

Isabelle Sergerie

APPRENDRE

à être

simplement

soi

Le coaching au féminin

Le coaching au féminin

Isabelle Sergerie

Avec la collaboration de Marie Brassard

Le **coaching**
au
féminin

Apprendre à être simplement soi
en tout temps, en tous lieux, en toutes circonstances

Conception graphique
et mise en pages : Ginette Grégoire
Révision linguistique : Line Corriveau
Photo page couverture : Pierre-Marc Bayeur
Photo couverture 4 : Ferland Photo
Adaptation numérique : Studio C1C4

Le coaching au féminin...

© 2006, Isabelle Sergerie

Dépôt légal : 3^e trimestre 2006
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

Distribution : Diffusion Raffin
Téléphone : 450-585-9909
Télécopieur : 450-585-0066

ISBN 13 : 978-2-922414-44-8
ISBN 10 : 2-922414-44-2

2006, Tous droits réservés.



COACHING ISIS
COACHINGISIS.COM • (514) 883-8749

*À ma fille Camille,
ma source d'inspiration.*

*En lui donnant la vie,
j'ignorais que c'est la vie elle-même
qui me faisait, à travers elle,
le plus précieux des cadeaux.*

Avant-propos

*Celui qui pense peu,
se trompe beaucoup.*

LÉONARD DE VINCI

« *L*a question est le moteur du processus de réflexion¹ », apprend-on en philosophie. Dès qu'il sait parler, l'enfant explore cette terrible arme qu'est le questionnement. Pourtant, au fil des étapes de la vie, l'adulte en arrive à oublier son importance. Sur le plan intellectuel ou professionnel, tous utilisent ce procédé de transmission de la connaissance. Or, le même outil peut permettre à un adulte de baliser ses choix en matière de connaissance de soi. Il suffit de se servir du questionnement pour nourrir ses expériences.

Une fois les études terminées, il arrive assez fréquemment qu'une part du cerveau se débranche pour laisser à une forme de pensées plus superficielles, plus économiques en termes d'investissement humain – c'est-à-dire moins instinctives – le soin de piloter « la machine ». Ce mode de pilote automatique finit par occuper toute la place. Mais lorsque de grandes décisions nécessitent l'intégration de valeurs, de sentiments, d'aspirations, d'orientations, pourtant cruciales, le

pilote ne sait plus comment penser l'événement et lui apporter un éclairage personnel. L'automatisme va entraîner son regard vers un système de comparaison simpliste du modèle social. *Et si tout le monde le fait...* recommande la partie paresseuse du cerveau. *Mais puisque tous agissent ainsi, pourquoi pas moi?* Cette question incohérente amène une pensée incohérente et une vie tout aussi incohérente. Et l'on s'étonne, après quelques années de ces décisions incohérentes, de voir surgir la question qui tue : « Pourquoi ne suis-je pas heureux, heureuse ? »

Au moment où cette question surgit dans votre pensée, c'est comme un signal d'alarme qui se déclenche. Si vous vous entêtez à l'ignorer, à l'oublier, à l'assourdir dans le bruit et l'agitation en vous disant que cette question n'a pas d'importance, vous allez vivre le choc du réveil, tôt ou tard.

Alors, pourquoi ne pas accorder à cette question toute l'importance qu'elle mérite ? Car la recherche de la réponse peut changer pour le mieux tout le reste de votre vie.

Mais comment se développe cette capacité de questionner son environnement, ses choix et surtout ses pensées afin de rétablir une saine communication avec soi-même ? Les outils ne manquent pas et, vous verrez, ils sont en attente de votre réaction depuis fort longtemps. À vous de les saisir.

Le plus souvent, les adultes attendent d'être placés dans une situation extrême pour réagir. Il leur faut un choc ou un déclencheur puissant pour que le mode *pilote automatique* tombe et que le *mode instinctif* se

réapproprié les commandes. Faire fonctionner de nouveau des engrenages inactifs demande plus d'efforts : il y a les mécanismes à réviser, les blessures, les cassures et le manque d'entretien qui y jouent un rôle. Mais plus encore, il y a une certaine dose d'ignorance, de méconnaissance de la façon de faire fonctionner *cette autre machine* qui dort en soi, qui rend l'opération encore plus ardue. *Et si je n'y arrivais pas ?*

La fuite, le report ou le retour en arrière ne changeront rien à votre mal-être et ne feront qu'enfoncer le clou de vos peurs. Il faut plonger et remettre en marche le *système de l'instinct et de la pensée autonome*. Ce bon vieux mécanisme est créé pour un ajustement manuel et il permet à son propriétaire d'expérimenter ses formidables propriétés et de les ajuster aussi souvent que nécessaire et de la manière qui lui convient. Mais la surprise, la plus formidable des récompenses, est de réapprendre à vivre en étant totalement aux commandes de sa propre vie. Il en découle une telle douceur de vivre, un tel plaisir à se sentir maître à bord, que toute la saveur de la vie en est modifiée.

Une fois que la décision d'opérer le transfert du mode de contrôle est faite, vous vous placerez face aux commandes et vous apprendrez à agir et à réagir en recherchant l'équilibre qui vous convient. Le tableau de bord est simple, comme nous l'apprend le psychologue Michel Giroux : « Notre corps, nos pensées, nos émotions et la qualité de nos relations sont les indicateurs qui nous permettent de voler aussi loin et aussi longtemps qu'on le souhaite dans un état de bonheur² ». Alors ? La réponse est entre vos mains.

Introduction

La volonté de partager avec d'autres personnes cette quête du bonheur qui m'habite depuis que je suis haute comme trois pommes, est apparue au moment où je me sentais démunie, seule, en situation de fragilité et de précarité. En fait, lorsque j'ai choisi de casser le moule et de redevenir moi-même, c'est cette première réalité qui m'a sauté aux yeux. Mais ce qui avait l'apparence d'un échec était le début d'un renouveau, d'une métamorphose progressive. Et c'est justement pendant que cette opération se passe que j'ai le plus envie de la confier, de la transmettre, de la multiplier.

