

# **LE LIFE COACHING**

## **QUAND LA PUISSANCE PREND LA PLACE DU POUVOIR**

**Mathé Kaufmann**



## IL ÉTAIT UNE NOIX

Il était une fois une reine, Coquilledenoix, qui ne s'occupait que de son apparence. Tous les murs de toutes les pièces de son palais, y compris les couloirs, étaient tapissés de miroirs ; toutes les pièces, à l'exception de la chambre de la reine où nul autre qu'elle ne pouvait pénétrer. Ainsi, sortie de sa chambre, à chaque pas qu'elle faisait, elle s'arrêtait et s'admirait. Il faut dire que Coquilledenoix était très belle, bien ronde, bien nervurée, d'une belle couleur brun beige. Admirée, elle trônait dans sa somptueuse demeure où elle vivait sans amies, entourée des noix qu'elle avait choisies pour son service. Ces servantes lui obéissaient en tout et essayaient même en douce de faire comme elle. Il n'était pourtant pas question de surpasser la reine, mais de la servir en l'idolâtrant. S'opposer à Coquilledenoix provoquait immédiatement sa rage tueuse et cruelle. Toutes les autres noix étaient ses sujets subalternes et inférieurs. Ils devaient donc penser comme elle et ne pas la contrarier.

Les journées étaient bien remplies. Toute la matinée les servantes préparaient la reine pour l'après midi. Elles passaient des heures et des heures à la parer d'or, de diamants, d'émeraudes, de saphirs et rubis, des heures à la maquiller de paillettes d'or et d'argent, des heures à subir sa méchante humeur qui s'apaisait enfin quand les miroirs lui renvoyaient une image éblouissante d'elle-même. Alors elle pouvait parader et recevoir, jusqu'au soir, les noix obéissantes et soumises venues prendre les ordres secs et tranchants qui n'admettaient aucune remarque et encore moins de contradiction.

Mais les nuits de Coquilledenoix étaient terribles. Seule dans son immense lit dont les bois étaient serts de pierres précieuses et d'or, et dont les draps étaient faits du satin le plus doux, la reine avait peur. Elle avait peur du noir, elle avait peur des images horribles qui lui venaient à l'esprit, elle avait peur de ses rêves qui se transformaient toujours en cauchemars et qui la laissaient, à son réveil, dans un état de fatigue et de malaise la rendant laide et sèche. Elle ne voulait pas le voir. Elle ne voulait pas se voir.

Plus Coquilledenoix vieillissait, pires étaient ses nuits et ses réveils.

Un matin, alors qu'elle avait réussi plus que difficilement à s'asseoir au bord de son lit, elle entendit une petite voix lui dire : « Tu deviens bien rouillée Coquilledenoix, il est temps que tu saches que je suis là, bien vivante, en ton sein. Tu ne me connais pas, ce qui est triste pour toi... et pour moi. Pourtant je suis tendre et bonne. Je suis Noixfruit. Je nourris ceux qui me mangent. Ils m'aiment beaucoup tu sais et moi aussi je les aime beaucoup. J'en ai assez que tu ne t'occupes pas de moi, que tu m'ignores. Tu vis comme si je n'existais pas. J'aimerais bien sortir de toi pour qu'ils puissent profiter de la bonne énergie que je pourrais leur donner. Sais-tu qu'ils me transforment en huile, qu'ils me mettent dans les gâteaux, les salades et autres mets appétissants, qu'ils décoorent leurs tartes avec mes « cervneaux ». Ils se régalent et moi, j'aime bien les rendre contents, ça me fait plaisir... C'est ça ma raison d'être... Et puis aussi, je peux pousser hors de toi, entrer dans la terre et donner naissance à un nouveau noyer ! »

Coquilledenoix interloquée se redressa au bord du lit, muette.

Noixfruit continua donc son discours puisque enfin elle était entendue.

- Coucou ma vieille, je suis sûre que je t'étonne, je suis sûre que tu ne savais pas tout cela !... Et oui, c'est la vérité absolue et je suis en toi. Te rends-tu compte ?

- Qui es-tu déjà ? demanda alors timidement la reine. Je croyais qu'il n'y avait rien à l'intérieur de moi. Je me sentais vide... et tu étais là, tu existais déjà. Cela change tout.

Puis, la surprise se dissipant, Coquilledenoix redevenant mécontente et autoritaire haussa à nouveau le ton :

- Pourquoi ne m'as-tu pas parlé plus tôt ?

- Il n'y a que ton apparence qui compte. Plusieurs fois je t'ai appelée, tu ne m'as jamais écoutée. Même la nuit, je t'envoyais des messages, tu n'as pas essayé de les comprendre. Enfin tu m'entends. Je suis contente que tu me reconnaises. Bonjour ma vieille Coquilledenoix.

- Et bien bonjour Noixfruit... Ca fait drôle !... Mais... je me sens moins seule maintenant... Moi qui pensais qu'il fallait juste être très belle pour être reconnue !... Je n'ai jamais été aussi heureuse qu'aujourd'hui, quand je te découvre avec moi, murmura Coquilledenoix.

- Bien, très bien. Alors, c'est maintenant à moi de prendre les décisions pour nous deux.

- Pas question. J'ai l'habitude de tout commander, de tout diriger et... je... je ne peux pas faire autrement.

- Alors nous sécherons toutes les deux et nous mourrons sans avoir jamais rien donné de bon... C'est ce que tu souhaites ? Moi non. Je sais que tu as été formidable pour moi. Plus tu devenais grosse et tu embellissais, plus, moi aussi je grossissais et devenais charnue et blanche et ferme et goûteuse. Tu me protégeais et j'avais besoin de toi. Merci donc pour cela Coquilledenoix. Aujourd'hui, si tu t'ouvres, tu auras d'autres façons d'exister qui seront plaisantes, amusantes, satisfaisantes pour toi. Aujourd'hui, je suis à point pour sortir et être dégustée. Ton rôle de protectrice est terminé. Ma belle Coquilledenoix, rends nous libres, tu en seras contente... Fais-moi confiance.

