corps et nous accepter pleinement tels que nous sommes ? Comment créer une relation équilibrée avec son corps ?

Pour répondre à toutes ces questions et apprendre à vivre son corps, il importe avant tout, selon nous, de décider que nous avons le choix, que nous sommes les acteurs de notre histoire. Le choix est un concept de base que

développe Will Schutz<sup>(1)</sup>, un de nos référents essentiels dans notre travail de coaching. Être responsable de notre corps, c'est assumer la responsabilité de ce qui lui arrive – y compris notre corpulence et nos maladies.

Will Schutz pense que nos maladies correspondent à nos peurs et à nos besoins, que ce soit d'inclusion, de contrôle ou d'ouverture :

- Les maladies d'inclusion sont les maladies qui se réfèrent aux frontières entre soi-même et le reste du monde. Les maladies de peau, des sens (yeux, oreilles, nez, bouche), du système respiratoire et du système digestif.
- Les maladies de contrôle sont celles qui atteignent les muscles, le squelette, le système nerveux et le système endocrinien.
- Les maladies de l'ouverture sont celles qui atteignent le cœur et le système circulatoire, les maladies cardiaques, les maladies sexuelles.

Guy Corneau, auteur et conférencier québécois, explore cette hypothèse dans plusieurs de ses ouvrages<sup>(2)</sup>. Selon lui, le corps a deux compétences fondamentales de relation au monde avec lequel il interagit, les perceptions et l'agir :

- par ses yeux, ses oreilles, son sens du goût et de l'odorat ainsi que par toute sa capacité sensorielle (peau, organes...), le corps ressent, perçoit d'énormes quantités d'informations.
- par la parole, par les gestes, les comportements, il se met en mouvement. Il produit des actions – qui sont l'expression de son être en réponse à son environnement.

Le corps développe au cours de la vie une intelligence propre. Il appréhende le monde sans en être conscient (*je ne suis pas conscient de tout ce que mes*

---

1 Will Schutz, *L'Élément Humain*, InterEditions 2006

2 Guy Corneau, *La Guérison du cœur*, Robert Laffont 2000 ; *Le Meilleur de soi*, même éditeur 2006 ; *Revivre*, Éditions de l'Homme 2011

*yeux voient, de tout ce que j'entends...)* et agit sans en être conscient (*je ne suis généralement pas conscient des mots que je prononce, de ma voix, des mouvements de mon corps...*). Prenons un exemple qui parlera à ceux qui conduisent une voiture. *Lorsque je conduis, je ne réfléchis pas à ce que fait mon corps: je décide de tourner à droite et le corps sait faire ce qu'il faut pendant que je porte mon attention sur autre chose comme par exemple, ce que dit ma voisine. Si je souhaite améliorer ma conduite, je vais me mettre à observer et à prendre conscience de ce que fait mon corps. Je peux alors décider de changer ce que je fais. Pendant un temps, je porte attention à mes nouveaux comportements : j'apprends de nouveaux gestes, de nouvelles réponses aux stimuli que je reçois. Puis un jour cela devient de nouveaux automatismes.*

Développer sa présence physique passe par la prise de conscience de ce que le corps sait déjà, par son aptitude à apprécier et à développer sa vitalité, sa conscience d'être vivant, sa vivance comme disent les sophrologues, sa relation au monde. Nous allons partager dans ce chapitre un certain nombre d'expériences et de pratiques qui nous aident à développer notre présence physique.

## **LES CINQ SENS**

L'appréhension du corps passe par les cinq sens qui relayent des informations au système nerveux. Cela produit des phénomènes physiques (douleur, bien-être, chaleur, tension...), lesquels génèrent des messages que le cerveau interprète, consciemment ou non, afin de produire les ajustements nécessaires à la satisfaction des besoins. La conscience formalise rarement cela avec des mots.

C'est grâce, entre autres, à la découverte de la sophrologie que nous avons mis le doigt sur la difficulté à mettre des mots précis sur les phénomènes physiques qui se jouent dans notre corps. À la fin des exercices proposés, le sophrologue demande à son client de décrire les phénomènes physiques qu'il a ressentis pendant la séance. Nous nous sommes rendu compte que nous avons appris à mettre notre attention plutôt sur ce qui fait mal dans



notre corps, sur nos maladies, nos dysfonctionnements. Nous pouvions les décrire longuement, dans les moindres détails. Nous savions moins bien parler de quand nous nous sentions bien. Comment trouver les mots pour dire que son corps va bien ? Apprécier, expliciter, décrire ce qui va bien dans son corps : chaleur, fraîcheur, mouvements, détente. Trouver des mots pour tous les moments de vie et pas seulement les grands moments de plaisir, de douleur, de mal-être.

