



# Les échappements polluants

Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

# Les échappements polluants

Mémoire de fin d'étude coach

*Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle*



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

<b>1</b>	<b>Introduction.....</b>	<b>3</b>
	Objet du document.....	3
	Le sujet.....	3
	Conclusion préalable.....	3
	Remerciements.....	4
<b>2</b>	<b>Les échappements polluants.....</b>	<b>5</b>
	Les échappements proposés.....	5
	La pathologie.....	6
	<i>Les règles</i> .....	6
	<i>La folie du diagnostic</i> .....	6
	<i>Pathologie existentielle</i> .....	7
	Le jugement.....	9
	<i>Les règles</i> .....	9
	<i>Nos pratiques du jugement</i> .....	9
	<i>Notre enchaînement au jugement</i> .....	9
	<i>Le jugement outil</i> .....	10
	<i>Critères de productivité</i> .....	10
	Mission impossible.....	12
	<i>Mission's Blues</i> .....	12
	<i>La mission parentale : Banal et compréhensible</i> .....	12
	<i>La mission spirituelle : Faut-il coacher là dessus?</i> .....	13
	<i>Entreprise et mission</i> .....	13
	La confusion coach manager.....	15
	<i>Grandeurs communes</i> .....	15
	<i>Mon expérience</i> .....	15
	<i>Les incompatibilités</i> .....	15
	<i>Un compromis ?</i> .....	17
	Acceptation inconditionnelle.....	18
	<i>Problème de la validation</i> .....	18
	<i>Pratique de l'acceptation</i> .....	18
	<i>Notion de valeur essentielle</i> .....	19
	Formation et apprentissage.....	20
	<i>Credo</i> .....	20
	<i>Les formations institutionnelles</i> .....	20
	<i>L'acquisition de connaissance</i> .....	21
	<i>L'attitude d'apprentissage</i> .....	22
	<i>Situations de coaching</i> .....	23
	<i>Bonus : exercice d'apprentissage de l'apprentissage</i> .....	24
	Transferts et projections à fredonner.....	25
	<i>Les règles</i> .....	25
	<i>Souffrir d'aider</i> .....	25
	<i>La frontière de moi</i> .....	25
	<i>Credo</i> .....	26
	L'excellence : inconsciemment compétent ?.....	27
	<i>Le parcours vers l'excellence</i> .....	27
	<i>L'excellence</i> .....	27
	<i>Recherche d'un état stable</i> .....	27
	L'action.....	30
	<i>La règle</i> .....	30
	<i>La guerre des mondes</i> .....	30
	<i>La relativité de l'action</i> .....	30
	<i>Ce que nous fuyons</i> .....	32
<b>3</b>	<b>Le 5S de résolution du problème des échappements.....</b>	<b>33</b>
	Symptôme.....	33
	Source.....	33
	<i>Le mental</i> .....	33
	<i>L'imperfection</i> .....	34
	Situation.....	34
	Solutions.....	34
	Saut.....	35
<b>4</b>	<b>La preuve que je suis coach.....</b>	<b>36</b>



## 1 Introduction

### *Objet du document*

---

Le présent document est le mémoire de fin d'étude de coaching de Xavier Coquelle dans le cadre de Coach Up Institut – cycle 5.

Il a pour objectif spécifique d'influer positivement sur l'éminent jury de cet excellent organisme de formation pour qu'il me fasse l'honneur de sa certification.

Il poursuit bien sûr d'autres objectifs parmi lesquels l'auteur vous demande de retenir en priorité celui de la simple contribution constructive au métier de coach que je résumerai aujourd'hui volontiers en termes simples : « mon métier ».

### *Le sujet*

---

Le présent mémoire traite des « échappements polluants ».

Par ces termes, il faut entendre, les actions, comportements ou croyances qui peuvent potentiellement mener le coach à se bernier lui-même avec comme conséquence potentielle réellement gênante de polluer ses coachés.

A un certain niveau d'excellence nous - coachs certifiés, certifiables ou au moins formés - suivons un modèle structurant, efficace ... référent.

Base de notre performance, ce système méthodologique acquis devient le substrat de nos talents. Sa logique devient englobante de nos raisonnements, de notre réactivité, de nos actions. Ce sont des réflexes qui se développent : plus besoin d'élaborer péniblement : « inconsciemment compétent ».

Ce cheminement d'expertise se base sur un système mental qui, aussi sophistiqué puisse-t-il être, a des limites ... mentales qui se propagent sur les différents niveaux logiques.

Le bon réflexe méthodologique pourrait devenir une sorte d'instinct obscur qui nous couperait du progrès et nous engagerait dans de forts risques de dérive.

Si nous pouvons être légitimement des « bateaux ivres », notre première responsabilité de coach pourrait être de choisir la nature de l'ivresse que nous portons vers nos coachés.

Ce mémoire veut être une alerte sur nos modèles d'excellence, une mise en lumière de quelques uns de nos paradoxes de coach, et un provocateur de sourires.

### *Conclusion préalable*

---

Avant même d'explorer le sujet des échappements polluants, je souhaite vous offrir ce premier paradoxe d'une conclusion préalable.

Laissons à nos frères psychothérapeutes le soin d'analyser le pourquoi d'une telle position de « mismatch ». Je souhaite pour ma part, et j'enjoins mes biens aimés pairs lecteurs à adopter résolument une lecture de coach. En pensée de coach pourquoi s'écrit **pour quoi ?**

Ma conclusion préalable sera l'expression de mon intention .

Pour quoi ?

- Pour que l'exercice du coaching transcende les basiques du coaching .
- Pour que nous coachs, nous engagions dans l'exercice nécessaire de la relativisation de notre art si puissant.
- Pour que nous gardions toujours à l'esprit qu'avant d'être coach nous étions simplement imparfaits et qu'après avoir enfin atteint notre nouvelle dimension de coach, nous nous savons à jamais imparfaits.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

- Pour vraiment avoir conscience que nous sommes des sources infinies d'erreurs et que nous pouvons faire ce choix simple de « faire les erreurs qui nous font progresser » (Mère). *Oui, je parle d'expérience.*
- Pour que nous intégrions le fait que nous sommes incarnés dans une forme nécessairement limitante et duale : un corps, un mental, un cœur ... Nous n'avons pas accès à la vérité que nous poursuivons, nous sommes perception indirecte.
- Pour que nos pratiques soient à jamais inspirées par une vision globale informelle et évolutive.
- Pour contribuer, juste contribuer sans fausse pudeur.

### ***Remerciements***

---

L'usage veut qu'un mémoire commence par les remerciements. Vous ne vous en tirez pas à si bon compte. Mon remerciement mérite le corps de texte et l'exergue. Il ne peut être une expression conventionnelle car il est une gratitude profonde.

Acceptez ce contre-pied : vous êtes mes sauveurs, mes héros vivants, mes muses, mon énergie, mes biens aimés, mes modèles et même mes anti-modèles, mes jeux d'ombre et de lumière. Vous êtes ma vie. Vous m'êtes tout cela que vous le vouliez ou non. Vous êtes tout cela que je le veuille ou non.

Plus banal encore : vous êtes réellement des dieux vivants et je le savoure au-delà de vos permissions.

Maintenant, souffrez un instant la plongée identitaire.

Moi, Xavier Coquelle certifie solennellement avoir rencontré et bénéficié des lumières des dieux incarnés suivants (par ordre d'entrée dans ma propre scène pédagogique de coaching) :

Christine & Pierre Carnicelli	Paul Zanini	Françoise de Villepin
Jocelyne Boucard	Isabelle de Penfentenyo	Isabelle Millet
David Lefrançois	Danielle Pettersson	Martine Delery
Edith Théodorakopoulos	Géraldine Marin	Marie Louise Moreau ...

Il n'est pas possible d'être exhaustif. Au-delà des noms il y a des visages, au-delà des visages il y a des âmes et toutes ces âmes m'ont délicieusement nourries.

- L'équipe pédagogique de Coach Up Institut (professeurs et master coaches)
- Mon groupe de training du cycle 5 (Evelyne, Marie Claude, Edith, Sylvie, Anne Cécile)
- Les stagiaires du cycle 5 ...4, 3, 2, 1 et même 6, 7, ...
- Mes coachés (qui ont au moins fait la moitié du boulot)
- Mon épouse, mes filles, mes amis, mes partenaires qui m'ont supporté dans tous les sens du terme (*challenging bienveillance parfois*)
- Mon coach Isabelle de Penfentenyo qui, plus spécifiquement que sa simple divinité incarnée, est ma pédagogue, ma consœur, mon objet de bienveillance, ma famille d'âme.

Vous avez changé le monde, c'est un fait incontestable car mon monde que vous avez changé appartient au Monde.



## 2 Les échappements polluants

### *Les échappements proposés*

---

Notre créativité en termes d'échappement est vaste. Nos modèles de coaching sont très riches en dérives potentielles.

L'art de l'échappement performant tient plus dans une navigation astucieuse jouant sur les liens et les interférences entre nos différents modèles et principes. C'est un jeu assez fin d'auto manipulation, voire d'auto racket.

Ce chapitre des échappements n'a pas vocation à constituer un support pédagogique, analytique, savant, hiérarchisé ou même réellement structuré sur le fond. N'y cherchez pas d'ordre, ni d'exhaustivité, lisez -le comme je l'ai écrit : « au feeling ».

Les sujets d'échappement abordés sont :

- La pathologie
- Le jugement
- La mission
- La confusion entre coaching et management
- L'acceptation inconditionnelle
- Formation et apprentissage
- Transferts et projections à fredonner.
- L'excellence : inconsciemment compétent ?

L'action

La force du coach

Responsabilisation et mise en autonomie

La sur classification / sur structuration / le sur détail arborescent (d'un plan d'action) / plat de nouille organisé = sur conditionnement limitant



## *La pathologie*

---

### **Les règles**

Le coach n'est pas thérapeute.

Nos maîtres coachs sont formels sur ce point : « *pas de touche psy-psy !* ».

Face aux états pathologiques structurels, il doit passer la main à un psychothérapeute.

Une mesure de bonne mesure certainement. Quoique !

### **La folie du diagnostic**

Reconnaître des états pathologiques lorsqu'on n'est pas thérapeute laisse un peu rêveur.

Comment un coach mesure-t-il l'écart entre un état pathologique et ...et quoi ?

La santé ?

La normalité ?

Pour savoir définir la santé, il faudrait probablement savoir ce qu'est la maladie. C'est une affaire de thérapeute : pas la nôtre.

La normalité elle, devrait nous être beaucoup plus accessible. Qui douterait en effet de la normalité des coachs ?<sup>1</sup>

Le coach qui est un être subtil, n'appréciera pas la normalité par rapport à lui-même, ce serait incongru tant la racine du coaching réside dans cette règle lumineuse : *le référentiel du coach, c'est l'autre* .

Le coach subtil appréciera la normalité par rapport à son système de coaching. Belle extériorisation !

