UNIVERSITÉ PARIS 8
Diplôme d'Études Supérieures d'Université
Pratiques du coaching

Yoga Iyengar et coaching au service de la prise de conscience de Soi

Sous la direction de Mme Bénédicte LEGRAND

Mémoire pour l'obtention du DESU ***Pratiques du coaching***
Présenté et soutenu publiquement par
Stéphanie BRUNET
Novembre 2022

JURY DE SOUTENANCE :

❑ **Madame Patricia MILANO**, Maître de conférences à l'Université Paris 8, responsable du Master conseil en organisation et management du changement et responsable pédagogique du DESU *«Pratiques du Coaching»*, Présidente du jury.

❑ **Madame Bénédicte LEGRAND**, Professeure des Universités, Coache, Université Paris 1 – Panthéon Sorbonne, Directrice de mémoire.

❑ **Monsieur Nabil TAK-TAK**, coach, consultant, formateur, conférencier et superviseur de coachs. coordinateur pédagogique et chargé d'enseignement DESU *«Pratiques du coaching»* Université Paris 8.

REMERCIEMENTS

Un grand merci à toute l'équipe pédagogique du DESU, notamment pour la diversité des approches théoriques et la grande qualité de l'ensemble des interventions. J'étais venue chercher dans cette formation de la légitimité et des outils, j'en sors avec tout cela, et bien plus encore. Merci, donc, tout particulièrement à **Valérie Guhur-Piroux** pour sa grande bienveillance et sa boîte à outils magiques, **Florence Vitry**, pour son livre et sa méthodologie précise et efficace, **Natacha Rozentalis**, pour les passionnantes pratiques narratives, et qui, avec une grande douceur, a contribué à me faire rechanter sous mon tilleul, **Patricia Milano** pour son exposé limpide sur un sujet qui m'était pourtant si étranger. Merci à **Nicolas Mathieu** pour son livre, pour la systémie, et pour la découverte de ces personnages hauts en couleur que sont Mony Elkaïm, Eric Trappeniers, Giorgio Nardone, Paul Watzlawick... ! Merci aussi à **Pascal Domont**, incarnation de l'alignement et de la présence dans l'ici et maintenant, pour sa finesse, son intelligence et le grand respect dont il témoigne à l'égard de l'autre, merci encore infiniment à **Nabil Tak Tak** pour sa supervision éclairante, sa générosité, le partage de ses émotions, son humour, sa bienveillance, ses dégommages sur-puissants et son implication sans réserve à notre égard. Merci à **Bénédicte Legrand** pour son accompagnement sans faille dans la rédaction de ce mémoire.

Tellement de gratitude également à l'égard de mes pairs de la «Promo playmo», tous autant qu'ils sont dans leur diversité et leur richesse, avec le point commun d'une grande bienveillance et le sens aigu du partage. Merci particulièrement chères Catherine H, Anne Marie, Anne Catherine, Émilie, Aurélie, Laurence, Emmanuelle, Delphine, Manon, Catherine L, cher Jean-Marc (dédicace spéciale pour lui qui dû concilier son rôle de délégué avec tout le reste), les deux Pierre, François pour son rire de baryton basse, mon groupe de supervision de pratique, et mon groupe de supervision de mémoire.

Merci à mes élèves, grâce auxquels je peux expérimenter (presque…) quotidiennement cette connexion au Soi que nous procure la pratique du Yoga Iyengar, merci à mes coachés d'hier et d'aujourd'hui et notamment à C, E, A, J, Z et I pour leurs retours précieux, pour leur confiance, pour leurs confidences si intimes, magnifiques, pour leurs spectacles et récitals, pour leurs parcours, qui m'encouragent à continuer d'exercer ce métier passionnant. Merci à Carmen dont le magnifique travail aura permis l'écriture de ce mémoire.

Merci à toutes les personnes que j'ai croisées dans ma vie, en chair et en os, ou par mes lectures, qui ont éclairé mon chemin, et qui m'ont accompagnée à grandir spirituellement et notamment merci à Amma, BKS Iyengar, Krishnamurti, Arnaud Desjardins, Céline Miconnet, Alex Onfroy, Étienne Jalenques, Brahmacharini Dipamrita, les moines de l'ashram d'Amma, Laurence Werts, Patrice Rouchossé. Merci à mes premiers coachs Marie Giraud et Frédéric Rumeau qui m'ont donnée envie de faire ce métier, ainsi qu'à mes deux coachs de 2021, Gaëtane et Vincent, qui m'ont encouragée à m'inscrire au DESU. Merci à Omid Kohneh-Chahri, Frédéric Lenoir et Thierry Janssen pour leurs écrits qui m'ont beaucoup aidée à construire ce mémoire.

Merci à mes chers amis, Laura, Antoine, Magali, Silvia, Marguerite pour leurs soutiens précieux. Merci à Catherine et Philippe, Édouard et Marine, pour leur accueil généreux dans leurs bulles bretonnes cet été qui m'aura permis de finir ma revue de littérature ! Merci à Thomas et Émilie.

Merci à l'art, au chant lyrique, à la musique. Merci aux arbres, à la nature, et à mes animaux.

Merci à mes deux filles chéries, merveilleuses, fortes, sensibles, libres, belles, talentueuses, enchanteresses.

Merci à l'Amour de ma vie de m'avoir supportée, dans tous les sens du terme, pendant ces 14 mois…

Et puis, aussi, finalement, merci à moi !

«Par delà les idées du bien et du mal, il y a un champ. Je t'y retrouverai»[1]

«Werde wer du bist»[2]

[1] Djalâl ad-Dîn Rûmî cité par Marshall Rosenberg (2021, A, ch. 8)

[2] *« Deviens qui tu es. »* Extrait d'une *Ode* de Pindare, poète lyrique grec du Vème siècle avant J.-C, souvent repris par Nietzsche, comme ici dans *Ainsi parlait Zarathoustra* (2006).

Table des matières

INTRODUCTION....1

PARTIE 1 - Revue de littérature....2

I - La Conscience de Soi....2
1) Le Soi....2
2) Que serait la «conscience de Soi» ? Comment y parvenir ?....6
3) Conséquences d'une prise de Conscience de Soi....8
II - Prendre conscience de Soi par une pratique régulière du Yoga Iyengar....11
1) Une responsabilisation à vie de l'être humain....12
2) Créer de l'espace dans le corps pour trouver la Liberté....14
3) Entrer en contact avec le Soi ou Sâmadhi 16
III - Accompagner à la prise de conscience de Soi par un travail de coaching ?....17
1) La posture du coach humaniste / existentiel....17
2) La couleur particulière du coaching humaniste / existentiel....19
3) De quels outils pourrait se servir le coach existentiel ?....22

PROBLÉMATIQUE 27

PARTIE 2 - Analyse de pratique....28

I - Méthodologie....28
1) Contexte du recueil de données....28
2) Sujets impliqués dans cette séance....28
3) Grille d'analyse de la séance....30
II - Présentation et analyse des données recueillies....34
1) Tableaux et graphiques....34
2) Exemples qualitatifs pertinents....37

PARTIE 3 - Discussion et perspectives professionnelles....42

1) Synthèse des données obtenues....42
2) Confrontation des résultats de l'analyse de séance avec la revue de littérature....45
3) Confrontation des résultats de l'analyse de séance avec la problématique....48
4) Confrontation des résultats de l'analyse de séance avec ma pratique de coache....51

CONCLUSION....56

BIBLIOGRAPHIE....58

ANNEXES....62

Retranscription intégrale de séance....62
Contrat et lettre de consentement de Carmen....111
Témoignage de Carmen sur son coaching....113
Pitch du spectacle de Carmen....114
Individuation / Individualisation/ Soi / moi....115
Mata Amritanandamayi, Amma....117
BKS Iyengar et Yoga....119
Code de déontologie....138

RÉSUMÉ....140

INTRODUCTION

Professeure de Yoga et coache d'artistes, nous constatons un vide existentiel profond chez les personnes que nous accompagnons. Ces dernières sont victimes d'injonctions, souvent paradoxales, que leur prodigue notre société : *«sois jeune / raisonnable, sois intelligent / obéissant, sois en bonne santé / mange vite et pas cher, sois sexy / mais pas provocant, ne vieillis pas / reste naturel, sois sociable / reste chez toi !...»*. Il semblerait que la plupart des êtres humains ne soit plus connectée au «bon réseau»… . Le système éducatif public lui-même ne ressemble hélas pas à celui qu'avait envisagé Krishnamurti (Saanen, 1984). Les enfants n'y sont pas particulièrement encouragés à se connecter à leur désir profond, à trouver et à donner du sens à leurs vies. Une fois adultes, beaucoup se «contentent» d'un travail et d'une vie plus ou moins confortables.

En Yoga nous avons une merveilleuse image que nous donnons souvent en cours, celle du lotus, ou «Padmasana», de «Padma», «lotus», et «asana», «la posture». C'est la posture sacrée par excellence, symbole du cheminement spirituel du Yogi, qui prend racine dans la fange, et s'épanouit progressivement vers la lumière, devenant ainsi une magnifique fleur. De par nos lectures et écoutes, ce cheminement fait écho au processus d'individuation de Jung dont parle si bien Frédéric Lenoir (Metamorphose, 2022). Il s'agirait de transformer, tels des alchimistes, *«notre plomb en or»*. Cette année, nous avons découvert et / ou approfondi mille sujets passionnants tels que l'approche humaniste de Carl Rogers, Paul Watzlawick et la systémie, le coaching existentiel d'Omid Kohneh-Chahri, les pensées de Jung et de Krishnamurti, la posture juste de Thierry Janssen... . Grâce à eux, nous avons conscientisé que nous avions jusque là abordé le coaching d'une façon très instinctive, quoi que nourrie de nos multiples apprentissages, et éminemment humaniste. De la plupart des coachings que nous avions menés jusque là émanait une aptitude certaine à faire émerger chez l'autre une prise de conscience de ses fonctionnements, de qui il est profondément. Ces émergences récurrentes ne seraient elles pas des prises de conscience de Soi ? Mais comment l'expliquer ? Notre rêve professionnel étant d'ouvrir un lieu au sein duquel des personnes, artistes ou non, seraient accompagnées par la pratique Yoga et en life coaching, nous avons eu envie de creuser ce sujet.

Nous nous sommes demandé - **dans une première partie de revue de littérature**, ce qu'étaient le Soi, la conscience de Soi, comment la pratique du Yoga Iyengar conduirait un être humain à cette connexion si particulière avec le plus profond de lui même, et comment il lui serait possible de parvenir à cette prise de conscience de Soi grâce à un travail de coaching. Des liens entre conscience de Soi, pratique du Yoga Iyengar et travail de coaching se sont ainsi révélés (rigueur, discipline, renforcement, ouverture physique et spirituelle, responsabilisation, autonomisation, liberté, créativité), nous conduisant, **dans une seconde partie**, à analyser une séance de coaching, qui nous a semblé particulièrement en lien avec ce sujet. Nous avons ainsi tenté de répondre à la problématique préalablement posée : *«Comment une pratique régulière du Yoga Iyengar pourrait-elle être ré-investie par un coach pour accompagner une personne à la prise de conscience de Soi ?»*. **Dans la troisième partie** nous avons confronté les résultats de l'analyse de séance à la revue de littérature, à la problématique et, pour conclure, à notre pratique de coache. Entre autres, cela nous aura permis une certaine réflexivité sur notre travail et une ouverture sur notre projet professionnel.

PARTIE 1 - REVUE DE LITTÉRATURE

I - La Conscience de Soi

«Découvrez qui vous êtes, et tous les autres problèmes se résoudront d'eux-mêmes» (Maharshi, 2005, p. 355)

1) Le Soi

«Le Soi, toujours présent ne nécessite aucun effort pour être réalisé, la Réalisation est déjà là. Il suffit de faire disparaître l'illusion» (Maharshi, 2005, p. 134)

a) Définitions

À vouloir définir le Soi, il y a de quoi rester rêveur quand on lit ce qu'en écrit Jung (Correspondances, 1995, tome IV, p.20) : *«Une partie de mon propre être, de grandeur inconnue, y est certes incluse, mais je ne peux pas, puisqu'elle est l'inconscient, en préciser les limites et l'extension. C'est pourquoi le Soi est un concept limite dont les processus psychiques n'épuisent pas le contenu»* et encore (1996, p.243) : *«Tous tant que nous sommes, nous épions ce miroir dépoli sur lequel défilent les figures d'un mythe obscur, cherchant à en extraire l'invisible vérité. Tout ce que je puis dire c'est que, regardant pour mon compte dans le dit miroir, l'œil de mon esprit y a discerné une forme; je l'ai appelée le Soi, tout en restant parfaitement conscient du fait qu'il s'agit là d'une image anthropomorphe; nommée par cette expression, cette forme n'est pas pour autant expliquée. Certes, par ce terme de Soi, nous voulons désigner la* ***Totalité psychique****. Mais nous ne savons, et ne saurions savoir, quelles sont les réalités qui se cimentent dans cette notion».*

Comme l'écrit Étienne Jalenques (2016, I) *«Quant au Soi, certains disent qu'il est Dieu incarné en chacun de nous. Nous avons la liberté d'en prendre conscience et de devenir manifestation de Dieu, tout en gardant notre originalité d'être».* En allemand *«Das Selbst»*, le Soi pourrait être assimilé au «*Dasein», «être là»,* de Heidegger (1992). Omid Kohneh-Chahri (2021, p.26) écrit : *«il existe en chaque individu, un espace ou une part positive et inébranlable que différents courants ont appelé le Soi».* Pour Jung (1971, p.121), le Soi est le centre psychique de l'être *«J'ai appelé ce fameux centre de la personnalité le Soi. On pourrait aussi bien dire du Soi qu'il est Dieu en nous»* (Jung, 1964, p. 255). Le Soi correspond au Divin, au Cosmique, il est pure conscience, non conditionné par le mental, non identifié au moi; indépendamment du passé ou du futur, sa réalité est celle du présent.

Pour Mata Amritanandamayi, Sainte indienne, que l'on appelle Amma (cf annexes) : *«il n'y a qu'un endroit au monde que nous pouvons vraiment appeler nôtre, où nous pouvons nous reposer et qui est notre source, c'est le Soi (...) c'est l'inconnaissable, ce qui est bien au-delà de l'intellect, que nous devons chercher à découvrir. Cet inconnaissable est l'Éternel, notre véritable Soi (...) le but ultime de notre vie est de réaliser le Soi. La seule vérité immuable est ce qui demeure éternellement, le substrat du mental et de l'intellect. C'est le Soi, l'état ultime de l'existence».* Amma (2015, p.26, 29, 104, 160) qui fait ici écho à Jung (1991) : *«le but du développement psychique est le Soi».*

Selon les courants de pensée et auteurs, le Soi peut prendre **différents noms** : le Centre, le Noyau : *«ce que l'on appelle le «Soi», essence ou noyau de l'être, la Pure conscience»* (Janssen, 2020, intro), l'Âtman (Lenoir, 2021,

II-2-1), le True Self (Winnicott) ou le Prince (Berne, Lenhardt (2022, ch.4)). Précisons ici qu'il y a souvent confusion à propos du terme «Self». Celui ci désignerait plutôt le «moi» en anglais. Nous lui préférerons le terme de «True Self», défini par Donald Winnicott (1978, p.125) : *«le vrai Self est la position théorique d'où provient le geste spontané et l'idée personnelle».* Le psychanalyste parle également de «false self» («le paraître, le moi») au sujet duquel il note : *«le faux self a pour fonction de dissimuler et de protéger le vrai Self, quel qu'il puisse être»* (1978, p.118). Tchernicheff (2010, p. 40-43) évoque la difficulté qu'il y a cependant à distinguer le «moi», du «self» et du «faux self».

Pour Thierry Janssen (2020, ch. 1), *«À la différence du moi, qui est personnel et propre à chacun, le Soi est non personnel et universel»*. L'auteur décrit le processus d'**individuation** (à ne pas confondre avec individualisation, cf annexes), dont le Soi est à la fois la source, le moteur et le but que – d'après Jung (2021), qui l'appelait aussi *«la Réalisation du Soi»* - chaque être humain devrait effectuer au cours de sa vie. *«Le Soi est à la fois l'origine et le terme du processus d'individuation. Il unifie les polarités contraires»* (Choné, 2018, p.143-157). Pour résumer très succinctement le principe de l'individuation : dès que le «moi» laisse la place au «Soi», le paraître, le culte de l'image, perd de l'importance au profit de l'Être. Le besoin d'être admiré du «moi» est remplacé par la reconnaissance du «Soi»; nous acceptons inconditionnellement tout ce que nous découvrons en nous, nous sommes unifiés au plus profond de notre être et pouvons ainsi nous relier aux autres dont nous ne nous sentons plus séparés.

Janssen (2020, ch.3) note : *«Le potentiel vertueux qui est en chacun de nous réside dans l'essence de l'être – le Soi – plutôt que dans la personnalité – le moi. Notre moi est caractérisé par son impression d'être différent et séparé des autres, il est habité par une vision dualiste de la réalité et il est hanté par la peur de disparaître; il est donc préférentiellement soumis aux pulsions de défense et de protection pas toujours conscientisées décrites par la psychanalyse, et enclin aux conditionnements de survie souvent névrotiques identifiés par la psychologie cognitivo-comportementale. Le Soi, quant à lui, est, par essence, la pure conscience paisible et aimante qui donne accès à une vision unitaire de la réalité et inspire la sagesse nécessaire pour générer des comportements respectueux de cette unité».*

Nous ne nous attarderons pas ici sur la spiritualité bouddhiste qui parle plutôt d'*Anâtman* (le non-soi), de conscience pure (*Amalavijnana*) qui rejoint la Conscience Cosmique des hindous et que l'on retrouve un peu partout : zen japonais, taoïsme, grands mystiques chrétiens, soufisme, ainsi que chez bon nombre de philosophes occidentaux (Sénèque, Marc-Aurèle, Spinoza, Schopenhauer, Husserl, Heidegger...). En revanche, quelques mots sur le Soi dans la spiritualité hindoue nous ont paru bienvenus, puisque nous parlerons plus loin de Yoga. Pour les hindouistes, l'Âtman est le vrai Soi, le principe immortel et libre, le divin qui réside en chacun, l'âme individuelle dont la nature est, selon l'Advaita Vedanta (philosophie de la non-dualité), identique à celle du Brahman – l'âme universelle, la base divine de toute existence, la Conscience infinie, cosmique qui se connaît en tout ce qui existe, la Réalité ultime dont la manifestation (Maya) n'est qu'une illusion, le Soi suprême qui ne peut se définir qu'en énonçant ce qu'il n'est pas (*«neti-neti»* : ni ceci, ni cela).

Vivre dans la sagesse du Soi serait donc la voie vers une vie équilibrée et harmonieuse, individuelle et collective, le *«bonheur authentique»* dont parle Seligman (2013). On peut imaginer les immenses bienfaits que la rencontre avec son Soi pourrait générer chez un être humain : les névroses (*«état de désunion d'avec soi-même»*, d'après Jung (*L'âme et la Vie*, 1995) et les peurs diminuent, l'agitation frénétique s'apaise, des aspirations altruistes remplacent les ruminations narcissiques; du superficiel l'humain va vers l'essentiel. Comme l'écrit Richard Schwartz (2019) à propos de ses patients connectés à leur Soi : *«Ils me disent qu'ils se sentent «plus légers», comme si leur mental se sentait plus «ouvert» et «libre». (...) Ils sont soudain capables de parcourir la trajectoire de leurs propres sentiments et histoires émotionnelles avec une clarté et une compréhension étonnante»*.

b) Que ressent-on une fois connecté au Soi ? *«Là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté» (*Baudelaire, 1857, p.47)

Même si la réponse à cette question peut sembler éminemment subjective, nous retrouvons beaucoup de points communs dans les descriptions que font les êtres humains de leur connexion à leur Soi. Ainsi, pour Kohneh-Chahri (2021, p.26), il s'agit d'un *«espace de sagesse, un centre de compassion et de puissance intérieure, un état psychique que nous pouvons atteindre».* Pour Janssen (2020, ch.2) : *«Plus vous retournerez fréquemment au Soi, plus vous pourrez vivre votre existence comme une méditation. De cet endroit paisible, silencieux et aimant qui est au fond de chacun de nous, vous «verrez» et vous accueillerez avec bienveillance la névrose de votre personnalité et vous aurez l'espace nécessaire pour choisir d'effectuer les ajustements qui permettront de mettre votre ego au service de la paix, de l'amour et de l'harmonie en vous et autour de vous».* Pour Amma (2015, p.79), *«lorsque toutes les pensées se sont évanouies et qu'il n'y a plus de désirs, quand le mental est parfaitement calme, alors vous faites l'expérience d'un état ou le sentiment du «moi» et du «mien» n'existe plus. Vous êtes dès lors le serviteur de tous (...) un être réalisé est comme une rivière ou un arbre : il réconforte et rafraîchit tous ceux qui viennent à lui»*

L'espace du Soi serait un espace de non-dualité et de **liberté,** au service de l'Universel - le «non-réagir» ne signifiant pas «non-agir» - générant une **immense énergie**, un sentiment de **plénitude intérieure**, ainsi que des préoccupations altruistes. Espace de tous les possibles, le Soi procurerait à l'être humain un état paisible, joyeux et silencieux qui nous permettrait de contrebalancer la tension générée par le moi et donc de préserver notre santé. Une fois connectés à notre Soi, l'amour inconditionnel que nous manifestons à notre égard et à l'égard des autres permettrait une profonde détente physique et psychologique de l'individu. Les émotions agréables ainsi générées favoriseraient l'émergence de **l'intuition** et de l'imagination positive. L'état d'éveil du Soi apparaîtrait donc comme une acceptation inconditionnelle de **nos potentiels** qui étaient en nous dès les premiers moments de notre existence – une sorte de **réconciliation**. Inévitablement, cela permet de refaire l'expérience, cette fois en conscience, de la paix et de la complétude de notre début de vie. Cette réconciliation est comme un retour à la source. Une occasion de nous souvenir de notre essence : le Soi qui existait avant la construction névrotique du moi.

c) L'enfant intérieur :

«Chaque fois que notre réaction est disproportionnée, on peut être sûr qu'il est en train de faire son numéro. Quand nos besoins guident aveuglément notre conduite, l'enfant exige qu'on s'occupe de lui. Il hurle son besoin d'attention. (...) Tout le monde abrite un enfant intérieur car nous avons, tous autant que nous sommes, perçu jadis le monde à travers les yeux d'un enfant. Et nous en avons tous quelques souvenirs. Cet enfant se souvient de son impuissance, de son incapacité à maîtriser le cours des choses, d'innombrables injustices. À tout cela, il n'a de solutions qu'à court terme; il sait crier, pleurer et exiger de l'attention ou au contraire devenir passif, se recroqueviller, réclamant que l'on vienne à son secours. Si les secours n'arrivent pas, c'est le désespoir. Un enfant intérieur en bonne santé a la certitude que l'on répondra tôt ou tard à ses besoins et il est capable de patienter avant d'obtenir satisfaction, mais nombre d'entre nous, hélas, n'ont pas un enfant en bonne santé (McMahon, 2019, p.116).

Le travail sur l'enfant intérieur est notamment inspiré par les travaux de Jung, Charles Kérényj et Paul Radin (1958) sur l'archétype de l'enfant ou *Puer Aeternus,* enfant éternel, divin, intérieur, cette part du Soi qui conserve un fonctionnement d'enfant. Jung (1976, p.822) souligne que le dialogue intérieur établi en thérapie entre le patient et son enfant intérieur contribue même à soigner des adultes qui souffrent «*d'infantilisme perturbant»*, à mieux comprendre certaines relations complexes entre parents et enfants, et à traiter les enfants eux-mêmes. Le concept d'enfant divin de Jung «*ne désigne pas une inconscience enfantine mais une capacité de renaissance, de renouvellement».* Cette potentialité de renouveau serait particulièrement intéressante dans la thérapie de «*certains adultes qui tel des enfants ont constamment besoin de soin et attention»* (Vandenbroucke, 2008, p.55). La pensée de Jung a rapidement été démocratisée et reprise par de nombreux thérapeutes (Hal et Sidra Stone, Winnicott...) et thérapies qui s'adressent à l'enfant à l'intérieur de l'adulte : prendre conscience, puis établir un dialogue bienveillant et bienfaisant avec lui : de cette façon, le patient crée à l'intérieur de lui une relation semblable à la relation parent-enfant, materne et paterne son enfant pour parvenir à une «*nouvelle relation mutuellement bénéfique, coopérative et symbiotique dans laquelle les besoins parfois conflictuels du soi adulte et de l'enfant intérieur peuvent être satisfaits de manière créative»* (Diamond, 2008). Alice Miller (1993, p.33) parle du *«petit enfant solitaire»*. Dans les années 1960, Eric Bern (2016) l'utilise dans l'analyse transactionnelle (trois états de l'individu, enfant, adulte, parent).

Ainsi, il convient de panser en thérapie les blessures que l'enfant a reçu par le passé, afin de faire de lui, devenu adulte, un être humain responsable, libre, épanoui et aimant à son égard, à l'égard d'autrui et du monde dans lequel il vit. Le travail thérapeutique sur l'enfant intérieur peut également nous apprendre à **nous connecter à ce petit enfant**, quand il était insouciant, innocent, libre, pur, état qu'Amma (2015) considère comme un état de Conscience pure. Cet état, nous l'avons tous connu à un moment de notre vie. A cette époque chacun de nous était pleinement relié à son Soi, l'oubliant ensuite pour la plupart d'entre nous au gré des aléas de la vie : *«Quand un enfant naît, il est libre de tout conditionnement. Mais ceux qui l'entourent lui inculquent différentes habitudes : ils l'élèvent d'une façon particulière, au sein d'une certaine culture composée d'une langue, d'une nourriture, d'une éducation, d'une religion, de coutumes et d'usages qui lui sont propres. Tout, autour de lui, le conditionne. Nous lui enseignons tout sauf le pouvoir infini de son propre Soi»* (Amma, 2015, p.24). Ce qui fait

écho à Paul Watzlawick (1988, 26'36) qui parle du du conditionnement : *«dès la plus tendre enfance, notre entourage nous communique de nombreuses manières de comment il convient de voir le monde».*

L'enfant intérieur fait donc partie du Soi. L'idée, pour se connecter à notre Soi, serait donc d'éveiller l'enfant en nous, comme le suggère Amma (2015, p.175): *«aucun de vous n'est une personne ordinaire ! Chacun possède des pouvoirs extraordinaires. Il y a en nous une puissance infinie, mais pour le moment, elle sommeille. Il suffit de la réveiller, alors la victoire est certaine. Notre corps a grandi, mais pas notre esprit. Pour qu'il devienne aussi vaste que l'univers, il faut que nous devenions pareils à de petits-enfants. Il s'agit d'**éveiller l'enfant en nous**. seul un enfant peut grandir. Ce qui nous habite aujourd'hui, c'est l'ego, et ce sentiment du "moi" qui ne permet aucune évolution. Il doit disparaître pour laisser la place à un sentiment d'ouverture et d'infini».* Quelle merveille donc que cet état de pure conscience… . Tout naturellement, nous nous demandons donc maintenant comment il serait possible de l'atteindre ?

2) Que serait la «conscience de Soi» ? Comment y parvenir ?

«Ainsi, au-delà des apparences, l'essence de ce que nous sommes vraiment est conscience» (Janssen, 2020, ch.1)

a) Définition : *«La conscience peut être définie comme l'aptitude intuitive dont l'être humain est doté, grâce à laquelle il est en mesure de trouver le sens correspondant à une situation»* (Frankl, 2009, ch.3). Pour Nabil Tak Tak (DESU,14 avril 2022), *«la conscience de soi est le processus par lequel les individus prennent conscience d'eux mêmes par l'attention qu'ils portent à ce qu'il sont».* Au regard des chapitres précédemment nous pourrions donc avancer que la Conscience de Soi serait un état d'être dans lequel nous serions connectés à notre Soi, vivant la plupart du temps dans un état de pleine conscience, en relation intime avec notre enfant intérieur, et dotés d'une énergie fluide et facile. Installés dans cet état, nous serions capables d'exprimer le meilleur de nous mêmes, en restant en lien avec les autres, dans un état de légèreté et d'enthousiasme (du grec *«théos»* : *«Dieu à l'intérieur»*, *«enthousiasmos»* : *«transport divin»*, *«enthousiazein»* : *«être inspiré par la divinité»*) qui soutiendrait une **infinie créativité**. Comme le note Janssen (2020, ch.1) : *«La conscience - le Soi - s'éveille en nous. Et, inspirés par la sagesse du Soi, nous accédons à un espace de **liberté** et de **création**. Nous quittons notre mode de survie pour nous mettre au service de la Vie en nous et autour de nous».*

Selon Tchernicheff (2010, p.40-43), il est nécessaire de laisser tomber les masques, les faux self, de se connecter à notre vrai Self, à notre enfant intérieur, à notre Soi, pour devenir **véritablement créatif** : *«dans toute forme de création, le créateur n'est-il pas dans cette position, cette situation d'omnipotence infantile, pour tout à la fois croire en la puissance de ses capacités créatrices et pour produire cette œuvre, cette réalité nouvelle qu'est l'objet créé ? (...) L'intime comme lieu de la vie secrète peut alors devenir intime créateur à partir du vrai Self, souche et socle de créativité».*

Daniel Goleman (2010, p.77) relie la conscience de soi à «l'attention flottante» de Freud : *«avoir conscience de soi* (consiste en) *une attention permanente à son état intérieur. Dans cette conscience réflexive, l'esprit observe et étudie l'expérience elle-même, y compris les émotions».* Kohneh-Chahri (2021, p.47) fait la distinction entre *«Connaissance de soi»* et *«Conscience de Soi»*. Pour lui, le coaching existentiel n'est pas centré sur la question *«qui suis-je ?»* mais *«**quel est l'élan de mon être** ?»* : *«La connaissance de soi permet de trouver un métier qui*

*nous plaît ou qui nous motive. La conscience de notre être et la clarification des énergies qui nous animent et nous rendent vivants nous permettent de trouver un métier **qui fait sens**»*, de même, pour Lenhardt (2021), savoir qui nous sommes est de l'ordre de l'important, alors que chercher l'élan de notre être, notre contribution au monde, est de l'ordre de l'essentiel.

Comment faire pour atteindre cet état ? Janssen (*«Le Soi, l'essence de l'Être»*) en explique bien le chemin : *«il faut apaiser le mental; cela signifie être présent à tout ce qui se présente à la conscience discriminante sans réagir – sans penser à ce qui est conscientisé (...) cette conscience pure peut émerger soit spontanément (Éveil spontané), soit au cours d'une quête spirituelle (durant laquelle l'entraînement au calme mental et à l'amour inconditionnel prépare à un Éveil qui se produit sans que l'on cherche à l'obtenir)».*

b) Un état d'unité, de cohérence intérieure : *«Pour cicatriser, les relations brisées doivent être recousu avec le fil de l'amour. Pour cela, la conscience de notre unité est plus importante que le savoir intellectuel»* (Amma, 2015, p.179)

La Conscience de Soi serait aussi un espace d'unité, à l'intérieur de nous même, mais aussi unité des êtres entre eux, la non-dualité qui naît de l'état de pure conscience permettant une communication de Soi à Soi, d'âme à âme. Ainsi pour Amma (2015, p.44 & 62) : *«la division ne fait que dissiper notre énergie et notre vitalité. La véritable force est dans **l'unité***» et plus loin *«de même, quand vous transcendez le mental, ses limites, constituées par les petits désirs et les différences engendrées par le sentiment de l'existence d'un moi et d'un Soi séparés disparaissent. Alors vous percevez tout comme le Soi unique*» et pour Janssen (2020, ch.3) : «*notre potentiel vertueux est inspiré à notre moi par le Soi, qui montre à ce dernier comment utiliser ses capacités, ses aptitudes et ses talents au service de **l'unité**».*

*«L'homme est une multitude à la recherche de **l'unité**»* note Kohneh-Chahri (2021, p.26) faisant référence au concept de multiplicité de l'esprit mis en évidence par de nombreux psychiatres, psychothérapeutes et psychanalystes (Assagioli, Berne, Schwartz, Winnicott) : on les appelle *«entités psychiques», «sous personnalités»* ou *«parties de soi»*. Ces entités peuvent être en harmonie ou en tension entre elles, générant alors un conflit interne. Jung le premier décrit les entités psychiques inconscientes. Il considère le Soi comme l'archétype central et organisateur qui régule entre elles les sous-personnalités (Lenoir, 2021). Schwartz (2009) écrit à propos du «True Self» : *«ce tiers est de préférence le True Self de la personne elle-même et / ou pour un temps, un thérapeute»*. Il note : *«nous devons apprendre à écouter, et finalement à embrasser ces parties indésirables. Si nous pouvons faire cela plutôt que de les exiler, elles se transforment. Et bien que cela semble contre-intuitif, le thérapeute trouve un grand soulagement dans le fait d'aider ses clients à devenir amis avec leurs tourmenteurs intérieurs plutôt que de les réprimer»* (Schwartz, 2019). Il semblerait donc que nous devions apprendre à apprivoiser nos parts d'ombre (Lenoir, 2021) pour que l'unité du Soi se révèle à nous, pour que nous puissions prendre conscience de notre Soi.

c) un état de «Flow» ? *«De même, lorsqu'on «ne fait qu'un» avec ce que l'on «fait», on agit naturellement de façon cohérente avec plus d'élégance et de performance»* (Kourilsky, 2020, p.288)

A ne pas confondre avec l'état de surchauffe décrit par Irvin Yalom (2021) à propos des bourreaux de travail, l'état de flow, défini par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi dans les années 70, est un *«état dans lequel*

nous sommes entièrement engagés et absorbés dans ce que nous faisons, avec un niveau optimal de concentration mentale et / ou de performance physique» (Kohneh-Chahri, 2021, p.83). Dans cet état, la vie paraît plus riche, nous sommes pleins d'énergie, rayonnants, intensément concentrés, clairs d'esprit, et tout semble facile... . Nous éprouvons une satisfaction profonde allant jusqu'à l'euphorie. Nous obtenons beaucoup de résultats dans une activité, sans avoir l'impression d'utiliser beaucoup d'énergie. L'activité elle même devient source de satisfaction. Dans ces instants l'intellect lâche prise, c'est le corps qui prend la relève, il n'est plus question de recherche de sens, les choses sont **évidentes**. Nous sommes reliés à cette *«**énergie divine** qui existe en chacun de nous»* (Rosenberg, 2021, A-III). Nous sommes animés par des sensations de puissance physique, le sentiment de maîtriser parfaitement notre corps, nos gestes et les résultats de l'activité. Notre perception du temps est différente, ce dernier semble raccourci ou rallongé. Pour Kohneh-Chahri (2021, p.37/39), *«nous nous sentons pleins et entiers, notre état d'être et nos émotions impactent et influencent les autres sans même que nous l'ayons voulu : **nous rayonnons ces états d'être**. Dans ces moments là, nous sommes pleinement présents et nous sentons **à la place qui est la notre**».* Une personne en état de flow ne serait-elle pas finalement connectée à son Soi au moment où elle agit ?

d) avoir conscience des manifestations de notre être : avoir Conscience de Soi, serait-ce aussi être capable de répondre aux questions posées par Kohneh-Chahri (2021, p.37) : *«qu'est-ce qui me rend vivant ?» comment est-ce que je manifeste les élans de mon être ?» «quels sont les états d'être essentiel pour moi ?»*. Viktor Frankl (2022), fondateur de la Logothérapie[3], pense que l'être humain ne cherche pas avant tout le plaisir ou la souffrance, mais plutôt une **raison de vivre**. Pour Marshall Rosenberg (2021, B-IV), l'homme a *«besoin de **sens**»*. Faisant le lien avec le coaching, Angel & Amar (2017, p.22) pensent que *«le coaching est un espace privilégié et unique pour qui veut s'interroger sur son désir de travail et au-delà sur ses motivations **existentielles** profondes. Il fait ainsi transiter le coaché du «pourquoi» au «**pour quoi** ?».* De même pour Kohneh-Chahri (2021, p.27) : *«l'homme est fondamentalement à la recherche de sens et d'une tension positive dans sa vie - nous avons besoin de nous sentir appelés à accomplir quelque chose **qui nous dépasse**».*

Frankl (2022, p.133) parle de notre aptitude à «*l'**autotranscendance**»*, c'est-à-dire de notre capacité à nous dépasser, à exister dans le dévouement. Avoir Conscience de Soi serait donc la faculté de se relier à notre Soi, à notre **désir profond**, ce qui nous permettrait «l'auto-transcendance». Prendre conscience de Soi serait un acte éminemment **responsable**, première étape, pour les systémiciens notamment, pour aller vers notre véritable **Liberté** qui, pour Jung, consiste pour à *«connaître sa véritable nature et à accéder au Soi, ce qui lui permet de briser ses dépendances»* (Choné, 2018). Rajoutons que pour Krishnamurti[4] (1974, III), une fois qu'une personne a pris conscience de son Soi, il n'y a pas de retour en arrière possible, il s'agit donc d'un changement de type 2.

3) Conséquences d'une prise de Conscience de Soi

À ce stade de notre travail nous nous demandons quelles seraient les conséquences d'une prise de Conscience de Soi pour un individu et quel intérêt à l'accompagner dans ce chemin merveilleux, mais ardu... ?

[3] *«La logothérapie est une psychothérapie qui explore le sens de la vie et s'intéresse à l'avenir et à la signification qu'une personne peut lui donner. En ce sens, elle est très différente d'autres formes de thérapies et de la psychanalyse. A l'instar d'autres thérapies, elle a pour objectif premier d'aider les patients à sortir de leur mécanisme de défense»* (Kohneh-Chahri, 2021, p.4)

[4] Sage anglo-indien, philosophe et conférencier, tant apprécié des systémiciens et notamment de Paul Watzlawick

a) La responsabilisation : *«au lieu de critiquer les ténèbres qui vous entourent, allumez votre propre petite chandelle»* (Amma, 2015, p.158)

*«Un être humain peut il prendre conscience le plus sérieusement possible de **sa responsabilité** non seulement à l'égard de lui-même mais à l'égard de toute l'humanité ?»* se demande Krishnamurti (1974, I). «*Notre environnement peut nous contraindre ou nous restreindre mais nous restons toujours libres de nos attitudes vis à vis de nous même et par rapport à notre environnement (...) Cette liberté qui nous permet de choisir et de façonner nos attitudes et nos comportements, voire notre caractère, nous rend **responsables** de ce que nous faisons de nous même et des autres»* note Kohneh-Chahri (2021, p.27). Il n'est pas aisé pour un être humain de se responsabiliser véritablement. N. Mathieu (2019, p.396) en fait le constat quand il écrit : *«face aux difficultés de la vie, la tentation est grande de quitter cet espace de responsabilité*». Pourquoi donc ? Peut être parce que devenir un être humain vraiment responsable, c'est prendre en considération nos parts d'ombres, ce qui n'est pas aisé pour tout le monde : *«tant que la personne n'aura pas accepté le fait que chacun est responsable à 100% des comportements qu'il envoie dans le système relationnel, le client ne pourra sortir de son impasse*» (Mathieu, 2019, p.394).

Pour Krishnamurti (1974, I), nous sommes responsables de notre responsabilisation : *«c'est de la responsabilité de chaque être humain de susciter sa propre transformation laquelle ne dépend ni du savoir ni du temps (...) cette société ne peut être changée que dans la mesure ou l'individu (...) se transforme lui-même radicalement c'est à dire se régénère fondamentalement et la responsabilité en incombe à l'être humain, pas à la masse, aux prêtres, à l'église, ou aux temples».*

Qu'est ce qu'*«être responsable» ?* Pour Krishnamurti (1974, III), c'est : *«répondre totalement, adéquatement à tout défi»*. Pour lui, *«la responsabilité est un **engagement total**»*. Arnaud Desjardins (YazeWize, 2022, 16'25) fait écho à cette idée *«être un avec ne peut être que total ou parfait on est pas à 70 % un avec».* Emmanuel Mounier (1946, p.33) écrit *«L'homme n'est homme que par l'engagement*», de même, pour Amma (2015, p.101) :*«la réalisation du Soi ne s'achète pas. Une transformation doit se produire dans votre attitude, voilà tout».* La responsabilisation d'un individu demande donc discipline et volonté. *«l'homme libre est un homme que le monde interroge, et qui répond : c'est l'homme responsable»* (Mounier, 1949, p.73). Pour Krishnamurti (1974, II & III), *«la responsabilité implique une formidable attention, des soins diligents et non négligents»* et *«répondre adéquatement à un défi signifie que le «moi», c'est à dire le passé, doit prendre fin»* : «*se libérer du passé pour ne pas trahir le présent», «freedom from the past, to be free from the known»*. Le passé doit mourir, nous dit Amma (2015). *«Cette responsabilité (...) précède paradoxalement l'expérience même de la liberté qui en découle : je ne suis pas libre, donc responsable, mais bien plutôt responsable, donc libre !»* (Mathieu, 2019, p.390).

Prendre conscience de Soi, devenir libre donc responsable selon Kohneh-Chahri ou responsable donc libre selon Mathieu (2019) ? Quoi qu'il en soit, on perçoit bien l'étroite imbrication de ces différents concepts dont les boucles sont rétroactives, et l'intérêt qu'il y aurait à conduire une personne à une prise de conscience de son Soi afin qu'elle puisse se responsabiliser, s'autonomiser, pour enfin se libérer et véritablement changer.

b) L'autonomisation : *«Soyez à vous-mêmes votre propre refuge»* (Dhammapada, 2010, p.304)

Se responsabiliser pour prendre conscience de Soi, se libérer, passe par une étape d'autonomisation comme l'exprime Krishnamurti *«vous seul pouvez amener la clarté donc vous êtes totalement, absolument, complètement responsable et personne d'autre. Ceci veut dire qu'il faut être sa propre lumière, pas la lumière d'un professeur, d'un psychanalyste, d'un psychologue ou la lumière de Jesus ou celle de Bouddha, vous devez être votre propre lumière»* (1974, III). Pour N. Mathieu (2019, p.391) : *«accepter d'entrer dans ce processus de responsabilisation, c'est s'**autonomiser** : «si tu veux être plus libre, accepte d'abord d'être responsable des conséquences de ce que tu fais aujourd'hui»»*. Aussi, quand Yalom (2021, p.810) se demande *«comment un individu qui a besoin de sens en trouve-t-il dans un univers qui en est dépourvu ?»,* il pose l'hypothèse qu'il incomberait aux êtres humains d'accepter la responsabilité d'avoir à inventer eux-mêmes le sens de leur vie et de s'engager pleinement dans l'accomplissement de ce sens : *«celui qui trouve un sens à sa vie expérimente l'existence comme pourvue d'une finalité ou d'une fonction qu'il s'agit de remplir, avec des objectifs qu'il convient de **se fixer à soi-même**»*. L'auteur (2012, p.140/147) distingue quatre insights à effet de levier puissant formulés par le thérapeute au patient dont la volonté est figée dans le but de l'autonomiser *«je suis le seul à pouvoir changer le monde que j'ai créé, le changement ne recèle aucun danger, je dois changer pour obtenir vraiment ce que je veux, j'ai le pouvoir de changer»*.

c) La liberté, la créativité *«l'esprit humain peut il changer, amener en lui-même une régénération et être libre de se **réincarner maintenant** ?»* (Krishnamurti, 1974, I)

«Se réincarner maintenant» c'est à dire arrêter d'attendre, de se faire dépendre de l'extérieur, et se mettre en action. En prenant conscience de Soi, l'individu se responsabiliserait, se libérerait de sa prison mentale, et pourrait donc se mettre en mouvement en accédant à son désir et ses ressources profonds : *«l'enjeu dans l'accompagnement est bien, à travers l'expérience de l'altérité et de la relation singulière, de se découvrir plus responsable de ses comportements aujourd'hui et, par voie de conséquence, plus libre»* (Mathieu, 2019, p.395). L'individu ainsi «réalisé», que Krishnamurti (1974, I & IV) définit comme *«indivisible, indivisé»*, sait intuitivement ce qui est bon pour lui, ce qu'il veut pour lui : «*la décision a t-elle une raison d'être ? Une décision implique un choix – le choix implique un esprit confus hésitant entre ceci et cela – un esprit qui voit clairement* (esprit libre) *n'a pas de choix – il ne décide pas, **il agit**»*.

Pour revenir à des sphères plus «coachesques», citons Florence Vitry (2021, p. 26, 121, 122) qui aborde plutôt la sphère du travail sur soi et non de la prise de conscience de Soi : *«il n'est plus question aujourd'hui de se conformer à des rôles définis depuis longtemps à l'intérieur de cadres précis, voire rigides, mais au contraire de se donner la liberté de choisir»* et plus loin *«le travail sur soi permet l'émergence d'une meilleure connaissance de son fonctionnement d'être humain, d'un nouveau niveau de conscience permettant d'aborder ensuite le travail d'accompagnement avec plus de lucidité et de liberté».* Pour elle «*le travail sur soi n'a pas pour ambition de résoudre tous les problèmes»*, d'ailleurs Jung cité par Amar & Angel (2017, p. 52) écrit *«les problèmes vitaux les plus graves et les plus importants, sont tous, au fond, insolubles (...) Ils ne peuvent jamais être résolus, mais seulement dépassés»* : retroussons nous les manches pour nous mettre au travail, comme le

dit Lao Tseu cité par Vitry (2021, p.122) : *«voulez vous avoir une influence positive sur le monde ? Mettez d'abord votre vie en ordre».*

Se mettre en action, donc, vers notre désir profond, une fois que la prise de conscience de Soi nous a permis d'identifier ce dernier : *«L'espace paisible et silencieux de la pure conscience est un espace de **liberté** et de **créativité**. Plus nous goûtons la paix et le silence intérieurs, plus nous constatons ce qui est avec objectivité. Cela permet l'émergence d'une sagesse qui ne dépend pas de la réflexion intellectuelle mais plutôt du contact sans filtre avec la réalité. Cette sagesse inspire des actions plus justes et plus respectueuses de l'**essence de l'être**. Elle rappelle qu'aimer c'est accepter, qu'accepter ne veut pas dire se résigner et que ne pas se résigner est notre responsabilité. Elle enseigne qu'il ne faudrait jamais chercher à nier notre personnalité ni à tuer notre ego mais toujours essayer de mettre les qualités et les aptitudes du moi au service du Soi»* (Janssen, 2020, ch.1) ou comme le formule Krishnamurti (1974, IV) *«de cette liberté naît la bonté, c'est cela la beauté».* Yalom (2021, p.826) décrit *«six activités séculières conférant aux êtres humains un sentiment de finalité (...) justes, bonnes; elles sont satisfaisantes en soi et n'ont besoin d'être justifiées par aucune autre motivation»*. Parmi ces activités, **la créativité**. Comme le note Kohneh-Chahri (2021, p.30) : *«l'acte de création incarne nos désirs inconscients».* La création amènerait donc l'individu à la découverte de Soi, et serait paradoxalement générée par une faculté de connexion au Soi (ou par un travail de prise de conscience de Soi). Comme le renard le dit à l'enfant dans *Le petit Prince* (Saint Exupéry 2011, p.53) *«c'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante»*, voyons maintenant comment nous pourrions nous occuper de notre rose afin de devenir des personnes ayant conscience de notre Soi, responsables, libres et donc créatives.

II - Prendre conscience de Soi par une pratique régulière du Yoga Iyengar :

«*C'est par l'alignement du corps que j'ai découvert l'alignement de l'esprit, du Soi et de l'intelligence»* (Iyengar, 2005, p.8)

Nous nous attacherons ici à montrer en quoi une pratique régulière du Yoga Iyengar pourrait conduire un être humain à se responsabiliser, pour finalement se libérer de son carcan et prendre conscience de Soi.

«Le yogi ne néglige ni ne mortifie jamais son corps ou sa conscience, au contraire il en prend grand soin. Le corps n'est pas pour lui un obstacle à sa libération spirituelle ni la cause de sa déchéance mais c'est un instrument de réalisation. Il cherche à avoir un corps aussi puissant que la foudre, sain et exempt de souffrance pour le consacrer au service du Seigneur». (Iyengar, 2009, p.51). Également professeur de Yoga, Kohneh-Chahri (2021, p.49) parle de l'intelligence corporelle : *«le corps humain est un système complexe qui s'autogère. Sur des questions de chemin de vie, l'intelligence du corps est parfois notre guide. Le corps sait ce qui est bénéfique pour la personne; le sens passe par les cinq sens».* Pour Janssen (2020, ch.3), *«comprendre la dynamique à l'origine de nos comportements névrotiques ne suffit pas (...) il faut aussi être capables de percevoir les mouvements à l'origine de ces comportements. Ces mouvements sont énergétiques, ils animent notre corps et ils influencent notre posture tant physique que psychologique. Il est donc important d'avoir une conscience corporelle bien éveillée».*

1) Une responsabilisation à vie de l'être humain

«*Le Yoga ne change pas seulement la façon dont nous voyons les choses, il transforme la personne qui voit»* (Iyengar, 2005, p.208)

Même si on peut très bien pratiquer le Yoga sans être particulièrement croyant ni même engagé dans une quête du Soi, nous n'éviterons pas de parler ici de la dimension éminemment spirituelle de cet art millénaire. Le lecteur pourra, s'il le souhaite, remplacer «Dieu» ou «Seigneur» par «le Soi»

a) Le Yoga, le Yoga Iyengar : *«Le Yoga et une science pragmatique dont l'origine se perd dans la nuit des temps. Il a évolué pendant des millénaires, et traite globalement du bien-être de l'homme sur les plans physique, moral, mental et spirituel»*. Le Yoga est aussi décrit comme *«la sagesse, l'harmonie et la modération dans toutes les actions»* (Iyengar, 2009, p.7&19). C'est un art, un art de vivre : *«Quand je pratique, je suis un philosophe. Quand j'enseigne, je suis un scientifique. Quand je montre, je suis un artiste»* (Iyengar, 2007, p.13). Le premier livre qui a systématisé cette pratique est le traité classique des *Yoga Sutra* de Patanjali (1991), datant de 200 ans avant J.-C. *«Le mot «Yoga» vient de la racine sanskrite «yug» qui signifie lier, unir, attacher, atteler sous le joug, ou diriger et concentrer son attention, ou encore utiliser et mettre en pratique. Elle signifie aussi union et communion. C'est l'union même de notre volonté avec la volonté de Dieu».* (Iyengar, 2009, p.17). *«Cela signifie donc,* écrit Mahadev Desai (1946, p.61) *que tous les pouvoirs du corps, de l'esprit, et de l'âme doivent être soumis à Dieu; cela exige que l'intelligence, l'esprit, les émotions, la volonté soient soumis à la discipline que le Yoga présuppose. Cela conduit à un équilibre de l'âme qui permet de considérer tous les événements de la vie de façon paisible.»* Le Yoga Iyengar (cf annexe) trouve son origine dans le Hatha Yoga . Svatmarama (1992) appelle cette voie *«hatha Yoga»* parce qu'elle exige une discipline rigoureuse et un effort soutenu (de «Hatha» qui signifie «force, effort soutenu»).

Le but de la pratique du Yoga est de conduire l'être humain à la libération (Samadhi), c'est à dire à **prendre conscience de son Soi puis s'unir avec lui**. Cette quête commence dans un premier temps par calmer l'esprit trop agité. Patanjali (1991, I-2) décrit cet effet procuré par la pratique du Yoga : *«Le Yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental»*. D'une durée d'environ une heure trente, une séance de Yoga - qu'elle soit posturale ou pranayamique - consiste à *«réveiller la Kundalini, la force cosmique divine qui est en nous. La Kundalini est symbolisée par un serpent lové et gisant endormi à la base de la colonne vertébrale, la Muladhara Cakra. Cette énergie latente doit être éveillée puis dirigée le long de la colonne vertébrale en traversant les chakra jusqu'au Sahasrara chakra pour s'unir enfin à l'âme Suprême. Cette montée d'énergie est appelée «montée de la Kundalini» en jargon yogi, «éveil de la conscience» en langage spirituel»* (Janssen, 2020, ch.10). Ainsi libérée, la Kundalini va parcourir le corps en passant par les nadi (canaux similaires aux méridiens de la médecine chinoise) et inonder les chakra (cf annexes).

b) les qualités requises pour mener à bien cette quête : *«sont la **discipline**, **la foi**, **la ténacité** et **la persévérance** dans un entraînement régulier et sans interruption (...) le sisya (apprenti) doit être affamé de connaissance et avoir l'esprit d'**humilité** pour le but poursuivi (...) il faut une **patience** infinie pour calmer un esprit agité (...) le vrai sisya apprend de son guru à découvrir un pouvoir qui ne le quittera plus tout au long de son retour vers l'Un Primordial, la Source de son Être»* (Iyengar, 2009, p.75 & 33/34). Suivant la tradition, l'apprenti travaille sous la direction d'un Guru (maître). La syllabe «gu» signifie «ténèbres» et «ru» signifie

«lumière» - *«seul est guru celui qui écarte les ténèbres et apporte l'illumination. Ce n'est pas un guide ordinaire, c'est un maître spirituel qui enseigne une manière de vivre».* Il faut aussi du **discernement** *«(il) deviendra attentif, il est toujours pur; il atteint le but et ne renaîtra jamais plus. L'homme qui a un conducteur plein de discernement pour guider son esprit atteint la fin de son voyage : la Demeure Suprême de l'Esprit Éternel».* (Iyengar, 2009, p.32 & 36)

c) Finalement, pourquoi ouvrons nous notre tapis chaque jour ? Les bienfaits que nous procure la pratique du Yoga sont innombrables... . D'une façon générale, cette pratique nous procure, de par le travail postural générant une **meilleure circulation de l'énergie** et respiratoire, plus de calme et d'harmonie. Le Yoga Iyengar, particulièrement, est un Yoga **éminemment postural.** Les postures sont effectuées avec un maximum d'alignement, de précision. Rien dans la pratique n'est laissé au hasard, chaque détail compte. Des supports («props» en anglais) peuvent être proposés à l'élève afin que **chacun, quelque soit sa condition physique ou son âge**, puisse effectuer chaque posture : briques, couvertures, chaises, sangles, bolsters. Ces précautions permettent à l'élève de **ne pas se blesser en pratiquant** ce qui dénote d'un immense respect envers la personne. Cette précision et cet alignement procurent un **puissant ancrage,** dans la terre, par les plantes de pieds, et vers le ciel, par le sommet de la tête. On comprend donc aisément pourquoi les musiciens et parmi eux les artistes lyriques - qui ont besoin d'être très ancrés sur scène - en sont férus. La pratique du Yoga Iyengar est par ailleurs **très tonique**, elle muscle et fortifie tout le corps, ce qui permet à l'élève de trouver ou retrouver **une stabilité, un équilibre physique et mental** qui se concrétise notamment dans les postures d'équilibre : «*la pratique du Yoga développe un sens fondamental de la mesure et des proportions. Elle nous ramène à notre propre corps, notre premier instrument, et nous apprenons à en jouer, à en tirer le maximum de résonance et d'harmonie. Avec une patience sans limites nous affinons et animons chaque cellule (...) l'esprit du yogi est équilibré, serein et tranquille»* (Iyengar, 2009, p.11 & 69).

Par ailleurs, le Yoga Iyengar est connu dans le monde entier pour être un Y**oga** éminemment **thérapeutique**. Les séries à thème données par Iyengar (2009, p.524/547, 2008, p.264/405) et sa fille Gita (2012), ainsi que le centre de pratique Iyengar à Puna en Inde en témoignent. A ce sujet on peut lire l'article de Prashant Iyengar (2006, p.23), fils du Maître. Pratiquer régulièrement le Yoga nous **maintient en bonne santé**, **soigne des pathologies**, même graves, et **prévient certaines maladies** physiques et / ou mentales : *«en pratiquant les asana, le sadhaka trouve tout d'abord la santé, qui est plus que se maintenir en vie. Ce n'est pas une marchandise que l'on peut acheter avec de l'argent. C'est un bien que l'on obtient par un travail très dur. C'est un état de complet équilibre entre le corps, la conscience et l'esprit. La santé est le silence de la conscience physique et mentale. Le yogi se libère des infirmités physiques et de la dispersion mentale en pratiquant les asana. Son corps est un temple qui abrite l'étincelle divine».* «***Par un travail très dur*** *»* note ci-dessus Iyengar (2009, p.52) : la pratique régulière et assidue du Yoga Iyengar nous apprend en effet la **rigueur**, et la **discipline** : «*Ne visez pas bas, vous allez manquer le but. Visez haut et vous serez au seuil de la félicité»* (Iyengar, 2005, p.49). Le yogi doit également apprendre la **patience** (par la respiration calme, et la fermeté de la volonté). Ors, comme nous l'avons vu précédemment, toutes ces qualités sont indispensables pour commencer à **changer et prendre conscience de Soi** *«(le Yoga) demande un effort total, mettant en jeu et façonnant l'être*

humain tout entier. Par sa nature même, il est à chaque instant un acte vivant» écrit Yehudi Menuhin, immense violoniste - grâce auquel l'occident a connu le Yoga Iyengar - préfaçant le livre de son Maître BKS Iyengar (2009, p. 13). Comme le dit Amma (2015, p.145) : *«la vie spirituelle exige **discipline** et contrôle de soi».* De même, Krishna répond à Arjuna : *«Sans doute le mental est difficile à maîtriser et turbulent; mais on peut le **dompter**, par l'**exercice continu** et le-non attachement»* (Radhakrishnan, 2002, p.215). De même pour Kohneh-Chahri (2021), la discipline, qui est avant tout corporelle, est indispensable pour trouver notre voie, pour nous connecter à nos désirs profonds et les réaliser. Il note (p.79) : *«pour supporter une phase de «vide», se laisser un espace-temps sacré et ne pas se censurer, il faut du courage et une **discipline** de fer».*

La pratique du Yoga Iyengar est finalement une **rencontre avec nous-même** : de part sa précision et son exigence, elle nous permet de nous **délimiter** dans l'espace et dans la vie, d'acquérir ou de développer courage et volonté : «*Veillez toujours à faire un peu plus que ce que vous pensez être possible. Alors seulement les portes de l'esprit s'ouvriront»* (Iyengar, 2004, p.14). Alors, nos frontières physiques et mentales se définissent, et nous sommes du coup beaucoup plus confiants en nous et en nos ressources. Nous devenons **uns**, **unis** avec nous même, et les autres, **unitaires**, **en unité**. Contrairement à ce que nous entendons souvent il ne faut pas «*être souple pour pratiquer le Yoga»*, au contraire, le Yoga rend souple, dans tous les sens du terme. Mais pour cela il faut **se prendre en main**, **sortir de la victimisation**. Il est de notre **responsabilité** de prendre soin de nous, de notre corps et de notre esprit, il est de notre **responsabilité** d'ouvrir notre tapis pour pratiquer, et inversement, le Yoga Iyengar est une «bonne drogue» : une fois que nous l'avons essayé nous ne pouvons plus nous passer des bienfaits qu'il nous prodigue : énergie, joie, lumière, cohérence intérieure ; nous sommes ainsi **responsabilisés à vie**. *«Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé. Tu es responsable de ta rose…»* (Saint Exupéry, 2011, p.53). Les conflits intérieurs se lèvent, se clarifient et l'être humain peut expérimenter l'état de «Santosa» (le contentement). Finalement on pourrait dire que la pratique du Yoga nous apprend l'**amour de nous même**, un amour **inconditionnel**.

