

Qu'est-ce que l'Épanouissement ?

Qu'est-ce qui vous satisfait pleinement ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Qu'est-ce qui vous fait aller de l'avant ? Qu'est-ce qui fait pétiller votre champagne ? Lorsque vous vous sentez débordant de vie, qui êtes-vous ? Que faites-vous ? En compagnie de qui êtes-vous ? Que se passe-t-il autour de vous à ce moment-là ?

Pour la plupart des gens, ces questions ne se posent pas. Ils sont trop occupés à tenter de défaire les nœuds de leur vie pour découvrir ce qu'ils espèrent être « le trésor magique » en eux-mêmes.

Les clients viennent souvent au coaching avec des plans et des objectifs qui les aideront à fuir la prison dans laquelle ils se trouvent. Ils sont souvent en train de creuser des tunnels pour trouver une sortie. Les clients viennent au coaching essouffés d'avoir couru derrière leur vie, essayant de la rattraper afin d'avoir au bout du compte la vie qu'ils désirent réellement. C'est la vie qu'ils se sont programmés... « Avant (*remplir*) la maison sera payée, les enfants seront à l'université, ils auront la carrière (ou le partenaire) qu'ils aiment, la situation lamentable dans laquelle ils se trouvent cessera, ils auront compris ce qu'ils veulent vraiment, leurs employeurs auront pris conscience de leur génie, etc. » Les clients vivent leurs vies en retenant leur souffle.

Même avec de bonnes intentions et un objectif clair en tête, les gens rencontrent souvent beaucoup de difficultés à parvenir à leur fin. Ceci s'explique en partie parce qu'ils se sont focalisés sur leurs buts comme moyen d'atteindre l'épanouissement : la chose, la réponse, la solution est investie du pouvoir de procurer l'épanouissement ou le bonheur. Et ceci, en fait, ne met pas l'accent au bon endroit ; l'épanouissement n'est pas quelque chose que vous pouvez obtenir ou posséder. C'est quelque chose que vous vous devez de vivre.

Le monde exigeant qui entoure nos clients et nous-même constitue un autre défi dans la recherche de l'épanouissement. Nous sommes tous tiraillés dans 50 directions en même temps, aussi bien par les attentes des autres que par les responsabilités quotidiennes. Pire, nous sommes parfois tiraillés vers le bas par des voix de l'ombre, qui nous soufflent : « Tu ne le mérites pas. Pourquoi essayer ? De toute façon tu vas tout rater. C'est trop risqué. Pour qui te prends-tu ? »

Nous croyons que toute personne peut aujourd'hui avoir une vie épanouie, exactement là où elle se trouve, et même lorsqu'elle prévoit de changer, de grandir et qu'elle entre donc dans une période de transition.

Pour initialiser cela, il faut commencer par répondre aux questions comme celles posées en haut de la page – il faut commencer par savoir ce que vous attendez de la vie. Et ceci est déjà un grand pas en avant pour beaucoup de personnes. Beaucoup de nos clients ne se sont jamais réellement posé cette question, en tout cas, pas au plus profond d'eux-mêmes : « Non, vraiment. Qu'attendez-vous *vraiment* de *votre* vie ? Vous pouvez en faire ce que vous voulez, à partir d'une page blanche. »

Pour revendiquer pleinement cette vie, il faut se libérer de certaines boîtes, s'extirper de ces cages qui sont devenues trop familières, joliment décorée et tapissée d'une douce illusion de sécurité. Ces boîtes peuvent paraître confortables, mais les cercueils garnis et capitonnés de satin le sont également.

Vivre une vie épanouie est un acte radical. Nous vivons tous dans un monde qui encourage, soutient et récompense ceux qui acceptent tout sans se poser de questions. Le fait d'honorer l'être que nous sommes vraiment peut impliquer parfois de faire des choix difficiles. Et en fin de compte, nous pensons que le jeu en vaut la chandelle. À la fin de leurs vies, nous pensons que les gens ont envie de dire qu'ils ont bien vécu ; qu'ils ont poursuivi leurs rêves, qu'ils ont trouvé et entretenu des relations riches avec les autres et qu'ils ont atteint leur finalité d'une manière tout à fait unique. Justice Oliver Wendell Holmes a dit : « Trop de personnes meurent en ayant toute leur musique encore en elles ». Le Coaching d'Épanouissement permet aux clients de chanter leurs propres mélodies et de danser leurs propres danses.

Il n'est pas étonnant que l'Épanouissement soit un des principes essentiels du Coaching Co-Actif® – et il n'est pas surprenant non plus que ce soit le premier des cours Intermédiaires. Le travail que nous effectuons avec nos clients commence à ce niveau. Nous leur demandons de prendre position sur ce qu'ils attendent d'une vie épanouissante. Nous leur donnons des outils tant pour clarifier ce que serait cette vie à son niveau le plus fondamental, que pour garder le cap lorsque les marées et les courants de leur vie tendent à les faire dévier.

Si nous devons choisir une ou deux questions fondamentales en coaching pour saisir la recherche de l'Épanouissement, ce serait celles-ci : « Client, qui êtes-vous ? Qu'est-ce qui est vraiment important dans votre façon de vivre ? »