Le normal de ce système, c'est d'arriver à des résultats en coaching, c'est-à-dire des résultats du coaché<sup>2</sup>. Si les résultats se font attendre, et lorsque le coach estime avoir épuisé son capital de droit à l'erreur<sup>3</sup>, alors il apparaît que l'écart à la normalité est dûment constaté : le malaise est structurel !

Il ne reste plus qu'à expliquer au coaché, dans la meilleure finesse dont nous pouvons être capable, que le coaching se limite au traitement de problèmes conjoncturels. Désolé !

J'aimerais que ce raccourci ne soit qu'imaginaire : hélas !

Echappement polluant, abandon d'un être en difficulté, sommeil mérité de nos devoirs d'assistance ?

Faut-il soigner notre tristesse, voire notre frustration ou notre culpabilité, dans la prétention d'une écologie qui nous dépasse et intègre un thérapeute salvateur de notre situation d'échappement (et éventuellement de notre psychopathe ex-coaché) ?

Dans une certaine mesure : oui !

*Ca me ferait mal d'abandonner un coaché !*

Non : *ça me fera mal d'abandonner un coaché.*

Je crains qu'en tant que coachs, nous ayons tous à affronter de telles situations d'un indispensable échappement.

---

<sup>1</sup> En pratique, il existe une réponse probable à cette question : tout le monde ! La sagesse populaire nous dit qu'une condition nécessaire pour travailler dans le monde de la psychologie est d'être psychopathe. C'est un credo pur en l'expérience.

<sup>2</sup> Les résultats financiers du coach relèvent d'un autre niveau logique, une autre entreprise en quelque sorte.

<sup>3</sup> Le capital de droit à l'erreur est une mesure d'actif bien difficile à apprécier. D'autant plus difficile à mesurer qu'il semble varier dans de très larges proportions d'un coach à l'autre, et qu'en plus, c'est un actif circulant.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Faudrait-il justifier nos échappements par l'excellence d'un système de coaching, des vérités sur la frontière entre normalité et pathologie ?

Notre conscience ne s'y retrouverait certainement pas. Ce serait donner trop de grains empoisonnés à moudre pour notre pauvre inconscient qui a déjà tant à faire.

Je crois que nous devons accueillir la situation comme une blessure d'abandon que nous infligeons. Et nous devons panser notre propre blessure de tortionnaire.

Je préfère l'idée que nous nous pansions en pensant à notre réelle incompétence personnelle. Dans de tels cas, notre incompétence ne fait pas de doute : l'échappement est un fait, et l'abandon prend corps dès lors que nous pensons l'échappement et perdons ainsi notre intention d'assistance.

*Nota* Continuer à facturer le client est toujours possible bien sûr. Si notre intention était de valeur, notre présence éventuelle peut avoir un prix.

Conclusion :

Nous ne sommes pas vraiment habilités à apprécier un niveau pathologique. Et ce n'est pas bien grave car le problème est probablement ailleurs, voire plus simple.

Nous ne pouvons plus coacher une personne en difficulté car nous avons dépassé le seuil de notre incompétence personnelle.

Par cette incompétence nous légitimons la situation de rejet temporaire et espérons-le aussi, nous révélons notre propre besoin d'apprentissage pour que ce seuil change, s'élève d'un cran.

D'apprentissage à apprentissage de coach, les psychothérapeutes y perdraient-ils du business ?

Je pense que nous pourrions leur en faire gagner dans ces cas où le coaching s'effrite dans l'idée de la pathologie. Nos frères psychothérapeutes pourraient fort bien récupérer deux clients : notre coaché et nous-mêmes pour une supervision ciblée (restons pudiques).

Et si vous trouvez ça dingue : ne me coachez pas !

### Pathologie existentielle

*Qui suis-je ? Où cours-je ? Dans quel état j'ère ?  
Quel est le sens de ma vie ? Quel est le sens de la vie sur terre ?  
Et cætera<sup>4</sup>...*

De folles questions !

Lorsque nous nous les posons à nous-mêmes, nous pouvons développer différentes stratégies :

- Les virer purement et simplement de notre champ de conscience : ces questions n'existent pas, le paragraphe du présent document est étrangement blanc (*problème d'impression probablement !*).
- Vite arrêter de se les poser et passer à l'action parce que de meilleures priorités réclament notre attention (*là on peut mettre ce qu'on veut en fonction de ses croyances*), ou parce que ça nous rend vraiment dingue ces questions à la con (*réaction plus comportementale mais peut être, paradoxalement en regard des niveaux logiques, plus élevée en conscience*).
- Se les poser, trouver un super système logique qui les résout toutes d'un seul coup (*c'est la solution préférée des intellectuels formés scientifiquement : Enarques, polytechniciens, psychanalystes ... mais aussi à la portée de tout bon psychologue voire même des coachs s'ils sortent d'une bonne école*).
- Les accepter, se dire que ces questions sont un chemin et ne pas chercher l'image d'Épinal qui va solutionner notre questionnement existentiel.

<sup>4</sup> Cette forme vieillotte s'impose devant de si vieilles questions.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

- Les traiter par un mixte des stratégies élémentaires, par exemple : oublier le plus souvent, passer discrètement à autre chose (*A quoi bon ?*), renforcer son alimentation en magnésium et en oméga 3, se dire que finalement pourquoi toute question appellerait-elle une réponse ? (*je vous le demande ?*)

Lorsque c'est notre coaché qui se les pose :

- Ne pas entendre les questions (*nous ne sommes pas parfaits, comment pourrait on prétendre entendre 100% de ce que dit le coaché ?*).
- Ne pas le laisser procrastiner bêtement, notre job de coach est focalisé : actions, résultat (*et si cela ne lui plaît pas, qu'il se paie les services d'un gourou !... mais c'est plus cher.*).
- Le regarder d'un air condescendant qu'on habillera de compassion. Le cas échéant faire des apports sur le super système logique qui résout tout (*quand il sera grand, il comprendra*).  
*Variante* : Expliquer au coaché que ces questions sont normales car il est en phase 3 du modèle d'Hudson<sup>5</sup>.
- Adopter l'attitude dialectique : oui, je comprends, et concrètement ... (*là, ça casse vraiment !*)
- Lui dire qu'on en sait foutre rien et qu'on se les pose aussi (*et lui offrir une bière, il la mérite bien et nous aussi*).
- Répondre par une stratégie mixte de ces échappements élémentaires, ou mieux simplifier : se dire que cela relève de la pathologie, le router vers un psychothérapeute<sup>6</sup> de nos amis (*ou, selon notre sensibilité, l'opposé*), et passer à un autre coaché.

Mon avis :

Face aux questions existentielles nous ne pouvons pas échapper à une forme ou une autre d'échappements. Au moins parce que, d'une façon ou d'une autre, ça nous dépasse.

Avant d'opérer l'échappement, nous pouvons accepter ces questions existentielles reconnaître à la fois leur pertinence fondamentale et leur impertinence.

Que leur impertinence nous fasse peur ne justifie pas de se retrancher derrière des systèmes qu'ils soient psychologiques ou « scientifiques ». Ils n'auraient pour effet que de nous couper de notre écoute du coaché.

Les questions existentielles sont une composante essentielle de la folie de la vie. Un coach qui ne voudrait pas de cette folie aurait vraiment un gros problème (*relèverait-il de la pathologie ? Autre sujet !*).

(Voir aussi § *Mission impossible*).

---

<sup>5</sup> Attention aux interprétations hâtives du modèle d'Hudson. Par exemple, si votre coaché vous pose la question essentielle « quand est-ce qu'on mange ? », cela peut relever de la phase 1, 2, 3 et même 4 suivant la personne qui fait la cuisine.

<sup>6</sup> Certains d'entre vous liront ça en pensant que je débloque, que j'écris ça juste pour le fun ... si seulement !



## Le jugement

---

### Les règles

Voir l'autre sans jugement est considéré par beaucoup de mes pairs coachs comme l'une des plus grandes attitudes du coach.

Le non jugement est considéré comme étant une expression pratique de l'acceptation inconditionnelle (*nous reparlerons de ce dernier point Cf. § Acceptation inconditionnelle*).

Derrière cette idée de non jugement, il y a du très bon :

- L'appel à une **position méta** du coach qui doit s'extraire du bruit de son dialogue intérieur composite (*ou « naturellement polluant »*) pour libérer son écoute du coaché.
- La mise en application pragmatique du **concept de croyance** : j'ai des croyances, le coaché a des croyances, elles sont ce qu'elles sont, toutes relatives et subjectives.
- L'application directe des **niveaux logiques** : à un instant donné j'écoute d'un niveau logique, le coaché s'exprime d'un niveau logique qui n'est pas nécessairement le même. Toute interprétation trop directe représente un risque de contre sens choquant générant chez moi des réactions de rejet.

Mauvaise nouvelle, nous pratiquons le jugement et pire encore : nous sommes structurellement acculés au jugement.

### Nos pratiques du jugement

Nos pratiques du jugement :

- **Le diagnostic.** Nous jugeons lorsque nous pratiquons le diagnostic..  
Le diagnostic se situe à deux niveaux. L'un relève de l'organisation du coaching . C'est le jugement avec préméditation : je perçois la situation du coaché, j'élabore une stratégie de coaching pour atteindre des objectifs que je définis. C'est-à-dire que je juge de ce qu'il faut faire et je juge pourquoi à partir du jugement que je porte sur le coaché et sa situation.  
Le diagnostic de rebond est un jugement sans préméditation<sup>7</sup> : j'entends ce que dit le coaché, je génère la réponse appropriée en temps réel et d'après mon jugement instantané de la situation.
- **La catégorisation** : Même si nous faisons figure d'amateurs devant nos frères psychologues, nous développons l'art subtil<sup>8</sup> de la catégorisation. Le coaché est en phase 3 du modèle d'Hudson, il est du type 3 de l'ennéagramme, il néglige ses besoins de sécurité en regard de la pyramide de Maslow, son système de valeur relève prioritairement de l'hédonisme, il tourne trop dans le niveau logique de l'identité, il n'est pas conscient de sa position en zone de contrainte, il a telle zone d'ombre, il est en plein Karpman, il procrastine, son objectif n'est pas SMART<sup>9</sup>, que sais-je encore !  
Penser que nous faisons tout ça sans jugement ne relèverait-il pas d'une vaste duperie ?
- **Et bien d'autres** : Bien sûr, nous jugeons aussi par notre imperfection, par l'exercice arrogant ou non de notre droit à l'erreur : c'est naturel.

### Notre enchaînement au jugement

Notre enchaînement au jugement est structurel :

- **La nature du mental** : Le mental est un outil d'acquisition de connaissance qui fonctionne exclusivement non seulement dans l'indirection mais aussi dans l'opposition à l'objet sur lequel il est

---

<sup>7</sup> Ou bien qui a le bénéfice du doute.

<sup>8</sup> La catégorisation n'est pas tant un art subtil qu'un art qui nous fait croire que nous sommes subtils.