2) Créer de l'espace dans le corps pour trouver la Liberté

«*Le Yoga vous permet de trouver un nouveau type de liberté dont vous n'aviez même pas conscience»* (Iyengar, 2005, p.100)

L'alignement et la précision des asana de la méthode Iyengar, permettent au pratiquant de créer ou de retrouver un maximum d'ouverture dans son corps : «v*ous n'avez pas besoin de chercher la liberté dans un pays différent, car elle existe dans votre corps, votre cœur, votre esprit et votre âme»* (Iyengar, 2005, p.219). Cela à condition de faire preuve d'une **grande assiduité** : dans le chapitre *«Sadhana»* (ou abhyasa, d'après Patanjali, c'est à dire «pratique assidue»), BKS Iyengar lie cette **assiduité** à «***une clef vers la liberté***», accessible à tous. *«par une **pratique assidue**, le Sadakha doit faire naître la flamme divine qui est en lui : qu'il soit jeune, âgé, ou extrêmement âgé, même malade ou infirme, chacun peut atteindre la perfection en Yoga par un entraînement assidu. Le succès viendra pour celui qui pratique et non pour celui qui ne pratique pas (…) la **pratique assidue** seule est le secret du succès*» (1992, p.41). Pour Gurudji[5], parmi les huit piliers du Yoga (cf annexe), *«pour apaiser l'esprit d'un être humain, quelque soit la société dans laquelle il vit, travailler les asana et le*

[5] Petit nom donné par ses élèves au Maître BKS Iyengar

pranayama suffit (ils) purifient le corps intérieurement» (2009, p.30 & 45). C'est pourquoi nous parlerons essentiellement ici de ces deux piliers.

a) Les asana (postures) sont le troisième pilier du Yoga : *«(ils) maintiennent la force et la santé du corps et son harmonie avec le cosmos (...) ils tonifie le corps tout entier et éliminent les toxines et impuretés causées par les excès».* (Iyengar, 2009, p.21 & 45). On en compte plus de 200 : on distingue les postures debout, les postures vers l'avant, vers l'arrière, au sol, inversées, les torsions, les postures d'équilibre, et savasana (*«le cadavre»*, la relaxation finale). Pour Iyengar, les asana, dont l'élaboration a duré des siècles, apportent la vitalité, l'endurance, la souplesse, la solidité, la santé, la légèreté, l'équilibre mental et physique. Ils exercent chaque muscle, nerf, glande du corps. Ils diminuent la fatigue, apaisent les nerfs et protègent de la maladie. «*Leur importance réelle réside dans la façon dont ils exercent et disciplinent l'esprit. Le yogi conquiert son corps par la pratique des asana et en fait le digne véhicule de l'esprit»* (Iyengar, 2009, p.51 & 52).

Pour illustrer notre propos, nous donnons en annexe un exemple avec la posture de Tadasana (la posture de la montagne) détaillée par Iyengar lui même (2014, p.27 / 34). Cet article témoigne de l'incroyable précision, de la rigueur du Maître et du souci du détail dans son enseignement. Que ressent-on une fois installé dans un asana ? Un parfait alignement, une intense ouverture du bassin, du ventre et du bas ventre, pour que chaque organe abdominal puisse prendre sa place, de la cage thoracique pour que les poumons et le cœur se régénèrent au maximum, et, finalement, une sensation de vastitude, de légèreté, d'énergie débordante (de «flow» ?) et donc un accès à notre **Liberté intérieure**. «*En pratiquant les asana, le yogi fait prendre à son corps la forme de diverses créatures, car il est convaincu que Dieu est dans toute la création, du plus petit insecte jusqu'au sage le plus parfait. Il trouve l'unité dans l'Universel. Les dualités (….) sont abolies, et le sadhaka peut alors commencer le Pranayama, quatrième étape sur le chemin du Yoga»* (Iyengar, 2009, p.54)

b) Le pranayama : *«le souffle est le roi de l'esprit»* (Iyengar, 2009, p.56).

Il s'agit de la science de la respiration. Le Maître lui a consacré tout un livre (Iyengar, 2012). La pratique du pranayama purifie les poumons, oxygène le sang, calme le système nerveux et le mental par le rythme particulier de respiration lent et profond qu'il nous fait adapter. Le pranayama nous permet de «dompter» le mental afin de parvenir au silence de la conscience (amanaska), et à l'état suprême de Sâmadhi. C'est finalement cette union du souffle et de l'esprit que l'on appelle Yoga. Conscient de l'extrême puissance du Pranayama, et citant la *Hatha Yoga Pradipika* (Frey & Michael, 1974, ch.II), le Maître nous met en garde : *«le dressage des lions, des éléphants et des tigres demande beaucoup de temps et de prudence, de la même manière le prana doit être maîtrisé lentement et progressivement selon la capacité et les limites physiques de chacun. Sinon, il tuera l'élève».* Puis, quand la «*respiration et son rythme sont contrôlés, les sens, au lieu d'être entraînés à l'extérieur vers les objets de désir, se tournent vers l'intérieur et l'homme se trouve libéré de leur tyrannie. C'est le 5ème pilier du Yoga, **Pratyahara**, dans lequel les sens sont maîtrisés»* (Iyengar, 2009, p.60), qui nous conduit à...

c) Dharana (concentration), Dhyana (méditation) *«La pure conscience se révèle lorsque nous méditons»* (Janssen, 2020)

Janssen («*Le Soi, l'essence de l'Être»*) écrit : *«la pratique méditative permet de découvrir que le silence et la paix du Soi sont toujours là, comme un* ***noyau profond*** *recouvert par la personnalité (bavarde et agitée) de l'individu (...) l'****Essence*** *de l'être, ce qui est présent depuis le commencement, et qui sera présent jusqu'à la fin, mais qui ne peut être perçu que dans l'instant présent».* Iyengar (2009, p.63, 65 & 69) résume le cheminement qui conduit le Yogi à la libération : *«quand le corps à été trempé par les asana, quand l'esprit a été raffiné et par le feu du pranayama, et quand les sens ont été maîtrisés par pratyahara, le sadhaka atteint la sixième étape, appelée dharana. Il est concentré totalement sur un point unique, ou sur une tâche qui l'absorbe complètement (...) par la concentration (ekagra) on obtient la maîtrise des sens. Alors le chercheur est prêt à entrer dans le temple de son propre corps et à voir son véritable Soi dans le miroir de son esprit; il se concentre sur AUM* (cf Annexes), *qui est le symbole Divin (...) dans l'état de Dhyana le yogi demeure dans un état de conscience qu'on ne peut qualifier d'aucune façon. Il voit la lumière qui brille en son cœur. Il devient une lumière pour lui-même et pour les autres».*

3) Entrer en contact avec le Soi ou Sâmadhi :

«le corps n'est qu'un instrument du Soi» (Amma, 2015, p.31) **- «c***'est au travers de votre corps que vous réalisez que vous êtes une étincelle de divinité»* (Iyengar, 2009, p.42).

La connexion au Soi peut se faire à n'importe quelle étape de la quête décrite ci-dessus par Iyengar : *«en pratiquant à fond les exercices physiques élémentaires, on peut acquérir la connaissance de la Vérité (Tattva Jnana), ce qui est la vocation même de l'âme humaine, car elle est identique à l'Esprit Suprême qui imprègne l'Univers»* (Papin, 2013, I-5). Pour Gurudji : *«c'est par les efforts concentrés et coordonnées de son corps, de ses sens, de son esprit, de sa raison et de son âme qu'un homme gagne la paix intérieure et satisfait la quête de son âme pour rencontrer son Créateur. Pour atteindre ce but, il a besoin que son corps, ses sens, son esprit, sa raison et son âme fonctionnent pleinement et harmonieusement. Sans coordination de ses efforts son aventure tournera court».* Et, plus loin : **«***Le yogi ne regarde pas vers le ciel pour trouver Dieu il sait qu'Il est en lui-même, c'est l'Antaratma (le Soi Intérieur)»* (Iyengar, 2009, p.35 & 22). Pour Gita Iyengar (2006, p.10), la fille du Maître, *«à mesure que l'on pénètre plus profondément dans l'asana, la conscience s'ouvre à un nouveau niveau. Donc le voyage du corps, de l'esprit et de l'intellect dans les postures part d'un état de volonté de l'esprit et va jusqu'à l'état d'esprit le plus élevé, en dévoilant la conscience à chaque niveau».*

Dans la *Bhagavad Gita*, ouvrage de référence en matière de philosophie du Yoga, Sri Krishna explique à Ajurna le but du Yoga : *«que le yogi acquière peu à peu la tranquillité au moyen de la raison maîtrisée par la persévérance, et, ayant fixé le mental sur le Soi, qu'il ne pense à rien d'autre (...) le Soi suprême demeure définitivement concentré, il est en paix, dans le froid et le chaud, le plaisir et la douleur, l'honneur et le déshonneur».* (Radhakrishnan, 2002, p.211 & 200). Aussi, comme on peut le lire dans la *Kathopanisad, «Le Soi ne sera pas réalisé grâce aux études, à l'éducation, à la subtilité de l'intelligence, ou à une grande érudition. Il ne sera réalisé que par celui qui Le désire ardemment, s'il est celui qu'Il choisit. En vérité, à celui-là seul le Soi*

révèle Sa vraie nature[6]*»* (Sarvananda, 1955, II-2). Il est donc de notre **responsabilité de réaliser le Soi**, il nous appartient de nous autonomiser afin de pratiquer le Yoga plus régulièrement et sérieusement possible pour nous libérer et prendre conscience de notre Soi : *«affermissant le soi (inférieur) par le Soi, frappe, ô Arjuna, le désir, cet ennemi si difficile à atteindre»* (Radhakrishnan, 2002, p.162). Voyons maintenant comment un travail de prise de conscience de Soi pourrait se faire en coaching ?

III - Accompagner à la prise de conscience de Soi par un travail de coaching ?

«Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde» (Gandhi cité par Rosenberg, 2021, A-X)

Après avoir défini le Soi, la prise de Conscience de Soi et comment arriver à cette connexion intime par la pratique régulière du Yoga Iyengar, voyons maintenant comment il serait possible d'accompagner un coaché à la prise de conscience de Soi. Nul besoin en effet d'atteindre *Samadhi* dont nous parlions précédemment pour accompagner une personne à un degré de conscience, et de liberté intérieure suffisant pour qu'elle soit à même d'identifier ce qu'elle veut pour elle, de lever les obstacles qui l'empêchent d'aller vers cet objectif, et de prendre ses propres décisions.

1) La posture du coach humaniste / existentiel :

*«une posture, dans la relation d'aide, est une manière d'être spécifique et un ensemble cohérent de dispositions mentales, émotionnelles, et éthiques incarnées par un intervenant en situation professionnelle face à ses clients et pour eux» (*Kohneh-Chahri, 2021, p.52). Proche de la posture «classique», elle présente des particularités singulières. En effet, le coach existentiel, doté de chaleur humaine, aligné et respectueux de l'autre, est également connecté, la plupart du temps, avec son Soi : il est vraiment là, attentif et présent à lui même, à ses émotions, ses ressentis, à ce qu'il veut et ne veut pas. Comme l'écrit Schwartz (2019), *«lorsque je suis capable d'incarner beaucoup de Self (...) les clients sentent par ma voix, mes yeux, mes mouvements et ma présence, que je prends énormément soin d'eux, que je sais ce que je fais, que je ne vais pas les juger et que j'aime travailler avec eux. Par conséquent leurs protecteurs intérieurs se détendent, ce qui laisse émerger encore plus leur Self. Ainsi les clients commencent à être en lien avec eux-mêmes avec confiance et compassion»*. Le coach existentiel a confiance en lui, en son intuition, le «6ème sens» dont parle Kourislsky (2020, p.99) qui cite Poincaré : *«avec l'intuition on trouve, avec la raison on prouve».* Elle note à ce sujet : *«longtemps rejetée, l'intuition était considérée comme peu sérieuse, fantaisiste aléatoire. Ce serait «une petite antenne spéciale» dont nous serions dotés (...) à la condition d'être dans un état d'ouverture, d'attention non sélective et de* ***pleine conscience****».* Comme le note Kohneh-Chahri (2021), ce coach doit être centré et tranquille pour mettre en place un cadre de sécurité dans un état d'esprit d'ouverture et de **non jugement,** concept dont parle si bien Krishnamurti (1974, VI) : *«L'observation dépourvue d'évaluation est la forme la plus élevée de l'intelligence humaine»*. Ce coach doit avoir esprit clair et rester le plus possible connecté aux ressentis de son client. *«Notre don aux autres, c'est avant tout notre présence à l'autre, notre empathie, notre sagesse, notre discernement et bien sûr notre compassion. Bref, notre qualité d'être !»* (Kohneh-Chahri, 2021, p.51). Pour Mathieu (2019, p.393) «*l'outil de l'intervenant est donc sa capacité à communiquer de façon verbale et non verbale. Il est son propre outil»*. Il

[6] La *Kathopanisad*, ou *Katha Upanishad* est l'une des plus anciennes Upanisad majeures de l'hindouisme et appartient au groupe des douze Upaniṣad principales appelées *Mukhya Upanisad.*

est doté de l'*«**attention**»* dont parle Krishnamurti (1974, XI), d'une stabilité émotionnelle et d'une véritable authenticité.

Le coach humaniste a la chance de pouvoir tisser des liens très forts d'intimité et de confiance avec le coaché . Il a ainsi la possibilité d'influencer et d'impacter positivement des vies. Cependant, comme le dit oncle Ben à Peter Parker : *«un grand pouvoir implique de grandes responsabilités»* (Culture Playlist). Ainsi, pour développer toutes ces qualités – qui sont vues et ressenties par nos coachés à travers notre posture et nos attitudes vis-à-vis d'eux - il nous est nécessaire de :

- **travailler sur nous en permanence :** avoir effectué, ou être engagé dans un travail thérapeutique, sérieusement, assidûment, être allé (ou aller) loin dans l'introspection, puisque nous savons *«qu'on ne peut pas accompagner une personne plus loin que là où nous sommes allés nous mêmes»* (Hévin cité par Vitry, 2021, p.122). Krishnamurti confirme cette nécessité de travail sur soi, nous disant que l'on ne peut être véritablement attentif en étant blessé (1974, XI), et, comme vu plus haut, qu'il faut être libre du passé. Ce travail nous rend humbles devant le mystère de la vie, et devrait nous débarrasser des tentations de toute puissance
- **travailler sur notre corps et / ou pratiquer la méditation :** pour Janssen (2020, ch.10) : «*il n'y a pas d'endroit plus concret que le corps pour prendre conscience de ce qui est».* En ce qui nous concerne une pratique quotidienne du Yoga Iyengar nous donne la souplesse nécessaire, dans tous les sens du terme, pour accompagner l'autre à se flexibiliser. Comme le note Kourilsky (2020, p.285) *«la conduite du changement est avant tout une démarche, une façon de cheminer qui nécessite de la rigueur, de la souplesse, et une grande qualité d'attention. la flexibilité est impérative dans ce domaine»*
- **nous faire superviser :** *«la supervision permet au coach de prendre du recul et d'éviter de "s'engluer", en analysant ses interventions. La supervision est aussi un lieu où il doit analyser ses difficultés personnelles, les éléments contre transférentiels d'interventions et améliorer ainsi la compréhension de son fonctionnement psychique et de son mode d'intervention »* (Amar&Angel, 2017, p.70).

Pour Isabelle Le Peuc'h (2012, p. 46-61), Gestalt thérapeute[7], la posture thérapeutique est avant tout une manière d'être et comprend des **éléments stables, permanents et singuliers**, et des **éléments ajustés** :

a) les éléments stables sont tous les éléments précédemment cités, liés à la personnalité de l'intervenant. On peut rajouter l'éthique et la déontologie, l'engagement, la connexion de Soi à Soi, «*de cœur à cœur»*, la *«matrice d'empathie»* dont parle Kohneh-Chahri (2021, p.53), l'*«alliance des Princes»* de Lehnardt (2016 p.191) ou le «*lien empathique (...) compréhension du cœur, qui nous permet de voir la beauté de l'autre, son énergie divine, la vie en lui ou elle»* (Rosenberg, 2021, A-IV). Le coach existentiel est **pour la vie et le vivant** comme l'écrit Lenhardt (2021). Il cherche à savoir ce qui pourrait *«rendre la vie plus merveilleuse»* au coaché (Rosenberg, 2021, A-I). Par ailleurs le coach humaniste est souvent, d'une façon ou d'une autre, une personne spirituelle, **pleine d'espérance** et qui a de fortes croyances et valeurs positives. Même si il sait que son coaché a besoin d'aide, il est convaincu que ce dernier a les ressources pour trouver tout seul ses propres solutions. Il accepte inconditionnellement son coaché, ressent sincèrement ses qualités, son potentiel, ses possibilités d'évolutions et

[7]La Gestalt-thérapie, élaborée par Fritz Perls et son épouse Laura Perls, est une approche thérapeutique, centrée sur l'interaction constante de l'être humain avec son environnement, visant un changement personnel, psychosocial et organisationnel.

les met en lumière. Connecté à son Soi, et ayant travaillé sur lui même, le coach existentiel peut accompagner son coaché à prendre conscience de Soi. L'ouverture d'esprit et de cœur que lui donne son expérience de vie lui permettent uen grande adaptabilité, notamment vis à vis de l'écologie du coaché **:** «*Si tu veux convaincre quelqu'un, utilise ses propres arguments»* (Kourilsky citant Aristote, 2020, p.266)

b) les éléments dynamiques de la posture *«sont colorés par l'histoire de la relation thérapeutique»* **(**Le Peuc'h, 2012, p. 48). Comme en Jazz, nous posons une grille (le cadre) qui nous laisse la possibilité d'improviser en fonction, la plupart du temps, de ce que nous apporte le coaché, et de notre intuition. Comme le note Kohneh-Chahri (2021, p.55) *«un travail sur l'être et la conscience ne peut suivre un planning défini»*. Il cite Lenhardt : *«Il ne sert à rien de tirer sur la plante pour la faire pousser plus vite*». Le coach existentiel *«fait confiance à l'autre pour l'aider à croître»* (Kourilsky, 2020, p. 276).

- Jongler entre posture haute et posture basse : pour Kohneh-Chahri (2021, p.56), tout en gardant bien une posture haute sur le cadre et le processus, le coach existentiel pourra parfois être amené à jongler entre une posture haute et une posture basse sur le contenu du coaching dans des cas d'urgence ou *«lorsque le client n'a pas la maturité ni l'autonomie nécessaire pour résoudre son problème par lui-même»***.** Il pourra parfois, sans toutefois tomber dans une posture de sachant, lui souffler des solutions.

- Danser avec le coaché : comme s'amuse souvent à le dire Nabil Tak Tak en cours, *«tu lui donnes une tape sur une joue, et une caresse sur l'autre»*. Notre faculté d'adaptation, notre empathie et notre bienveillance doivent nous permettre de jongler entre une **posture de soutien**, d'encouragement, de reconnaissance, voire de réconfort (le «parent nourricier positif» de l'analyse transactionnelle) et le **côté «dégommant»** comme dirait le même Nabil Tak Tak : challenger, confronter, provoquer, stimuler la détermination, le courage et la volonté du coaché (le «parent critique positif») ou faire arrêter ses tentatives de solutions (approche systémique). Kohneh-Chahri (2021, p.57) note qu'entre ces deux extrémités *«se trouve une multitude de figures possibles»*.

- Rester neutre ou prendre position ? pour Kohneh-Chahri (2021), héritier de Carl Rogers, le coach humaniste adopte une posture de neutralité bienveillante. Mais son rôle va au-delà de l'écoute et du miroir. Il accueille le cadre de référence de l'autre, mais n'accepte pas nécessairement ce qui est dit. Par exemple quand il note une contradiction, un mensonge, une croyances limitante. Le discours de la personne accompagnée est soumis à l'examen de sa propre conscience, et sans vouloir imposer au coaché son propre système de valeurs ou ses croyances., il les lui partage dans le dialogue pour ouvrir de nouveaux horizons.

- Le bon dosage : comme le note Kohneh-Chahri (2021), il nous faut apprendre à bien doser nos types d'interventions : trop de **discussions philosophiques** ou spirituelles pourrait donner à certains coachés l'impression de ne pas avancer, pas assez (c'est à dire une utilisation très pragmatique d'outils appropriés) enlèverait la profondeur nécessaire à un coaching existentiel.

2) La couleur particulière du coaching humaniste / existentiel :

A l'instar de la dénomination d'«humaniste» ou d' «existentiel» que peut se donner un thérapeute, on pourrait nommer «coaching humaniste» ou «coaching existentiel» ce type de coaching qui, parmi d'autres problématiques, pourrait accompagner une personne à la prise de conscience de Soi. Comme le note Kohneh-

Chahri (2021, p.3) : *«Face à une demande de recherche de sens, c'est un type très particulier de coaching qui doit être à l'œuvre. J'appelle cet accompagnement le «coaching existentiel». Cette discipline a pour objectif principal d'aider les personnes en demande à toucher du doigt leur inspiration, à trouver et définir leurs projets de vie personnelle et professionnelle et à les mettre en œuvre»*. L'auteur prend le temps de distinguer le coaching existentiel de l'accompagnement spirituel. En effet, même si des ponts peuvent exister entre ces dimensions, l'accompagnant spirituel pose la question : *«quel est le sens de LA vie ?»*, tandis que le coach existentiel pose la question : *«quel est le sens de MA vie ?»*. Pour Angel&Amar (2017, p.48) *«L'approche humaniste voit l'humain en quête d'une* ***plus grande réalisation de soi****. Elle considère en particulier que son potentiel est insuffisamment exploité. Un des principaux représentants de cette approche est Carl Rogers pour qui la personne est fondamentalement bonne et tend vers son plein épanouissement. Pour permettre la réalisation de soi, il faut que l'individu grandisse dans la considération positive inconditionnelle».* Souvent, les problématiques rencontrées en coaching existentiel flirtent avec la thérapie, c'est pourquoi en tant que coache, nous apprécions qu'un coaché travaille sur lui en thérapie (ou ait déjà effectué un travail thérapeutique). Le travail de coaching n'en aura que plus d'impact et le coaché développera probablement moins de résistances à rencontrer son Soi. Pour Alice Miller (1993, p.43) : *«c'est seulement après la libération qui a lieu dans l'analyse que le Soi commence à s'exprimer, à croître et à développer sa créativité»*. Citons ici quelques particularités du coaching existentiel :

a) Apprendre et expérimenter l'amour inconditionnel de soi : *«faire pour l'autre est une belle chose, mais faire pour soi est une chose puissante. Et faire pour l'amour de soi – faire pour l'amour qui est en soi, dans le Soi – est une chose bouleversante»* (Janssen, 2020, ch.8). Grâce au travail thérapeutique qu'il a effectué, le coach existentiel sait que la personne la plus importante, c'est lui; qu'il faut déjà s'occuper de soi avant de pouvoir s'occuper de l'autre. Il peut donc éveiller cette conscience chez ses coachés. E. Jalenques fait parfois référence aux démonstrations que font les hôtesses de l'air dans l'avion : en cas d'urgence, on doit déjà se mettre le masque à nous même, avant de le mettre à l'enfant assis à côté de nous.

b) Apprivoiser nos imperfections, notre part d'ombre : dans son travail sur lui, le coach existentiel a appris à regarder, à sentir, puis à accepter ses parts d'ombre au lieu de les «cacher sous le tapis», il est donc à sa juste place pour accompagner le coaché à le faire à son tour, tout comme Luc Skywalker rencontre sa partie obscure dans la grotte de Dagobah (Eagle Burger). Jung précise (1991, p.437-438) : *«Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité (...) un homme qui n'a pas traversé l'enfer de ses passions ne les a pas non plus surmontées. Si nous abandonnons, laissons de côté et, en quelque sorte, oublions à l'excès, nous courons le danger de voir reparaître avec une violence redoublée tout ce qui a été laissé de côté ou abandonné»* (cité par Lenoir, 2021, II-2-4). A propos des imperfections, citons Rosenberg (2021, B-X) «*Tout ce qui vaut la peine d'être fait vaut la peine d'être mal fait»*. Conduire le coaché à accepter ses imperfections l'aidera à prendre des risques et à oser aller vers son désir pour le transformer en objectifs, en effet comme le note le même auteur avec humour *«Si on dort par terre on ne peut pas tomber du lit»* c'est à dire que *«les perfectionnistes n'essaient pas par peur de mal faire».*

c) Profiter pour soi de ce qui est difficile pour soi : c'est à dire transformer nos blessures en ressources, ce qui est d'ailleurs souvent le cas dans les professions d'aide à l'autre comme le notent Kohneh-Chahri (2021, p.35)

«Lorsqu'une personne a traversé et transformé des difficultés personnelles importantes, elle peut en aider d'autres qui rencontrent le même type de problème», ou Alice Miller (1993, chapitre 1, p.3 / 25 : *«Le drame de l'enfant doué et comment nous sommes devenus psychothérapeutes»)*. Pendant les séances de dynamique émotionnelle exprimée, E. Jalenques va plus loin en suggérant de *«transformer l'assassin en garde du corps».* De même pour Kohneh-Chahri (2021, p.34), *«reconnaître en soi et développer des états d'être positifs nous permet de transformer nos difficultés récurrentes, de prendre pleinement nos responsabilités, de changer le cours des événements de notre vie et nous donne la capacité d'agir*». Et pour Kourilsky (2020, p.72) *«l'excellence dans le coaching est de dévoiler les forces incluses dans les faiblesses humaines, les innovations possibles ou les enseignements des erreurs, les talents dans les défauts pour en exploiter les ressources».*

d) La connexion de Soi à Soi : le coach existentiel a beaucoup cheminé pour être connecté le plus souvent possible à son Soi. Il est donc à même, si les objectifs du coaching s'y prêtent, d'accompagner son coaché dans ce sens, et d'être en relation avec ce dernier, de Soi à Soi. Schwartz (2019) note : *«la variable la plus importante relative à la vitesse à laquelle les clients peuvent accéder à leur Self dépend du degré avec lequel je suis pleinement présent et relié à mon Self. C'est la présence qui constitue l'élément guérisseur en psychothérapie, indépendamment de la méthode ou de la philosophie du praticien».* Tandis que pour Kohneh-Chahri (2021, p.143), l'intérêt de la connexion au Soi réside dans les bénéfices que cela va entraîner dans le travail de coaching : *«notre Self est un état dans lequel nous avons des perspectives claires sur notre vie. Atteindre et ancrer ses états au quotidien aide nos clients à prendre leurs décisions d'une manière profonde et efficace».* Par ailleurs, (p.26) *«la croyance à un Soi positif conduit le coach à voir de prime abord le champion chez son client,* la *«belle merveille»* dont parle souvent Valérie Guhur Piroux (DESU 2022).

e) Apprendre à être au lieu de faire : avoir appris que nous ne sommes pas ce que nous faisons permet au coach existentiel d'accompagner son coaché à «*vivre des expériences en conscience pour acquérir la liberté d'échapper à (ses) conditionnements et pouvoir choisir comment (il veut) agir*» (Janssen, 2020, conclusion). Cette dimension, récurrente dans les problématiques des artistes, nous intéresse particulièrement. En effet, en français, nous utilisons le verbe «être» pour dire ce que nous faisons dans la vie : «je suis chanteuse», on peut imaginer ce que peut ressentir un artiste lyrique qui n'est pas choisi lors d'une audition, si il s'identifie à son métier, ce qui est rendu encore plus complexe par le fait que l'instrument même du chant soit son propre corps. Kourilsky (2020) aborde également ce sujet ainsi qu'Angel & Amar (2017, p.48) : *«Rogers distingue ce que la personne fait, de ce qu'elle est, au-delà de son action, une personne intrinsèquement unique, bonne, capable»*.

f) Un accompagnement de la découverte de sens : à l'instar de la Logothérapie, le coaching existentiel ne considère pas le bonheur ou le plaisir comme le but de l'existence mais comme la conséquence de l'atteinte d'un objectif porteur de sens. Pour Kohneh-Chahri (2021), nous sommes des stimulateurs de conscience. Il se réfère à Frankl pour qui la conscience constitue un véritable organe du sens et qui distingue trois façons principales de découvrir le sens de notre vie (accomplissement, amour et souffrance (Frankl, 2022, p.134/135)). Aussi aidons nous le coaché à renforcer sa conscience, pour qu'il identifie son véritable désir. Ainsi invité dans une bulle sécurisée de permission, de réflexion, il pourra s'autoriser à exprimer ouvertement ce qui fait véritablement sens pour lui, sans honte ni culpabilité, ce qui l'inspire profondément, l'essence et l'élan de son être. L'auteur note que le sens n'émerge ni par la volonté ni par l'action mais dans un état de réceptivité, dans le vide. Le coach doit

être attentif à ce que le coaché se donne le temps et l'espace pour cela. Avant qu'il puisse passer à l'action, le coach accompagne donc son coaché à clarifier les manifestations de l'être, sa contribution au monde, à déceler ses états de flow et à clarifier son projet de vie, à formuler une intention claire : *«nous sommes notre intention»* comme le dit Natacha Rozentalis (TP DESU 2022) tandis que pour Kohneh-Chahri (2021, p.76) : *«il s'agit d'«un souhait ou d'un objectif clair et affirmé, associé à la détermination d'obtenir le résultat désiré. Sur un chemin existentiel cela parle particulièrement de nos projets de vie et de notre être».*

g) Se responsabiliser, s'engager, lever les freins et passer à l'action : pour Kohneh-Chahri (2021, p.65), comme en thérapie, les prises de conscience, aussi profondes soient-elles, n'entraînent pas systématiquement de changements concrets : certaines de nos sous-personnalités sont attirées par notre élan, et d'autres y résistent. Ce conflit crée des freins à notre engagement. Comme l'écrit Yalom (2021, p.554) *«la décision est un pont entre désir et action»* L'engagement et la prise de décision nécessitent de la volonté et une clarification des conflits internes, pour trouver l'unité, et prendre une décision de façon fluide.

3) De quels outils pourrait se servir le coach existentiel ?

«une large part du dilemme décisionnel se trouve à un niveau souterrain et reste imperméable à toute approche rationnelle» Yalom (2021, p.637).

Le coach existentiel se sert d'outils assez traditionnels, mais colorés par une approche particulière, teintée, en ce qui nous concerne, d'humanisme et de Yoga. Son outil principal est lui même *«coachs et thérapeutes exercent des métiers où leur propre personnalité est leur instrument de travail par excellence (...) leur efficacité repose essentiellement sur leur aptitude à utiliser leurs propres ressources pour développer celles de leurs interlocuteurs»* (Kourilsky, 2020, p.278). Limitée par le cadre du Mémoire, nous n'en ferons pas ici une liste exhaustive, mais parlerons de ceux utilisés dans notre séance, afin de préparer l'analyse de cette dernière.

Tout d'abord, de par le travail qu'il a fait sur lui même, et pour peu qu'il soit allé creuser du côté des émotions, le coach humaniste possède une aptitude naturelle à se servir de l'**intelligence émotionnelle :** *«notre capacité à observer nos sentiments et nos émotions, ainsi que ceux des autres, et à savoir utiliser ces informations pour guider notre pensée et nos actes* (Kohneh-Chahri, 2021, p.49). Il l'utilisera quasiment tout le temps durant ses accompagnements, toujours avec cette faculté de savoir s'adapter à chacun : *«On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux»* écrit Saint Exupéry (2011, p.52). Aussi, l'intuition aiguisée du coach humaniste dont nous parlions précédemment sera en partie émotionnelle. *«Je sais que je sais, mais je ne sais ni pourquoi, ni comment»* note Kourilsky (2020, p. 98). En effet comme l'écrit Goleman (2010, p.25), l'espèce humaine est la seule espèce qui se coupe de ses émotions : *«nous possédons deux esprits, l'un pense, l'autre ressent»*, le coach existentiel devra donc être à même d'accompagner son coaché à prendre conscience de ses émotions, à les exprimer, à répondre à la question : *«lesquels de (mes) besoins ne sont pas satisfaits ?»* Dans le découpage qu'il fait de l'intelligence émotionnelle, Goleman (2010) distingue entre autre la connaissance de soi (qu'il fusionne avec la conscience de soi), et l'empathie. *«Sur le chemin existentiel, le développement des cinq domaines de l'intelligence émotionnelle (tout particulièrement la conscience de soi) constitue un facteur clé de réussite»* (Kohneh-Chahri, 2021, p.49). Le domaine de l'intelligence émotionnelle lié à la conscience de soi et à l'empathie nous intéressera bien sûr tout particulièrement dans nos accompagnements.

Le coach existentiel est également doté d'une intelligence spirituelle *«tout ce qui nous renvoie à nos capacités de transcendance pour voir au-delà de l'ego et être connectés à ce qui nous dépasse»* (Kohneh-Chahri, 2021, p.50). Voici une liste non exhaustive des capacités spirituelles utiles et nécessaires à renforcer, lors de ce que l'auteur appelle une quête de sens et que nous relions à la prise de conscience de Soi : *«courage d'être, intégrité, authenticité, spontanéité, bonté, générosité, compassion, humilité, respect de tous les êtres, acceptation de la différence, discernement, intuition, vision globale, approche holistique de la vie, paix intérieure, capacité à savoir vivre le moment présent».* A ces outils nous pouvons ajouter ceux cités par (Kourilsky, 2020, p.96 / 97) : *«la convivialité, l'empathie, la résonance, la mise en harmonie, la connivence, ce qui implique une communication de haut niveau (...) une aptitude à l'esprit de synthèse (...) s'affranchir de la pensée unique et recourir à la symbolique de l'image, à la métaphore, à l'analogie».*

a) L'alliance, un puissant levier pour accompagner à la prise de conscience de Soi : Pour Lenhardt (2021, p.185), l'alliance est un *«engagement bilatéral entre coach et coaché pour vivre une fidélité réciproque et une capacité à maintenir la relation malgré les frustrations inévitables».* Avec une bonne alliance, le coach :

- **crée du lien,** par des questions **bienveillantes** ou par l'**humour** dont Kourilsky vante les vertus : *«l'humour est l'humus de la créativité»* (2020, p. 97 & 177/182)
- **nourrit la relation coach/coaché** : «*la démarche systémique est centrée sur les interactions»* (Kourilsky p.75)
- **montre son engagement** aux côtés du coaché et l'**accueille inconditionnellement :** *«c'est au moment où l'on s'accepte et où l'on se sent accepté que l'on est préparé à changer» (*Kourilsky, 2020, p.44)
- **encourage, valorise** : *«focaliser son regard et son écoute sur les ressources de l'autre plutôt que sur ses limites est un des principes clé de la communication d'influence»* (Kourilsky, 2020, p. 107))
- **rassure, apaise, détend l'atmosphère, calme le jeu** si besoin
- **s'ouvre au coaché** notamment par la synchronisation pour lui permettre de faire de même
- **apporte de l'information** pour donner plus de légèreté à la séance, pour nourrir la problématique du coaché

Par ailleurs, les choses vont **dans les deux sens** puisque c'est aussi en faisant cela que le coach crée l'alliance. Aussi, pour N. Mathieu (TP DESU 2022), faire alliance avec le client, c'est être capable de rentrer dans son monde en qualifiant ce qu'il appelle problème de solution, ou de solution inadaptée / obsolète. On fait alliance avec l'homéostasie. Cela permet ensuite de pouvoir se permettre d'utiliser des outils systémiques confrontants, déstabilisants voire bouleversants. Le terrain est alors prêt pour des échanges profonds dans lesquels le coaché, se sentant compris, pourra se livrer véritablement, en confiance, avec peut être un peu plus de lâcher prise que dans un coaching traditionnel, ce qui permet le changement, **le cheminement vers son désir et vers Soi**. Comme le note BKS Iyengar (2009, p.60) *"Rien ne peut être contraint, la réceptivité est tout".*

b) Maintenir le cadre et la structure de séance : *«personne ne pouvant vérifier et lui rappeler le cadre et les limites du coaching* (le coach personnel) *doit être dans une posture d'autant plus ferme eu égard à la déontologie; il est vigilant puisque seul garant»* (Vitry, 2021, p.35). Il s'agit finalement pour le coach de veiller à respecter le contrat qui selon Lehnardt (2016) *«précise les objectifs, les moyens pour les atteindre (durée, périodicité, organisation pratique des séances, clauses de confidentialité, honoraires), ainsi qu'un processus de*

travail (rythme, nombre de séances, plan de progression). Il définit l'espace intersubjectif dans lequel va se développer la relation (...) le coach devra également *vérifier régulièrement la demande du coaché, garder la bonne distance, identifier la présence de processus parallèles éventuels susceptibles de parasiter, voire de bloquer le processus d'accompagnement. En contractualisant formellement la relation, le coaché et son coach réaffirment leur responsabilité partagée dans l'issue de l'intervention. Ce cadre ne doit pas être fixé de façon trop rigide : les interlocuteurs seront probablement amenés à le revisiter, pour l'adapter aux nouveaux objectifs qui émergeront avec l'avancée du travail»* (Lehnardt 2016 p.146, 186, 191, 210). L'outil 3P : Protection Permision Puissance contribue également à cela. (Vitry, 2021, p.134).

Maintenir le cadre et la structure de la séance, c'est aussi rappeler régulièrement les objectifs et les indicateurs de réussite. Cela est particulièrement important dans un coaching de **prise de conscience de Soi** permettant au coaché d'évoluer dans un cadre rassurant pour apprendre à se limiter dans le bon sens du terme, se délimiter, poser des frontières, entre lui et lui, entre lui et les autres, entre lui et le monde. Pour Carmen cette démarche était essentielle :*«elle a pris conscience de son incapacité à dire «non» de façon claire. Par la suite, elle a commencé à sentir puis à exprimer la colère qui était enfouie en elle. Cela lui a permis d'oser affirmer ses limites et ses besoins»* (Janssen, ch.6).

c) Écouter l'autre pour qu'il s'écoute : à condition d'écouter vraiment, *«à partir du silence»* comme le dit Krishnamurti (1974, X), **l'écoute active** permet de résonner ensemble, de Soi à Soi : *«détecter les essences (les états d'être, de Flow) nécessite de se connecter de cœur à cœur, et de contacter le **Soi positif** chez l'autre (...) cette pratique nécessite de la part du coach **une écoute profonde de son client et une écoute de soi-même»*** (Kohneh-Chahri, 2021, p.87 / 88). Pour Kourilsky (2020, p. 121) *«l'écoute réelle implique de se dissocier de soi, c'est à dire d'adopter une «méta-position»».* Jacques Durandeaux, cité par Hévin & Turner (2007, p.111), s'interroge : *«qu'est-ce que l'autre me dit d'autre que ce qu'il dit quand il dit ce qu'il dit ?»* et : *«qui parle quand il parle ?».* **En écoutant**, en laissant volontairement **de vrais silences**, les «*silences dans notre langage interne»* chers à Frédéric Demarquet, (2022, p. 68)**, en reformulant** *«le coach à la fois vérifie avec son client le contenu de ce qui a été dit, le rassure en lui donnant un signe extérieur de sa compréhension et surtout le stimule et le relance dans l'élaboration de la carte, sans pour autant faire d'apports extérieurs à ce qu'il a dit»* (Lenhardt, 2021, p.241**)**, en cherchant à **clarifier** ce qu'a dit le coaché, en donnant du **feed-back,** le coach joue le rôle du miroir : *«votre interlocuteur vous écoutera et vous comprendra d'autant mieux qu'il entend son écho dans votre voix, qu'il entrevoir son reflet dans votre regard et qu'il ressent son émotion un peu partagée»* (Kourilsky, 2020, p.117). Le coaché pourra peut être alors prendre conscience de ce qu'il cache, de ses masques, des «persona» dont parle Jung (Lenoir, 2021), de ses «faux self», de son horreur du vide, ou de sa difficulté à se retrouver seul avec lui même, condition indispensable pour **prendre conscience de Soi**. L'écoute active contribue également à renforcer l'alliance, notamment avec l'homéostasie du coaché et encourage ce dernier à s'exprimer en vérité, à creuser sa problématique, à accueillir ses propres émotions : mieux s'écouter lui-même pour finalement accéder à ses propres ressources.

d) Explorer le réel : pour *«interroger ce qui est vivant en l'autre et en (lui) »* (Rosenberg, 2021, A-I), le coach existentiel explore le réel du coaché. Rien d'original ici par rapport au coaching traditionnel si ce n'est l'utilisation simultanée des outils précédemment cités, dont l'alliance, et, en arrière plan, l'objectif de conduire le coaché à mieux connaître ses fonctionnements, pour accéder à la conscience de Soi. Le coach existentiel peut être amené à accueillir le passé du coaché quand il se présente. Pour Kohneh-Chahri (2021), le passé est un réservoir de ressources dans lequel on va puiser. Cependant le coach veillera à puiser dans ce réservoir uniquement dans le cadre du contrat, et toujours dans le but de travailler les objectifs de coaching : *«coach et coaché doivent simplement être au clair sur la nature, le contrat et les finalités de l'intervention»* (Angel & Amar, p.69). Comme le souligne Pascal Domont **(**cours DESU 2021 «*Questionnement Écoute & Feedback*»), en explorant le réel, le coach comprend mieux la problématique, pose des hypothèses, aide au décentrage, voire le recadre, ce qui contribue à introduire du déséquilibre dan l' «homéostasie» (Mathieu, cours DESU 2022) et permet le changement. Le réel, c'est le «R» de la grille RPBDC de Lenhardt (2021, p.166). Explorer le réel en coaching c'est *«pouvoir se représenter les principaux tenants et aboutissants de la situation et les opportunités et menaces potentielles qu'elle recèle pour le coaché»* (Angel & Amar, 2017, p.88), c'est :

- **questionner :** «*c'est un acte généreux et courageux de rencontre et de partage (...), c'est s'exposer, livrer une part de soi et parfois une ignorance, des doutes ou une attente pour recevoir*» (Bellenger & Couchaere, 2018, p. 9). Le questionnement peut porter sur le contexte, les faits, les expériences, les projets, les objectifs, la situation problématique, ce que fait le coaché de cette situation, les avancées, la situation souhaitée, le ressenti du coaché par rapport au coaching en général, à la séance elle même, ou à ses émotions.
- **explorer la vision du monde :** *«tout ce qui touche à la réalité du second ordre de l'accompagné» (*Demarquet, 2022, p. 82). Le coach interroge notamment les croyances et les tentatives de solution qui seront accueillies inconditionnellement et de manière à respecter l'«écologie» du coaché pour notamment faire alliance avec son homéostasie. Cet outil est fondamental dans un coaching de prise de conscience de Soi, car grâce à lui le coach accompagne le coaché à mieux se connaître. La prise de conscience de Soi commencerait donc par la connaissance de soi et de nos fonctionnements ?

e) Faire évoluer / modifier le cadre de référence : Kohneh-Chahri (2021) précise que quand on aborde ce qu'il appelle la «dimension engagement», le coach a à faire avec le système de défense du coaché, alors que quand il s'agissait de la «dimension sens» il était en contact avec le True Self de ce dernier. Il s'agit alors de lui faire prendre conscience de ce mécanisme, et de le contourner. Pour Lenhardt (2021, p.386), *«le cadre de référence fournit à l'individu un ensemble global qui lui sert à percevoir, à conceptualiser, à ressentir et à agir et avec lequel il se définit lui-même et il définit les autres et le monde».* Faisant notamment partie de ce cadre de référence *«**les pensées automatiques et les croyances** sont tenues pour vraies. L'individu les accepte inconditionnellement»* (Pichat, 2020, p.33). Iyengar (2005, p.33), nous permet de faire le lien ici avec la pratique du Yoga en écrivant **«***Il n'y a qu'une réalité, mais il y a de nombreuses façons d'interpréter la réalité»,* rejoint la pensée de Watzlawick (1988 / 2015).

Le coach existentiel **confrontera le coaché à ses croyances irrationnelles** afin de le décentrer**,** de l'accompagner à avoir une nouvelle perspective sur la situation, à modifier sa réalité, sa propre vision du monde

ou ses comportements : **les pensées automatiques** seront ainsi **flexibilisées**, ce qui provoquera des remises en question en déstabilisant ou en assouplissant le système de référence. Le coach **contextualisera,** interrogera les faits et rien que les faits pour déjouer les interprétations du coaché. Enfin, le coach tentera des interventions de type **systémique** ayant pour but **l'arrêt des tentatives de solutions** comme l'**utilisation du langage métaphorique**, le questionnement sur les **bénéfices secondaires** ou **la prescription de tâches** intra ou inter séance. Dans cette optique, le **recadrage** consiste à *«changer le point de vue perceptuel, conceptuel, et / ou émotionnel à travers lequel une situation donnée est perçue pour la déplacer dans un autre cadre qui s'adapte aussi bien et même mieux aux "faits" concrets de la situation et qui va en changer toute la signification»* (Watzlawick cité par Kourilsky, 2020, p. 25). Pour Kohneh-Chahri (2021, p.150) : *«le recadrage est un outil puissant pour ébranler les certitudes et croyances des personnes accompagnées. Par un changement de **point de vue**, une **nouvelle interprétation de la situation**, un éclairage nouveau sur une situation, le coach permet au client de questionner sa représentation du monde et ses croyances».*

Faire évoluer ou modifier le cadre de référence est indispensable dans un coaching de prise de conscience de Soi afin de permettre au coaché d'aller à l'essentiel, en vérité avec lui même, de *«prendre conscience des croyances limitantes qui l'empêchent d'avancer et l'accompagner pour qu'il soit à même de les ajuster, réactualiser ou modifier. Cela fait progresser son niveau de conscience et de connaissance de lui-même et lui donne plus de liberté et de puissance dans la poursuite de son projet de vie»* (Kohneh-Chahri, 2021, p.146)

f) Favoriser la mise en action : *«si tu veux connaître, si tu veux changer, apprends à agir»* (Kourilsky citant H. von Foerster, 2020, p. 167).

Oser aller vers son désir profond, se connecter à ses besoins, ses forces, ses ressources, après avoir acquis une meilleure connaissance de ses fonctionnements, c'est finalement le début de la **prise de conscience de Soi** qui permettrait ensuite au coaché de se mettre en mouvement. Pour Kohneh-Chahri (2021, p.65/67), malgré sa motivation, le coaché, au moment du passage à l'action, peut être freiné par des renoncements, des deuils à faire, des blocages et des résistances. Après lui avoir fait pris conscience de ses fonctionnements, il s'agit de l'accompagner à se mettre en mouvement en clarifiant les conflits, en mobilisant ses ressources, et en prescrivant des tâches. *«Chacun de nous peut apprendre à être ce détecteur et ce révélateur de ressources»* note Kourilsky, (2020, p.230). Selon Kohneh-Chahri (2021), le coach dans cette phase une **posture de témoin et de soutien** (encouragements, feedback positifs), qui donne des permissions pour ouvrir la voie, et met en place les protections nécessaires à l'atteinte de l'objectif, et une **posture de coaching de performance**. A ce sujet, Angel & Amar (p.124) notent que la recherche de sens *«est un facteur de puissance en ce qu'elle donne des raisons d'enclencher une dynamique d'ajustement ou de changement plus structurel qui, autrement, se heurterait à des inerties considérables. Cette évolution, instaurée à partir d'une rencontre inédite, est fondée sur un savoir-faire et un savoir-être, une co-construction et la croyance stimulante en l'autre qui, de façon initialement insoupçonnée, donne au coaché la tentation de devenir ce qu'il est en puissance».*

Dans ce but, le coach **encourage** *«le point important reste la stratégie sous-jacente visant à encourager les patients à assumer la responsabilité de leur vie en assumant celle de leur thérapie»* (Yalom, 2021, p.459), **souligne les avancées, valorise** le coaché et ses ressources : *«Cela mobilise et stimule le client»* (Angel&Amar,

2017, p 83), *«tout système humain a fondamentalement besoin d'être d'abord reconnu et valorisé pour évoluer»* (Kourilsky, 2020, p. 45). Le coaché est ainsi invité à vivre de vraies **expériences** et à **réaliser des tâches** inter ou intra séances, concrètes ou plus imagées, métaphoriques : *«(le coach devra) se montrer suffisamment créatif pour imaginer des prescriptions, c'est-à-dire des «tâches», des expériences concrètes qui, lorsque le patient les mettra en œuvre, le conduiront inévitablement à renoncer à ses tentatives de solution habituelles».* (Wittezaele & Nardone, 2016, p. 89). Notons qu'il est possible de favoriser la mise en action par le recadrage, en *«dissociant la personne de son émotion négative»* en la plaçant en *«méta-position»*, en lui suggérant des *«intentions positives, des fonctions utiles pour ce comportement qu'elle déplore* ce qui *l'amène en retour à modifier sa perception d'elle même ou celle de l'autre»* (Kourilsky, 2020, p.33).

Grâce à une **solide alliance** et à **un cadre sécurisant**, le coach existentiel accompagnerait donc le coaché à prendre progressivement **conscience de son Soi.** Tout d'abord en l'aidant **à clarifier les manifestations de son être**, en l'**écoutant attentivement** et en **explorant son réel.** Le coaché se poserait les bonnes questions : *«quelle est ma contribution au monde ? Quel est le don que je fais aux autres ?»* (Kohneh-Chahri, 2021) - identifiant ainsi **ses valeurs** et **désirs profonds**, mais aussi **ses freins** qu'il lèverait en se responsabilisant, en sortant de la victimisation et de la posture d'attente, de par sa demande initiale de coaching, le «D» de la grille de Lenhardt (2021 p.166), mais aussi en acceptant de travailler sur ses résistances et ses stratégies d'évitement pour finalement faire arrêter ses tentatives de solutions. **Cette autonomisation** le conduirait enfin vers plus de concret, vers des **états de «flow»** de plus en plus fréquents, comme en parlent si bien Rosenberg (2021, B-II), Mathieu (2019, p.387/398) ou Kohneh-Chahri (2021, p.37) et une vraie **Liberté**. Il serait alors à même de trouver sa voie, sa mission de vie, de prendre les bonnes décisions, de faire de meilleurs choix, et de donner le meilleur de lui même.

PROBLÉMATIQUE

Après avoir tenté de définir le Soi, et la conscience de Soi, avoir explicité quels seraient les effets de cette connexion particulière sur un être humain et relié cela au travail de connexion à l'enfant intérieur, nous avons émis l'hypothèse que la conscience de Soi procurerait finalement à l'accompagné un état d'unité, de cohérence intérieure, de «Flow» dans lequel il serait plus à même de prendre conscience des manifestations de son être. Nous avons ensuite souligné les effets bénéfiques qu'une prise de conscience de Soi pourrait avoir sur la vie professionnelle et privée d'une personne, effets qui sont essentiellement la responsabilisation, l'autonomisation et qui permettraient à cette personne d'accéder à sa Liberté avec un grand «L», et donc à sa créativité.

Après avoir défini ce qu'était le Yoga Iyengar, nous avons ensuite démontré les effets bénéfiques de sa pratique régulière sur un être humain, d'une façon générale, mais aussi sur sa capacité à rentrer en unité avec lui même, à prendre conscience de son Soi en se responsabilisant et en ouvrant son tapis chaque jour. Nous avons observé qu'une pratique régulière du Yoga Iyengar permettait à une personne de créer de l'espace dans son corps, grâce notamment aux asana et au pranayama, afin d'en créer dans son esprit, et de trouver sa vraie Liberté. Ce travail rigoureux, exigeant permet au yogi d'accéder à Dharana (concentration), Dhyana (méditation) et, finalement, d'entrer en contact avec son Soi, d'une façon plus ou moins spirituelle selon la nature de sa quête.

Enfin, dans la troisième partie, nous avons tenté de peindre un accompagnement à la prise de conscience de Soi par un travail de coaching. Pour cela, nous avons défini la posture du coach humaniste ou existentiel en en dégageant les éléments stables et les éléments dynamiques, en en montrant la couleur si particulière, en ce qui concerne le coach ou le coaché, par réflexion : apprendre et expérimenter l'amour inconditionnel de Soi, apprivoiser nos imperfections, notre part d'ombre, profiter pour soi de ce qui est difficile, se connecter de Soi à Soi, être avant de faire. Cet accompagnement conduirait le coaché à une découverte de sens, à clarifier son projet de vie, à déceler ses états de flow, à s'engager pour aller vers son désir. Nous avons également peint quelques outils de cet accompagnement particulier à la prise de conscience de Soi, en précisant que cet objectif pouvait directement figurer dans le contrat, ou être une demande cachée. Nous avons précisé que ces outils étaient souvent communs avec un coaching traditionnel, car nous avons supposé que la prise de conscience de Soi commencerait déjà par une meilleure connaissance de nous même et de nos fonctionnements. Ces outils, l'alliance, le maintien du cadre du coaching, l'écoute active, l'exploration du réel, l'aptitude à faire évoluer ou modifier le cadre de référence du coaché et à accompagner ce dernier à ce mettre en mouvement, seraient cependant teintés d'une couleur humaniste, propre à chaque coach, à sa manière d'être, à son travail personnel qui colorerait sa pratique.

Des liens et points communs évidents nous sont progressivement apparus entre conscience de Soi, pratique du Yoga Iyengar et travail de coaching : rigueur, discipline, renforcement et ouverture physique et spirituelle, responsabilisation, autonomisation, liberté. Forte de ce constat, nous pourrions maintenant nous demander :

«Comment une pratique régulière du Yoga Iyengar pourrait-elle être ré-investie par un coach pour accompagner une personne à la prise de conscience de Soi ?»

PARTIE 2 - ANALYSE DE PRATIQUE

I - Méthodologie

1) Contexte du recueil de données

Les données recueillies proviennent de la séance 4 du coaching d'une jeune femme de 21 ans - que nous appellerons Carmen (ou «C») - qui s'est déroulé de moitié par zoom, et de moitié en présentiel à Paris sur une durée totale de 6 mois. Cette séance, via zoom, a eu lieu le 18 mars 2022, et a duré une heure et 27 minutes.

2) Sujets impliqués dans cette séance

Jeune chanteuse lyrique, habitant chez ses parents, Carmen, est étudiante au Conservatoire. Dans le cadre de ses études, elle a rencontré le Yoga, et en est devenue une pratiquante assidue avec les confinements COVID. C est suivie en thérapie, car elle avait dans le passé développé des troubles de l'alimentation. Également chanteuse de variété, elle participe à des performances artistiques liant musiques actuelles, chant lyrique et danse. Par ailleurs, elle se met en scène dans un projet professionnel dont elle a composé elle-même la musique. On

pourrait résumer le macro objectif de C (*«prendre confiance en elle, s'accepter, s'affirmer, pour renouer avec son corps et trouver sa juste place dans tous les domaines de sa vie»*), ainsi que ses sous objectifs (*apprendre à s'accepter et à s'aimer telle qu'elle est, mentalement et physiquement, renforcer son affirmation de soi, trouver sa juste place sur scène, artistiquement et dans tous les domaines de sa vie*) à la **prise de Conscience de Soi** : *«m'y retrouver, assumer pleinement qui je suis»* selon ses propres mots.

Au cours des premières séances, nous réalisons très rapidement que C est victime d'une mère extrêmement possessive et intrusive, avec laquelle il y a clairement une problématique de «fusion / confusion» et de double contrainte (*«fais des régimes, maigris, mais mange les bons gâteaux que je t'achète tout le temps»*, par exemple), et d'un père malade et démissionnaire qui lui demande de ne pas quitter le navire. Tout ce que fait C c'est pour plaire à ses parents qui l'aiment, à condition... . A condition qu'elle soit mince, belle, la meilleure, performante, hétéro, créative... . C ne sait pas dire non car elle a peur de sa mère, ne sait pas se délimiter, n'a pas de frontières, et pense que son corps «appartient à tout le monde». Consciente du caractère «borderline» de ce coaching, mais passionnée par le fait qu'il soit fortement connecté à mon sujet de prédilection, et rassurée par l'extrême intelligence de Carmen et le travail thérapeutique qu'elle fait en parallèle, je décide, en accord avec mon superviseur Nabil TakTak, de l'accompagner en axant le travail de coaching sur un projet de récital pluridisciplinaire sur le corps rond féminin, qu'elle souhaite écrire et dans lequel elle se mettra en scène, s'autorisant à aller vers son vrai désir (se dé-fusionnant ainsi de sa mère) : chanter lyrique, pop, rock, électro, danser et, finalement, oser être pleinement qui elle est, sans artifices, tout cela faisant partie des indicateurs de réussite de son contrat de coaching.

Dès 1992, j'étudie à la Sorbonne (DEA «*Musiques et Musicologie»* à Paris IV, et DESS *«Formation à l'art du récital»* à Paris III) et au Conservatoire (prix de flûte traversière, et de chant lyrique). J'exerce le métier de chanteuse lyrique pendant 15 ans. En 2007, je découvre le Yoga Iyengar qui change ma vie puis je me forme à son enseignement auprès de Céline Miconnet en 2011. En, 2012, je crée Jyotis, association rassemblant mes activités de chanteuse, de metteuse en scène, de coache d'artistes, de professeure de chant et de Yoga. A l'aube de mes 50 ans, je commence ce DESU à Paris VIII dans le but de me sentir plus légitime comme coache, d'acquérir plus de méthode, de nouveaux outils, et d'ouvrir mon réseau à des «non-artistes». En effet, mon réseau professionnel est essentiellement constitué de «lyriques» que j'accompagne en coaching d'artistes, suite à une courte formation chez Harmoniques. Du fait d'une enfance difficile, j'ai beaucoup cherché, effectué sans interruption un travail thérapeutique auprès de divers professionnels (déclinaison puissance 4 de la racine «psy»), dont la Dynamique émotionnelle exprimée, à laquelle je dois beaucoup. Mon chemin ayant croisé celui d'Amma en 2009, je suis aussi passionnée par la dimension spirituelle, et j'ai naturellement envie de tout rassembler dans mon approche particulière du coaching. Très motivée, je concilierai pendant ces 14 mois mes études, mes cinq métiers, ma vie familiale, une nouvelle vie mi-campagne, mi Paris, et une situation politico-socio-écolo-sanitaire particulièrement hors du commun... .

