

Péan Rebetez

Le coaching de la vie professionnelle selon l'approche Gestalt

Une expérience d'accompagnement professionnel et personnel

(Résumé d'un article disponible chez l'auteur)

Quelques définitions préalables :

Coaching : démarche d'accompagnement personnalisé en groupe où chaque participant devient un miroir, une résonance pour l'autre, ce qui permet à chacun de se centrer plus sur soi que sur la seule résolution technique du problème. Ainsi le coaching par la Gestalt offre de nouveaux prismes de lecture et de nouvelles perspectives.

Vie professionnelle : celle-ci est mise en liaison avec les talents et compétences personnelles, les aspirations, les doutes, les craintes, la vie privée, la santé psychique, affective et physique.

Gestalt : implication dans le groupe considéré comme un laboratoire d'expériences, accueil des émotions et des tensions présentes, expérimentations des polarités (en particulier les côtés « ombre » ou préconscients).

Plutôt que de préconiser des solutions techniques aux situations rencontrées, l'intérêt se porte sur la personne et son expérience dans le groupe, sur sa prise de conscience mentale, émotionnelle et corporelle.

Les buts visés par la formation (au terme de 6 journées de travail à intervalle d'un mois) :

- le renforcement des compétences personnelles et relationnelles.
- la mise en oeuvre de comportements autonomes, efficaces et motivants.
- la prise de risques et de responsabilités (savoir faire juste, autrement).

Les méthodes utilisées :

- l'utilisation du cycle de contact, du pentagramme de Ginger, l'expérimentation, les polarités selon Zinker, l'agressivité selon Perls (concepts de la Gestalt¹).
- la relation triangulaire : tête (pensées et imaginaire) – cœur (relations et sentiments) – corps (état physiologique « ici et maintenant »).
- la reconnaissance des émotions vécues (et non seulement parlées) comme levier du changement.
- la prise en compte des phénomènes de groupe.
- le questionnement systémique.

Les hypothèses de travail :

- Ce qui se passe dans le groupe de coaching de la vie professionnelle a des relations fortes avec les comportements à l'extérieur du groupe. Le groupe sert de miroir, caisse de résonance, révélateur.
- Chaque participant a son style, ses talents propres, ses faiblesses aussi. Il s'agit pour chacun de trouver son assise dans l'environnement qui lui correspond. C'est un chemin où le sens se découvre en intégrant les expériences.
- Chaque personne vit des tensions, des interruptions du contact. Les nommer au sein du groupe permet à chacun de développer une saine agressivité, de prendre des risques mesurés, de poser ses limites.
- Le groupe génère ses propres rythmes, rituels, croyances. C'est important d'avoir une lecture des phénomènes de groupe, utiles dans l'observation du quotidien professionnel.
- Des événements partagés au niveau du groupe mobilisent l'attention. Ils sont imprévisibles. Il convient de leur accorder une place importante, sinon l'énergie du groupe se disperse.

A propos du changement :

Le groupe, parce qu'il existe dans le temps (au moins 6 mois), permet à chacun de tenter des expériences nouvelles. Notre manière d'être au monde influence directement notre entourage et nous sommes influencés par lui. Nous croyons être ceci ou cela. C'est là que le groupe devient support (au contraire de nombreux groupes réels qui parfois limitent ou inhibent les processus individuels de changement) lorsqu'il nous autorise à être encore plus différents, plus composites, à facettes multiples.

Le changement passe d'abord par la reconnaissance de ce que chacun est et non par ce qu'il voudrait être. Cependant les lieux pour parler de nos perceptions,

¹ Voir l'article, qui comprend lexique et références bibliographiques.

interactions et surtout de ce qu'elles stimulent en nous sous forme d'émotions et de sentiments (ou de ressentiments) sont rares. Nous encourageons la pratique du feedback comme un art d'être simultanément présent à l'autre et à soi-même.

Une hypothèse majeure de la Gestalt est celle-ci : « Les conséquences du changement sont imprévisibles ». Puisque nous favorisons la prise en compte de l'individualité, des goûts, talents, ombres et lumières de chacun, nous ne pouvons garantir la réalisation d'objectifs communs préalablement posés. Cette incertitude est souvent source de peur pour les individus et les collectivités, le changement pouvant conduire vers d'autres choix de vie et d'engagement professionnel, voire à des séparations et départs.

Cependant choisir cette approche de coaching est un pari, pas si insensé que cela, car souvent les résultats dépassent les attentes. L'énergie des personnes est souvent renforcée. Elles accomplissent alors leurs activités en fonction d'elles-mêmes, de leurs choix et d'un sens nouveau donné à leur existence (“the right man in the right place”).

Les applications possibles du coaching de la vie professionnelle aux organisations :

Cette formation – accompagnement personnel avec objectifs professionnels – peut se réaliser pour différents publics :

- des groupes totalement hétérogènes par la provenance géographique et professionnelle
- des professionnels qui ne se connaissent pas ou peu et dont le métier est le seul dénominateur commun. Dans ce groupe, la démarche, s'apparente alors à une supervision des pratiques professionnelles (p.ex. pour un groupe de formateurs, de consultants ou de managers)
- des cadres provenant de divers secteurs de la même organisation ou entreprise, ceci dans le but de favoriser une intégration dans la culture d'entreprise, voire une réflexion sur les manières d'exercer le même métier dans l'entreprise
- des cadres d'une même organisation appelés à exercer de nouveaux défis

Elle se distingue de la démarche de cohésion d'équipe (team-building) par le fait que les participants, n'étant pas en contact quotidien au travail, se sentent plus libres dans leurs propos, leurs feedback et la manière de constituer un réseau non imposé entre eux.

Les différences par rapport à un groupe de supervision des pratiques professionnelles sont le fort investissement personnel demandé, le lien étroit tissé entre la posture de vie personnelle et la démarche professionnelle.

Péan Rebetez, formateur CEFA et consultant Gestalt en relations humaines.

- En Suisse : CP 102 - 2350 Saignelégier ☎ + fax : 032 951 20 12
- En France : Rizerolles - 71260 Azé ☎ + fax : 03 85 33 46 94
- E - mail : pean.rebetez@wanadoo.fr

Ce schéma illustre les principaux paramètres utilisés dans la démarche :

