

Isabelle Sergerie

APPRENDRE

à être

simplement

soi.

Le coaching au féminin

Isabelle Sergerie

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.

isabellesergerie1@gmail.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
conquete

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 sagement. 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...

* 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)