3) Grille d'analyse de la séance

Les catégories d'analyse : nous avons pu identifier 6 catégories principales pour rendre compte de l'ensemble de nos interventions. Pratiquante assidue de Yoga, Carmen avait cependant mis sa pratique en pause fin 2021 pour diverses raisons, mais nous annonce pendant cette séance qu'elle a récemment repris. Cette séance est donc particulièrement teintée de Yoga : nous nous en servons régulièrement dans nos interventions, nous l'«injectons» suivant notre intuition au cours de la séance, nous en servant comme d'un tremplin pour accompagner C à atteindre ses objectifs et à prendre conscience de Soi. Nous avons créé pour chaque catégorie, une sous catégorie «Y» teintée de Yoga et / ou de la dimension spirituelle qui lui est associée.

Catégorie 1 : maintien et renforcement de l'alliance

Catégorie 1Y : maintien et renforcement de l'alliance teintée de Yoga

Catégorie 2 : maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et indicateurs de réussite

Catégorie 2Y : maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et indicateurs de réussite teintée de Yoga

Catégorie 3 : écouter activement

Catégorie 3Y : écouter activement teintée de Yoga

Catégorie 4 : explorer le réel

Catégorie 4Y : explorer le réel teintée de Yoga

Catégorie 5 : faire évoluer / modifier le cadre de référence

Catégorie 5Y : faire évoluer / modifier le cadre de référence teintée de Yoga

Catégorie 6 : favoriser la mise en action

Catégorie 6Y : favoriser la mise en action teintée de Yoga

Peut être est ce l'apanage du coaching existentiel ? L'intuition inhérente au coach, son écoute tentaculaire et sa faculté de vivre à l'instant «T» l'amènent souvent à intégrer plusieurs catégories dans une interventions. Par exemple, C3 contribue à renforcer l'alliance (*«L'écoute active représente un ressort puissant de l'alliance entre les partenaires et conditionne le travail à venir»,* Angel&Amar, 2017, p.15) ou à explorer le réel de la coachée (C4), les reformulations de type écho (C3), montrant que la coache a bien écouté et compris le problème de la coachée, maintiennent également l'alliance - ou encore, l'exploration des tentatives de solution et des croyances de la coachée (C4) contribuent à bouleverser son cadre de référence (C5) et font partie de l'écoute active (C3). Par ailleurs, nous sommes dans une séance de coaching, on retrouve donc C1, C2 et C3 quasiment tout au long de la séance. Ainsi dans notre catégorisation, quand nous avions le choix entre ces dernières, et une autre catégorie, nous avons privilégié celle ci. Pour catégoriser, nous avons aussi tenu compte de notre ton de voix, de nos attitudes physiques, de la réponse de C, et de l'intention que nous avions à ce moment là. Précisons enfin que les **définition théoriques des catégories sont données dans la Revue de Littérature.**

C1 : maintien et renforcement de l'alliance

Définition opératoire : ce sont toutes les interventions **créant du lien** : questions **bienveillantes**, établissant la **communication**, **soulignant la liberté** que la coache laisse à la coachée, par l'utilisation de **l'humour** avec ou sans **métaphores**, et du **rire**. L'alliance est également due à la **chaleur humaine** émanant de la coache, à sa manière de **comprendre** C et de le **lui montrer,** aux **encouragements** ou à la **synchronisation verbale** ou

physique. Quand le travail se révèle bousculant voire bouleversant, la coache peut aussi se montrer rassurante, détendant l'atmosphère, calmant le jeu. Ces interventions offrent à coachée une pause, une bulle de protection à l'intérieur de laquelle elle pourra se ressourcer, recevoir du positif, prendre des forces. Cet apport d'information, sans avoir pour but de modifier le cadre de référence de la coachée, apporte de l'oxygène, voire de la légèreté à la séance. S'accompagnant d'attitudes physiques d'ouverture, de sourires de la part de la coache (**cf tableau de retranscription**), ces interventions contribuent au maintien et au renforcement de l'alliance.

Une intervention de type **C1Y** pourrait apporter de l'information liée au Yoga à C (qui se sent seule de part la nature de sa quête) dans le but de la rassurer. De ce fait, elle nourrirait et maintiendrait l'alliance, créant de surcroît un lien entre pratique du Yoga et spiritualité pour amener la coachée à travailler sur ses objectifs et à prendre conscience d'elle.

Justification pragmatique : maintenir et renforcer l'alliance crée un climat de confiance et d'empathie, nourrissant la relation coache / coachée, et permettant à cette dernière d'avoir suffisamment confiance pour commencer à se **responsabiliser** et **s'autonomiser.** C est ainsi invitée à se confier véritablement, condition nécessaire pour changer, indispensable pour prendre conscience de Soi. Une bonne alliance favorise aussi l'efficience d'outils comme le recadrage : *«L'influence exercée par le recadrage est étroitement liée à la qualité de la relation que nous établissons avec l'autre»* (Kourilsky, 2020, p.28). Enfin, alléger les choses en racontant par exemple un conte, une histoire ou une anecdote donne de l'air et rassure la coachée. Quand le travail de coaching se révèle puissant émotionnellement, c'est un atout pour la coache que de savoir le faire. L'apport d'information peut aussi permettre à la coachée d'aller plus loin dans son travail, lui ouvrant parfois des perspectives inattendues.

C2 : maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et indicateurs de réussite

Définition opératoire : les interventions de la coache relevant de cette catégorie contribuent à maintenir le cadre et la structure de la séance, rappellent les objectifs et les indicateurs de réussite, permettent l'organisation du coaching, présentent un exercice ou ses règles. Une intervention de type **C2Y**, en lien avec l'une des problématiques cachées de Carmen (manque de cadre, de frontières), induirait qu'en pratiquant assidûment le Yoga elle pourrait mieux se structurer, se définir, se délimiter, mentalement et physiquement, cesser d'être un livre ouvert pour tout le monde et l'accompagnerait également à la prise de conscience de Soi.

Justification pragmatique : «*Le propre du coaching personnel est de pouvoir pratiquer du «sur mesure» et d'adapter la façon de définir le contrat à chaque client. Toutefois, il semble préférable de travailler sur un cadre précis et de ne pas laisser le cadre complètement ouvert au risque de créer une confusion avec les pratiques des thérapeutes»* (Vitry, 2021, p.223). Les frontières entre le coaching existentiel et la thérapie étant minces, plus le cadre sera défini et clair, par une coache se posant en professionnelle du processus, plus il fera miroir à la coachée sur sa problématique de manque de cadre, et plus elle se sentira en confiance, en sécurité pour commencer à se responsabiliser, s'autonomiser, prendre conscience de Soi et se Libérer véritablement.

C3 : écouter activement :

Définition opératoire : les interventions de la coache témoignant de l'écoute active sont **les silences**, volontairement laissés, en général assez courts étant donné le débit extrêmement rapide de parole de C, **le soutien par la coache du discours de C**, l'encourageant à aller plus loin dans l'introspection, **les éléments permettant un éclairage, une clarification**, **les éléments de reformulation :** d'une phrase ou d'un mot de la coachée, relances sur un terme proposé, reformulations «échos», reformulations «reflets»[8], le **feed-back,** constitué d'interventions de rétroaction aux propos de C (reformulations de synthèse[9], observations, intuitions, commentaires). Une intervention de type **C3Y** pourrait par exemple rebondir sur des propos tenus par C lors de la séance précédente : *«après avoir fait du Yoga, je danse»*. Montrant qu'elle a bien écouté, et se servant du Yoga, la coache, en rappelant cette phrase aurait pour objectif de faire travailler C sur son rapport paradoxal à la danse (double injonction de la part de sa mère), indicateur 2 du sous-objectif 2.

Définition pragmatique : l'écoute active de la coache contribue également à renforcer l'alliance, et permet à la coachée de mieux s'écouter elle même et donc progressivement de se responsabiliser en prenant conscience de ses fonctionnements et finalement de son Soi. C est ainsi encouragée à s'exprimer en vérité et à creuser sa problématique. En écoutant vraiment, la coache comprend mieux C, peut faire alliance avec son homéostasie - *«quand nous sommes pleinement attentifs à l'autre, nous nous mettons inconsciemment en harmonie. Nous accédons mieux à notre intuition et nous utilisons mieux notre espace d'influence»* (Kourilsky, 2020, p.156) - pour mieux la bousculer ensuite, lui permettre d'accueillir ses émotions et d'accéder à ses propres ressources.

C4 : explorer le réel :

Définition opératoire : ces interventions prennent toujours la forme de questions, de préférence ouvertes : sur la vision du monde, le contexte, les faits, les expériences, la situation problématique etc... comme vu plus haut. Des interventions de type **C4Y** pourraient avoir pour but d'explorer les effets de la pratique du Yoga sur C, dans tous les domaines de sa vie, ce qui nous ramènerait à ses objectifs de travail : son corps, le lien entre son corps et son mental, son chant, son rapport à elle même, ses expériences scéniques, sa vie quotidienne, et, en rapport avec la conscience de Soi, l'amour de Soi, c'est à dire le sous objectif 1 : s'accepter et s'aimer telle qu'elle est.

Définition pragmatique : cette exploration permet à la coache de mieux comprendre l'autre :*«l'ordre ne peut venir qu'avec la compréhension de notre désordre»* (Krishnamurti V, 53'56). Indispensable pour une prise de conscience de Soi, elle génère parallèlement chez la coachée une distanciation saine par rapport à sa problématique et une émergence de ses ressources internes et donc de sa **créativité**. A travers son récit, la coache peut également mieux cerner le cadre de référence de Carmen pour ensuite mieux le déstabiliser.

C5 : faire évoluer / modifier le cadre de référence :

Définition opératoire : comme vu plus haut, ces interventions ont pour objectif de **contextualiser, flexibiliser les pensées**, provoquer **des remises en questions**, **confronter, décentrer**, faire **prendre du recul**. Il s'agit de

[8] Alors qu'une «reformulation écho» consiste à reprendre les derniers mots d'une verbalisation de la coachée, une «reformulation reflet» consiste à restituer sous une forme équivalente et conforme à son homéostasie les propos explicites ou implicites de la coaché comme un reflet fidèle de sa pensée et / ou de ses sentiments.

[9] une «reformulation de synthèse» synthétise ce qui a été dit par la coachée, lui prouve que la coache l'écoute et la comprend et lui permet d'apporter des précisions faisant avancer sa réflexion.

permettre à la coachée de modifier sa réalité, sa propre vision du monde ou ses comportements. Sont souvent utilisés des **éléments de recadrage**, ayant pour but de *«déplacer la camera»* (Mathieu - TP DESU 2022), de permettre à C de sortir de son cadre non productif, pour qu'elle puisse en fabriquer un autre. Enfin la coache usera d'interventions de type **systémique** ayant pour but l'**arrêt des tentatives de solutions**, comme l'utilisation du **langage métaphorique**, le questionnement sur les **bénéfices secondaires** ou la prescription de t**âches intra ou inter séance** (voir aussi C6).

Une intervention de type **C5Y,** se servirait par exemple du Yoga pour faire le lien avec la problématique d'amour à condition de C. Grâce à cette intervention en lien avec le fait de reprendre sa pratique de Yoga ou pas, C pourrait changer d'angle de vue, envisager qu'il lui serait possible d'aimer l'autre (et elle même) autrement qu'à condition, que l'amour est gratuit. Par ailleurs, le contexte global serait en rapport avec le fait de se décentrer de ses parents, et particulièrement de sa mère. Tout cela fait partie de ses objectifs de coaching.

Définition pragmatique : en changeant sa vision du monde, la coachée pourra avoir une nouvelle perspective, adopter de nouveaux comportements, sortir de la victimisation et de l'attente, se responsabiliser et s'autonomiser pour prendre conscience de Soi, aller vers sa liberté, sa créativité. Un changement de type 1 correspondrait à une évolution du cadre de référence et un changement de type 2 à sa modification. Par ailleurs, l'utilisation du langage métaphorique crée souvent un climat de séance humoristique, rendant plus léger le travail, mais pas moins profond et efficace. Comme le dit Mathieu (DESU 2022) *«le passage en langage analogique permet de dynamiser des changements insoupçonnés et de dégripper nos représentations trop raisonnantes».*

C6 : favoriser la mise en action :

Définition opératoire : les interventions de la coache favorisant la mise en action de la coachée sont : - les **encouragements physiques et verbaux** – le fait de **souligner une avancée** - **les valorisations** - **les prescriptions des tâches inter ou intra séances**, concrètes, ou plus imagées, métaphoriques. Dans une intervention de type **C6Y,** la coache pourrait faire des piqûres de rappel à C, insistant sur la nécessaire assiduité dans une pratique du Yoga pour en retirer tous les bénéfices qui sont – comme nous l'avons vu - complètement en lien avec son macro objectif. Ces encouragements, que C est à même de recevoir étant donné les avancées de son travail en Yoga et en coaching au moment de cette séance, la motiveraient à se mettre en route.

Définition pragmatique : Encourager, valoriser la coachée l'aide à gagner en confiance, tandis que se mettre en mouvement lui permet d'expérimenter de nouveaux comportements, de se projeter dans une nouvelle réalité, de tenter d'autres solutions que celles qui ne fonctionnaient pas. Agir, c'est être devenue **responsable**, avoir pris **conscience de Soi**. C'est le début de l'**autonomisation**, de l'affirmation de soi, de la Liberté, cela stimule les ressources profondes – «*qui, dès qu'elles ont été détectées et révélées, deviennent mobilisables»* (Kourilsky, 2020, p.230) et libère la **créativité**. A l'issue du coaching, le récital sera intégralement écrit, pianiste et salle seront réservés, pour Octobre 2022. Par ailleurs, C ayant trouvé un poste de professeure de chant prendra une collocation et quittera le domicile de ses parents.

II - Présentation et analyse des données recueillies

Analysons maintenant la séance de Carmen grâce aux catégories énoncées ci-dessus. Pour faire cette analyse nous avons divisé les interventions de la coache en occurrences qui correspondent chacune à une catégorie (cf tableau de retranscription de séance en annexe). Nous avons ainsi retenu **523 occurrences** de la coache sur l'ensemble de la séance.

1) Tableaux et graphiques :

Ces tableaux seront analysés plus en détail dans la partie «synthèse des résultats»

Graphique A , temps de parole coachée / coache : pour comptabiliser le temps de parole de chacune, nous avons utilisé la méthode de comptage des caractères de la retranscription :

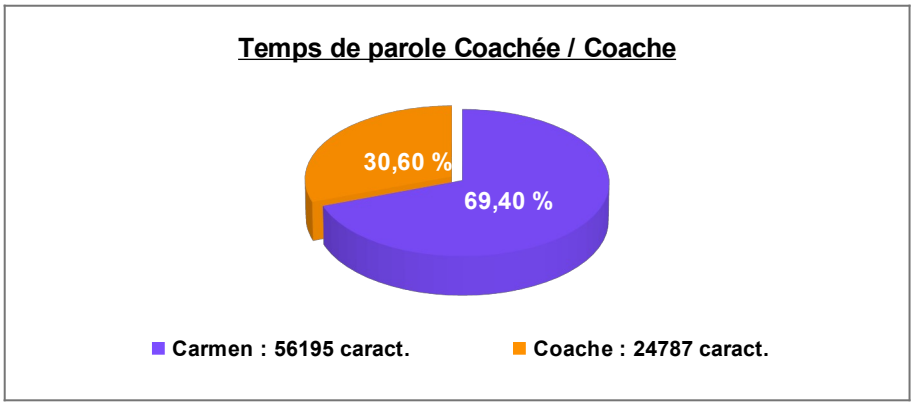


Tableau et graphique B, nombre d'occurrences par catégorie :

Catégories d'analyse	Nombre d'occurrences	Pourcentage
C3 : écouter activement	135	25,81%
C5 : faire évoluer / modifier le cadre de référence	113	21,61%
C1 : maintien et renforcement de l'alliance	95	18,16%
C6 : favoriser la mise en action	91	17,40%
C2 : maintenir le cadre et la structure de séance,rappeler les objectifs et IdR	57	10,90%
C4 : explorer le réel	32	6,12%
Totaux	523	100,00%

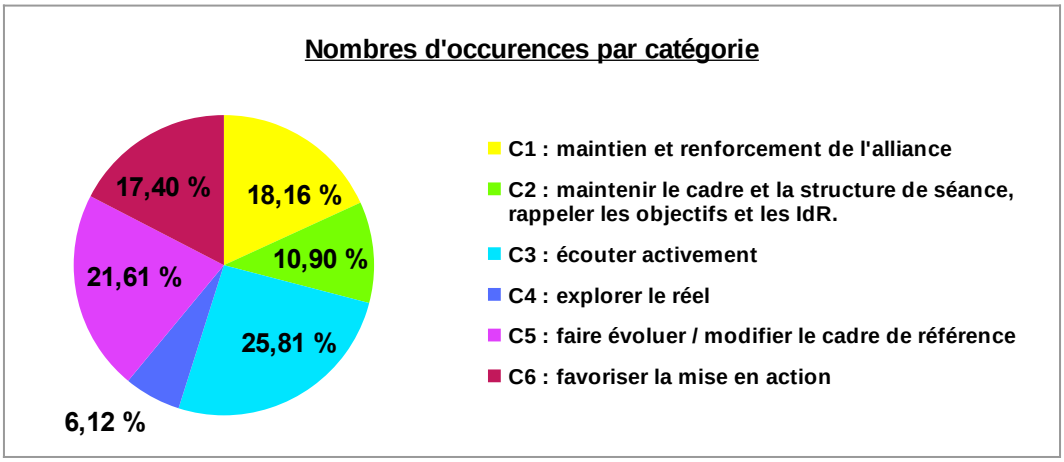
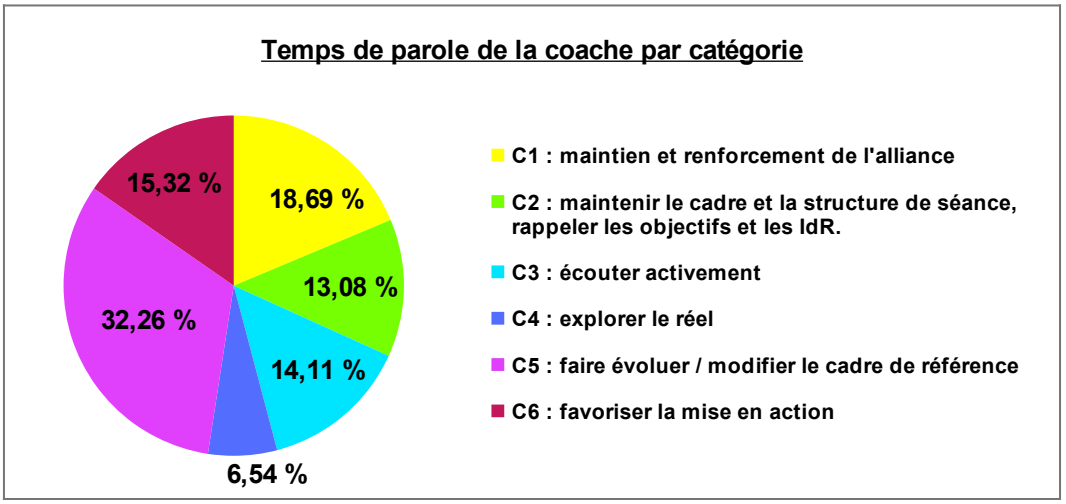
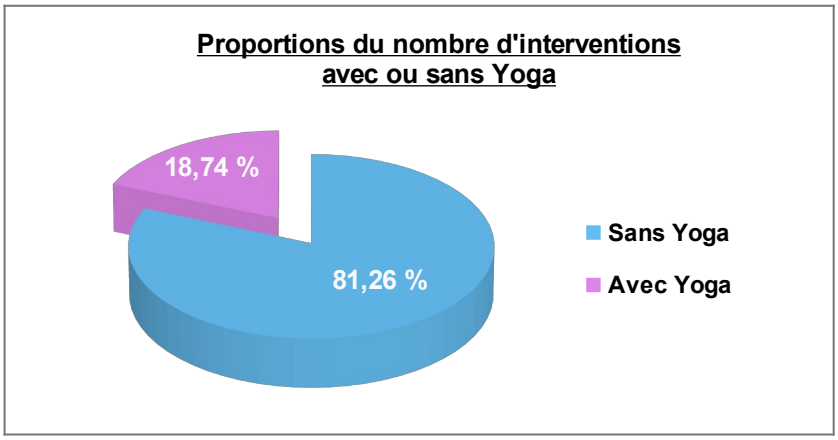


Tableau et graphique C , temps de parole par catégorie :

Catégories d'analyse	Nombre de caractères	Pourcentage
C1 : maintien et renforcement de l'alliance	**4632**	**18,69%**
C2 : maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et IdR	**3243**	**13,08%**
C3 : écouter activement	**3498**	**14,11%**
C4 : explorer le réel	**1620**	**6,54%**
C5 : faire évoluer / modifier le cadre de référence	**7996**	**32,26%**
C6 : favoriser la mise en action	**3798**	**15,32%**
Totaux	**24787**	**100,00%**



Graphique D , proportion du nombre d'occurrences, avec ou sans Yoga :



Graphique E , proportion de rire et de sourires dans la séance :

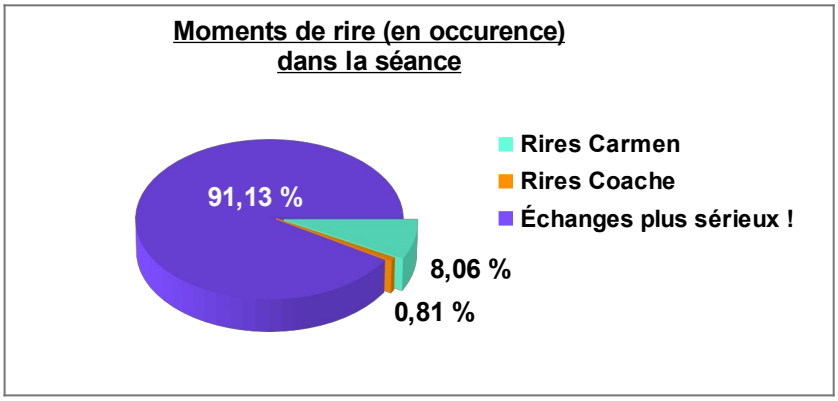


Tableau et graphique F , proportion d'interventions avec ou sans Yoga, par catégorie, en nombre d'occurrences et en temps :

Catégorie	Nb Occurrences	%	Nb de caractères	%
C1 : Maintien et renforcement de l'alliance	72	**75,79%**	2693	**58,14%**
C1 Yoga	23	**24,21%**	1939	**41,86%**
Totaux	95	100,00%	4632	100,00%
C2 : Maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et IdR	41	**71,93%**	2107	**64,97%**
C2 Yoga	16	**28,07%**	1136	**35,03%**
Totaux	57	100,00%	3243	100,00%
C3 : Écouter activement	117	**86,67%**	2378	**67,98%**
C3 Yoga	18	**13,33%**	1120	**32,02%**
Totaux	135	100,00%	3498	100,00%
C4 : Explorer le réel	22	**68,75%**	1025	**63,27%**
C4 Yoga	10	**31,25%**	595	**36,73%**
Totaux	32	100,00%	1620	100,00%
C5 : Faire évoluer / modifier le cadre de référence	101	**89,38%**	6808	**85,14%**
C5 Yoga	12	**10,62%**	1188	**14,86%**
Totaux	113	100,00%	7996	100,00%
C6 : Favoriser la mise en action	72	**79,12%**	3177	**83,65%**
C6 Yoga	19	**20,88%**	621	**16,35%**
Totaux	91	100,00%	3798	100,00%

Tableau et diagramme G : phases de la séance :

Nous avons pu observer la présence de 6 phases dans cette séance. Nous nous référons au décomptage des interventions noté sur le tableau de retranscription de séance :

Phase 1 : *Comment se porte Carmen depuis la dernière séance ?* (1-39) en violet sur le tableau

Phase 2 : *Introduction de la métaphore du vampire* (40 – 80) en marron sur le tableau

Phase 3 : *Carmen et son corps, retour de sa pratique du Yoga* (81-128) en vert sur le tableau

Phase 4 : *Retour du vampire et métaphore de la lionne* (129-209) en bleu clair sur le tableau

Phase 5 : *Prise de conscience de Soi de Carmen teintée de Yoga dans le décor du «Bal des Vampires»* (210-322) en rouge sur le tableau

Phase 6 : *Ancrage du travail et feedbacks positifs de la part de la coache* (323-340) en saumon sur le tableau

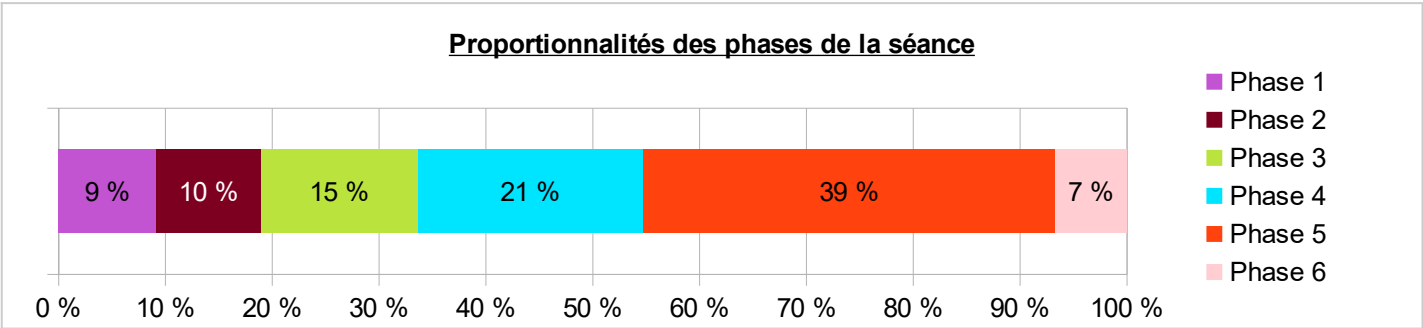


Tableau G , proportion des différentes catégories et sous catégories par phase de séance :

Catégories	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5	Phase 6
C1 : Maintien et renforcement de l'alliance	14,58 %	19,61 %	3,90 %	12,73 %	13,37 %	31,43 %
C1 Yoga	0,00 %	0,00 %	7,79 %	0,00 %	8,42 %	0,00 %
C2 : Maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et IdR	10,42 %	1,96 %	5,19 %	7,27 %	7,43 %	22,86 %
C2 Yoga	0,00 %	0,00 %	6,49 %	0,00 %	5,45 %	0,00 %
C3 : Écouter activement	45,83 %	27,45 %	22,08 %	31,82 %	13,86 %	2,86 %
C3 Yoga	0,00 %	0,00 %	15,58 %	0,00 %	2,97 %	0,00 %
C4 : Explorer le réel	10,42 %	3,92 %	3,90 %	2,73 %	3,96 %	2,86 %
C4 Yoga	0,00 %	0,00 %	9,09 %	0,00 %	1,49 %	0,00 %
C5 : Faire évoluer / modifier le cadre de référence	6,25 %	41,18 %	10,39 %	31,82 %	14,36 %	14,29 %
C5 Yoga	0,00 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %	5,94 %	0,00 %
C6 : Favoriser la mise en action	12,50 %	5,88 %	9,09 %	12,73 %	16,34 %	25,71 %
C6 Yoga	0,00 %	0,00 %	6,49 %	0,91 %	6,44 %	0,00 %
Totaux	100,00 %	100,00 %	100,00 %	100,00 %	100,00 %	100,00 %

2) Exemples qualitatifs pertinents :

En nous référant au tableau C, illustrons mainte nant les tendances quantitatives des catégories de la séance, dans leur ordre d'importance, en temps de parole, et dans un premier temps, en incluant les sous catégories Y :

Présente à 32,6% sur l'ensemble de la séance en temps de parole, **C5 : faire évoluer / modifier le cadre de référence,** est la catégorie dominante. Voici quelques exemples d'interventions de ce type :

- **162** *«Comment t'aurais pu faire autrement avec ce garçon ?* **163** *«t'aurais pu lui dire quoi ?»* - **164** *«qu'est-ce qui t'empêchait ?»* : dans ces interventions, nous confrontons C à ses **croyances irrationnelles** (on ne l'aimera plus si elle dit non) afin de **flexibiliser ses pensées**, de **déstabiliser** son système de référence pour **modifier sa réalité**. Grâce à cette prise de conscience, C pourrait ensuite **modifier ses comportements.**

- **122** *«qu'est-ce que c'est ton intérêt à continuer à être déçue par ton corps ?»* par un **recadrage**, nous **déplaçons** ici la camera afin que C change de **point de vue**. Aurait elle un **intérêt** à voir les chose de cette façon ? **123** «*Qu'est-ce que ça te permet de ne pas faire ?».* Ces **recadrages**, de **type systémique**, questionnent C sur les **bénéfices secondaires** qu'elle aurait à rester dans cette posture.

- **145** *«peut-être que là apparaît la lionne»* - **148** *«et une lionne ça sait très bien mettre ses limites hein ?»* : ici, nous utilisons des interventions de type **systémique, métaphoriques,** permettant à C de prendre conscience qu'elle **protège l'autre d'elle**, de son absence de **limites**. Nous tentons de lui faire voir qu'il lui serait possible d'avoir des **frontières** grâce à cette **ressource «lionne»** qu'elle possède à l'**intérieur d'elle même.**

- **43 «***Qu'est-ce que t'en dirais si j'te disais qu't'étais victime d'un vampire ?»* Là encore, nous utilisons une **métaphore** de type **systémique,** assez percutante, pour que C prenne conscience du fait qu'elle a été élevée par une mère «**vampire»**, une «boussole qui indiquent le sud», comme dirait E. Jalenques, qui lui a appris, entre autres, que tout ce qu'elle fait ou dit, doit être fait pour elle, sa mère, afin que C obtienne de l'amour, qui n'est pas gratuit, et ne s'obtient «qu'à condition».

- **54** «*Comment est-ce qu'on se débarrasse des vampires ? La seule solution ?»* : toujours dans cette démarche **systémique,** nous **ancrons** ici la **métaphore du vampire** en tentant une intervention ayant pour but l'**arrêt des**

tentatives de solutions. En effet, auparavant, C essayait en boucle d'être le gentil petit trophée obéissant de maman, si bien qu'elle vivait avec sa mère une relation de **fusion / confusion**. Maintenant, il serait question de planter aux vampires *«un pieu dans le cœur»* (intervention qui est également une prescription de tâche inter-séance, métaphorique, bien évidemment !). Arriver à assumer de décevoir ses parents signerait l'**arrêt** des **tentatives de solution** et éviterait que C subisse (en reproduisant) avec d'autres, à l'extérieur, ce qu'elle vit chez elle : **54** *«et tu te rends compte que du coup, tu pourrais reproduire ça avec les autres ?»,* **5** *«Est-ce qu'y t'a pas mis un pieu dans le cœur ?»*

C1 : maintien et renforcement de l'alliance (18,69%) arrive en seconde place en temps de parole. Outre établir la **communication**, comme dire bonjour par exemple, dans l'optique de maintenir ou de renforcer l'alliance, nous pouvons témoigner à C de notre **bienveillance** *:* **70 -** *«parfois faut faire une pause, juste une pause»*. Ici, nous induisons que C n'est peut être pas obligée d'être radicale, «tout blanc tout noir», problématique de binarité que l'on retrouvera plus loin dans la séance. Nous pouvons aussi souligner **la liberté** de choix et d'action que nous laissons à C comme lors de cette prescription de tâche : **175** - *«Si tu veux bien»*. L'alliance est également due à notre chaleur humaine, qui peut s'exprimer par des attitudes physiques d'ouverture (**258, 337**), des sourires (**29, 33**), ou à notre manière de comprendre C (**62** *«c'est terrible pour toi ça»*), et de le lui montrer (**60**). Enfin, nous pouvons rassurer C quand la charge émotionnelle de la séance le demande : **232** *«Ça s'fait pas comme ça du jour au lendemain !»* : ici par exemple nous montrons à C, qui veut toujours être parfaite, que l'on peut envisager des petits pas, qu'elle n'est pas obligée d'être 100°/° performante immédiatement.

C6 est la catégorie qui arrive en troisième position en temps de parole (15,32%). Pour favoriser la mise en action de C, nous pouvons : - l'encourager, la valoriser : **329** - «*bravo pour tout le travail que tu fais ! Vraiment !»* - souligner ses avancées : **322** - *«et ça c'est magnifique»*, ici à propos de la **prise de conscience de Soi** - prescrire des tâches inter-séances concrètes : **278** - *«dans la construction t'as avancé un petit peu ? (*à propos de son récital), ou plus imagées : **336** - «*affûte ton pieu» (*pour ancrer en fin de séance de façon humoristique le travail métaphorique du vampire).

Voici maintenant des exemples d'interventions de type **C3 : écouter activement (14,11%)**, catégorie qui arrive en quatrième position en temps de parole : - **soutien** du **discours** de C (*«oui»*, *«OK»*, *«d'accord»*, *«Mmm»)*, pour l'accompagner dans l'introspection - **éléments de clarification : 30** *«c'est une impression ?»,* qui ont souvent une visée recadrante (ici sur la place démesurée qu'occupent ses parents dans la vie de C) - **éléments de reformulation,** dans lesquels nous reprenons un mot, une phrase, emblématique du discours de C, relançant ce dernier (**267** *«le feu d'artifice»*), ici par exemple pour souligner le caractère très positif de la métaphore utilisée par C sur ses avancées. Nous pouvons aussi reformuler pour témoigner de notre **écoute véritable** (**228** *«comme dans ton rêve où y sont dans ton lit»*), ou pour faire **«écho»** à ce que C vient de dire (**111** *«alliée avec toi même !»*) quand nous sentons que cela est particulièrement important de le souligner. Ces reformulations lèvent souvent des lièvres et peuvent **déboucher sur C5**, c'est à dire qu'elles font réfléchir Carmen sur ce qu'elle vient de dire, contribuant à modifier son cadre de référence (**125 -** *«satisfaire»*). Voici un exemple de reformulation

écho ayant pour but direct d'**ancrer** en C la **prise de conscience de Soi** qu'elle vient de vivre : **321** *«Oui, c'est intimidant de se rencontrer».* L'écoute active se retrouve aussi quand nous donnons du **feedback,** comme cette **reformulation de synthèse** *:* **306** *«et ça les autres t'ont renvoyé que non en fait c'est pas ça qu'il voulaient».*

Présentes à 13,08% en temps de parole, les interventions de type **C2 : maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et indicateurs de réussite** sont particulièrement importantes, dans la mesure où l'une des problématique de C est de ne pas avoir de **frontières**, de **limites**. Nous plaçons donc un cadre de travail solide, que les interventions de type C2 contribuent à maintenir, de façon pragmatique, pour organiser le coaching, ou en rappelant régulièrement les objectifs de travail : **81** *«avec tes cheveux lâchés et ton petit haut tout simple là»* : ne plus se **cacher** derrière des **artifices** – **322** *«t'es en train d'aller à la rencontre de toi»* : **s'accepter** et **s'aimer** telle qu'elle est **- 278** *«par rapport à ton récital alors»* : construire un **récital** interdisciplinaire – **256** «*ça veut dire : «rentre pas, laisse-moi tranquille»»* : s'être **décentrée** de sa **mère**.

C4 : explorer le réel (6,54%) : outre le questionnement visant à savoir comment **se porte C** et ce qu'elle a vécu d'important depuis la dernière séance (**2** - *«qu'est-ce qui s'est passé depuis qu'on s'est vues ?»)*, nous la questionnons aussi sur :

- ses objectif de coaching, cadrant son flot de parole, et la ramenant à elle-même : c'est le premier temps de la **prise de Conscience de Soi** : **82** - *«Tu continues un p'tit peu le style naturel ?»* (apprendre à s'accepter et à s'aimer telle qu'elle est), **118** - *«T'en es où justement par rapport à ton corps ?»* (renouer avec son corps), **192 -** *«qu'est-ce qui s'est passé avec le percussionniste ?»* (se connecter à son vrai désir et à sa liberté), **272 -** *«t'en es où avec ça ?»* (arrêter les auto-injonctions), **278** - *«tu en es où dans tes réflexions ?»* (récital interdisciplinaire).

- son ressenti émotionnel, afin de l'accompagner à la **prise de conscience de Soi**, climax de cette séance : **17** - *«ça te fait quoi à l'intérieur de toi ?»,* **319** - *«t'es intimidée par quoi ?»,* **320** - *«pourquoi t'es intimidée ?».*

Voyons maintenant **les sous catégories teintées de Y**. Nous les comptabiliserons en **nombre d'occurrences** (cf tableau E). Moins conséquentes quantitativement, elles ne sont pas moins importantes qualitativement.

Avec 23 occurrences sur l'ensemble de la séance, **C1Y** arrive en première place. Ces interventions peuvent prendre la forme :

- d'**encouragements** liés à la fierté que C éprouve grâce à sa reprise de la pratique : **101 - «***ça m'fait plaisir pour toi que tu sois contente de toi».* Ces encouragements de yogi à yogi sont **très spéciaux**, c'est pourquoi nous ne les catégorisons pas en C6. En effet, ils créent un fort lien entre Carmen et nous, ce qui est fondamental pour établir une véritable bonne alliance, facteur clef de la réussite d'un coaching ou d'une thérapie pour Carl Rogers (2020).

- d'apports d'informations, pour apporter de l'**oxygène**, car C ne **respire pas bien, concrètement** (elle parle trop vite) et **métaphoriquement** (ses parents vampires l'étouffent) : **304** - *«grâce à la pratique on se purifie pour changer, c'est comme si on faisait chauffer notre corps, notre mental, notre ego dans un récipient à la chaleur des asana».* Outre **maintenir l'alliance**, nous avons aussi ici pour but de **motiver** C à **continuer sa pratique**, afin qu'elle apprenne progressivement à créer un lien sain **avec elle même** sans se faire dépendre des autres ou du résultat.

- Ici, adoptant la posture suggérée par Kohneh Chahri, nous «soufflons un conseil» à C, dans le but de la rassurer, car elle se sent seule de part la nature de sa quête. En **maintenant l'alliance**, nous créons aussi un **lien** entre pratique du **Yoga et spiritualité**, pour l'accompagner à **prendre conscience de Soi** : **98 -** *«pour apprivoiser cette solitude et sortir de ton mental tu pourrais te plonger dans un univers de spiritualité tout en pratiquant, en écoutant des Bajhans ?»*
- Ici, nous nous servons du fait que C a le fantasme de faire une démonstration de Yoga devant des amis pour lui rappeler qu'elle a été victime de parents vampires pour lesquels l'amour s'obtenait par le «faire». Aussi, nous **maintenons l'alliance** en **réconfortant** C, ce n'est pas de sa faute si elle a ses pensées : **225** - *«n'oublie pas que t' as été utilisée quand t'étais p'tite».*
- Ici, grâce à la posture de la montagne, le Yoga se révèle être un **outil** pour la coache pour accompagner C à sortir de la binarité, apprendre à vivre dans le gris, tout en **maintenant l'alliance**, en créant un **fort lien relationnel**, en l'aidant à **incarner en douceur** et en **la faisant rire** : **275** *«c'est un peu comme si tu faisais Tadasana avec une épaule comme ça une épaule comme ça»* - **277** *«tu comprends ? Sortir de la binarité».*

Nous utilisons aussi le Yoga dans les interventions de type **C6Y** (19 occurrences). Grâce à elles, nous faisons des piqûres de rappel à C, insistant sur la nécessaire assiduité dans une pratique du Yoga pour en retirer tous les bénéfices qui sont **complètement en lien avec son macro objectif** : prendre confiance en elle, s'accepter, s'affirmer, pour renouer avec son corps. Ces encouragements (*«OK», «bravo», «super», «génial»,* **101** - *«tu peux être contente de toi»*) - motivent C à se mettre en route. Les interventions de type **C6Y** peuvent aussi : - motiver C à ne plus laisser tomber sa pratique (**271** - «*Si tu continues une pratique régulière hein ?»*) - ancrer le travail de coaching, par des valorisations : **220** - *«c'est c'que tu ressens, et c'est très bien, c'est très profond comme travail»* - ici en lien avec la **prise de conscience de Soi** : **224** - *«et regarde comme tu existes bien en ce moment !».* Dans cet exemple, par une projection dans le futur et grâce à une posture de Yoga qu'elle connaît bien, nous indiquons à C une piste de travail : **275** *«faudrait arriver à équilibrer tes deux épaules tu vois, pour donner le même poids aux deux p'tites Carmen».*

Outre une écoute active classique liée au Yoga du fait du contexte dans lequel elle s'exerce (*«d'accord», «ok», «Mmm»*), voici quelques exemples d'interventions de type **C3Y** (18 occurrences) :
- Ici, en lui rappelant un propos tenu à la séance précédente, nous montrons à C que nous l'avons **bien écoutée**, et nous nous servons du **Yoga**, pour la faire travailler sur son r**apport paradoxal à la danse** (**double injonction** de la part de sa mère) : **112** - *«souvent après avoir fait du Yoga je danse»*. Autres exemples, ces reformulations de synthèse nous permettent de continuer à utiliser le Yoga, tout en restant collée aux objectifs de travail : **222 -** *«Et il touche plein de choses en fait de ta vie, c'est comme peut-être un remède, un baume qui va t'aider petit à petit à te rassembler»* - **223 -** *«qui en même temps te donne un ancrage, une ouverture, qui fait apparemment du bien à ton chant, et quand t'es sur scène, et te régule aussi puisque tu dis que ça te fait du bien à la digestion»* - **115** - *«ça remet les deux fils ensemble».*

Voici quelques interventions de type **C2Y** (16 occurrences), dans lesquelles nous ramenons sans cesse C à ses **objectifs de travail** :

- en lien avec **cette problématique de frontières** («m'y retrouver») : ***222 - «****t'aider à poser des limites, à avoir des frontières, à te déterminer dans l'espace»*
- en lien avec son **rapport à elle même** (se sentir en phase avec son corps et son esprit notamment lors de sa pratique du Yoga) **: 97** - *«et le lien entre ton mental et ton corps ?»* - **101** - *«donc tu ressens quoi dans ton rapport à toi d'avoir repris le Yoga ?»* - ***213 -*** *«c'est juste pour toi, c'est prendre soin de toi»*
- en lien avec le fait de **trouver sa juste place : 108** - *«Tu peux prendre ta place ?»*
- en lien avec **l'amour de soi** : **113** - *«donc on dirait que le Yoga te réconcilie avec plein de facettes de toi-même ?»* - ***217*** - *«L'amour de ton corps et l'amour de toi-même ? De toi à toi ? Comme si la pratique du Yoga (...) créait vraiment un lien de toi à toi d'amour ?»*

Finalement, nous nous **servons** du **Yoga** comme d'un **baume** que nous passons sur tous les **objectifs de travail** (**220** - *«t'as vu comme le Yoga il est présent tout le long de notre séance par petites touches»)* pour recréer un lien entre eux, et entre **Carmen** et **elle même : 214 - «***C'est être en lien avec toi, juste de toi à toi»* - **304** - *«c'est vraiment apprendre le lien à toi»*, pour la conduire à la **prise de conscience de Soi.**

Nous continuons à passer ce baume avec les interventions de type **C5Y** :
- Ici, nous nous servons d'une posture de Yoga pour faire le lien avec la problématique de Carmen d'amour à condition : **275 «***alors là, y a le p'tit bout d'Carmen, le micro vampire qui est un peu maman quoi «fais ci, fais ça, fais pas ci, fais pas ça, soies la meilleure, soies mince, soies machin, soies truc, soit hétéro, soies tout ça» et là y a la gentille p'tite Carmen qui pèse pas bien lourd encore».* Ainsi, C peut **changer d'angle de vue**, envisageant qu'il serait possible d'aimer autrement qu'à condition, que l'amour est gratuit. Par ailleurs, le contexte global est en rapport avec le fait de se **décentrer** de ses parents, et particulièrement de sa mère. Tout cela est **étroitement en lien avec ses objectifs de coaching**.
- Par ce recadrage doublé d'une métaphore, nous utilisons le Yoga pour faire prendre conscience à C qu'elle pourrait s'aimer inconditionnellement : **218** - *«c'est-à-dire que t'as pas appris ça toi, t'as appris qu'l'amour c'était à condition, d'où peut-être ta réflexion de «si j'ai pas fait mon Yoga j'mérite pas de soin», là du coup t'associerais le fait de ne pas avoir fait de Yoga avec les injonctions du vampire ? »*
- Ici, la pratique du Yoga permet de réintroduire la métaphore du vampire **223 - «***comme si ça t'aidait aussi à te retirer des crocs du vampire !»*
- Là, en faisant un lien spirituel avec la pratique régulière du Yoga, qui nous ouvre véritablement aux autres, la coache induit à C qu'elle n'est probablement pas bien en relation pour l'instant, afin de lui faire prendre du recul et de provoquer une remise en question **305** - *«tu seras probablement mieux en relation»***.**

Le baume Yoga est toujours bien présent dans les interventions de type **C4Y** (10 occurrences), dans lesquelles nous questionnons C sur les **effets** de la pratique du **Yoga** dans tous les domaines de sa vie, dans l'optique de la mener à la **prise de conscience de Soi**. Par là même, nous la ramenons en permanence sur ses objectifs de coaching : son corps (**95** - *«qu'est ce que tu ressens dans ton corps par rapport à cette reprise du Yoga ?»*), son ressenti émotionnel (**215** - *«Qu'est ce que tu sens là ?»*), son chant (**104 - «***dans ton cours de chant y avait des effets très clairs ?»*), ses expériences scéniques (**107** - *«comment ça se passe sur scène ?»*), sa vie quotidienne

(**102** - *«est-ce que tu ressens des effets dans ta vie quotidienne ?»*), et donc, finalement, l'**amour de soi** (**216** - *«Est-ce qu'on pourrait dire que la pratique du Yoga, t'apprend l'amour de toi ?»*), c'est à dire le sous objectif 1 : apprendre à s'accepter et à s'aimer telle qu'elle est.

PARTIE 3 - DISCUSSION ET PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

1) Synthèse des données obtenues

L'analyse de séance me permet de dégager quelques éléments particulièrement représentatifs de ma pratique de coache :

En nombre d'occurrences, en me référent aux **Tableau et graphique B**, l'**écoute active C3** (25,81%) est la catégorie qui domine la séance et semble donc être l'un de mes **principaux outils**, ce qui explique **le temps de parole** plus important imparti à Carmen **(69,4%)** qui est l'experte du contenu de son coaching, bien supérieur au mien **(30,6%).** J'essaye en effet d'«écouter vraiment» (Krishnamurti, 1974, X) (cf **Graphique A**). On retrouve **C3** dans **toutes les phases de la séance** (moins dans la phase 6 qui consiste surtout à ancrer et mettre en action). Une véritable écoute active me permet de trouver les ressorts pour **déstabiliser** le cadre de référence de C (**C5**, 21,61%), ce qui ne serait pas possible sans **une forte alliance** (**C1**, 18,16%) et permet ensuite de mettre C en mouvement (**C6**, 17,4%). Le maintien du cadre du coaching et de la séance, le rappel des objectifs (**C2**, 10,9%) est présent tout le long de la séance, **tout comme les autres catégories**. **C4**, explorer le réel, est moins présente quantitativement puisqu'il s'agit d'une **séance 4** (6,12% d'occurrences).

En temps de parole (cf **Tableau et graphique C**), les chiffres sont légèrement différents. **C5** (32,26%) domine, puis dans l'ordre décroissant nous avons **C1** (18,69%), **C6**, (15,32%), **C3**, (14,11%), **C2**, (13,08%), et enfin **C4** (6,54%). En effet, en temps de parole, les interventions de type **C5** sont plus importantes car j'y emploie des métaphores pour modifier le cadre de référence de C (interventions plus longues) : **219 -** *«T'as tellement appris qu'y fallait mériter en fait, c'est l'amour au mérite !»*. Avec les interventions de type **C1** j'apporte de l'information quand cela est nécessaire : **135** - *« Et si t'a cru qu'c'était ta place d'être utilisée et d'être utile pour être aimée bah... t'as continué à l'faire, c'est logique»*. Ces interventions sont donc plus longues en termes de caractères que les *«Mmm» «ouais» «Ok»* ou *«oui»* utilisés pour écouter activement (**C3**).

Me voici arrivée à la spécificité de mon sujet, c'est à dire à mes interventions injectant du Yoga dans la séance **(Graphique D)**. Ce dernier est présent à **18,74%** (nombre d'occurrences) dans la séance entière. Même si moins nombreuses que les catégories «classiques», les **sous catégories Y** sont présentes dans **chaque catégorie,** sur la séance entière. En me référant au **Tableau E** :

- **En termes d'occurrences**, **C1Y** (23) domine puis, dans l'ordre décroissant : **C6Y** (19), **C3Y** (18), **C2Y** (16), **C5Y** (12) et enfin **C4Y** (10).
- **En termes de caractères**, l'ordre est légèrement différent : **C1Y** (1939), **C5Y** (1188), **C2Y** (1136), **C3Y** (1120), **C6Y** (621), **C4Y** (595).

C1Y (23 occurrences et 1939 caractère) est la sous catégorie Yoga la plus présente dans la séance. Il semblerait que je me serve beaucoup du Yoga pour renforcer et maintenir l'alliance et que ces interventions soient souvent longues **en temps de parole** car elles consistent souvent en un apport d'informations, par exemple pour rassurer C quand elle a été bien bousculée en amont - **270 -** *«Oui, tu sais la souplesse physique, c'est aussi la souplesse du mental, la flexibilité physique qu'on acquiert avec le Yoga c'est aussi une flexibilité du mental. On s'adapte mieux aux situations, on est plus souple là-haut».* En revanche, dans les interventions de type **C6Y**, assez présentes en termes d'occurrences (19), le Yoga est juste injecté par mots ou bribes de phrases, pour accompagner C à se mettre en mouvement (**312 -** *«très bien»*). Elle sont donc moins longues en nombre de caractères (621). **C5Y** est moins présente avec ses **12** occurrences, par contre, en terme de caractères (1188), elle concurrence largement **C1Y** ou **C2Y**.

Par ailleurs, en me référant au tableau E, je constate que pour toutes les catégories (sauf C6), je prends beaucoup plus de temps de parole concernant le Yoga que je ne fais d'occurrences sur ce sujet. Par exemple dans C1, on a du Yoga pour 24,21 % des interventions en termes d'occurrences et pour 41,86% en terme de caractères.

En me référant au **Tableau et diagramme G**, j'ai distingué **6 phases dans la séance**. **La plus longue** (en termes d'occurrences) est la **Phase 5 :** *Prise de conscience de Soi de Carmen teintée de Yoga dans le décor du «Bal des Vampires»* **(39%)**, puis vient la **Phase 4 :** *Retour du vampire et métaphore de la lionne* **(21%)**, puis la **Phase 3 :** *Carmen et son corps, retour de sa pratique du Yoga* **(15%)**, puis la **Phase 2 :** *Introduction de la métaphore du vampire* **(10%)**, puis la **Phase 1 :** *Comment se porte Carmen depuis la dernière séance ?* **(9%)** et enfin la **Phase 6**, *Ancrage du travail et feedbacks positifs de la part de la coache* **(7%)** qui clôt la séance.

Quelques chiffres remarquables ressortent du tableau G :

En terme de catégories classiques, et en occurrences :

- La **Phase 1** «*Comment se porte Carmen depuis la dernière séance ?»* voit C3 et C1 dominer : j'y utilise principalement l'alliance et l'écoute active.
- Dans la **Phase 2** «*Introduction de la métaphore du vampire»*, je me sers surtout de l'écoute active (C3) pour déstabiliser le cadre de référence de C (C5), notamment par des reformulations recadrantes.
- La **Phase 3** «*Carmen et son corps, retour de sa pratique du Yoga»* voit C3 et C5 dominer.
- La **Phase 4** «*Retour du vampire et métaphore de la lionne»* voit C3 et C5 **à égalité**. Là encore j'écoute et je recadre.
- La **Phase 5** «*Prise de conscience de Soi de Carmen teintée de Yoga dans le décor du «Bal des Vampires»* voit C6, C5, C3, et C1 quasiment **en équilibre**. C'est par ailleurs le **climax** de la séance.
- La **Phase 6** «*Ancrage du travail et feedbacks positifs de la part de la coache»* voit C1 et C6 dominer, C2 y est aussi bien présente. Ici j'accompagne C à **se mettre en mouvement** en restant collée **aux objectifs** et **au cadre**, en maintenant une **forte alliance** avec elle.

En terme de catégories yogi, et en occurrences :

- Le **Yoga** est **absent** des **Phases 1, 2, 6 & 4** (à part 0,91% en C6Y).
- Il fait son **apparition** en **Phase 3 «***Carmen et son corps, retour de sa pratique du Yoga»,* dans **chaque catégorie** avec une dominance de C3Y et C4Y, j'**écoute** et j'explore le réel de C en me servant du Yoga.
- La **Phase 5** «*Prise de conscience de Soi de Carmen teintée de Yoga dans le décor du «Bal des Vampires» »* voit le Yoga revenir, assez peu, mais de façon **équilibrée** entre **toutes** les sous catégories : **C1Y** (8,42%) **C6Y** (6,44%) **C2Y** (5,45%) **C3Y** (2,97%) **C4Y** (1,49 %) **C5Y** (5,94 %)

Dans mon analyse de séance, j'ai également retenu :

- les **silences**, peu nombreux, 1 minute 17 secondes au total sur 1 heure 27 minutes de séance. Carmen étant un vrai moulin à paroles, c'était déjà une gageure pour moi d'arriver à ce score !
- les **moments de rire** (cf **Graphique E**) les plus significatifs, par occurrences. Présent dans la séance à **8,87% au total** (8,06% de rire de C et 0,81 % de mes rires), le **rire** est **assez représentatif** de ma manière de travailler. J'emploie des mots, je fais des blagues, des imitations, des gestes, j'utilise des métaphores ou des références **dans le but de faire rire C** : **59** - *«y s'est pas dit «gnarf gnarf» j'vais faire comme dans les films de vampires»*. Ici par exemple pour détendre l'atmosphère, et déstabiliser son cadre de référence.
- De même, j'ai retenu 72 moments très significatifs de **sourires** (par occurrences). Ces derniers sont à 68,05% mes sourires (49 occurrences) et à 31,94% des sourires de C (23 occurrences). Carmen **rit donc plus qu'elle ne sourit** ce qui parle peut être de la **nature «forcée»** de ses rires due à son histoire. Je souris beaucoup plus que je ne ris. Mon sourire fait en effet partie de ma posture enveloppante, rassurante, et mes rares moments de vrai rire (**109**) correspondent à des instants où je m'ouvre sincèrement et spontanément à la C, car s'autoriser à vraiment rire, c'est lâcher nos barrières de protection. Cela contribue aussi à une **forte alliance**.

Enfin, pour **créer du lien,** j'adopte la **même façon de parler** que C, par **synchronicité verbale**, employant **par mimétisme** des mots comme *«Genre ?»,* «*Ouais ?»,* des répétions de mots ou de bribes de phrases (*«y s'en vont»*) ou des contractions de mots (*«ça m'paraît»),* façon de parler que je **n'adopterai pas pour les autres coachés** qui, eux, s'expriment différemment. Par ailleurs, grâce à Zoom, j'ai pu observer que la **synchronisation** se fait aussi physiquement[10]. J'ai également tenu compte du langage non verbal[11].

Je suis une coache qui **recadre** beaucoup (32,6%), notamment par le biais de métaphores, tout en **écoutant activement** et en maintenant une **forte alliance** pour finalement **mettre le coaché en mouvement**. Dans ma manière de coacher je **maintiens un cadre fort**, tout en restant **très collée aux objectifs**, peut être justement pour bien rester du côté «coaching» de la frontière un peu floue mais bien réelle qui existe entre ce domaine et la thérapie. Par ailleurs, à partir du moment ou ma coachée me l'apporte sur un plateau d'argent, j'**injecte du Yoga** dans la séance au **gré de mon intuition** et je m'en sers comme d'un **tremplin** pour travailler ses **objectifs de coaching**.

[10]voir **17**, et tous les autres éléments surlignés en jaune dans le tableau de retranscription de séance, colonne de droite

[11]voir tableau de retranscription de séance, colonne de droite

2) Confrontation des résultats de l'analyse de séance avec la revue de littérature :

Pour confronter l'analyse de séance à la revue de littérature, et éviter les redites, je vais tenter de peindre une personne (coach, ou coaché), ayant effectué le travail de prise de conscience de Soi. Il s'agirait là d'un véritable individu dans le sens krishnamurtien du terme, «indivisé» : chaleureux, souple dans tous les sens du terme, aligné, respectueux de l'autre et de lui même, intègre, engagé, authentique. Conscient de ses valeurs, de ses désirs profonds, de sa mission de vie, de ses parts d'ombre et de ses freins, il serait empathique, connecté à son Soi, à ses états de flow, et à ses ressources. Doté d'une ouverture d'esprit et de cœur à l'égard de la spiritualité, il serait doué de discernement et d'une capacité à prendre du recul. Vraiment attentif, ancré dans «l'ici et maintenant», à l'écoute de lui même, de ses émotions, et de ses ressentis (et à ceux de l'autre), il aurait confiance en lui, serait centré, tranquille, généreux, spontané et doté d'un bon sens de l'humour. Il serait dans le non jugement, il aurait l'esprit clair. Il aurait conscience qu'il est son propre outil et de la nécessité d'un travail sur lui en permanence, notamment pour s'affranchir de son passé et de son histoire familiale, ou du moins pour entrevoir que cela est possible. Il serait pour la vie et le vivant, en vérité avec lui même, plein d'espérance et humble devant le mystère de la vie.

Pleine d'énergie, de joie, de lumière, cohérente intérieurement, cette personne pratiquerait le Yoga et de ce fait, serait disciplinée, rigoureuse, courageuse, tenace, persévérante, patiente. Connectée à son corps, elle serait dotée d'un puissant ancrage, d'un sens de la mesure, d'une stabilité, d'un équilibre physique et mental. Elle serait harmonieuse, bien définie, dotée de frontières solides. Sérieuse au sens krishnamurtien du terme, elle serait responsable donc libre, et deviendrait alors véritablement créative.