Je ne suis ni un modèle, ni un exemple ; je suis simplement une personne qui cherche la lumière pour mieux la faire rayonner autour d'elle. Mes premières questions existentielles ont été les suivantes : Pourquoi suis-je une fille ? Pourquoi les filles sont-elles si différentes des garçons ? Pourquoi est-ce si compliqué de devenir une femme ? Quel est le mode d'emploi d'une bonne mère ? D'une bonne épouse ? D'une femme qui réussit sa vie ? Sa carrière ? Comment puis-je jongler

avec encore plus de balles à la fois ? Jusqu'au jour où toutes les balles rebondissent par terre parce que le *support à tout faire* que je suis devenue ne tient plus debout !

Je sais bien que l'histoire de chaque personne est différente ; mais tous, nous traversons des étapes qui nous marquent et nous enseignent un peu plus ce qu'est la vie. Certaines personnes apprennent plus vite que d'autres, sont plus conscientes que d'autres et savent se poser les bonnes questions au bon moment. Parfois la présence d'une aide est nécessaire pour y arriver, à travers l'amitié, l'amour, l'écoute, le travail de réflexion, et cet appui va permettre de se lancer sur la piste des solutions.

J'avoue que j'ai eu souvent besoin des autres pour y voir clair. J'ai aussi cherché des réponses à mes questions dans les livres, à l'école, et même dans la rue, avant de m'apercevoir qu'il s'agit de questions auxquelles personne ne peut répondre pour moi. Chacun peut et doit répondre de lui-même face à lui-même. Et cette étape qu'il faut franchir va retarder l'accomplissement de soi tant et aussi longtemps que la réponse fournie n'est pas totalement en accord avec soi-même. C'est la première clé du bonheur, celle qui permet de mettre la machine en marche.

Pour moi, la seconde clé de mon expérience repose sur la communication. C'est à ce moment-là que j'ai choisi le *coaching* pour canaliser à la fois mon besoin de comprendre, mon besoin de m'exprimer et mon besoin de questionner la vie en permanence. En se répandant dans la société, cette technique, qui fait partie d'un ensemble d'outils de communication, m'a

amenée à ajouter de la dynamique, du rythme, de l'entraînement régulier, à mon désir de progresser sur la route du mieux-être. En réalité, je m'avouais une vérité inavouable : même si je lis, j'étudie, je maîtrise la théorie du comportement humain jusqu'à m'en faire éclater le cerveau, qui me prouve que toutes ces recettes sont vraies, applicables dans mon cas et surtout bonnes pour moi ?

Alors, le *coaching* m'a permis de passer à l'étape de vérification et d'application, puis de baliser mes progrès en me concentrant sur mes propres objectifs au lieu de suivre ceux de l'expert. En matière de développement personnel, *vous seul êtes l'expert*. Les autres ne sont que des vendeurs de recettes toutes faites, du *fast food* ou de la *psycho pop* destinés à vous faire avancer, mais sur des pistes qui ne sont peut-être pas les vôtres. Depuis six ans maintenant, je ne suis plus cliente de ce genre de fausse agitation : j'ai choisi de puiser dans la sagesse et le savoir des grandes écoles de la psychologie, de la sociologie et de la communication, de m'enrichir des expériences des personnes que je côtoie ou des conférenciers qui alimentent ma réflexion, mais je demeure l'unique pilote qui peut manipuler les commandes de ma vie. Et j'invite toute personne qui se sent prête, à faire de même. À oser ! Voilà la raison de ce livre.

Certains choisissent de raconter leur vie et de faire partager leur thérapie aux autres ; plusieurs préfèrent ne jamais regarder en arrière, encore moins avec une loupe qui accentuerait les imperfections qui se creusent avec le temps. Moi, je propose aux lectrices, et aussi aux lecteurs, de porter leur regard non pas sur ce

qu'elles ont fait jusqu'ici, mais sur ce qu'elles se sont efforcées d'être pour plaire aux autres et, de là, d'examiner à la loupe ce qu'elles sont réellement, puis de décider de la direction dans laquelle elles veulent évoluer. Il n'y a pas deux choix possibles à cette orientation : seul un oui face à soi-même permet de poursuivre sa croissance.

Le livre qui résulte de ce choix, pour ma part, est une réponse sans équivoque. J'accepte la métamorphose qui s'opère en moi, car elle me prouve quotidiennement que je suis en vie, en ce sens qu'une évolution, si minime soit-elle, se produit à chaque minute qui passe. Et il ne s'agit pas seulement de m'en tenir à mon horloge biologique ou de voir la vie comme un chronomètre entre ici et la fin ; j'influence le calendrier de mon évolution, je prends en charge ma volonté d'être heureuse et je cultive tous les ingrédients qui me sont utiles pour m'en faire la preuve, jour après jour.

On aura beau dire que la recette du bonheur existe, mais si tel était le cas, la vie en société en témoignerait. En réalité, je pense que la théorie du bonheur n'est pas féconde tant et aussi longtemps qu'elle n'est pas entre les mains d'une personne qui a cultivé tous les ingrédients pour la réaliser, et encore, certains jours, la pâte peut ne pas lever... Voilà pourquoi croire au bonheur est un prérequis pour tout individu qui veut se lancer à la conquête de cette alchimie*.

* Alchimie : science secrète du Moyen Âge fondée sur la chimie et la magie ; au figuré, transformation mystérieuse *de quelqu'un* ou *de quelque chose*. (Source : DE VILLERS, Marie-Éva. *Multidictionnaire de la langue française*, Éditions Québec-Amérique, 2003, p. 57.)