Pour prendre conscience de notre corps, nous avons appris à porter notre attention sur des phénomènes qui semblaient aller de soi, auxquels nous ne donnions habituellement que peu d'importance.

- **Pour la vue** : comment regardons-nous ? Que font nos yeux exactement ? Lorsqu'ils regardent une pièce ? Un film ? Une œuvre d'art ? Quelle est leur sensibilité aux couleurs ? Aux formes ? Aux mouvements des personnes ? À la beauté ? Qu'est-ce qui n'est pas vu, ignoré ? D'ailleurs, comment décrire la qualité des yeux en ce moment ? Sont-ils tendus... ?
- **Pour l'ouïe**, c'est encore plus mystérieux. À l'exception des musiciens, des mélomanes, des aveugles, des psys et des détectives, qui apprend vraiment à écouter ? Combien de cours d'observation sonore à l'école ? Peut-être en maternelle ou en crèche ? Qu'est-ce qui fait qu'une musique est agréable ? Qu'est-ce qui plaît ou déplaît exactement ? Quels sons sont perceptibles à l'instant T ? Comment écouter la voix de la personne qui parle ? Quelle sensibilité aux tonalités, aux sonorités, à la tessiture, à la tension, à la mélodie, au rythme, aux silences ? Comment écouter, être conscient de sa propre voix ? La voix révèle énormément ! Quelles sont toutes ces informations que le cerveau capte en permanence sans en être conscient ? D'ailleurs, comment est fait l'appareil auditif ? Entendons-nous les mêmes sons que les autres êtres humains ? Que les animaux ? Comment écouter le bruit que fait son corps ?
- On peut poser les mêmes questions pour **l'odorat et le goût**. Généralement, ces sens sont à peine éduqués – sauf pour les « nez », les parfums

meurs, les cuisiniers, les œnologues, les gastronomes et quelques personnes très sensibles (et qui peuvent parfois même en souffrir). Quelles odeurs sont-elles présentes en ce moment ? Quelles sont nos odeurs préférées ? Détestées ? Comment se souvenir de l'odeur d'une personne, d'un lieu, d'une époque ? Quelle odeur dégagent nos mains, notre corps ?

Développer le sens du toucher peut devenir un grand plaisir – surtout toucher quelqu'un d'autre (poignées de main, bises, ou autre) – sentir la chaleur, la tension, le mouvement, la vibration de l'autre. Le sens du toucher est souvent ignoré dans les pays du Nord – contrairement par exemple, à l'Afrique et au Brésil. Pourtant la peau dit tant de choses : elle permet de sentir si notre interlocuteur est bien portant ou malade, tendu ou détendu, s'il ment ou dit la vérité. La conscience de notre corps peut aller encore plus loin et là, elle peut devenir une aventure incroyable si nous apprenons à développer notre sens kinesthésique ! Les sophrologues expérimentés et les pratiquants assidus de la méditation savent sentir comment se portent chacun de leurs organes. Certains arrivent même à réguler leur rythme cardiaque, leur digestion, l'activité hépatique. Nous y reviendrons.

## **LE MOUVEMENT**

Le mouvement est également une voie de connaissance de soi : les mouvements des yeux, de la bouche, la démarche, les gestes, la position et le déplacement dans l'espace. Un vaste domaine qui va des activités sportives à l'expression artistique...

L'intention est ici d'être en relation avec son corps et non d'atteindre une performance, un résultat chronométré, la perte de poids, la musculation... Utiliser le mouvement et les perceptions qu'il induit pour porter une plus grande attention à son corps permet d'approfondir ce que ne nous savons de nous-mêmes : sentir, écouter, interroger, percevoir ses besoins.

Prenons l'exemple de la marche à pied que nous apprécions tout particulièrement. Elle permet de sentir ses pieds, d'être au contact avec le sol. Le mieux, est de marcher pied nus, dans le sable, dans l'herbe ou la boue, en se concentrant sur ses pieds. Marcher longuement, c'est se mettre à

l'écoute de tous ses mouvements, ceux du bassin, du thorax, des bras... Varier le rythme de ses pas et changer son allure est une manière d'adopter un autre point de vue, une autre écoute, une autre humeur. C'est un des premiers remèdes contre le stress.