<sup>9</sup> Le « E » n'est pas une faute de frappe. Le « E » est pour Edith Théodorakopoulos qui propose l'aménagement du « E » pour Ecologique. SMART : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réalisable, Temps, Ecologique.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

focalisé. Le mental ne procède que par jugement d'opposition, il n'a aucunement l'accès à une connaissance par identité qui serait la seule voie de non dualité.

- **Le moi, le surmoi et ses petits frères** : Le mental est ce qu'il est et nous sommes pire encore : ego. L'affirmation de soi est incontournable. Elle nous place dans une opposition structurelle à l'autre, dans un jugement par la différence fort bien résumé par cette phrase : « Moi, je suis moi, et toi : tais toi ! ».

### Le jugement outil

Bonne nouvelle, le jugement est un de nos meilleurs outils constructifs.

- **Le diagnostic**<sup>10</sup>. Il ne peut y avoir de coaching sans diagnostic. Faire l'économie du diagnostic équivaut à faire passer des conversations de salon pour du coaching. Nous devons apprécier, accepter de juger des situations et même des êtres en regard d'un référentiel de coaching (et/ou personnel) pour **focaliser** sur le bénéfice du coaché : savoir être essentiel du coach. C'est cette peine qui mérite salaire.
- **Le jugement est un outil de réactivité** : C'est grâce à la perception par le coaché de micro jugements de la part du coach que le coaché se met en mouvement. Le jugement confronte le coaché, il développe sa défense et sa force. Le jugement valide le coaché, il amplifie et consolide ses ressources.
- **Le discernement** : Au-delà de méandres analytiques, le discernement est un état d'être qui porte la détermination. Notre discernement est notre vision globale et immédiate qui accueille tous nos jugements fondés ou non, conscients ou non. C'est un état indispensable à la décision qui elle-même est la condition de l'action. Notre discernement est la source qui va baigner et inspirer notre coaché. Souhaitons là lumineuse.
- **L'assertivité** : Il ne peut y avoir d'assistance technique et affective sans assertivité. Je juge que les choses sont comme ça ! Je donne par là même un point d'appui au coaché qui peut puiser un peu d'énergie dans mon jugement assertif.
- **La responsabilité** : Notre responsabilité et notre capacité à l'assumer résultent d'un positionnement clair et différencié qui suppose un état (psychologique) de droit. L'être responsable est fondamentalement un juge qui s'appuie sur son référentiel de droit : sa loi. Offrir notre responsabilité au coaché est un devoir fondamental, humainement et professionnellement.

Le jugement peut être un échappement à un bon coaching. La fuite du jugement pourrait être un échappement encore plus grand : la pratique volontaire d'une illusion absolue et contre productive, le développement d'une mollesse cérébrale institutionnalisée.

### Critères de productivité

La solution est peut être dans ce paradoxe :

**Libères toi du jugement : juges ton coaché et saches que tu le juges !**

Le jugement productif est :

- **Conscient** : De même que nous savons que nous avons des croyances, savoir à chaque instant que nous sommes en jugement nous aide à la relativisation.
- **Instantané** : le jugement productif est photographique et renonce à la stabilité.
- **Evènementiel** : le jugement est un état qui résulte de l'effet de la conjonction des événements présents ou proches.
- **Constructif** : Le jugement n'est pas une fin en soi mais un indicateur de voie d'amélioration, pour nous, pour notre coaché.

---

<sup>10</sup> *Bis repetita placent.*



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Le jugement relève du cérébral. Heureusement nous avons un cœur qui peut équilibrer notre relation à l'autre. Le pire des jugements négatifs ne coupe pas de la possibilité de compassion.

Face au jugement, je fais le choix d'un chemin de double bienveillance : la compassion pour moi, l'empathie pour mon coaché.



## *Mission impossible*

---

### **Mission's Blues**

Lorsque les niveaux logiques sont abordés entre coachs de tout rang, un certain malaise est perceptible sur le niveau de la mission.

Certains disent qu'il ne faut pas y aller : échappement institutionnel.

D'autres s'installent dans une noble incompétence, prétendant ne pas avoir la capacité de le faire : échappement structurel acquis (en d'autres termes : croyance).

On pourrait presque lire sur les lèvres d'autres encore : « *je pourrais te dire ce que c'est mais après je serai obligé de te tuer* ».

Quelle mystique nous a-t-elle piqué pour générer de tels grattements ?

Le niveau logique de la mission n'est pas un Graal ésotérique accessible par les seuls golfeurs les plus primés au monde. Gardons un esprit Géraldinien<sup>11</sup> sur ce sujet et disons-le franchement : *ésotérique mon cul !*

Les coachs mortels peuvent aborder la notion de mission en coaching individuel et même en coaching en entreprise. Ça peut être de l'exotérique pur jus à la portée de tous, y compris de ceux qui n'ont pas le sentiment personnel d'être dans une mission.

Notons aussi que l'ésotérique d'aujourd'hui forme l'exotérique de demain. Et même que l'ésotérique d'hier a formé l'exotérique d'aujourd'hui, notre métier en est une preuve vivante.

Aborder ce niveau des missions n'est pas toujours pertinent (ou utile ... c'est presque la même chose en coaching non ?), refuser de l'aborder serait impertinent.

### **La mission parentale : Banal et compréhensible.**

Illustrons par l'exemple.

- Vos parents étaient des gens merveilleux en termes d'humanité, de relations sociales : vous êtes fermement attaché à poursuivre cette grandeur de contribution : c'est une mission. La contribution dépasse votre identité, vous l'avez reçue, vous allez la transmettre.
- Vos parents étaient des ours finis, incapables de communiquer avec quelque chose d'autre que leurs canette de bière et leur poste de TV : vous héritez d'une mission (ou contre mission) de développer l'attitude contraire<sup>12</sup> : le développement d'une humanité communicante, communicative, de communication (c'est comme on le sent) : héritage, tâche dépassant votre identité : on y est !
- Vos parents étaient normaux : là, vous avez un problème ! Pas de mission, seriez-vous foutus, inutiles, désespérément exotériques ... ?  
Restons sérieux : On s'en fout !

Ne pas avoir le sentiment d'avoir une mission n'est pas une tare.

Le sentiment d'avoir une mission pourrait aussi fort bien ne pas être une tare. Il est toutefois probable que certains considèrent que c'est une tare : dans ce monde duel toute force génère une résistance.

En tant qu'coach, nous pouvons voir les choses d'une façon pragmatique : Ne pas avoir le sentiment d'avoir une mission nous gêne ou non.

---

<sup>11</sup> *L'esprit Géraldinien est certainement plus fin et moins grossier que mon écriture. Admettez dès lors que l'expression relève d'un hommage admiratif.*

<sup>12</sup> *Attention aux confusions et amalgames : cette contre mission n'exige pas de vous que vous abandonniez la bière. Pour la télé, je ne dis pas ...*



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Si cela nous gêne : prendre un coach, aller se confesser, réciter dix « je vous salue Marie », réinventer nos priorités pour procrastiner en meilleure légitimité (Le sentiment d'intégrité, c'est fondamental !).

Si cela ne nous gêne pas : nous aurons alors gagné du temps et de l'argent !

Et, en tout état de cause, cela ne vous empêche en rien de comprendre que d'autres puissent avoir ce sentiment d'avoir une mission.

Fin du coup !

### La mission spirituelle : Faut-il coacher là dessus?

Nous pourrions partir sur une réflexion métaphysique des plus savantes. Elle prouverait dès lors que nous sommes capable de faire du discours sur la spiritualité. Il est bien moins sur qu'une telle activité soit spirituelle.

D'une manière plus pragmatique, nous pourrions adopter ce tableau de décision pour savoir s'il faut aborder ou non le niveau de la mission spirituelle :

	Pour le coach	ça m'amuse	ça ne m'amuse pas
Pour le coaché			
Ça l'amuse		GO !	No Go
Ça ne l'amuse pas		No Go	No Go

Fin du coup ?

Peut être pas.

Rejeter les attentes spirituelles du coaché serait le couper de sa soif de réalisation : pas bon du tout !

Les coachs ne peuvent que comprendre que la notion de réalisation est un des besoins fondamentaux de l'Homme (*nous travaillons ... sur quoi déjà ?*).

Si le coaché voit sa réalisation en termes de spiritualité, le coach n'a qu'une chose à dire : dont acte !

Et là, le coach est vraiment mal si tout ça lui brouille l'écoute<sup>13</sup> ... sauf s'il a un bon carnet d'adresse de coachs illuminés de l'intérieur<sup>14</sup> qui pourraient prendre le coaché sur ces aspects (*allumés pour vous*).

### Entreprise et mission :

La **vocation** d'une entreprise exprime la notion de mission en regard de l'*être entreprise* (personne morale paraît il !)

Même base : l'entreprise a-t-elle des caractéristiques qui dépassent son identité ?

Si la vocation de l'entreprise s'exprime par exemple à travers des notions de développement durable (humain, sociétal, économique, écologique) : c'est le cas, la notion de mission est pertinente pour elle.

Même démarche : ça existe ou non, c'est exprimé ou non, ça amuse ou ça n'amuse pas.

Prudence toutefois. Prenons quelques cas spécifiques :

### Les pétroliers.

Certains œuvrent dans le sens de l'écologie : mais ce n'est pas de la mission !

Cela relève du niveau logique du comportement (*légèrement manipulateur*) voire des croyances (*car ils nous croient assez cons pour y croire*).

<sup>13</sup> Je suis vraiment désolé de ne pas avoir su vous fournir plus de contrepètries, je ne suis pas très doué là-dessus.

<sup>14</sup> Le problème avec les coachs illuminés de l'intérieur, c'est que soit ça ne se voit pas de l'extérieur, soit ça se distingue assez mal de l'allumé pur. Le carnet d'adresse est une meilleure solution. Si le votre n'est pas fluorescent, empruntez celui de David.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

### *Les banques*

Franchement qu'est-ce que vous voulez trouver comme mission qui dépasse l'identité d'une banque. Le niveau logique de l'identité relèverait déjà plus de l'ésotérisme pour une banque : pognon, pognon, pognon !

Si vraiment la notion de mission vous pose des problèmes : faites coach interne dans une banque<sup>15</sup> et recevez quand même ma bénédiction !

---

<sup>15</sup> *Message personnel : Danièle, je t'aime !*



## *La confusion coach manager*

---

### **Grandeurs communes**

Le manager développe un sens aigu des objectifs et des moyens de les atteindre.

Il anticipe, perçoit et traite les stratégies de sabotage nuisibles à l'atteinte des objectifs.

Il met en œuvre l'excellence de ses fondamentaux pour construire succès et développement par l'action concrète.

Homme de fait et de vision, il développe la capacité de voir au-delà des objectifs de premiers niveaux et apprécie la position de ces objectifs dans une chaîne logique allant vers une finalité plus grande (challenge, projet, mission).