Le contenu de cet ouvrage n'est donc pas un mode d'emploi ; il propose plutôt une démarche, une sorte de mise en forme sur le plan du mieux-être, qui s'apparente à un entraînement physique. Vous pouvez choisir d'assister à une démonstration de ce nouveau sport intérieur en restant bien confortablement assise dans votre fauteuil ou encore de lire ce livre en le mettant au service de vos actions quotidiennes et même d'en faire un programme qui vous aidera à remodeler toute votre vie. Si le corps peut être modifié si efficacement par l'activité physique, imaginez ce que vous pouvez faire en utilisant à la fois le corps, la pensée, les émotions et les relations qui vous entourent, dans l'intention de développer vos aptitudes au bonheur !

J'ai partagé les informations de ce livre en cinq parties, chacune abordant un aspect du processus de transformation. J'ai d'abord fait un inventaire de l'héritage au féminin, question de mieux apprécier ces idées toutes faites que la société m'a imposées au départ sans que je les choisisse vraiment. Puis, j'ai porté mon attention sur les décisions qu'il m'appartient de prendre pour faire changer les choses. En troisième lieu, j'ai remis en question toute ma façon de communiquer, car c'est souvent l'élément qui détermine le passage à l'action. Dans cette perspective d'action, il faut trouver le pas, l'orientation et se tourner dans la bonne direction ; j'aborde cet aspect dans la quatrième partie. La concentration requise par la démarche peut être perturbée par les autres relations que nous avons développées au cours de notre vie. Il faut donc un temps pour intégrer toutes ces variables à votre conquête du bonheur. C'est cette thématique qui vient clore

l'ouvrage, en amenant ceux et celles qui parviennent à créer cet équilibre dans leur vie à en faire bénéficier les autres. Je vous suggère une pause à la fin de chacune des cinq parties afin de répondre aux questions et de vous prêter au jeu des « requêtes du coach » – le but étant de vous amener à vous dépasser et à sortir de votre zone de confort.

À titre d'auteure et de coach, je ne peux que vous souhaiter la bienvenue dans cet univers intemporel et immatériel de la réalisation de soi. Nous pouvons entrer dans cette immense tour de l'accomplissement de soi par n'importe quelle porte ou fenêtre ; nous pouvons entrer et sortir de l'ascenseur à n'importe quel étage ; nous pouvons aussi choisir de monter lentement l'escalier ; nous pouvons nous arrêter aussi longtemps qu'on le souhaite à un niveau ou à un autre en attendant la prochaine étape ; et surtout, chacun de nous peut y monter aussi haut que son désir de grandir le propulse. Le rythme n'a aucune importance, mais l'intérêt et le respect qu'on se porte à soi-même sont essentiels. Car dans cet édifice surpeuplé, vous êtes seule, du début de la vie jusqu'à la fin, responsable de nourrir votre faim et votre soif de bonheur.

Je vous accompagne au fil de ces quelques pages, puis vous serez mieux outillée pour écrire la suite des choses. Et si vous me faites suivre un message, une réflexion, un mot d'encouragement, une découverte peut-être, je serai heureuse de partager vos réactions avec tous ceux et celles qui cherchent encore le fameux mode d'emploi.

ISABELLE SERGERIE

PREMIÈRE PARTIE

La connaissance

connaissance

La visualisation
cohérence

La conquête
visualisation

La connaissance
transparence

La cohérence
conquête

La transparence

La prison invisible

*Ce n'est pas tout ce que
les gens ignorent qui cause problème ;
c'est ce qu'ils savent et qui
n'est pas vrai.*

MARK TWAIN

Bien avant que la jeune fille prenne conscience de son statut social, elle aura déjà assimilé une grande quantité d'informations qui la couperont de ce qu'elle est vraiment. Sans que ces instructions soient consciemment véhiculées comme étant la norme, la société situera la place des femmes et leur rôle social à travers une multitude de moyens de communication qui se juxtaposent comme un *puzzle* dans la tête des petites filles appelées à devenir femmes.

Les stéréotypes

Les bébés filles sont plus sensibles que les garçons ; elles aiment la douceur et les dentelles ; elles ont le droit de pleurer jusqu'à l'épuisement pour obtenir ce qu'elles veulent... Puis, la petite fille découvre l'univers des contes de fées où elle apprend, comme l'explique

Marie-Louise von Franz³, que son destin est de se faire belle pour être remarquée par un beau prince qui, avec sa beauté et sa démesure, la rendra heureuse. L'univers des contes de fées constitue une illusion qui s'érige comme une barrière entre la réalité du bonheur et le rêve. Mais les contes ont la vie dure et leur impact dans la formation psychologique des jeunes filles est bien réel, comme le démontre Colette Dowling dans son ouvrage *Le Complexe de Cendrillon*⁴. Selon elle, les femmes d'aujourd'hui attendent encore que quelque chose d'extérieur vienne transformer leur vie. « Ainsi, explique la psychologue Francesca Sicuro, dans la préface de *Ces femmes qui aiment trop*⁵, nous pouvons nous aventurer partout dans le monde, être autonomes financièrement, mais au fond de nous persiste un désir ardent d'être sauvées. »

Au cœur de ce stéréotype tenace, il y a cette peur d'être laissées-pour-compte, de ne pas être regardées par les hommes ou de n'avoir pas assez de qualités pour obtenir l'attention d'un homme. Ce complexe s'accompagne d'un désir de pouvoir qui s'extériorise dans le domaine des compétences sociales ou professionnelles où les femmes veulent réussir à tout prix. Voilà en quelques mots l'envers du miroir magique de la *Belle au bois dormant*.