Marcher est un moment opportun pour faire des projets, prendre de la hauteur. Dans les séminaires, nous invitons les participants à aller se promener soit seuls, pour réfléchir à une question, soit à deux pour échanger sur une thématique. La marche favorise des temps de silence et des temps d'échanges qui se distribuent de manière naturelle.

À la campagne, nous aimons marcher tous les jours : moments de ressourcement par la variété des paysages, les sons et les odeurs de la nature. Lorsque nous marchons dans la nature, nous avons la sensation que le corps se régénère, un peu comme les rêves « nettoient » nos inconscients. Lors de ces moments privilégiés, nous nous sentons légers, à l'écoute et connectés. À Paris, nous avons appris à marcher également (entre deux rendez-vous, sur des trajets courts, juste pour le plaisir de se promener) et la qualité de nos journées citadines s'en ressent.

Développer la conscience de ses mouvements est toute une pratique : apprendre à s'arrêter puis se remettre en mouvement. Quel est l'impact de la place que nous occupons dans une pièce, du fait que nous soyons assis ou debout ?

Nous avons découvert que nous avons tous les jours quantité d'opportunités de nous mettre en relation avec notre corps et que pour cela, nous n'avons pas besoin d'une salle de sport ou d'un tapis de yoga : nous pouvons expérimenter la présence de notre corps à tout instant et ainsi, avec le temps, apprendre à mieux écouter ses messages.

## **LE CORPS, UN MESSAGER PERTINENT**

En prenant de l'âge, le corps devient plus fragile et d'autant plus précieux. Et nous réalisons que nous vivons dans ce même corps toute notre vie. Il est la matérialisation de notre être, une de ses merveilleuses expressions. Nous

avons découvert, avec le temps et l'expérience, que nous sommes notre corps alors que nous avons tendance à croire que nous avons un corps.

En tant qu'occidentaux, nous avons appris que le corps était une mécanique au service de notre esprit, dont nous devons nous occuper en le nourrissant correctement et en faisant du sport. À l'école, les enfants apprennent à se retenir pour ne pas aller aux toilettes : ils apprennent à dresser leur corps. Quand ils y arrivent, ils ne sont pas peu fiers. C'est aussi l'apprentissage de la vie en société.

Un de nos amis a développé une forme de diabète alors qu'il était encore jeune. Il a ainsi appris, très tôt, à prendre soin de son corps, à faire très attention à sa nourriture, à faire du sport tous les jours, à dormir régulièrement. Il disait qu'il avait de la chance d'avoir appris si tôt, et si naturellement, ce que d'autres apprennent seulement avec l'âge. Puis récemment, suite à une maladie, il a eu l'intuition qu'il pouvait aller plus loin : il pouvait être en relation avec son corps, il « était » son corps. Il s'est rendu compte que son corps lui parlait autant qu'il parlait à son corps. Qu'il pouvait percevoir, sentir par lui-même, ce dont son corps avait besoin – à entrer en conversation avec son corps.

Retenons que le corps permet de prendre conscience de l'instant présent, et que pour ce faire, il est un espace de relation :

1. La relation à nous-mêmes : le corps nous renseigne sur notre état interne par ses réactions (physiques, physiologiques, émotionnelles...).
2. La relation à l'autre : communiquer avec l'autre, c'est percevoir et être perçu.
3. Notre relation au monde : d'ordre plus kinesthésique, cette relation nous permet de percevoir l'espace et le temps.

Nous y reviendrons largement dans la suite de ce chapitre.

## **LE CORPS, UN GRAND COMMUNICANT**

### ***La communication non verbale***

Toutes les théories de la communication étudient l'intelligence du corps qui se mobilise pour s'exprimer et émettre des messages, consciemment ou non. Dans nos séminaires, nous enseignons que 93 % de la communication est non verbale, c'est-à-dire corporelle. La communication verbale, c'est-à-dire l'échange d'information par le langage et le sens des mots, ne représente que 7 % de l'échange. Les cerveaux de deux personnes en communication traitent constamment un flot ininterrompu de signaux émis par leurs deux corps, la plupart du temps inconsciemment. Une illustration que nous faisons en séminaire : se mettre face à quelqu'un, croiser les bras, prendre un ton lugubre, baisser les yeux et parler du bonheur d'être en relation avec lui. Puis demander ce qu'il perçoit.

Qu'il est difficile d'en prendre conscience ! D'écouter lors de l'échange, le son de sa propre voix et celui d'autre, de porter attention à ses gestes et à ceux de l'autre ! Or c'est une pratique essentielle pour développer sa présence à l'autre.