Il mériterait presque d'être coach !

Et inversement, un coach mériterait presque d'être un manager.

### **Mon expérience**

Mon expérience personnelle est faite de 25 années de management. Cela forge un certain caractère et des réflexes pas toujours très aimables. Mes amis coachs qui m'ont initialement tiré par le collier pour que je fasse cette formation peuvent en témoigner !

Un manager est un Pitt Bull : de superbes qualités absolument dangereuses.

Si j'ai enfin décidé (vraiment) de changer de profession pour celle de coach, croyez-moi, je sais pourquoi !

Le poil de Pitt Bull diffère un peu de celui du coach, plus ours brun façon « bonne nuit les petits » (*l'excellence dans l'assistance technique et affective, le sommet de l'acceptation inconditionnelle, l'honnêteté paisible, l'apprentissage constant, etc.*).

Certains de mes collaborateurs m'ont dit que dans mon style de management j'étais déjà coach. J'étais donc un gentil Pitt Bull !

Dans mes fonctions d'encadrement, j'ai tenté d'avoir le poil lisse et propre, j'y ai assez bien réussi merci. Mes collaborateurs ont eu la chance<sup>16</sup> de ne pas tous percevoir l'implacabilité, l'aiguïsement des crocs derrière leur brillance rassurante, la violence des oppositions et des contradictions, la sempiternelle lutte de compromis ... sur l'intégrité, sur l'écologie.

### **Les incompatibilités**

L'excellence managériale se résume peut être à une phrase simple : « qui veut la fin, veut les moyens ».

Mais la fin vient de l'extérieur et ne correspondrait que par un hasard assez exceptionnel à un objectif écologique.

Un manager qui virerait au coach perdrait détermination et efficacité : je revendique ce deuil !

Un coach qui virerait au manager serait un nouveau Faust perdu dans un pacte diabolique et pas nécessairement conscient.

Le tableau suivant donnera quelques indications des différences fondamentales de position entre un « bon » manager et un « bon » coach.

*Nota Bien sur, ce tableau n'a rien d'exhaustif.*

---

<sup>16</sup> Je l'admets, je les ai aidés à ne pas tout percevoir. Cela fait partie de la fonction.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Différences de positionnement	Manager	Coach
<b>Objet traité</b>	un produit ou système organisationnel ou technique sous forme d'activité d'exploitation ou de projet de réalisation	un humain : le coaché
<b>Référentiel</b>	celui qui correspond à ce qui est ordonné (vendu !)	le coaché
<b>Mission</b>	Atteindre le résultat prévu	développement personnel du coaché
<b>Savoir être</b>		
<b>Attitude de service</b>	Bien sur ... mais pas des gens	au profit du coaché
<b>Passion d'aider les autres</b>	Optionnel, si ça ne dérange pas	indispensable
<b>Standards de qualité</b>	Juste ceux spécifiés pas plus	Elevés !
<b>Honnêteté, intégrité</b>	Optionnelles et sans abus bloquants	Indispensables
<b>Qualité d'écoute</b>	Très sélective	Impérative
<b>Dimension déontologique</b>	Optionnelle, si ça ne dérange pas	personnelle oui
<b>Traitement du process motivation</b>		
<b>Acceptation inconditionnelle</b>	Non ! Acceptation conditionnée par l'utilité	Fondamental (enfin : On essaie !)
<b>Responsabilisation</b>	Surtout pas plus que prévu	Fondamental
<b>Forte stimulation positive</b>	Niveau de stimulation utile Capacité à freiner nécessaire	Fondamental
<b>Objectif centré sur un idéal</b>	Si c'est le cas tant mieux	Fondamental
<b>Donner des challenges</b>	Si facteur d'économie globale	Fondamental
<b>Assistance affective</b>	Pas trop !	Fondamental
<b>Apprentissage constant</b>	Non : productivité !	Fondamental
<b>Environnement positif</b>	C'est mieux mais secondaire	Fondamental
<b>Vision des domaines de vie</b>		
<b>Professionnel</b>	A fond !	En juste équilibre du coaché
<b>Social</b>	Gestion des acteurs utiles	En juste équilibre du coaché
<b>Familial</b>	De accessoire à gênant	En juste équilibre du coaché
<b>Couple</b>	De accessoire à très gênant	En juste équilibre du coaché
<b>Personnel</b>	Accessoire <sup>17</sup> , plutôt à différer	En juste équilibre du coaché
<b>Vision des piliers de vie</b>		
<b>Intégrité</b>	Du système	Du coaché
<b>Besoins</b>	Du système ou du commanditaire	Du coaché
<b>Valeurs</b>	Du commanditaire	Du coaché
<b>Inconditionnellement positif et constructif</b>	Vis-à-vis du système	Vis-à-vis du coaché
<b>Limites claires</b>	Pour préserver le contrat et, éventuellement <sup>18</sup> , sa rentabilité	Pour préserver le coaché
<b>Réseau relationnel</b>	Acteurs utiles à l'activité	Acteurs utiles au coaché et à son développement
<b>Présent parfait</b>	Si compatible avec la planification des tâches	Basique

<sup>17</sup> Entre managers, lancez cette phrase « Ah, ce petit personnel et leurs états d'âme, quelle plaie ! ». Ca marche à tous les coups.

<sup>18</sup> La rentabilité semble être un objectif bien logique pour un manager. Cacher l'absence de rentabilité à ses chefs ou commanditaire est pourtant une des grandes clefs du « succès » des managers. Le mot d'ordre du reporting est le plus souvent « ne pas parler des choses qui fâchent ». Cela devient la limite claire du reporting !



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

### Un compromis ?

Existe-t-il un compromis viable entre manager et coach ?

Si l'on en croit ma carte de visite : oui.

Mais seriez vous assez naïfs pour croire tout ce que je raconte ?

N'oubliez pas : 25 ans de management !

Le compromis manager-coach ne correspond à aucune réalité pragmatique.

La formule de ma carte de visite est purement marketing et me permet de sortir un baratin de double compétence rassurant pour la plupart.

Le compromis peut tout au plus illustrer une vision utopique, être l'objet de nos conversations de salon où le monde est enfin changé à chaque phrase.

Alors que faire ?

- Etre conscient des différences fondamentales pour ne pas mentir à soi même ou aux autres. Manager et coacher ne peut être simultané. S'il y a des recoupements : tant mieux, nous ne sommes pas à l'abri de coups de chance.
- Toujours garder à l'esprit que l'utopie est un devoir sacré.



## *Acceptation inconditionnelle*

---

### **Problème de la validation**

Au départ d'une relation de coaching, il y a la validation du coaché.

Elle consiste essentiellement à vérifier que nous pouvons développer notre art en acceptation inconditionnelle du coaché.

En mon âme et conscience, je me fais une idée de la chose et j'obtiens le résultat binaire : je peux / je ne peux pas !

Mon âme et ma conscience sont incontestables. Ils représentent la partie la plus élevée de mon identité.

Circulez braves gens, je suis ce que je suis !

Lorsque je dis « en mon âme et conscience », c'est un appel absolu au respect. Vous ne pouvez que le respecter et, ça tombe bien, moi aussi.

Il y a un détail délicat dans le processus : les contours de mon âme et de ma conscience.

Ces contours évoluent car je suis un être profondément évolutif et volontariste dans mon développement personnel : eh, je suis coach !

Si en plus je suis honnête, je dois dire que ces contours, macroscopiquement dans une expansion linéaire, sont dans une fluctuation microscopique. Globalement c'est plus mais instantanément : un coup c'est plus, un coup c'est moins.

En mon âme et conscience donne une mesure instantanée qui dépend un peu du pied par lequel je me suis levé le matin.

Je valide ou non le coaché, je peux œuvrer en acceptation inconditionnelle ou non !

Et en plus je suis imparfait, même moi je n'en doute pas !

C'est un cadeau de naissance qui me permet de me protéger contre la culpabilité.

Je valide ou non le coaché, je peux œuvrer en acceptation inconditionnelle ou non !

A ce stade, nous serions en droit de nous poser la question : l'efficace mais peu glorieux « *quel con !* » qui pourrait résulter de ma validation du coaché ne serait-il pas plus simple ?

Oh pardon, gardons la *coach attitude*, reformulons.

Les valeurs du coaché sont elles suffisamment synergiques avec les miennes pour que je puisse maintenir une position d'acceptation totale (conditionnée par mes valeurs de coach) ?

La voie est dès lors ouverte pour un autre ...« auto racket<sup>19</sup> »..

Nous avons par cette notion d'acceptation inconditionnelle et l'étape de validation initiale du coaché un objet particulièrement irritant d'échappement.

Nous sommes fabuleusement bien armés pour en sortir indemne.

La démarche est infaillible, honnête, légitime, intègre, ne génère pas de culpabilité, ...pour le coach.

*Nota Taisons pudiquement le sens et la portée que peut avoir notre échappement sur le tout nouveau « non coaché ».*

### **Pratique de l'acceptation**

Nous, les coachs, prétendons que notre système référent est le coaché. J'adhère à fond et sans réserve à cette prétention. Mes yeux sont toujours là pour regarder le référent avec une subjectivité toujours parasite, c'est une limite que je garde en mémoire .

Pratiquement : comment faire ?

---

<sup>19</sup> *Racket : au sens de l'analyse transactionnelle (si j'ai bien compris – mais sinon c'est pas grave).*



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

- Vivre avec !
- Y mettre un peu de conscience et beaucoup d'humilité, travailler la compassion.
- Considérer l'acceptation inconditionnelle sous l'angle du bébé (le plus simple)
- Considérer l'acceptation inconditionnelle sous l'angle de l'idéal du Toi <sup>20</sup> : développer une capacité de voir le coaché transcendant au meilleur de lui-même, un coaché héros au delà des objectifs que le coach a pour contrat d'atteindre (Psychologiquement, c'est peut être limité en termes de projection mais c'est vachement plus spirituel !).
- S'acharner à se lever du bon pied le matin .
- Faire confiance a son intuition.
- Peut être considérer techniquement l'appréciation des valeurs dans une acceptation plus profonde par la notion de *valeur essentielle*.

### Notion de valeur essentielle

Les valeurs, c'est comme les rillettes : il y en a pour tout les goûts.

Les valeurs, nous dit-on, sont différentes des croyances par le fait qu'on se lève pour ses valeurs ...et on s'endort par ses croyances. C'est tout à fait subjectif.

Les valeurs pourraient aussi s'énoncer dans des niveaux logiques différents.

A l'instar des états parcourus dans un PTE et de « l'état essentiel » résultant, nous pouvons voir des valeurs intermédiaires et des valeurs essentielles. Par exemple, l'amour (Philia et Agapé pour être plus précis) est une valeur essentielle « non contextualisée ».

Cette remarque m'est suggérée par une situation vécue de coaching. J'en retrace le raccourci ci-dessous.