Quant au coach lui-même, il aurait une éthique et une déontologie affirmées, et serait capable de poser un cadre de travail solide. Libéré de la tentation de toute puissance, il ferait absolument confiance à son coaché pour trouver tout seul ses propres solutions. Doté d'une bonne boîte à outils qu'il veillerait à ré-approvisionner régulièrement, il se servirait d'outils classiques ou d'outils plus originaux comme l'intuition, les intelligences émotionnelle et spirituelle, savoir distinguer l'être du faire, expérimenter et faire expérimenter à l'autre l'amour inconditionnel de soi, profiter pour soi de ce qui est difficile pour soi. L'outil Yoga lui servirait dans les discussions à caractère philosophique ou spirituel qui pourraient émerger de ses rencontres avec son coaché, mais aussi de vecteur qui ramènerait son coaché à ses limites, à son corps, à ses ressources profondes, qui l'aiderait à développer les qualités nécessaires pour mener cette quête de la réalisation du Soi. *«Tout système humain poursuivra et contrôlera d'autant mieux son évolution qu'il disposera d'une bonne souplesse»* note Kourilsky (2020, p.246). Le Yoga permettrait aussi au coach d'apporter de l'information à son coaché pour qu'il puisse reprendre haleine dans sa croisade vers lui même. En plus d'être une discipline physique, qui de par sa nature mettrait tout simplement le coaché en mouvement, le Yoga serait aussi un baume qui créerait du lien entre le coach et son coaché (parce qu'ils pratiqueraient tous les deux, ils auraient une langue commune de plus), et un lien aussi entre le coaché et lui même. Le Yoga serait injecté dans la séance par le coaché ou par le coach. Au gré de son intuition, le coach s'en emparerait, et le réinvestirait, ponctuellement ou de façon plus globale, mais toujours en lien avec les objectifs du coaching.

Grâce à une communication sans filtres, de «Soi à Soi» qu'il saurait établir, ce coach, extrêmement adaptable à la personne qu'il accompagne, d'une infinie bienveillance, en créant une bulle protectrice autour de son coaché, serait capable de le soutenir, de le rassurer, et, en même temps, de le recadrer, de le déstabiliser. Il conduirait naturellement son coaché à se connaître mieux, à se responsabiliser, à prendre conscience de ses fonctionnements, et finalement de son Soi, pour ensuite l'accompagner à se mettre en mouvement vers son désir profond, ce qui l'anime, ce pourquoi il est sur terre, à s'engager au service de lui même.

En regardant ce tableau, il semblerait que les résultats de l'analyse de séance correspondent à ce qui avait été évoqué dans la revue de littérature. Cette posture absolument idéale (!), j'en ai bien conscience, est celle que je tente d'incarner, avec le plus d'humilité possible, à chaque séance de coaching, et ce fut le cas me semble t-il pendant la séance n°4 de Carmen.

Toujours dans le but de confronter l'analyse de séance à la revue de littérature, je tente maintenant de **décrire ma manière de coacher** : je me sers de ma personnalité, de mon sens de l'humour, de mon sens du récit, de ma capacité à fabriquer et à utiliser des métaphores, de mon caméléon, de mon clown, de ma «bonne maman», mais aussi de mon côté rigoureux et intègre. J'utilise aussi mes expériences de vie, ma yogi, ma méditante, ma chanteuse lyrique, ma metteuse en scène, mes expériences thérapeutiques, mes rires, mes sourires, ma faculté à m'ouvrir à l'autre, et à créer du lien avec lui comme le note Carl Rogers (Creative Caption & Video, 1965, 41'09) : *«quand j'arrive à rentrer vraiment profondément dans une relation, alors je me surprends à être non seulement incroyablement ému en étant en contact avec le monde intime de mon client, mais aussi à apporter ma propre expérience intime, ce qui prouve que je suis vraiment en relation avec ce que le patient est en train d'expérimenter».* Mes coachés le sentent et apprécient cela : «*Nous connaissons tous des gens en qui nous avons confiance parce que nous sentons qu'ils sont effectivement ce qu'ils sont, que c'est à la personne même que nous avons affaire, et non à un masque poli ou professionnel.»* Rogers (2020, p. 45)

Toujours dans cette optique, je tente maintenant de **décrire le cheminement qui a conduit Carmen a prendre conscience de Soi** dans cette séance de coaching : un dialogue, une communication de «Soi à Soi», «d'âme à âme» : *«lorsque le thérapeute arrive à saisir instant par instant ce que le client éprouve dans son monde intérieur comme le client le voit et le sent, sans que sa propre identité se dissolve dans ce processus empathique, alors le changement peut s'opérer»* (Rogers, 2020, p. 46). Cette interaction qui, d'après Kourilsky (2020), sécrète le changement, a conduit Carmen **à accueillir ses obscurités** (**306**), à **trouver un état d'unité** (**113**), de **cohérence intérieure** (**223**), à se **connecter à son enfant intérieur** (**318**), et **finalement à son Soi** (**321**).

Comment la pratique du Yoga Iyengar a t-elle pu l'aider dans ses problématiques ? Tout d'abord, elle lui donne une meilleure connaissance d'elle-même et de ses fonctionnements, elle apaise son mental hyperactif et la rend plus clairvoyante (n'oublions pas que Carmen n'a que 21 ans!). Iyengar (2009, p.7) note *«le Yoga traite du bien-être de l'homme sur les plans physique, moral, mental et spirituel».* Aussi, retrouvons nous ci dessous tous les objectifs de travail et indicateurs de réussite de Carmen (en gras pour plus de clarté). Outre les bienfaits physiques d'ancrage, d'équilibre, de stabilité, de fortification et de tonicité procurés par les asana, Carmen sait

que «Yoga» veut dire «lier», «unir». Elle sait que le but ultime de la pratique est de la conduire à la réalisation du Soi. En pratiquant elle est donc déjà **responsabilisée** vis à vis d'elle-même. Pratiquer c'est aussi **s'affirmer,** apprendre à aimer son corps, **renouer avec lui,** «*m'y retrouver»*, selon ses propres mots**,** au lieu de le dénigrer, en jouir au lieu d'en souffrir, **se sentir en phase avec lui, se délimiter**, physiquement et moralement. C'est aussi renoncer à l'image parfaite à laquelle on lui avait demandé de correspondre depuis toute petite, **s'accepter** comme elle est, plutôt que comme sa mère voudrait qu'elle soit (et par la même s'être **décentrée de cette dernière**).

Le travail postural d'alignement lui permet de trouver un alignement entre son mental et son corps, de **trouver sa juste place**, comme un nouvel équilibre. Pratiquer régulièrement, avoir la reconnaissance de son professeur, de ses compères de tapis, c'est aussi se reconnaître soi même, **prendre confiance en soi** et donc **arrêter de se comparer aux autres**. Le Yoga aura aussi été pour elle l'occasion d' **identifier son vrai désir** : avait-elle envie de pratiquer vraiment pour elle ou pour faire plaisir à ses parents ? D'où l'arrêt de sa pratique pendant un temps. Finalement Carmen, grâce la pratique du Yoga n'apprend t-elle pas **l'amour inconditionnel d'elle-même** ?

Enfin, véritable incarnation de cette alliance entre Yoga et coaching, le **récital de Carmen, axé sur le corps rond féminin,** qui porte un titre complètement lié à ses objectifs de coaching (que je ne peux pas révéler ici par confidentialité) et qui va prochainement voir le jour est la preuve bien vivante que la connexion au Soi libère **une énergie phénoménale, une force et une puissance de créativité inouïes**. «*Les créations artistiques relèvent de l'apprentissage 3»* note Kourilsky (2020, p.48). Peut être ici pouvons nous faire un lien avec cette sensation de liberté intérieure que procure un asana, comme un état de flow. Dans ce récital, qui fait **la part belle à la danse**, Carmen introduira quelques postures de Yoga, nous faisant le plus beau des cadeaux en créant elle-même un lien entre Yoga, coaching et créativité. Se tenant à sa parole (**292**), la jeune chanteuse a intégralement écrit et mis en scène ce «seule en scène» entre mars et août 2022. Cette formidable mise en action nous suggère que Carmen a vraiment bougé d'une posture d'attente à un état d'être dans *«l'ici et maintenant»* (Rogers, Creative Caption & Video, 45mns), ce qui nous rappelle aussi Yalom (2021, p.825) pour qui il est nécessaire de *«s'engager pleinement dans l'accomplissement de ce sens»* après avoir identifié ce dernier.

Les états de flow de Carmen sont donc clairement **identifiés**, et donner un sens à sa vie n'est pas un problème pour elle. **En se décentrant de sa mère**, **elle a pris conscience de ses fonctionnements** et notamment de son **faux self** «*(qui) se construit au travers de la soumission aux empiétements maternels»* (Tchernicheff, 2010, p.40-43). Elle a appris à **se délimite**r *«Et si finalement c'était l'idée du noyau qui l'emportait, n'annulant pas pour autant les autres figures métaphoriques. Un noyau protégé par ses peaux, ses pulpes, une enveloppe qui le sertirait, un lieu, un temps de repli, de sécurité, de sérénité à devoir préserver coûte que coûte, faute de quoi l'être serait par trop à découvert, offert aux prédateurs* (dans son cas les parents vampires)*; en somme, un lieu saint (parce que sacré), ceint et sain»* (Tchernicheff, 2010, p.40-43). Désormais, Carmen est capable de faire les choses pour **elle toute seule** (**210**). Si des phases de régression sont toujours possibles, je ne pense pas que Carmen revienne en arrière, il s'agirait donc là d'un **changement de type II**. Du haut de ses 21 ans, Carmen **obtiendra un poste au Conservatoire de XXXX en Septembre 2022** qui lui permettra de **partir de chez ses**

parents. La métaphore de la lionne qui m'est venue (**145**) me fait penser à cette parole d' Amma (2015, 166) : *«Tant que vous vous identifiez au corps, vous êtes comme une petite pile électrique dont la puissance est vite épuisée. Mais quand vous atteignez le Soi, vous êtes comme une batterie géante reliée au générateur cosmique d'énergie, qui vous donne une force constante et inépuisable. Vous êtes branché sur votre potentiel infini. Soyez donc conscient de votre puissance et de votre force immense. Vous n'êtes pas doux comme un petit agneau, mais majestueux et puissant comme un lion».*

3) Confrontation des résultats de l'analyse de séance avec la problématique :

Page 27 de ce mémoire, je me suis demandé ***«comment il serait possible de ré-investir une pratique régulière du Yoga Iyengar dans une séance de coaching pour accompagner une personne à la prise conscience de Soi ?»***. Pour tenter de répondre à cette question, je m'intéresserai ici au point de climax de la séance, c'est à dire à la **prise de conscience de Soi de Carmen**. Cette dernière a eu lieu dans la **Phase 5**, précisément à partir de **316 –** jusqu'à la fin de la séance. Comment affirmer qu'à ce moment précis il s'agissait d'une prise de conscience de Soi ? J'ai conscience du caractère assez subjectif de cette affirmation. Comme le note Kourilsky (2020, p.96) à propos de la conduite du changement : *«rien dans ce domaine n'est vraiment reproductible. (cela) relève de l'artisanal, et de l'art».* Cependant, j'en ai noté plusieurs moments significatifs. Outre **«l'insight»** que j'ai fortement ressenti à ce moment là dans mon corps (*«Dans une séance, le moment précis où le client a soudain accès à un certain degré de Self me donne toujours la chair de poule»*, Schwartz, 2019), la **voix de petite fille** que prend C à partir du moment où elle dit *«ça bug»*, puis *«chuis intimidée»* en témoigne. Cette petite fille, qui se montre vraiment à moi à cet instant, est peut être l'enfant intérieur de C qui ose pointer son nez, car elle se sent entourée et en sécurité pour le faire. Son **débit verbal**, jusque là extrêmement rapide **ralentit** et quelques **silences** font leur apparition. Enfin, je sens une forte émotion arriver, ses joues rosissent, ses yeux se mouillent, elle regarde un peu timidement vers la table et rit sur «intimidée», elle rit et sourit beaucoup, et cela semble très sincère, elle fait la moue, fronce les sourcils «on dirait une petite fille qui boude», elle fait coucou avec la main[12].

Voyons le cheminement dans la séance qui a amené ce moment *:*

En **Phase 1** «*Comment se porte C depuis la dernière séance ?»,* j'écoute activement et je maintiens et renforce l'alliance (C1 + C3) - Le Yoga est absent de cette phase.
En **Phase 2** «*Introduction de la métaphore du vampire»*, toujours en écoutant activement (C3), je commence à déstabiliser le cadre de référence (C5) en introduisant la métaphore du vampire - Le Yoga est toujours absent.
En **Phase 3** «*Carmen et son corps, retour de sa pratique du Yoga»*, le **Yoga fait son apparition** quand elle m'avertit de la reprise de sa pratique. Je la questionne alors sur les effets de cette dernière dans tous les domaines de sa vie (C4Y), tout en revisitant les objectifs de coaching (C2Y). Mon écoute est toujours active sur ce sujet (C3Y) et je suis avec elle dans une forte alliance (C1Y) tout en me servant du Yoga pour la mettre en mouvement (C6Y).

[12] cf tableau de retranscription de séance, colonne de droite, 316 – fin

En **Phase 4** «*Retour du vampire et métaphore de la lionne»,* C3 et C5 sont à égalité. Là encore j'écoute et je recadre. A part une intervention de type C6Y, le Yoga est absent de cette phase.
Voici maintenant la plus longue phase de la séance, **la Phase 5** (39%) «*Prise de conscience de Soi de C teintée de Yoga dans le décor du «Bal des Vampires».* C'est le **climax** de la séance. Le Yoga revient en **210** parce que C prend conscience que si elle en fait, **c'est pour elle et personne d'autre**. C'est soudain une **prise de conscience** d'un **fonctionnement majeur** chez elle. Toutes les catégories, classiques et **Y**, sont représentées ici et semblent en équilibre. C2Y y est notamment présente car nous revenons sur la **problématique de frontières de C**. A **215,** je commence à l'interroger sur son ressenti émotionnel car je perçois qu'elle est au bord de la prise de conscience de Soi. A **216**, je fais un lien entre pratique du Yoga et amour de soi, l'amour inconditionnel, ce qui me permet de continuer à bouleverser le cadre de référence de C pour qui l'amour **s'obtient à condition**. Je ne la lâche pas. C pense qu'**il faut faire pour être aimée**, c'est **«l'amour au mérite»**. Puis quand je suggère que la pratique du Yoga pourrait l'aider à se retirer des crocs du vampire elle répond : ***«j'peux me suffire à moi-même quoi... exister pour moi et être heu ... et être <u>moi et moi</u>»***. Ce *«moi et moi»* me semble important à relever, ainsi que le fait que **C dise «moi» 24 fois en tout dans la séance**, et **qu'elle se désigne de l'index quand elle parle d'elle-même** (cf colonne de droite du tableau, caractères orangés, **80, 87, 110, 244, 260, 286, 315**). Plus loin, à **226**, C réalise qu'elle vit pour ses parents, qu'**ils vivent à travers elle**. Elle ne vit pas pour elle-même. Toutes les catégories classiques et Y s'entremêlent au service de ce travail de prise de conscience de Soi. Quand je la ramène sciemment sur son spectacle, pour bien **rester** dans le domaine du **coaching**, C ajoute ***«Ah bah ouais ... paske que là ce s'rait enfin un truc pour moi en fait».*** Plus loin, à **242,** j'induis l'**urgence** qu'il y aurait pour elle à se «**sé-parer**». C répond : ***«Ouais ... ça c'est vrai qu'ça va commencer à être critique ... faudrait vraiment qu'ça s'arrête»***. A **260** elle prend conscience des bénéfices secondaires qu'elle a à être un livre ouvert, à se laisser vampiriser *: «mais attends du coup si jamais heu ... imaginons qu'j'vis plus avec eux, ou que j'leur raconte plus tout, et que du coup je n'vis plus les choses pour eux, mais pour moi heu...* ***<u>mais du coup je suis qui ?</u>*** *'fin effectivement, de quoi* ***<u>j'ai vraiment envie ?»</u>.*** Je l'encourage pour ancrer cet apprentissage, puis à **264** elle dit : *«qui font que* ***<u>j'me rencontre un peu moi-même</u>****».* **C commence à se rencontrer**. Puis à **267**, je continue à l'encourager pour l'accompagner à aller encore plus loin : *«donc y a des choses qui bougent beaucoup hein ?»* ce à quoi elle répond, utilisant une très belle métaphore qui suggère que **sa créativité commence à se libèrer :** *«Ha ... plein, plein, plein, plein de ouf ...* ***<u>c'est le feu d'artifice là !</u>****»* et un peu plus loin *«Ouais, c'est le festival là des changements !!».*

Finalement c'est en général **C** qui régulièrement **injecte le Yoga** dans la séance que je **ré-investis** ensuite dans mes interventions : *«et le Yoga y a beaucoup contribué j'pense»* dit elle à **269**. Ensuite, je me sers du Yoga pour travailler sur les auto-injonctions, l'aider à prendre conscience de ses fonctionnements dans ce domaine et l'accompagner à apprendre la douceur avec elle-même : ***«donc si y a encore des injonctions, y a entre guillemets aussi des moments de, de récompense ou de douceur que j'tente de prioriser du coup, voilà».*** A **276,** je me sers d'une posture de Yoga pour lui suggérer avec humour et donc alliance qu'elle pourrait **sortir de la binarité** puis à **278** je reviens sur son récital puisque j'ai senti sa créativité se libérer en amont, et là, je réalise qu'elle a **déjà quasiment tout écrit**, qu'**elle sait très bien où elle va** (cf annexes) et que ce récital, **en**

lien avec tous ses objectifs de travail de coaching, sera quasiment «thérapeutique» pour elle ! Je ressens une **profonde joie pour C** à ce moment du coaching, et je lui exprime (16,34% de C6 dans cette phase 5). A **293,** C revient sur sa problématique du corps. Même si cela m'agace un peu, car je veux toujours beaucoup pour l'autre, je la laisse y aller sans l'interrompre. Je sens ses allers retours; avancées / régressions. C'est comme si finalement elle me laissait voir sans filtres **le conflit qui se joue en elle**. Je l'accueille et trouve cela très positif, comme l'incarnation d'une **excellente alliance**. Voici venu le climax de la séance en **316 :**

Coache	Mmm…
Coache	Qu'est-ce tu sens là ?
Carmen	… j'crois qu'ça bug...
Coache	Ha ?
Carmen	… ah non, ça y est, c'est bon... mmm... qu'est-ce que je sens ?... chuis intimidée…
Coache	Ah c'est vrai ?
Coache	T'es intimidée par quoi ?
Carmen	Mmm...
Carmen	… je sais pas...
Coache	C'est mignon on dirait une petite fille...
Coache	Pourquoi t'es intimidée ?
Carmen	Parce que... bah parce que j'réalise que, que tout ça c'est hyper important et que, et qu'j'aurais bien aimé le faire avant tout ce travail là, mais là j'aurais pas pu, j'pense mais... que... mais c'est intimidant de se rencontrer... chais pas...
Coache	Oui, c'est intimidant de se rencontrer,
Coache	c'est mignon, «bonjour Carmen» !
Carmen	coucou c'est moi ? !!

Il me semble qu'à cet instant précis, C est en connexion avec son Soi, elle a laissé tomber les masques, les faux rires, son regard est apaisé, calme, elle est présente à elle même, ici et maintenant. Comme le note Richard Schwartz (2019) : *«Nous connaissons tous ces moments lumineux de clarté et d'équilibre qui surviennent brièvement de temps en temps, dans nos propres vies et celles de nos clients. (...) nous éprouvons soudain un sentiment de plénitude intérieure et d'ouverture de cœur envers le monde, qui n'existait pas l'instant précédent. Le bavardage incessant et méchant de notre mental cesse, nous sentons un espace de calme, comme si notre mental, notre cœur et notre âme se trouvaient dilatés et s'étaient éclaircis (...) Nous sentons que, pour une fois, nous sommes vraiment nous-même, notre être authentique, libre de notre cacophonie intérieure».*

Pour terminer l'analyse de séance, en **Phase 6**, je suis restée bien collée aux objectifs et au cadre du coaching en maintenant une **forte alliance** avec Carmen, et j'ai aussi avec humour continué d'ancrer le travail avec les métaphores du vampire et de la lionne. La jeune femme était, je pense, encore dans cet «état de grâce» que j'ai tenté d'ancrer en elle en la valorisant et en l'encourageant notamment en rapport avec la perspective de son récital : *«La création procède du vide et non d'une sur-agitation. Le «nouveau» découle du lâcher prise et non de la volonté ou de l'action. La construction identitaire nécessite de se trouver face à soi, de lâcher le «faire» pendant un temps et de s'occuper de l'«être»»* note Kohneh-Chahri (2020, p.167). Ainsi, après avoir acquis une meilleure connaissance d'elle même et de ses fonctionnement dans les séances précédentes, il semblerait qu'ici Carmen soit allée plus loin et ait pris conscience de son Soi. Maintenant qu'**elle sait que cet état existe**, les choses **ne seront plus jamais les mêmes pour elle**. Cet état particulier a peut être en effet généré chez elle un lâcher prise, un vide «positif», lui permettant d'écrire dans la foulée, entre les séances suivantes, son récital autobiographique.

Pour conclure, je pense qu'il serait tout à fait possible d'accéder à une prise de conscience de Soi en coaching sans le Yoga, car les outils que j'utilise dans cette séance sont finalement très classiques. Le Yoga est pour moi un outil comme un autre, il n'est pas «indispensable». Mais c'est un outil précieux, pratique, que je peux utiliser à peu près n'importe quand dans la séance (du moment que la personne que j'accompagne pratique elle aussi) et que le sujet est abordé. Le Yoga, dans cette séance, est pour moi un atout majeur. Tout d'abord, le fait que nous sachions toutes les deux que l'autre pratique le Yoga **nous donne un niveau de communication différent** et **nourrit considérablement notre alliance**. Par ailleurs du fait sa pratique, et même si elle a beaucoup de choses à travailler sur elle, Carmen démarre le coaching avec **un niveau de conscience d'elle même et de ses fonctionnements probablement supérieur à celui d'une autre personne de son âge** qui ne pratiquerait pas. Après 4 ans de pratique du Yoga Carmen se connecte plus facilement à elle, connaît son corps, ses **fonctionnements** et **ses dysfonctionnements**. C'est **un atout pour moi la coache**, car cela **accélère les prises de conscience et l'efficience du coaching**. Comme tous les atouts il faut juste savoir quand le jouer... .

4) Confrontation des résultats de l'analyse de séance avec ma pratique de coache :

Depuis 2012, je coache des chanteurs lyriques professionnels et pré-professionnels. Mon projet professionnel est de continuer ces accompagnements et d'y rajouter du life coaching. Il y aura pour moi une vraie différence entre l'avant DESU et l'après. En effet, la courte formation au coaching d'artistes que j'avais faite était forcément incomplète. La grande différence maintenant, c'est que je sais nommer les gestes techniques que je pose, je me sens plus légitime et outillée pour exercer ce métier. Aussi, en coachant, je peux désormais faire pleinement confiance à mon intuition au regard du cadre solide que je pose préalablement. Bien sûr, j'ai tout à fait conscience de mon ignorance dans maints domaines et je sais que plusieurs formations m'attendent encore, notamment une formation de thérapeute, car les problématiques que m'apportent les artistes lyriques sont toujours très «border line», entre thérapie et coaching. Je ne sais pas encore très bien dans quel domaine me former exactement : thérapies systémiques ? Gestalt ? Thérapie humaniste ? Tout me passionne tellement ! Par exemple, en ce qui concerne Carmen, j'ai très vite vu que sa famille *«agissait un scenario»* (Faculté de Médecine,Mony Elkaïm). J'aurais voulu avoir les outils et la légitimité pour convoquer le système dans son entièreté, et faire avec lui un travail de thérapie familiale systémique.

De par la dimension artistique des personnes que j'accompagne habituellement - qui ont en général une plus conscience d'eux-mêmes plus aiguisée que la plupart des gens - ma personnalité, et mon travail thérapeutique personnel, je me sens naturellement portée vers le **coaching humaniste, existentiel**. Cet univers m'est très familier. Par ailleurs depuis que je coache, et même depuis mon enfance, durant laquelle je faisais jouer l'autre plutôt que je ne jouais, j'ai toujours senti et souvent vérifié que j'avais ce «truc» pour faire émerger chez l'autre une conscience de qui il est profondément, sans pouvoir mettre de mots dessus, à l'époque. C'est aussi pourquoi j'ai une appétence particulière pour la mise en scène (je distingue bien sûr parfaitement les deux casquettes) et que les coachings des artistes que j'accompagne débouchent souvent sur un récital ou un spectacle, fruit de leur

travail et de leurs réflexions sur leurs problématiques respectives. C'est notamment le cas pour Carmen. C'est aussi pourquoi j'ai eu envie de traiter ce sujet dans ce mémoire.

Au regard de la séance précédemment analysée, en étudiant les catégories une par une, dans l'ordre décroissant d'importance (Graphique C, temps de parole), il semblerait que dans ma pratique je sois :

a) Une coache qui recadre (C5, 32,26%). Pour cela, j'utilise des **métaphores** très variées : les vampires, la lionne, le caméléon, l'oignon... . J'ai pu constater cette année que je le faisais dans tous mes coachings. Pour cela, je me sers de mon **imagination** débordante, de mes talents de **scénariste** et de **metteuse en scène**. Je me sers aussi beaucoup de **mon clown** comme dans ces **recadrages** utilisant la **métaphore** et l'**humour**, contribuant à **modifier** le **cadre** de **référence** de C tout en **maintenant** fortement l'**alliance** par le rire : **78 -** *«Reste avec moi ma fille» ?»,* **79** *«Qu'est-ce que je vais devenir sans toi ? J'aurais plus ma dose de sang ?».*

Je me sers enfin de mon travail thérapeutique en dynamique émotionnelle exprimée. J'y ai appris la systémie pendant 5 ans, sans en avoir conscience. Ce n'est qu'en février 2022 au cours de Nicolas Mathieu que j'ai réalisé cela ! J'adore cette approche, qui prend l'être humain dans son environnement, dans sa globalité, un peu comme l'approche de la médecine chinoise par rapport à la médecine occidentale. J'ai notamment appris auprès d'Étienne Jalenques (2014, p.85) que l'**amour était gratuit** (**179** - *«l'amour d'un parent c'est gratuit normalement»*), que l'on pouvait m'aimer sans que j'ai besoin de f**aire quelque chose** (**219 -** *«T'as tellement appris qu'y fallait mériter en fait, c'est l'amour au mérite !»*), qu'il y a deux autoroutes vers l'enfer, la **comparaison** et l'**attente** (**214 - «***sans rien prouver à personne, et sans le faire pour quelqu'un»* - **305** *«sans passer par le regard des autres»*), que le **chemin** est plus important que le **but** (**304 -** *«et sans attendre un résultat»* (voir Jalenques, 2014, p.26)). J'y ai aussi appris à être plus **douce et bienveillante** envers moi-même, à lâcher l'**exigence infinie** que j'avais apprise d'un père autoritaire et de cinq longues années passées dans une pension militaire durant mon enfance (**271 «***mais toujours... sans auto-injonctions ?»)*. Je coache donc avec qui je suis, avec mes tripes, avec mon histoire.

b) Une coache qui s'allie à l'autre (C1, 18,69%) : *«j'aimerais bien avoir une maman comme moi»* me faisait souvent travailler mon thérapeute dans les séances de groupe. Aussi, quand je sens Carmen trop déstabilisée, je me sers de cette posture maternante qui m'est si naturelle, de par ma personnalité et mon histoire de vie, et je lui offre un peu de répit en lui racontant quelque chose (C1Y - **304 -** *««Tapas», c'est une notion qui signifie que grâce à la pratique on se purifie pour changer, c'est comme si on faisait chauffer notre corps, notre mental, notre ego dans un récipient à la chaleur des asana»*), ou en lui montrant que je la comprends : **135** - *«Et si t'a cru qu'c'était ta place d'être utilisée et d'être utile pour être aimée bah... t'as continué à l'faire, c'est logique»*.

Par ailleurs, je suis douée d'empathie, je sais très vite à qui j'ai à faire et je m'adapte à la personne que j'ai en face de moi. Pour cela j'utilise **mon caméléon** (cette adaptabilité dont parle Kourilsky (2020)), qui me donne cette faculté à me synchroniser verbalement et physiquement sur l'autre, instinctivement, ce qui contribue fortement à **l'alliance**. Mon clown m'aide aussi à rire et à faire rire. Je souris beaucoup, car la connexion au Soi

procure beaucoup de véritable joie : «*le rire est le chant de l'âme»* nous dit Amma (2017). L'air de rien, souvent au départ pour calmer le jeu, mes interventions de type C1 peuvent aussi m'amener à recadrer Carmen. Car même si je lui réserve des espaces d'oxygène, rester collée aux objectifs du coaching me permet de ne **jamais lâcher ma coachée**.

Cela me conduit à un point qui est peut être ma signature de coache, et qui en même temps m'a posé problème pour l'écriture de ce mémoire dans la catégorisation. En effet, comme vu plus haut, du fait de mon écoute, de ma personnalité et de ma posture, mes catégories **s'entremêlent**, c'est pourquoi j'ai souvent du scinder mes interventions pour avoir une catégorie par ligne. Quelques exemples :

- Ces reformulations échos (C3) : ***139 -*** *«c'qui est surtout dingue»,* **200 -** *«non, c'est pas normal*» mêlent aussi C1 et C5 : je choisis délibérément ce que je reformule dans le but d'induire la compréhension (C1), mais aussi faire prendre du recul à ma coachée sur ce qu'elle vit qui n'est pas normal (C5).
- dans la même veine *«***240 -** *Et pour toi c'est pas horrible c'que tu vis là depuis qu't'es petite ?»* - **128 -** *«Oui, et j'trouve pas ça drôle pour toi Carmen»* mêlent **C5** et **C1.**
- Ici, j'ai finalement choisi de catégoriser en C6, car je mets Carmen en mouvement, mais en même temps je lui propose une autre vision de la réalité (C5), en rapport avec ses objectifs de coaching (C2), et je la valorise (C1) : **190 -** *«et puis aussi tu vois bien qu'on peut être fou amoureux d'toi et te trouver belle»*.

Finalement, ce mélange des catégories n'est pas étonnant au regard de ce qu'écrit (Kourilsky 2020, p. 28) *«Pour qu'un recadrage* **(C5)** *exerce pleinement sa fonction de changement, il doit respecter l'écologie de l'autre* **(C1)** ***t****out en provoquant chez lui* ***l'étonnement et la motivation*** *suffisants pour changer* (l'utilisation de l'humour et / ou de la métaphore par exemple, cf **78 &79**). *Le fait d'étonner quelqu'un revient à stopper son ancienne pensée pour le rendre réceptif à une nouvelle perception qui le conduira à libérer de nouveaux comportements* **(C6)***».*

c) Une coache qui accompagne l'autre à se mettre en mouvement (C6, 15,32%) : *«Tout se passe comme si l'on était né en sachant déjà jouer du violon, comme si l'on n'avait à déployer de grands efforts que dans le but d'éliminer les habitudes qui empêchent cette virtuosité de se manifester»* (Kourilsky citant Francisco Varela, 2020 p.117). Dans mes points de vigilance, je veux trop pour l'autre, j'en ai conscience. Cependant, parfois, cela peut être aussi une qualité. Finalement en termes de temps de parole, C6 est très présente dans ma pratique, avant même l'écoute active ! J'offre une «canne à pêche» à mes coachés, je les mets en mouvement. Quand il s'agit d'artistes, je me sers notamment de ma chanteuse lyrique et de ma metteuse en scène pour les accompagner à se connecter à leur désir, par des valorisations de leurs ressources, ou un enthousiasme sincère devant leurs avancées comme ici : **114** - *«Génial, ouais !»* (C6Y) Carmen vient de me dire que, grâce au Yoga, elle *«remet les deux fils ensemble»,* et je la complimente donc pour cela, pour ancrer notre travail. Mes autres coachés «DESU» se seront également bien mis en action, Franz donnera un récital des *Histoires Naturelles* de Ravel en juin 2022 qui sera un vrai succès pour lui, Rosine donnera un récital avec pianiste en septembre 2022, quittera son travail pour un autre plus confortable, et Belinda, passionnée d'alpinisme, quittera son travail, et se mettra en route vers la montagne.

d) Une coache qui écoute véritablement (C3, 14,11%) : Carmen parle presque pendant 70% de la séance et moi 30%. Pour avoir cette écoute, je me sers entre autres de ma yogi et de ma méditante. J'utilise ma faculté à faire le silence en moi. et je suis parfois connectée à mon propre Soi. Quand j'y arrive, ce sont les meilleurs moments des coachings. J'ai conscience de mes pensées lorsqu'elles se présentent, et de mes potentiels jugements sur la personne ou sur la situation, je les observe puis je les balaye, laissant place à une posture de «neutralité bienveillante» pour que ma coachée puisse faire ses «libres associations» : *«la règle fondamentale de "libre association" institue un espace de liberté où l'individu peut et doit dire "tout ce qui lui passe par la tête" sans craindre le regard de l'autre (...) ce dispositif instaure ainsi une rencontre réflexive de la personne avec elle-même, laquelle va néanmoins pouvoir prendre appui sur l'autre pour se penser»* (Angel&Amar, 2017, p.42).

Enfin, qu'il y en ait beaucoup, ou pas, ou peu, je me sers des **silences** dans mon écoute. Par exemple **leur rareté** avec Carmen en dit long sur sa problématique. Carmen remplit beaucoup, remplit son vide (ou celui de sa mère ?), remplit l'espace, croit que c'est ce rôle là qu'elle doit prendre, celle qui remplit, dans sa famille (dans son blason, son frère lui attribuera la matière polystyrène, isolante), au Conservatoire, avec ses amis... *«Mon corps prend sa place à ma place»* disait elle en début de coaching. Carmen, comme la plupart d'entre nous, a aussi probablement très peur de s'autoriser à écouter le silence à l'intérieur d'elle même.

e) Une coache garante d'un cadre solide (C2, 13,08%) : me servant de la partie de ma personnalité rigoureuse, sérieuse, organisée et intègre, je cadre bien et beaucoup tout en restant **très collée aux objectifs**, peut être justement pour bien rester du côté du coaching, mais aussi parce que, comme le dit Sénèque, «*il n'y a point de vent favorable pour celui qui ne sait en quel port se rendre».* Bien maintenir le cadre était particulièrement important avec la problématique «livre ouvert» de Carmen qui - vampirisée depuis toute petite - n'avait pas de frontières et qui a fini par dessiner **des barbelés partout dans son blason**. Notons que cette faculté à se délimiter est venue juste après cette séance 4 «prise de conscience de Soi». Maintenir le cadre m'a également aidée à **gérer** le **transfert :** que jouait Carmen avec moi qu'elle joue ailleurs avec d'autres personnes ? (elle me prenait pour sa mère voulant toujours me contenter), et le **contre-transfert** (qu'est ce que moi je faisais de ça), que je lui ai parfois «dévoilé» (**198**).

f) Une bonne détective (C4, 6,54%). Ma mère était détective privée ! Adolescente, je l'entendais mener l'enquête dans son bureau, de l'autre côté du mur, je partais même en filature avec elle, pour lui donner une couverture ! Quand j'utilise cette posture «d'enquêtrice», c'est bien sûr toujours avec une idée derrière la tête et au service des objectifs du coaching. Dans cette séance n°4 j'ai surtout lié l'exploration du réel aux impacts de la reprise de la pratique du Yoga sur Carmen. Par ailleurs avec cette jeune femme, le travail était plutôt de canaliser le flot d'informations qu'elle me déversait à chaque fois que de l'interroger.

g) Une coache yogi : présent à 18,74% sur toute la séance, le Yoga fait partie de ma vie, de moi, de mon univers, et donc également de ma posture de coache. Au gré de mon intuition et des circonstances, je m'en sers ponctuellement, comme d'un **outil**. Il me sert pour **recadrer (C5Y)** : ici, par exemple, en faisant comprendre à C qu'elle pratique le Yoga juste pour elle, je **flexibilise sa pensée,** elle qui croît que c'est l'autre le plus important : **211 -** *«t'as le droit d'être égoïste»* **212 - «***Et c'est pas la même chose d'être égoïste et d'être*

égocentrique» (voir Jalenques, 2014, p.93). Le Yoga me sert aussi pour **cadrer (C2Y)**, m'**allier (C1Y)**, **écouter (C3Y)**, et **mettre en mouvement (C6Y)**, ne serait ce qu'en motivant ma coachée à continuer sa pratique, mais aussi en la félicitant de ressentir les bienfaits que lui procure le Yoga dans une mise en scène à laquelle elle vient de participer. Aussi, ce que m'en dit Carmen m'éclaire sur **son réel (C4Y)**. De façon plus globale, le Yoga est pour moi **un baume** qui crée le lien entre ma coachée et elle même, entre elle et tous les éléments de sa problématique, il vient aussi **créer du lien entre elle et moi**. En Phase 5 de séance, c'est parce que nous parlons de Yoga, parce que je pratique, parce qu'elle pratique, ce mélange entre tous ces paramètres, cette même longueur d'ondes, qui fait que d'une façon presque magique s'opère la Prise de conscience de Soi de Carmen avec humour, métaphores et légèreté. Mes coachés ne pratiquent pas le Yoga pendant les séances de coaching, mais le pratiquent ailleurs, avec moi ou d'autres. Il n'est pas nécessaire cependant de pratiquer le Yoga pour travailler en coaching avec moi, mais, comme vu précédemment, une pratique assidue semble ancrer les bénéfices du coaching plus vite, plus profondément et accélère le travail, notamment en ce qui concerne la prise de conscience de Soi. Aussi mes coachés viennent ils en général au Yoga au bout d'un moment, ou inversement.

L'objectif de séance, les différentes phases, la prise de conscience de Soi de Carmen ... tout cela n'était pas prévu. Sauf exceptions, c'est comme cela que je travaille. Je laisse le coaché m'apporter «l'ordre du jour». C'est lui qui sait pour lui. Je crois, à l'instar de Carl Rogers (Creative Caption & Video), que ma coachée a en elle toute les ressources pour résoudre les problèmes auxquels elle est confrontée et que l'essentiel du coaching ce joue dans la relation que j'ai avec elle. Je coache **à l'instinct**, **à l'intuition** : «*le mental intuitif est un don sacré, le mental rationnel est un serviteur fidèle. Mais, nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don !» (*Kourilsky citant Einstein, 2020, p.95). Ma pratique consiste en un équilibre entre le «dégommage» de Nabil Tak Tak, l'alliance, l'écoute active, la mise en mouvement, tout en restant collée aux objectifs du coaching et à leur exploration progressive :*«savoir être directif quant à l'objectif visé et souple quant à la manière de l'atteindre»* Kourilsky (2020 p.278). Comme le suggère l'auteure c'est dans l'interaction, la relation, le dialogue, l'art d'influencer, que se produit le changement. Finalement c'est un peu comme une recette de cuisine, parfois je mets un peu plus de C3 et de C1, parfois plus de C3 et de C5, je goûte, je rajoute l'épice Y, tout cela pour finalement, presque à chaque fois, déboucher sur une prise de conscience de Soi de mon coaché, plus ou moins forte, selon où il en est dans son chemin et jusqu'où il est prêt à aller.

Les points de vigilance que je retiens de l'analyse de séance sur ma pratique sont :

- l'emploi de **questions fermées** dont environ 5% débouchent sur une réponse oui / non de Carmen (**60**) :

Coache	… il a jamais mis le mot «vampire» sur toi j'pense pas ?
Carmen	Non...

Cependant, du fait de la **très bonne alliance** existant entre nous, Carmen, qui, de surcroît a horreur du vide, **rebondit** la plupart du temps sur les toutes mes questions, **fermées ou pas**.

- la gestion du **contre - transfert** en supervision : quand et quoi dévoiler au coaché du contre transfert ... je me sens parfois un peu trop engagée à ses côtés.

- une posture **frôlant parfois le conseil**, que j'ai précédemment justifiée, me référant à **Kohneh-Chahri**, et étant donné le jeune âge de Carmen, mais qui cependant pourrait être moins présente pour davantage responsabiliser et autonomiser Carmen *«lui offrir une canne à pêche au lieu de lui apporter du poisson»,* Kohneh-Chahri (2021, p.56).

- J'aurais pu **confronter** Carmen à ses rires quasi permanents, particulièrement quand nous abordons des sujets délicats pour elle, et au fait qu'elle n'exprime que très rarement et véritablement ses **émotions**. Cependant, je sentais que ce n'était pas encore le moment du fait de sa fragilité. Nous l'avons fait plus tard dans le coaching, notamment en séance 9 où elle a travaillé sur une Scène ouverte qui préparait son futur récital et où elle a exprimé une immense colère et versé beaucoup de larmes.

- Et puis … **trop vouloir pour l'autre**, vouloir de **profonds changements tout de suite,** comme le note Kourilsky (2020, chap IX) quand elle parle de *«l'élégance du minimalisme»* («les petits pas» de Nabil Tak Tak))

– Et encore... **croire savoir pour l'autre** *«Il y a cependant encore bien d'autres pièges dans la conduite du changement, tels que «raisonner» à l'intérieur de sa propre logique ou construction de la réalité au lieu de «résonner» dans la construction de l'autre»* (Kourilsky 2020 p.281).

- Une vigilance aussi à ne pas **projeter sur l'autre** : *«ce que nous percevons est aussi un reflet de notre état interne, un écho de notre état émotionnel du moment»* (Kourilsky, 2020, p. 16)

- Enfin, un travail permanent sur moi, qui suis l'instrument du changement de l'autre, et de mon propre changement : *«les résistances au changement, souvent mises en lumière par les coachs, peuvent être aussi des indicateurs de leur propre rigidité»* (Kourilsky, 2020, p. 234).

CONCLUSION :

Voici venu le temps d'accepter la frustration de devoir mettre un point final à ce mémoire qu'il aura été aussi vertigineux de clore, que d'initier ! Comme le note Kourilsky (2020, p.3) :*«par le fait même que la connaissance en toute chose révèle un peu plus l'étendue de l'ignorance, le chemin de l'apprentissage du changement ne sera jamais terminé».* Bien sûr Carmen n'a pas tout réglé dans son coaching. Il lui faudra ancrer beaucoup de concepts travaillés en séances : apprendre à vivre une vie sans comparaison, chère à Krishnamurti, exprimer ses émotions, apprendre à dire non, quitter ses parents. Mais, finalement, l'essentiel est peut être qu'elle ait trouvé si jeune sur son chemin une interlocutrice pour échanger, partager, faire miroir, prendre conscience de ses fonctionnements et, peut être, de son Soi. Comme le dit si humblement Paul Watzlawick (1988, 39'07) : *«nous devons essayer d'aider notre prochain. Cela est en effet nettement plus important et plus difficile que d'élaborer des plans aussi grandioses qu'utopiques destinés à changer le monde pour le rendre idéal (...) tenter de contribuer à la réaction en chaîne du bien et de la tolérance, c'est à dire le bien à notre petite échelle».* Carmen a vu qui elle était au plus profond d'elle-même, elle a laissé tomber les masques, elle a pu transformer ses blessures en ressources, et le métier qu'elle a choisi l'aidera à cela toute sa vie. Par son art, elle contribuera à un monde meilleur. En témoignent son récital, qui a pour vocation de parler des femmes rondes et de les aider dans leurs

problématiques, et son désir de se former à l'enseignement du Yoga en 2023. La graine est semée pour toujours et le lien entre Yoga et coaching s'incarne véritablement chez cette jeune artiste aux multiples talents.

J'espère continuer ma route avec ce désir profond que j'ai depuis toujours d'accompagner l'autre à révéler qui il est vraiment au fond de lui : *"La spiritualité n'est pas un but extérieur que l'on doit chercher, mais une part du cœur divin en chacun de nous, que nous devons révéler»* (Iyengar, 2005, p.18) et par cela contribuer moi aussi à un monde meilleur. J'espère garder cet amour pour mon travail, mes métiers de professeure de Yoga et de coache qui me donnent envie de citer ici cet extrait tiré du merveilleux poème de Khalil Gibran (2020, p.9) : «*lequel parmi vous souhaiterait n'être qu'un roseau, muet et silencieux, alors que tout le reste chante à l'unisson ? Lorsque tu travailles, tu es une flûte dont l'âme transforme en musique le murmure des heures. Tu travailles, pour marcher au même pas que la terre, et que l'âme de la terre (..) En étant fidèle au travail en vérité c'est la vie que tu aimes, et aimer la vie par le travail, c'est être en contact intime avec le secret le plus caché de la vie. Lorsque tu travailles avec amour, tu es relié à toi même, aux autres et à Dieu (...)».*

J'espère accompagner encore beaucoup d'humains à créer en étant au plus près de qui il sont vraiment.

BIBLIOGRAPHIE

- **Agnel, A. & Cazenave M. & Dorly C. & Krakowiak S. & Thibaudier V. & Vandenbroucke, B.** (2008). *Dictionnaire Jung*, Paris, Ellipses.
- **Amar P. & Angel P.** (2005 / 2017). *Le coaching*, Paris, PUF, coll. Que Sais je ?
- **Baudelaire, C. (**1857). *L'invitation au voyage, Les Fleurs du Mal, Spleen et idéal,* Feedbooks
- **Bellenger, L., & Couchaere, M.-J.** (2018). *Les techniques de questionnement,* Paris, ESF Sciences humaines.
- **Bornens, A., & Mathieu, N.** (2019). *La logique de l'acouphène*. Paris : Enrick B Editions.
- **Buratti L., Lenhardt V.** (2016 / 2022). *Découvir le coaching, une heure pour découvrir un nouveau métier.* Interéditions, e-book.
- **Cluzel O., Colnot, F., Vitry F.** (2008 / 2021). *Comprendre et pratiquer le Coaching personnel, comment devenir un bon coach de vie,* InterEdition.
- **Demarquet, F.** (2022). *Manuel systémique d'accompagnement de la personne.* Paris : L'Harmattan.
- **Frankl, V. E.** (2013 / 2022). *Découvrir un sens à sa vie grâce à la logothérapie*. Paris. J'ai lu.
- **Frankl, V. E.** (2009). *Nos raisons de vivre, à l'école du sens de la vie.* Interedition.
- **Goleman, D. (2014).** *L'intelligence émotionnelle,* Paris, J'ai Lu.
- **Heidegger, M.** (1992). *Sein und Zeit, Etre et temps.* Gallimard, Bibliothèque de Philosophie
- **Hévin, B. & Turner J.** (2003 / 2007). *Pratique du coaching.* Paris, InterEditions, Dunod.
- **Jalenques, E. & Chambre M.-P.** (2016). *La dynamique du pardon.* Marabout.
- **Jalenques, E.** (2014). *La thérapie du bonheur.* Marabout.
- **Janssen, T.** (2020). *La posture juste*, L'iconoclaste (e-book).
- **Jung, C.G.** (1955-1957 / 1995). *Correspondances, Tome 4.* Albin Michel.
- **Jung, C.G. & Kérényj, C. & Radin, P.** (1958). *Le fripon divin, un mythe indien.* Georg éditeur.
- **Jung, C.G.** (1964). *Dialectique du moi et de l'inconscient.* Trad. R. Cahen, Paris, Gallimard
- **Jung, C.G.** (1976). *Le développement de la personnalité.* Préface à l'édition hébraïque de *Psychologie et éducation,* in *Jung, Collected Works of C. G. Jung, Vol.18*. Princeton University Press.
- **Jung, C.G.** (1991). *Ma vie, Souvenirs, rêves et pensées.* Gallimard, Folio.
- **Jung, C.G.** (1995). *L'âme et la Vie.* Le Livre de poche.
- **Jung, C.G.** (1996). *Un mythe moderne. Des Signes du ciel.* Folio, Poche.
- **Jung, C.G.** (2021). *L'âme et le Soi, renaissance et individuation.* Espaces libres, Paris, Albin Michel.
- **Kohneh-Chahri, O.** (2020). *Coaching existentiel*. Paris, Dunod
- **Kourilsky F.** (2014 / 2020). *Du désir au plaisir de changer*. Paris. Dunod.
- **Lenhardt V.** (2015 / 2021). *Les Responsables Porteurs de Sens.* Paris, Éditions Eyrolles.
- **Lenoir, F.** (2021) *Jung, un voyage vers soi.* Albin Michel, e-book
- **McMahon, S.** (2019). *le Psy de poche. C*oll. Psychologie et Bien-être, éditions Marabout.
- **Miller, A.** (1993). *Le drame de l'enfant doué, à la recherche du vrai soi.* PUF.
- **Mounier, E.** (1946). *Qu'est-ce que le personnalisme ?* Paris, Les Éditions du Seuil, Collection "Esprit". Edition électronique réalisée par Stefan Dimitrov

- **Mounier, E.** (1949). *Le personnalisme.* Paris, PUF, coll. Que sais je, n°395, ebook réalisé par Gemma Paquet.
- **Nietzsche, F.** (1883 / 2006). *Ainsi parlait Zarathoustra*. Poche, Flammarion.
- **Pichat, M. (2020).** *Manuel de coaching cognitif et comportemental.* Malakoff, Interéditions.
- **Rogers, C. R.** (1968 / 2020). *Le développement de la personne*. Malakoff, InterÉditions.
- **Rosenberg, M. B. (**2021, A). *La Communication Non Violente* : *Écouter vraiment pour des relations enfin sereines.* audiolivre, Lizzie, Paris.
- **Rosenberg, M. B.** (2021, B). *La Communication Non Violente : Apaiser petits et grands conflits*. audiolivre, Lizzie, Paris.
- **Saint-Exupéry (de), A.** (1943 / 2011). *Le Petit Prince*, Paris, Folio Junior, ebook.
- **Schwartz,** R. (2009). *Système familial intérieur : blessures et guérison*, Elsevier Masson.
- **Seligman, M.** (2013). *Vivre la psychologie positive.* Pocket évolution.
- **Watzlawick P. & Nardone G.** (2000 / 2015). *Stratégie de la thérapie brève.* Paris, Seuil.
- **Winnicott, D. W.** (1978). *«Distorsion du Moi en fonction du vrai et du faux Self »* in *Processus de maturation chez l'enfant.* Paris, Payot.
- **Nardone, G. & Wittezaele, J.-J.** (2016). *Une logique des troubles mentaux.* Paris, Seuil, ebook.
- **Yalom, I.** (2017 / 2021) *Thérapie existentielle*, Paris, Le livre de poche.

YOGA ET SPIRITUALITE

- **Desai, M. (1946).** *Introduction à la Gita d'après Gandhi*, digitallibraryindia, JaiGyan. https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.59236/page/n7/mode/2up?q=powers
- **Frey, S. & Michael,T.** (1974). *Hatha-yoga pradîpikã : Un traité de hatha yoga*, Fayard.
- **Gibran, K.** (2020), *Le Prophète.* Michel Lafon
- **Iyengar, B.K.S.** (2005). *Light on Life : The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*, Rodale books.
- **Iyengar, B.K.S.** (2007). *Yoga Iyengar, initiation aux 23 postures classiques.* Paris, Le courrier du livre.
- **Iyengar, B.K.S.** (2008). *Yoga : The Path to Holistic Health.* Penguin, London.
- **Iyengar, B.K.S.** (2009). *Bible du Yoga, Santé du corps, paix de l'esprit*, Aventure secrète, J'ai lu.
- **Iyengar, B.K.S.** (2012). *Pranayama Dipika, Lumière sur le Pranayama*. Dijon, Buchet Chastel
- **Iyengar, Gita S.** (2012). *Yoga, Joyau de la femme*. Dijon, Buchet Chastel.
- **Maharshi, R.** (1972 / 2005). *L'Enseignement de Ramana Maharshi.* Albin Michel, Spiritualités vivantes.
- **Mata Amritanandamayi (Amma)** (2015). *Tout est en vous, paroles d'Amma.* Points vivre.
- **Mata Amritanandamayi (Amma)** (2017). Ce qu'*Amma dit au monde.* Points vivre.
- **Papin, J.** (2013). *Gheranda Samhita - Traité classique de hatha-yoga.* Almora.
- **Patanjali** (1991). *Yoga-Sutras.* Sous la direction de Françoise Mazet, Albin Michel.
- **Radhakrishnan, S.** (2002). *La Bhagavad-Gita.* Éditions Adyar.
- **Swami Sarvananda** (1955). *Kathopanisad*, Vedanta Pr.
- **Swami Svatmarama** (1992). *Hatha Yoga Pradipika.* Préface de BKS Iyengar, The Aquarian Press, Herder and Herder, Inc., https://terebess.hu/english/HathaYogaPradipika2.pdf

- ***The Dhammapada*** (2010)**.** Penguin classics.

ARTICLES

- **Choné, A.** (2018). Les *Upanishad* : source d'inspiration et de libération pour C. G. Jung. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 147, 143-157. https://doi.org/10.3917/cjung.147.0143

- **Diamond, S. (2008).** *«Essential Secrets of Psychotherapy: The Inner Child : has your adult self spent time with your inner child today ?», «Les secrets essentiels de la psychothérapie : L'enfant intérieur : votre adulte a-t-il passé du temps avec votre enfant intérieur aujourd'hui ?». Psychology Today*: https://www.psychologytoday.com/sg/blog/evil-deeds/200806/essential-secrets-psychotherapy-the-inner-child

- **Iyengar, BKS (2004).** *«Ambition, orgueil, ego et Dharma»* in *Yogasara n°6*, p.14 / 17.

- **Iyengar, BKS (2014).** *«Lumière sur Tadasana»* in *Yogasara n°15*, p.27 / 34.

- **Iyengar, G. (2006).** *«L'implication de la conscience dans l'asana»* in *Yogasara n°7*, p. 10 / 13.

- **Iyengar, P. (2006).** *«Yoga thérapie»* in *Yogasara n°7*, p. 23 / 30.

- **Janssen, T.** *«Le Soi, l'essence de l'Être»*. EDLPJ - https://edlpj.org/pages/le-soi-lessence-de-letre?locale=fr

- **Le Peuc'h, I.** (2012). *«Le singulier pluriel de la posture du Gestalt-thérapeute»*, Cahiers de Gestalt-thérapie. (II - n°30).

- **Schwartz, R.** (2019). *The larger Self*. IFS Institute : https://ifs-institute.com/resources/articles/larger-self traduit de l'anglais par Emmanuelle Mertian de Muller sur le site de l'IFS (Internal Family System) : *«Le Self Supérieur»* https://ifs-association.com/ressources/ressource-article/article-de-richard-schwartz-le-self-superieur

- **Tchernicheff**, I. (2010). Le vrai Self, une épure de l'intime ?. *Empan*, 77, 40-43. https://doi.org/10.3917/empa.077.0040

VIDEOTHEQUE

- **Culture Playlist.** (consultée en Juillet 2022). UN GRAND POUVOIR , IMPLIQUE UNE GRANDE RESPONSABILITÉ - **SPIDER MAN** 1 , Scène Culte #6. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_0oMZfTpTFA

- **Creative Caption & Video.** (1965 / consultée en août 2022). ***Carl Rogers and Gloria*** - *Counselling 1965 Full Session - CAPTIONED*. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ee1bU4XuUyg

- **Eagle Burger.** (consultée en Juin 2022). **Star Wars**: Empire Strikes Back - Cave On Dagobah, Luke's Training (Movie Clip). [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=FdJYpfoqotk

- **Faculté de Médecine.** (08 Juin 2020). Les Thérapies systémiques familiales familiale : le constructivisme par le Pr Mony Elkaïm. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=V5Pd4zd7khU

- **J. Krishnamurti I.** (San Diego, 1974). **J. Krishnamurti** - 1er entretien avec le Dr. Allan W. Anderson - ***"Le savoir et la transformation de l'homme"***. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ux-1aRB8Res

- **J. Krishnamurti II.** (San Diego, 1974). **J. Krishnamurti** - 2nd entretien avec le Dr. Allan W. Anderson - ***«Une toute autre façon de vivre»***. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=xvVL3tT5hZM&t=1s

- **J. Krishnamurti III.** (San Diego, 1974). **J. Krishnamurti** - 3ème entretien avec le Dr. Allan W. Anderson - ***«Qu'est-ce que communiquer?»***. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=pmDUDo_YFoU

- **J. Krishnamurti IV.** (San Diego, 1974). **J. Krishnamurti** - 4ème entretien avec le Dr. Allan W. Anderson - ***«Qu'est-ce qu'un être humain responsable?»***. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=bUuvpNuX4rM
- **J. Krishnamurti V.** (San Diego, 1974). **J. Krishnamurti** - 5ème entretien avec le Dr. Allan W. Anderson - ***"L'ordre vient de la compréhension de notre désordre"***. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=z46n67DiiLg
- **J. Krishnamurti VI.** (San Diego, 1974). **J. Krishnamurti** - 6ème entretien avec le Dr. Allan W. Anderson - ***"La nature de la peur et son éradication totale"***. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=50eS3GZS6lk
- - **J. Krishnamurti X.** (San Diego, 1974). **J. Krishnamurti** - dixième entretien avec le Dr. Allan W. Anderson - ***"L'art d'écouter"***. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=3QpZqgTqlEk
- **J. Krishnamurti XI.** (San Diego, 1974). **J. Krishnamurti** - onzième entretien avec le Dr. Allan W. Anderson - ***"Blesser et être blessé"***. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=6NnbKd8_Q28
- **J. Krishnamurti**. (Saanen, 1984). *How can we educate our children to be intelligent and free? J. Krishnamurti*. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=5lJRtT4P4ps
- **Métamorphose Le podcast qui éveille la conscience**. (2022). #244 Frédéric Lenoir : Un voyage vers soi avec Jung [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=CMA5fQv8MnI
- **YazeWize.** (consultée en 2022). *Etre Un avec ce qui est* – Arnaud Desjardins. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=PDTeHWukdnU
- **Peter Cogen.** (1988 / 2012). *Paul Watzlawick - Psychothérapeute - Quand la solution est le problème*. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=3lx3EjE0Trw, conférence enregistrée à Stuttgart. Traduction française: Peter Cogen. Sous-titrage: Fabrice Pierredon.

FILMOGRAPHIE :

- **Kershner, I.** (1977). *Star wars*.
- **Raimi, S.** (2002). *Spider-Man*. Adaptation cinématographique du comics de Marvel *Spider-Man* créé par Stan Lee et le dessinateur Steve Ditko.