Illustrons cette relation à l'autre par le sens du toucher. Quand il entre en contact avec le corps d'un autre, le corps capte une quantité incalculable d'informations. Ce contact augmente considérablement la communication et détermine la confiance. Dans les meilleures écoles de vente, les vendeurs apprennent que le fait d'entrer en contact physique avec le client, même légèrement, augmente les ventes de façon significative<sup>(3)</sup>. Les meilleurs d'entre les enseignants et les conférenciers parviennent, d'une manière ou d'une autre, à toucher physiquement leur public. Sans parler des hommes politiques, qui savent à quel point il est important de serrer la main au plus grand nombre possible de personnes.

Au-delà de formations spécifiques à la communication interpersonnelle, ce savoir-faire peut se développer grâce aux arts martiaux, à la danse, au

---

3 Malcolm Gladwell, journaliste au New Yorker et écrivain. *La force de l'intuition*, Pocket 2007

théâtre, au mime et aux ateliers de clown, à de nombreux sports collectifs, aux chorales et aux groupes musicaux.

Prenons l'exemple d'un art martial, le shintaido. L'essentiel du travail se pratique à deux : c'est dans l'échange avec l'autre que l'on se découvre. C'est l'autre qui nous permet d'aller plus loin, avec toute son altérité et sa ressemblance. Les exercices ont pour but de se faire du bien réciproquement, même si cela peut être douloureux au départ. Par le contact avec l'autre, dans les mouvements proposés, deux enseignements sont apportés en parallèle :

- Celui qui fait travailler l'autre apprend à développer sa perception par le toucher des points de blocage de l'autre et sa capacité à accompagner avec son propre corps l'ouverture de celui qui travaille. Ce sont ces points de blocage souvent douloureux qui empêchent d'être en plein contact avec soi-même et avec l'autre.
- Celui qui travaille apprend au contact de l'autre à s'ouvrir davantage, à accepter de rentrer dans sa propre vulnérabilité, sans perdre son équilibre et en développant sa capacité à pousser l'autre à s'ouvrir à son tour. Pour l'observateur, ces mouvements ressemblent à une danse très émouvante.

### ***Le contact et la relation***

Mieux communiquer nécessite de prendre en compte l'impact de notre expression physique sur nos interlocuteurs et d'apprendre à appréhender l'expression physique des autres. Certains enseignements, par exemple dans les écoles de vente, apprennent la modulation intentionnelle de son aspect visuel, sa voix, les mouvements de ses yeux, de son visage, de son corps en fonction de son objectif et des préférences perçues de ses interlocuteurs. Dans les cours de communication de nombreuses techniques physiques sont enseignées comme la synchronisation (adopter les attitudes physiques de l'autre comme la respiration) et la désynchronisation (faire l'inverse). Nous apprenons combien les corps dévoilent l'état in-

terne de la personne et permettent de discerner les écarts de perception dus à ses états internes.

Nous pensons que ces apprentissages devraient être obligatoires à l'école. Combien de disputes ou de mésententes viennent de l'ignorance de la différence entre sa propre perception et celle de l'autre ? Apprendre la communication non verbale, c'est prendre conscience que les corps sont en communication constantes lors d'un échange – communication la plupart du temps à notre insu.

Dès que nous nous mettons à observer ses interactions, se pose alors la question de l'authenticité : comment rester naturel tout en portant son attention à sa manière de communiquer, aux mouvements des corps lors de l'échange (les yeux, les mains, le buste, les jambes ...) ? Tout un apprentissage qui permet de réapprendre à respecter « sa bulle » et « la bulle » de l'autre.

Pour aller plus loin, nous croyons que l'interaction a une identité propre. Il nous semble que quand nous nous touchons, quand nous dansons, quand nous chantons ensemble, quand nous nous regardons dans les yeux, il existe autre chose qu'un émetteur et qu'un récepteur de sensations. Il existe une forme de troisième entité qui se révèle dans la co-création de la relation. Il n'est pas clair qui initie, quelle est la frontière entre soi et l'autre. Il peut y avoir un « nous » qui se manifeste physiquement. Certains systémiciens pensent que cette relation avec d'autres êtres est un sens à part entière. D'autres évoquent en plus l'existence de ce type de relation physique entre une personne et la nature, ou avec une entité spirituelle. Beaucoup d'expériences mystiques se vivent comme une expérience sensuelle.