**Situation** : Ma perception du coaché glisse hors de mon état habituel d'acceptation : le gros doute !

- 1- (*moi coach*) Merde, merde ! Qu'est-ce que je fous là, quand est-ce qu'on mange, vivement demain !
- 2- Pause, silence extérieur, respiration « en conscience » (*copyright Paul*), silence intérieur, regard intuitif sur l'autre : *l'intuition ne le rejetait pas.*
- 3- Question interne : *Ce qui me gonfle chez lui relève-t-il de l'opposition de croyances, de valeurs ? Ce qui me choque est-il fondamental / essentiel pour moi ?*
- 4- Réponse : *non, c'est son habillage, différent du mien, de valeurs plus essentielles non exprimables par lui et dont j'ai l'intuition.*
- 5- Action : *Ok, Laisse maintenant reposer ton citron et coaches, GO !*
- 6- Proposition de conclusion : l'acceptation inconditionnelle est conditionnée à notre capacité à percevoir une valeur essentielle.

---

<sup>20</sup> Non, ce n'est pas l'idéal du Moi. C'est l'incarnation divine dans le coaché.



## *Formation et apprentissage*

---

### **Credo**

Apprentissage constant !

Encore un basique auquel j'adhère pleinement. Je suis convaincu que l'apprentissage est une des premières dynamiques humaines. De là à faire l'amalgame entre apprentissage et formation institutionnelle : non, cela pourrait même être un échappement.

### **Les formations institutionnelles**

Les formations institutionnelles ou organisées sont avant tout de nobles pourvoyeurs d'étiquettes.

Je connais la valeur des étiquettes. Ingénieur diplômé, s'il vous plaît !

Très concrètement, être étiqueté ingénieur m'a permis d'être payé deux fois plus que quelqu'un qui faisait le même boulot.

Bénéfice bien utile pour le corps des ingénieurs : personne n'a l'outrecuidance de demander à un ingénieur d'être moins con que les autres.

A l'expérience, je dirai même qu'être ingénieur donne la permission d'être con plus facilement et plus impunément.

La permission reste valable dans une moindre mesure pour les universitaires s'ils ont de grosses étiquettes.

Pour les autodidactes, les sans étiquettes, ils n'ont pas cette permission et encore moins celle d'être intelligent (ce serait incongru).

### **C'est un fait sociologique et marketing : l'étiquette a une valeur incontestable.**

La valeur des étiquettes délivrées par ces formations institutionnelles ou organisées est toutefois conditionnée par des référentiels de niveau supérieur.

En premier lieu : l'Etat et sa reconnaissance des diplômes. Diplôme d'ingénieur reconnu par l'état, diplôme universitaire, ... Oui ; sinon : demi-tarif !

*Nota* A celui qui aurait la mauvaise idée de s'interroger sur la valeur du diplôme de « Coach Up Institut », je dirai simplement : ta gueule ! Lis la suite !

En second lieu : La position sur le marché. C'est toutefois une valeur plus instable et plus coûteuse (la renommée, ça se paie avant de se construire !).

*Nota* A celui qui aurait la mauvaise idée de s'interroger sur la position sur le marché du diplôme de « Coach Up Institut », je dirai simplement : ta gueule ! Pratiques le coaching et tu verras dans dix ans ... pratiques dès lors aussi le lâcher prise et aies confiance ... en David, ta bonne étoile <sup>21</sup>...

En troisième lieu : les librairies.

Achetez des étiquettes à la librairie du coin, marquez quelque chose de plus ou moins ésotérique dessus (pour ma part, j'y mets « Manager Coach ») et collez vous en une sur le front. Une librairie est indirectement un référentiel d'étiquetage qui a le mérite d'être peu cher<sup>22</sup> et qui marche un peu quand même.

L'auto étiquetage a une valeur à ne pas négliger, n'oubliez pas le triptyque basique de l'engagement : pensée – parole – écrit – action <sup>23</sup>!

---

<sup>21</sup> Qui pourrait ignorer qu'il y ait identité entre « David » et « bonne étoile » ? Pas les stagiaires Coach Up en tout cas !

<sup>22</sup> Le coût des étiquettes est très raisonnable aujourd'hui. De plus, l'achat d'étiquettes n'exige pas un gros apprentissage et donc nous permet de faire l'économie de formations plus coûteuses. Par contre, se coller l'étiquette sur le front peut nécessiter de se faire coacher ... je reste à votre disposition pour ça !

<sup>23</sup> D'une manière tout à fait pragmatique et expérimentale, voir ce triptyque façon 3 mousquetaires me paraît plus que souhaitable.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

*Nota Pour les étiquettes « Coach Up Institut », nous pourrions mener une action collective volontariste et proactive : demander à Christine.*

Pour les formations organisées qui ne fournissent pas d'étiquettes, il est fortement recommandé de leur conseiller de bonnes librairies avant de suivre la formation.

Une alternative, plus manipulateur, consisterait à négocier le prix de la formation pour faiblesse de position concurrentielle sur le marché de la formation (et de se faire l'étiquette soi-même).

L'étiquette échappement, ce serait quoi ?

L'étiquette échappement serait un refuge sur une position d'acquis statique labellisé confortable car reconnaissable personnellement et socialement.

La recherche de « formation permanente » peut être la construction d'une armure d'étiquette qui protège du poids de l'inconnu et des autres dimensions de soi-même.

L'étiquette cache l'être .

Elle est une manifestation du passé alors que l'être est présent et à jamais renouvelé.

Elle fait apparaître une borne (prétendue) atteinte, c'est-à-dire une délimitation voire une limite qui peut être complaisante.

### **L'acquisition de connaissance**

Les formations institutionnelles ont parfois pour objet de nous faire acquérir des connaissances.

Evidence ? Pas si sûr !

La profession de formateur est l'une des plus noble et fondamentale d'un point de vue sociétal.

Se déclarer formateur ou organisme de formation n'impose pas et n'induit pas un positionnement à ce niveau qualitatif.

Formations, séminaires, colloques, conférences ...le marché regorge d'offres de tous niveaux.

Quelques une sont excellentes (comme Coach Up !), d'autres utiles ou intéressantes, et d'autres encore parfaitement stériles voire destructives.

C'est par exemple le cas de formations au « management de haut niveau » où l'on cherche à vous apprendre la haine (une certaine forme d'affirmation de soi ?), la prétention (une certaine forme de leadership ?), les jeux de manipulation (une certaine forme de relationnel ?), l'occultation de l'écologie des objectifs (une certaine forme de focalisation ?). Ces formations offrent un double bénéfice en termes d'échappement : l'échappement par labellisation « manager de haut niveau », l'échappement de la dimension réelle du management.

Pour ce qui concerne l'exemple des formations au développement personnel : Laissons cette mine d'or comme sujet complet de mémoire à d'au tres stagiaires iconoclastes.

Acquisition zéro, monologues d'ego disproportionné, ballades à bécasse, dévidoir de fadaises et de contresens ; Subir une seule fois cela guéri à jamais du prédicat de qualité des formations et place les objectifs d'acquisition de connaissance dans une perspective plus qualitative.

Cela existe, ça se vend, ça ne se mets pas sur un CV !

Qualifier une formation ? vaste sujet, autre sujet ...à moins que ...

Je le répète : Les formations institutionnelles ont parfois pour objet de nous faire acquérir des connaissances.

OK. Si cela s'arrête là, la formation va vous permettre l'économie de quelques lectures : ménager vos yeux en espérant que vos oreilles tiennent le choc.

A moins que la formation donne des connaissances « originales » qui ne soient pas écrites. La tradition orale : super !



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

L'échange humain, l'échange d'expérience ?  
Bien sur !

Autrement dit, ce qu'on trouve dans une bonne formation dépasse le seul cadre de l'acquisition de connaissance. Aïe : La vérité est ailleurs !

Bon, OK. Formation, bouquins, encyclopédies, petit Robert et grand Larousse illustré : la panoplie complète du parfait boulimique de connaissance.

Avez-vous déjà connu de purs intellectuels ?

L'intellectuel cristallin, le vrai, celui qui n'émet pas le moindre gaz sans le lier à une référence culturelle ou à un schéma cérébral logique.

Personnellement j'en ai rencontré UN<sup>24</sup>, ça devait être écrit !

C'était il y a longtemps<sup>25</sup>, à une époque où je ne connaissais ni psychologie, ni coach.

Poisson rouge dans son bocal de connaissance, tournant en rond dans ses méandres cérébraux, habitant d'un autre monde coupé de nous autres pauvres mortels par un filet neuronal serré et surchargé de bibliographie stérile<sup>26</sup>.

Actuellement<sup>27</sup>, je rencontre régulièrement des apprentis poissons rouges, mais ils ont un peu de vie et parfois même un peu d'empathie : ce ne sont pas des intellectuels purs.

La quête de la connaissance ?

Super ! Et concrètement, ça servirait à quoi ?

L'absolu n'est pas neuronal, la connaissance : si !

Désolé, allez quêter ailleurs (j'ai déjà donné).

C'est quand même bien d'acquérir des connaissances, d'activer un peu ses neurones, ça permet de dire de jolies choses, de briller en société et même d'écrire des mémoires !

Ce n'est pas de l'apprentissage.

La boulimie de connaissance est probablement plus un échappement, une fuite en avant, un sur remplissage cérébral qui permet d'éviter de se remplir ailleurs, ou de se persuader d'avoir trouvé une ligne directe avec l'absolu : illusion !

La boulimie de connaissance, c'est le coup de la bécasse des être s pensants que nous sommes.

Un échappement à nous même, un échappement aux autres, à la vie, à ce qui est vraiment (*Cf. La nature du mental § Le jugement*).

### L'attitude d'apprentissage

Gardons nos neurones actifs et notre mental en éveil, mais capitalisons sur notre vécu au-delà de notre mémoire cérébrale.

*Le chou cru alimente aussi bien que le chou farci !*

Peut être mieux ?

Nombre d'autodidactes que j'ai rencontré n'ont pas attendu la permission avant de développer leur puissance, leur intelligence, leur responsabilité (sinon leur pouvoir). C'est à eux que je dois d'avoir cheminé vers une compétence, une intelligence professionnelle qui, dans mon cursus diplômant n'a jamais été plus qu'une option. Ils m'ont montré qu'il y a un chemin présent sous mes pieds. Ils m'ont démontré l'attitude d'apprentissage.

---

<sup>24</sup> Non, ce n'est pas moi : pauvre niouk !

<sup>25</sup> Cher lecteur, inutile de me téléphoner pour m'engueuler : c'est pas toi !

<sup>26</sup> Donc absolument rien à voir avec Isabelle, déesse vivante des bibliographes et Grand Alchimiste des écrits.

<sup>27</sup> Mon numéro de téléphone est le 0130413593.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Pour moi, le plus grand bénéfice que j'ai tiré de la poursuite de la connaissance – héritage parental – tient dans la prise de conscience du caractère illusoire de la connaissance.

