

ANNE-FRANCE WÉRY

L'ÉQUILIBRISTE DE VIES



© EMMANUEL LAURENT

COACH DEPUIS PLUS DE 25 ANS, ANNE-FRANCE WÉRY EST À L'ÉCOUTE DES BESOINS DES INDIVIDUS ET DES ENTREPRISES. ELLE A CRÉÉ SON ÉCOLE DE COACHING, ÉCRIT UN OUVRAGE ET DONNE RÉGULIÈREMENT DES CONFÉRENCES. L'UNE DES DERNIÈRES, À L'ANRB, S'INTITULAIT "À LA RENCONTRE DE MON ÉQUILIBRE DE VIES".

PAR SOLANGE BERGER

L'Éventail – Vous parlez de plusieurs vies. Quelles sont-elles ?

– Il s'agit de toutes les casquettes que nous portons : parent, collègue, patron, ami, partenaire sportif... Mais nous restons avant tout des hommes et des femmes. C'est cela, toute la complexité : on porte plusieurs casquettes en étant une seule et même personne. Pour trouver cet équilibre, je travaille avec le principe d'hedo-performance, qui ouvre de nombreux angles d'approche.

– Vous avez développé ce concept d'hedo-performance il y a vingt ans. De quoi s'agit-il exactement ?

– L'idée, c'est de se dire : "Je suis bien dans ma vie quand ma vie me fait du bien." Et pour cela, il faut être aligné dans ses trois sphères : soi, les autres, l'environnement. Pour être fidèle à soi, il faut notamment prendre conscience de la saison intérieure dans laquelle on se sent bien. Celle-ci varie suivant les moments de la vie. En automne, on fait le tri. L'hiver est la saison où l'on retrouve ses essentiels. Le printemps, celle des projets. En été, on célèbre tout ce qui va bien. C'est important aussi. Certaines personnes ne parviennent jamais à s'arrêter pour se dire que tout va bien ou n'arrivent pas à renoncer pour faire un tri et prendre le temps d'écouter leurs besoins essentiels.

– Et la sphère des autres ?

– Il s'agit de voir comment on est dans sa relation avec les autres pour que celle-ci soit harmonieuse. Dans la communication, si je suis en mode "mentor" où je conseille, cela ne conviendra pas à tous. Il faut



© DR

parfois être "coach", plus à l'écoute, ou "leader" ou "manager". On le voit dans la relation familiale, par exemple. Un adolescent aura peut-être plus besoin d'écoute, un jeune enfant d'être cadré.

– Comment trouver l'équilibre dans son environnement ?

– La question est de savoir comment je prends et me sens à ma juste place dans les systèmes dont je fais partie : la famille, l'entreprise, une association... La quête de place peut être la quête de toute une vie. Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que nous avons tous besoin d'amour et de reconnaissance. Ces deux besoins sont nos piliers pour prendre notre place avec authenticité et non dans la lutte de l'image, en portant des masques qui sonnent faux.

– En quoi cet équilibre est-il essentiel ?

– Nous sommes plus que jamais dans une quête de sens : qu'est-ce qui fait sens dans mes choix, mes relations... ? C'est un itinéraire que chacun recherche dans un monde qui manque de repères. Et c'est en soi qu'il faut les trouver.