Puis l'univers des jeunes filles passe de la lecture au jeu. La poupée joufflue et câline a laissé sa place, dès six ou sept ans, à la sexy *Barbie* qui va aussi créer une puissante image de la féminité. Ce n'est déjà plus la petite fille qui joue à la mère, c'est la future femme qui se coiffe, s'habille, se distingue par des attributs féminins surfaits. Et les années de jeux deviendront la

réalité de ces préadolescentes. Auraient-elles toute l'intelligence du monde, de la sensibilité, des qualités exceptionnelles, si elles n'ont pas le *look*, elles se sentiront dévalorisées. Ce stéréotype vient accentuer cette tendance au paraître, à mesure que la jeune fille va se transformer en femme.

Le complexe de la petite sirène fait alors son apparition. Sommairement, il amène la jeune fille à envisager la vie sous son angle le plus sombre et le plus difficile. Il cultive l'idée que toute réussite, toute rencontre ou tout amour demande des sacrifices pour se réaliser. La petite sirène ne peut obtenir ce qu'elle veut qu'au prix du renoncement à une partie d'elle-même. Tout bonheur devient ainsi lié à la souffrance. Ce complexe, par conséquent, est l'un des plus tenaces qui soient.

La définition de soi

Lorsque la personnalité de la jeune fille se dessine, au lieu de tenter de dégager chez elle les aspects personnels qui lui donnent un caractère unique, ce sont les stéréotypes sociaux qui se superposent en amenant une espèce de *pro forma* de la beauté au féminin. L'image publicitaire de la femme sera modelée sur la projection médiatique. Comment aller contre ce courant? Le dialogue apparaît être la seule ressource des mères et des éducatrices qui souhaitent désamorcer la programmation culturelle négative qui bat son plein. La valorisation des aptitudes et des qualités, renforcée par la recherche honnête des points positifs, plus encore que les longs discours sur les manquements, fera peu à peu son chemin. Sans une certaine complicité entre mère et fille, ce passage risque d'être turbulent car qui

dit adolescence dit influence. Et cette première grande ambiguïté entre le désir d'indépendance et la vulnérabilité aux influences sociales est assez pernicieuse. Mais les femmes se construisent souvent à partir d'ambiguïtés.

Si la jeune fille que vous étiez a eu la chance de grandir dans un milieu respectueux, rempli d'amour et qui accordait à chacun sa chance de grandir, le passage de l'adolescence se sera sans doute amorcé plus doucement. Au contraire, lorsque le milieu est en crise, et que les bases d'éducation sont instables et le dialogue absent, le combat devient une épreuve de force. Il faut parfois des années pour y voir clair et, le plus souvent, les étapes manquées seront à refaire en cours de route. Les jeunes femmes arrivent souvent à la première union amoureuse, et même à la maternité, sans avoir compris ce qu'elles «valent» et ce qu'elles «veulent», ce qui n'est pas pour faciliter leur apprentissage d'elles-mêmes.

Les archétypes

Dans son livre *Les enfants de Jocaste*, Christine Olivier⁶ nous propose une définition de l'amour qui illustre bien la présence de ces barrières invisibles qui nous empêchent d'ouvrir pleinement nos ailes à l'âge adulte. «Aimer, dit-elle, c'est la recherche consciente de ce qui nous a manqué et la retrouvaille inconsciente de ce que nous avons déjà connu. Au cœur de ce premier attachement, le complexe d'Oedipe se manifeste chez la femme par une course effrénée à la conquête du sexe opposé, course qui la rend souvent esclave du regard de l'homme et méfiante vis-à-vis des autres

femmes. » Confrontée à son inexpérience et à l'imposition de modèles maternels du passé, les femmes tentent à leur tour de devenir des *super women*.

Avec une épée de Damoclès constamment suspendue au-dessus de leur tête, les femmes refoulent leur personnalité pour devenir celles que leur mari, leurs enfants et la société veulent qu'elles soient, croyant que ceci est la seule route pavée vers leur épanouissement.

Heureusement, il y a une autre voie à suivre ; plus vite les femmes la trouvent et mieux se porte leur estime de soi. Avant de devenir des *Beautés désespérées*^{*}, les femmes ont la possibilité d'une prise en charge de leur corps, de leurs émotions et de leur avenir. La métamorphose commence le jour où ce moule trop inconfortable se met à craquer. Comme l'oisillon qui fait l'effort de sortir de sa coquille, la femme peut et doit faire le choix de se « mettre au monde ».

* *Desperate Housewives*, ABC Television, (2003-2006). Série télévisée écrite par Bruce Zimmerman, mettant en scène des femmes habitant le même quartier, qui ont toutes en commun d'être belles, mais où chacune vit avec une névrose l'empêchant d'atteindre le bonheur. Illustrant bien l'ambiguïté entre le paraître et l'être, cette télésérie est devenue une référence sociologique.

Le bonheur comme cible

*Parfois le bonheur est une bénédiction,
mais le plus souvent c'est une conquête.*

PAULO COELHO

Le réveil vient de sonner pour vous. Porteuse d'une intention nouvelle, vous faites le choix de vous orienter du côté du bonheur plutôt que de subir les intentions des autres. Mais la pensée magique ne constitue pas une option réaliste. Alors il faut inventer votre propre plan de match. Le terrain sur lequel vous évoluez est acceptable ou délabré, le climat peut être tempéré, pluvieux, voire orageux et, si tout est calme, vous savez que l'action peut prendre des tournures qui échappent à votre volonté... Alors ? Voici un premier examen à faire pour stabiliser votre champ d'action.

Le point de vue humain

D'abord, vous pouvez prendre un certain recul sur votre vie et vous permettre de l'observer d'un point de vue différent, comme si vous étiez dans les gradins et que vous pouviez voir arriver tous les joueurs. Ainsi, vous devinez la direction de leurs courses et la vision qu'ils ont pour tirer au but. Tous ces gens qui vous entourent,

vous leur attribuez une position et une motivation à tenir le jeu. Vous êtes aussi dans ce jeu : où êtes-vous et quel est votre rôle dans l'équipe ?

