



Par Anne-France Wéry, coach, experte en relations humaines et leadership. [www.Pre-Face.be](http://www.Pre-Face.be).

## L'écho des coaches

# « Ne pas choisir, c'est se **suradapter** »

Les fêtes sont derrière nous, les belles résolutions de l'année nouvelle devant... Combien d'entre elles vont être atteintes ? Comment êtes-vous sûr que ce sont les bonnes ? Celles qui vont vous porter vers votre énergie d'Être et non du Faire ? Sophie, lors de notre dernière séance, me faisait part de ses projets. Après 15 années dans le même métier, la même entreprise, la voilà face à une nouvelle vie, remerciée par son organisation en restructuration. Elle m'explique vouloir valoriser ses acquis en menant des missions comme indépendante pour cultiver une sécurité financière, reprendre une formation pour devenir coach, terminer sa transmission à l'équipe et dire au revoir à ses collègues, s'investir dans son outplacement pour mieux connaître son mode de fonctionnement, se donner du temps pour une introspection en partant marcher deux semaines, s'occuper pleinement de ses jeunes adolescents en difficultés scolaires... Que de bonnes résolutions et quelle noyade ! Sophie était essoufflée en m'exposant tout cela, consciente qu'il est impossible de tout emboîter en un temps record.

Je lui ai proposé de vivre une expérience, dite de constellation systémique, une approche pour l'aider à mettre son énergie au bon endroit, à mettre à l'extérieur d'elle-même, de manière visuelle et dynamique ce qu'elle vit comme pressions à l'intérieur, parfois de façon inconsciente. Ce processus est essentiellement énergétique et phénoménologique. Ce sont les ressentis et les observations de tout le système qui comptent et non de parties isolées. En effet, si Sophie est stressée c'est parce que tout le système qu'elle se construit est trop lourd à porter en une fois. Un tri s'avère nécessaire. Je vous invite à l'expérimenter par ces 11 étapes. L'expérience est encore plus optimale quand vous la partagez avec une personne au regard neutre, un soutien qui joue le rôle d'observateur sans projection de ses propres réalités, dans une écoute totalement active, pour vous. Munissez-vous de cartons A3 de couleur en forme de flèche et

d'un grand post-it. Sur un post-it, écrivez de manière précise et explicite votre défi, votre demande formulée en commençant par : « Que me faut-il pour... » Dans l'exemple de Sophie, sa demande est : « Que me faut-il pour vivre sereinement ma transition professionnelle en assurant une sécurité financière tout en me formant au métier de coach dans la sérénité, l'équilibre et la paix intérieure ? » Nous avons ensemble affiné, précisé sa demande pour être au cœur de son réel besoin. Déjà à cette étape, des choix s'opèrent !

Choisissez un carton qui vous représente (appelé « Focus ») Sur base de votre question posée, indiquez sur les cartons de couleur ce qui est important pour vous et interfère dans la situation actuelle, dans votre projet : les ressources sur lesquelles vous appuyez (compétences, outils, forces, valeurs, personnes alliées, etc.), maximum 5 (les principales, celles qui arrivent en premier). À nouveau, à ce stade, un choix s'opère. Idem pour vos obstacles (finances, conflit, etc.) : sélectionnez-en maximum 3 pour activer les choix.

Placez vos cartons en conscience sur le sol, un à un, en commençant par celui qui vous représente. Soyez spontané et une fois placé, ne modifiez plus la position de ce carton. Poursuivez avec chacun des éléments pour construire l'image de votre système. Ça y est, vous avez votre photo ! Prenez un peu de recul et observez votre placement : sens des flèches, distances, places. Que se passe-t-il ? Qu'est-ce que vous vous dites ?

Mettez-vous ensuite debout sur votre carton : et maintenant ? Écoutez votre tête, écoutez votre corps... Idem pour chaque carton : en vous mettant debout sur certains d'entre eux, que se passe-t-il ? Que ressentez-vous ? Quelles pensées vous traversent à ces différentes places ? Écoutez votre tête, écoutez votre corps... Suite à vos ressentis et vos observations (espace, ordre, place,...), bougez les cartons (un à la fois !), là où il y a des « intrications » : tâtonnez, hésitez, ressentez,... Lorsque les places ressenties sont trouvées, sortez du champ et observez la/les différence(s) par rapport à la situation de départ (cf. étape 5). Quels liens pouvez-vous faire ? Comment avez-vous agencé vos priorités ? Quelles ressources avez-vous mises au plus près de vous ? Où voyez-vous les obstacles ? Comment votre « chemin » se présente-t-il ? Quels tris devez-vous faire ?

Ne pas choisir, c'est se suradapter. Choisir, c'est décider de renoncer à certaines choses, c'est prioriser, c'est suivre des jalons. Grâce à l'expérience de la constellation, vous prendrez conscience des étapes à parcourir dans la réalisation de vos projets. Bonne route !