Films sur Amma :

- **Kounen, J.** (2005). *Darshan, L'Étreinte*. Film documentaire, 92 mns, France, Les Productions de La Roche.
- **Lelouch, C.** (2015). *Un plus une*. 113 mns, France, Les films treize.
- **Kapur, S.** (2016). *The Science of Compassion (La Science de la compassion), film autobiographique et documentaire*. [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=YsxZI0PBl_A

Films sur BKS Iyengar :

- **Schmidt-Garre, J.** (2014). *Der Atmende Gott, Le souffle des Dieux*. 106 min, Film documentaire.
- **Desai, V.** (2019). *B.K.S. Iyengar: Uniting Through Yoga.* 74 mns, Film documentaire.
- **Clennell, J.** (2018). *Iyengar: The Man, Yoga, and the Student's Journey (Sadhaka)*. 107 mns

ANNEXES

RETRANSCRIPTION INTÉGRALE DE SÉANCE

Rappel des catégories :

Catégorie 1 : maintien et renforcement de l'alliance

Catégorie 1Y : maintien et renforcement de l'alliance teintée de Yoga

Catégorie 2 : maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et indicateurs de réussite

Catégorie 2Y : maintenir le cadre et la structure de séance, rappeler les objectifs et indicateurs de réussite teintée de Yoga

Catégorie 3 : écouter activement

Catégorie 3Y : écouter activement teintée de Yoga

Catégorie 4 : explorer le réel

Catégorie 4Y : explorer le réel teintée de Yoga

Catégorie 5 : faire évoluer / modifier le cadre de référence

Catégorie 5Y : faire évoluer / modifier le cadre de référence teintée de Yoga

Catégorie 6 : favoriser la mise en action

Catégorie 6Y : favoriser la mise en action teintée de Yoga

	Qui ?	Interventions	Catégorie	Éléments physiques remarquables / Émotions
	Carmen			rires
1	**Coache**	Salut Carmen, comment vas-tu ?	**C1**	sourires
	Carmen	Ça va, ça va, ça va, et toi ?		look naturel, tenue vestimentaire simple, lunettes, non maquillage, cheveux lâchés, cligne des yeux et se cache la bouche avec sa main
2	**Coache**	Ça va bien, merci beaucoup.	**C1**	Coache calme souriante
	Coache	Alors, raconte-moi un petit peu, qu'est-ce qui s'est passé depuis qu'on s'est vues ?	**C4**	
	Coache	C'était très riche hein la dernière séance ?	**C2**	
	Carmen	Ouais, bah là y s'est passé encore pas mal de trucs. Ça c'est pas trop arrêté...		Carmen rit, continue à se cacher la bouche, se touche les cheveux, ne regarde pas beaucoup coache
3	**Coache**	Ouais, ouais ?	**C3**	
	Carmen	J'ai bien heu... j'ai bien réfléchi à tout ce que tu m'avais dit, heu... et j'ai gardé surtout la notion de... de secret … de pouvoir éventuellement heu...		Carmen regarde vers le bas, croise les doigts des mains devant sa bouche sur « secrets », puis ouvre ses mains
4	**Coache**	Oui, oui ?	**C3**	Coache, souriante, acquiesce de la tête sur « secrets »
	Carmen	… garder les choses pour soi... Dans quelle mesure est-ce que c'était bien, pourquoi, heu... et donc j'ai réussi à l'faire un peu...		Regarde vers le ciel puis regarde coache
5	**Coache**	Oui ?	**C3**	
	Coache	Ha ! Bravo !	**C6**	
	Carmen	Avec heu... déjà... avec heu... avec mes parents et aussi avec mes amis, 'fin à pas tout dévoiler à tout le monde, à garder des choses pour moi...		Carmen regarde souvent en bas
6	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	Ça m'demande un... un certain effort mais … mais... j'y arrive...		Carmen nerveuse, se frotte les mains
7	**Coache**	Bravo !	**C6**	Coache se frotte les mains
	Carmen	Et surtout, et surtout je sens heu 'fin j'commence à comprendre pourquoi est-ce que c'est bien en fait … j'commence à comprendre pourquoi est-ce que c'est précieux de garder des choses pour soi et heu...		Carmen sourit, regarde vers le bas et a les mains croisées
8	**Coache**	D'accord ?	**C3**	
	Carmen	… et pourquoi est-ce que même ça nous met un peu en sécurité en fait...		Carmen parle très vite, respire peu
9	**Coache**	Ouais ?	**C3**	

	Carmen	… de pas être obligé tout le temps de tout dire à tout le monde... donc ça c'est bien...		
10	**Coache**	Oui ! tu peux me donner quelques exemples ?	**C4**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Ouais bah heu … surtout heu … bah y s'est passé un un truc que j'ai pas trop apprécié avec un … avec un garçon récemment que j'ai pas très bien vécu...		Carmen regarde vers le ciel puis se touche la taille
11	**Coache**	Oui ?	**C3**	
	Carmen	… mais j'ai pas estimé heu utile d'en parler heu... chez chez chez moi et du coup bah j'l'ai pas dit et et voilà alors que c'est un truc que j'aurais dit heu … avant sans heu...		Carmen ne regarde pas coache, touche ses cheveux, se tient la joue droite avec la main droite
12	**Coache**	D'accord.	**C3**	Coache se synchronise en se tenant la joue droite avec la main droite. Sourit.
	Carmen	… sans hésiter ...		
13	**Coache**	Tu pourras m'en parler, un peu hein...	**C2**	Carmen se touche les cheveux, coache sourit
	Carmen	… et, heu...		
14	**Coache**	... mais là on va rester dans les exemples,	**C2**	
	Carmen	Ouais...		
15	**Coache**	et après tu pourras m'en parler...	**C2**	
	Coache	… si tu veux.	**C1**	
	Carmen	Mmm... Et quoi d'autre heu...		
16	**Coache**	Donc y a eu d'autres, oui... d'autres moments, oui ?	**C4**	
	Carmen	Bah … c'est surtout … ce que je garde pour moi, maintenant, c'est surtout les moments heu … les choses qui sont liées à l'intime donc pareil j'ai eu heu... une, une relation un peu heu … un peu de de flirt avec un avec un mec et... t'sais c'est pareil avant j'aurais tout raconté ça m'aurait fait rire et puis maintenant j'estime que bon bah ou alors je l'raconte plus mais heu... et les appels que j'ai avec mes meilleures amies, en détail, 'fin je je... voilà c'est quelque chose de plus compact de plus simple, et j'raconte pas tout dans les moindres heu... détails quoi, voilà...		Carmen se tient le menton, touche et fait voler ses cheveux, se cache la bouche avec l'index, puis très expressive avec ses mains, regarde vers le ciel quand se remémore rires de Carmen
17	**Coache**	D'accord et ça te fait, ça te fait quoi à l'intérieur de toi ?	**C4**	Synchronisation physique de coache sur les gestes de Carmen
	Carmen	Bah c'est, c'est compliqué paske d'un côté j'ai l'impression du coup d'me fermer un peu et de mmm... et d' être moins communicative et puis en même temps j'me dis *«ah c'est cool y a des choses qui m'appartiennent»* et et j'peux séparer ces choses des choses plus publiques … donc ça m'fait du bien c'est, c'est plutôt sain de faire		Carmen regarde en haut à droite, puis vers le bas. Se retouche les cheveux. Mains expressives. Continue à se fermer la bouche. Regarde la table quand elle dit les trucs «négatifs» et vers coache quand c'est «positif»

		ça... mais j'ai encore du mal à me l'approprier vraiment...		
18	**Coache**	0ui tu t'rends compte que, que ça va avec le fait de se mettre des, heu... des limites, je veux dire de se définir, de définir ton territoire de te mettre des, des, des frontières, un contour ?	**C5**	Coache mime les frontières avec ses mains, puis croise les doigts des mains et se tient le menton avec cette position de mains. Sourit.
	Carmen	Oui voilà, ouais, c'est ça, ouais, exactement...		Synchronisation physique de coachée sur position de mains coache
19	**Coache**	Des limites, un contour … heu de toi à toi … ouais	**C2**	
	Carmen	… ouais et qu'avant j'avais jamais vraiment mis de frontières justement, donc voilà...		Carmen regarde coache
20	**Coache**	Oui donc c'est très important ça.	**C6**	
	Carmen	Mmm...		Carmen se cache la bouche
21	**Coache**	Donc ça tu peux peux continuer, continuer à noter dans ton carnet hein, quand t'arrives à l'faire...	**C6**	
	Coache	… c'est génial que t'aies réussi un petit peu à le faire, parce que c'était heu … quelque chose qui était pas habituel pour toi.	**C1**	Carmen acquiesce avec tête quand coache donne feedback +
	Carmen	… non non mais y a eu un peu un électrochoc quand même qui a fait que au début j'ai réussi à l' faire heu un peu doucement et que d'un seul coup j'l'ai fait beaucoup plus...		Carmen a souvent main devant bouche, qui va, qui vient – coache, souriante, se touche le cou à gauche
22	**Coache**	Oui ?	**C3**	
	Carmen	… c'est parce que bah... le le gros événement quand même de ces dernières heu … semaines...		
23	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… c'est que... c'est qu'avec Luc on a totalement coupé les ponts …		Carmen regarde bien coache, mains actives, plus de main devant la bouche
24	**Coache**	OK ?	**C3**	
	Carmen	… donc on ne se parle plus du tout …		
25	**Coache**	Mmm mmm ... ?	**C3**	
	Carmen	… et c'est … de son fait à lui 'fin il a envoyé heu une longue lettre par mail pour m'expliquer heu par A plus B comment depuis 4 ans notre amitié c'était heu... décalée jusqu'à ce qu'il ose plus, plus me, me parler de plein de choses qu'il me reprochait …		Carmen bouge beaucoup sur sa chaise – touche ses cheveux
26	**Coache**	OK ?	**C3**	Touche ses cheveux
	Carmen	… et pourquoi juste aujourd'hui il voulait plus du tout maintenir le contact avec moi …		
27	**Coache**	Mmm, mmm... ?	**C3**	
	Carmen	… et parmi son son long mail y avait un passage sur la la manière dont y trouvait heu … enfin comment dire la gêne qu'y ressentait dans la relation que j'avais avec mes		Carmen regarde pas coache sauf sur « parents »

		parents...		
28	**Coache**	OK ?	**C3**	Coache, souriante, a les bras croisés
	Carmen	… et et et du coup heu … j'crois que je te l'avais dit mais il y a environ 2 mois j'ai été avec une une fille et heu ça pareil ça a été assez fusionnel, ça a duré assez longtemps, et elle m'a envoyé pareil une lettre pour m'expliquer pourquoi est-ce qu'elle voulait qu'on prenne nos distances, et j'ai en fait... j'ai recoupé un peu heu … entre la lettre de cette fille et ce mail de Luc... les points heu qui pouvaient éventuellement heu s'accorder...		Carmen touche ses cheveux – mains actives
29	**Coache**	Ouais ?	**C3**	Coache lâche ses cheveux qui sont mouillés (elle sort de sa douche!). Elle sourit beaucoup.
	Carmen	… et y avait heu … à chaque fois cette question quand même là, de, de l'idée qu'on … qu'j'vais toujours potentiellement tout raconter, que que j'suis tellement proche de mes parents qu'on a l'impression que j'allais rien garder pour moi … et qu'on a limite l'impression qu'y sont là tout le temps en fait 'fin heu... même quand y sont pas là.		
30	**Coache**	C'est une impression ?	**C3**	Coache tient son menton avec sa main droite. Sourires.
	Carmen	C'est l'impression qu'les gens ont … ouais... 'fin c'est pas qu'une impression d'ailleurs c'est une réalité tu vois...		Coachée se touche les cheveux
31	**Coache**	C'est ça, c'est une réalité.	**C5**	
	Carmen	… mais heu...		
32	**Coache**	Ouais. Bravo hein ?	**C1**	
	Coache	Bravo d'avoir fait le, le... rapprochement hein ?	**C6**	Coache mime le rapprochement avec index pouce puis se tient le menton avec la main droite
	Carmen	Ouais bah … j'me suis dit que... tant qu'à y apprendre quelque chose dans tout ça...		Carmen se synchronise physiquement sur coache, touche ses cheveux, bouge sur sa chaise, rit
33	**Coache**	Bravo, oui, oui, oui !	**C1**	
	Coache	T'es très courageuse, paske c'est difficile ce chemin là, que tu fais …	**C6**	Coache sourit doucement à Carmen
	Carmen	Bah là, là, ce à quoi je me suis confrontée avec Luc ça, ça j'avoue que c'est extrêmement difficile parce qu'il m'a envoyé un mail dans lequel y m' dit que chuis, que chuis … opportuniste, égoïste, insupportable … enfin y m'a fait une quantité de reproches considérable, et y m'a surtout dit *«ça fait 4 ans que j'le pense et que j'arrive pas à t'le dire»* donc j'me suis dit *« waouh ! Donc ça fait 4 ans qu'on est meilleurs amis et qu'il arrive juste pas à me parler 'fin comment ça se fait que... est-ce que ça vient du fait qu'il arrive pas à verbaliser lui ou est-ce que c'est moi qui suis tellement heu… heu... tellement droit dans mes bottes que j'reçois rien ? »* … 'fin j'sais pas quoi … j'sais pas... du coup j'me remets beaucoup en question		Carmen à sa main droite sous le menton qui va et vient, regarde coache par intermittence, touche ses cheveux

		depuis et ça a mis sur le tapis plein plein plein d'questionnements liés à...		
34	**Coache**	Oui ?	**C3**	Souriante
	Carmen	… à ma manière heu … à ma manière d'être heu … tout court !		
35	**Coache**	Oui ?	**C3**	
	Carmen	En société, avec plein de gens... et à la manière dont, dont j'ai grandi heu … ici...		
36	**Coache**	Oui ?	**C3**	
	Carmen	… heu... entourée ici...		
37	**Coache**	Oui ?	**C3**	
	Carmen	… et à ce que ça m'a... voilà, à ce que ça a engendré pour moi, et là brusquement, j'ai fait plein, plein, plein de connexions en fait...		
38	**Coache**	Genre ?	**C1**	Carmen regarde vers le ciel quand coache demande exemples
	Coache	Genre ?	**C4**	
	Carmen	Entre autres... alors là, là, là, y en a beaucoup mais heu... j'ai pris conscience du fait que heu ici, j'ai un peu la sensation de devoir être tout le temps heu... le... la fille qui raconte sa journée, la fille qui fait l'animation heu … de faire un peu comme une pub en fait une pub constante de … de moi et j'réalise que c'est heu … que j'ai un peu l'impression de d'voir faire ça en fait pour être admirée et du coup pour être aimée d'devoir être exceptionnelle en fait de d'voir même heu... être la meilleure on l'avait dit une fois mais tu sais de d'voir...		Carmen bouge beaucoup sur sa chaise et bouge sa main droite Coache boit une tisane puis tient son menton avec main droite
39	**Coache**	De devoir,	**C5**	
	Coache	ouais.	**C3**	
	Carmen	… être au dessus des autres et qu'une fois qu'j'ai atteint ce stade-là, j'ai pas trop le droit en fait de redescendre bizarrement mais que du coup quand chuis avec les autres heu... je, je ne défais pas ce réflexe que j'ai ici en fait, et que du coup avec les autres, j'ai un rapport très heu... soit très pro tout le temps de l'ordre de la … pas forcément de la compète mais heu... mais voilà du … du pro, soit j'ai un rapport amical mais je suis extrêmement demandeuse du coup … j'ai des relations heu... très exclusives très fusionnelles et j'pense que Luc c'est ça qui en fait à terme l'a totalement étouffé et c'est heu... c'est un problème que plusieurs personnes qui ont été hyper importantes pour moi ont eu heu … jusqu'ici, donc j'me dis que, que j'reproduis sûrement un peu la relation que... moi, mes parents ont avec moi, une relation très exclusive heu... très, très, heu... comment dire... ?		Carmen regarde vers le ciel quand elle dit trucs « négatifs » sur ses comportements – énumère avec sa main droite - coache baisse sa main, semble très tranquille. Sourit.
40	**Coache**	Comment est-ce que tu pourrais caractériser la relation,	**C5**	

		l'attitude que ta mère a avec toi ?		
	Carmen	Bah …		Carmen se gratte le front
				Silence (5 secondes)
	Carmen	Mmm...		Carmen se cache la bouche avec main droite
41	**Coache**	On avait beaucoup parlé il y a 2 semaines d'intrusion, de forcer, de forçage ?	**C5**	Carmen regarde ailleurs
	Carmen	Ouais, ouais... bah y a une sorte de chantage même j'trouve y a, y a … une sorte de *«je, je t'aime si je sais tout de toi» «je t'aime, je t'aime si tu réponds à mes attentes» «je t'aime si heu si je suis fière de toi»* heu... y a une sorte... y a des conditions un peu... c'est...		Carmen recommence le mouvement de sa main droite
42	**Coache**	Ouais,	**C3**	
	Coache	l'amour à condition ?	**C5**	
	Carmen	Ouais, ouais, c'est ça, exactement...		
43	**Coache**	Qu'est-ce que t'en dirais si j'te disais qu't'étais victime d'un vampire ?	**C5**	
				Silence (3 secondes)
	Carmen	Mmm... ? Alors attends il faut que je fasse bien l'analogie … heu... oui de quelqu'un qui passe sa vie à te... à te prendre un p'tit peu de, de, de, de toi … et heu... et qui r'vient tous les jours quoi … 'fin ouais...		
44	**Coache**	Exactement et...	**C1**	
	Coache	… est-ce que ce s'rait pas, est-ce que ce s'rait pas du coup un comportement inconscient que tu pourrais reproduire avec d'autres personnes ?	**C5**	Carmen se tient de nouveau le menton avec la main droite
	Carmen	ouais si, si, si, j'pense … j'pense et en plus j'ai un mal fou à accepter qu'les gens aient d'autres relations...		
45	**Coache**	C'est ça !	**C6**	
	Carmen	'fin aient d'autres relations heu aussi fortes que moi j'ai avec eux et j'pense que pendant longtemps Luc heu... on était très très proches au conservatoire et dès qu'y devenait ami avec quelqu'un d'autre, j'étais un peu gênée, j'comprenais pas trop pourquoi j'me disais : *«mais, mais du coup j'lui suffit pas ?»*		Coache baisse sa main, puis tient à nouveau son menton en souriant
46	**Coache**	Oui	**C3**	
	Carmen	… 'fin qu'est-ce qu'y va chercher heu...		
47	**Coache**	Oui	**C3**	
	Carmen	… avec d'aut' gens … alors qu'en fait je commence à comprendre qu'en fait juste on a des relations différentes avec les gens...		
48	**Coache**	Oui	**C3**	

	Carmen	… et qu'elles sont complexes … mais, mais je pense effectivement que moi ici, j'ai dû ressentir heu... ben l'idée qu'j'ai pas trop le droit d'avoir d'autres relations ou en tout cas, si c'est l'cas, de pas les garder heu … intimes, en fait...		Carmen désigne sa poitrine sur « intime »
49	**Coache**	Et, t'as pas l'droit d'avoir des secrets...	**C5**	
	Carmen	Non...		
50	**Coache**	… sinon tu t'les fait sucer, tu te les fait vampiriser tes secrets... tu t'les fais...	**C5**	
	Carmen	Ouais … voilà...		
51	**Coache**	... tirer...	**C5**	
	Carmen	Ouais...		
52	**Coache**	… on te les tire, on te tire …	**C5**	
	Carmen	Ouais...		
53	**Coache**	… les vers du nez... et volontiers tu t'les laissais tirer puisque tu savais pas faire...	**C5**	Coache mime en se tirant les vers du nez avec pouce index. Elle sourit.
	Coache	… puisque t'avais pas de frontières...	**C2**	Carmen se pince les lèvres
	Carmen	Mmm...		
54	**Coache**	… et tu te rends compte que du coup, tu pourrais reproduire ça avec les autres ? Je sais pas si tu as vu des films de vampires ? Comment est-ce qu'on se débarrasse des vampires ? La seule solution ?	**C5**	Carmen touche sa bouche
	Carmen	Heu … y a un pieu dans le cœur …		Carmen mime qu'elle plante un pieu dans son cœur
55	**Coache**	Un pieu dans le cœur.	**C3**	Coache acquiesce de la tête
	Carmen	Hein... wouaouh !!... ouais...		Beaucoup de rires
56	**Coache**	Est-ce que c'est pas ça qu'il t'a fait Luc ? Est-ce qu'y t'a pas mis un pieu dans le cœur ?	**C5**	Carmen ferme sa bouche avec sa main droite – coache reste très sérieuse, mais sourit
	Carmen	Ha bah... bah si, si, il a tué la relation au sens propre...		
57	**Coache**	Ouais, ouais ?	**C3**	
	Carmen	… il l'a, il l'a heu... terminée... mmm... mmm...		
58	**Coache**	Ça m'paraît...	**C1**	
	Carmen	Ben c'est ça... c'est ça...		
59	**Coache**	… assez évident qu'en fait Luc y s'est pas dit «gnarf gnarf gnarf» j'vais faire comme dans les films de vampires...	**C1**	Carmen rit beaucoup
	Carmen			rires
60	**Coache**	… j'vais lui planter... y sait même pas...	**C1**	

	Coache	… il a jamais mis le mot «vampire» sur toi j'pense pas ?	**C4**	Coache reste très sérieuse
	Carmen	Non...		
61	**Coache**	Mais si tu veux, c'est quelque chose probablement que tu reproduis et la seule façon d'arrêter les choses dans ce cas là c'est un pieu dans le cœur c'est de te faire de la peine pour que ça s'arrête...	**C5**	Carmen se pince les lèvres
	Carmen	Mmm … mmm...		
62	**Coache**	… c'est terrible pour toi ça,	**C1**	Carmen hoche de la tête pour acquiescer
	Coache	mais maintenant, tu le vois …	**C5**	Coache sourit et bouge ses lunettes
	Carmen	Mmm... ouais, oui...		
63	**Coache**	… et comme je te l'dis souvent Luc il est en travail lui aussi.	**C1**	
	Carmen	… mais là oui, justement, c'est ça qui m'embête d'ailleurs... comme il est en travail, à mon avis, il est en train de se rapprocher un peu de lui-même et d'enfin mettre des mots sur les choses et c'est pendant ce travail que tous ces adjectifs sont r'ssortis, et j'pense que tout ça il le pense vraiment et qu'il l'a juste jamais verbalisé et ça veut dire qu'en fait ce travail de sincérité quand même l'a mené à cette conclusion... c'est quand même très grave moi j'trouve et puis heu … ça fait quand même 4 ans qu'on se voit tous les jours et qu'on s'adore... donc ça veut dire qu'il a passé heu... dans cette relation, une bonne partie de la relation à supporter heu … la relation...		Carmen regarde sur les côtés – regarde coache sur « il le pense vraiment »
64	**Coache**	Oui ?	**C3**	Coache sourit
	Carmen	… heu... qu'on avait...		
65	**Coache**	Peut-être, peut-être... mais, tu sais...	**C1**	Coache semble chercher ses mots vers le ciel en souriant
	Coache	… il en a tiré profit aussi pour lui, il y a trouvé de très belles choses pour lui...	**C5**	Carmen cache sa bouche
	Carmen	Oui... oui... c'est vrai...		
66	**Coache**	Mais... peut être que c'que tu m'racontes en fait en m'parlant de Luc, peut-être qu'en fait tu m'parles de toi vis-à-vis de tes parents ?	**C5**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Oui moi j'trouve que c'est la même relation... cette relation là, ces problèmes là, j'les retrouve dans toutes les relations un peu exclusives et intimes et importantes que j'ai donc, soit avec les gens que j'aime heu... amoureusement, soit avec mes meilleurs amis et Luc, c'était quasiment devenu comme un frère... enfin moi j'considérais qu'il faisait partie de ma famille...		Carmen tient sa joue droite avec sa main droite, coude appuyé sur la table – dessine un cercle avec son index gauche – énumère avec son pouce coache acquiesce avec sa tête
67	**Coache**	Bah... c'est d'ailleurs ton frère sur scène en ce moment ?	**C3**	Coache sourit

	Carmen	Ouais... bah là, voilà, on est pile là-d'dans en ce moment, d'ailleurs c'est assez insupportable, y avait entre nous une sorte de … on était plus qu'amis … moi j'le considérais comme plus qu'un ami...		Carmen continue à parler avec sa main droite
68	**Coache**	Oui bah d'ailleurs on aurait pu s'interroger sur la nature de votre relation heu …	**C5**	Coache recule sur sa chaise en croisant les jambes. Elle sourit.
	Coache	c'était presque une relation de frère et sœur ou … amoureuse, enfin tu vois ?	**C4**	
	Carmen	Ou de couple ouais... ouais... ouais... ouais... ouais...		Carmen continue à cacher menton avec main droite
69	**Coache**	Y a tellement de... d'émotions, de passion, tu vois ? De lien là-dedans hein ?	**C5**	Carmen acquiesce en hochant de la tête - coache mime avec ses mains l'émotion et la passion. Sourires.
	Carmen	Mmm... mmm... ouais... énormément... ouais...		
70	**Coache**	Tu sais parfois dans ces cas là, faut faire une pause, juste une pause...	**C1**	Coache mime la pause avec ses mains
	Carmen	Ah bah là j'vois bien une longue pause !		Carmen éclate de rire
71	**Coache**	Une petite pause ou une longue pause...	**C3**	
	Coache	Bah, tu verras...	**C1**	Carmen cache sa bouche
72	**Coache**	En tout cas, essaye peut être de te servir de ce qu'y a de difficile dans cette situation pour toi ?	**C6**	Coache sourit, regarde la table et regarde Carmen
	Carmen	Mmm... bah du coup après ça j'me suis dit *«bon... une grande partie de ces comportements qui gênent et que j'reproduis viennent de la manière dont je suis heu... considérée ... orientée ... heu... ici...»*		Carmen se touche les cheveux – main D bavarde – baisse la voix sur « ici » Coache boit
73	**Coache**	Orientée...	**C5**	
	Coache	Ouais.	**C3**	
	Carmen	… et donc heu... j'ai essayé de mettre en place des choses, donc j'ai dit heu... j'ai réussi à, à dire à mes parents que j'voulais heu... garder des choses pour moi, que j'voulais avoir plus... heu... d'intimité... que, que déjà qu'on était en appartement, du coup c'était un peu difficile d'avoir de l'intimité, donc que que j'avais besoin de cet espace là...		Carmen parle énormément avec ses mains et ses bras – regarde coache par intermittence Coache pince ses lèvres et bouge ses lunettes
74	**Coache**	Mmm mmm... ?	**C3**	
	Carmen	Et ils ont heu... compris...		
75	**Coache**	Mmm mmm... ?	**C3**	
	Carmen	… donc ça c'est bien y a plus d'équilibre qu'avant, ça j'trouve que c'est chouette … et surtout j'commence enfin à concevoir cette idée que j'avais jamais réussi à imaginer heu... de pouvoir habiter un jour seule en fait...		
76	**Coache**	Ha !!?...	**C6**	
	Carmen	… j'ai plein d'amis qui sont partis d'chez eux assez tôt et j'me suis toujours demandée *«mais comment y z'ont fait*		Carmen a la main droite dans les cheveux – elle rit

		pour partir d'chez eux, 'fin, c'est pas possible, ça n'existe pas », et j'commence enfin à comprendre pourquoi est-ce qu'en fait c'est peut être bien, pourquoi est-ce que ça peut nous... bah... nous, nous permettre de nous trouver encore plus nous même, et ça j'l'ai j'l'ai dit heu... à maman... j'lui ai dit heu... *«mais tu sais j'pense que partir de chez soi, c'est aussi pour se trouver soi, devenir soi...»*		Coache tient son menton avec main droite. Sourires
77	**Coache**	Mmm mmm... ?	**C3**	Coache baisse la main
	Carmen	… et au début elle a pas du tout compris elle m'a dit *«mais non moi j'pense que c'est plutôt culturel, regarde y a des cultures où, où les gens partent jamais d'chez eux … où ils restent toute leur vie en famille»*		Coache tient son menton
78	**Coache**	Haaaaaa ?...	**C1**	Carmen touche son oreille droite
	Coache	*«Reste avec moi ma fille» ?...*	**C5**	Rires de Carmen – coache baisse ses mains et sourit
	Carmen	Bah... oui, oui, ouais...		Carmen sourit
79	**Coache**	*… «Qu'est-ce que je vais devenir sans toi ? J'aurais plus ma dose de sang ?»*	**C5**	Rires de Carmen - coache sourit de manière un peu sadique
				Silence (2 secondes)
	Carmen	… c'est ça… ouais... c'est ça et du coup j'lui ai dit *«bah non, non ici maman on est en France, et on peut partir de chez soi… et moi je pense que je deviendrai complètement moi une fois que j'serai partie»* et heu que dès qu'j'en aurai les moyens financiers j'pense que j'le ferai d'ailleurs.		Rires de Carmen Carmen se désigne quand elle dit «moi»
80	**Coache**	Mmm mmm... ?	**C3**	
	Carmen	Donc heu... donc j'ai réussi avoir ces conversations là, qui sont importantes, que j'ai quasiment jamais chez moi et heu... et voilà, c'est bien, ça a bien avancé, et depuis j'me sens un peu mieux, un peu plus heu... un peu plus protégée... un peu plus heu... voilà 'fin un peu plus normale aussi d'une certaine façon.		Carmen a toujours la main sous son menton – croise les doigts des mains sur « normale » coache tient sa joue droite avec sa main droite
81	**Coache**	Ouais. T'en es où alors heu...	**C1**	
	Coache	… donc je vois comme tu es jolie aujourd'hui avec heu... tes cheveux lâchés et ton petit haut tout simple là ?	**C2**	Carmen sourit et appuie son menton sur ses mains croisées en regardant coache
	Carmen			Rit comme une enfant – bouge sa tête et ses cheveux de façon exagérée
82	**Coache**	Tu continues un p'tit peu le le style naturel ?	**C4**	Coache sourit beaucoup
	Carmen	Ha totalement... j'mets plus qu'des chaussures plates, j'mets plus de talons, je remets même des lunettes, ça c'est te dire... tu vois, j'me maquille plus et... c'qui est surtout bien, c'est que j'me maquille ou j'me mets des talons qu'les jours où vraiment heu... c'est lié à un événement précis, quand j'en ai vraiment besoin...		Carmen énumère sur ses doigts – dit non avec la tête quand elle dit « ha totalement » Coache acquiesce avec la tête
83	**Coache**	Bravo !	**C6**	

	Carmen	Heu... voilà...		Coache sourit
84	**Coache**	Ouais ?	**C3**	Coache sourit beaucoup
	Carmen	Et surtout j'refais du yoga tous les jours … ça chuis, chuis contente...		Carmen a un grand sourire – bouge ses cheveux qu'elle touche
85	**Coache**	Ah ! ?	**C1Y**	
	Coache	OK, bravo !	**C6Y**	
	Carmen	Ouais, j'ai r'pris les cycles que j'faisais moi toute seule, qui font heu 45 minutes avec pas mal de postures debout...		Synchronisation physique coache / coachée
86	**Coache**	D'accord	**C3**	
	Carmen	Ouais, ouais, ça va vraiment mieux hein ! C'est chouette ! Mais en fait quand Luc est parti, j'me suis retrouvée vraiment face à un grand... un grand vide !...		Rires de Carmen puis pousse un petit cri
87	**Coache**	Ah oui ?	**C3**	
	Carmen	… et j'me suis dit *«ha nan mais attends heu ... avant d'être bien avec les autres, faut d'abord être bien avec soi, et si là j'me retrouve pas, j' vais juste pas y arriver...*		Carmen a les mains croisées devant elle – se désigne avec les index sur «si je me retrouve pas»
88	**Coache**	Ouais	**C3**	
	Coache	Bravo !	**C6**	
	Carmen	*… y faut que moi j'apprenne à être stable avant de recréer des relations avant de repenser un peu les choses quoi...».*		Mains de Carmen super bavardes
89	**Coache**	Mmm mmm... ? Ouais ?	**C3**	
	Carmen	Voilà... donc j'refais du yoga presque tous les jours, sauf les jours où j'ai pas l'temps.		Mains de Carmen super bavardes
90	**Coache**	Super !	**C6Y**	
	Carmen	Ben oui... et puis c'qui est bien, c'est que j'me force pas du tout, j'me dis *«ah ça y est c'est l'heure du yoga j'ai envie d'en faire»* heu... c'est pas du tout comme une contrainte... sauf les jours où chuis vraiment explosée, et où, vraiment, j'y vais en disant *«bon allez...»*		Mains de Carmen super bavardes rires de Carmen
91	**Coache**	Ouais, oui ?	**C3Y**	
	Carmen	D'ailleurs, y a un jour où j'en ai fait, et où j'me suis arrêtée au milieu et j'me suis dit *«mais là j'peux juste pas, il est minuit et demi, j'ai travaillé toute la journée, j'peux pas quoi...»*		Mains de Carmen super bavardes
92	**Coache**	Oui	**C1Y**	
	Coache	Bravo !	**C6Y**	
	Carmen	Oui, j'peux m'arrêter quand y faut maintenant...		
93	**Coache**	Oui, bravo ! T'es capable de t'arrêter aussi,	**C6**	

	Coache	c'est ça qu'j'entends.	**C3**	
	Carmen	Ouais... voilà...		
94	**Coache**	C'est que peut-être que tu pourrais prendre les choses autrement...	**C6**	
	Coache	… que comme des devoirs et des contraintes maintenant ?	**C5**	
	Carmen	Mmm... oui, voilà, exactement, contrairement à y a quelques mois...		
95	**Coache**	D'accord	**C3**	
	Coache	Bravo !	**C6**	
	Coache	Et alors qu'est ce que tu ressens dans ton corps par rapport à cette reprise du yoga ?	**C4Y**	
	Carmen	Mmm... ben depuis qu'j'refais du yoga tous les jours chuis quand même beaucoup, beaucoup mieux quoi... j'réalise que j'peux m'sentir mieux même si mon corps ne change pas d'apparence. En fait c'est plutôt lié à mes r'ssentis, j'ressens mieux tous mes membres, j'me sens juste plus, plus, plus... familière avec mon corps quoi.		Main droite de Carmen dans ses cheveux
96	**Coache**	OK et qu'est-ce que tu sens alors pendant que tu fais du yoga ?	**C4Y**	
	Coache	Par rapport à ta problématique du début ? Tu t'souviens, tu m'disais à la séance zéro...	**C2Y**	
	Coache	… tu m'avais exprimé, qu'tu pensais tout l'temps à ton corps, même quand tu f'sais du yoga, qu'c'était une préoccupation heu... négative ?	**C3Y**	Carmen touche sa frange
	Carmen	Mmm... bah la ça va mieux, j'pense plus à … chais pas... à l'étirement... à … j'pense plus aux directions...		
97	**Coache**	OK, et le lien entre ton mental et ton corps ?	**C2Y**	
	Coache	Est-ce que tu sens quelque chose qui change ? Comment ça s'passe ?	**C4Y**	
	Carmen	Bah... heu... j'trouve que ça va mieux aussi... j'ai juste encore du mal à pratiquer sans qu'y ait une stimulation intellectuelle en même temps en fait... donc heu faire vraiment du yoga, vraiment, dans l'silence, en essayant d'penser aux moins de choses possibles, ça m'demande encore beaucoup d'efforts, et j'réalise que j'ai pas mal de mal à faire du yoga heu … sans musique par exemple...		Carmen touche ses cheveux – bouge tout le buste
98	**Coache**	Oui, c'est un chemin tu sais... peut être que pour apprivoiser cette solitude et sortir de ton mental tu pourrais te plonger dans un univers de spiritualité tout en pratiquant, en écoutant par exemple des Bajhans ?	**C1Y**	Coache parle avec sa main droite Carmen baille
	Carmen	Ouais tu as raison... mmm... c'est vrai, c'est un chemin... voilà, et sinon heu... est-ce que je pense à mon corps heu... bah... oui j'pense que oui, mais c'est moins heu... dépréciatif 'fin...		
99	**Coache**	OK, mmm mmm... ?	**C3Y**	

	Carmen	… même si j'ai, j'ai pas maigri en une semaine, 'fin je, je, j'm'en fiche, c'est plutôt d'me dire *«bon bah heu c'est bien j'arrive à r'prendre alors qu'ça fait un an et demi qu'j'avais envie d'reprendre régulièrement et qu' j'y arrivais pas parce que j'me donnais pas le temps»*...		
100	**Coache**	Ouais, ouais ?	**C3Y**	
	Carmen	Ça fait que non, que... chuis assez... en fait, chuis assez heu... contente de moi, j'ressens une sorte de... bah voilà, de, de... fierté...		
101	**Coache**	Bah oui, bah oui... ça m'fait plaisir pour toi que tu sois contente de toi,	**C1Y**	Carmen sourit en regardant coache
	Coache	tu peux être contente de toi hein...	**C6Y**	
	Coache	donc tu ressens quoi dans ton rapport à toi d'avoir repris le yoga ?	**C2Y**	
	Coache	Comment tu pourrais exprimer ton ressenti ?	**C4Y**	
	Carmen	Mmm... bonne question... heu... on pourrait dire que je renoue avec moi, avec mon corps... comme une boucle qui se boucle ?		
102	**Coache**	Et du coup est-ce que tu, tu ressens des effets heu... dans ta vie quotidienne ?	**C4Y**	
	Carmen	Ouais carrément... j'sens que quand j'marche, que quand chuis d'bout, 'fin chais pas, j'me sens un peu plus ancrée et puis j'me sens étirée du coup, même quand j'me lève le matin, j'ai moins l'impression de d'voir remettre une grosse machine en route... j'ai l'impression juste d'être plus … d'être plus disponible peut-être ?...		Carmen continue à bouger beaucoup le buste
103	**Coache**	OK ?	**C3Y**	
	Carmen	… et j'crois qu'j'digère mieux, j'pense que mon transit il est... depuis... il est plus fluide... donc ouais, y a pas mal de choses qui sont mieux, et j'ai même eu un cours de chant y a quelques jours, vraiment super, où j'ai bien réussi à... à m'ouvrir à nouveau, à... à être mieux dans mes … dans mes baskets quoi... donc j'réalise que... que même si j'me remets sur des chaussures plates, que j'me maquille plus, que du coup j'me trouve entre guillemets moins... heu... jolie heu... bah en fait, le fait de faire du yoga, ça, ça compense paske j'me sens plus heu... bah juste plus, plus naturelle, plus disponible, p't'êt'e plus sincère aussi tu vois ?		Mains de Carmen super bavardes. Touche ses cheveux Calme de coache contraste avec hyper activité de Carmen
104	**Coache**	Ouais, et sur ton chant heu, sur ton chant, tu sens, tu sens donc des effets...	**C1Y**	
	Coache	… sur ton chant ? Là dans dans ton cours de chant y avait des effets très clairs ?	**C4Y**	
	Carmen	Là y en avait eu ouais, alors c'est pas tous les jours, parce que ça dépend un peu de ma forme vocale mais heu...		Carmen touche sa bouche
105	**Coache**	OK ?	**C3 Y**	
	Carmen	Oui, oui là y en avait eu... vraiment... j'étais heu... bah...		

		j'ai, j'ai même eu l'impression de r'trouver un peu heu... une voix qu'j'avais pas r'trouvée d'puis longtemps...		
106	**Coache**	D'accord ?	**C3Y**	
	Carmen	Quelque chose de vraiment plus rond, de plus grand, heu... j'étais vraiment trop contente, c'était bien ça... .		
107	**Coache**	D'accord et...	**C3Y**	
	Coache	… comment ça se passe sur scène ?	**C4Y**	
	Carmen	Sur scène ça va mieux aussi j'trouve, j'sens qu'j'ai moins d'mal que d'habitude à m'recentrer, à m'retrouver sur mes deux pieds, à m'ancrer du coup, et puis j'sens aussi qu'chuis plus à même de m'étirer si j'veux, de... de rentrer en contact juste avec mon corps en fait, de lui dire *«bon bah là tu peux t'étirer, là tu peux prendre de l'espace, tu peux ouvrir «la fleur»».*		Carmen plus calme, mime le centrage avec sa main, et l'alignement en bougeant légèrement sur sa chaise - Coache toujours très calme, souriante
108	**Coache**	Oui, tu peux prendre de la place ?	**C3Y**	
	Coache	Tu peux prendre ta place ?	**C2Y**	
	Carmen	Mmm... oui, c'est ça … j'ai moins d'mal à donner des commandes en fait, c'est plus... heu... mais des bonnes commandes, des commandes d'ouverture, j'sais pas, mais j'ai l'impression qu'du coup, ça s'fait tout seul quoi... j'me sens en phase, c'est logique, et en plus, dans l'opéra, j'joue l'rôle d'une fille qui a énormément de force physique, et qui, du coup, heu... peut envoyer valser un mec avec une pich'nette...		Rires de la coache
109	**Coache**		**C1**	Rires
	Carmen	… et Mireille me fait heu... danser dans la plupart des scènes, pask'elle sait qu'moi j'ai besoin d'bouger pour pas trop, trop penser au... au son qu'j'produis, donc y a un long duo par exemple avec Ambroise où on danse...		Coache sourit et acquiesce de la tête
110	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	... et l'fait d'danser heu... en même temps qu'j'chante, ça fait que du coup chuis assez contente, parce que j'me dis *«bon, j'ai fait d'la danse, ça m'permet de bien bouger sur scène»*, 'fin c'est des moments où j'réalise que... que mon corps m'aide en fait... que chuis heu... que chuis alliée avec moi-même...		Carmen se désigne quand elle dit «je suis»
111	**Coache**	Alliée avec toi même !	**C3**	Carmen sourit et touche sa frange
	Coache	Carrément ! Oui bravo !	**C6**	Carmen semble plus calme
	Carmen	Et le fait... de... voilà... de savoir sauter, tourner, heu... que du fait d'avoir cette conscience là de mes mouvements, de... de l'espace, ça m'aide vachement dans la musique quoi... et que ça va m'servir j'pense toute ma vie...		
112	**Coache**	Tu m'avais dit y a 15 jours :	**C2**	

	Coache	*«souvent après avoir fait du yoga je danse» ?*	**C3Y**	Coache souriante
	Carmen	Mmm … mmm... ça c'est une réalité... ouais, ouais, ça c'est vrai...		Carmen acquiesce de la tête
113	**Coache**	Mmm...	**C3Y**	
	Coache	donc on dirait que le yoga te réconcilie avec plein de facettes de toi-même ?	**C2Y**	Carmen lance ses longs cheveux derrière elle
	Carmen	Bah... ça me met en contact en tout cas... ça, ça, ça, ça remet les deux fils ensemble tu sais ?		Carmen fait le signe avec pouce index d'un cercle
114	**Coache**	Génial, ouais !	**C1Y**	Coache très calme
	Carmen	Ouais...		Rires de Carmen
115	**Coache**	Génial,	**C6Y**	
	Coache	*«ça remet les deux fils ensemble»*	**C3Y**	
	Carmen	Et... y a pas longtemps justement j'ai une amie qui, qui est étudiante aux Beaux-Arts et là bas y font des soirées pendant les expos heu … un peu type boîte... et du coup chuis allée danser là-bas... et du coup ça m'a fait un bien fou...		Carmen touche sa nuque – yeux très expressifs mais qui regardent ailleurs
116	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… et en plus c'est marrant parce que j'étais pas maquillée, j'étais pas hyper bien habillée... comment dire ? J'm'étais pas du tout habillée comme quand j'sors, c'était tombé un peu au milieu d'une journée, j'y étais allée un peu comme ça et... et ben j'ai dansé, je me suis faite draguer par pas mal de gens...		
117	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… et j'me suis dit *«c'est drôle je... en fait même quand chuis pas maquillée, même quand j'me sens pas spécifiquement jolie, bah en fait y a quand même des gens qui ont envie d' s'approcher de moi, et de v'nir me parler »*... du coup, je m'suis dit «*non mais c'est génial en fait, c'est... c'est paske j'danse et que j'm'éclate et que heu... j'dois, chais pas... p't'êt' renvoyer un truc positif, qu'les gens viennent, et c'est pas juste paske j'ressemble à une Barbie quoi !»* … donc, ça m'a vraiment réconciliée aussi un peu avec le fait que mon corps se suffit à lui-même quelque part tu vois ?		Carmen semble plus naturelle, détendue et vraiment joyeuse
118	**Coache**	Bien sûr que je vois !	**C1**	
	Coache	Mmm mmm... ?	**C3**	
	Coache	T'en es où justement par rapport à ton corps concrètement là en ce moment ?	**C4**	Coache s'avance vers camera en souriant
	Coache	Par rapport à ta problématique du début ?	**C2**	
	Carmen	Hum... bah disons qu'chuis pas encore heu... contente de... de... de mon apparence, chuis pas encore vraiment heu... 'fin c'est pas réglé tu vois, j'y pense encore, chuis		Carmen a toujours la main et le buste très bavards

		pas satisfaite mais... le yoga ça... ça élide quand même pas mal de problèmes, ça fait quand même que j'me sens heu... heu moins, heu... chais pas si «molle» c'est l'mot... mais heu... c'est vrai que j'me sens plus là en fait, déjà, et c'est déjà énorme, j'trouve...		
119	**Coache**	Oui, oui !	**C6**	
	Carmen	' fin j'me sens heu... voilà, plus présente ici et maintenant...		
120	**Coache**	Et donc t'es quand même heu, tu dis …	**C3**	Coache tient sa nuque et ouvre les coudes
	Coache	qu't'es encore pas satisfaite ?	**C4**	Coache tient sa nuque et regarde en haut à gauche
	Carmen	Non, non parce que heu... c'est un peu comme si j'avais toujours l'impression qu'mon corps ne m'appartient pas en fait, que c'est... que ce corps que j'ai y correspond pas à mon tempérament, y correspond pas à ce que j'ai envie d'être, heu... à c'que j'essaie de construire non plus, du coup, y a toujours des moments dans la journée où j'me dis *«mais de toute façon ce corps là heu... faudrait qu'je le change un jour...*		Carmen touche ses cheveux et regarde vers le ciel ou sur les côtés – désigne son corps de son regard quand elle en parle
121	**Coache**	Mmm... ?	**C3**	
	Carmen	*… faudrait qu'je fasse un truc beaucoup plus radical, paske de tout' façon y m'correspond pas»* et puis parfois j'me dis *«non mais Carmen on s'en fiche c'est bon regarde peu importe»* j'passe encore mon temps à vaciller un peu entre les deux tu vois ?		
122	**Coache**	Oui, oui, oui...	**C3**	
	Coache	… et … qu'est-ce que c'est ton intérêt à continuer à être déçue par ton corps Carmen?	**C5**	Coache très souriante, baisse la main gauche sur la table et tient son cou à droite
	Carmen	Ben y a pas d'intérêt heu... c'est... c'est pas bien d'être déçue par mon corps...		Carmen sourit et bouge la tête d'arrière en avant en mouvement continuel
123	**Coache**	Ben... pourtant tu as sûrement un intérêt ? Qu'est-ce que ça te permet de ne pas faire ?	**C5**	
	Carmen	Ouais... mmm...		
				Silence (4 secondes)
	Carmen	bah ça m'permet d'avoir toujours un truc à m'reprocher ? Déjà ? …		Carmen pince ses lèvres, sourit, fait des cercles avec son index en énumérant
124	**Coache**	Ouais, voilà !	**C6**	Main droite de la coache tient son menton
	Coache	Mmm... ?	**C3**	
	Carmen	… de... tu vois de... de toujours imaginer qu'y a une forme de perfection à atteindre par-dessus … ça m'permet de... de d'voir encore et toujours heu... satisfaire quelque chose ou quelqu'un … 'fin tu vois ?		
125	**Coache**	Satisfaire...	**C3**	

	Coache	... qui ?	**C5**	
				Silence (2 secondes)
	Carmen	Bah... mmm... mmm... mmm... bah... hé hé hé !!		Multiples rires de Carmen
126	**Coache**	Le vampire, le vampire ?	**C5**	
	Carmen	Voilà … c'est ça... !!		Rires de Carmen - éclats de rire
127	**Coache**	Qu'est-ce que ça te permet d'autre...	**C5**	
	Coache	… de pas être satisfaite de ton corps ?	**C2**	
	Carmen	Ben... comme on avait vu déjà ça m'permet de pas faire c'que j'ai envie de faire, de pas réaliser mes rêves... ?		Rires de Carmen
128	**Coache**	Oui, et j'trouve pas ça drôle pour toi Carmen.	**C5**	
	Carmen	Ouais...		
				Silence (1 seconde)
	Carmen	… d'ailleurs à propos du vampire je bossais sur mon blason...		Carmen regarde vers le bas
129	**Coache**	Oui !	**C6**	
	Carmen	… et heu … et heu... et là y a eu un moment où vraiment j'étais pas bien du tout, parce que... parce que le... le vampire est venu le... le r'garder et m'a d'mandé ce que ça heu... voulait dire, a essayé d'comprendre heu... c'que c'était, et du coup j'voulais pas du tout lui répondre... .		Carmen parle à voix basse quand elle parle du vampire
130	**Coache**	Oui,	**C1**	
	Coache	bravo !	**C6**	
	Coache	Mmm mmm... ?	**C3**	
	Carmen	Maintenant, j'arrive un peu plus à affirmer que... non, non... j'ai pas envie d'répondre, non, non... ça m'regarde moi... mais c'est très nouveau pour moi d'réussir à dire non déjà, j'ai jamais fait ça de ma vie !		Carmen bouge beaucoup sur sa tête, toujours tendance à masquer sa bouche – mains expressives
131	**Coache**	Bravo !	**C6**	
	Carmen	Et en plus elle le, le prend pas bien... elle dit *«ouhla mais tu tu boudes, mais qu'est ce qu'y a ? j'te trouve triste»* … . Ils ont commencé à s'inquiéter même pour moi, mes parents, quand j'ai commencé à cacher enfin des choses, ils se sont inquiétés au début, et heu... et après j'leur ai parlé et y ont compris qu'c'était juste un nouveau mode de fonctionnement, qu'j'avais envie d' mettre en place...		
132	**Coache**	Ouais qu'c'est juste un mode normal de fonctionnement d'une fille de ton âge quoi...	**C5**	Coache rit beaucoup
	Coache	... en fait, ouais.	**C1**	
	Carmen	Ouais... voilà, exactement... mais surtout, c'qui m'ont fait comprendre, eux, c'est qu'c'était lié heu... à mon		Éclats de rires de Carmen

		tempérament naturel et pas à la manière dont on fonctionnait en fait heu... et d'ailleurs là-dessus ils ont plutôt raison, tu vois, mon frère, il est quand même dans la même famille que nous, et il est pas du tout heu... extraverti comme moi, il parle jamais d'ses secrets, il parle rarement d'son intimité donc effectivement c'est pas qu'une question d'éducation, c'est aussi une question, de tempérament, mais disons qu'ça m'a un peu orientée vers ça au fur et à mesure, que ça m'a un peu encouragée...		Carmen fait de grands gestes pour convaincre Coache se gratouille le nez puis bouge ses lunettes
133	**Coache**	Ouais...	**C1**	Coache tient son cou droit avec sa main droite
	Coache	… disons que c'est une question de tempérament peut-être...	**C3**	Carmen regarde coache, ferme sa bouche avec sa main droite
	Coache	… mais, peut être que tes parents auraient un intérêt à lire la situation de cette façon ?	**C5**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Mmm... mmm... ouais, c'est vrai... carrément...		
134	**Coache**	On pourrait aussi dire que - contrairement à ton frère qui lui n'est pas l'aîné - t'as quand même été une enfant très utilisée ?	**C5**	Carmen approuve de la tête et rit
	Carmen	Ouais, oui, oui, sûrement oui...		Rires de Carmen
135	**Coache**	Et si t'a cru qu'c'était ta place d'être utilisée et d'être utile pour être aimée bah... t'as continué à l'faire, c'est logique .	**C1**	
	Carmen	Et alors j'ai eu heu... j'ai eu deux heu... deux moments un peu de de révélation pendant ces deux semaines...		Festival de gestes de Carmen, touche ses cheveux, regarde partout
136	**Coache**	Oui ?	**C3**	Coache baisse ses bras
	Carmen	… un peu par des, par des souvenirs... y a eu deux choses qui m'ont un peu fait tilter... la première c'est que j'ai heu... j'ai cherché un passage heu... à parler ou à lire pour le «seule en scène»'fin , le «seule en scène» heu... le, le récital...		
137	**Coache**	Oui, «XYZ», mmm mmm... ?	**C3**	Carmen sourit quand coache dit le titre – coache tient son menton avec ses mains croisées
	Carmen	Voilà exactement, et... en cherchant un extrait d'un livre qui parlait du corps, au début, ma première idée, elle était quand même vachement heu... révélatrice, j'ai voulu trouver un extrait de livre heu... qui s'passait pendant l'entre-deux-guerres j'crois, et c'était une scène que j'avais lue quand j'étais p'tite d'un officier qui... qui... qui mettait en ligne des p'tits garçons pour voir heu... quel petit garçon était juif en regardant, en les déshabillant, un par un, en leur enlevant leurs culottes... donc déjà j'me suis dit *« waouh alors heu... prendre cette scène de livre c'est extrêmement trash, qu'est-ce que ça signifie »* ? Mais j'l'ai pas retrouvé c'livre, j'ai pas r'trouvé le nom...		Carmen regarde vers le bas sauf de temps en temps – touche ses cheveux – fait des gestes de la main droite Coache boit puis reprend sa pose main menton
138	**Coache**	Ah ?	**C3**	

	Carmen	… et j'ai eu une deuxième idée... c'est qu'j'ai voulu retrouver un livre de Marguerite Duras qui s'appelle *« L'homme assis dans le couloir »* et j'me souviens que quand j'étais au collège, j'voulais lire du Marguerite Duras, et ma maman m'avait dit : *«ha bah lis çuilà il est court tu verras, il est un peu chaud, il est un peu un peu olé-olé»* donc j'l'avais lu toute fière en m'disant *«bon ben j'vais lire un roman un peu chaud de Marguerite Duras»* et j'avais aimé, j'avais trouvé ça très excitant quand j'étais au collège, et là, j'l'ai relu, et en fait j' l'ai conçu du début à la fin, comme une espèce de viol, pask'en fait c'est un livre hyper particulier, avec deux personnes qui ont une relation sexuelle extrêmement violente sur heu... au bord de l'eau, à la mer, et y a plein d'passages où tu t'demandes, en tout cas tout l'début, s'il est pas en train juste de la battre, et... et au fur et à mesure tu comprends que potentiellement en fait c'est un... c'est un jeu sexuel entre eux, et qu'ça leur plaît, mais à la fin, la fille a priori elle meurt de cet acte sexuel, et j'me suis dit *«waouh mais c'est hyper impressionnant qu'à l'époque j'ai trouvé ça heu excitant heu…. intéressant paske ma mère m'l'avait conseillé»*... alors que quand j'lis ça aujourd'hui, pour moi, c'est juste d'une violence mais inouïe quoi... !		Carmen touche ses cheveux Carmen prend une voix de femme érotisée en imitant sa mère. Rigole en « cachette » Carmen regarde coache sur « viol » Carmen hausse ses sourcils en racontant – se « prend la tête » exclamation et rires de Carmen
139	**Coache**	C'qui est surtout dingue...	**C3**	
	Coache	… c'est que ta mère te l'ait conseillé !?	**C5**	
	Carmen	Mais oui … !!! Alors qu'c'était pas du tout d'mon âge en fait !		exclamation et rires de Carmen
140	**Coache**	Et c'est génial que t'aies envie d'utiliser un de ces deux textes pour ton spectacle...	**C6**	
	Carmen	Mmm... mmm... exactement !!		Carmen approuve de la tête et touche sa frange
141	**Coache**	… ton spectacle dont le titre est «XYZ»	**C2**	(titre du spectacle en rapport direct avec la problématique de Carmen)
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Ouais... ouh la la... c'est quand même un peu... un peu compliqué quoi... c'est quand même un peu...		Exclamation de Carmen
				Silence (1 seconde)
142	**Coache**	Tu vois que tu fais des pas de géant en ce moment ?	**C6**	Carmen sourit
	Carmen	Ben j'ai l'impression d'ouvrir des vannes que ça fait longtemps que j'ai envie d'ouvrir en fait... j'me dis *«waouh mais cette recherche là j'aurais dû la faire depuis tellement longtemps, mais je n'avais ni la maturité, ni la capacité»* tu vois ? Mais j'me suis dit *«oh la la j'aurais jamais autant avancé sur moi même que l'année de mes 21 ans quoi»* 'fin... j'me dit *«ah c'est trop bien de consacrer heu... 6 mois d'une année, et puis plus après, mais, à ça, quoi !!»*... d'me dire *«waouh, mais en fait, c'est... c'est... c'est... c'est trop bien»* et heu... et voilà, dans la foulée d'ça, j'ai r'vu après des films		Carmen rit beaucoup sur « c'est trop bien » Carmen se touche beaucoup le visage Coache se touche les cheveux et la nuque Exclamations de Carmen Carmen énumère sur ses doigts

		qu'j'avais regardés au collège, j'ai r'vu *«Dirty Dancing»*, j'ai r'vu *«Lol»*, j'ai r'vu des films que j'avais trouvés, pareil, sexys, et chouettes au collège, et en réalisant, en r'gardant tous ces films avec le r'gard d'aujourd'hui, qu'y avait énormément de violence... de violence envers les femmes, énormément de sexisme, de machisme de partout... et j'ai réalisé en fait... c'est pas du tout heu... étonnant qu'j'en sois heu... là, parce que j'me suis vraiment construite avec bah... cette culture mainstream qui... qui passe sa vie à rabaisser les femmes... d'ailleurs dans *LOL* - un film que j'aimais beaucoup au collège, y a une relation mère-fille hyper hyper intrusive, et le film parle entièrement de ça en fait, d'une relation heu... d'une mère en fait qui veut tout savoir de sa fille, qui finit par même lire son journal intime, et de la fille qui s'engueule avec elle, qui... qui... qui va vivre chez son père, et qui veut plus en entendre parler, et elles se brouillent, et à la fin, elles se r'trouvent et petite j'me souviens qu'ce film me faisait beaucoup penser à la relation que j'avais avec ma mère...		Carmen fronce ses sourcils sur « violence » Carmen regarde bien coache et mime la relation mère / fille avec index et majeur bien collés l'un à l'autre Carmen continue avec index majeur. Ce geste peut sembler obscène
143	**Coache**	Mmm... ?	**C3**	
	Carmen	… seulement la différence c'était que bah... entre nous, c'était jamais allé jusque-là, paskque bah... on s'est jamais engueulées, mais que la... la proximité qu'y avait entre la mère et la fille du film, c'était la même pour moi que celle que j'avais avec ma mère... et le film met en lumière que c'est pas une relation saine en fait...		
144	**Coache**	Non.	**C5**	
	Carmen	… et moi j'avais pas du tout compris ça... 'fin heu... donc voilà... et...		Carmen rit nerveusement
145	**Coache**	Oui, peut-être que là apparaît, apparaît progressivement la lionne...	**C5**	Coache très calme, se tenant la nuque gauche avec main gauche
	Coache	… dont on avait parlé une fois, tu sais ? Tu m'disais qu'toujours dans les situations d'conflit tu t'trouvais dans une posture d'évitement ?	**C3**	Carmen approuve avec mouvements de la tête
	Carmen	Ouais...		
146	**Coache**	Avec Luc, par exemple ?	**C3**	
	Carmen	Ouais...		
147	**Coache**	Tu essayais d'être toujours gentille, d'être toujours heu... agréable et que tu étais dans l'évitement du conflit ?	**C3**	
	Carmen	Mmm...		
148	**Coache**	Et de même avec tes parents, auxquels tu exprimes pas tes émotions... on avait parlé du problème des frontières, des limites...	**C2**	Carmen dit oui avec la tête
	Coache	… et on avait vu qu'au fond de toi, y a une lionne, qui demande qu'à s'exprimer, et qui s'exprime sur scène d'ailleurs,	**C3**	Coache mime la lionne en souriant avec ses mains, ses bras et en reculant sur sa chaise

	Coache	et une lionne ça sait très bien mettre ses limites hein ? Ça sait très bien éloigner les autres lions hein ?	**C5**	Carmen cache sa bouche
	Carmen	Ouais...		
149	**Coache**	Ça protège heu... son univers, sa famille, ses petits... ça crée un espace, une bulle de protection autour d'elle, tout simplement par son autorité naturelle.	**C5**	Coache mime la bulle de protection. Sourire
	Carmen	Mmm... ouais... ouais... ouais...		
150	**Coache**	Est-ce que c'est pas un petit peu ce que tu es en train de voir de toi, que tu as cette ressource en toi, que tu es capable de faire ça, toi aussi ?	**C6**	Carmen recule sur sa chaise, épaules en avant comme pour se protéger, et regarde vers le ciel
	Carmen	Ouais, oui, j'pense que oui, t'as raison, et j'pense que je suis en train enfin de prendre note de plein de choses qui m'avaient jamais heurtée, et d'réaliser à plein d'moments qu'en fait... qu'en fait c'est pas ma place, qu'en fait c'est pas normal, qu'en fait j'ai pas à accepter heu... ci ou ça, 'fin que maintenant je, je, que j' m'écoute p't'ête encore plus qu'avant, et que je, j'réagis à temps en fait quelque part tu vois ? Et là j'me suis souvenu y a une semaine d'un rêve ultra violent que j'avais fait heu... à l'époque où j'commençais tu sais à être très fermée heu... aux hommes, à avoir très peur des mecs, dans la rue, qui me suivaient... où j'voulais aucune relation avec les hommes parce qu'à chaque fois j'avais envie de les tuer... 'fin vraiment j'détestais les mecs, et à cette époque-là, j'ai fait un rêve d'une violence inouïe, où heu... où mes parents - c'était assez terrible – heu... engageaient, payaient un mec pour me... me... littéralement me... me violer, dans un lit, et ils étaient allongés de chaque côté de nous, et dans mon rêve y commanditaient un viol, ils voyaient, c'était moi, j'étais nue, 'fin... et y m'disaient après qu'c'était bon pour moi en fait...		Carmen revient vers coache mais regarde table Coache tient son menton avec sa main droite Carmen regarde bien coache à partir de « accepter » Carmen fronce les sourcils sur « je me suis souvenu » Carmen fait des cercles avec son Carmen se touche les cheveux Carmen a les mains bavardes et les yeux très exorbités Carmen énumère avec ses doigts sur « commanditaient » coache baisse ses bras et reste très calme
151	**Coache**	Ha oui ?	**C3**	
	Carmen	… et j'me suis dit enfait …. à l'époque, quand j'avais fait ce rêve, j'm'étais juste dit *«ouh la c'est bizarre, c'est un peu tordu, ça doit pas être heu... ça doit être... c'est un peu improbable comme scénario...»* mais là, maintenant, je réalise que ce scénario il est d'une heu... d'une netteté, heu... inouïe en fait...		Coache se tient le menton avec sa main droite
152	**Coache**	Oui.	**C3**	
	Carmen	'fin … que, que, 'fin rêver de ça j' trouve qu'c'est pas anodin du tout...		
153	**Coache**	Ah non, non...	**C5**	Rires jaunes de la coache
	Carmen	Et ça m'est vraiment revenu d'un coup quoi ! la vache ! Et … j'trouve que c'est une parfaite illustration de c'que... de c'qu' je ressens en fait... 'fin... heu...		rires et exclamations de Carmen qui a les mains très bavardes
154	**Coache**	Ben... de l'intrusion, de l'intrusion, du... «viol»...	**C5**	
	Carmen	Voilà. Ouais...		