Cette prise de conscience a certainement été la plus rude de ma vie. Elle a procédé d'un effondrement total et brutal de structure. Il ne s'agissait pas d'un simple ramollissement de croyance, ni même d'un changement de système de croyance, mais d'un « constat » imposant un changement radical de principe structurel.

Pétage de plomb ? Non, c'était tout le tableau électrique qui disparaissait. Notre culture occidentale ne nous a pas préparé à cela.

A partir de cette expérience, j'ai commencé à désapprendre, à faire taire un peu ce mental survolté dans sa recherche de connaissance : bref, j'ai basculé dans l'attitude d'apprentissage.

L'apprentissage est pour moi une dynamique de conscience. J'ai l'impression d'avancer quand j'ai l'impression que mon niveau de conscience augmente.

Toutes les brouettes de savoirs que j'ai avalées n'ont que très faiblement contribué à cette dynamique.

*Les brouettes, c'est quand même parfois utile.*

L'acquisition de connaissance n'est pas (totalement) vaine, c'est juste une activité à la relativiser<sup>28</sup>.

Les bons pédagogues parleraient d'intégration. Je préfère parler de conscience (question de terminologie). La connaissance remplit le CV, la conscience remplit l'existence (et inversement !). Nuance.

Ce qui est déontologique pour un coach, de mon point de vue, c'est l'attitude d'apprentissage.

L'acquisition d'étiquettes et / ou de formations institutionnelles relèverait plutôt d'une attitude de collectionneur qui ne me paraît pas indispensable pour être un bon coach.

Apprendre de chaque souffle de vie serait une bonne philosophie.

Apprendre de chaque coaché, de chaque rencontre, de chaque lecture, ... serait une bonne déontologie de coach.

C'est moins mesurable que le nombre ou la taille des étiquettes mais quand on aime, on ne compte pas.

### Situations de coaching

Au cours de mes coaching cobaye, j'ai rencontré deux situations pour deux coachés différents où les besoins annoncés de formation s'avéraient être des échappements.

Un des coachés crée une société avec une autre personne sur un métier X<sup>29</sup>. Ce coaché dit avoir de grosses difficultés et a du mal à s'organiser et à agir. Le coaché dit que son associé a l'expertise métier et qu'une formation lui paraît nécessaire.

Par le questionnement, j'obtiens la précision que la répartition des tâches suppose de la part de mon coaché d'assurer la prospection commerciale, le montage et le suivi d'affaire, l'organisation et le suivi des aspects logistiques et relationnels qui prennent une part importante dans les prestations offertes. Une paille quoi !

D'autre part, la présentation du métier faites par ce coaché, me paraît tout à fait satisfaisante vu de mon niveau de connaissance qui me situerait comme un acheteur potentiel (non demandeur d'une formation métier mais de solutions qui marchent).

En fouillant un peu, il s'avère que le stress du démarrage de la société a glissé progressivement sur des tensions entre associés et développé chez mon coaché une attitude défensive vis-à-vis de son associé, focalisée sur le prétexte de l'expertise métier.

Bien sur, mon coaché dispose de toutes les compétences nécessaires à son rôle, les deux associés se complètent avec une grande pertinence : refroidissement émotionnel, travail sur le niveau comportemental

<sup>28</sup> *J'aurai pu vous le faire en plus savant, parler de la notion de connaissance directe qui rejoint conscience et existence ... mais vous êtes quand même des amis !*

<sup>29</sup> *Non, ce n'est pas le métier de polytechnicien, ni l'autre métier né sous X. C'est juste pour la confidentialité du cas.*



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

(en particulier sur la propension conjoncturelle à entrer dans des situations de Karpman), travail sur l'accueil de l'autre au niveau comportemental (T'as vu comme il fait beau !) ou dialectique (exercice 1 : Oui, j'écoute ; Exercice 2 : Oui, je T'écoute) puis identitaire (mon associé est une belle personne).  
Formation ? Que nenni !

Un autre coaché se trouve dans un sentiment de régression professionnelle. Au début du coaching, il est sans emploi et dit qu'il lui manque une réelle « expertise technique », une formation devrait le sortir de l'ornière.

Travail de réécriture de son « CV » suivant le mode « comme si je racontais ma trajectoire professionnelle à un ami : ce qui m'a plu, ce qui m'a gonflé, vraiment ... », travail de validation du coaché (niveau des « petites actions », niveau identitaire « ce que tu es de bien »).

Trois séances après, le coaché a trouvé un job qualifié de « sympa » (objectif apparent du coaching). Puis, le coaché retombe progressivement dans une auto dévalorisation et le besoin affiché d'une « expertise ».

Travail sur l'estime de soi, travail sur la relativisation des croyances et les messages contraignants (ce pauvre coaché n'était en effet pas parfait depuis tout jeune !), travail sur un projet ambitieux. En permanence : action, action et encore action : du muscle, du cœur, des tripes, de la sueur, du plaisir, du jeu.

Le coaché nettoyé de son système de croyance et de ses toxines musculaires, trouve son identité (jusqu'ici en mode « écran de veille ») et libère ses ressources : exploite sa polyvalence en efficacité, s'affirme en mettant enfin son cœur plutôt que sa tête en avant scène, choisit paisiblement les croyances qui l'aident. Conscience – choix – confiance. Autonomie !

Formation ? Que nenni !

Coaching ? Fini ! (Mais c'était gratuit !).

### **Bonus : exercice d'apprentissage de l'apprentissage**

- Prenez une bière et regardez un match de foot à la télé<sup>30</sup>.
- Trouvez votre attitude d'apprentissage dans cette situation<sup>31</sup>.
- Mettez le dans votre CV parce que ça c'est vraiment valorisant.

---

<sup>30</sup> Cette première action peut être donnée isolément et utilement aux coachés en phase 3 du modèle d'Hudson. Le coach précisera toutefois dans ce cas spécifique de la phase 3 que l'abus d'alcool nuit à la santé.

<sup>31</sup> Si vous y arrivez, arrêtez de dilapider vos ressources dans des modules de formation ou dans du coaching (la bière c'est moins cher).



## ***Transferts et projections à fredonner***

---

### **Les règles**

Garder une distance avec nos coachés permet de maintenir le recul nécessaire à une appréciation rationnelle ou au moins en émotion froide des situations.

Les coachés sont ce qu'ils sont et nous devons rester ce que nous sommes, coacher avec ce que l'on est.

OK Boss ! Que du bon sens. Qu'est-ce que je suis au juste ?

### **Souffrir d'aider**

La souffrance est contagieuse. Et c'est bien la souffrance qui crée la demande de coaching.

Si je me protège trop de la souffrance de mes coachés, suis-je la totalité de moi-même ?

Ne serai-je pas dans un nouvel échappement ?

Un échappement double où je fuis la situation et fais l'omission de mon référentiel : le coaché.

Je me coupe de la compréhension réelle de cette souffrance, je me coupe de ma responsabilité de premier soin. Le premier soin de la souffrance pourrait être le partage.

La compassion n'est peut-être pas une technique de différenciation, ni une construction raisonnable.

Je pense que le partage de la souffrance ne mène pas seulement à un état pathogène mais peut ouvrir à niveau de conscience « altéré <sup>32</sup> » voire supérieur.

*Nota Je dis « je pense » par pudeur intellectuelle, un impudique « j'expérimente » me conviendrait bien aussi. Si vous préférez, j'interprète mentalement l'expérience vécue ... le tout dans un large subjectif.*

Dans notre système de coaching, nous disons que les sentiments et la souffrance sont porteurs de messages constructifs.

Ces messages seraient-ils purement privés, inconscients, subjectifs ?

Avez-vous fait cette expérience de partage de souffrance et de cette sortie d'expérience avec le bénéfice paradoxal, presque incongru, d'une énergie psychique phénoménale et harmonieuse ?

Si oui, vous doutez comme moi de cette frontière entre moi, l'autre, les autres.

### **La frontière de moi**

Je suis ce que je suis, le coaché est ce qu'il est. Bien sur.

Physiquement, il n'y a pas vraiment discontinuité : atomes, molécules, champs électromagnétiques, rayonnements divers ..mais il semble y avoir une rupture de densité des particules entre nous.

Sur le plan vital, ce n'est pas bien clair. C'est un peu le bordel dans les champs énergétiques et dans les flux biologiques. Il n'est pas impossible que la souffrance ait une odeur.

Mentalement, là c'est clair, il y a une discontinuité ...sinon il ne pourrait pas y avoir de représentation de l'autre.

Spirituellement, on ne peut pas en causer ce serait de la mentalisation<sup>33</sup>. Les on dits parlent plus d'unité, d'unicité, d'universalité que de différenciation.

---

<sup>32</sup> L'état de conscience non altéré ou normal, c'est probablement quand on est différencié de tout sauf de son ego.

<sup>33</sup> J'aime bien ce point de repère : si je définis le spirituel, il n'est plus car je mentalise. Ça fait gagner beaucoup de temps et n'empêche pas de vivre.



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

### **Credo**

Au mot d'ordre : « Empathie : oui, fusion : non », je substituerai bien celui-ci :  
« Empathie : oui, fusion : faut voir, confusion : non ».

Les notions de transferts, contre-transferts, projections me paraissent être très mentales.

Tous les « hou là là » correspondants me le paraissent encore plus.

La confusion, très franchement mentale, me paraît être l'indicateur mental d'une bonne limite de sécurité aux dérives mentales.

Transfert, projection, fusion ...tant que le cœur reste plus léger que la plume ...sinon on se fait bouffer.

Je suis ce que je suis, je fredonne peut être simplement ma croyance ...développante. Que les adorateurs de Freud n'y prennent donc pas ombrage.

*Voir aussi : l'utilité potentielle de la projection dans l'idéal du Toi (Cf. § Acceptation inconditionnelle).*



## *L'excellence : inconsciemment compétent ?*

---

### **Le parcours vers l'excellence**

Au départ, nous sommes « inconsciemment incompétents ».

La prise de conscience de notre incompétence nous mène dans un état « consciemment incompétent » qui favorise nos attitudes d'apprentissage.

Notre apprentissage, nos formations nous dotent d'outils et de techniques qui nous permettent de passer à un état « consciemment compétent ».

Outils et techniques peuvent ensuite être intégrés à un niveau tel que leur emploi devienne réflexe et ne se heurte plus aux doutes, interrogations, recherches et constructions tactiques laborieuses. C'est l'état « inconsciemment compétent » qui représente le substrat de nos talents.

### **L'excellence**

Coachs au sommet de leur art, illuminés et englobés par leur modèle d'excellence finissent par devenir conscient de leur niveau inconsciemment compétent.

Est-ce un aboutissement ? Non !

C'est peut être juste le début de la fin.

Ce qui a fini par être développé pourrait être un sentiment d'orgueil et de suffisance. Sentiment masqué car, n'exagérons rien, nous savons encore élaborer.