Les paroles de Noixfruit eurent un effet inattendu. Coquilledenoix se mit à pleurer enfin. Ses larmes coulaient abondamment, comme deux rivières intarissables mouillant et amollissant ses articulations. Tant et si bien que Coquilledenoix se retrouva en deux demi-coquilles, Coquilledenoix1 et Coquilledenoix2, laissant Noixfruit découverte et nue.

La transformation était de taille ! Plus question pour la reine d'être la reine. Son royaume avait soudain disparu, évaporé. Ne pouvant plus le concevoir, elle ne pouvait plus le voir. Coquilledenoix avait perdu toute son arrogance, sa hauteur. Elle avait gagné une autre partie d'elle-même, ce qui revenait à dire deux fois plus de possibilités d'actions et une amie, Noixfruit.

Cette dernière, bien heureuse de pouvoir enfin se dégourdir et humer les odeurs environnantes, bouscula gentiment Coquilledenoix1 et Coquilledenoix2 :

- Allez, souriez les filles. Je pressens que les enfants que j'entends s'approcher vont s'intéresser à nous. Je sais que vous leur plaisez... Ah, les voilà. Entendez-les dire ce qu'ils vont faire de vous mes chères Coquilledenoix. N'êtes-vous pas contentes ? Jamais vous n'auriez imaginé que vous deviendriez des bateaux, des bougeoirs, des chapeaux, des casques, et tellement d'autres personnages inventés par ces enfants. Jamais vous n'auriez pu imaginer le plaisir que vous leur donneriez, n'est ce pas ?... Regrettez-vous cette transformation ?

- Non, non, surtout ne pas revenir dans cette triste chambre et ce froid palais de glaces. Nous nous amusons vraiment. Merci chère Noixfruit de t'être fait entendre... Mais... tu vas mourir dans leur bouche, ils vont te croquer !

- Je ne meurs pas, je me transforme. C'est la vie ! Adieu mes belles. Je ne pourrai bientôt plus vous parler... Je suis contente de nous trois, qui formions une noix.

La force du pouvoir n'est en effet qu'une apparence, préférons-lui la puissance des vraies nourritures intérieures.

\*\*\*

## LA DIFFICULTÉ DE VIVRE AU QUOTIDIEN

Aujourd'hui, nous constatons les effets générés par les systèmes en place. Les systèmes mis en place, en autorité, par les Êtres humains et servis par eux.

Un récent sondage a pointé la morosité des Français, qui disent se sentir seuls, sans grand espoir stimulant leur plaisir de vivre. Parallèlement, un autre sondage démontrait qu'il n'y avait jamais eu autant d'antidépresseurs ordonnés et ingurgités.

Le quotidien de la grande majorité des Français est envahi par les images des publicités de tous ordres.

Sachant qu'une image véhicule des symboles forts, la personne qui la regarde comprend ces symboles sans réflexion et gobe le message. Ces messages publicitaires qui ne laissent aucune place à l'imagination, disent : « Achetez et vous serez beaux. Achetez et vous serez à la mode. Achetez et vous aurez l'air de gens riches et en bonne forme. Achetez, achetez, vite achetez, soyez les premiers à avoir et vous serez heureux. »

La télévision étant un support privilégié pour ces messages - les annonceurs paient très cher la seconde - les programmes sont pollués par les coupures publicitaires.

Ainsi, le téléspectateur n'a pas le temps de penser. Il peut seulement gober l'information. Il n'a plus d'effort à faire pour comprendre, se poser des questions. Il est comme un enfant qui voudrait bien posséder ce qu'on lui montre de si alléchant.

Quant aux informations télévisées et commentées, les images passent à toute allure d'une catastrophe à une autre, d'une guerre à une autre, d'une victoire sportive à une déconfiture, entrecoupées de faits anecdotiques, sans profond intérêt et surtout sans lien aucun avec le sujet précédent.

Au quotidien, que voit-on, qu'entend-t-on ?

Tous les jours nous entendons, nous lisons la violence réactive des jeunes de toutes couleurs qui vivent dans les banlieues.

Tous les jours, nous pouvons entendre la plainte dénonçant l'insatisfaction profonde des enseignants, des élèves, des parents d'élèves, des lycéens, des étudiants.

Tous les jours, ou presque, il y a une manifestation de colère d'un secteur d'activité. Que ce soit l'agriculture, la santé, les transports, la justice, la police, etc. Il n'y a que les banques qui n'ont rien à revendiquer... en tous cas rien de visible pour l'extérieur.

Tous les jours, ou presque, il y a un regroupement de manifestants venus soutenir une catégorie sociale. Que ce soit les Sans papiers, les Sans logis, les reconduits à la frontière, les émigrés, les gens du voyage, etc.

Tous les jours nous pouvons entendre la plainte et la colère des nouveaux chômeurs se retrouvant sans leur outil de travail, sans leur usine qui est délocalisée alors qu'elle fait des bénéfices importants.

Tous les jours les médecins reçoivent des cadres supérieurs en « Burn out ». Ils signent des arrêts de travail pour des salariés qui n'en peuvent plus, qui ne peuvent plus supporter la pression mise à l'obtention de résultats d'objectifs toujours plus élevés, par des chefs, eux-mêmes mis sous une pression encore plus forte.