155	**Coache**	... de forcer, de, de, de … pas les dégager du lit tes parents dans ton rêve !	**C5**	Carmen regarde bien coache et approuve de la tête
	Carmen	Ouais... ah ouais, j'avais pas l'droit, 'fin j'étais bloquée dans mon rêve... donc j'pouvais pas, j'comprenais même pas c'qui se passait en fait, donc j'étais à un stade d'ahurissement heu... total quoi...		Carmen tient son menton avec main droite Exclamations de Carmen
156	**Coache**	Ouais, ouais, ouais, c'est... t'es très courageuse hein... de faire ce travail,	**C1**	
	Coache	parce que là on touche des choses qui sont un peu... là... c'que tu m'racontes c'est plus de l'ordre de la thérapie tu vois ?	**C2**	Carmen cache sa bouche Coache mime une frontière avec la main droite
	Carmen	Mmm...		
157	**Coache**	Mais... on l'accueille et on l'prend en compte...	**C1**	
	Coache	parce que ça va nourrir ton travail présent et futur aussi hein ?	**C2**	Carmen bouge en arrière sur sa chaise
	Carmen	Mmm...		
158	**Coache**	Mais c'est apprendre...	**C6**	
	Coache	… petit à petit...	**C1**	
	Coache	… avec tout le monde, à mettre tes limites...	**C2**	
	Coache	… apprendre à dire «non», à tenir un écart avec l'autre selon tes envies.	**C6**	Regard de Carmen oscille entre table et coache qui mime un espace, une limite avec ses mains et ses bras en souriant.
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Mmm... ouais … et, et alors ça, je sais quand même que j'ai encore du mal parce que bah c'est exactement c'qui c'est passé avec ce garçon là y a deux s'maines...		Carmen dis oui avec la tête
159	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… chuis r'tournée un peu dans un réflexe là de me blâmer heu... moi, mais, mais... c'est un de mes meilleurs amis en fait et heu... il me prêtait son lit dans sa chambre et il allait dormir à la place dans l'canapé d'la salle à manger, et j'lui dis : *«non non mais attends c'est trop bête tu vas pas dormir dans ton canapé, tu vas mal dormir, c'est pas grave on dort ensemble, 'fin... on est amis, on s'connaît, y a pas de souci quoi»* et en fait, il voulait clairement plus, et j'ai pas vraiment heu... réussi à le... à le repousser … j'ai réussi à faire en sorte que ça dégénère pas, du coup j'ai pas répondu entre guillemets à ses rapprochements, mais heu... j'l'ai pas heu... non plus repoussé un peu à coups de coudes quand j'en avais envie, j'ai assez mal dormi, j'ai pas trop dormi même … et heu... et j'me suis dit à c'moment-là heu... *«bon j'ai encore du travail à faire quand même sur heu ... bah sur le droit que j'ai au refus en fait»*...		Carmen touche ses cheveux – mains sous le menton – mains bavardes Coache a les doigts des mains croisés, et repose son menton dessus Carmen regarde bien coache sur «le droit que j'ai au refus»
160	**Coache**	Oui ?	**C3**	

	Carmen	… je... ça va mieux, ça va mieux qu'avant, mais c'est pas fini... j'ai... j'ai... j'ai encore besoin de, de pouvoir m'exprimer, parc'qu'en fait heu... beh... y a plein d'moments où je sens que j' m'excuse d'être là, où j'sens que je... que je … fais en sorte que tout l'monde aille bien, et qu'personne prenne mal quoi qu'ce soit, et où je'me sacrifie moi … j'prends sur moi...		
161	**Coache**	Oui, oui, oui...	**C3**	
	Coache	… donc tu continues à protéger l'autre de toi ?	**C5**	
	Carmen	Ouais, oui, voilà !		
162	**Coache**	Comment t'aurais pu faire autrement avec ce garçon ? Comment tu aurais pu lui dire non ?	**C5**	Carmen ferme sa bouche avec son index, part en arrière touche ses cheveux
				Silence (2 secondes)
	Carmen	Mmm... Ben j'aurais pu lui dire tout simplement...		
163	**Coache**	Ouais, t'aurais pu lui dire quoi ?	**C5**	
	Carmen	«*Ben attends on est amis heu... fais pas ça, on dort chacun de son côté ... moi j'ai envie d' dormir, demain on a du boulot... pas question de... s'il te plaît pousse toi un peu, j'ai pas de place*» heu... y a pleins de trucs que j'aurais pu lui dire !		Carmen ne rit ni ne sourit pas
164	**Coache**	Et qu'est-ce qui t'empêchait ?	**C5**	
	Carmen	Bah … c'qui m'empêchait c'est que je lui ai proposé de dormir avec moi !		
165	**Coache**	Bah … tu lui as pas proposé de coucher avec toi ?	**C5**	Coache lui coupe la parole – coache met un châle sur ses épaules
	Carmen	Nan...		
166	**Coache**	Tu lui as proposé de dormir avec toi.	**C5**	
	Carmen	Bah ouais... j'me suis dit *«non, non mais Carmen t'es bête 'fin... t'aurais dû le laisser dormir dans l'canapé»* et puis après j'me suis dit *«ouais, mais en même temps j'allais pas dormir alors qu'il est chez lui et le virer de sa chambre !»* j'trouvais ça pas cool … donc j'me suis dit *«bon bah là prochaine fois tu l'sauras, s'il veut aller dormir ailleurs, laisse le aller dormir ailleurs quoi !»*		Rires de Carmen Coache a les doigts des mains croisés nombreux rires de Carmen
167	**Coache**	Ouais	**C3**	
	Carmen	' fin j'm'en suis un peu voulu de pas avoir été claire et en même temps effectivement moi je suis pas allée l'embrasser... moi j'ai rien fait quoi...		
168	**Coache**	Est ce que si je te donne tu me dois,	**C5**	
	Coache	chère Carmen ?	**C1**	
	Carmen	Ouais... ça c'est difficile ça hein !!		Exclamation, puis rires de Carmen

169	**Coache**	Est ce que si ce garçon te donne son lit tu lui dois ton corps ?	**C5**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Bah non, non, non, bien sûr...		
170	**Coache**	Il te donne son lit : *«merci, merci beaucoup, c'est gentil»*	**C1**	
	Coache	Voilà, mais c'est un peu normal en même temps...	**C5**	
	Carmen	C'est vrai...		Rires de Carmen
171	**Coache**	Hein … ?	**C1**	
	Coache	Tu lui dois rien, c'est très important et y faut qu'tu vois qu'c'est dans les deux sens c'est-à-dire que si tu donnes à l'autre, l'autre ne te doit rien non plus.	**C5**	Carmen part en arrière sur sa chaise
	Carmen	… et alors ça c'est hyper intéressant, parce que c'est une problématique dont m'a beaucoup parlé Luc...		Carmen regarde bien coache
172	**Coache**	Bah ouais...	**C5**	
	Carmen	… dans son mail, il m'a dit *«heu ... Carmen chuis embêté dans notre amitié parce que j'me sens constamment redevable de toi, parce que tu donnes tant d'énergie dans notre relation en faisant plein de choses pour moi, que dès que j'te fais un reproche j'm'en veux en fait, j'me dis que... que tu mérites pas tout ça, que j'peux pas t'rendre la moitié de c'que tu me donnes, que j'y arrive pas heu... et qu'en fait dans notre relation chuis nul, c'est déséquilibré»*... et moi j'ai pas arrêté d'lui dire *«mais non, non, c'est pas parce que j't'organise un anniversaire énorme que j'mets des mois à faire ça qu'tu dois faire la même chose pour moi, j'en ai rien à faire moi, j'fais ça paske j't'aime, paske j'ai envie que t'ailles bien, que ça m'fait plaisir, que j'sais qu'ça va être une bonne soirée pour toi, et la seule chose qu'on s'doit mutuellement, c'est le respect, la communication... mais tu m'dois absolument rien»* et y m'dit *«oui mais l'truc c'est qu'avec toi on se sent heu... redevable paske tu donnes tellement que... que c'est trop en fait»*...		Carmen bouge beaucoup la tête Carmen parle à toute vitesse Coache boit puis reprend sa pose doigts des mains croisés
173	**Coache**	Mmm mmm... ?	**C3**	
	Carmen	… et... et alors dans quelle mesure est-ce que moi j'ai développé ici heu... constamment des réflexes de beaucoup donner pour les autres, c'qui fait qu'moi ça m'paraît normal en fait maintenant, mais la plupart des gens ne fonctionne pas comme moi... effectivement c'est trop, c'est «too much» c'que j'fais tout le temps...		Carmen a la main droite bavarde Carmen ferme parfois les yeux Carmen regarde vers le bas
174	**Coache**	Alors... en exercice inter séance, est ce que tu pourrais t'entraîner à observer et noter dans ton carnet quand quelqu'un te donne quelque chose, de voir si t'as envie de lui rendre, où est-ce que t'es capable de rien donner en échange, et de même tu pourrais observer quand tu donnes à quelqu'un, est-ce que tu donnes vraiment gratuitement, ou est-ce que tu attends, même	**C6**	Carmen soutient son menton, cache sa bouche, regarde sur les côtés et pince ses lèvres Coache décroise ses doigts des mains et touche sa gorge avec sa main gauche. Elle parle un peu avec la main droite

		inconsciemment, même un tout p'tit peu un retour ?		
	Carmen	Mmm... d'accord...		
175	**Coache**	Si tu veux bien,	**C1**	
	Coache	tu vas noter ça...	**C6**	
	Carmen	… d'accord, OK...		Carmen ferme les yeux sur « d'accord »
176	**Coache**	… tu vas observer comment ça marche et tu vas t'entraîner à n'pas «rendre» quand on te donne.	**C6**	
				Silence (2 secondes)
	Carmen	Mmm... mmm... ah ouais, ça c'est vrai que... bah ouais... moi, ça m'paraît... si quelqu'un m'donne quelque chose, j'me sens tellement honorée, j'comprends tellement pas pourquoi y fait ça, qu'je... ouais... 'fin je, je, j'ai systématiquement envie d'combler quelque chose en retour ça, ça m'paraît...		Exclamations de Carmen, rires, yeux fermés, regards sur les côtés ou vers le ciel
177	**Coache**	Si on te donne c'est gratuit, c'est un don...	**C5**	
				(silence 1 seconde)
	Carmen	Ah ouais... ah ouais... c'est vrai, t'as raison...		Rires de Carmen
178	**Coache**	… c'est comme l'amour des parents...	**C5**	
	Carmen	Mmm...		
179	**Coache**	… l'amour d'un parent c'est gratuit normalement...	**C5**	
				Silence (3 secondes)
	Carmen	Ouais...		
180	**Coache**	… y a pas à rendre quelque chose...	**C5**	
				Silence (3 secondes)
	Carmen	Ça m'fait penser qu'j'ai revu un ancien ami...		
181	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	Heu... un garçon de l'époque de la Maîtrise de Radio France donc du collège / début lycée... pour te faire l'histoire très courte, il m'a invitée à prendre un café le lendemain d'un concert... donc on s'est vus … on a beaucoup parlé … j'lai même invité à une répétition au CRR car y voulait y rentrer l'année suivante - c'était un peu comme un don de ma part en fait d'organiser ça - et … au bout d'un moment... y m'avoue qu'en fait ça fait 8 ans qu'il est fou amoureux d'moi...		Carmen regarde bien coache
182	**Coache**	Mmm ?	**C3**	
	Carmen	… et que toutes les filles qu'il rencontre depuis lui paraissent heu... fades, heu... molles, inintéressantes, et que, et que, j'représente pour lui une espèce d'idéal		Carmen a le regard baladeur, les mains bavardes, le buste qui bouge beaucoup

		physique et intellectuel que jamais personne ne pourra dépasser... et moi j'étais hyper surprise, parce que déjà j'm'y attendais pas du tout, et en plus, paske bah … moi au collège j'faisais 25 kilos de moins, j'étais pas du tout la même fille et j'comprends même pas comment est-ce qu'y peut m'aimer encore...		Coache tient sa joue gauche avec sa main gauche et semble très souriante et accueillante
183	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… et j'lui ai demandé sincèrement, et y m'a dit un oui catégorique, et à la fin y m'a fait un câlin en pleurant 'fin c'était vraiment très sincère j' veux dire, c'est un garçon extrêmement sincère et sensible...		
184	**Coache**	D'accord ?	**C3**	
	Carmen	et voilà, j'ai réalisé qu'effectivement heu … bah... que quand on parle avec toi d'amour inconditionnel … en fait ça existe vraiment quoi...		
185	**Coache**	Ouais !	**C6**	
	Carmen	… et qu'en fait ouais, c'est possible quoi, c'est possible... et là en l'occurrence cet amour... j'pensais à ça comme un immense don en fait...		
186	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… et le fait est qu'c'est pas réciproque et j'peux pas lui rendre et là j'lui ai dit vraiment …		
187	**Coache**	Mais ouais !	**C6**	
	Carmen	… et je cherche pas spécifiquement à m'racheter paske j'peux réellement rien faire pour lui 'fin... chuis très triste mais j'peux rien faire quoi...		
188	**Coache**	Oui bon et alors c'est OK ?	**C5**	
	Coache	Ou ça t'fait souffrir ?	**C4**	
	Carmen	Bah ça m'a fait souffrir au début paske j'étais vraiment, vraiment navrée, mais en même temps là, chuis totalement impuissante 'fin... j'peux pas m'forcer...		
189	**Coache**	Ouais... ben en tout cas là tu vois deux choses : tu vois gros comme le nez au milieu du visage que si on te donne... bah... t'es pas obligée de donner en échange parce que tu peux pas là juste tu peux pas lui donner ce qu'y veut...	**C3**	Carmen sourit – coache se caresse la nuque
	Carmen	Ouais... voilà j'peux pas effectivement là c'est …voilà quoi...		
190	**Coache**	… et puis aussi heu... bah... tu vois bien qu'on peut être fou amoureux d'toi et te trouver belle...	**C6**	Carmen approuve de la tête et touche son visage
	Coache	… malgré tes… imperfections entre guillemets ?	**C2**	Coache mime les guillemets
	Carmen	Ha ouais, c'est fou ça !...		
191	**Coache**	Tout comme t'avais trouvé beau le percussionniste...	**C3**	Coache a posé une main sur une autre main, coudes appuyés sur la table

	Carmen	Oui...		
192	**Coache**	Alors ?	**C1**	
	Coache	Alors qu'est-ce qui s'est passé avec le percussionniste ?	**C4**	Coache tient sa joue gauche avec sa main gauche
	Carmen	Bah justement c'était un peu … c'était juste avant que j'ai envie d'avoir des, des secrets...		Carmen sourit sur « secrets »
193	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	et donc, j'en ai parlé à ma mère, qui est allée tout de suite voir tous les contenus sur lui sur internet...		
194	**Coache**	Oh là là c'est dingue ! Tu te rends compte Carmen hein, comme c'est dingue ?	**C5**	Regard de la coache très expressif mais ne change pas de pose
	Carmen	Ah nan, mais... ouais, c'est fou, ouais... elle a montré des photos de lui et à ses amies alors que ce garçon j'l'ai même pas vraiment rencontré tu vois, 'fin... c'est d'l'ordre du fantasme quoi...		Carmen touche sa frange et ses cheveux, ferme les yeux
195	**Coache**	Mmm … ouais...	**C3**	
	Carmen	Et... chuis allée prendre un café avec ma maman après être allée au cinéma j'crois, et là j'lui ai dit *«non non mais tout'façon c'garçon j'vais aller le voir en concert là, ce week-end j'y vais, et si jamais on se parle pas trop et qu'on s'regarde pas 'fin, j'arrête quoi, j'estime qu'il est pas intéressé»*		
196	**Coache**	Ouais, ouais, ouais...	**C3**	
	Carmen	et heu... elle a fait une analogie avec une histoire qui lui était arrivée à elle avec un garçon où elle avait vachement insisté avant qu'y s'passe quelque chose, et du coup j'ai pas trop réagi, j'ai fait en sorte de pas rentrer là dedans, heu... dans la comparaison en fait...		Carmen se touche la poitrine quand elle parle de sa mère
197	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… paske c'est de la comparaison directe entre nos deux intimités... et là, elle m'a re-raconté qu'y f'sait hyper bien l'amour...		Carmen se prend la tête et parle à voix basse - coache hallucine et ça se voit
198	**Coache**		**C5**	Exclamation de dégoût de la coache
	Carmen	et heu je, je, je... pfffffff... j'comprends pas quoi... 'fin je...		Rires de Carmen
199	**Coache**	Bon en tout cas tu vois qu'le vampire nous apparaît beaucoup aujourd'hui hein ?	**C2**	Coache baisse ses mains
	Carmen	Ouais... ben j'comprends d'plus en plus que c'est pas normal en fait...		Carmen soutient son menton et cache sa bouche
200	**Coache**	Non, c'est pas normal...	**C3**	
	Coache	… j'te confirme.	**C5**	
				Silence (2 secondes)

	Carmen	… voilà, et j'en ai même parlé à des amis de la recherche que j'faisais en ce moment et chuis en train d'réaliser... tu m'avais dit à une séance qu'on pouvait s'aimer en … en ayant des secrets, et en ayant d'l'intimité, et chuis en train d'comprendre que toutes les familles autour de moi s'aiment sans cet espèce de rapport hyper étrange qu'on a ici quoi...		Carmen a les yeux expressifs, l'index bavard, et se tient le menton
201	**Coache**	Oui, oui ?	**C3**	Coache a les doigts des mains croisés
	Carmen	… donc j'comprends, j'commence à concevoir en fait...		
202	**Coache**	Oui...	**C1**	
	Coache	… et aussi donc on comprend pourquoi...	**C3**	
	Coache	... t'as tellement d'mal à garder des secrets...	**C2**	
	Carmen	Ouais...		
203	**Coache**	… c'est la même chose quand tu m'dis que t'as l'impression que ton corps appartient à la société, que ton corps t'appartient pas...	**C3**	Carmen tient sa joue droite dans sa main droite
	Coache	… c'est comme si en fait tu te livrais corps et âme aux autres...	**C5**	Coache cherche son inspiration vers le ciel et décroise ses mains
				Silence (2 secondes)
	Carmen	Mmm...		
204	**Coache**	… au vampire en fait hein ?	**C5**	
	Carmen	Mmm... ouais...		
205	**Coache**	Encore une fois cette histoire du vampire... et tu te livres d'autant plus que tu n'as pas de limites, de frontières...	**C5**	
	Carmen	Mmm...		Carmen approuve avec le regard et par des mouvements de la tête
206	**Coache**	Ça peut être très angoissant ça ?	**C4**	
	Coache	… hein ?	**C1**	
	Carmen	Ouais ben j'l'ai écrit d'ailleurs à un moment, que... que mon corps était à tout l'monde en fait... j'l'ai verbalisé à un moment en l'écrivant, t'as totalement raison... c'est vraiment le ressenti que, que j'ai...		Carmen tourne le visage vers une étagère contenant ses cahiers
207	**Coache**	Oui c'est terrible,	**C1**	
	Coache	tu te livres en pâture.	**C5**	Coache calme mais cherche son inspiration en regardant vers le ciel
	Carmen	Ouais, et du coup j'ai même pas vraiment l'droit en fait de m'sentir bien puisque que j'ai même pas vraiment l'droit de bah... d'avoir un propre ressenti sur mon corps en fait, s'il appartient au monde, j'ai même pas vraiment le droit de... moi, pouvoir le... le cajoler, le protéger...		Carmen touche sa gorge

208	**Coache**	Voilà...	**C3**	Coache touche son visage
	Coache	… sauf si tu le reprends en main.	**C6Y**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	C'est ça, ouais...		Carmen se touche les cheveux
209	**Coache**	Mais, c'est quoi ton intérêt Carmen à te livrer en pâture au vampire ?	**C5**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	ben … c'est peut-être de pas avoir de lien avec moi finalement... de pas avoir de secret avec moi ?		
				Silence (1 seconde)
	Carmen	... et d'ailleurs j'pense que j'ai p't'être un peu trouvé la raison pour laquelle j'avais eu autant de mal à reprendre le yoga, paske que c'était quand même vraiment bizarre j'avais envie mais j'y arrivais pas …. et j'ai trouvé plusieurs choses … d'une part comme y faut que j'sois quelqu'un de très actif et impressionnant bah... heu... je m'donnais pas ce temps-là, parce que ça allait me rendre moins passionnante, et par ailleurs j'pense que quand j'ai commencé à faire beaucoup de yoga heu... j'ai senti dans l'regard de mes parents que mon image changeait un peu, que j'avais maigri, que j'avais l'air de m'être prise en main après ces 2 années post anorexie, et que ça leur faisait plaisir... et au moment de reprendre le yoga, j'me suis un peu dit heu... qu'y fallait que je refasse ça un peu pour eux en fait... pour eux... 'fin au début j'ai pas accepté qu'c'était pour moi qu'c'était juste pour moi et heu...		Carmen a des regards baladeurs, respire bruyamment et au dernier moment car parle trop vite Coache regarde en l'air et regarde Carmen, allers et retour du regard. Approbations de la tête
210	**Coache**	Ouais ?	**C3 Y**	
	Carmen	… et là j'réalise que non, non, si j'reprends c'est pour moi en fait, c' est juste pour moi, c'est tout.		Carmen a la voix plus aiguë sur « pour moi »
211	**Coache**	Oui, c'est juste pour toi et...	**C3Y**	Coache sent la colère de Carmen
	Coache	… t'as le droit d'être égoïste	**C5Y**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Ouais … ça...		Rires de Carmen
212	**Coache**	Et c'est pas la même chose d'être égoïste et d'être égocentrique...	**C5Y**	Coache a les doigts des mains croisés
	Coache	… c'est pas la même chose...	**C1Y**	
	Carmen	Ouais... ouais...		
213	**Coache**	Hein ?	**C1Y**	
	Coache	… c'est juste pour toi, c'est prendre soin de toi.	**C2Y**	
	Carmen	Mmm...		

214	**Coache**	C'est être en lien avec toi, juste de toi à toi...	**C2Y**	
	Coache	… sans rien prouver à personne, et sans le faire pour quelqu'un.	**C5Y**	
				Silence (2 seconde)
	Carmen	Mmm... mmm...		
215	**Coache**	Qu'est ce que tu sens là ?	**C4Y**	Rires de Carmen
	Carmen	Bah j'pense qu'y a eu plein de moments à l'époque où j'faisais pas de yoga, où j'avais envie de me mettre de la crème, de sentir bon, de me soigner, et où j'avais l'impression que j'le méritais pas tu sais... que mon corps méritait pas de soins en fait, et depuis que j'refais du yoga, j'pense que doucement j'vais m'autoriser à m'faire du bien physiquement... si j'veux prendre un bain - même si c'est pas hyper écolo - j'en prendrai un de temps en temps tu vois... de pouvoir me regarder et me faire du bien... et ça quand j'fais pas de yoga, j'y arrive pas...		Coache a les bras croisés sur la table et se penche en avant vers la caméra – Carmen mime le soin en se caressant les bras, puis se tord légèrement les mains
216	**Coache**	Est-ce qu'on pourrait dire que le yoga, la pratique du yoga, t'apprend l'amour de toi ?	**C4Y**	Carmen tient son menton avec sa main droite
	Carmen	Ouais, ouais, j'pense ouais...		
217	**Coache**	L'amour de ton corps et l'amour de toi-même ? De toi à toi ? Comme si la pratique du yoga régulière comme tu es en train de, de refaire là, créait vraiment un lien de toi à toi d'amour ?	**C2Y**	
	Carmen	Mmm... ouais, ah oui, y a vraiment de ça, oui...		
218	**Coache**	Et d'amour peut-être justement inconditionnel...	**C5Y**	Carmen lève les yeux au ciel en acquiesçant avec la tête
				(silence 1 seconde)
	Coache	c'est-à-dire que t'as pas appris ça toi... t'as appris qu'l'amour c'était à condition, d'où peut-être ta réflexion de *«si j'ai pas fait mon yoga j'mérite pas de soin»* … là du coup t'associerais le fait de ne pas avoir fait de yoga avec les injonctions du vampire ?	**C5Y**	Carmen touche ses lunettes sur « à condition » puis touche ses deux joues puis appuie son menton sur ses mains
	Carmen	Ouais... ouais, c'est ça, ouais... t'as raison...		Carmen fait non de la tête en disant « ouais »
219	**Coache**	Mais en fait peut-être que t'es en train d'apprendre que tout ça c'est indépendant et que tu mérites un soin même si t'as pas fait de yoga, tu mérites un soin même si t'as pas super bien chanté, tu mérites un soin même si t'es pas heu... longiligne, tu mérites un soin même si t'es pas la meilleure de la classe...	**C3Y**	Toujours la même posture des bras de la coache qui regarde parfois vers la droite.
	Coache	… tu comprends ça ? Tu vois un petit peu ?	**C1Y**	
	Coache	T'as tellement appris heu... qu'y fallait mériter en fait, c'est l'amour au mérite !	**C5Y**	
	Carmen	Ouais, ouais, c'est ça, exactement, ouais ! Ça c'est vraiment ça, l'amour au mérite, c'est tout à fait ça... mmm...		Carmen acquiesce avec la tête

220	**Coache**	Donc c'est c'que tu ressens, et c'est très bien, c'est très profond comme travail,	**C6Y**	Coache regarde vers la table
	Coache	t'as vu comme le yoga il est présent là heu... tout le long de notre séance... par petites heu...	**C2Y**	Coache mime la présence du yoga dans la séance avec ses mains
	Carmen	Ah ouais, c'est dingue !...		Carmen approuve avec la tête, les yeux, la voix
221	**Coache**	… touches.	**C2Y**	
	Carmen	… dingue... ouais … !		
222	**Coache**	Et il touche plein de choses en fait de ta vie, et c'est comme peut-être un, un... c'est comme peut-être un remède, comme peut-être un... un baume heu... qui va heu... t'aider petit à petit à te rassembler ...	**C3Y**	Carmen se retient de bailler, sourit, elle semble plus calme Coache mime tout ce qu'elle dit avec ses mains. Elle est très souriante.
	Coache	… t'aider à poser des limites, à avoir des frontières, à te déterminer dans l'espace, à te personnifier, personnaliser, à apprendre à prendre soin de toi...	**C2Y**	
	Carmen	Ouais, oui, chuis d'accord...		
223	**Coache**	… qui en même temps te donne un ancrage, te donne une ouverture, qui fait apparemment du bien à ton chant, et quand t'es sur scène, et te régule aussi puisque tu dis que ça te fait du bien à la digestion...	**C3Y**	
	Coache	… tu sens que c'est en fait heu... juste purement pour toi que tu fais du yoga...	**C1Y**	
	Coache	… comme si ça t'aidait aussi à te retirer des crocs du vampire... !	**C5Y**	Coache mime avec ses mains le retrait des crocs du vampire
	Carmen	Mmm... Oui c'est... c'est une forme... d'indépendance en fait aussi, d'autonomie, 'fin chais pas mais y a quelque chose de l'ordre de heu... *«j'peux me suffire à moi-même quoi»*... exister pour moi et être heu... et être moi et moi...		Carmen semble plus posée
224	**Coache**	Oui, exactement...	**C3Y**	
	Coache	… et regarde comme tu existes bien en ce moment !	**C6Y**	Carmen sourit
				Silence (1 seconde)
	Carmen	C'est clair !!... juste heu … les jours où chuis la plus dispersée, la plus hyperactive, j'ai encore du mal à juste penser à moi en fait... quand j'fais du yoga... j'imagine que chuis r'gardée … ça j'le sens encore, y a des jours où, où j'm'imagine faire du yoga au bord d'une piscine avec des amis ou heu... un peu comme une démonstration en fait …		Carmen a la main droite bavarde – elle regarde vers le ciel Moue de la coache qui tient son menton dans sa main droite
225	**Coache**	Ouais, parce que... n'oublie pas que t' as été utilisée quand t'étais p'tite...	**C1Y**	Coache baisse ses mains
				Silence (1 seconde)
	Carmen	ouais, ouais... voilà...		
226	**Coache**	… t'as été utilisé, t'as été le trophée, t'as été la personnification d'une réalisation ratée de la part du	**C5Y**	Mouvements de cheveux de Carmen

		vampire.		
	Carmen	… et pour aller peut-être encore plus loin j'ai même eu un peu l'impression là en écrivant là-dessus que j'vivais quasiment les choses par heu... procuration pour heu... mes parents en fait, que ce soit le fait que moi potentiellement j'aille plus loin dans l'art vivant qu'eux, pask'y ont pas vraiment réussi, ou dans les relations... par exemple quand ma mère elle trouve qu'j'ai un p'tit copain mignon et que heu... et qu'ça lui plaît autant qu'à moi, en fait... quasiment comme si y fantasmaient ma vie et qu'y vivaient...		Carmen parle avec ses mains, dessine des cercles avec son index, comme si elle mimait le système. Voix érotisée quand elle parle de sa mère ou imite cette dernière
227	**Coache**	… à travers toi ?	**C5**	
	Carmen	… voilà, pour eux...		
228	**Coache**	… comme dans ton rêve... comme dans ton rêve où y sont dans ton lit.	**C3**	
	Carmen	… c'est ça et c'est p't'être même pour ça que parfois j'ressens pas grand-chose en fait quand j'vis quelque chose avec quelqu'un ou sur scène, parce que j'ai un peu l'impression que tant qu'y sont pas là, ça sert à rien, alors que si y sont dans la salle, d'un seul coup, tout prend des proportions immenses quoi... donc j'ai un peu la sensation de... de faire les choses pour eux en fait...		
229	**Coache**	Oui...	**C3**	
	Coache	… et c'est peut être pas pour rien que tu veux pas les inviter à ton spectacle ?	**C6**	Carmen touche son menton et ses cheveux, se gratte le crâne
	Carmen	Ah bah ouais... paske que là ce s'rait enfin un truc pour moi en fait...		
230	**Coache**	Voilà, voilà, est-ce que tu t'rends compte qu'il s'agit de ça aujourd'hui hein ?	**C2**	
	Coache	C'est faire les choses pour toi et pour toi toute seule...	**C5**	Carmen se ferme la bouche avec la main droite
	Carmen	Ouais...		
231	**Coache**	… te sé-parer... ?	**C2**	Coache dessine la séparation avec sa main droite
				Silence (2 secondes)
	Carmen	… j'm'demande quel chemin ça va prendre ? Comment j'vais y arriver ?		
232	**Coache**	Comment tu fais, petit à petit, pour prendre ta liberté,	**C2**	Coache appuie sa joue droite dans sa main droite
	Coache	vu que t'as vécu avec une vampire pendant 21 ans ?	**C5**	Carmen regarde coache et a l'air très triste. Elle acquiesce de la tête
	Coache	Ça s'fait pas comme ça du jour au lendemain !	**C1**	Coache recule sur sa chaise
	Carmen	Mmm... mmm...		
233	**Coache**	Ça s'explore petit à petit, ça demande un ajustement...	**C1**	Coache mime l'ajustement avec ses mains

	Carmen	… et d'ailleurs j'hésite de plus en plus à les inviter à la plupart de mes concerts en fait...		Carmen cache sa bouche et tient son menton
234	**Coache**	Ouais.	**C3**	
	Carmen	… j'réalise que quand y sont là j'arrive pas à être bien quoi, à être juste moi...		
235	**Coache**	Et si tu les invites pas qu'est-ce qui risque de se passer ?	**C5**	Coache touche son collier de quartz rose
	Carmen	Bah... y vont... y vont bouder, y vont être super tristes...		Carmen regarde vers le ciel puis regarde coache
236	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… parce que eux y vivent en partie pour v'nir voir mes concerts...		
237	**Coache**	Tu vas leur planter un pieu dans le cœur ?	**C5**	Coache continue à toucher son collier
	Carmen	… ah bah là, oui, alors là, mais puissance 10.000 paske que ma mère, c'est c'qu'elle préfère d'aller voir mes concerts donc heu … !!		Exclamation de Carmen
238	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	Ce s'rait horrible...		
239	**Coache**	Ce s'rait horrible pour qui ?	**C5**	Toujours la même pose de la coache
				Silence (2 secondes)
	Carmen	bah... pour elle !		Rires de Carmen
240	**Coache**	Bah oui ?	**C1**	
	Coache	Et pour toi c'est pas horrible c'que tu vis là depuis qu't'es petite ?	**C5**	Carmen sourit jaune
				Silence (3 secondes)
	Carmen	Mmm... bah... ouais... si, si, c'est … j'pense qu'y s'en rendent tellement pas compte que j'arrive pas du tout entre guillemets à leur en vouloir … mais heu... oui...		
241	**Coache**	Mais c'est pas la question de leur en vouloir hein ?	**C3**	
	Coache	C'est juste d'en prendre conscience...	**C1**	
	Carmen	Ouais...		
242	**Coache**	… et de voir que, que tu peux plus continuer comme ça ?	**C6**	Coache s'avance vers la camera
				Silence (3 secondes)
	Carmen	Ouais... ça c'est vrai qu'ça va commencer à être critique... faudrait vraiment qu'ça s'arrête... sinon j'vais avoir du mal à avancer tout court et... et quand Luc dit heu... qu'y se sent redevable vis-à-vis de moi, en fait, j'ai un peu l'impression de générer chez les gens la même chose que c'que ma mère génère pour moi en fait, paske moi aussi ma mère, mes parents, j'me sens hyper redevable, pasky		Nombreux rires de Carmen Carmen parle avec ses mains, ses yeux, son buste, se balance sur sa chaise, dessine des cercles avec son index, se touche les cheveux

		font énormément de trucs pour moi, et en même temps, du coup, les choses que j'aimerais leur dire, j'arrive pas à leur dire...		
243	**Coache**	Ah voilà !	**C1**	Coache continue à toucher son collier
	Coache	Mais Carmen, est ce que normalement c'est pas aux parents d'aider les enfants ? Et pas le contraire ? Est ce que ce serait pas normal que tes parents t'aident sans que tu te sentes redevable ?	**C5**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Si... sûrement... et... pareil, ma mère, elle a une relation hyper exclusive et intense avec moi c'est ça ou rien...		
244	**Coache**	Mmm ?	**C3**	
	Carmen	… et c'est un peu ce que je, je force les gens à faire, et j'réalise maintenant en c'moment que, que voilà, en fait je crée chez les gens les même réactions que moi j'aurais par ma mère... et du coup j'conçois mieux l'problème en fait, j'conçois mieux que heu... que si y faut déconstruire les choses c'est d'abord déconstruire les choses ici heu... chez moi...		Carmen se désigne avec son index sur «ici» Coache lâche son collier et part en arrière sur sa chaise
245	**Coache**	Oui ?	**C3**	
	Carmen	… avec eux, avec elle... et qu'après moi j'pourrais me positionner différemment...		
246	**Coache**	Oui, mais alors voilà...	**C1**	
	Coache	... tu vas peut être faire mal, c'est le prix à payer, et c'est le prix de ta liberté, c'est le prix… de toi.	**C5**	Carmen cache sa bouche, sourit et se mouche un peu - Coache penche sa tête à gauche
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Mmm... mmm...		
247	**Coache**	… peut-être que tu vas apprendre à dire non ?	**C6**	
	Coache	Peut-être que tu vas y arriver petit à petit, doucement, doucement ?	**C1**	Carmen se tient le menton avec main droite
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Mmm... mmm… ouais, ouais, carrément...		Carmen ferme les yeux
248	**Coache**	Et peut-être aussi que, finalement, tu vas accepter moins d'aide ?	**C5**	Coache regarde vers la table à droite, en souriant
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Ouais, ouais, aussi ouais... carrément... ça c'est possible, paske plus j'vais m'sentir entre guillemets autosuffisante, plus j'me sentirai légitime de... d'être... d'être libre et d'avoir de l'intimité effectivement heu...		
249	**Coache**	Oui ?	**C3**	
	Carmen	… et d'ailleurs heu... là chuis moins chez moi en ce moment, j'mange moins chez moi paske chuis plus		

		souvent avec des amis, et je sens que ça les heu... que ça les frustre un peu que chez moi, depuis c'est un peu plus sombre, c'est un peu plus triste...		
250	**Coache**	Oui.	**C3**	
	Coache	Comme on a vu la dernière fois,	**C2**	
	Coache	est-ce que c'est à toi de mettre de la lumière chez tes parents Carmen ? De la lumière entre tes parents ?	**C5**	
	Carmen	Mmm...		
251	**Coache**	D'animer les conversations ? De protéger tes parents ? De faire en sorte qu'il restent ensemble ? D'être leur parent, leur thérapeute ? Le polystyrène ?	**C5**	
	Coache	Tu te souviens ?	**C2**	
	Carmen	Mmm... mmm...		
252	**Coache**	C'est normal que tu mettes du temps à intégrer ça, c'est difficile pour toi...	**C1**	
	Coache	C'est normal, et c'est très bien que tu prennes ton envol Carmen. C'est ce que font les enfants normalement nan ?	**C6**	
	Carmen	Ouais... normalement...		Rires de Carmen
253	**Coache**	Les enfants y s'en vont, y s'en vont... y vivent leur vie et c'est très bien comme ça ! Et c'est...	**C1**	
	Carmen	Ouais...		
254	**Coache**	… c'est l'contraire qui est pas normal !	**C5**	
	Carmen	Ouais, ouais, ouais... mais là j'commence à … à comprendre un peu plus le schéma quoi... j'commence...		
255	**Coache**	Oui, tu... tu es aux prises avec un vampire, vraiment !	**C5**	
	Carmen	Ouais...		Carmen cache à moitié sa bouche
256	**Coache**	Et c'est pas simple de cohabiter avec un vampire	**C5**	Coache à la main gauche en l'air, coude appuyé sur la table
	Coache	bravo tu sais, tu t'en tires bien !	**C6**	
	Carmen			Carmen éclate de rire
	Coache	Et c'est vachement difficile de s'en sortir de ces situations là !	**C1**	
	Coache	Alors, tu peux accrocher de l'ail à ta porte...	**C6**	Carmen rit - Coache mime le fait d'accrocher de l'ail, de dire non, et de mettre des frontières
	Carmen			Rires de Carmen
	Coache	… donc ça, ça veut dire *«rentre pas, heu... laisse-moi tranquille»* ça veut dire, tu dis *«non, non» !*	**C2**	Coache très expressive avec ses gestes
	Coache	Mais tu vis quand même chez elle, dans l'château...	**C5**	
				Silence (1 seconde)

	Carmen	… ouais et... j'peux rien faire...		
257	**Coache**	… et tu as accepté beaucoup d'aide de leur part pour tes projets artistiques...	**C3**	
	Coache	… et peut-être même nourri ce besoin d'aide, parce que tu fais beaucoup beaucoup de choses, et y a un moment y va falloir réfléchir à peut-être...	**C5**	
	Coache	… mettre le holà à ça, et mettre des limites là aussi, en disant qu't'as pas besoin...	**C6**	Coache mime le hola avec ses paumes de mains tournées vers la caméra
	Coache	… mais du coup tu risques de faire mesurer à l'autre son vide intérieur...	**C5**	Carmen approuve avec la tête - Coache tourne ses mains vers elle sur «vide intérieur»
	Carmen	Mmm... mmm...		
258	**Coache**	… parce que si elle peut pas t'aider qui est elle ? qu'est-ce que c'est sa vie ?	**C5**	Coache ouvre les mains en posant sa question
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Mais oui !		Carmen recule sur sa chaise
259	**Coache**	Mais Carmen c'est pas ton problème,	**C1**	Coache touche ses lunettes puis boit
	Coache	c'est pas ton vide.	**C5**	
	Carmen	Non, non c'est vrai...		Carmen dit oui avec la tête
260	**Coache**	C'est difficile, c'est très difficile...	**C1**	
	Coache	… mais si tu veux t'en sortir va falloir changer le fonctionnement du système.	**C6**	Carmen cache complètement sa bouche
	Carmen	Ouais, ouais d'accord... et c'est rigolo c'que tu dis sur heu... sur qui elle est si elle peut plus m'aider, paske au moment où j'ai mis le doigt sur l'idée que j'vivais tout heu... pour pour eux, et que je m'appropriais du coup rien vraiment à moi heu... j'me suis dit, *«mais attends du coup si jamais heu... imaginons qu'j'vis plus avec eux, ou que j'leur raconte plus tout, et que du coup je n'vis plus les choses pour eux, mais pour moi heu... mais du coup je suis qui ? 'fin effectivement, de quoi j'ai vraiment envie heu ... ?»*		Festival de mouvements de Carmen – se désigne sur «moi» Carmen fronce les sourcils sur «je suis qui ?»
261	**Coache**	Ah oui !	**C1**	Visage et regard de la coache très expressifs
	Coache	Bravo, oui !	**C2**	
	Coache	Bravo Carmen !!	**C6**	
	Carmen	Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de faire ?… Qui suis je si ce n'est pas pour eux en fait...?		
262	**Coache**	Voilà !	**C6**	
	Carmen	et là j'tente de mettre en place ça en étant quand même chez moi... là chuis en train de m'approcher d'un … d'un garçon sans prendre l'avis de ma mère, c'qui m'arrive jamais... sans prendre heu... son avis sur son physique...		Carmen rigole sincèrement – se gratouille le nez

263	**Coache**	Mmm ?	**C3**	
	Carmen	'fin elle le connaît pas en fait, ça m'est jamais arrivé de, de faire ça, vraiment, de faire ça... donc... j'commence à installer doucement des éléments qui font que, que voilà, que j'vis les choses pour moi...		Coache souriante avec la main droite en l'air
264	**Coache**	Bravo !	**C6**	
	Carmen	… et qui font que j'me rencontre un peu moi-même...		Carmen regarde coache
265	**Coache**	Oui !	**C6**	
	Carmen	et que j'sais un peu plus c'que j'ai envie de faire ou pas d'ailleurs... là j'découvre des lieux en ce moment avec des amis qui m'emmènent dans leurs univers, et, et mes parents sont pas là en fait et j'leur raconte brièvement j'leur dis *«c'était comme ci, c'était comme ça»* et si vraiment j'ai adoré, et j'pense qu'ça leur plairait, j'leur dis *«ah c'était vraiment génial !»* mais comment dire... je, je c'est un peu comme ma manière de m'habiller... je, je fais les choses comme elles me viennent et pas par nécessité ou par obligation quoi...		Carmen regarde plus souvent la coache
266	**Coache**	Oui !	**C6**	Coache entrelace ses doigts et pose son menton dessus
	Carmen	… donc ça va mieux		Rires de Carmen
267	**Coache**	Donc y a des choses qui bougent beaucoup hein ?	**C6**	Sourcils de la coache expressifs
	Carmen	Ha... plein, plein, plein, plein de ouf... c'est le feu d'artifice là !		Éclats de rires de Carmen
268	**Coache**	Ouais bah c'est chouette comme image...	**C1**	Coache souriante
	Coache	… le feu d'artifice !	**C3**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Ouais, c'est bien, ouais... c'est le festival là des changements !! Mais, mais ça m'plaît beaucoup... au, au début c'était, c'était dur, surtout quand Luc est parti, j'me suis dit *«ouh là là dans quoi est-ce que tu t'lances»* ?		Yeux de Carmen très expressifs – tient son menton avec main droite
269	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… mais en fait j'ai, j'ai mis des mots d'ssus, j'ai écrit, et en fait, au fur et à mesure, ça c'est un peu décanté, et là j'sens que je vais faire du mieux en tout cas, voilà... et le yoga y a beaucoup contribué j'pense...		
270	**Coache**	Oui, tu sais la souplesse physique, c'est aussi la souplesse du mental, la flexibilité physique qu'on acquiert avec le yoga c'est aussi une flexibilité du mental. On s'adapte mieux aux situations, on est plus souple là-haut.	**C1Y**	Coache parle avec sa main droite coude appuyé sur la table, désigne sa tempe droite avec son index en dessinant un cercle sur «là haut»
	Carmen	Ouais...		Carmen recule sur sa chaise, croise les jambes, se penche en avant et attrape son pied
271	**Coache**	Si tu continues une pratique régulière hein ?	**C6Y**	

	Coache	On devient moins rigide, on est plus adaptable...	**C1Y**	
	Coache	… mais toujours… heu... sans auto-injonctions ?	**C2Y**	
				Silence (1 seconde)
	Carmen	Mmm... ouais, les auto-injonctions... c'est ça qui est difficile, mais là ça va j'sens qu'j'y arrive...		Carmen approuve avec des mouvements de tête
272	**Coache**	Oui, t'en es où avec ça ?	**C4**	
	Coache	Est-ce que t'as continué à identifier	**C6**	
	Coache	la censure, quand elle se pose sur ton épaule ?	**C5**	Carmen bouge ses cheveux
	Carmen	Ouais, j'ai heu... ouais, j'ai réussi un peu j'remarque qu'en fait c'est tout le temps là ça heu... c'est évident et j'ai beaucoup de mal à accepter de prendre des moments de, de repos, j'arrête pas de m'dire que je pourrais travailler plus... j'arrête pas d'comparer mon rythme de travail à celui des autres pour être bien sûre que j 'travaille plus que tout le monde heu...		Regard de Carmen vers la droite, puis gauche, puis ferme les yeux, puis vers le ciel, dandeline de la tête, mains moins bavardes Coache regarde discrètement les objectifs de coaching de Carmen sur son ordi
273	**Coache**	Mmm mmm... ?	**C3**	
	Carmen	… j'repère énormément de … de remarques et de reproches que j'me fais à moi même...		
274	**Coache**	Ouais ?	**C3**	
	Carmen	… et parfois j'tente de les adoucir, de dire *«non non mais attends t'as suffisamment bossé c'est bon»* ou heu... j'arrive à peut-être un peu plus qu'avant, à être fière en contrepartie, à me féliciter, donc si y a encore des injonctions, y a entre guillemets aussi des moments de, de récompense ou de douceur que j'tente de prioriser du coup, voilà...		Coache touche ses lunettes, puis pose son menton sur sa main droite, puis pose ses mains sur la table
275	**Coache**	Tu vois avec les auto-injonctions,	**C2**	
	Coache	c'est un peu comme si tu faisais Tadasana avec une épaule comme ça une épaule comme ça...	**C1Y**	Mimique physique de la coache avec les épaules désalignées – Carmen sourit et se touche l'épaule
	Coache	… alors là, y a le p'tit bout d'Carmen, le micro vampire qui est, qui est un peu... maman quoi *«fais ci, fais ça, fais pas ci, fais pas ça, soies la meilleure, soies mince, soies machin, soies truc, soit hétéro, soies tout ça»* et là y a la gentille p'tite Carmen qui pèse pas bien lourd encore …	**C5Y**	Carmen baille
	Coache	… et... faudrait arriver à équilibrer tes deux épaules tu vois, pour donner le même poids aux deux p'tites Carmen...	**C6Y**	Coache mime l'équilibrage des des deux épaules, Carmen l'imite
	Carmen	Ouais, ouais, c'est vrai...		Carmen rit
276	**Coache**	Comme t'es assez extrême dans ton fonctionnement,	**C1Y**	Coache se penche vers la caméra
	Coache	l'idée serait d'équilibrer tes épaules, de sortir d'une binarité et...	**C5Y**	Coache mime la posture
	Coache	… d'apprendre à vivre... dans le gris ?	**C6Y**	Carmen tient son cou à gauche

	Coache	Tu comprends ?	**C1Y**	
				Silence (1 seconde)
	Coache	Noir et blanc ça fait… gris ?	**C5 Y**	Mains de la coache très actives
	Coache	Et y a plein de nuances de gris, y a même un film qui porte ce titre !	**C1Y**	
	Carmen	Ha... *«50 nuances de grey»* ?		Carmen rit, et se tient le menton avec ses mains
277	**Coache**	Comment apprendre à vivre, à profiter de la vie, dans le gris ?	**C6Y**	
	Coache	Le gris clair, le gris foncé, y a aussi un album de Jean-Jacques Goldman !!	**C1Y**	
	Carmen			rires de Carmen
	Coache	Pas forcément toujours noir ou blanc...	**C2Y**	Mains de la coache posées sur la table
	Coache	… tu comprends ?	**C1Y**	
	Carmen	Ouais, ouais, j'comprends, chuis d'accord...		
278	**Coache**	Et… par rapport à ton récital alors,	**C2**	
	Coache	tu en es où dans tes réflexions ?	**C4**	
	Coache	Dans la construction t'as avancé un petit peu ?	**C6**	
	Carmen	Ouais... alors j'ai réussi à structurer avec des parties, avec une évolution heu... j'ai trouvé une forme, chuis contente, un enchaînement, et j'pense que j'ai tous les morceaux...		Carmen regarde vers ses étagères - Coache regarde les objectifs de séance de Carmen et se gratte la tête
279	**Coache**	Ouais !	**C6**	
	Carmen	… j'pense que de ce point de vue là j'ai fini, j'ai réussi à réfléchir un peu pour chacun à comment j'allais les faire techniquement, et surtout j'ai réussi et ça j'en suis vraiment contente, à heu... au bout d'un moment, je me suis dit *«bon bah si tu fais ce récital tu vas pas juste les enchaîner dans l'désordre comme ça, tu vas quand même lui donner un, un sens»* et du coup j'ai réfléchi un peu pour chaque morceau à la raison pour laquelle je l'avais choisi, et j'l'ai ai mis dans un ordre précis...		
280	**Coache**	Yes !	**C6**	
	Carmen	… et ça a fait une suite de questions en fait...		
281	**Coache**	Super !	**C6**	
	Carmen	… comme le nom du récital...		
282	**Coache**	D'accord !	**C6**	Coache se penche un peu sur la droite et tient son menton droit avec sa main droite
	Carmen	… et j'ai mis un résumé, juste d'une ligne, sur le sens de chaque morceau, ou sur c'que ça r'présente pour moi...		Carmen semble calme et est tournée vers ses étagères

283	**Coache**	Ouais !	**C6**	
	Carmen	… et ça fait vraiment un récit en fait...		
284	**Coache**	Génial !	**C6**	
	Carmen	… ça fait vraiment un chemin...		
285	**Coache**	Ouais !	**C6**	
	Carmen	… qui part de, de la démonstration de heu... du fait de physiquement heu... se changer pour l'autre, se donner à l'autre, donc aussi les chansons sur la prostitution etc... et qui va ensuite vers le regard que j'ai sur moi...		Main droite de Carmen bavarde
286	**Coache**	Ouais !	**C6**	
	Carmen	… et au début, ce rapport là, c'est que je me plais pas, c'est heu... ce rapport sur *«j'aimerais bien avoir un autre corps que celui-là paske ça va pas»* et puis au milieu du récital, y a un moment où je, où j'commence une transition, où j'essaye de, de muter de... d'enclencher un changement, et puis dans la dernière partie du récital heu... bah... c'est heu... le schéma inverse, c'est *«bah maintenant moi c'est bon moi, maintenant je me plais, chuis contente de ce que je deviens, de ce que je suis»* et la dernière partie, c'est l'miroir d'la première c'est *«de toute façon maintenant que chuis contente de moi j'me fiche éperdument de ce que toi, de ce que les autres, les gens en pensent quoi»* et donc à la fin, c'est plus des chansons d'indépendance, de plaisir de, entre guillemets, d'égoïsme peut-être tu vois … ?		Carmen continue à regarder ses étagères, se désigne avec son index sur «moi»
287	**Coache**	Ouais,	**C3**	
	Coache	très bien !	**C6**	
	Carmen	Mais bah... y a enfin une structure qui est très cohérente par rapport aux changements que j'tente d'opérer quoi, donc heu... et les chansons sont vraiment articulées autour de ça...		Index de Carmen bavard
288	**Coache**	Bravo !	**C6**	Carmen sourit beaucoup
	Coache	D'accord.	**C3**	Carmen tient sa joue droite avec sa main droite
	Carmen	… donc chuis vraiment contente …		Rires de Carmen
289	**Coache**	Et alors du coup, tu m'avais dit que tu pensais plutôt le faire en septembre c'est ça ?	**C6**	
	Coache	Septembre / octobre ?	**C2**	
	Carmen	Ouais, paske j'aurai vraiment pas le temps de faire un truc dont j'serai vraiment contente, et qu'j'm's'rai vraiment approprié d'ici la fin de l'année scolaire, ça c'est impossible...		
290	**Coache**	D'accord.	**C3**	