Votre façon de jouer peut révéler le type de joueur que vous êtes. Passif ou agressif ? Vous oscillez peut-être entre les deux selon que vous êtes la gestionnaire du foyer, la combattante au travail, la mère à tout faire ou l'épouse *prête-à-porter*. Si vous êtes honnête avec vous-même, acceptez donc de redevenir, pour un instant, simplement une femme, en vous délestant de toute responsabilité.

Décapez aussi au passage votre sentiment d'être moins bonne, moins performante ou moins attirante que les autres. Tous les joueurs ont de l'importance dans le match de la vie. Le joueur le plus complexé peut aussi être le plus performant de son équipe, et tant pis s'il n'est pas heureux, pensent les manipulateurs... Personne n'ira lui révéler ses forces par crainte de le voir devenir plus exigeant. Quelle anti-stratégie ! Une femme avertie...

La formule qu'il faut appliquer maintenant est la suivante : je suis unique* et cette conviction précède tous les autres faits de ma vie.

Ce nouveau regard devient votre nouvelle façon de voir la vie autour de vous. Il se peut que cette lentille

* UNIQUE signifie à la fois seul (je suis fille unique) et incomparable (ce paysage est unique au monde). Le sens du mot nous renvoie aux expressions « sans égal » et « tout à fait exceptionnel ». La notion d'unicité est issue du préfixe UN pour marquer l'individualité comptable. On peut ainsi associer le mot UNION à l'assemblage de deux unités distinctes et le mot UNANIME au fait que chaque unité est en accord sur un objectif. (DE VILLERS, Marie-Éva. Multidictionnaire de la langue française, Éditions Québec-Amérique, 2003, p. 1478-1479)

toute neuve soit inconfortable pour vous. Mais persévérez, et ce, malgré les vertiges que cela provoque ou les fissures que vous n'avez jamais réellement vues.

L'une des ambiguïtés les plus courantes est celle-ci : je veux la paix, mais, dans la réalité, je fais la guerre à tout ce qui m'entoure. Dès qu'un élément me menace, c'est l'artillerie lourde qui se positionne et le tir est sans merci. Pourtant, vous êtes foncièrement pacifiste. Lorsque votre identité est menacée ou refoulée, votre réaction est immédiate comme un réflexe d'autoprotection. Très instinctivement, votre caractère unique a appris à se protéger, mais demandez-vous s'il a, par ailleurs ou autrement, pris la peine de se manifester dans des termes positifs.

Il y a dans cette réflexion une assise fondamentale de la reprise de contrôle sur soi : accepter son unicité en laissant tomber les fortes défenses qui lui servent de remparts. Comme toutes les fortifications, songez que la structure vous protège peut-être des attaques externes, mais admettez aussi qu'elle vous emprisonne entre ses murs. Osez donc vous libérer en donnant à votre personnalité le droit de sortir à l'air libre, comme un être humain adulte, capable de réagir par lui-même aux conditions extérieures qui pourraient éventuellement le menacer.

Construire une relation

La marche humaine se fait rarement dans la solitude. Autour de vous, les gens vont et viennent en portant leur propre personnalité. Il convient donc, à partir d'ici, de revoir votre façon d'exprimer votre unicité en vous adressant aux autres et en utilisant le *JE*. Dans

ce contexte d'échange, celui qui s'adresse à vous, qui transmet sa pensée, verra son message coiffé du *TU* et du *VOUS*. C'est la seule manière d'établir ou de rétablir une relation verbale qui respecte les deux points de vue, en interaction.

Selon Deborah Tannen⁷, « pour la plupart des femmes, le langage de la conversation est en premier lieu un langage de rapport : une manière d'ouvrir une voie de communication et d'établir une relation ».

Pendant que vous êtes en plein match, dans le feu de l'action, la nouvelle façon d'exprimer ce que vous vivez demande de s'intéresser d'abord à ce que vous ressentez, avant de dire les choses. Cette nouvelle attitude dans la façon de vous exprimer, si possible sans agressivité, peut surprendre vos proches, mais prenez le temps de vivre vos dialogues sans gêne. Il ne s'agit pas ici d'avoir raison ou tort sur le contenu des échanges, mais simplement d'avoir le courage de s'exprimer. Et votre propos n'a pas d'autres objectifs que de dire ce que vous pensez, ce que vous ressentez ou ce qui vous touche, sans intentions belliqueuses.

Cette façon de faire aura une répercussion sur le type de relations que vous vivez avec chacune des personnes qui vous entourent. Il faut prêter attention à chaque personne, car votre historique est très variable d'une communication à l'autre. En effet, vous aviez peut-être plus d'une attitude, plus d'un visage parfois, et vous utilisiez des masques différents en fonction des circonstances. Voyez-y dorénavant un piège, peut-être aussi un faux-fuyant, qui pervertit vos relations et vous coupe de votre personnalité réelle.

Votre nouveau personnage, votre JE, doit devenir UN TOUT cohérent. Votre entourage apprendra graduellement à composer avec ce que vous êtes, ce que vous dites, et sera aussi plus à même de comprendre ce que vous souhaitez devenir. Lorsque votre opinion n'est pas faite sur un sujet ou une situation, ne soyez pas pressée de fournir une réaction. Dites simplement : « Je vais penser à tout cela et te revenir plus tard pour faire le point. » Profitez de cette ouverture pour vous interroger sur votre pensée personnelle.