Tous les jours nous pouvons entendre des personnes se plaindre amèrement des coups bas portés par les rivaux, des abus de pouvoir en chantage au licenciement : « Il y en a des centaines dehors qui attendent ta place, alors si ça ne te convient pas... »

Tous les jours nous constatons l'opacité des discours des politiques parlant avec arrogance pour cacher la peur de perdre le pouvoir, parlant frileusement de peur de se faire épingleur par les médias, parlant faux car n'étant pas impliqué, n'étant pas en lien avec ce dont ils parlent, parlant de leurs adversaires comme de personnes à abattre, à salir. Ils utilisent les mêmes termes que ceux utilisés pour les matchs de boxe. Ils parlent de sécurité et de sanctions. Mais la façon dont ils en parlent, met en insécurité. Alors, tous les jours il y a des citoyens désabusés qui n'iront plus voter.

Tous les jours, ou presque, il y a un scandale démontrant le « sans foi ni loi », le cynisme des personnes spéculatrices, hommes d'affaires, banquiers, industriels, etc. qui ne sont intéressées que par les gains de plus en plus gros.

Tous les jours nous pouvons entendre les jeunes gens dire qu'il faut déjà avoir bu beaucoup d'alcool avant d'aller dans une soirée où ils continueront de boire... et qui tuent ou se tuent au petit matin.

Tous les jours il est fait état, dans le monde, de la corruption enrichissant quelques personnes et appauvrissant insupportablement la grande majorité des gens du peuple.

Et puis...

Tous les jours, nous entendons des personnes s'indigner avec courage.

Tous les jours, noyée dans la masse d'annonces catastrophiques, une information est donnée concernant l'avancée technologique, les résultats extraordinaires des chercheurs dans tous les domaines, prouvant les capacités, prouvant la puissance des Êtres humains.

Tous les jours, nous pouvons savoir que des hommes et des femmes, ensemble, ont réalisé avec succès, des projets qui ressemblaient à des utopies.

Tous les jours nous pouvons apprendre que des réseaux de personnes solidaires et sensées dérogent au système officiel. Par exemple, des parents se mettent en collectif pour apprendre, pour « faire l'école » à leurs enfants avec l'accord résigné de l'Education Nationale. Autre exemple, des personnes mutualisent leur travail de ferme et d'agriculture et se donnent ainsi la possibilité de faire une autre activité intéressante dans la journée. Ils sont polyvalents.

Tous les jours, des agriculteurs se battent pour faire pousser de la nourriture saine.

Etc.

En France, nous vivons dans une démocratie relativement respectée, mais cela n'empêche pas l'état dépressif des Français.

Cet état dénote un besoin qui ne sait pas s'exprimer car il n'y a pas de place pour le dire et il n'y a pas non plus le temps de prendre conscience du malaise.

Les systèmes sont cloisonnés, sans liens entre eux. Chaque système dit avoir raison, avoir sa vérité. Il se ferme sur lui-même pour protéger et conforter ses acquis, ses connaissances et ce qu'il croit être ses privilèges.

Cela provoque des impuissances notoires vécues par les personnes qui veulent se faire entendre. Comme par exemple José Bové qui dit par son action : « Puisque je me tape contre un mur, je vais faire une démonstration violente, aussi violente que votre fermeture ». Comme par exemple, Monsieur Mélanchon qui répond avec véhémence et colère aux questions des journalistes pour conserver une intégrité et un poids à sa parole.

Cela donne aussi naissance aux réseaux performants d'Internet, qui

mettent en lien les habitants du monde entier, leur donnant une puissance d'action concertée qui n'est plus à démontrer.

Dans ce monde en évolution, que devient l'Homme ?

Il est maltraité et maltraitant.

Il ressemble à un prédateur qui veut tout, tout de suite, et peu important les moyens d'avoir.

Il ressemble à une victime, résignée à son impuissance à transformer quoi que ce soit pour faire triompher sa légitimité d'Être humain.

Trop, c'est trop. Le joug de l'iniquité est devenu insupportable. La révolte gronde. La violence et la colère éclatent, rendant les hommes ennemis.

\*\*\*

## LA PROFONDE RÉALITÉ HUMAINE

**A**u début est l'amour universel. Un amour fait du féminin qui accueille, qui reçoit, qui est nourri et du masculin qui pénètre, qui donne, qui nourrit.

Cet amour ne connaît pas la compétition car il est l'alliance du masculin et du féminin. Il crée. Il est évident. Il est simplement la réussite du vivant. Et comme il est fertile, il germe et ainsi donne naissance à un être humain nanti de cet amour. Chaque nouvel être humain, qu'il soit masculin ou féminin peut donc, à son tour, fertiliser le monde de son amour universel masculin-féminin.

Cet amour n'est pas seul. Il cohabite avec son contraire, la destruction, qui elle aussi, joue un rôle essentiel. Elle permet une régulation du vivant, autrement dit, elle permet à l'amour d'exister.

Imaginez que jamais rien ne vienne détruire toutes les fertilités de l'amour ! Ses œuvres, ses créations s'étoufferaient les unes les autres et du coup, tout mourrait. Destruction totale. Plus de vie. Mais la vie, éminemment intelligente, recherche l'équilibre. Dès qu'il y a « trop », il y a destruction.

L'amour et la destruction sont tous deux puissants et forts. L'un pour la vie, l'autre pour la mort.

L'amour est exprimé par des mots tels que : confiance, sérénité, plénitude, joie, ouverture, envie, désir, élan, enthousiasme, satisfaction, plaisir, heureux, partage, échange, bienveillance, générosité, bonté, beauté, simplicité, fraternité, gaîté, bien-être, apaisement, authenticité, sincérité, reconnaissance, gratitude, merci, complicité, synergie, rayonnement, santé, intéressant, rire, créativité, tropisme, fantaisie, audace, attirance, paix, sympathie, respect, indignation, OUI et NON, assertion, autonomie, interdépendance, expérience, avec, ensemble, valeur, sens, altruïsme, fluidité, capacités, pluralité, liberté, choix, responsabilité, innovation, chaleur, légitimité, besoin, caresse, tact, délicatesse, présence, implication,

connaissance, abondance, réussite, aimable, avenant, félicité, ajustement, lumière.