	Carmen	… paske j'ai énormément de travail...		
291	**Coache**	Ouais, ouais, mais c'est pas un problème …	**C1**	
	Coache	Ouais, ouais, OK	**C3**	
	Carmen	Bah justement, prendre les vacances pour heu... pour le faire...		
292	**Coache**	Oui, mmm... ?	**C3**	
	Carmen	… pour réfléchir... les vacances d'été ça m'paraît bien... en plus l'été, c'est vraiment la période où j'ai l'plus de mal avec mon corps paske heu... les maillots de bain... paske que le fait d'être toujours un peu dénudée... 'fin c'est une période dont j'ai horreur l'été à cause de ça, à cause de toutes ces filles-là hyper bien foutues dans la rue en short et en T-shirt...		Carmen regarde vers le ciel puis vers coache
293	**Coache**	Ha ?	**C3**	
	Coache	Et pourquoi ça te pose un tel problème ?	**C5**	
	Carmen	… bah c'est bizarre j'trouve ça un peu intrusif en fait... heu... j'aime mieux les périodes où on a un manteau, où on est protégé du monde extérieur... me découvrir dans la rue ?… j'peux l'faire y a pas de souci, mais j'me sens moins heu... cocoonée... plus à vue, et y a des jours où j'aime pas ça...		
294	**Coache**	Et alors ?	**C1**	
	Coache	Pourquoi t'aurais pas le droit d'être cocoonée en été ?	**C5**	
	Carmen	Ouais c'est vrai, t'as raison... j'crois qu'j'ai du mal à faire ça pask'en été tout le monde est très démonstratif en fait avec son corps, et j'ai du mal à me dire que moi, j'ai le droit d'être autrement.		Carmen mime avec ses mains «les gens très démonstratifs avec leurs corps». Son hyperactivité contraste avec le calme de la coache
295	**Coache**	Est-ce que t'es sûre que tout l'monde est très démonstratif avec son corps en été ?	**C5**	Carmen regarde vers le ciel
				Silence (1 seconde)
	Coache	Est ce que c'est pas ce que tu vois toi ? Ce que tu veux voir ?	**C5**	Carmen acquiesce avec la tête et se touche les cheveux
	Carmen	Ouais... ouais, peut-être t'as raison, c'est vrai, et ça m'agresse un peu 'fin...		
296	**Coache**	Oui... et si on imaginait qu't'étais un oignon ? Ce serait toi qui décides si t'enlèves des couches et puis, combien t'en enlèves...	**C5**	Coache cherche son inspiration vers le ciel et mime les couches de l'oignon - Carmen écoute en se tenant le menton avec la main droite et regarde coache
	Coache	… et... t'es peut être pas obligée d'aller jusqu'à la chair de l'oignon ? Hein ? P'tête que tu peux garder quelques voiles ?	**C2**	Coache mime les couches d'oignon en enlevant et remettant son châle – Visage et regard de Carmen montrent qu'elle n'est pas convaincue...
	Carmen	Mmm...		
297	**Coache**	Peut être que ce que tu ressens là, c'est en lien avec le	**C4**	Coache touche son milieu de

		fait que t'aurais envie d'être plus secrète, plus pudique maintenant ?		poitrine sur «ressens»
	Carmen	Oui, ouais, c'est possible ça, effectivement...		
298	**Coache**	Et... alors ?	**C1**	
	Coache	Qu'est-ce que ça peut faire si t'as un espace sur scène où tu peux te découvrir ? Pourquoi est-ce que dans la vie quotidienne tu s'rais obligée d'faire comme les autres ?	**C5**	Coache sort un peu son bout de langue
	Carmen	Mmm... mmm... oui c'est vrai, oui t'as raison, c'est vrai qu'on a l'droit... 'fin c'est une période difficile, et du coup le fait de faire ce travail là, encore plus profondément, cet été, j'pense que ça va m'faire du bien en fait...		
299	**Coache**	Ouais	**C3**	
	Coache	Plus le yoga ?	**C6Y**	
	Carmen	Ouais, bien sûr ! Ah oui, oui, évidemment, ça j'vais pas arrêter l'yoga...		
300	**Coache**	Le yoga et...	**C6Y**	
	Coache	… et la danse alors dans le récital elle va avoir sa place ?	**C2**	Coache touche ses cheveux
	Carmen	Ouais, à un moment j'vais danser, j'pense que j'vais improviser, j'vais me lâcher un peu j'pense sur un des morceaux heu... et puis c'est bien parce que dans ce récital, je chante des choses que j'adorais quand j'étais petite, par exemple des chansons qui me touchaient énormément, mais j'avais pas encore les clés pour comprendre pourquoi ça m'touchait... et puis aussi, j'ai parlé avec Bénédicte, mon amie, et je lui ai dit que j'avais une peur bleue de... faire ce récital qui va être composé que de reprises, que j'ai très peur que ce soit pas beau vocalement, que ce soit pas intéressant... j'comprends pas pourquoi est-ce que les gens auraient envie de voir ça, de voir juste Carmen qui fait des r'prises quoi ?... et Bénédicte elle m'a dit *«mais au contraire j'pense que c'est le plus beau spectacle que tu pourrais potentiellement faire parce que tu vas enfin ben... juste être sincère, pas occuper la place d'un personnage, mais occuper la place de toi, et les gens y vont être là, y vont juste être contents de voir que t'es toi, que t'es bien et ça va leur suffire»*..		Carmen regarde vers ses étagères, fronce des sourcils, et est plus calme dans son buste et ses mains Coache tient sa joue droite
301	**Coache**	Mais oui !!	**C6**	Coache sourit avec les yeux
	Coache	Et… c'est surtout toi qui va être contente ?	**C4**	Coache repose ses mains sur la table
	Carmen	Ouais... surtout...		Carmen cligne des yeux
				Silence (1 seconde)
302	**Coache**	C'est surtout toi,	**C1**	
	Coache	les gens, on s'en tape ?	**C5**	

				Silence (1 seconde)
	Carmen	C'est vrai... t'as raison...		Rires de Carmen
303	**Coache**	Mais... peut-être qu'on s'en tape pas encore complètement... toi hein ? Peut être que...	**C1**	
	Carmen	Ouais... pas encore complètement...		Carmen acquiesce avec la tête, tient sa joue
304	**Coache**	… ça continue à rester présent ?	**C4**	
	Coache	Mais je sens que tu avances.	**C6**	
	Coache	Tu sais, ton rapport aux autres, c'est comme ton corps et toi...	**C2**	
	Coache	… c'est aussi sans y penser qu'ça va changer.	**C6**	Carmen cligne des yeux et sourit
	Coache	«Tapas» en yoga... bon j'résume vite fait hein... c'est une notion qui signifie que grâce à la pratique on se purifie pour changer, c'est comme si on faisait chauffer notre corps, notre mental, notre ego dans un récipient à la chaleur des asana... et ça se fait... tout seul, avec la pratique...	**C1Y**	Coache mime tout ce qu'elle dit - Carmen plus calme regarde bien coache – acquiesce de la tête et pince ses lèvres sur « pratique »
	Coache	… alors, évidemment, en pratiquant très souvent hein…	**C6Y**	
	Coache	… et sans attendre un résultat…	**C2Y**	
	Coache	… tu travailles là dessus et tu bouges, tu changes, tu changes de positionnement, tu ouvres ton cœur, tu changes ton positionnement aussi par rapport aux gens...	**C1Y**	Coache continue à mimer avec ses mains
	Coache	… c'est vraiment apprendre le lien à toi...	**C2Y**	
	Carmen	Mmm... mmm... sans attendre un résultat... ouais...		Carmen calme, se touche la taille droite
305	**Coache**	Oui, c'est le chemin qui compte c'est pas le résultat, le chemin que tu prends et la manière dont tu en profites...	**C1Y**	Coache appuie sa joue droite sur sa main droite
	Coache	… sans passer par le regard des autres, sans passer par le contact avec les autres, sans passer par les autres...	**C2Y**	Carmen acquiesce avec des mouvements de tête
	Coache	… ça veut pas dire que t'as pas besoin des autres et que les autres ont pas besoin de toi bien sûr, ça veut pas dire que tu seras pas en relation...	**C1Y**	
	Coache	… mais… tu seras probablement mieux en relation...	**C5Y**	Mains de la coache très bavardes
	Carmen	Mmm... mmm... ha d'accord...		Carmen acquiesce de la tête
306	**Coache**	... parce que là, pour l'instant, pour être en relation, tu avais appris qu'il fallait être un vampire... qu'y fallait prendre des choses, être un peu envahissante, fusionnelle...	**C5**	Coache se penche en avant – Carmen beaucoup plus calme
	Coache	… et ça les autres t'ont renvoyé que non en fait... c'est pas ça qu'il voulaient...	**C3**	Carmen pince ses lèvres et se mouche un peu le nez
	Coache	… et ça c'est en train de bouger, t'es en train de le voir...	**C6**	
	Coache	… donc au début ben... c'est comme quand on a une nouvelle machine, on sait pas trop s'en servir, faut	**C1**	Mains de la coache très actives – Carmen sourit

		attendre un peu, voir c'qui s'passe...		
	Carmen	Ouais t'as raison... c'est vrai... mmm...		
307	**Coache**	… apprendre à être avec toi, apprendre à être seule...	**C6**	Coache croise les doigts de ses mains posées sur la table
	Coache	… c'est à dire... t'es pas seule puisque t'es avec toi...	**C2**	
	Coache	… apprendre tout ça, doucement doucement...	**C1**	
	Carmen	… oui d'ailleurs ça m'fait penser... j'ai aussi envie d'y mettre quelques postures de yoga dans l'récital … et c'qui m'y a fait penser c'est que sur les répétitions de l'Opéra où je suis sœur avec Luc, au début j'étais hyper mal à l'aise...		Mouvements de la tête de Carmen et de ses yeux
308	**Coache**	Bah oui !	**C1**	
	Carmen	… le contact avec Luc était absolument horrible, lui il était au bord des larmes tout l'temps, et moi j'disais rien donc c'était juste...		Exclamation de Carmen
309	**Coache**	L'angoisse, ouais !	**C1**	Coache touche ses cheveux
	Carmen	… et comme en plus dans cet opéra j' m'appelle Lucia...		Coache éclate de rire puis tient son menton droit avec sa main droite en souriant avec les yeux
310	**Coache**		**C1**	Rires de la coache
	Carmen	… et lui mon frère y m'séquestre... j'te jure y a une triade d'éléments là... le destin s'acharne c'est pas possible... et pendant l'Opéra, y a un moment où on s'engueule, y m'empêche de me marier, où je, où … chuis hyper énervée, où y m'force 'fin y a un passage d'engueulade, et ça fallait quand même qu'on l'fasse quoi, du coup pendant les premiers jours les seuls moments où on s'est regardés dans les yeux, c'était des moments où y fallait qu'on s'engueule sur scène...		Beaucoup de mouvements de cheveux de Carmen, elle rit, et regarde vers la table
311	**Coache**	Ha ouais !	**C3**	
	Carmen	… et ça a été atroce et heu... et j'sais pas si ça a été une manière de me réapproprier ou pas la chose, mais en tout cas heu... Mireille a voulu faire de moi un personnage assez sportif, et en fait y a un passage au début où j'fais plein de postures de yoga...		Carmen imite les postures de yoga en en parlant
312	**Coache**	Très bien !	**C6Y**	
	Carmen	… voilà... où j'fais l'chien, où j'fais, où j'fais l'chameau, où j'fais juste heu... le début des cours heu... les postures à genoux et, et en fait c'est au tout début l'Opéra et donc dès le début ça me met dans un état chais pas de... bah d'alignement... c'est hyper sympa...		Carmen mime «alignement» avec sa main droite
313	**Coache**	Ha !	**C6Y**	
	Carmen	… et en fait on a joué la fille qui fait bien du yoga et ma sœur à côté qu'arrive pas à faire la moitié des postures, qui s'agace, et qui m'trouve insupportable donc... mais en fait c'est génial parce que moi ça m'permet de, d'être		Exclamation de Carmen

		dans ma zone de confort, tout d'suite quoi, ça me fait beaucoup, énormément de bien, c'est génial...		
314	**Coache**	Ouais c'est génial,	**C6Y**	
	Coache	ça te met dans ta bulle ?	**C4Y**	
	Carmen	Ouais, et puis ça me permet de m'dire que même sur scène c'est bon, c'est bien moi, OK... y a pas de souci, c'est une zone que j'connais, donc c'est... c'est très très chouette...		Sur «C'est bon c'est bien moi» : Carmen se désigne avec sa main
315	**Coache**	OK !	**C6Y**	
	Carmen	… et on a trouvé ça vraiment heu... dans les premiers jours, quand j'ai dû m'confronter à Luc et qu'il a fallu que j'trouve une solution rapide pour pas péter un plomb quoi...		
316	**Coache**	Mmm …	**C3**	
				Silence (3 secondes)
317	**Coache**	Qu'est-ce tu sens là ?	**C4**	Coache sourit
	Carmen	… j'crois qu'ça bug...		Carmen tient son menton avec ses mains, elle sourit
318	**Coache**	Ha ?	**C3**	
	Carmen	… ah non, ça y est, c'est bon... mmm... qu'est-ce que je sens ?... chuis intimidée …		Carmen prend une voix de petite fille – semble triste – regarde vers la table – rires sur «intimidée»
319	**Coache**	Ah c'est vrai ?	**C1**	Coache tient son menton avec sa main gauche
	Coache	T'es intimidée par quoi ?	**C4**	Carmen rougit un peu
	Carmen	Mmm...		Émotion qui monte chez Carmen, larmes aux yeux - rires
				silence (1 seconde)
	Carmen	… je sais pas...		Carment rit, se touche la taille gauche
320	**Coache**	C'est mignon on dirait une petite fille...	**C1**	
	Coache	Pourquoi t'es intimidée ?	**C4**	
	Carmen	Parce que... bah parce que j'réalise que, que tout ça c'est hyper important et que, et qu'j'aurais bien aimé le faire avant tout ce travail là, mais là j'aurais pas pu, j'pense mais... que... mais c'est intimidant de se rencontrer... chais pas...		Carmen fait la moue, fronce les sourcils on dirait une petite fille qui boude
321	**Coache**	Oui, c'est intimidant de se rencontrer,	**C3**	
	Coache	c'est mignon, *«bonjour Carmen»* !	**C1**	Coache fait un grand sourire – toujours le menton dans la main gauche – Carment rit et fait coucou avec la main

	Carmen	Coucou c'est moi ? !!		Rires - Émotion - Rires
322	**Coache**	Oui, c'est ça, t'es en train d'aller à la rencontre de toi,	**C2**	Carmen garde sa main sous le menton
	Coache	et ça c'est magnifique !	**C6**	Coache croise les bras sur la table
	Carmen	Mmm... oui, ouais, c'est bien ça...		Carmen sourit beaucoup
323	**Coache**	Mais c'est difficile, aussi, et...	**C1**	Coache très souriante, rassurante et enrobante
	Coache	… peut-être que - quand tu me dis que t'aurais bien aimé le faire avant ce travail...	**C3**	Coache regarde parfois sur les côtés
	Coache	… bon encore une fois, attends, t'as 21 ans hein !?	**C5**	Carmen rit, touche sa frange regarde vers la table et y pose ses avant bras
	Coache	OK ?	**C1**	
	Carmen	… c'est vrai...		Rires de Carmen
324	**Coache**	Mais oui, peut être que tu te dis :	**C1**	
	Coache	*«tout ce temps sans avoir été moi»* ?	**C4**	
	Carmen	Ouais... ça fait beaucoup, j'me dis oh la vache...		
325	**Coache**	Ouais, et en même temps... et en même temps t'avais pas l'choix si tu voulais survivre dans ce château	**C1**	Carmen pince ses lèvres
	Coache	(parce que c'est dans les châteaux qu'y habitent les vampires)	**C5**	Carmen touche ses lunettes, se gratouille le nez
	Coache	dans ce château t'avais pas l'choix que de faire un peu le caméléon pour t'en sortir...	**C1**	Coache se dandine sur «caméléon»
	Carmen	… c'est vrai...		Carmen se synchronise sur coache imitant un caméléon
326	**Coache**	… hein ?	**C1**	
	Coache	Et en même temps, t'as pas toujours été pas toi … ?	**C5**	
	Carmen	… non, non, non … mmm... ben ouais... et puis d'ailleurs, ça m'a aidée aussi, de pas toujours … 'fin de, de, de, de d'voir répondre à toutes ses caractéristiques... ça m'a donné beaucoup d'motivation, de la bonne motivation aussi...		Carmen attrape un crayon sur la table, regarde vers le bas puis regarde coache et joue avec le crayon en parlant
327	**Coache**	Oui c'est-à-dire qu'il y a en toi une force, une ressource de motivation de...	**C6**	Coache maternante, encourageante, toujours bras croisés
	Carmen	… de volonté ?		
328	**Coache**	… de volonté, d'organisation, d'ambition...	**C6**	
	Carmen	Ouais...		
329	**Coache**	… et ça tu l'as pour toujours, tu l'as pour toujours, et ça c'est quelque chose que t'ont donné tes parents et tu en as fait tout ce que tu en as fait,	**C6**	
	Coache	ça fait de toi la belle personne que tu es...	**C1**	

				Silence (2 secondes)
	Coache	… bien, écoute... bravo pour tout le travail que tu fais !	**C6**	
	Coache	Vraiment !	**C1**	
	Carmen	… merci...		Sourire de Carmen, petite voix enfantine, rires
330	**Coache**	J'aimerais qu'on s'revoit dans pas trop longtemps	**C2**	
	Coache	pour continuer ton blason...	C6	
	Carmen	Ouais... ! Oui... !		Carmen a une voix de petite fille qui s'amuse
331	**Coache**	Alors... quand est-ce que tu peux ? Dans 15 jours ?	**C2**	Coache prend son téléphone
	Carmen	… alors, je peux la semaine du 28, lundi soir ou jeudi matin... si tu peux toi ?		
332	**Coache**	Yes, OK, est ce qu'on peut dire jeudi 31, 11h30 ?	**C2**	
	Carmen	C'est parfait...		
333	**Coache**	Ce sera notre 5e séance...	**C2**	
	Carmen	Et y en a combien en tout déjà ?		
334	**Coache**	Y en a 10, enfin 11 avec la séance zéro.	**C2**	Coache rigole et remet ses lunettes
	Carmen	Ah la la on est presque au milieu, déjà !!! ça a bien avancé !! Hiiiiii c'est trop bien !		Rires de Carmen qui recule sur sa chaise
335	**Coache**	OK bon ben... écoute, à bientôt ?	**C2**	Coache très souriante
	Carmen	Ouais... à jeudi, merci !		
336	**Coache**	Yes, à jeudi et d'ici là,	**C2**	
	Coache	bonne assimilation hein ?	**C6**	Coache mime une assimilation par un mouvement de mains vers elle – coachée fait de même
	Coache	C'était fort aujourd'hui... vas y doucement, tranquille...	**C1**	
	Carmen			Rires de Carmen
	Coache	… et heu... aiguise ton pieu,	**C5**	Coache fait mine d'aiguiser un truc coachée fait de même - rires des deux
	Coache	affûte ton pieu...	**C6**	Même jeu
	Carmen	Ha bah ça, on est en plein de dedans...		Rires de Carmen
337	**Coache**	… sors tes griffes de lionne commence à...	**C5**	Coache imite une lionne qui sort ses griffes
	Carmen	Ouais...		Coachée imite un **lionceau** qui sort ses griffes
338	**Coache**	… laisser pousser tes griffes...	**C6**	
	Coache	Ouais !Ouais !	**C6**	Carmen ouvre son geste avec

				plus de confiance, coache l'encourage à aller plus loin
	Carmen	Voilà...		
339	**Coache**	Voilà allez,	**C2**	
	Coache	gros bisous, à plus, ciao ciao !	**C1**	
	Carmen	Bisous !		Coachée envoie un bisou à coache
340	**Coache**	Salut !	**C1**	

CONTRAT DE COACHING BIPARTITE

ENTRE : Madame Stéphanie Brunet
Stagiaire de la formation :
« Pratiques du coaching »,
Demeurant : 5, rue Mayran - 75009 Paris
ci-après dénommé(e) « le coach »

ET [redacted]
Volontaire pour bénéficier d'un coaching
Demeurant : [redacted]is

ci-après dénommé(e) « le coaché »

Il est convenu ce qui suit :

ARTICLE 1 - OBJET DU CONTRAT

Le présent contrat, conclu dans le cadre de la formation DESU « Pratiques de coaching », engage **Madame Stéphanie Brunet** à réaliser un programme de coaching tel qu'il est décrit dans l'article 2 « Modalités d'intervention ».

ARTICLE 2 - MODALITES D'INTERVENTION

Le programme de coaching comprend 10 séances de 1h30 (soit 15h de face à face).
Madame Stéphanie Brunet s'engage également à réaliser un travail de préparation des séances (10 x 30 mn) et d'analyse après-coup des interactions (10 x 30 mn).

Les objectifs définis avec la coachée sont :

Macro-objectif : accompagner [redacted] à prendre confiance en elle, s'accepter, s'affirmer, pour renouer avec son corps et trouver sa juste place dans tous les domaines de sa vie.

Objectif 1 : apprendre à s'accepter et à s'aimer telle qu'elle est (mentalement et physiquement)

Objectif 2 : renforcer son affirmation de soi : trouver sa juste place sur scène, artistiquement et dans tous les domaines de sa vie *« m'y retrouver »*

ARTICLE 3 - DATES DE DEBUT ET DE FIN DU COACHING

Le contrat prend effet du 24/01/2022 au 24/06/2022 (fin prévisionnelle). Les séances se dérouleront tous les 15 jours à partir du 24/01/2022. Le lieu de pratique des séances est fixé par zoom et, parfois, au 5, rue Mayran 75009 Paris.

ARTICLE 4 - DEONTOLOGIE DU COACH STAGIAIRE

- Confidentialité : le coach stagiaire s'engage à considérer comme confidentielles les informations de toutes natures relatives à la personne coachée.
- Le coaché accepte que les séances soient enregistrées afin d'être analysées, uniquement par le coach, dans le cadre de ses études universitaires.
- Lieu de supervision : le coach bénéficie d'un lieu de supervision.

ARTICLE 5 - ENGAGEMENT DU BENEFICIAIRE

Le coaché est prévenu qu'il devra respecter les heures et les dates de rendez-vous.
En cas d'impossibilité pour une séance, il est impératif de prévenir le coach au moins 48 h à l'avance.

ARTICLE 6 - ARRET DU COACHING avant l'issue prévue initialement

Si le bénéficiaire et/ou le coach souhaitent arrêter le coaching avant la date prévue initialement, une séance de clôture sera effectuée.

Fait à Paris, le 15 Janvier 2022

Signature du coach

Signature du coaché

[redacted]

Stéphanie Brunet
5 rue Mayran, 75009 PARIS
stefbrunetbreant@free.fr
06.61 .72.60.05

LETTRE DE CONSENTEMENT

Actuellement stagiaire au sein du Diplôme d'Etudes Supérieures d'Université «Pratiques du coaching» (Paris VIII), je mène, dans le cadre de mon travail de mémoire, une recherche sur le thème de la prise de conscience de Soi, sous la direction de Mme Bénédicte LEGRAND, directrice de mémoire.

Je sollicite, par ce formulaire de consentement, votre autorisation pour utiliser, au sein de mon mémoire de recherche, les données issues de la séance de coaching à laquelle vous avez participé le 18 mars 2022.

Je m'engage à ce que ces données restent totalement anonymes, confidentielles et ne servent que dans le cadre de la présente étude.

Je me tiens à votre disposition pour tout commentaire et toute question.

Je vous prie de bien vouloir accepter mes plus vifs remerciements pour votre participation.

Je, soussignée [redacted] né(e) [redacted] emeurant [redacted], consent librement à participer à la recherche menée par Mme Stéphanie Brunet dans le cadre de la formation universitaire « Pratiques du coaching » et déclare donner mon consentement éclairé pour l'enregistrement audio de mes 10 séances de coaching. J'ai été informée clairement des objectifs et du déroulement de ce recueil de données qui consiste à retranscrire l'une des séances auxquelles je participe afin de l'analyser en lien avec le thème mentionné dans le Mémoire de Mme Brunet.

J'autorise Mme Stéphanie Brunet à utiliser les données me concernant pour sa recherche, de manière strictement anonyme et confidentielle. Mme Brunet m'a confirmé détruire tous les enregistrements à l'issue de sa formation, au plus tard fin novembre 2022.

Fait à Paris, en double exemplaire, le 05 Janvier 2022.

Signature de la coache **Signatuure de la coachée**

[redacted]

TÉMOIGNAGE DE CARMEN SUR SON COACHING

Lors de l'année scolaire 2021-2022, j'ai eu la chance de poursuivre un travail riche et essentiel avec Stéphanie Brunet, qui m'avait fait découvrir le Yoga Iyengar au sein du Conservatoire il y a quatre ans. L'objectif de ce travail de coaching, défini dès la séance zéro, concernait le rapport que j'entretenais avec mon corps, notamment en tant qu'interprète ou créatrice sur scène. Je décrivais alors une déconnexion vis à vis de mon organisme, un mal être profond concernant l'apparence de ce dernier, une estime très instable de ma personne dans son ensemble. J'avais besoin d'outils, de directions, pour réinstaller cette relation entre corps et esprit, chose qui avait existé avec le Yoga mais peut-être pas de manière suffisamment stable, ayant arrêté ma pratique pendant plusieurs mois. Le travail de Stéphanie, cette recherche commune, consistait alors à dessiner cette boîte à outils de la connaissance de soi, pour que je puisse continuer à travailler de manière plus autonome suite à ces onze séances. Au fil du travail, j'ai réalisé que les moyens étaient multiples, j'ai notamment été frappée par certains exercices (le blason, l'arbre de vie), cette visualisation dessinée permettait de prendre conscience bien plus clairement de liens, de chemins, de possibilités, qui me mèneraient potentiellement à une plus grande indépendance vis à vis de mon lieu de vie et de ma famille proche.

Car la seconde découverte de cette intense période était liée aux causes de mon malaise, un lien à ma mère a rapidement été établi. A la séance 0 Stéphanie m'avait suggéré que le coaching pourrait aboutir sur un récital ou un spectacle axé sur ma problématique avec mon corps. Au cours du travail, ce projet s'est concrétisé. L'idée était que dans cette « performance » je m'autorise toutes les formes d'arts que jusque là je m'étais refusé, ou à moitié refusé, pour prendre conscience de mon lien au corps sur scène. À chaque séance, je parlais de nouveaux morceaux pouvant définir cette thématique, et ces œuvres correspondaient totalement aux découvertes que nous faisions : la sensation que je me prostituais, les critiques de ma mère, mon droit à l'indépendance, la préciosité de l'enfant qui nous habite encore, le poids du regard d'autrui en société, la confiance que l'on peut développer et le combat intérieur que l'on peut parfois mener.

Stéphanie a eu l'art de me poser des questions, de trouver des mots que je n'osais pas prononcer ou même concevoir. Je suis heureuse de ne pas avoir eu à chanter pendant les séances, je pense que Stéphanie a eu la finesse de comprendre que ce travail scénique m'appartenait, que j'avais besoin de continuer à dialoguer et à analyser la situation étrange dans laquelle je me trouvais.

De récital bref à performance plus diversifiée, ce projet de témoignage est devenu un spectacle complet, d'une durée d'environ 1h20. Il mélange reprises, chansons pop, rock, électro, compositions, airs lyriques, textes en langues étrangères, passages dansés… . J'ai rédigé les textes liant chaque chant, dans une idée d'autobiographie. Les différents personnages intimes et sociaux que j'ai voulu incarner au cours de mon existence se suivent dans cette création, dans l'ordre : prostitué, jeune adolescente troublée, mannequin frustrée, enfant curieuse, sportive et yogi plus alignée, jeune femme assurée et désireuse de prendre « son envol », militante… La structure de ce spectacle suit l'histoire de la liaison que j'entretiens avec mon propre corps selon différents contextes, jusqu'à aujourd'hui. Les costumes changent, les registres et disciplines se diversifient, donnant lieu à une création qui me correspond entièrement. Ma hâte de la jouer en octobre n'a d'égal que ma peur de livrer un contenu si intime à un public (choisi, et respectueux).

Depuis le travail avec Stéphanie, mon rapport au corps a changé, je n'ai plus la sensation d'être complexée ou mal à l'aise, et la question de mon apparence apparaît moins au cours de mes journées. L'arrêt des talons, du maquillage, des régimes, mon envie d'indépendance, mes premières larmes depuis longtemps et ma capacité à me protéger davantage marquent notamment ce grand changement. En reprenant le yoga durant le travail de coaching, je me sentais plus alignée et sereine, et plus dynamique et à l'aise dans n'importe quelle situation. Je remercie chaleureusement Stéphanie de m'avoir encouragée à écrire ce spectacle, qui à force de relecture et de jeu représente une incroyable thérapie et découverte de mes propres envies et sensations.

PITCH DU SPECTACLE DE CARMEN

Après son coaching, Carmen a tenu à nous partager le pitch de son spectacle qu'elle jouera à Paris en octobre 2022

«*Titre du récital de Carmen*» décrit la relation conflictuelle, amère et imprévisible liant une femme à son propre corps, au sein d'une société valorisant essentiellement la minceur. Ayant traversé plusieurs périodes de troubles du comportement alimentaire, notamment à l'adolescence, le témoignage porté par Carmen n'est pas isolé. En 2022, de très nombreux jeunes, et particulièrement les femmes, souffrent encore de l'image trop peu diversifiée ou réaliste du corps dans les médias, arts, publicités, et dans la société au sens large.

Pour illustrer le processus de rencontre et de réconciliation avec son apparence, l'artiste propose une alternance de textes, airs d'opéras, chansons françaises, poésies allemandes, morceaux pop et rock, pièces contemporaines ou encore extraits de comédie musicale. Selon la jeune chanteuse, la pluralité des moyens d'expression dont nous disposons, selon les œuvres qu'elle interprète, confèrent à la narration une plus grande force et universalité. La voix et le corps traversent différents états et esthétiques pour porter une idée directrice : notre corps n'appartient qu'à nous-même, et personne ne doit pouvoir s'en emparer, le critiquer, essayer d'en modifier la forme. Le format du récital favorise alors l'intimité et offre l'espace de la confession, du doute, de la sincérité.

Individuation / Individualisation/ Soi / moi

Ce que Thierry Janssen dit de la connexion au Soi (2020 chap.2) : *«Impression de dissolution dans un océan de paix et de lumière. Joie intense. Larmes à la fois des souffrances traversées et du bonheur révélé. Infinie gratitude. Béatitude. Paix. Sérénité. Sensation d'unité à l'intérieur et à l'extérieur. Plénitude. Absorption dans ce qui est. Sentiment d'union à tout ce qui est. Acceptation. Illumination. Éveil. Cette expérience est bien au-delà des mots. Elle ne dure généralement pas très longtemps, car le mental reprend très vite ses droits en commentant et en analysant la situation. Mais peu importe. Le fait de l'avoir vécue, même brièvement, donne accès à une certitude : les sensations, les émotions et les pensées ne sont que des phénomènes passagers qui surgissent à la périphérie de l'être ; au centre, il y a un noyau paisible et silencieux, capable d'acceptation sans condition et donc rempli d'amour inconditionnel ; ce noyau est pure conscience et, de façon absolument étonnante (pour ne pas dire incompréhensible), bien qu'il soit au cœur de nous, il englobe tout.»*

«Le Soi, l'essence de l'Etre» **(**Janssen, T. article sur le site de l'EDLPJ) *: «Sans forcément aller jusqu'à l'éveil mystique qui dissout complètement l'identité de l'ego dans la pure conscience de l'unité de ce qui est, nous pouvons tous apprendre grâce à la méditation à nous désidentifier des agrégats qui constituent le moi. Au-delà de la confusion de nos sensations, des perturbations de nos émotions et du bavardage de nos pensées, nous découvrons alors, en nous, un espace paisible et silencieux dans lequel l'ego se désagrège en ses multiples constituants (...) notre «je» est condamné à agir (disons même : à réagir) pour perpétuer son sentiment d'exister; il ne connaît jamais la complète tranquillité. Plus notre méditation s'approfondit, plus notre «je» devient un «Je» que nous pourrions écrire avec un «J» majuscule pour en souligner le caractère non personnel et permanent. Ce «Je» là ne pense pas qu'il est. Il est. Il est est Brahman, Il est Dieu. Il est Soi. Peu importe comment nous l'appelons, ce qui compte ce ne sont ni les mots ni les représentations mais l'expérience que nous en faisons»*

L'individuation :

Frédéric Lenoir :

«La voie de l'individuation signifie : tendre à devenir un être réellement individuel et dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi dans ce qu'il y a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison». Pour autant, l'individuation n'est pas de «l'individualisme», qui induit une attitude d'affirmation et de préférence de soi. Tout en restant fidèle à sa propre nature, l'individu engagé dans ce processus n'exclut ni l'autre ni l'univers ; bien au contraire, il les inclut et les accueille. (Lenoir, 2021, p.243 qui cite Jung). Voir aussi Jung (2021), *«L'âme et le soi»*, chap. II, «*Une expérience du processus d'individuation»*, p.61 à 143.

«Par méditation, les alchimistes n'entendent pas seulement une simple intériorisation silencieuse, mais un véritable dialogue intérieur permettant un acte créateur pour réaliser le Grand Œuvre, la transmutation du plomb en or, véritable parabole du processus d'individuation selon Jung». (Lenoir, 2021, chap. 3)
« *L'alchimie, en effet, est à la fois une pratique chimique (operatio) qui vise à transformer la matière afin de trouver la pierre philosophale (censée changer le plomb en or), mais aussi de manière plus globale une œuvre (opus), une initiation qui tend à transformer l'alchimiste, ce dernier ne faisant que projeter sur la matière les processus psychiques à l'œuvre dans son esprit. Cette tentative de transmutation de la matière, mais surtout de l'esprit inspire à Jung sa découverte psychologique majeure, celle du processus d'individuation, par lequel l'individu se réalise, transmute, en intégrant la totalité de sa psyché : «Ce n'est qu'en découvrant l'alchimie que je discernai clairement que l'inconscient est un processus et que les rapports du moi à l'égard de l'inconscient et de ses contenus déclenchent une évolution, voire une métamorphose véritable de la psyché. […] C'est à travers l'étude des évolutions individuelles et collectives et à travers la compréhension de la symbolique alchimique que je parvins à la notion clé de toute ma psychologie, à la notion du processus d'individuation»»* (Lenoir, 2021, chap. 6, qui cite Jung (1991)).

Thierry Janssen : *Pour Jung, le Soi est à la fois le contenant et le centre psychique de l'être. Il est la source, le moteur et le but du processus d'**individuation** que chaque être humain devrait effectuer au cours de sa vie – un processus qu'il ne faut pas confondre avec celui de l'individualisation. L'individualisation permet à l'individu de prendre conscience de sa personnalité en tant que moi. Ce processus est nécessaire dans un premier temps*

afin de construire un ego sain, capable de s'adapter aux circonstances de la vie et de s'ancrer dans la réalité du monde extérieur. Néanmoins, si l'individualisation se poursuit indéfiniment et de façon exclusive, elle mène au narcissisme, à individualisme et à l'égoïsme. L'individuation, quant à elle, permet à l'individu de prendre conscience et d'accepter tout ce qu'il découvre en lui ; à ce moment seulement la personne qu'il croyait être devient un véritable individu (individuum en latin signifie «que l'on ne peut pas coupé, indivisible»).

Le processus d'individuation commence comme par une phase d'individualisation, au moment où l'enfant réalise que sa réalité intérieure est différente de la réalité extérieure. Il perd alors le sentiment de constituer un tout indifférencié – un Soi non conscientisé – et il construit une représentation mentale de sa réalité intérieure qui lui procure le sentiment d'être une personne – un moi différent et séparé des autres. À partir de là, son ego se développe jusqu'à devenir hypertrophié à l'adolescence ; puis, il se dégonfle lentement en prenant conscience de ses propres limitations et de la répétition des peurs et des frustrations entraînée par ses comportements névrotiques. Parvenu à l'âge de 40-50 ans, l'adulte amorce un retour vers le Soi – un Soi différencié et conscientisé, cette fois. Il se désidentifie de la construction mentale qu'est le moi, il prend du recul par rapport à sa personnalité névrotique qui finit par se dissoudre dans une conscience plus vaste qui est le Soi.

Dès que le moi laisse la place au Soi ; le paraître perd de l'importance au profit de l'être, l'admiration du moi (culte de l'image) est remplacée par la reconnaissance du Soi ; la sensation d'être unifié à l'intérieur s'installe (du fait de l'acceptation inconditionnelle de tout ce qui est découvert en soi) ; le sentiment d'être séparé et opposé aux autres s'estompe, laissant la place à une profonde conviction d'être relié (individué mais relié) ; autrui n'est plus vu comme un objet qu'il faut contrôler et dont on peut tirer profit, mais comme un sujet que l'on peut rencontrer d'égal à égal ; la névrose – cet « état de désunion d'avec soi-même », comme la qualifiait Jung –est moins active, les peurs s'apaisent, l'agitation se calme, les comportements névrotiques diminuent ; les préoccupations narcissiques sont remplacées par des aspirations altruistes ; le superficiel est abandonné au profit de l'essentiel. La vieillesse est alors synonyme d'une sénescence heureuse et la fin de vie est vécue avec un sentiment d'accomplissement de l'être.

Dans le cas contraire, si vers 40-50 ans l'individuation est interrompue par une reprise de la volonté égotique de paraître, les comportements névrotiques s'amplifient, leurs conséquences deviennent pathétiques, et le vide d'être peut se transformer en effondrement dès que le moi n'a plus les ressources nécessaires pour compenser le manque de Soi. La vieillesse est alors synonyme de sénilité, il existe un sentiment d'inaccomplissement et la mort n'est jamais accueillie avec sérénité.

Le processus d'individuation que Jung appelait aussi « la réalisation du Soi », apparaît donc comme une sorte de révélateur des potentiels (positifs et négatifs) qui étaient contenus dans l'état de paix et de complétude indifférencié des premiers moments de l'existence. Il s'achève par l'acceptation inconditionnelle de ces potentiels – une sorte de réconciliation avec tout ce que nous avons exprimé et manifesté ; inévitablement, cela permet de refaire l'expérience, cette fois en conscience, de la paix et de la complétude du début. Cette réconciliation est comme un retour à la source. Une occasion de nous souvenir de notre essence : le Soi qui existe avant la construction névrotique du moi. On retrouve la description de ce «retour à la source» dans de grands mythes comme celui d'Isis et d'Osiris où l'amour inconditionnel incarné par Isis rend possible le remembrement d'Osiris (remember, en anglais : se souvenir) – c'est-à-dire la prise de conscience de tout ce qu'est Osiris – qui lui donne accès à la vie éternelle. Souvent accusé de mysticisme par ses confères freudiens, Jung décrivait le Soi comme une expérience transpersonnelle, une expérience de la totalité que d'autres appellent l'Âme, la Conscience ou l'Être. «Je dois reconnaître que c'est le Soi que j'ai en tête lorsque je m'occupe de l'idée du Christ, écrit-il. Au demeurant, je n'ai pas d'autre accès au Christ que le Soi, et comme je ne connais rien qui soit au-delà du Soi, je m'en tiens à ce concept.» (Janssen, *«Le Soi, l'essence de l'Être»)*

«Là où l'amour est présent, il n'y a pas d'effort. Le bonheur d'autrui est mon repos».

Mata Amritanandamayi, Amma

Mata Amritanandamayi est une des plus grandes figures spirituelles contemporaines. Appelée plus familièrement Amma - « mère » en malayam, la langue du Kerala - elle déclare que sa religion est l'amour. En Inde, elle est considérée comme un Mahatma, un être qui possède une grande âme. Amma est l'incarnation de l'amour, de la vérité, du renoncement, et du sacrifice de soi, dans son sens le plus noble. Elle ne se contente pas d'enseigner, elle met ses enseignements en pratique, à chaque instant de sa vie. Établie dans la plénitude, elle donne tout. Voilà pourquoi chacun peut sentir le divin en sa présence. Elle ne s'est pas mariée et n'a pas eu d'enfant, mais elle est devenue la mère de tous. Considérée par des milliers de personnes comme la mère de la Compassion, elle est à la fois un grand Maître et une Mère universelle. A ceux qui ont eu tendance à se fermer, ou à se replier sur eux-mêmes ou leur univers immédiat, Amma montre la voix du don, et de l'ouverture du cœur. Elle enseigne le chemin de l'unité et de la compassion infinie. Son célèbre Darshan (étreinte) où un «flux ininterrompu d'amour s'écoule d'elle», selon ses propres mots, geste simple mais si fort, geste d'accueil inconditionnel, est devenu le symbole de son rayonnement international. Depuis 1975 elle a étreint dans ses bras maternels, une à une, plus de 37 millions de personnes à travers la planète, touchant au cœur tous ceux qui viennent à elle. Amma incarne *«la compassion en action»*. A travers son organisation : «Embracing the World» (https://fr.embracingtheworld.org/), elle vient en aide aux plus pauvres partout dans le monde. La vie d'Amma est son seul message : tout donner et se donner soi-même.

Inlassablement, dans 40 pays et sur 5 continents, Amma étreint et agit ? Son Darshan inspire à de nombreuses personnes l'envie de se mettre bénévolement au service des plus éprouvés par la vie. En 1981, le premier de ses ashrams voit le jour sur les lieux même de sa naissance. En 1987, à 33 ans, elle fait son premier tour du monde. Aujourd'hui, son temps est partagé entre son ashram principal en Inde, et les tournées qu'elle fait chaque année aux États-Unis, en Europe, au Japon, en Inde... . Elle y rencontre disciples, fidèles, et simples curieux venus vivre l'expérience du Darshan. Partout dans le monde, il existe des communautés qui se retrouvent autour de son message : «l'amour et la compassion envers ceux qui sont pauvres et ceux qui souffrent constituent notre devoir envers Dieu».

Amma, ce n'est pas que le Darshan. Son action caritative, internationalement reconnue, a notamment été couronnée par le prix « Gandhi-King » pour la paix et la non-violence. Grâce aux dons récoltés à travers le monde, Embracing the World a la puissance d'action d'un état. Cette ONG est un réseau international d'œuvres caritatives qui intervient auprès des femmes, des enfants, des orphelins, des pauvres, des victimes des

catastrophes naturelles… . Amma a aussi développé 5 campus universitaires qui, en quelques années, sont devenus des figures de proue dans le domaine de l'informatique et de la recherche. Anne Ducros *in* Amma (2015).

«Le mot Dieu est utilisé par commodité. Dans la tradition dans laquelle s'inscrit Amma, ce monde est la manifestation, sous une infinité de formes, d'une unique "énergie" d'amour et de lumière. Cet unique est Dieu, le Divin, la Mère divine. Il nous renvoie à ce mystère insondable qui nous dépasse, la Conscience suprême, l'Absolu, le Tout, la Vacuité, l'Amour inconditionnel, la paix qui dépasse tout entendement, la joie qui demeure. Cette énergie d'amour et de lumière est notre vrai nature. ***Le Soi****. Le divin en nous. C'est le mental qui nous empêche d'y avoir accès, il recouvre notre vraie nature, par ses conditionnements, ses croyances, ses peurs et ses désirs».* (Brahmacharini Dipamrita, représentante d'Amma en France in Amma, 2015, p.9)

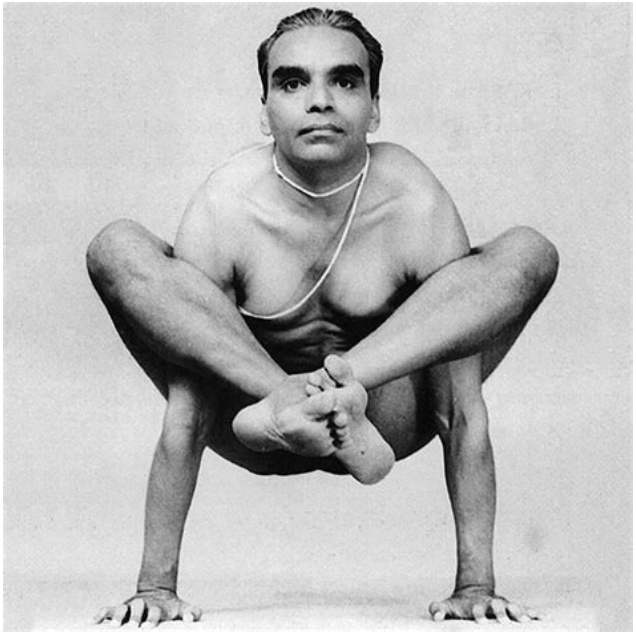
Quelques citations d'Amma :

«l'amour est notre véritable essence. L'amour n'est pas limité par la religion, la race, la nationalité ou les castes. Nous sommes tous des perles enfilés sur le même fil de l'amour. Éveiller en nous la Conscience de cette unité, et propager l'amour qui est notre nature intrinsèque : voilà le vrai but de l'existence humaine» (Amma, 2015, p.25)

«Nous devons rechercher la source même de ce pouvoir, qui se trouve en nous. Seule la foi en cette énergie cosmique et la méditation vouée à sa découverte nous mènerons à la connaissance, à l'unité, à la paix et à l'harmonie» (Amma, 2015, p.151)

Voici comment Amma (2015, p.48) parle de la réalisation du Soi : *«Jusqu'à présent vous avez placé votre confiance dans le mental. Mais celui-ci ressemble à un singe qui saute de branche en branche, d'une pensée à l'autre, et il continuera jusqu'au dernier instant. Si vous faites de lui votre compagnon, c'est comme si vous preniez pour ami un imbécile : il vous causera toujours des ennuis. Vous n'aurez jamais la paix. La compagnie des sots vous rendra sot. Il est stupide de placer sa confiance dans le mental et de faire ce qu'il veut. Ne vous laissez pas piéger. Rappelons-nous toujours le but : la réalisation du Soi. Veillons à ne pas nous laisser égarer par les distractions qui apparaissent le long du chemin».*

https://www.etw-france.org/amma-la-fondatrice/sa-biographie/
https://www.amma.org/



BKS IYENGAR

Élu «Personnalité de l'année 2004» par le Time Magazine comme faisant partie des cent personnes les plus influentes du XXe siècle, Bellur Krishnamachar Sundaraja Iyengar est né le 14 décembre 1918 en Inde dans le petit village de Bellur (Karnataka), dans une famille de brahmanes. Il est décédé le 20 août 2014 à Pune. B.K.S. Iyengar, aussi appelé Guruji par ses élèves, s'est consacré pendant plus de 70 ans à la pratique et à l'enseignement du yoga. Considéré comme une légende vivante, il est reconnu dans le monde entier. Après de longues années d'ascèse, il a su tirer parti de cette science millénaire pour créer une méthode adaptée aux besoins de l'homme moderne. Maître de yoga mondialement respecté, ses voyages l'ont amené sur les cinq continents où son enseignement s'est largement répandu. Il a passé sa vie à Pune, dans le sud de l'Inde, où il a fondé son école, le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute en 1975. Le RIMYI - aujourd'hui dirigé par les enfants de B.K.S. Iyengar - accueille des élèves venus du monde entier. B.K.S. Iyengar est aussi l'auteur de nombreux ouvrages traduits en 18 langues. À la fois traditionnelle et moderne, la méthode Iyengar prouve que le yoga peut être pratiqué par des femmes et des hommes de toutes les cultures, et que cette science millénaire est une réponse efficace aux problèmes de notre temps.

AUM : *«Selon Sri Vinoba Bhave, le mot latin Omne et le mot sanskrit Aum proviennent de la même racine et véhiculent tout deux les concepts d'omniscience, d'omniprésence, d'omnipotence. Un autre mot pour « Aum » est « pranava » qui dérive de la racine « nu » signifiant prier, à laquelle est ajouté le préfixe superlatif « pra ». Le mot signifie donc la meilleure prière ou encore celui qui prie le mieux. Le symbole AUM est composé de trois éléments, à savoir les lettres A, U, M, et si on l'écrit correctement, il faut ajouter un croissant et un point au dessus. Quelques exemples des différentes interprétations que l'on en donne doivent être mentionnés ici pour en exprimer le sens.*

Les trois lettres représentent trois états de la conscience ou de l'esprit : la lettre A symbolise l'état de veille (jagrata-avastha), la lettre U l'état de rêve (svapna - avastha), et la lettre M l'état de profond sommeil sans rêve (susupta-avastha). Le symbole tout entier accompagné du croissant et du point représente le quatrième état (turiya-avastha), qui englobe les trois premiers et les transcende. C'est l'état de samadhi.

Les lettres A, U et M symbolisent respectivement la parole (vak), l'esprit (manas), et le souffle de vie (prana), tandis que le symbole tout entier représente l'esprit vivant, qui n'est autre qu'une étincelle de l'Esprit Divin.

Ces trois lettres représentent aussi les trois dimensions : longueur, largeur et profondeur, tandis que le symbole tout entier représente la Divinité, qui est au-delà des limitations d'aspect et de forme.

Les trois lettres A, U et M symbolisent encore l'absence de désir, de peur et de colère, tandis que le symbole tout entier représente l'homme parfait (un sthita-prajna), celui dont la sagesse est résolument établie dans le Divin.

Elles représentent les trois genres : masculin, féminin et neutre, tandis que le symbole tout entier représente la création tout entière avec son Créateur.

Elles représentent encore les trois guna, ou manières d'être, sattva, rajas, et tamas, tandis que le symbole tout entier représente le gunatita, celui qui a transcendé et dépassé la puissance des guna.

Ces lettres correspondent aux trois temps : le passé, le présent, et le futur, tandis que le symbole tout entier représente le Créateur qui transcende les limites du temps.

Elles représentent également l'enseignement transmis par la mère, le père, et le guru. Le symbole tout entier représente Brahma Vidya, la connaissance du Soi, l'enseignement qui est impérissable.

Les lettres A, U et M rappellent les trois stades de la pratique du yoga : asana, pranayama et pratyahara. Le symbole tout entier représente samadhi, le but vers lequel mènent ces trois étapes.

Elles représentent la trilogie de la divinité : Brahma, Celui qui crée l'univers, Visnu, Celui qui le maintient et Siva, celui qui le détruit. Le symbole tout entier représente alors le Brahman d'où émane l'univers, dans lequel il croît et porte ses fruits et dans lequel à la fin il se fond. Lui ne croît ni n'évolue. Tout change et passe mais le Brahman est l'Un sans second qui est éternellement inchangé. Les lettres A, U, et M représentent encore le mantra « Tat Tvam Asi » (Tu es Cela), la réalisation de la divinité qui réside en l'homme lui-même. Le symbole tout entier représente cette réalisation, qui libère l'esprit humain des limites du corps, de la conscience, de l'intelligence et du moi.

Après avoir compris l'importance du AUM, le yogi concentre son intention sur la Divinité qu'il vénère en ajoutant AUM au nom du Seigneur. Mais ce mot AUM étant trop vaste et trop abstrait, il lui faut unifier ses sens, sa volonté, son intelligence, sa conscience et sa raison en se concentrant sur le nom du Seigneur et en y ajoutant le mot AUM dans le même élan de dévotion. Il perçoit ainsi la signification du mantra.

Le yogi se souvient des versets de la Mundakopanisad : «Te servant comme d'un arc de l'arme magnifique que sont les Upanisad, places-y une flèche aiguisée par la méditation. En le bandant avec une pensée orientée vers l'essence de Cela, pénètre, mon ami, l'Impérissable qui est le but. La syllabe mystique AUM est l'arc, la flèche et le Soi (Atman), le Brahman est la cible. Il est transpercé par l'homme attentif qui doit venir se ficher en Lui comme la flèche dans la cible. »

Au plus fort de sa méditation, le sadakha entre dans l'état de Samadhi. Son corps et ses sens sont au repos comme s'il dormait, sa pensée et sa raison sont vigilantes comme en l'état de veille, cependant il est au-delà de la conscience. Une personne dans l'état de samadhi est pleinement consciente et éveillée. Toute la création est le Brahman. Le sadhaka est paisible et L'adore comme Ce dont il émane. Ce en quoi il respire et Ce dans quoi il se fondra. L'âme qui est enfouie dans le cœur est plus petite que la plus petite semence et cependant plus grande que le ciel, contenant toutes les actions et tous les désirs. En cette âme pénètre le sadhaka. Alors les notions de «je», et de «mon» ne sont plus perceptibles, car le corps, l'esprit et l'intelligence ont cessé leur activité comme dans un profond sommeil. Le sadhaka a atteint le vrai yoga ; ce n'est rien d'autre qu'une expérience de conscience, de vérité et de joie indicible. C'est une paix qui dépasse tout entendement. L'esprit ne peut trouver de mots pour décrire cet état et la langue ne saurait les prononcer. Lorsqu'on compare samadhi à d'autres expériences, les sages répondent «Neti !, Neti ! » « Ce n'est pas cela ! Ce n'est pas cela ! ». L'état ne peut être décrit que par le silence profond. Le yogi a quitté le monde matériel pour se fondre dans l'Éternel. Alors il n'y a plus aucune dualité entre le connaissant et le connu car ils sont confondus comme le camphre et

la flamme. Alors jaillit du fond du cœur du yogi le Chant de l'âme (Atma Satkam) de Sankaracarya» (Iyengar, 2009, p.66 / 70) :

Le chant de l'âme cité par BKS Iyengar (2009, p.70/72)
Je ne suis ni ego, ni raison, je ne suis ni esprit, ni pensée,
Je ne puis être entendue, ni emprisonnée dans des mots, ni humée, ni entrevue,
Dans la lumière dans le vent, on ne me trouve, ni même sur terre ou dans le ciel,
Je suis conscience et joie incarnée, Béatitude du Bienheureux.
Je n'ai pas de nom, je n'ai pas de vie, je ne respire aucun air vital,
Aucun élément ne m'a modelée, aucune enveloppe charnelle n'est mon refuge,
Je n'ai ni parole, ni main, ni pieds : rien par quoi évoluer,
Je suis conscience et joie, Béatitude dans l'Absorption.
J'ai rejeté la haine et la passion, j'ai conquis l'illusion et l'avidité,
Aucun soupçon d'orgueil ne m'a effleurée, ainsi l'envie n'a jamais pu lever en moi :
Au-delà de toutes croyances, hors d'atteinte de toutes richesses, plus loin que la liberté, plus loin que les désirs,
Je suis conscience et joie, et la Béatitude est ma parure.
Vertu et vice, plaisir et souffrance ne sont pas mon lot,
Non plus que textes sacrés, sacrifices, prières ou pèlerinages,
Je ne suis ni nourriture, ni repas, ni encore celui qui mange,
Je suis conscience et joie incarnée, Béatitude du Bienheureux.
Aucune crainte de mort ne m'agite, aucune distinction de race ne me déchire,
Aucun parent ne m'a jamais appelée enfant, aucun lien de naissance de m'a jamais tenue,
Je ne suis ni disciple, ni maître, je n'ai ni famille, ni amis,
Je suis conscience et joie, et me fondre dans la Béatitude est ma fin.
Je ne suis ni connaissable, ni connaissance, ni connaissant, l'absence de forme est ma forme,
J'habite parmi les sens, mais il ne sont pas ma demeure,
Toujours sereine et en harmonie, je ne suis ni libre, ni esclave,
Je suis conscience et joie et c'est dans la Béatitude que l'on me trouve.»

LES HUIT PILIERS DU YOGA (BKS Iyengar, 2009, p. 21/22)

Le choix des moyens appropriés est aussi important que le but poursuivi. Pour celui qui est en quête de l'Âme, Patanjali énumère les moyens correspondants. Ce sont les huit «piliers» ou «étapes» du Yoga :
1 - Yama (commandements moraux universels)
2 - Niyama (purification de soi par la discipline)
3 - Asana (postures)
4 - Pranayama (contrôle rythmique de la respiration)
5 - Pratyahara (détachement de l'esprit : il se libère de la domination des sens et des objets extérieurs)
6 - Dharana (concentration)
7 - Dhyana (contemplation)
8 - Samadhi (état de suprême conscience apportée par une méditation profonde dans laquelle le chercheur individuel (sadhaka) devient un avec l'objet de sa contemplation : Paramatma ou l'Esprit Universel).

Yama et **Niyama** gouvernent les passions et les émotions du yogi et le maintiennent en harmonie avec ses semblables. Les **asana** maintiennent la force et la santé du corps et son harmonie avec le cosmos. Dans les deux étapes suivantes, **Pranayama** et **Pratyahara**, le disciple apprend à contrôler sa respiration et de cette façon à maîtriser son esprit. C'est l'aspect intérieur de la recherche. **Dharana**, **Dhyana** et **Samadhi** entraînent le yogi jusque dans les replis les plus profonds de son âme. ***Le yogi ne regarde pas vers le ciel pour trouver Dieu il sait qu'Il est en lui-même, c'est l'Antaratma*** (**le Soi Intérieur**). Ces trois dernières étapes le maintiennent en harmonie avec lui-même et son Créateur. Elles sont appelées antaratma sadhana, la recherche de l'Âme.

La notion de « tapas»

« Le mot « tapas » provient de la racine « tap » qui signifie : s'embraser, brûler, briller, avoir une brûlure ou être consumé par la chaleur. Cela signifie donc un effort ardent en toutes circonstances pour atteindre un but déterminé dans la vie. Cela implique la purification, l'autodiscipline, et l'austérité. Tapas est l'effort conscient pour réaliser l'union ultime avec le Divin et réduire en cendres tous les désirs que l'on rencontre en marchant vers ce but. Donner un sens riche à la vie, l'illumine, la rend pure et divine. Sans un tel sens, action et prière n'ont aucune valeur. La vie sans tapas est comme un cœur sans amour. Sans tapas, l'esprit ne peut s'élever jusqu'au Seigneur. Par le tapas, le yogi développe la force de son corps, de son esprit et de son caractère. Cela lui apporte courage et sagesse, intégrité, droiture et simplicité.» (Iyengar, 2009, p.47 / 48)

LE PRANAYAMA

«Dans la pratique du pranayama, les narines, les conduits respiratoires et les membranes du nez, la trachée artère, les poumons et le diaphragme sont les seules parties du corps qui soient activement impliqués. Elles seules reçoivent le plein impact de la force du prana, le souffle de vie. C'est pourquoi il ne faut pas chercher à maîtriser le pranayama trop vite, car c'est avec la vie même qu'on joue. Une pratique incorrecte peut faire naître des affections respiratoires et ébranler le système nerveux. Une pratique correcte protège de la plupart des maladies. Donc on ne doit pas chercher à pratiquer le pranayama tout seul. Il est essentiel de se placer sous la conduite personnelle d'un guru qui connaît les limites physiques de son élève.

Comme le mot «yoga», le mot «prana» recouvre de nombreux acceptions. Prana signifie souffle, respiration, vie, vitalité, vent, énergie ou force. Il désigne également l'âme, par opposition au corps. Il est généralement employé au pluriel pour désigner les rythmes du souffle de la vie. Ayama signifie longueur, expansion, allongement ou retenue. Pranayama représente donc, à la fois, l'allongement du souffle et son contrôle. Ce contrôle s'étend à toutes les fonctions de la respiration, à savoir : - 1 - l'inspiration (puraka – emplissage) – 2 - l'expiration (recaka - vidage) – 3 - la rétention (retenir sa respiration – kumbhaka – rétention poumons pleins : antara kumbhaka - rétention poumons vides : bahya kumbhaka).

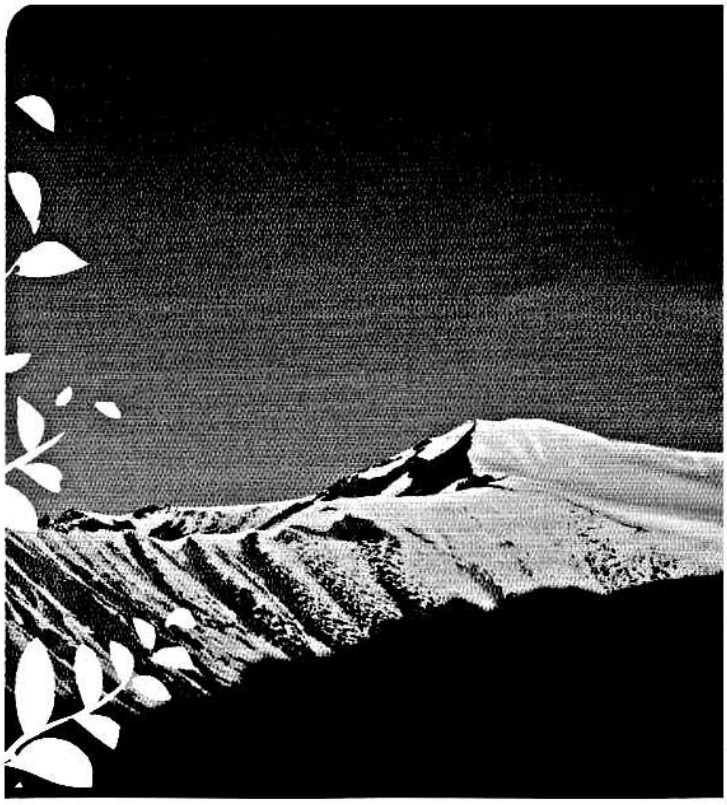
Sankaracarya dit : «dans la vraie expiration (recaka), l'esprit est libéré de toute son illusion. La vraie inspiration (puraka) est la prise de conscience de : «Je suis Atma (l'esprit) ». Dans la vraie rétention (kumbhaka) cette conviction s'implante fermement dans l'esprit. Tel est le vrai pranayama.». Le prana dans le corps de chaque individu (jivatma) est une part du souffle cosmique de l'Esprit Universel (Paramatma). En pratiquant le pranayama, on s'efforce de réaliser l'harmonie entre la respiration individuelle (pindaprana) et la respiration cosmique (Brahmanda-prana). «Quand le prana et le manas (l'esprit) ont été absorbés, il naît une joie indicible » (Hatha Yoga Pradipika, chapitre IV verset 30). Les émotions affectent le rythme respiratoire :

inversement on peut contrôler ses émotions par une régulation délibérée de sa respiration. Prana Vayu : l'air est une des formes les plus subtiles de l'énergie. Dans les textes traitant de Hatha Yoga, cette énergie vitale qui imprègne le corps humain est classé en cinq catégories principales suivant les différentes fonctions qu'elle accomplit. On les appelle Vayu (vent).