Apprendre à se connaître

Il faut du courage pour se regarder en face et accepter de se voir sans maquillage. Le travail d'exploration de soi peut s'amorcer dans la solitude, mais il peut aussi être effectué en compagnie d'une personne de confiance. Une amitié qui se vit sans comparaisons ou un coach qui peut rendre votre démarche constructive sont des bonnes ressources qui ne vous feront pas tomber dans le concept de la béquille. La personne qui vous accompagne n'est pas là pour vous porter, pour masquer vos faiblesses, mais pour vous entraîner à marcher seule. Cela signifie aussi que cette démarche est progressive et sa durée est limitée. Il est essentiel de faire confiance à votre capacité de marcher en direction de vos objectifs de mieux-être.

Les rôles que vous jouez et les sentiments que vous ressentez doivent devenir conscients. Tant que vos émotions occupent tous les champs de votre vie, la communication avec vous-même est brouillée. Identifiez ces émotions qui constituent vos barrages et ouvrez une à une les vannes pour laisser couler votre énergie à l'état

pur. Attendre que la pression soit forte au point de tout faire sauter n'est pas souhaitable. Il vaut mieux choisir de se libérer progressivement, en faisant l'apprentissage de s'affirmer, que de vivre l'explosion qui vous blessera autant qu'elle risquera de blesser les autres.

Difficile de faire le ménage dans la jungle! C'est parfois le sentiment qui ressort de cette première étape de la recherche de soi. Vous arrivez mal à déterminer où sont les alliés et où sont les traîtres : ils sont d'abord en vous si vous continuez de vous mentir constamment. Et si les rayons du soleil n'arrivent pas à pénétrer jusqu'à vous, servez-vous de cette métaphore pour stimuler votre action. Persévérez car le soleil brillera pour vous dès que vos efforts commenceront à porter leurs fruits.

Rien n'est magique dans ce processus. Il faut désherber pouce par pouce, en gardant bien en tête qu'un jour, ce lieu sera votre jardin. S'il est encore trop tôt pour en faire le plan, il est essentiel d'y croire. Ce travail souvent ingrat fait partie de l'acte fondamental de reconquérir votre espace, de libérer vos horizons pour que votre personnalité puisse se construire une place au soleil.

La confiance en soi

*Si la vie n'est pas une aventure audacieuse,
elle ne vaut pas la peine d'être vécue.*

HELEN KELLER

Passer de l'état d'observatrice éloignée dans les gradins à celui de joueuse sur le terrain se fait, qu'on soit prête ou non. Comment devenir celle que vous voulez être dans l'action ? À peine avez-vous choisi de vous regarder que vous êtes confrontée au regard des autres et aux interactions. De près comme de loin, vous devez apprendre à être la même.

Prendre sa place

Vous n'avez pas le loisir de changer les autres joueurs qui sont autour de vous. Plus encore, vous avez des sentiments très spécifiques envers chacun d'eux. Partagés ou non, ces sentiments conditionnent votre façon de les aborder et de jouer le jeu des relations.

À moins que vous n'habitiez sur une autre planète, personne sur cette terre n'est parfait et personne n'est assez nul pour être qualifié d'insignifiant. Il faut donc ajuster votre niveau d'appréciation personnelle en vous

accordant au moins autant d'importance que vous en concédez aux autres ou vice-versa. Et cette approche tient compte de votre valeur globale, incluant votre corps, votre énergie, votre pensée, vos compétences et votre aptitude à réussir votre vie. Vous avez peut-être subi des épreuves, traversé des tempêtes, fait des choix pas toujours éclairés, mais vous êtes là aujourd'hui et toutes ces expériences vous ont enrichie.

Certaines femmes pensent : « Je suis en miettes et ces miettes n'ont pas de valeur. Je me sens si démolie que je ne perçois même pas mes forces. » Pourtant, les forces sont bel et bien là, car seule votre confiance en vous a été brisée. Replacer ensemble toutes vos valeurs et servez-vous de l'audace pour lier le tout. Vous verrez se solidifier en peu de temps votre personnalité réelle. Et gare à celui ou celle qui tentera de vous réduire à nouveau en pièces, car cette nouvelle attitude deviendra graduellement inattaquable.

Revoyez votre rôle précis au sein de la famille. Exprimez votre présence en dehors de toutes les fonctions que vous y occupez. « Je suis une mère ; je suis une sœur ; je suis une fille » indique et suppose un rôle préétabli. « Je suis Isabelle » indique que j'ai une personnalité et non seulement un titre. « Je ne suis pas au service des autres et les autres ne sont pas à mon service. Je peux choisir mes pensées et mes actions en tenant compte de qui je suis et je suis la seule à en décider. »

En fait, ces affirmations ne sont ni une déclaration de guerre ni le début d'une grève totale et illimitée. Il ne s'agit pas d'agresser mais de travailler, de « remuer »

le milieu familial afin de retrouver des valeurs communes. «Je te respecte et tu me respectes.» Pour reprendre une métaphore plus simple, c'est le premier traitement que l'on applique au sol lorsqu'on souhaite en faire la culture un jour. Remuer la terre fera remonter à la surface le sol le plus sain qu'il est possible de trouver.

La famille est un territoire sensible où les personnes blessées auront tendance à blesser à leur tour en pensant qu'il s'agit d'une réaction normale. Comme vous n'avez pas à devenir une mère Teresa pour guérir tous vos proches, vous devez simplement clarifier la relation actuelle et tenter de la stabiliser pour le futur. Si votre approche vous amène à penser qu'il n'y a aucune chance de retrouver un sol favorable... vous aurez à choisir entre cette personne et vous. En tout respect des autres, réaffirmez que vos propres objectifs sont les plus importants pour vous.