Ne serait-ce pas l'ego élevé à une position de surhomme, enrobé d'une solide carapace d'humilité et d'un processus performant qui démontre, ou qui nous persuade de notre virginale humilité.

La boucle est bouclée. Consciemment inconsciemment compétent pourrait être un équivalent à inconsciemment incompétent.

### **Recherche d'un état stable**

*Inconsciemment incompétent* est un état léthargique, probablement l'état le plus actif<sup>34</sup> en ce monde survolté qui a tant besoin de repos et de paix. Cet état est très stable mais bien peu constructif et évolutif.

*Consciemment compétent* : Comme le scientifique honnête, ayant un peu de sens épistémologique, cherche ou admet le premier contre-exemple<sup>35</sup> qui détruit sa théorie, le coach peut utilement ramener ses modèles au simple rang d'hypothèses de travail. Dans ce cas, l'état peut devenir source mais cela demande de développer le positionnement iconoclaste voire de mismatcher (*beurk*<sup>36</sup>!), de ne pas mettre sa foi dans sa compétence mais juste dans sa raisonnable probabilité de réussite.

Si le « sois parfait » est un message contraignant, le « je suis parfait », même appliqué restrictivement à notre compétence professionnelle ou à notre maîtrise d'un modèle, est un certificat de décès de notre évolutivité, un poison encore plus efficace que la culpabilité et la frustration réunies.

**Inconsciemment compétent** : Non, car ce serait s'autoriser à être inconscient de nos limites.

Pour moi, nos limites sont incontestables. C'est magique non ? J'ai enfin trouvé une parcelle d'absolu !

Et nous sommes acculés à la conscience : faites moi confiance<sup>37</sup>, nous n'avons pas le choix !

Il faudrait alors être inconscient que l'on est inconsciemment compétent : Soyons honnêtes, ce n'est pas si facile.

---

<sup>34</sup> Désolé, je ne peux pas résister à ce joli paradoxe. Si vous en avez assez des formules paradoxales lisez : « état le plus répandu ».

<sup>35</sup> Rappel scientifique : un contre exemple apporte la preuve que la théorie n'est pas exacte ; un exemple qui va dans le sens de la théorie démontre seulement qu'on peut continuer à chercher le contre exemple.

<sup>36</sup> Courage cher lecteur, dans cette lecture du mémoire vous avez fait le plus gros !

<sup>37</sup> Vu de ma fenêtre « conscience – choix – confiance » est un triptyque ordonné : en vérité, vous n'êtes pas obligés de me croire !



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Personnellement, j'ai rencontré plusieurs fois cette impression étrange d'être totalement surpris des résultats perçus par mes coachés et de me dire : « Mais quoi ? C'était vraiment moi le coach où j'ai rêvé ? ». Complètement inconscient !

Une fois : ça jette vraiment !

Deux fois : Déjà vu, conscient que ça peut arriver. J'en profite pour capitaliser en trouvant ça validant de mon projet professionnel.

Trois fois : Je suis vraiment conscient que ça arrive. Cela pourrait être une règle.

Je n'ai alors plus trop le choix de l'inconscience ou bien il faut que je travaille sérieusement l'oubli et l'occultation : pas facile à partir d'une position de conscience.

Serais-je inconsciemment compétent, coach arrivé ? : Très con et irréaliste pour un stagiaire !

Si je restais sur cette idée, avec l'expérience cela deviendrait réaliste, cela deviendrait très con tout court !

Me dire que je suis « consciemment pas complètement incompetent » serait un bon compromis me semble-t-il. Raisonnablement validant, ouvert à l'apprentissage mais conscient.

Formulé plus positivement : « consciemment conscient de mon potentiel inconscient de compétence ».

C'est mieux : la notion de potentiel apporte le bénéfice d'une inconscience durable.

Je trouve que cela devient un peu compliqué !

Et l'état stable recherché me paraît être nécessairement <sup>38</sup> un état de conscience.

**Consciemment incompetent**, pourrait être l'état stable à rechercher. Cela me semble être le seul état source dans cette typologie.

Les états de compétence nuisent à la position d'apprentissage.

Apprentissage constant reste le fil à tirer : inconditionnellement (et pas nécessairement institutionnellement : cf § *Formation et apprentissage*).

Les états de conscience sont les seuls états sources actifs.

*Nota* *Réflexes et arrosage automatique sont certainement de bonnes approches dès lors qu'elles permettent de libérer de l'énergie pour ailleurs. Ils restent des outils très indirects, passifs. La notion de conscience est aussi appelée dans d'autres cultures (plus avancées que la notre sur ce concept) « conscience-force ».*

Soyons consciemment incompetents toujours, mais changeons parfois de sujet, de modèle ou de vision pour mieux accueillir nos incompetences : ces vrais lieux de notre progrès. Restons ces petits épiphénomènes éphémères à peine existants ... sur notre trajectoire divine.

L'incompétence est une ouverture à l'erreur.

Donnons nous nous même le droit à l'erreur pour vivre positivement ce fait que nous sommes des êtres imparfaits qui tissons des modèles bien pires encore : restrictifs, mentaux et schématiques.

« Faites les erreurs qui vous font progresser » disait *La Mère*.

Reste le problème que cet état stable proposé « consciemment incompetent » ne semble pas répondre au besoin de formulation positive<sup>39</sup>.

Cet argument est une bénédiction totale dans notre bon système de coaching. (*Ne me remerciez pas, je vous le donne de bon cœur !*).

<sup>38</sup> *J'ouvrirai bien une parenthèse introduisant mieux cette assertion qui me paraît, même à moi, largement parachutée. Le problème c'est que j'estime la longueur de la parenthèse à 50 pages : pas moins. La fermer avant de l'ouvrir me semble être une alternative écologique dans le cadre du présent mémoire. Vous pouvez m'en remercier !*

<sup>39</sup> *La nécessité de formulation positive pourrait aussi nous mener à renommer l'état « inconsciemment incompetent » et « spontanément débile ».*



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Au risque de déplaire, je proposerai dès lors de renommer l'état en : « consciemment bientôt compétent » et de se centrer sur la technique des petits pas.

La compétence est le sommet : inconnu !

Quant au terme « bientôt » ...Bah ! Le temps est une notion tellement relative !

Inutile de se péter les neurones dessus, le principal c'est d'avancer . Le sommet, ne le répétez pas, mais il pourrait fort bien être inconnaissable ... sans grande valeur pragmatique ...donc : on s'en fout !



## *L'action*

---

### **La règle**

Action, action, action !

Le coaching repose sur le sens de l'action : Non négociable !

### **La guerre des mondes**

La procrastination dans l'action, ça vous parle ?

Cela nous est probablement tous arrivé de nous plonger dans les actions « il faut bien que .../ de toute façon je dois le faire ... » pour échapper à l'action « juste ».

Certains d'entre nous sont plus efficaces et performants que d'autres : les hyperactifs.

L'hyperactif comprend mieux la neurobiologie que le commun des mortels. Il sait par expérience que s'agiter active les morphines du cerveau. C'est un camé<sup>40</sup>.

Etre efficace et performant. C'est loin d'être une tare si cela est porté au bon endroit.

Les agités m'exaspèrent autant que je les exaspère.

Car ma tendance naturelle est plutôt « hypo active ». J'ai eu un cadeau qui semble<sup>41</sup> être de naissance : la fainéantise. Je l'ai toutefois utilisée sans complaisance.

Elle m'a imposé de développer une intelligence, à préférer l'efficacité et le sens du résultat congruent.

Elle a fait que sur 25 ans d'étude, j'ai réellement travaillé d'arrache pied 5 ans (*étiquette d'ingénieur !*). Ce qui m'en a laissé 20 pour profiter de mes tendances contemplatives. C'est ce qu'on appelle de l'économie.

Manager, j'ai recruté et conduit avec soin des équipes redoutables alliant des hyperactifs et des penseurs sous mon commandement serein.

J'ai même épousé une hyperactive<sup>42</sup> : la maison est pleine d'une action qui sent bon la dynamique sous mon regard perçu comme paisible. Magnifique vision, gestion délicate.

Bref, je respecte l'action même si je l'incarne parfois trop peu.

En tant que coach, je suis très rigoureux : pas un seul de mes coachés ne quitte une séance sans action à faire. Mais ces actions sont relatives, relatives au coaché et à son état.

### **La relativité de l'action**

Pédaler dans la semoule est une action comme une autre.

Réaliser des cocottes en papier aussi.

C'est idiot : bien sur.

Sauf si l'un est un entraînement au marathon, et l'autre la recherche d'une maîtrise des origamis.

Le sens de l'action se trouve dans son objectif ou résultat escompté, subjectif, personnel.

Bien sur, il reste les morphines du cerveau. Quand bien même, je crois que l'action pour l'action est une mécanique stérile, de mauvaise économie. C'est comme en bourse !

Pour moi, le bon coach cible un développement durable.

L'action qui a un sens est celle qui crée de la valeur : subjective, personnelle.

La belle action est productive. Elle est action de réalisation.

Subjective et personnelle.

---

<sup>40</sup> Message personnel à plusieurs amis lecteurs : T'es un camé ! Mais je compatis vraiment et je te respecte vraiment.

<sup>41</sup> Par cette terminologie hypothétique, je souhaite laisser un peu d'espace à mes frères psychologues pour élaborer.

<sup>42</sup> De ce point de vue c'est une alliance tactique. Mais elle est aussi belle et intelligente : alliance stratégique !



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

La cocotte en papier, le bénéfice hors impôt, la médaille olympique, le sentiment de meilleure plénitude, la joie d'être.

Toutes ces choses sont des productions concrètes vers lesquelles nous devons pouvoir activer nos coachés (voire nous-mêmes). Le taux d'adrénaline peut différer, est-ce si important ?

J'ai donné un jour à faire à un coaché une action canapé<sup>43</sup> : « se poser au moins une heure par jour sur son canapé sans rien avoir à faire que savourer l'instant. »

Phase 3 d'Hudson, culpabilité du cocooning : là j'ai bien senti que je pouvais attendre longtemps avant que le coaché ne trouve lui-même et ne s'autorise l'action, sympathi que dans ce cas, d'activer vraiment son système parasympathique (Cf. « Guérir » de David ... Servan Shreiber).

Je lui ai donc demandé de générer de l'acétylcholine. Intuitivement, j'ai préféré la formulation suivante : pause canapé, et visualisation positive sinon silence intérieur<sup>44</sup>.

La notion même d'action est relative.

L'action peut être légitimement « passive ».

L'action « active » peut être particulièrement improductive.

Dans mon ancienne profession de manager, j'ai pratiqué un système de mesure d'avancement (ou de l'action) qui en a perturbé plus d'un.

Une mesure d'avancement fréquemment utilisée dans les prestations intellectuelles correspond à la mesure du temps passé examiné en regard de l'objectif planifié : simple, facile, réconfortant, donne une bonne illusion de suivi.