Il se manifeste par des gestes de tendresse, de douceur, d'attention, par des regards profonds, limpides et brillants, par des sourires éclatants, par des larmes de reconnaissance.

Il se conjugue avec le verbe « aimer », avec le verbe « créer » et avec les verbes : apprendre, communiquer, ressentir, écouter, comprendre, transformer, transmettre, rire...

Il est mis en oeuvre dans les phrases suivantes :

J'aime toi, l'Autre, les Autres, le monde, parce que j'ai besoin de toi, l'Autre, besoin des Autres, du monde. J'ai besoin de recevoir de vous ce qui me nourrit. J'ai besoin d'être reçu par vous comme une bonne nourriture. Je sais cela profondément. J'apprends à vivre avec vous. Alors, j'écoute, je ressens, je communique, je fais l'expérience. J'apprends à me connaître en vous connaissant. Je comprends alors je transforme ma vision du monde. J'échange la satisfaction de nos besoins réciproques. Je transmets cet amour originel. Enfin, je profite de nous.

Il est chanté par les vibrations à l'unisson, en harmonie et en dissonance.

Il est dansé en mouvements libres et habités des rythmes scandant le temps.

Ses capacités sont prodigieuses. Il n'est qu'à regarder les petites pousses qui sortent d'une branche qu'on croyait morte. Il n'est qu'à regarder le visage éclairé d'une femme ou d'un homme aimant. Il n'est alors qu'à sentir l'attirance que l'on ressent pour elle ou lui. Il n'est qu'à voir les larmes couler devant la beauté des paysages, de la nature, du vivant. Il n'est qu'à sentir l'enveloppement frissonnant de la musique. Il n'est qu'à entendre le rire communicatif des gens qui partagent.

A l'opposé, la destruction est exprimée par des mots tels que : rage, haine, violence, peur, méfiance, mépris, enfermement, incommunicabilité, froideur, indifférence, veulerie, ironie, médisance, orgueil, domination, esclavage, larbin, supérieur, inférieur, torture, prison, sadisme, soumission, avarice, égocentrisme, arbitraire, honte, trahison, immobilisme, irrespect, intolérance, insensibilité, possession, toute puissance, impuissance, malveillance, mensonge, opacité, croyance, obéissance, jugement, comparaison, évaluation, compétition, radin, idéal, apparence, perfection,

statue, piédestal, commisération, suffisance, arrogance, pleutre, dépression, mélancolie, addiction, dépendance, guerre, tuerie, mort, jalousie, calomnie, chantage, humiliation, subordination, maladie, avidité, rétorsion, punition, xénophobie, racisme, misogynie, mégalomanie, exclusion, machisme, courtisan, trophée, dictature, misanthrope, sectarisme, conservatisme, réactionnaire, nihilisme, privilège, mutilation, monstre, nullité, charnier, isolement, agression, vol, rapt, otage, omnipotence, guillotine, faute, NON, sec, suicide, inflexibilité, corruption, servilité, sacrifice, victime, bourreau, frustration, thésaurisation, malheureux, répulsion, ignominie, nauséabond, rancœur, injustice, déception, désillusion, reproche, coupable, amertume, vengeance, omerta, cruauté, dénonciation, souffrance, indignité, résignation, abus, hostilité, perfidie, plainte, cynisme.

Elle se manifeste dans les guerres déclarées tuant sans compter et les guerres sournoises, sous couvert de légalité, faisant des morts non comptés.

Elle s'entend dans les cris des suppliciés et les cris hystériques poussés par les lyncheurs et autres casseurs.

Elle se renifle dans les remugles de la pourriture dans laquelle vivent les évincés et dans l'odeur de la poudre sortant des armes vendues et autorisées.

Elle ironise des mots tellement cinglants qu'ils tuent inmanquablement.

Elle se conjugue avec le verbe « détruire », et avec les verbes : tuer, haïr, rejeter, exclure, vomir, souffrir, détester, nuire, posséder, envahir, étouffer, ignorer, humilier, dominer...

Elle est mise en oeuvre dans les phrases suivantes :

Puisque tu ne veux pas de mon amour originel, ce que pourtant je croyais que tu avais pour moi lorsque tu m'as conçu, je suis profondément déçu et désillusionné. Et puis l'autre, ton homme, mon père, ne me voit pas, je ne l'intéresse pas non plus, il n'est jamais là. Et puis, qui je suis ne te fait pas plaisir puisque tu fais un autre enfant qui prend ma place. Alors je te rejette définitivement, toi et tous les autres. Vous êtes méprisables. Je vous hais. Pourtant, je veux te posséder, je veux que tu m'appartiennes. Je veux obtenir de toi ce à quoi j'ai droit... Toute ton attention, tout ton amour. Je sais pourtant que tu ne me le donneras jamais. Alors, je vais t'obliger, te forcer à me prendre en considération, d'une façon ou d'une autre y compris en étant mortellement malade, y compris en devenant très célèbre et admiré. Mais, crois-moi, je l'obtiendrai. J'ai envie de t'écraser, de te détruire, de te

faire souffrir mais, hélas, je suis dépendant de toi. Alors, je me coupe de ma rage destructrice mais aussi de mon amour pour toi. C'est insensé que dorénavant je vivrai dans ce monde.