Réussir vos alliances

Personne ne choisit sa famille, mais il en est autrement de nos amis et de nos amours. Il vous appartient de faire l'historique de vos relations en tenant compte de votre décision d'être respectée dans ce rapport personnel. Reprenez au besoin votre siège dans les estrades et donnez-vous un point de vue d'ensemble pour que cette analyse soit honnête et respectueuse.

C'est Erich Fromm⁸ qui traduit en mots simples le concept très important de l'amour partagé : «Si un individu est capable d'aimer de manière productive, il s'aime aussi lui-même; s'il ne peut aimer que les

autres, il n'est pas capable d'aimer du tout.» Ainsi, l'amour n'est pas quelque chose que l'on donne à l'encounter de ce que l'on est. S'aimer d'abord est un pré-requis. Vous avez peut-être basé toutes vos alliances sur l'idée de vous sacrifier totalement à l'autre : il s'agit d'une illusion. Ce même auteur a apporté plusieurs exemples de ces pièges qui se tendent autour de l'attachement amoureux. En voici un extrait assez révélateur :

« Si deux personnes qui sont étrangères, comme nous le sommes tous, laissent soudain s'abattre le mur qui les séparait, et qu'elles se sentent proches, se sentent « une », ce moment d'unicité est une expérience parmi les plus vivifiantes et les plus émouvantes de la vie. Il est d'autant plus merveilleux et miraculeux pour les personnes qui ont vécu séparées, isolées, sans amour. Ce miracle de soudaine intimité est souvent facilité s'il s'associe à, ou est suscité par l'attraction et la consommation sexuelle. Cependant, de par sa nature même, ce type d'amour n'est pas durable. Les deux personnes s'accoutument l'une à l'autre, leur intimité perd de plus en plus son caractère miraculeux, jusqu'à ce que leur antagonisme, leurs déceptions, leur ennui mutuel, tuent ce qui a pu subsister de l'émoi initial. Mais voilà, au début, elles ne se doutent de rien : elles prennent en effet l'intensité de l'engouement, cet état d'être « fous l'un de l'autre » pour une preuve de l'intensité de leur amour, alors que cela ne fait que révéler le degré de leur solitude antérieure. »⁸

Cet extrait vous permet de décoder l'état actuel de votre attachement à l'autre ; vous venez d'ouvrir une fenêtre sur la façon d'assainir cette relation ou d'y

mettre de l'ordre à plus ou moins brève échéance. C'est en fait le plus difficile de cet exercice d'affirmation de soi. Il faut mettre un terme à l'ancien comportement pour explorer de nouvelles sources de bien-être. Plus vous repoussez cette remise en question, plus votre personnalité sera carencée, comme lorsque les vitamines essentielles à l'organisme ne sont pas fournies naturellement.

Donner la vie sans perdre la sienne

La confiance en vous-même concerne aussi vos relations avec vos propres enfants. Devant des enfants en âge d'affirmer leur propre personnalité, vous pouvez établir un dialogue de personne à personne sur la base suivante : « Tout le monde a droit à l'erreur ». Cela établira que personne ne détient la vérité absolue, et surtout que ce n'est pas le rôle parental qui confère cette auréole. La complicité entre deux personnes, leur collaboration et leurs activités communes renforceront cette nouvelle approche de communication.

La relation d'autorité peut aussi faire l'objet d'un échange avec vos enfants. Lorsque vous souhaitez renforcer la communication en ce sens, il convient de demander d'abord à l'enfant de vous accorder son attention. « Regarde-moi dans les yeux » peut constituer une bonne amorce. Il s'agit d'exprimer sans agressivité, mais fermement, l'objet de vos attentes. L'écoute et la « reformulation » sont alors des outils pour vous assurer d'avoir été bien comprise et d'avoir aussi entendu les arguments de l'autre. Il n'est pas utile de négocier cette autorité. Il faut la présenter comme étant votre décision.

Lorsque vos enfants font eux-mêmes l'apprentissage de l'autonomie, ils utilisent aussi la technique d'affirmation de soi pour gagner leurs petites victoires. La réciprocité est donc possible. Vous avez au moins autant de droits qu'eux, même si vos obligations parentales sont à la base de votre relation. Vous avez choisi de leur donner la vie, mais cette responsabilité ne signifie pas que, pour ce faire, vous deviez renoncer à vivre vous-même. Vous avez votre propre vie à planifier et, comme dans un autocar, un jour les enfants montent à bord, ils y font la route qui les conduit à leur autonomie, vous les y accompagnez avec amour, puis ils descendront pour aller dans la direction qu'ils auront choisie. Leurs parents ont d'abord été des enfants et eux-mêmes deviendront aussi un jour des parents; chacun des individus étant en route vers un accomplissement de soi.

Dans cette optique, le sacrifice maternel ultime ou la martyre immolée sur l'autel de la famille ne sont pas des bases d'accomplissement de soi. Si votre approche vous amène à penser ainsi, prenez vite vos vitamines avant de vous désintéresser.

Redéfinir vos objectifs et recycler votre potentiel

Chacune peut faire le choix de rétablir la communication avec elle-même puis avec son entourage. Si les suggestions que les autres vous proposent ne vous conviennent pas, il faut oser expérimenter les vôtres. Qui de mieux que vous peut y voir clair ? À partir de vos objectifs énoncés clairement, transcrits dans votre journal personnel, placez vos étapes en forme d'escalier et montez patiemment une marche à la fois. Le fait de

visualiser vos progrès va renforcer votre capacité d'inter-agir. Vos proches vont aussi commencer à vous regarder d'un œil nouveau.

De facto, vous devenez un sujet dynamique. Personne ne décide pour vous et le dialogue est la seule façon de vous amener à poser des gestes en accord avec vos propres valeurs. Vous prenez conscience de votre capacité de dire OUI ou NON à ce qu'on vous propose. Lorsque vous constatez que vos outils de prise de décisions sont mal adaptés, vous pouvez prendre le temps de trouver le bon outil avant de vous engager dans une action. Ainsi allez-vous progressivement remettre en marche votre banque personnelle de ressources : orientez-les dans le sens de vos propres projets.