- Exemple :
  - Une tâche est prévue pour 10 jours de travail
  - Vous en avez fait 4. Vous avez avancé de 4.
  - Votre tâche est avancée à 40% (4/10). Tout le monde est content.

Le modèle que j'utilisais partait d'une collecte du temps passé et de l'appréciation du temps restant à passer. Je mélange et je calcule de combien temps vous avez avancé ...ou reculé !

- Exemple :
  - Même tâche prévue pour 10 jours de travail
  - Vous en avez fait 4.
  - Vous me dites qu'il sera probablement nécessaire d'y passer encore 8 jours.
  - Vous avez avancé de  $10 - 8 = 2$  jours ...en 4 jours de travail.
  - Votre tâche est avancée à 20% (2/10) ...au lieu des 40% prévus (Pas content!).

Si vous m'aviez dit qu'il reste 10 jours à faire, vous auriez passé 4 jours ...à ne pas avancer (Pas content du tout!).

Si vous m'aviez dit qu'il reste 12 jours. Vous auriez en 4 jours, reculé de 2 jours : un avancement négatif de -20% (et là, il faut commencer sérieusement à chercher les coupables<sup>45</sup>!).

*Note J'aimerais partager avec vous, chers lecteurs, la grande émotion que j'ai à l'évocation du souvenir d'avoir mis ce système en place dans des grands projets de l'administration française. Tout le monde ne m'aime pas là bas ! Vous pouvez partir en visualisation là-dessus : maintenant !*

<sup>43</sup> Un coach taquin pourrait me dire : « Quel savoir être sur ce coup ! Surtout pour ce qui est du volet source d'inspiration ».

<sup>44</sup> De fait, la notion de silence intérieur est encore plus compliquée que les notions de neurotransmetteurs des systèmes sympathiques et parasympathiques.

<sup>45</sup> Si je me cale sur la typologie proposée par David dans ses cours, les parenthèses concernent les directeurs de haut niveau. Les managers eux s'emmerderont à rechercher les faits, identifier les problèmes potentiels, mettre en doute la validité des objectifs, voire pire : excuser les erreurs de ses troupes. Quelle perte de temps ! L'efficacité est clairement du côté du directeur. Personnellement, j'ai managé et dirigé dans des PME, là où se côtoient le balai et la réflexion stratégique ; le Pit Bull et l'assistante sociale, ...



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Manager ou coach, c'est bien l'action productive de résultat qui est intéressante, l'action, pas l'agitation, l'efficacité plus que l'efficacités.

Pour le coach, les légers mouvements de sourcil sont plus utiles que les moulinets des bras ou les sautilllements sur place.

La bonne action du coach est un signal d'action vers le coaché, pas une démonstration.

Tout coach qui a essayé de gagner Roland Garos comprend parfaitement cette nuance pas si subtile.

### **Ce que nous fuyons**

L'hyperactivité est un indicateur d'une potentielle fuite de nos responsabilités majeures.

Pour nous les coachs, servir fait partie de nos responsabilités professionnelles majeures. L'action n'est peut être qu'un moyen de vraiment servir, pas une finalité. Un excellent moyen s'il est pratiqué avec la dose de relativité utile. Aux hyperactifs, je propose dès lors la formule anti-échappement suivante :

*Inutile de s'agiter avant de servir.*

L'hypo activité est un indicateur d'une potentielle fuite de notre incarnation (*encore l'expérience qui parle !*).

Pour vraiment servir, il faut mettre le couvert et assurer l'approvisionnement. Une dose d'action de premier degré est indispensable pour incarner des résultats, réaliser vraiment. Formule anti-échappement ?

*Pour servir, marcher de la cuisine à la table.*

Que nous soyons de tendances hyper ou hypo, yin ou yang, pierre ou plume, ce n'est pas vraiment important en coaching dès lors que nous savons en tenir compte.

Pour cela, nous devons être conscients que nos tendances naturelles nous ont forgé des comportements et des croyances qui contraignent notre aptitude à générer ou à relativiser l'action qui reste indispensable au coaching.

De plus, en coaching, l'action recherchée n'est pas la notre mais bien celle du coaché.

Comme il a des croyances et nous avons les nôtres. Il a son modèle d'action comme nous avons le notre.

Si le frémissement de sourcil du coach génère une pause canapé du coaché : c'est de l'action pure, dans la meilleure performance pour les deux.

Le sens de l'action est peut être plus à trouver dans des modèles orientaux que dans nos modèles occidentaux plus agités et superficiels. Ces derniers nous mènent parfois à un échappement de l'action juste.



## 3 Le 5S de résolution du problème des échappements

### *Symptôme*

---

L'échappement n'est pas un problème lorsqu'il répond à un principe de réalité « objective ». Bon OK, ça n'existe pas la réalité objective<sup>46</sup>. Disons alors partagée, partageable, commune, multi subjective, ...

- Par exemple nous pouvons citer les échappements légitimes suivants :
  - Questions existentielles : « Oui, je comprends ; je comprends que je ne comprends rien non plus. Si on parlait d'autre chose ? ».
  - Relation pathologique : « Oui, je reconnais que je suis assez dingue pour croire que je ne peux pas te coacher. Faut voir un psychothérapeute ! »
  - Acceptation Inconditionnelle : « J'aimerais bien te coacher mais comme je me suis levé du mauvais pied ce matin, je trouve que tu as une gueule de con. Cela ne va donc pas être possible déontologiquement: »
  - Etc.

L'échappement est un problème lorsque qu'il consiste à fuir notre responsabilité. Nos faiblesses ont bon dos, nos grandeurs prétextes sont nettement pires. Toutes deux sont des destructeurs de notre intégrité. Rien ne justifie la justification !

Le problème pour nous est que l'échappement est avant tout un échappement à nous même.

L'échappement face au coaché pose le problème de l'enfermer dans notre bocal conceptuel (*incluant notre système de coaching*) au lieu de le voir et de lui faciliter la navigation dans son propre océan. Entre l'écoute du coach et la question du coach, il y a nécessairement un modèle, un système, une influence : la projection d'un bocal limité sur le coaché. Si le coach « oublie » cela, il en devient simplement inconscient.

*Nota La réponse du coaché que nous n'attendions pas, illogique, qui nous déroute, nous cloue sur place est une bénédiction. Par expérience personnelle, je dirai que c'est encore mieux qu'un cours de coaching.*

L'échappement est un jeu de manipulation de nous même, de notre coaché ou de nos interlocuteurs. Cela pose le problème de porter l'image de notre métier de coach vers l'escroquerie.

Le métier de coach est très puissant, il nous donne un pouvoir peu imaginable : c'est à dire une responsabilité extrême. Cette responsabilité dépasse de loin nos enjeux personnels. Dès lors le problème de nos échappements est qu'ils peuvent avoir des conséquences en proportion : *disproportionnés*<sup>47</sup> !

### *Source*

---

#### **Le mental**

Prendre des vessies pour des lanternes est une de nos activités dominantes. Le jeu des croyances donne l'impression d'exister. Nous existons énormément !

Structurellement, le mental procède par opposition entre l'objet de son attention et lui-même. Ce n'est pas un échappement, c'est une rupture de fait.

---

<sup>46</sup> *Mais vous pourriez faire un effort, merde !*

<sup>47</sup> *Oui, oui, des proportions de choses qui nous dépassent sont disproportionnés à nous même. C'est juste une question de référentiel.*



# Les échappements polluants

## Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

Un coach trop exclusivement mental sera nécessairement en échappement de sa totalité et, a fortiori, de la relation empathique.

Dès que je pense, j'essuie ... un échec à reconnaître la version la plus grandiose de qui je suis vraiment : pas seulement un être mental.

### L'imperfection

*Fermez les yeux, détendez vous.*

*Rouvrez les yeux pour lire la suite quand même !*

*Même si c'est difficile, imaginez qu'un coach soit imparfait.*

*Imaginez de plus que ce coach ce soit vous (respirez !!!).*

...

Bien. Par cette technique de suggestions simples, vous me rejoignez dans l'imperfection : bienvenue !

Il faut bien reconnaître que c'est assez source comme état : l'imperfection.

Inutile d'en abuser ou de la rechercher, l'imperfection est pour nous la meilleure image concrète de l'idée d'omniprésence.

Certains préfèrent la voir chez les autres : manque de confiance en soi probablement.

Nous pouvons la voir en nous car nous l'avons vraiment !

Nous sautons de limites en limites dans le flux d'une imperfection à jamais renouvelée.

Nous grandissons par nos erreurs. Nous grandissons beaucoup. Pourvu que ça dure !

Oui, mais ... Ta gueule ! (*Expression du principe de réalité bien sur.*)

### Situation

---

Oui, c'est bien ça !

### Solutions

---

Se lobotomiser<sup>48</sup> !

Se représenter nous même comme intégrant un bidule composant de nous même plus évolué que notre mental (et son intelligence)<sup>49</sup>.

Mettre ce mémoire à la poubelle (*sa destination légitime certes, mais je veux dire : maintenant !*)

Visualiser notre intégrité non pas en regard de ce que nous imaginons être maintenant mais en regard de la version la plus grandiose de ce que nous sommes en réalité et en totalité.

Expulser l'imperfection comme on expire et boire le chemin de la perfection comme on inspire.

Le lâcher prise<sup>50</sup> : continuons nos conneries, c'est pas si grave quoi !

---

<sup>48</sup> Non, là franchement, je déconne. Chacun sait qu'il est indispensable de le faire faire dans un environnement approprié et par des professionnels.

<sup>49</sup> Bien sur, il y a là un gros paradoxe du fait que la représentation relève du mental. Regardez la phrase avec votre troisième œil !

<sup>50</sup> Là aussi, cela fait partie des solutions loufoques. Non, le lâcher prise ce n'est pas ça. Rappelons nous la définition qu'en donne David ... Vous ne vous rappelez plus ? En fait, David nous **démontre** le lâcher prise en arrivant à ne jamais nous donner de définition. Quel talent de pédagogue ! (Et en plus, je suis parfaitement admiratif de l'effort que cela doit représenter pour lui ... de ne pas faire, de ne pas dire : bravo !). Ce que le lâcher prise n'est pas serait : de continuer.



# Les échappements polluants

Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

## *Saut*

---

Renoncer définitivement à l'amalgame entre conscience et intelligence (mentale).

Vivre de la force du présent plus que dans l'illusion de la connaissance.

Développer notre conscience au-delà des frontières de nous-mêmes.

Nous savoir comme une limite incarnée d'une conscience plus universelle.

Par là, être présence empathique.

Que notre conscience se libère de nous pour trouver notre être au-delà de ce que nous sommes ... celui qui apporte la joie et procède par la connaissance par identité.

# ICI, MAINTENANT !



# Les échappements polluants

Mémoire Coach Up Institut – Cycle 5 – Xavier Coquelle

## 4 La preuve que je suis coach

(focalisation) : N'oubliez pas de me certifier.  
D'avance j'en suis tout ému et, enfin, sans voix.