Je vais me construire seul. Seule ma volonté sera faite. Je vais dominer les autres sans état d'âme. De toutes façons, puisque je ne suis pas aimé de toi, c'est que je n'en vauds pas la peine, c'est que je suis sans intérêt... Je vais me détruire moi-même, ce sera plus simple que de te tuer, d'ailleurs c'est défendu... Remarque, je peux m'inscrire au Front National, chez eux, la haine est légale !... Mais regardes-toi, tu n'es qu'une épave qui pue, tu bois, tu bois et rebois. Tu n'as pas les couilles de dire ce que tu penses vraiment. Tu t'écrases, tu te tais. Tu te détestes. Tu t'abandonnes complètement... Pauvre mec ! Tu ne mérites pas d'être aimé. D'ailleurs tu ne l'es pas et tu ne le seras jamais. Ça se passe toujours pareil avec les femmes, elles me rejettent... Et puis Machin est mieux que moi. Je suis jaloux. Je lui en veux d'aimer et d'être aimé. Puisque j'ai le pouvoir sur lui, je vais l'humilier. Je veux le faire souffrir... Je serai PDG. Personne n'osera me contester. Ils seront à mes pieds que j'essuierai sur leur dos. Ils auront peur de moi. Ils fileront doux. Si PDG ne suffit pas je serais président de la république, dictateur pour tout dire. J'aurai tout l'argent que je voudrai parce que je le prendrai pour moi d'abord. Les autres me serviront et je me servirai d'eux. Je suis sûr qu'ils seront lâches, qu'ils n'oseront pas se confronter à mes ordres et mes jugements. J'emprisonnerai, ferai torturer et tuerais tous ceux qui se rebellent, c'est nécessaire pour régner. Je suis le plus fort, j'ai donc toujours raison. Tous les égards me sont dus. Et bien sûr, je supprime le droit de vote, ce que pense le peuple ne m'intéresse pas. Ils n'ont qu'à obéir.

Que fait l'enfant, l'Homme, de ses deux polarités, amour et destruction ?... Il crée.

Il crée des systèmes dans lesquels il essaiera de ne pas souffrir du manque d'amour universel.

Il crée des systèmes compensatoires. Ainsi, le « M » du « manque » devient le « M » possessif de : Ma mère, Mon père, Ma famille, Mon école, Mon prof., Ma maison, Mon bureau, Mon usine, Ma voiture, Mes employés, Mon patron, Ma femme, Mon mari, Mes enfants, etc. La possession prend donc la place de l'amour. Elle se confond avec lui comme un leurre de l'amour.

Dans cette confusion, le piège est total. L'Homme imagine que plus

il aura de biens, plus il aura d'argent, plus il sera aimé alors que dans son for intérieur, il dit NON à l'Autre... qu'il n'aime plus. Il cherche à compenser le manque d'amour qui, lui, reste vif et blessant. Ce manque se traduit par l'ennui, la mélancolie, le sentiment de vide, d'inintérêt. Tous ces sentiments sont vécus dans le luxe des biens matériels qui ne réussiront pas à les transformer en joie de vivre.

Il crée des systèmes cloisonnés, tels l'école, le travail, la famille, le sport, le jeu, les amis, etc. pour ne pas se sentir dépendant du manque d'amour. Il se cloisonne lui-même. Ce cloisonnement donne le contrôle des sentiments négatifs, destructeurs, comme la haine, la jalousie, la tristesse, la colère, la rage ; sentiments légitimes ressentis du fait du manque d'amour ; sentiments négatifs déniés pour ne pas détruire et se détruire. Ce déni englobe évidemment les sentiments positifs de l'amour. L'Homme se condamne donc, par ce mécanisme, à être une tour de contrôle désensibilisée ne pouvant agir qu'avec les « Il faut –Tu dois ».

Il crée des systèmes dans lesquels l'admiration prend la place de l'amour. Dans ces systèmes artistiques, médiatiques, l'Homme substitue à son besoin d'amour, son besoin de reconnaissance. Combien de grands artistes mondialement admirés se droguent, s'alcoolisent, se détruisent car profondément insatisfaits ! Le manque reste vivace et destructeur.

Il crée des systèmes qui prônent une vérité incontestable à laquelle il faut croire. L'Homme s'investit de cette croyance et ainsi s'aurole d'une gloire sacrée lui donnant le sentiment d'être au-dessus de la marée humaine, lui donnant un sentiment de toute puissance où l'amour tendre, charnel, n'est plus nécessaire. Il est remplacé par le fantasme de l'amour non vécu. Ainsi, la polarité naturelle « destruction » est diabolisée et définitivement évincée. Et puis...

Il y a ceux qui refusent tous les systèmes, qui se marginalisent, qui disent qu'ils n'ont besoin de personne, qui s'abandonnent à l'indignité du « non amour » acté. L'Homme ainsi, se condamne gravement à cette indignité avec, cependant et pour certains, un petit coin d'amour pour leur chien.

L'enfant, l'Homme sait aussi profondément que son amour universel est présent chez lui.

Il peut le protéger en l'enfermant et ainsi ne pas lui permettre de s'épanouir... « Jamais plus je n'aimerai. »

Il peut avoir la croyance que montrer ses sentiments c'est montrer de la faiblesse, de la vulnérabilité... « Ils vont abuser de moi, se moquer, etc. »

Il peut croire aussi que son amour sera déçu, comme lors de sa première grande expérience fondatrice... « Je ne veux plus souffrir. »

Il peut croire qu'il recevra de la part de l'Autre le même NON blessant que celui déjà vécu... « Je me débrouillerai seul, je ne demanderai rien. »

Il peut aussi l'exprimer par la créativité, qui devient sa « soupape » de vie. La créativité va lui permettre de ne pas être détruit par les sentiments d'impuissance et de rage lorsqu'il est assujéti à l'autorité non aimante et pourtant incontestable et surtout inenvisageable. Combien d'enfants dessinent, chantent, dansent, lisent, rêvent, font de la musique, pour garder leur intégrité, leur identité, pour tout simplement rester en vie !