L'une des plus importantes réflexions qui s'amorce à ce moment-ci, c'est de valider le contenu de vos bagages et, au besoin, de faire confiance à votre capacité de trouver de nouveaux outils qui vous permettront de progresser. Votre recyclage s'amorce ainsi. Soyez à l'affût de vos besoins, des soifs de comprendre que vous avez refoulées, de ces étapes manquées qui vous auraient apporté une grande satisfaction, car c'est le moment de les intégrer à votre nouvelle définition. Les efforts que vous y mettrez ne seront pas perdus, car l'énergie afflue en plus grande abondance lorsque l'audace d'agir nous stimule. Tous les apprentissages sont possibles. Dans cette petite graine qui va germer se trouve déjà la tige et la future fleur que vous souhaitez voir grandir au soleil de la vie. Votre découverte s'amorce : vous en êtes l'unique et seule maître.

Résumé de la première partie

En parcourant cette première partie, votre désir de prendre le contrôle ou d'établir les balises de votre vie a trouvé son premier écho. Comme chaque personne est unique, la première étape de la survie consiste à définir ce que vous êtes. Il faut l'amorcer en nettoyant les aprioris nombreux que la société vous a imposés depuis l'enfance, comme les stéréotypes et les archétypes, avant de voir apparaître votre personnalité. Ralenties par les responsabilités, déformées par les complexes, biaisées par les masques portés, les femmes doivent accepter un essentiel retour à l'honnêteté. Le travail permettant de casser le moule demande une bonne dose d'efforts et beaucoup de détermination. C'est la gestation avant la métamorphose!!!

Le recul permet souvent à la femme de visualiser le match qu'elle joue au présent. Si ce qu'elle observe n'est pas cohérent avec son aspiration au bonheur, elle doit revoir les liens qui alimentent sa vie. Cette démarche peut se faire seule, mais elle peut aussi reposer sur l'aide d'un coach. Le fait de prendre conscience des différents personnages qui cohabitent en vous entraînera la nécessaire obligation de faire des choix. Vous avez droit au bonheur et vos efforts soutenus vous permettront de voir un jour le soleil briller.

Pour ajouter de l'énergie à votre plan de vie, il vous faut une bonne dose de confiance en vous. Les carences familiales, les échecs amoureux et les relations faussées laissent des blessures qui peuvent se guérir dans la mesure où vous pouvez recoller les morceaux et

même trouver de nouveaux outils qui vous révéleront votre potentiel. La métamorphose est un changement souvent imperceptible qui s'opère à l'intérieur d'un cocon, dans un univers très intime. Lorsque l'entourage prend conscience que vous changez, osez vous affirmer, car le bonheur n'est pas un conte de fées : il représente une conquête essentielle et toute personnelle, maintenant à votre portée. Osez la découverte et renforcez votre valeur ajoutée !

Questions

- Dessinez le terrain sur lequel se joue le match de votre vie.
- Quelle place occupe chaque joueur ?
- Quelle est ma place ?
- Vous avez dit UNIQUE ?
- En quoi le suis-je ?
- Comment me décrire, avec mes qualités et mes lacunes ?
- Suis-je capable de montrer aux autres mon moi authentique ?
- Sur quels sujets est-ce difficile d'exprimer mon point de vue ?
- Comment puis-je l'exprimer différemment ?
- Suis-je capable de dire non ?
- Quels sont les outils supplémentaires pouvant mieux m'aider dans ma démarche d'affirmation ?
- Comment puis-je devenir plus consciente de mes lacunes ?
- Comment m'approprier mes bons coups et tirer parti de mes points forts ?
- Quels sont les signes avant-coureurs qui me permettent de reconnaître mes limites ?

Le coffre à outils

- Le test de personnalité qui permet à la personne de définir son identité à partir de points de repère qui lui sont personnels ;
<http://profilserviceexpert.com/nous-joindre/>
- La visualisation qui amène la personne à prendre du recul face à sa situation comme le ferait un analyste après une joute, en visionnant l'enregistrement et en notant ses commentaires. La visualisation permet de situer le thème de la discussion (c'est le match analysé) et d'observer la position des joueurs, les tendances de l'argumentation (le jeu), l'esprit d'équipe, les affrontements, la présence de respect entre les joueurs et la relation gagnant-perdant. Les principales étapes sont : le contexte de l'ouverture du jeu, les tactiques de chaque joueur, les attaques, les passes, les buts, le retrait de certains joueurs, les blessures et le résultat final ;
- L'intégration par l'écrit qui amène la personne à dresser la liste de ses forces, de ses faiblesses, soit en général, soit dans différents débats précis auxquels elle a participé récemment. Comment se sent-elle après une grosse discussion ?
- Le développement d'une stratégie de communication qui amène la personne à dresser son futur plan de match en respectant le JE, l'écoute active, la « reformulation » des idées des autres et la recherche d'une solution basée sur le respect de sa personne et dont la conclusion, si possible, sera « gagnant-gagnant ».

- Le détachement qui dénote la capacité de la personne de partager, d'expliquer, de comprendre et de verbaliser les événements sans la charge émotionnelle qui suit un match.

La requête du coach

Faites l'exercice de demeurer observatrice de votre propre vie, au quotidien...

La première étape du coaching au féminin...

Tel que constaté par ISIS au moment où le processus de découverte de soi s'amorce :

- **INTÉGRITÉ** : regard honnête sur soi
- **SÉISME** : remise en question
- **INTÉGRATION** : nouvelles données, apprentissages
- **SOLUTION** : les valeurs à ajouter à ma vie

> Pour vous procurer le livre <