Selon la pensée hindoue, tout en effet est imprégné par l'Esprit Universel Suprême (Paramatma ou Dieu ou le Soi) dont l'esprit individuel (jivatma) de chaque être humain est une partie. Ce système est appelé Yoga car il enseigne les moyens par lesquels le jivatma (esprit individuel) peut-être uni ou être en communion avec le paramatma et permet ainsi la libération (moksa ou Réalisation du Soi). « Le yogi apprend à oublier le passé et n'accorde aucune pensée à l'avenir. Il vit dans l'éternel présent. Une fois apaisé, l'esprit du yogi reflète la beauté du Soi. Les huit piliers du yoga lui enseignent la voie» (BKS Iyengar, 2009, p.54 / 59)

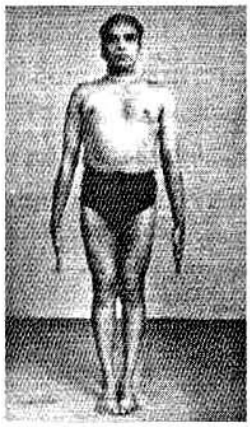
Lumière sur Tāḍāsana

Cet article a été compilé par Rajvi H. Mehta à partir de notes prises pendant les enseignements de Guruji à des cours, séminaires, conventions et intensifs qui se déroulèrent dans différents endroits du monde entre 1970 et 1992. Nous suggérons au lecteur de lire cet article avec les compilations de ses enseignements pendant son 80e anniversaire et les célébrations pour le jubilé d'argent de l'Institut, qui furent publiés dans les numéros précédents de Yoga Rahasya.



Lumière sur le Yoga est considéré comme le texte le plus complet sur le yoga depuis sa première parution il y a 45 ans et sa traduction en 19 langues. On l'appelle à juste titre la Bible du Yoga Moderne.

Avec toutes les excuses qui lui sont dues, nous pouvons affirmer que *Lumière sur le Yoga* n'est pas vraiment un texte complet sur les *āsana* puisque Guruji a transmis bien davantage dans son enseignement pendant les cours et les séminaires. L'enseignement de Guruji est si profond que le pratiquant peut expérimenter les différents aspects de l'*aṣṭāṅga yoga* en pratiquant les *āsana*. L'expérience atteinte dépend du niveau du pratiquant. Les *Yoga Sūtra* de Patañjali ainsi que la *Hatha Yoga Pradipika* mentionnent différents niveaux de pratiquants. *Yoga Rahasya* rassemble les notes, transcriptions et compilations des enseignements de Guruji pendant les cours et les séminaires.



Les instructions, les enseignements et les analogies employés par Guruji lorsqu'il enseigne varient selon le niveau de ses élèves. Guruji a souvent dit qu'il faut commencer à travailler sur ce qui est perceptible, visible, pour continuer vers ce qui peut être conçu et ressenti. Pour faciliter l'enseignement et la compilation objective de ces expériences, nous avons « disséqué » les instructions telles qu'elles furent dispensées pour l'ajustement des différentes parties du corps.

Même là nous avons essayé de « fracturer » davantage les instructions selon qu'elles concernent des ajustements directs qui peuvent être perçus, des ajustements qui doivent être conçus et les expériences qui les accompagnent. Les ajustements plus subtils sont destinés à des pratiquants ayant une sensibilité développée. Il faut aussi tenir compte du fait qu'agir sur une partie du corps influence les autres parties y compris le mental, la conscience et les émotions. Il faut donc concevoir les effets des ajustements perceptibles du corps dans différents *āsana*. Travailler sur des parties du corps nous donne un résultat consolidé sur l'ensemble nous permettant de faire l'expérience d'un *āsana* holistique. Nous vous présentons ici la compilation des enseignements de Guruji sur *Tāḍāsana*.

Les pieds

- Apprenez à vous tenir debout sur les deux pieds correctement. Ne mettez pas un pied plus en avant que l'autre.
- Gardez les pieds ensemble, les gros orteils et les talons intérieurs en contact.
- La ligne entre les talons et les gros orteils doit être droite.

• Remontez les voûtes plantaires. Appuyez les métatarses au sol.
• Les talons ne doivent pas quitter le sol.
• Vous devez apprendre à vous équilibrer sur vos pieds comme vous avez appris à vous équilibrer sur la tête.
• Comme dans *Śīrṣāsana* où vous reposez sur le sommet de votre tête, vous devez trouver le sommet de vos pieds pour avoir une position debout correcte.

• Distribuez le poids du corps également sur les deux pieds.
• Regardez les pieds et observez si le poids est distribué également sur les plantes de pieds et les talons. Remontez la tête sans défaire les ajustements effectués sur les pieds.
• Le poids sur les talons et les plantes de pieds doit être distribué de telle façon qu'il n'y en ait pas plus sur les talons que sur les orteils. Le poids doit être distribué également sur les plantes de pieds et sur les talons.

Le poids sur les talons et les plantes de pieds doit être distribué de telle façon qu'il n'y en ait pas plus sur les talons que sur les orteils

• Lorsque le poids du corps appuie davantage sur les plantes de pied, la tête n'est pas alignée avec les pieds : elle est penchée en avant. Transférez le poids du corps en arrière depuis les plantes de pied et étirez l'arrière des talons.
• Tenez-vous exactement entre les plantes de pied et les talons ; alors la poitrine se déploie automatiquement.
• Votre poids devrait peser également sur le centre des métatarses – la voûte plantaire. Dans ce cas vous ressentez un effet ressort, comme si le corps s'élevait.
• Divisez chacun des pieds en deux au niveau des voûtes. Avancez l'avant du pied et reculez l'arrière du pied.
• Ajustez le poids également à l'arrière et à l'avant du pied. Ajustez à partir du milieu de la voûte plantaire.
• Ce centre doit vous servir de balance. L'aiguille de la balance se trouve au milieu du pied. L'énergie doit se répartir également des deux côtés.
• Observez que l'aiguille reste au milieu (de la voûte) et que les deux plateaux (plante et talon) sont en équilibre au sol de chaque côté.
• Soulevez la voûte plantaire comme si vous vouliez atteindre le cerveau tout en gardant les bords externes de la voûte au sol.
• Etirez les plantes de pied des voûtes jusqu'aux orteils.
• Gardez le dessous des pieds libre lorsque vous soulevez les voûtes.
• Mesurez la distance depuis le centre, du bord interne de la plante de pied et du bord interne des talons.
• Du segment médian de la plante des pieds au milieu du talon se forme la couronne du pied, sur laquelle le corps se maintient en équilibre.
• Maintenez un léger espace entre les talons et poussez les bords internes des talons vers le bas. Sentez les bords internes du talon.
• Les bords internes et externes des plantes de pied, l'intérieur et l'extérieur du talon doivent exercer la même pression au sol. Pour qu'ils soient en contact avec le sol, vous devez remplir l'air depuis l'intérieur de votre corps.
• Les quatre parties des pieds : l'extérieur de la plante de pied, l'extérieur du talon, l'intérieur de la plante, l'intérieur du talon sont comme des pneus de voiture. Si les pneus ne « tiennent » pas la route, la voiture dérape. Ces quatre « pneus » de notre corps doivent toujours être en contact avec le sol. Si vous vous relâchez, vous dérapez aussi ! Cela signifie que vous serez instable.
• Les quatre pneus du pied doivent fermement adhérer au sol. L'adhérence ne doit jamais être perdue ni amollie, sa fermeté doit toujours être maintenue. Gardez les quatre pneus des pieds complètement remplis d'air. Si les pneus sont dégonflés, s'il y a moins de pression d'air dans vos pieds, la colonne vertébrale n'obéit pas, la machine ne fonctionne pas.
• Lorsque la prise des quatre pneus au sol est bien ferme, cela vous permet d'étirer la région lombaire tout droit vers la tête.
• Observez si vous êtes trop en appui sur l'avant ou sur l'arrière. Si les pneus sont fermes, vous savez quelle partie du corps se porte vers l'avant, quelle partie va vers l'arrière.
• Lorsque vous êtes debout, vous devez observer quelle partie du pied est en contact avec le sol, laquelle ne l'est pas.
• Lorsque vos pieds sont mouillés, vous pouvez voir leurs empreintes au sol. Cette empreinte vous renseigne sur la façon de vous tenir sur vos pieds et sur les voûtes plantaires.
• Vous devez ressentir ce qui se passe sous les pieds. Quelle pression est exercée à droite et à gauche ? Cela s'appelle analyser tout en agissant.
• Etalez la peau sous les pieds et maintenez son contact avec le sol.
• La plante des pieds doit être complètement libre.
• Etirez la plante des pieds dans les deux sens : les talons

doivent s'étaler vers l'arrière depuis le centre des talons et la plante doit s'étaler vers l'avant depuis la voûte des métatarses.

• Séparez le pied en deux parties depuis le centre du pied, de telle façon que la peau appuie au sol. Ensuite, en maintenant cette pression au sol, étirez progressivement le corps vers le haut.

• Chaque partie de la peau sous les pieds doit être étirée.

• Réunissez les orteils.

• Etalez et créez de l'espace entre chaque articulation lorsque vous êtes debout. Ne crispez pas les orteils au sol.

• Etirez les orteils vers l'avant.

• Allongez les articulations des pieds vers l'avant.

• Etirez le bas des orteils correctement.

• Etalez la peau des gros orteils. Repérez les lignes médianes des orteils et posez le poids du corps directement sur ces lignes. Ainsi les fessiers s'ajustent, sans se décaler vers l'arrière ou vers l'avant. Cette ligne médiane agit comme un guide pour ouvrir correctement tous les ligaments.

• Distribuez le poids du corps également sur les coussinets de tous les orteils.

• Etirez la peau sous le gros orteil vers l'avant, non vers l'arrière. Ainsi, la peau au-dessous du gros orteil s'étirera vers l'avant, non vers l'arrière. Dans la majorité des cas, la peau a tendance à s'étirer vers l'arrière.

• La plupart des gens appuient seulement l'arrière du gros orteil au sol, non la ligne médiane du centre. Appuyez au sol la ligne médiane du gros orteil.

• Observez les petits orteils des deux pieds. Ils devraient s'étaler uniformément.

• Observez la ligne des petits orteils, si la peau se rétracte vous ne pourrez jamais étirer les ligaments des genoux.

• Etirez précisément le dessous de l'orteil du milieu.

• Observez si les ongles de tous les orteils ont la même courbure.

• L'extérieur des pieds devrait informer l'intérieur des jambes sur la manière dont elles devraient se comporter.

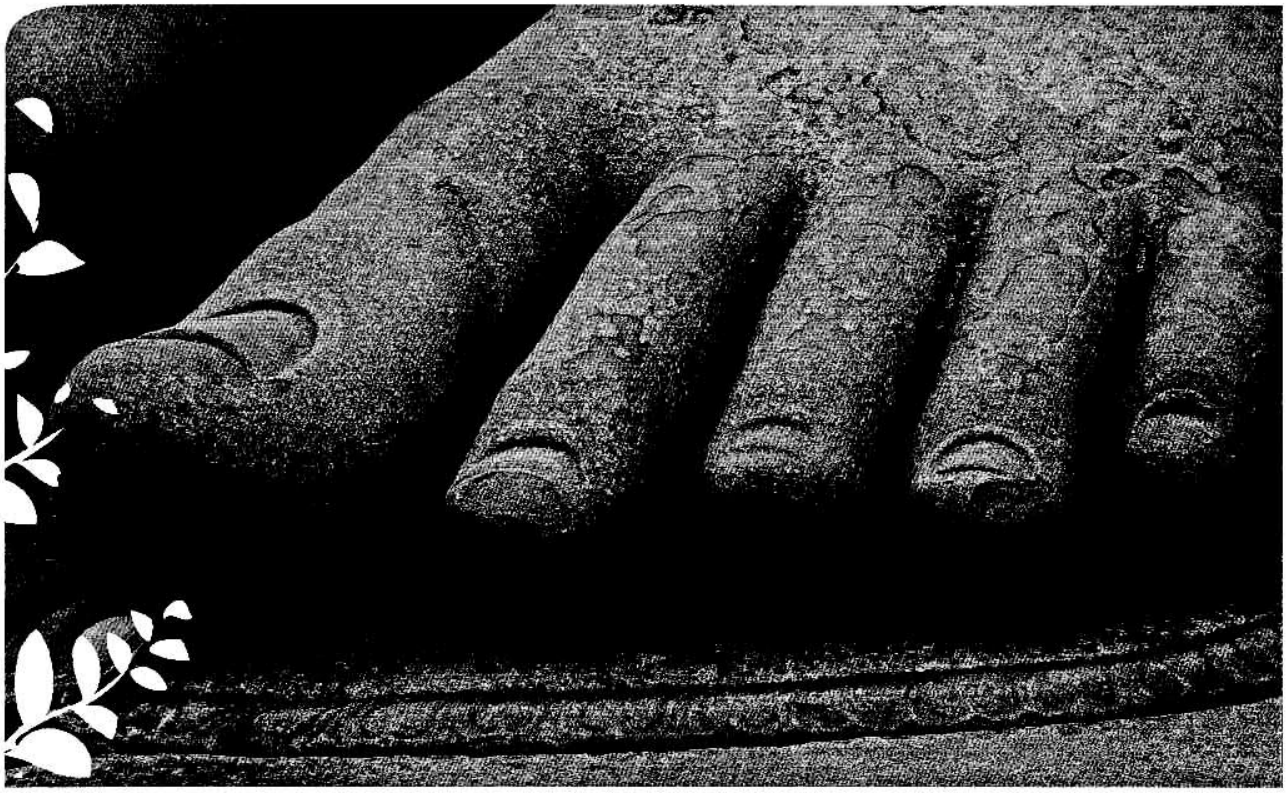
Les chevilles

• Observez comment se comportent les chevilles et les voûtes internes des talons.

• Observez les chevilles. Touchez les deux chevilles de façon égale. Elles ne doivent vaciller ni vers l'avant ni vers l'arrière. La cheville interne et la cheville externe doivent être parallèles.

• Etirez le corps vers le haut à partir des chevilles.

• L'énergie doit aller du pied vers les chevilles, et sous le pied l'énergie doit aller du talon vers les orteils.



© Rina Ortiz

• Elevez le corps depuis les chevilles, mais descendez depuis les talons. Les talons descendent tandis que les chevilles montent.
• L'intelligence se déplace des pieds vers les chevilles.
• Observez la sensation depuis l'intérieur du talon jusqu'en bas de la cheville. La peau va du talon vers les chevilles.
• L'intelligence devrait toucher la peau. La partie creuse à cet endroit devrait être ouverte. La conscience doit y être ressentie.
• Créez de l'espace dans les chevilles. Les personnes chez qui on observe un espace entre le pied et la cheville sont actives. Celles chez qui l'espace entre le talon et la cheville est moindre sont inertes. L'inertie signifie l'inaction. Je ne parle plus ici de l'intelligence. Les caractéristiques intelligentes du corps sont très différentes. Si le corps est léger, le cerveau devient alerte. Lorsque le corps s'effondre, le cerveau s'effondre. Pour maintenir le cerveau à sa place, il faut commencer par élever les chevilles. Vous devez ressentir cette extension sur la peau. Seul l'espace donne la liberté. Pour créer de l'espace vous devez étirer.
• La partie externe du pied qui est plus proche de la cheville devrait être en contact avec le sol. Dès qu'elle touche le sol vous pouvez facilement étirer vers le haut le corps interne. L'extérieur du corps est le corps grossier et le corps interne est le corps subtil. Apprenez à bouger la peau et la chair internes des jambes.

Les mollets et les tibias

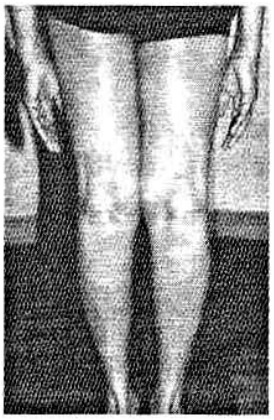
• Même si les pieds sont réunis, les muscles des mollets doivent toucher l'extérieur en rotation interne.
• Tournez le tibia légèrement vers l'intérieur et les muscles des mollets légèrement vers l'extérieur.
• Pressez chacun des tibias vers l'arrière.
• Etirez les tibias et tirez les os verticalement vers le haut.
• Progressivement et régulièrement tirez les tibias pour toucher les cuisses.
• Remontez la peau depuis l'arrière des mollets.
• Allongez les plaques internes des muscles des mollets. Elles ont tendance à toucher l'os. Ces plaques internes des muscles des mollets doivent être élargies de telle sorte qu'elles touchent la surface externe des muscles des mollets.
• Observez l'intérieur des muscles des mollets, la région juste en dessous du genou. Etirez la chair afin qu'elle touche la peau. La peau ne doit pas rentrer.
• Observez les coins du bas des muscles de l'intérieur du mollet. La peau et la chair doivent se déplacer de la gauche vers la droite et de la droite vers la gauche.
• Alors, sans vous retourner pour regarder, vous pouvez sentir la ligne droite des muscles des mollets. Si l'un est droit et l'autre non, ajustez-le selon le procédé décrit ci-dessus.

Les Genoux

• Joignez les genoux
• Serrez les genoux, le haut du genou doit être aligné avec le bas.
• Gardez les quatre coins des genoux parallèles.
• Equilibrez les quatre coins des genoux et soulevez la rotule.
• Rentrez le haut des genoux légèrement vers l'intérieur du corps. Ainsi, le poids du corps tombe exactement au milieu des pieds et non sur les plantes de pied ni les talons.
• Observez la pression sur le tranchant intérieur et extérieur des genoux. Maintenez une pression égale sur les deux côtés.
• Mobilisez la partie interne du haut du genou vers l'arrière (du genou). Ainsi tout l'espace dans l'articulation du genou sera également étiré.
• Défiez le tranchant extérieur du genou avec le tranchant intérieur du genou.
• Rendez l'intérieur des genoux actif.
• Serrez avec force le haut des rotules.
• Absorbez les rotules. Tournez les rotules vers l'intérieur.
• Maintenez le parallélisme entre le haut et le bas des rotules.
• Si vous observez les bords des rotules, l'un se tourne vers l'extérieur et l'autre reste en ligne droite. Sachant que l'un est droit et l'autre non, vous devez restreindre la rotation des bords des genoux pour que les deux restent droits.
• Observez les bords externes des rotules. Sont-ils droits du bas jusqu'en haut ? Le bord supérieur du genou se tourne vers l'extérieur et le bord du bas des genoux est tourné vers l'intérieur. Le tranchant extérieur des rotules avance. Poussez le haut du genou et le tranchant extérieur de la rotule vers l'arrière.
• Tirez le bord interne de la rotule verticalement vers le haut.

• Sentez jusqu'où vous pouvez étirer l'arrière du genou.
• Gardez l'arrière des genoux bien ouvert.
• Etirez le tranchant interne de l'arrière des genoux vers l'arrière, non vers l'avant, afin que l'arrière des jambes soit tout à fait perpendiculaire au sol.
• Le tranchant interne de l'arrière des genoux ne doit pas être relâché. Sinon, les pneus (les quatre bords des pieds) n'adhèrent pas au sol correctement.
• La peau du milieu de l'arrière des genoux doit s'épandre vers les deux bords.
• Maintenez les tranchants de l'arrière des genoux parallèles en gardant la fermeté des bords externes des voûtes plantaires.
• Roulez les ligaments internes des genoux (en rotation interne, NDT) vers l'extérieur.
• Gardez un léger écart entre les genoux et étirez le tranchant intérieur des jambes vers le haut.
• La peau monte depuis le tranchant intérieur des genoux vers l'aine.
• Lorsque les genoux bougent correctement, le haut des jambes travaille comme le bas des jambes.
• Remontez le tranchant extérieur de l'arrière des genoux et sentez la finesse dans les cuisses.
• Lorsque les genoux sont étirés, relâchez les genoux et remontez-les.

Les Cuisses



• Tournez les cuisses vers l'intérieur.
• Ne raidissez pas les jambes. Etirez le dessous des pieds si les jambes sont tendues.
• Mobilisez les muscles des cuisses vers l'arrière et enlevez toute agression des cuisses.
• Lorsque l'avant des cuisses recule, l'arrière des cuisses doit laisser la place à l'avant pour rentrer. Ne résistez pas avec l'arrière des cuisses.
• Déplacez encore plus l'arrière des cuisses vers l'arrière.
• Tapez les faces externes des jambes vers l'extérieur pour que vous sèntiez la vie et l'étirement dans les faces internes des jambes.
• Tournez les faces externes des cuisses vers le centre (en rotation interne NDT) sans laisser les genoux s'étaler.
• Remontez l'intérieur des jambes.
• Tournez la chair et la peau des faces externes des cuisses vers l'avant et remontez la chair et la peau de l'intérieur de la cuisse verticalement vers le haut.

• Levez l'intérieur des jambes plus haut que l'extérieur des jambes.
• Etirez l'intérieur des jambes vers le siège du cerveau. Lentement, remontez tout droit vers le haut, ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Ainsi, l'énergie demeure dans le corps.
• Déplacez l'intérieur des cuisses vers le tronc sans déranger le cerveau. Dès que vous perturbez le cerveau, vous perdez le bénéfice de votre action.
• Les milieux du plan médian de l'intérieur des cuisses doivent être face à face.
• Observez si les faces frontales des jambes depuis le haut des genoux jusqu'en haut des cuisses sont parallèles et si les faces postérieures des jambes depuis l'arrière des genoux jusqu'à l'arrière des cuisses sont parallèles. Sinon, ajustez-les et rendez-les parallèles.
• Absorbez la peau des cuisses dans le corps. La peau doit adhérer complètement à la chair. La sensation à l'arrière du genou vous indiquera si la peau adhère complètement à la chair. La peau est un des sens de connaissance. Il ne peut y avoir d'intelligence si vous ne pénétrez pas la peau. La peau vous dira exactement ce que vous êtes en train de faire.
• Nivelez la longueur de la peau et de la chair sur les cuisses.

La peau est un des sens de connaissance. Il ne peut y avoir d'intelligence si vous ne pénétrez pas la peau. La peau vous dira exactement ce que vous êtes en train de faire.

Les Aines

• Les aines doivent se tourner vers le centre. Elles doivent être parallèles et non diagonales par rapport au sol.
• Joignez le milieu des aines.
• Remontez les aines.
• Laissez les aines se défier.
• L'espace entre les plis inguinaux des deux jambes doit être identique.

Les régions des fessiers et des hanches

• Elargissez les os des fessiers
• Serrez le bas des hanches et remontez les hanches.
• Rentrez le coccyx. Dès que vous le rentrez vous avez l'impression de léviter.
• Le mental se disperse quand le coccyx ressort. Lorsque le mental est dispersé, rentrez donc le coccyx.
• Observez les pieds, les genoux et la cavité articulaire de la hanche. Ramenez la peau vers l'avant par un mouvement de rotation circulaire. Cette action circulaire ne doit pas être minimisée ou perdue quand vous vous redressez des pieds jusqu'aux cavités articulaires des hanches.
• Maintenez la face interne de la ceinture pelvienne comme si elle était enfermée à clé. Ensuite, étirez le corps vers le haut.
• Maintenez le haut et le bas de la ceinture pelvienne parallèles, puis orientez-la vers le plafond.
• Observez les fessiers. Si l'un est plus haut que l'autre, enfoncez dans le sol le talon du fessier qui est plus haut.
• Si la chair du fessier recule, étalez le centre du talon vers l'extérieur et la chair du fessier se remettra en place.
• Si *muladhara* (le centre de la bouche de l'anus) est bien relevé et fait exactement face au sol, alors *sahasrāra* (le sommet de la tête NDT) est bien équilibré sur la colonne vertébrale et le cerveau se sent léger.

Le bas de la colonne vertébrale

• Etirez la colonne vers le haut
• Ajustez énergiquement chaque vertèbre de la colonne.
• N'étirez pas plus une partie de la colonne. Si vous étirez trop un endroit, vous n'étirerez pas assez un autre endroit.
• Equilibrez le bas du corps et le haut du corps sur le sommet de la première vertèbre lombaire.
• Le poids du corps ne doit pas être ressenti devant ou derrière la colonne vertébrale, mais au milieu de celle-ci. Ainsi, l'énergie est retenue dans le corps et n'est pas dispersée à l'extérieur.
• L'attention focalisée sur l'arrière du corps est consciente et l'attention sur l'avant du corps, visuelle. Dès que l'arrière du corps lance un défi, il bouge. Vous devez alors savoir s'il s'est avancé et revenir en arrière avec beaucoup de précautions.
• Etirez la colonne à partir des vertèbres intérieures et sentez la douceur de cet étirement.
• Elevez la colonne postérieure depuis les lombaires et descendez-la depuis les cervicales. Leur point de rencontre correspond à l'état du présent.
• N'avancez pas la taille. Reculez la taille et le diaphragme. Les épaules tombent si vous avancez la taille.
• Posez les doigts sur la taille. Remontez les lombaires. Coupez le coccyx depuis le bord supérieur vers le bas. Ces deux actions sont à faire mentalement.

Colonnes dorsale, cervicale et poitrine

• Absorbez les côtes arrière à l'intérieur du corps.
• Séparez les côtes arrière les unes des autres et soulevez la partie antérieure de celles-ci.
• Rentrez la colonne dorsale dans le corps, comme pour les côtes arrière. Vous serez essouflé et vous aurez des palpitations si vous ne rentrez pas les côtes arrière dans le corps.

• Comme nous avons des yeux à l'avant du corps, nous avons tendance à pousser le corps vers l'avant. Soulevez la cage thoracique mais ne la poussez pas vers l'avant.
• Pour nous tenir droit, nous devons « ouvrir » l'arrière du corps.
• Le centre de la colonne dorsale est le cerveau.
• Laissez tomber la peau depuis le centre de la colonne dorsale jusqu'aux fessiers.
• Soulevez tout le corps vers le cerveau.
• La peau de l'arrière du corps devrait rouler vers le Soi.
• Pendant l'inspiration, la partie arrière de la peau devrait toujours rentrer en contact avec la partie avant de la peau. La partie arrière de la peau devrait s'enrouler dans la chair. Si la peau recule, vous avez perdu le mouvement correct de la respiration.
• Pendant l'inspiration, toute la peau autour du haut du dos, depuis les dorsales jusqu'aux cervicales, devrait avancer, sans créer de tensions au niveau des épaules. Respirez normalement.
• Avancez légèrement le haut de l'arrière de la cage thoracique. Eloignez le sternum de la colonne vertébrale.
• Ne verrouillez pas la cage thoracique. Si vous le faites, vous emprisonnez l'organe même du cœur. Libérez-le en créant un espace de liberté dans la poitrine.
• « Quand vous laissez la cage thoracique s'affaisser, vous laissez s'affaisser le Soi. Alors que je fais ressortir le Soi. »
• Il ne devrait y avoir aucune compression des côtes parce que cela comprime le cœur et coupe la respiration.
• Soulevez la peau depuis les clavicules et faites-la reculer vers le tronc pour soulever le sternum.
• Lâchez toutes les crispations et les tensions dans la région des clavicules.
• Soulevez l'espace intérieur entre les côtes arrière et le sternum.
• Soulevez le siège du mental directement vers le haut.
• Observez si le cerveau est complètement rafraîchi ou non.
• L'avant et l'arrière du corps se dirigent alors vers le contenu mental.

Comme nous avons des yeux à l'avant du corps, nous avons tendance à pousser le corps vers l'avant. Soulevez la cage thoracique mais ne la poussez pas vers l'avant.

Les épaules et les omoplates

• Absorbez les omoplates dans le corps.
• Absorbez la partie supérieure des omoplates à fond, comme pour l'épingler.
• Soulevez la partie intérieure des omoplates vers le cerveau.
• Relâchez les épaules.
• Baissez les épaules.
• Gardez les épaules passives et les organes de la cage thoracique actifs.

Les bras

• Aucune partie des bras ne doit toucher la cage thoracique.
• Il devrait y avoir assez d'espace pour que l'air puisse passer entre les bras et les côtés de la cage thoracique.
• L'arrière et l'intérieur des bras devraient être passifs.
• Lâchez le tranchant intérieur de l'arrière des bras vers le sol sans créer de tensions.
• La peau de l'arrière des bras et du tronc doit tomber vers le sol.
• Etirez les bras jusque dans les doigts.
• Gardez les paumes des mains passives et détendez les doigts.

Le cou et la tête

• Rentrez la base du cou (cervicales inférieures). Si la base du cou ressort ou recule, vous êtes dans le mental et vous n'êtes pas détendu.
• Détendez l'arrière du cou et vous avez l'impression d'être complètement détendu.
• Ne maintenez jamais les muscles sous tension. Même si les muscles sont resserrés, ils doivent être détendus et non rigides. La rigidité cause la lourdeur à l'arrière du cou. Dès que vous sentez un poids à l'arrière du cou, comprenez que vous ne vous tenez pas correctement et que cela mène à l'épuisement.
• Gardez la gorge passive. Si la gorge est serrée, le cerveau est serré.
• Le corps doit atteindre l'arrière du cerveau. Alors vous sentez la légèreté.
• Gardez le cerveau passif.
• Ne secouez jamais le cerveau.
• Le corps doit agir. Le cerveau doit recevoir. Le cerveau doit voir.
• Le cerveau doit inciter le corps à agir.

Nous commettons beaucoup d'erreurs lorsque nous nous tenons debout parce que nous ne sommes pas assez conscients. Essayons au moins de nous tenir debout de façon équilibrée quand nous pratiquons. Qu'il y ait de l'harmonie. Si vous n'êtes pas capable d'étirer vos jambes avec vos pieds au sol comme support quand vous êtes en *tāḍāsana* comment pourrez-vous étirer vos jambes en *śīrṣāsana* sans support ?

Les chakras

«Le système des chakras décrit une série de zones corporelles bien définies qui sont chacune en lien avec une dimension spécifique de la conscience, des organes et des glandes endocrines. D'une façon absolument surprenante qui révèle une logique du vivant tout à fait précise, chacun de ces organes remplit un rôle physiologique en lien avec la dimension de la conscience liée au chakra concerné. De la même façon, chacune de ces glandes endocrines produit et sécrète des hormones dont la fonction est tout à fait en cohérence avec la dimension de la conscience à laquelle elle est rattachée. Tel qu'il est décrit, le système des chakras offre une vision globale de l'être. Il constitue l'un des fondements de la médecine ayurvédique. On retrouve son équivalent dans la médecine chinoise, où chacun des chakras correspond à un point énergétique situé sur les méridiens fondamentaux Ren Mai (vaisseau conception) et Du Mai (vaisseau gouverneur). Ces différents points commandent des organes et des glandes qui sont exactement les mêmes que ceux décrits dans la médecine ayurvédique.

Le mot sanskrit chakra signifie « roue » : une roue d'énergie, un lieu de transmission et de transformation entre la matière et l'information. Classiquement, on décrit sept chakras principaux implantés sur la ligne médiane qui suit le tracé de la colonne vertébrale, plus une multitude de chakras secondaires situés à différents endroits du corps. Il est dit qu'en réalité, les chakras principaux sont au nombre de douze mais que seulement sept d'entre eux sont perceptibles dans un état de conscience ordinaire. Chaque chakra a une composante antérieure en lien avec la perception et la sensation, et une composante postérieure en lien avec la décision et la volonté. Les chakras décrits dans l'ayurvéda sont des structures énergétiques non visibles à l'œil nu. Ils sont traditionnellement représentés comme des vortex au sein desquels l'énergie tourne dans le sens des aiguilles d'une montre. Le premier chakra (chakra racine) est situé au niveau du périnée. Le septième chakra (chakra couronne) est situé au sommet du crâne. Les cinq autres chakras ont tous une composante antérieure (en lien avec la perception) et une composante postérieure (en lien avec la volonté et l'action).

***Le premier chakra** correspond à la zone corporelle du périnée – une région située entre les cuisses, délimitée par le vagin ou le scrotum à l'avant et par l'anus à l'arrière. L'énergie de cette région corporelle vibre lentement, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur rouge et que sa fréquence détermine un son apparenté à la*

note de musique do. La conscience de ce « chakra racine » est matérielle, liée aux sensations et à l'activité physique, et nécessaire pour que se produise la pleine incarnation de nos intentions dans la matière. Ce chakra régit l'activité du système lymphatique et de la vessie. Il est impliqué dans le fonctionnement des glandes surrénales – des glandes endocrines situées au-dessus des reins, qui produisent l'adrénaline et le cortisol, deux hormones indispensables pour survivre dans le monde matériel, puisque l'adrénaline permet de fuir ou de se battre et que le cortisol prépare le système immunitaire à se défendre face aux agressions venant de l'extérieur.

Le deuxième chakra *correspond à la zone du bassin, délimitée par le nombril et le pubis à l'avant et par le sacrum à l'arrière. L'énergie de cette région du corps vibre plus rapidement, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur orange et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique ré. La conscience en lien avec cette énergie est relationnelle et émotionnelle, elle se manifeste dans la sensualité, la sexualité et la créativité. C'est dans ce chakra que se rencontrent les polarités opposées – le yang et le yin, le masculin et le féminin, l'activité et la passivité, la tension et la détente – à l'origine de toutes les dynamiques créatrices. Les émotions qui naissent de cette rencontre des polarités sont des signaux qui nous renseignent sur la qualité de notre expérience. Ce chakra régit l'activité des reins, de l'appareil reproducteur, des intestins et du système immunitaire. Il est impliqué dans le fonctionnement des testicules et des ovaires – des glandes dont la partie endocrine produit la testostérone et les œstrogènes, les hormones qui influencent notre vécu émotionnel et relationnel, notre sexualité et notre créativité.*

Le troisième chakra *correspond à la zone de l'épigastre, souvent appelée « plexus solaire », en regard de l'estomac à l'avant et à la jonction entre les segments lombaire et thoracique de la colonne vertébrale à l'arrière. L'énergie de cette région corporelle vibre encore plus rapidement, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur jaune et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique mi. La conscience en lien avec cette énergie est intellectuelle et participe à la définition de l'identité de notre moi. C'est le mental qui crée le sentiment d'être une entité séparée et différente des autres. Ce chakra régit l'activité du foie, de la vésicule biliaire et du système digestif. Il est impliqué dans le fonctionnement du pancréas – une glande dont la partie endocrine produit l'insuline, une hormone qui exerce un rôle important dans la construction du corps en favorisant l'absorption du glucose sanguin par les cellules adipeuses, les*

cellules du foie et celles des muscles.

Le quatrième chakra *correspond à la zone de la poitrine, située entre les seins à l'avant et entre les omoplates à l'arrière. L'énergie de cette région du corps vibre encore plus rapidement que celle du chakra précédent, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur verte et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique fa. La conscience en lien avec ce « chakra du cœur » est celle de l'acceptation sans condition, l'amour inconditionnel. Ce chakra régit l'activité du cœur, du système circulatoire et des poumons. Il est impliqué dans le fonctionnement du thymus – organe situé derrière le sternum, juste au-dessus du cœur, qui produit des hormones impliquées dans la maturation des lymphocytes T, eux-mêmes impliqués dans la destruction des cellules infectées par des virus ou des cellules cancéreuses reconnues comme étrangères à l'organisme.*

Le cinquième chakra *correspond à la zone du cou constituée par la gorge à l'avant et par la nuque à l'arrière. L'énergie de cette région corporelle vibre encore plus rapidement que celle du chakra précédent, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur bleue et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique la. La conscience en lien avec cette énergie est celle des limites et des besoins, elle inspire l'expression de notre vérité et la manifestation de notre volonté. Ce « chakra de la gorge » régit l'activité du système respiratoire, la déglutition et la phonation. Il est impliqué dans le fonctionnement de la glande thyroïde – une glande endocrine située au niveau de la partie antérieure du cou, qui sécrète des hormones impliquées dans la régulation du métabolisme et, donc, dans la production de l'énergie nécessaire pour satisfaire nos besoins.*

Le sixième chakra, *ou « troisième œil », correspond à la zone située entre les deux sourcils à l'avant et au niveau de l'os occipital à l'arrière. L'énergie de cette région du corps vibre encore plus rapidement que celle du chakra précédent, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur indigo et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique sol. La conscience en lien avec cette énergie est celle de la vision claire, qui permet d'avoir une philosophie sensée et des croyances cohérentes. Ce chakra régit l'activité du système nerveux, la vision et l'intuition. Il est impliqué dans le fonctionnement de l'hypophyse, ou glande pituitaire – une glande endocrine située dans le cerveau, juste en arrière de la réunion des deux nerfs optiques, qui produit des hormones qui stimulent la sécrétion de toutes les autres glandes endocrines de l'organisme et qui sont soumises à un mécanisme de rétrocontrôle permettant de réguler leur production en*

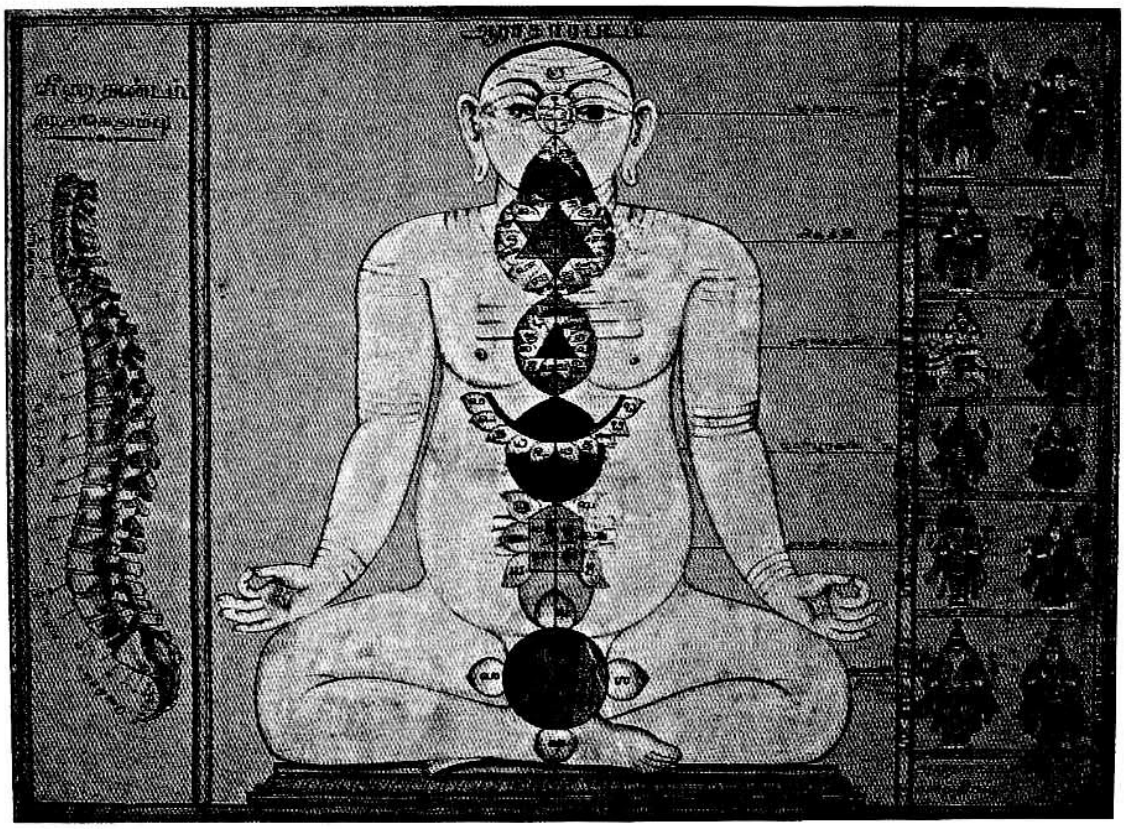
fonction du taux d'hormones dans le sang. Ainsi, à l'instar de ce qui se passe sur le plan physiologique, plus la conscience liée au sixième chakra est informée par celle en lien avec les chakras inférieurs, plus ce « troisième œil » développe une vision claire, et plus, par effet de rétroaction, les chakras inférieurs sont alignés sur cette vision claire. Dit autrement, plus le sixième chakra est informé par les autres, plus notre philosophie de vie est juste, car elle est ancrée dans le monde matériel (premier chakra), en lien avec les autres (deuxième chakra), basée sur une identité claire (troisième chakra), inspirée par l'amour (quatrième chakra), dans la conscience de nos besoins essentiels et de nos limites (cinquième chakra).
Le septième chakra *correspond à la zone corporelle située au sommet du crâne, à l'endroit où se trouve la fontanelle encore ouverte chez le nouveau-né. L'énergie de cette région corporelle vibre extrêmement rapidement, il est dit que la longueur d'onde de sa vibration correspond à celle de la couleur violette et que sa fréquence détermine un son apparenté à la note de musique si. La conscience de ce « chakra couronne » nous relie à plus grand que nous, au Cosmos, et elle nous met en contact avec l'évidence qui nous donne la confiance, la foi. Ce chakra régit l'activité du cortex cérébral, il influence la circulation et l'équilibre de l'énergie dans l'ensemble du corps. Il est impliqué dans le fonctionnement de l'épiphyse, ou glande pinéale – une glande endocrine qui doit son nom à sa forme en pignon de pin et qui produit la mélatonine, hormone qui joue un rôle central dans la régulation des rythmes biologiques et synchronise l'activité de toutes les autres glandes endocrines en fonction de l'alternance du jour et de la nuit ainsi que des saisons. Le septième chakra est donc bien celui du lien cosmique et de l'abandon à plus grand que nous.*

La connaissance du système des chakras et de l'anatomie de la conscience qui en découle est précieuse pour un médecin, même si ce dernier n'est pas formé à la science holistique de l'ayurvéda et pratique plutôt une médecine basée sur la science réductionniste de l'Occident. Personnellement, du temps où je recevais des patients en consultation médicale et psychologique, j'ai souvent pu vérifier la pertinence des liens décrits entre un chakra donné, une problématique dans la dimension de la conscience rattachée à ce chakra et un dysfonctionnement pathologique au niveau d'un organe ou d'une glande endocrine dépendant du chakra concerné. » (Janssen, 2020, p. 256 / 261)

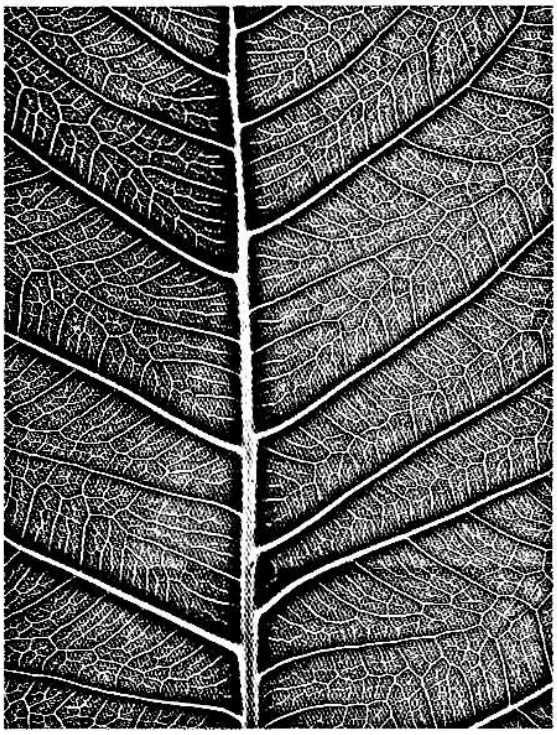
Les chakras

Selon le yoga, la santé spirituelle est activée par un système de chakras, ou centres nerveux, que l'on situe dans la colonne vertébrale. L'énergie cosmique repose enroulée dans ces chakras et doit être éveillée pour atteindre la réalisation de soi.

LA TECHNOLOGIE moderne nous fournit les moyens d'examiner notre corps. Mais rien encore n'a pu nous aider à discerner le caractère, la personnalité ou le potentiel de faire le bien. L'aspect le plus important d'un être humain est la partie qui repose entre l'extérieur, la peau, et ce qu'il y a au plus profond, l'âme : la *shakti*, qui inclut le mental, l'intellect, les émotions, l'énergie vitale, le sentiment du moi, les puissances de volonté et de discernement et la conscience. Tous ces attributs sont différents dans chaque être humain, et cela rend chacun de nous mytérieux et unique. Dans la terminologie du yoga, l'âme est appelée *purusha shakti*, tandis que *prakriti shakti*, ou l'énergie de la nature, était appelée *kundalini* par les anciens yogis.



LES SEPT CHAKRAS DU CORPS
Les yogis pensaient que les chakras étaient localisés le long de la colonne vertébrale.



CHAQUE CELLULE EST UNE ENTITÉ
L'énergie se répand à travers la feuille, de proche en proche, chaque minuscule cellule liée à une autre, et elle pénètre ainsi depuis la tige la plante tout entière.

La *kundalini* est l'énergie cosmique divine qui existe comme force latente en chacun de nous. Lorsque la *prakriti shakti* est éveillée, elle gravite vers le centre de l'âme, ou *purusha shakti*.

ÉVEILLER L'ÉNERGIE COSMIQUE

Ce feu qu'est l'énergie cosmique divine est allumé par *yoga-agni*, « le feu du yoga ». Lorsqu'un feu est recouvert de cendres, il s'éteint. De même, si nos sens sont inertes, si nous sommes motivés par l'orgueil, l'auto-satisfaction et l'envie, la *kundalini* reste assoupie. Si nous laissons ces qualités négatives dominer nos pensées pendant un certain temps, notre évolution spirituelle n'en est pas seulement plus lente : elle cesse totalement.

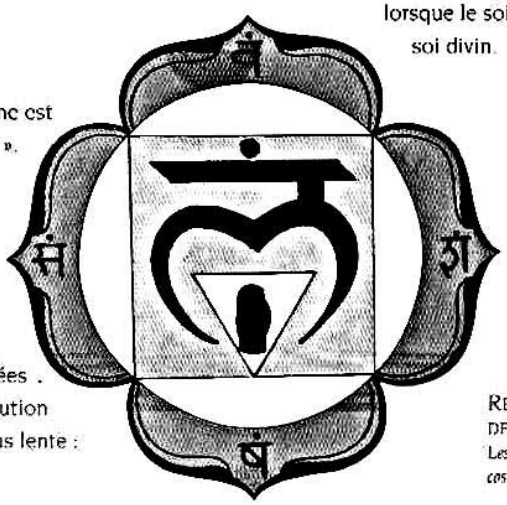
Nous savons depuis toujours que la santé est importante, mais il est temps de se rendre compte, comme les adeptes du yoga le savent depuis si longtemps, que notre condition physique est inextricablement liée à notre état mental.

La science du yoga connaît cette connexion depuis ses débuts. Afin de parvenir à une santé physique parfaite, les anciens sages ont conclu qu'il fallait activer les chakras du corps. Les chakras sont en théorie localisés le long de la colonne vertébrale, du cerveau jusqu'au coccyx. Mais la colonne vertébrale est une entité physique, tandis que les chakras ne sont pas composés de matière. Bien qu'ils ne possèdent pas de forme physique, ils gouvernent tous les éléments du corps.

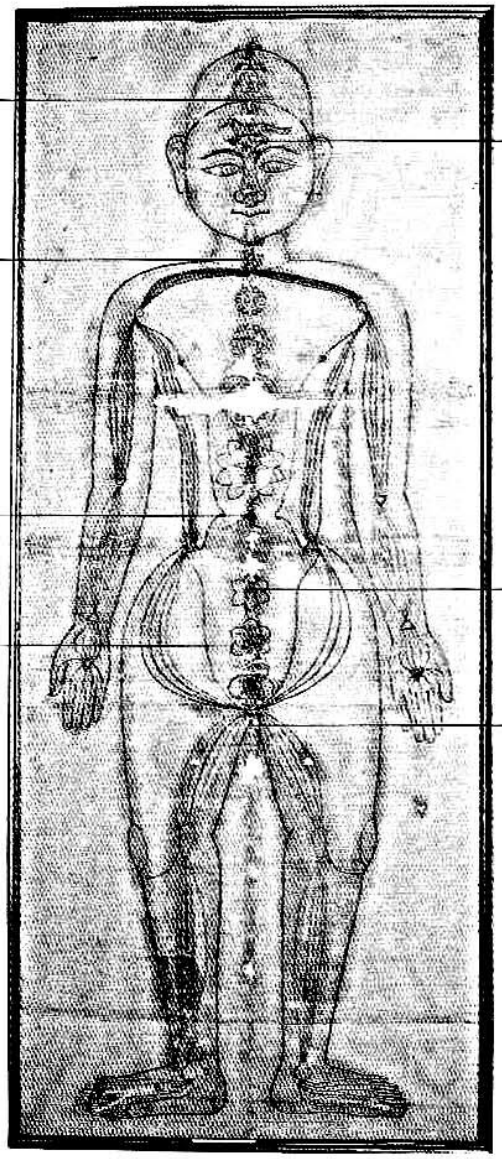
LA SIGNIFICATION DES CHAKRAS

Chakra signifie « roue » ou « anneau » en sanscrit, et nos chakras personnels contiennent en eux de l'énergie enroulée. Ils sont la jonction cruciale qui détermine l'état du corps et du mental. De même que le cerveau contrôle les fonctions physiques, mentales et intellectuelles par les cellules nerveuses ou les neurones, les chakras captent le *prana*, ou énergie cosmique, qui existe dans chaque être vivant pour le transformer en énergie spirituelle. Celle-ci est distribuée dans le corps par les *nadis*, ou canaux.

Puisqu'ils sont invisibles, les chakras ne sont tangibles que par leurs effets. On peut y accéder une fois que l'on maîtrise les huit membres du yoga (*voir page* 29), lorsque le soi humain fusionne avec le soi divin.



REPRÉSENTATION SYMBOLIQUE DE MULADHARA CHAKRA
Les chakras transforment l'énergie cosmique en énergie spirituelle.



LES CHAKRAS ET LES NADIS DU CORPS HUMAIN
Peinture du XIXe siècle, Rajasthan, Inde.

Il existe onze chakras, parmi lesquels sept sont absolument essentiels (*voir le diagramme ci-dessus*) et les autres, secondaires. Le chakra le plus important est Sahasrara Chakra, là où *prakriti shakti*, l'énergie de la nature, s'unit à *purusha shakti*, l'âme.

La pratique du yoga a pour but d'éveiller l'énergie divine en chaque être humain. Les asanas et le pranayama déroulent et activent les chakras. Dans ce processus, les *nadis* sont stimulés. Cela provoque la vibration des chakras, qui libèrent de l'énergie, énergie qui circule ensuite dans tout le corps par les *nadis*. Les émotions qui ont leurs racines dans les chakras sont transmutées quand l'énergie divine est éveillée et se met à circuler.

Afin de parvenir à la réalisation du soi, on doit vaincre par une pratique persévérante et rigoureuse les six principaux obstacles au bonheur : le désir, la colère, la cupidité, la complaisance, l'orgueil et l'envie.

Code de déontologie
Société Française de Coaching

(Version mise à jour en Avril 2020)

*Ce code est établi par la **Société Française de Coaching** exclusivement pour la pratique du coaching professionnel. Il est opposable à tout membre de la Société Française de Coaching. Il vise à formuler des points de repère déontologiques, compte tenu des spécificités du coaching en tant que processus d'accompagnement d'une personne dans sa vie professionnelle.*

Ce code de déontologie est donc l'expression d'une réflexion éthique; il s'agit de principes généraux. Leur application pratique requiert une capacité de discernement.

Titre 1 - Devoirs du coach

-->Art. 1-1 - Exercice du Coaching
Le coach s'autorise en conscience à exercer cette fonction à partir de sa formation, de son expérience et de sa supervision.
-->Art. 1-2 – Confidentialité
Le coach s'astreint au secret professionnel.
-->Art. 1-3 - Supervision établie
L'exercice professionnel du coaching nécessite une supervision. Les Membres accrédités de la Société Française de Coaching sont tenus de disposer d'un lieu de supervision.
-->Art. 1-4 - Respect des personnes
Conscient de sa position, le coach s'interdit d'exercer tout abus d'influence.
-->Art. 1-5 - Obligation de moyens
Le coach prend tous les moyens propres à permettre, dans le cadre de la demande du client, le développement professionnel et personnel du coaché, y compris en ayant recours, si besoin est, à un confrère.
-->Art. 1-6 - Refus de prise en charge
Le coach peut refuser une prise en charge de coaching pour des raisons propres à l'organisation, au demandeur ou à lui-même. Il indique dans ce cas un de ses confrères.

Titre 2 - Devoirs du coach vis à vis du coaché

-->Art. 2-1 - Lieu du Coaching
Le coach se doit d'être attentif à la signification et aux effets du lieu de la séance de coaching.
-->Art. 2-2 - Responsabilité des décisions
Le coaching est une technique de développement professionnel et personnel. Le coach laisse de ce fait toute la responsabilité de ses décisions au coaché.
-->Art. 2-3 - Demande formulée
Toute demande de coaching, lorsqu'il y a prise en charge par une organisation, répond à deux niveaux de demande : l'une formulée par l'entreprise et l'autre par l'intéressé lui-même. Le coach valide la demande du coaché.
-->Art. 2-4 - Protection de la personne
Le coach adapte son intervention dans le respect des étapes de développement du coaché.

Titre 3 - Devoirs du coach vis à vis de l'organisation

-->Art. 3-1 - Protection des organisations
Le coach est attentif au métier, aux usages, à la culture, au contexte et aux contraintes de l'organisation pour laquelle il travaille.
-->Art. 3-2 - Restitution au donneur d'ordre
Le coach ne peut rendre compte de son action au donneur d'ordre que dans les limites établies avec le coaché.
-->Art. 3-3 - Equilibre de l'ensemble du système
Le coaching s'exerce dans la synthèse des intérêts du coaché et de son organisation.

Titre 4 - Devoirs du coach vis à vis de ses confrères

-->Art. 4-1-1 - Les Membres Postulants peuvent, dans toute communication professionnelle les concernant, faire état de leur "engagement écrit à respecter la Déontologie de la Société Française de Coaching".
-->Art. 4-1-2 - Selon l'accréditation qu'ils ont reçue, les autres membres ont le droit d'utiliser les appellations déposées ci-dessous dans toute communication professionnelle les concernant :
- pour les membres Titulaires : « membre Titulaire de la SFCoach® » (logo déposé)
- pour les membres Associés : « membre Associé de la SFCoach® » (logo déposé)
- pour les membres Praticiens : « membre Praticien de la SFCoach® » (logo déposé)

-->Art. 4-1-3 - Les droits ci-dessus sont conditionnés au versement effectif par le Membre concerné de sa cotisation annuelle appelée.
-->Art. 4-2 Obligation de réserve
Le coach se tient dans une attitude de réserve vis à vis de ses confrères.

Titre 5 – Recours

-->Art. 5-1 - Recours auprès de la SFCoach®
Toute organisation ou personne peut recourir volontairement auprès de la Société Française de Coaching en cas de manquement aux règles professionnelles élémentaires inscrites dans ce code ou de conflit avec un coach de la SFCoach®.

RÉSUMÉ

YOGA IYENGAR ET COACHING AU SERVICE DE LA PRISE DE CONSCIENCE DE SOI

Professeure de Yoga et coache d'artistes, je constate un vide existentiel chez mes élèves et coachés. Mes coachés et moi même étant pratiquants de Yoga, je me suis demandé si la pratique du Yoga Iyengar ne serait pas un précieux atout / outils pour le coach comme pour le coaché, pour accompagner ce dernier à transformer son *«plomb en or».* Une revue de littérature explorant et reliant Soi, conscience de Soi, Yoga Iyengar et coaching existentiel amène une problématique : *«Comment une pratique régulière du Yoga Iyengar pourrait-elle être ré-investie par un coach pour accompagner une personne à la prise de conscience de Soi ?»*. Pour y répondre les catégories de mes interventions sont analysées statistiquement à travers une séance de coaching. Confrontées à la revue de littérature, à la problématique et à ma pratique de coache, les données obtenues semblent pertinentes. L'analyse de séance me permet également une réflexivité sur mon travail dans une perspective de développement de mon projet professionnel qui est d'ouvrir un centre alliant pratique du Yoga et life coaching.

MOTS CLÉS : Iyengar, Yoga, life coaching, coaching existentiel, coaching d'artistes, devenir soi, conscience de soi, Soi, individuation, autonomie, responsabilisation, liberté.

SUMMARY

IYENGAR YOGA AND COACHING FOR SELF-AWARENESS

As a yoga teacher and coach of artists, I have noticed an existential void in my students and coachees. My coachees and myself being yoga practitioners, I wondered if the practice of Iyengar Yoga would not be a precious asset / tool for the coach as well as for the coachee, to accompany the latter to transform his "lead into gold". A review of the literature exploring and linking Self, Self-awareness, Iyengar Yoga and existential coaching leads to a question: "How could a regular practice of Iyengar Yoga be re-invested by a coach to accompany a person to Self-awareness? To answer this question, the categories of my interventions are statistically analyzed through a coaching session. When compared to the literature review, to the problematic and to my coaching practice, the data obtained seems relevant. The analysis of the session also allows me to reflect on my work in a perspective of development of my professional project which is to open a center combining the practice of Yoga and life coaching.

KEYWORDS : Iyengar, Yoga, life coaching, existential coaching, artists coaching, becoming oneself, Self-awareness, Self, True Self, individuation, autonomy, empowerment, freedom