



LE COACH

# Coacher sa vie par l'art

Magali Legault est un coach individuel et d'équipe qui propose une approche originale par la création artistique, pour amener chacun à progresser dans sa vie.

Une entrevue de : Alain Hochereau Photo: Rachel Côté

34 PSYCHO-LE COACH

La programmation neurolinguistique (PNL) est un ensemble d'outils permettant à une personne de modifier un ou plusieurs de ses comportements. Cette méthode, née au milieu des années 70 en Californie, vise à modeler un savoir-faire particulier, qu'on appelle « l'excellence humaine ». Des spécialistes de la PNL (ou coaches) ont ainsi développé des moyens très complexes pour arriver à comprendre le mode de fonctionnement de la personne à modéliser. Magali Legault, experte en la matière, nous explique.

## 1 VISUALISER POUR COMPRENDRE

Magali Legault n'est pas devenue coach professionnel par hasard. Publi-citaire de profession, elle a acquis une longue expérience dans le domaine de la gestion des relations interpersonnelles, en jonglant avec les caprices des clients, la susceptibilité des créateurs et les contraintes de temps et de budget. Dans ses interventions auprès des groupes ou des individus, elle utilise la PNL afin d'aller chercher chez ses clients l'information nécessaire pour leur donner les moyens de modifier leur comportement et ainsi, d'améliorer durablement leur situation.

Par exemple, si un client rate toutes ses entrevues (d'embauche ou autres) en raison d'un excès de nervosité, la PNL lui permettra de visualiser les moments où il n'est pas nerveux. En décortiquant l'ensemble de ses sensations (images et sons) associées à ces instants de détente, il pourra alors mieux comprendre ce qui le met à l'aise et travailler ensuite à reproduire cet état d'esprit en situation d'entrevue. Dans cette méthode, la visualisation se révèle la source d'information personnelle qui permettra à chacun de progresser. Lorsqu'on voit littéralement ce qu'on veut faire de sa vie et dans quelle situation on se sent bien, on est plus en mesure de se créer des objectifs de vie. Savoir, c'est déjà commencer à pouvoir.

## 2 LA VISUALISATION PAR L'ART

L'une des techniques originales utilisées pour mieux connaître nos perceptions et nos attentes, est la visualisation par l'art. Plutôt que de recourir à une description écrite, le principe est de représenter sa vision des choses au moyen d'un dessin, d'un collage ou d'une construction en trois dimensions. L'intérêt principal est de pouvoir ainsi se libérer du

carcan rationnel des mots, en évoluant dans le domaine de la création artistique, donc de l'émotion. Par exemple, comme réponse à la question « Comment voyez-vous votre rôle au sein de l'entreprise? », posée à des conseillers clients d'une agence de publicité, Magali a reçu des dessins de hamburger (conseiller coincé entre le client et la production), de pieuvre (rôle omniprésent, tentaculaire), de galère (conseiller qui fait « ramer » la production pour aller vers un objectif qu'il est seul à voir), etc. Dans ces exemples, on constate bien la puissance de la technique, qui nous renseigne aussi sur l'état d'esprit et l'attitude de chacune des personnes interrogées.

### 3 SACRALISER LA DÉMARCHE ARTISTIQUE

Puisque cette méthode de visualisation par l'art s'articule autour de nos émotions, elle facilite la mise à jour des blocages psychologiques qui sont souvent profondément enfouis dans notre inconscient. Mais elle permet également d'objectiver la représentation que l'on a de nous-mêmes. Lorsqu'on a sous les yeux une image graphique ou en trois dimensions de ce que l'on voudrait être, par exemple, c'est un peu comme si on pouvait regarder ce soi-même. Le talent n'influe aucunement sur l'efficacité de la méthode. C'est le sens de la représentation qui est édifiant, pas son esthétique. Un enfant qui se dessine lui-même tout petit dans le coin d'une feuille blanche, en dit plus long que ce que lui permettrait son vocabulaire. Néanmoins, cette méthode n'est efficace que si on la prend au sérieux. La difficulté est plus grande qu'on ne le pense car, comme le souligne notre coach, notre éducation nous installe très tôt davantage du côté rationnel que du côté intuitif et créatif des enfants. Il faut donc réapprendre à laisser libre cours à nos émotions. En outre, le processus est aussi important que le résultat. Dans le cas éloquent d'un collage, notre recherche des éléments constitutifs de notre création nous permettra de visualiser certaines projections sur lesquelles on n'avait peut-être jamais pris le temps de s'arrêter. Par exemple, si on utilise des photos pour le collage, les objets ou les paysages qu'elles montrent ainsi que leur univers général nous renseigneront de façon plus spontanée et efficace sur nos envies que ne le ferait une introspection.

### 4 LES CLÉS DE L'EFFICACITÉ DU GROUPE ET DE L'INDIVIDU

En groupes comme individuellement, il faut faire participer les autres à notre projet d'équipe ou de vie. Comment s'y prendre? Selon notre coach, il faut privilégier une attitude positive et objective qui s'articule autour de quelques principes de base.