Tous ces systèmes, toutes ces croyances, sont l'expression du manque d'amour. En même temps qu'ils le compensent, ils l'alimentent puisque c'est le point fort et central de l'action. Ce mécanisme se comprend dans l'exemple suivant : si je suis sûr que l'Autre me dira NON, je ne lui demande pas d'aide. Evidemment, le manque de réaction de l'Autre qui n'a pas été sollicité, me fera dire que décidément je ne peux pas compter sur lui, que cet Autre n'est pas fiable, qu'il ne m'aime pas... et que je ne suis pas aimable.

Nous faisons le constat que les organisations humaines actuelles, les systèmes mis en place par les Êtres humains, répondent davantage au manque d'amour exprimé dans la polarité « destruction » qu'à l'épanouissement de l'amour originel, universel exprimé dans la polarité « création ».

\*\*\*

## LE LIFE COACHING

**L**'Homme a besoin d'aide, c'est une évidence criante.

Il a besoin d'être aidé à se décroiser pour faire le lien et l'alliance entre lui et lui. Décroiser pour faire alliance entre son « féminin » et son « masculin ». Décroiser pour faire alliance entre sa polarité « amour - création » et sa polarité « destruction ». Comme le disait joliment quelqu'un : « Je vais me réunir pour savoir ce que je désire vraiment. »

Il a besoin d'être aidé à identifier ses ressources fondamentales pour leur donner la reconnaissance qu'elles méritent et les faire agir à son bénéfice. Comme cette personne le disait récemment : « Je vis enfin du dessin. Enfant, il était le seul endroit et le seul moment où je pouvais me concentrer, me retrouver. Quand je dessinais, j'avais le sentiment d'exister entièrement. On ne m'a pas permis de le choisir pour en faire un métier. En l'abandonnant pour obéir, je me suis abandonnée. J'ai mis le désir de l'Autre à la place du mien. Aujourd'hui, c'est lui qui me fait vivre. Je l'ai remis au centre de ma vie. Je suis contente. Je me nourris du plaisir à dessiner, à apprendre et à transmettre. Aujourd'hui, je sais m'intéresser à l'Autre, puisque ce n'est plus « lui ou moi ». C'est devenu « moi et lui ». »

L'Homme a besoin d'être aidé à retrouver sa polarité « amour universel » pour vivre en paix, en ajustement, en harmonie, avec lui et le monde et, qu'il puisse enfin dire : « J'aime la personne que je suis, qui n'est ni idéale, ni monstrueuse. Je suis bon pour l'Autre tel que je suis. J'aime l'Autre qui n'est ni idéal ni monstrueux mais bon pour moi. »

Il a besoin d'être aidé à reconnaître sa polarité « destruction », celle-ci lui donnant la légitimité du refus, la légitimité du NON, pour qu'il puisse, en personne libre et responsable, faire le choix de dire : « Je n'aime pas avoir mal. Je dis NON à ce qui est nocif pour moi. »

Il a besoin d'être aidé à trouver ou retrouver sa créativité, qui va lui permettre d'épanouir la puissance de l'amour universel, noyau de l'Être

humain capable de comprendre le monde grâce à ses intuitions. Cette créativité généreuse soutenant le discours suivant : « Je laisse faire ce que je sens... J'habite mon action sans me regarder faire. Je suis entièrement impliqué. Je ne me juge pas. Je constate le résultat en écoutant ce qu'en ressentent les Autres. C'est juste pour moi, c'est bon. »

Retrouver sa créativité, qui va lui permettre l'expérience de la nouveauté venant interroger et redonner du sens aux discours des différents pouvoirs en place. Cette créativité soutenant une nouvelle compréhension de lui-même le faisant dire : « Je peux pour moi. Je suis capable de réaliser ce que j'aime. Je suis puissant de mes envies. Rien ne peut faire obstacle à mon élan. Je n'ai plus l'âge d'obéir. »

Retrouver sa créativité, qui va lui permettre d'accéder à sa véritable autonomie, celle-ci le rendant responsable de ses actes, donc libre et confiant, en interdépendance avec les Autres. Cette créativité soutenant le discours suivant : « Je suis content, satisfait de ce que j'ai réalisé avec les Autres. Je profite pleinement de ce qui m'anime profondément. Mes actes prennent la forme de ce que je suis à l'intérieur. Je suis en cohérence avec le monde. » Comme l'exprimait Gandhi dans cette phrase célèbre : « Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde. »

En résumé, l'Homme a besoin d'être aidé à trouver et à manifester sa puissance, laquelle se situe hors de l'axe « impuissance/toute puissance ». Sa créativité est un moyen essentiel de reconnaissance de sa puissance. C'est elle qui va lui permettre de relier ses deux polarités « amour/destruction » par l'expression de toutes les émotions et de tous les sentiments ressentis. Ainsi l'Être humain qu'il est peut sentir son centre se densifier. Il peut sentir sa pensée et son corps s'aligner. Il peut sentir sa globalité se mettre au diapason de l'univers. Il n'est plus question de perfection, d'idéal, de mésestime, de déception.

Un seul mot exprime cela, c'est le mot « JUSTE ».

Une sensation exprime cela, ce sont les friselis sous la peau qui parcourent le corps entier. Ils signifient l'énergie qui circule. Ils signifient l'équilibre de l'instant présent qui rend l'Homme satisfait et comblé.

Le life coaching est cette aide.

Tout comme la créativité qui fait un pont entre « amour » et « destruction », le life coaching est le lien et l'alliance entre LE coaching et LA psychothérapie.

Son mode opératoire est à base de créativité et de connaissance des processus relationnels.

Il est efficace car très concret dans la reconnaissance des ressentis.

Ces derniers excluant tous jugements.

