

IDENTITE ET ASPIRATIONS PROFONDES par Hélène Aubry Denton, fondatrice, directrice et formatrice d'Institut de Coaching (IDC), Genève

"Très souvent, nous n'avons pas pris le temps de définir ce qui est important pour nous dans l'existence. Nous n'avons pas identifié nos grandes aspirations, celles qui, une fois réalisées, nous permettent de considérer que notre vie est réussie. Car réussir ce n'est pas gagner beaucoup d'argent, avoir des enfants et une belle maison. C'est avant tout être en harmonie avec les valeurs qui nous animent" (Françoise Kourilsky Belliard, interview à Psychologie Magazine).

Vivre ses aspirations profondes, c'est tout mettre en oeuvre pour **devenir** soi-même et **vivre** ce que nous sommes. C'est trouver sa raison d'être, ce à quoi nous nous identifions intimement. En un mot, trouver et exprimer son identité, la sienne, pas celle qui nous a été transmise et que nous avons endossée.

Trouver sa raison d'être, son identité, est sans doute l'un des défis les plus ardues et les plus magnifiques qu'il soit donné de vivre à l'être humain. Un défi qui peut prendre toute une vie avant de se concrétiser ou qui peut se réaliser en toute simplicité au moment où on s'y attend le moins.

Accompagner la personne pour l'aider à clarifier et identifier ses aspirations est un processus très stimulant dans une relation de coaching. Le rôle du coach est de la première importance sur le plan de la clarification, mais aussi du soutien, de l'encouragement. Souvent, les aspirations profondes prennent racine dans un rêve, une vision de ce que la personne voudrait vivre. La confusion s'installe du fait de la difficulté à les traduire en objectifs réalisables, donc à agir et à entreprendre. Le rôle du coach est d'accompagner la personne dans cette démarche, en explorant avec lui de quelles ressources elle dispose et quelles sont celles qu'elle doit acquérir pour que son rêve devienne réalisable. L'accompagner pour qu'elle reflète sa propre lumière, c'est la plus noble mission du coach.

Laissons-nous inspirer par ce magnifique texte de Nelson Mandela :

*Notre peur la plus profonde n'est pas d'être incapable.
Notre peur la plus profonde est d'être puissant, au-delà de toute mesure.
C'est notre lumière, pas notre ombre, qui nous effraie le plus.*

*Nous nous demandons :
Qui suis-je, pour être brillant, magnifique, talentueux et fabuleux ?
En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?
Vous êtes un enfant de Dieu.*

*Jouer petit ne rend pas service au monde.
Il n'y a rien de sage à vous rétrécir de telle sorte que les autres ne se sentent pas en danger à cause de vous.
Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est au-dedans de nous.
Elle est en chacun.*

*En laissant notre lumière briller, nous donnons incidemment aux autres la permission d'en faire autant.
Lorsque nous sommes libérés de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres.*