#### L'écoute

Tout d'abord, il faut savoir s'écouter les uns les autres. « Dans une proportion de 95 %, les gens n'écoutent pas », déplore Magali. Il faut même que la prédisposition à l'écoute devienne une valeur personnelle et organisationnelle (si on n'y croit pas, on finit par faire semblant, par vouloir manipuler, et la communication est mort-née). On peut inventer des règles de conduite qui serviront de garde-fous (contre le naturel qui revient souvent au galop, sitôt qu'on l'a chassé!). Les exemples sont multiples, allant du modèle autochtone de la plume (on ne peut parler que lorsqu'on reçoit une plume qui circule de personne en personne) aux règles fantaisistes de certaines entreprises. Par exemple, dans une agence de publicité montréalaise, pendant les réunions de *brainstorming*, les personnes qui coupent la parole reçoivent en pleine figure une poule en caoutchouc lancée par le maître de séance! On peut sans doute trouver une idée plus subtile, mais l'important à retenir, c'est qu'il faut créer des jeux autour des règles du groupe. « Le but est d'avoir du plaisir. On n'est pas obligé d'être rationnel et gris lorsqu'on travaille », estime Magali Legault.

#### La reconnaissance

Sans reconnaissance, l'implication dans l'objectif commun peut être tiède. Et cette reconnaissance doit exister tant verticalement, entre

patrons et employés, qu'horizontalement, entre collègues. La meilleure façon de procéder est de capitaliser sur les forces de chacun plutôt que sur ses faiblesses. Selon Magali Legault, « mettre en valeur ce qui est bon est un facteur de motivation beaucoup plus important que d'insister sur les points négatifs ». On composera alors les équipes en fonction des points forts et faibles de chacun, plutôt que de faire travailler chaque membre sur ses lacunes pour essayer de le faire rentrer dans une sorte de modèle standardisé. En outre, le positif génère du positif. Une équipe ou une personne qui se sent valorisée, en étant plus souriante et plus performante, a toutes les chances de communiquer son dynamisme et sa bonne humeur aux clients, comme aux autres services de l'entreprise. Par un effet d'entraînement, l'organisation en ressortira plus performante.

#### Sens et appartenance

On retient difficilement ce que l'on ne comprend pas. De la même façon, pour qu'il y ait implication de tous, il est nécessaire que l'objectif et même la raison d'être du groupe soient signifiants pour chacun. La meilleure façon de s'en assurer, c'est d'amener chacun à reformuler avec ses propres mots l'objectif commun. Il faut que chacun se sente partie prenante du groupe. C'est le fameux « besoin d'appartenance » de la pyramide de Maslow, qui, comme on le sait, sera pour Hertzberg un facteur d'insatisfaction.

#### Patience et longueur de temps valent mieux que...

On l'a vu, l'important aujourd'hui, que ce soit dans l'entreprise ou dans sa vie personnelle, c'est de savoir gérer le changement. Or, s'adapter demande de la souplesse et du temps car, comme le dit Magali Legault, « l'être humain est fondamentalement résistant au changement ». Paradoxalement donc, dans un monde aléatoire où rien ne dure, changer ne se fait pas naturellement. Il faut donc savoir se laisser du temps.

### 5 LA QUÊTE DU BONHEUR

Pourquoi se donner autant de mal pour devenir meilleur, si ce n'est pour finalement être heureux? Le problème, souligne Magali, c'est que « les gens se rendent malheureux dans leur quête du bonheur ». Il est donc essentiel d'être présent à ce qui se passe aujourd'hui, plutôt que d'être toujours projeté vers demain. En outre, il faut aussi savoir prendre du recul pour se voir aller... Il ne s'agit pas de regarder la télévision ou de sortir faire la fête, mais bien d'apprendre à s'aérer l'esprit et à se retrouver avec soi-même pour faire le point. Et puis, il est aussi très important de savoir célébrer ses succès. « On ne prend pas assez la peine de se féliciter. Or, la reconnaissance a un impact plus fort lorsqu'elle vient de soi plutôt que des autres », fait remarquer Magali. Pour finir, il ne faut pas oublier de développer ses capacités interpersonnelles, pour améliorer son écoute, son empathie, sa patience. Il existe, à cet effet, quantité de formations et de livres pour apprendre les bases de l'auto-coaching. De quoi alimenter de nombreuses soirées de coaching entre filles ou entre gars. ♦ ♦ ♦

#### SUGGESTIONS DE LECTURES

##### Utilisation de l'art

*Libérer votre créativité*, de Julia Cameron  
Tout savoir sur la PNL : [centrepnl.com](http://centrepnl.com)

##### Être coach

*Le métier de coach*, de François Delivré  
*From coach to awakener*, de Robert Dilts  
*La force du Focus*, de Jack Canfield  
*Coachez votre équipe*, de Pierre Login

##### L'auto-coaching

*Ouvrages*, de Cheryl Richardson