Il aide au processus transformatif de la personne.

Il l'aide à reconnaître l'expérience vécue, en dépendance, dans sa matrice maternelle, familiale et sociale.

Il l'aide à reconnaître son besoin fondamental.

Il l'aide à donner sens à sa vie.

Il l'aide à mettre en actes son désir profond.

Il l'aide donc à devenir un adulte autonome, content de qui il est car la forme correspondra au fond.

Ainsi, cet adulte devenu autonome, debout dans sa priorité de cohérence, modifie sa vision du monde.

Il n'a plus peur de l'Autre, des Autres, du monde.

Il se sent libre.

Il n'a pas à obéir car personne ne peut à sa place.

Il peut juste être d'accord ou non, accepter ou non.

Il est responsable de ses décisions qui expriment son ressenti sincère et clair.

Il peut s'appuyer sur l'Autre pour réaliser ses souhaits qui correspondront aux souhaits de l'Autre également autonome.

Ainsi, une synergie s'opère. La relation devient bienfaisante et nourrissante. Le manque, vécu du deuxième départ de la vie – la naissance – se comble avec les nouvelles relations. Cette fois-ci, il ne peut plus y avoir de déception ou de désillusion. Alors la tristesse et la colère, ne sont plus nécessaires. La polarité « destruction » exprimée et reconnue, perd de sa violence, perd de sa virulence.

Communiquer devient essentiel puisque tout peut être dit sans allégeance, sans obéissance, sans peur. Il n'y a plus de supérieur ni d'inférieur. Il n'y a que des personnes entières, puissantes d'elles-mêmes, qui échangent leurs besoins reconnus.

Adieu les : « Il faut, tu dois », les « J'ai peur de blesser », les « Je ne peux pas ».

Bonjour les : « Oui, j'aime, je veux », les « Non, ça ne me convient pas », les « Voilà ce que je ressens et toi, que ressens-tu ? », les « J'aimerais bien... et vous ? », les « Merci ».

\*\*\*

## QUELQUES EXEMPLES DE LIFE COACHING

Voici celui de Madame X, femme de quarante deux ans, mariée, mère de trois enfants, manager dans une Entreprise de moyenne importance dont les bureaux sont à Paris.

Elle a eu recours au life coaching car elle perdait pied au travail et dans sa relation maritale. Elle se sentait seule, agressée, opprimée, triste et en colère.

Au travail, elle ne savait pas dire NON à ses collaborateurs. Ces derniers en profitaient donc pour n'en faire qu'à leur tête. Madame X. avait peur du conflit. La relation avec sa supérieure hiérarchique n'était pas bonne. Mme. X. ne supportait pas les reproches et la critique que lui adressait sa « Boss ». Elle se sentait incomprise et agressée, ce qui la mettait en larmes immédiatement.

Le life coaching lui a permis d'identifier combien grande était sa colère qu'elle ne se permettait jamais d'exprimer par peur de sa propre violence qu'elle projetait sur l'Autre. Sa colère se travestissait en larmes d'impuissance, comme celles de la petite fille qu'elle était encore et qui se sentait seule et abandonnée.

Le life coaching lui a permis de comprendre que sa ressource fondamentale, celle qui l'a faite exister malgré l'adversité vécue dans son enfance, est sa capacité à organiser pour les Autres. En effet, petite et fille aînée, elle s'était sentie grande et adulte en s'occupant des activités, des jeux, de ses frères et sœurs.

Le life coaching a permis de vérifier que Mme. X. ne supportait pas la contradiction. Qu'elle ne supportait pas le « Non » de l'Autre. Ce « Non » la renvoyant à sa solitude, la renvoyant à son sentiment d'abandon dans le non amour réel de sa mère, la renvoyant à son impuissance à aimer et à être aimée. Mme. X. ne faisait donc pas aux Autres ce qu'elle ne voulait pas revivre.

Le life coaching lui a permis d'exprimer son besoin et sa légitimité.

Aujourd'hui, Madame X. est une femme manager heureuse dans son travail. Elle a appris à faire confiance à ses collaborateurs en les considérant comme des adultes responsables et non plus comme les petits enfants qu'elle dirigeait.

Aujourd'hui, ses collaborateurs sont ses alliés. Elle se sent bien avec eux.

Aujourd'hui, Mme. X. est en charge de plus grandes responsabilités au sein de la direction de son Entreprise.

Aujourd'hui, son ex « Boss » est devenue une amie.

Aujourd'hui, la vie familiale de Mme X. vit des transformations nécessaires et salutaires à la reconnaissance de l'amour prioritaire dans les relations.

Le life coaching a aidé Madame X. à transformer la vision de « petite fille » qu'elle avait d'elle et des Autres et ainsi, modifier et transformer son environnement grâce à sa nouvelle façon de se considérer « adulte » et de considérer les Autres.

\*\*\*

Voici un autre exemple de life coaching. C'est celui de Monsieur Y. Un homme jeune de trente cinq ans, marié, père de deux enfants, co-dirigeant d'une Start Up, gagnant beaucoup d'argent, vivant à trois cent à l'heure. Ce qui se passait dans sa tête allait si vite que le débit de son discours n'en permettait pas la compréhension. L'allure générale de cet homme jeune était celle d'un homme âgé marchant lourdement sous le poids des responsabilités. Tout dépendait toujours de lui et il réussissait des exploits. Très riche, il allait exploser ou implorer. Mr. Y., pris dans sa violente tourmente, se sentait impuissant à faire différemment.

Le life coaching lui a permis de prendre le temps d'exprimer le sens qu'avait son action.

Il lui a permis de prendre le temps d'écouter ses ressentis pour les mettre au centre de sa pensée.

Il lui a permis de faire l'expérience de recevoir de l'Autre, ce qui s'est avéré nourrissant et bon.