## **APPROFONDIR LA RELATION À SOI-MÊME**

À la fin des années 1970, nous avons tous les deux découvert l'importance du corps à travers la bioénergie. Cette discipline part du principe que l'histoire émotionnelle est inscrite dans le corps, que lors des traumatismes de l'enfance, le ressenti est bloqué par les muscles. Les traumatismes d'enfance peuvent ainsi être libérés par un travail sur le corps qui permet de

revivre les moments traumatiques avec un thérapeute. Nous avons tous les deux revécu des charges émotionnelles enfouies dans nos muscles profonds depuis notre plus tendre enfance. Une fois réveillé physiquement, cet afflux émotionnel nous amenait à revivre des expériences de l'enfance : téter le sein de notre mère ou notre pouce, faire une grosse colère d'enfant de 2 ans, ressentir la terreur de se sentir abandonné, etc. Cette expérience très riche nous a permis de vivre le corps comme une porte d'entrée aux émotions et à une meilleure connaissance de nous-mêmes.

Depuis, nous avons poursuivi ce travail. Nous pensons qu'il est essentiel de trouver des pratiques de dialogue intérieur avec l'intelligence du corps. De multiples voies existent : elles vont des plus simples comme la marche à pied, l'immersion dans la nature, la relaxation ou le massage, aux plus thérapeutiques comme la programmation neurolinguistique (PNL), l'hypnose ericksonienne, l'EMDR<sup>(4)</sup>, la sophrologie ou le reiki, en passant par les plus classiques comme les arts martiaux, le tai-chi, le qi-gong et le yoga, sans oublier les pratiques artistiques comme la musique, la sculpture, la peinture ou la danse.

Avec le temps, nous avons réalisé l'importance d'apprendre à respirer, alors que notre corps respire naturellement ! Nous disons aujourd'hui à toutes les personnes que nous accompagnons que la respiration est la voie royale pour entrer en contact avec son corps, en développer la conscience et la présence. Tous deux, nous avons le réflexe de porter notre attention sur notre respiration aussi souvent que possible : moments de joie, d'émotions fortes, de stress, de mal-être, de détente. Les impacts sont multiples : vivre pleinement le sentiment, se calmer, se ressourcer, mieux se connaître...

Nous sommes émerveillés par l'intelligence de notre corps. Dès que nous commençons à l'interroger... il devient bavard. Nous avons appris à interroger les petits bobos qui nous arrivent dès leur apparition – maux de tête, de dos, forts battements de cœur, mal au cœur... et très souvent, dès que nous percevons le message... le petit bobo s'envole ! Bien des fois, nous avons pu

---

<sup>4</sup> *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux, voir page 82.



vérifier que notre corps nous parlait sans arrêt et que si nous ne l'écoutions pas, il irait jusqu'à la maladie pour se faire entendre.

C'est pour cela que nous prenons soin de notre corps en consultant régulièrement, par exemple, un ostéopathe. Par ailleurs, nous veillons à ce que notre corps soit le plus détendu possible, notamment grâce au massage.

Approfondir la relation à soi-même par le corps est un excellent remède contre le stress avec un impact positif sur la santé.

## **LA RELATION À L'ESPACE ET AU TEMPS**

Au-delà de la relation à l'autre, le corps nous fournit d'innombrables informations sur notre environnement et nous permet de nous orienter dans l'espace et dans le temps.

Le temps qu'il fait, l'heure du jour ou de la nuit, le temps qui passe... de nombreux êtres humains vivent sans montre et savent l'heure qu'il est. Certains sentent quand le temps (celui qu'il fait) est en train de changer.

Avec la modernité, l'être humain a cessé de cultiver des compétences innées qu'il partage avec le règne animal : sentir l'arrivée des catastrophes naturelles comme les tremblements de terre, les volcans et les tsunamis. Le corps capte encore l'information mais il en a perdu l'interprétation. Certaines expériences scientifiques actuelles tendent même à prouver que le corps « sait » à l'avance ce qu'il va advenir<sup>(5)</sup>.

Le corps capte également de nombreuses informations provenant de l'espace physique dans lequel il se trouve. Nous avons appris en pratiquant le coaching, le développement personnel ou les constellations que la place que nous choisissons dans un espace donné n'est jamais neutre. Nous avons expérimenté physiquement le bien-fondé de certains principes du Feng Shui. Par exemple, nous avons observé la différence dans la qualité de notre travail selon l'emplacement de notre bureau dans une pièce.

---

5 Joseph Jaworski, *Source, un chemin vers l'origine de la connaissance*, Colligence Éditeur 2013