Il lui a permis de comprendre la violence qu'il se faisait, qui était la même que celle vécue par lui dans l'enfance.

Aujourd'hui, Monsieur Y. a quitté la Start Up. Il a fondé, avec des amis, une Entreprise qui exploite ce qu'ils aiment.

Aujourd'hui, Mr. Y. a arrêté de fumer. Il dirige avec bienveillance, amitié et considération l'équipe d'hommes et de femmes qui constituent l'Entreprise. Cette Entreprise s'équilibre de jour en jour grâce à la communication permanente des personnes entre elles

Aujourd'hui, Mr. Y. est un père apprécié de ses enfants. Il n'est plus le mari dominant et violent de la femme froide et fermée qu'il avait choisie. Ils ont divorcé. Aujourd'hui, Monsieur Y. sait se faire douceur, sait prendre du temps pour se faire du bien et se faire plaisir dans la simplicité.

Le life coaching a eu pour effet de mettre Monsieur Y. au cœur du sens qu'il veut donner à sa vie. Le chemin de cet homme vrai, profond et beau de son humanité est largement ouvert. Il sait qu'il va, avec les Autres dont il a besoin, vers du « mieux être », du « mieux vivre ».

\*\*\*

Voici un exemple d'une tentative de life coaching.  
C'est celle de Madame Z., une femme d'une cinquantaine d'années, mariée, deux enfants mariés, ayant travaillé avec son mari dans le commerce. Cette personne dépressive cherchait des solutions pour sortir de son marasme.

Le life coaching lui a permis la reconnaissance de la souffrance vécue par la petite fille qu'elle était. Cette souffrance la conduisant au non amour d'elle-même et des Autres, c'est-à-dire à son état dépressif.

Il lui a montré sa soumission d'enfant dépendante.

Il lui a montré sa capacité d'adulte à obtenir ce qu'elle veut.

Il lui a montré les processus mis en place par elle pour rester la petite fille impuissante et dépendante qui ne fait que réclamer l'amour, l'intérêt, sans jamais vraiment le demander et surtout sans jamais le recevoir.

Il lui a démontré qu'il n'y a pas de fatalité à son état d'immobilité passive et dépressive et que bien au contraire, parce qu'elle est adulte et responsable, elle pouvait y remédier.

Le life coaching lui a proposé des expériences de transformation qui ont semblé être comprises.

Et puis, Madame Z. a pris le pouvoir sur le life coaching plutôt que d'accepter l'alliance proposée par lui. Elle voulait ainsi démontrer qu'il était impuissant à être bon pour elle.

Elle lui a démontré que personne ne pourrait jamais rien faire pour elle. Elle avait déjà essayé tellement de fois ! Cette fois-ci, c'était sa dernière expérience et ce n'était pas réussi.

Madame Z. a donc arrêté le life coaching en se prouvant certainement, encore une fois, que personne ne serait suffisamment aimable et bon pour être aimé par elle ; sa peur d'aimer restant plus forte que sa transformation. Dommage pour elle.

Quel pouvoir phénoménal s'exprime dans la démonstration de l'impuissance !

\*\*\*

## PRATIQUE DU LIFE COACHING

Puisque le life coaching peut aider l'Homme, sa pratique est opportune dans toutes les communautés d'Êtres humains. A fortiori dans les communautés de personnes dont le métier consiste à aider les Autres, à apprendre aux Autres, à organiser les systèmes sociaux, à rendre la communication possible et libre entre les personnes.

Imaginons que les Grandes Écoles aient des life coachs qui aident les étudiants à devenir des adultes responsables et libres d'aimer ce qu'ils choisissent de réaliser dans leur vie.

Imaginons que les professeurs et intervenants des écoles soient aidés et soutenus par des life coachs dans la difficulté que représente leur choix de transmettre aux plus jeunes.

Imaginons que les parents d'élèves soient aidés et soutenus par des life coachs dans l'accompagnement de leurs enfants.

Imaginons que les politiciens soient aidés et soutenus par des life coachs leur permettant d'axer le sens et la cohérence de leurs actions.

Imaginons que tous les acteurs de l'Entreprise soient soutenus et aidés, en groupe, par des life coachs.

Imaginons que tous les intervenants médicaux et sociaux soient aidés et soutenus par des life coachs.

Imaginons...

Mathé Kaufmann  
Ougy



Mathé Kaufmann

Gestalt-thérapeute, life coach, superviseur,  
Diplômée de L'École Parisienne de Gestalt,  
Membre de la Fédération Française de  
Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P).

Fondatrice l'École de Life Coachs Gestaltistes  
en Développement des Ressources Personnelles.

Du même auteur : « *Comment trouver votre juste et bonne place* »

Edilivre Editions APARIS.

[www.edilivre.com](http://www.edilivre.com)

[www.mathe-kaufmann.com](http://www.mathe-kaufmann.com)

[contact@mathe-kaufmann.com](mailto:contact@mathe-kaufmann.com)

**P**as de place pour dire son malaise, pas de temps pour y réfléchir, et voilà l'Homme, ballotté de frustrations en agressions, implacablement réduit à n'être plus lui-même qu'agressivité et souffrance ?

Un tel fatalisme serait faire fi de toute la puissance créatrice de l'Homme, présente en lui comme la noix enfermée dans sa coquille.

Encore faut-il savoir la briser, cette coquille !

C'est ce que ce plaidoyer optimiste - et humaniste - en faveur des vertus et de l'efficacité du life coaching propose.

Aucun doute là-dessus, « *Quand la puissance prend la place du pouvoir* » devrait être diffusé partout, et ses propositions mises en œuvre à chaque occasion.

Et s'il en allait simplement de notre bonheur à tous ?

François Eyriolles

**Mars 2011**