

JEAN-DANIEL REMOND

Les enfants de Socrate

Le Publieur

INTRODUCTION

Pourquoi Socrate ?

Certaines femmes ont eu depuis l'Antiquité, et en dépit du pouvoir masculin régnant, une influence considérable sur le destin de l'humanité. L'une d'entre elles, prénommée Phénarète, est restée bien discrète. Elle a pourtant mis au monde en l'an 470 (av. J.-C.) un fils, qui sera universellement connu sous le nom de Socrate.

Celui-ci, dont on peut penser qu'il fut fortement marqué par sa mère, a intériorisé vraisemblablement très tôt tout ce qui faisait le talent de cette femme sans doute exceptionnelle, sage-femme de son état.

Par l'activité que Phénarète exerçait, Socrate a dû comprendre assez vite que le fait de faciliter au mieux l'accouchement d'un être conditionnait son ouverture au monde et sa liberté.

Il n'est sans doute pas exagéré de penser aussi que l'observation de la pratique de sa mère dès sa plus tendre enfance l'a suffisamment impressionné pour générer chez lui l'envie de faciliter aussi la naissance des hommes.

Cette envie s'est abord concrétisée par la mise au point d'une approche particulière, connue sous le nom de maïeutique, qui littéralement évoque l'art de faire accoucher.

Par les questions que Socrate posait à ceux qui venaient lui demander conseil, il exprimait un talent particulier, bien personnel,

celui d'accoucher les êtres humains des vérités profondes qu'ils avaient en eux et qui les caractérisaient.

Il était « un accoucheur spirituel conduisant vers une sagesse, vers un savoir-vivre, et non vers un savoir tout court », tel que le qualifie Jacqueline Russ, dans ses leçons de philosophie. Socrate, par une sorte d'entraînement à l'expression d'une pensée rigoureuse et rationnelle, qu'il nommait la dialectique, prolongeait la plupart du temps cet accouchement des êtres humains qu'il questionnait, par une initiation à la sagesse et à l'éthique.

Le talent étonnant de Socrate, qui n'aurait sans doute pas été autant reconnu sans l'admiration et la fidélité de son élève Platon et les moqueries d'Aristophane dans *Les Nuées*, a eu une influence extraordinaire sur la pensée occidentale. Ce qu'il nous a légué est, au-delà de la méthode exceptionnelle que représente la maïeutique, une croyance très forte dans le fait que l'être humain a tout en lui, et que son travail essentiel dans la vie était d'accoucher de lui-même.

Diversité de l'accompagnement personnel

Tous ceux qui d'une manière ou d'une autre accompagnent des personnes dans leur cheminement individuel sont en quelque sorte des « enfants de Socrate ». Précepteurs, sages, prêtres de toutes confessions, thérapeutes dans des domaines multiples et aujourd'hui coachs, tous pratiquent une forme de maïeutique, qu'ils adaptent à l'expression des besoins des personnes qui recourent à leur service et souhaitent leur aide.

Ils illustrent les variétés nombreuses d'un mode d'accompagnement personnel, qui s'avère de plus en plus nécessaire. En effet, l'exigence de performance dans tous les domaines, ainsi que la pression qui s'accroît sans cesse sur des personnes soumises au poids de responsabilités, souvent disproportionnées par rapport à ce qu'un être humain peut assumer correctement, justifient pleinement ce recours.

Mais a-t-on affaire à une nouvelle technique d'adaptation ou de normalisation ou, bien plus simplement encore, à une nouvelle forme de conditionnement ?

INTRODUCTION

Toujours à l'image de Socrate, ces praticiens respectent-ils suffisamment la liberté de leurs interlocuteurs ?

Certains ne vont-ils pas trop, dans ce que Nietzsche reprochait aussi d'une certaine manière à Socrate, c'est-à-dire vers une sorte d'élimination de toute forme de tension interne et donc vers une sagesse affadissante, un peu antinomique de la vie ?

Pourquoi le coaching, entre autres méthodes, est-il tellement à la mode depuis une vingtaine d'années ? À quel besoin correspond-il vraiment ?

Il est de plus en plus considéré comme la panacée dans les méthodes d'accompagnement personnel, avec une finalité à peine masquée pour certaines entreprises : s'adapter à tout prix au monde dans lequel nous vivons, et si possible, pour rester positif, vivre cette adaptation en posture de conquérant !

Selon cette logique, les valeurs de référence qu'il est souhaitable de développer, surtout dans l'univers professionnel, sont prioritairement l'opérationnalité, l'efficacité. Celles-ci sous-tendent en permanence une activité sans faille, si possible optimale, dans un contexte souvent difficile, incertain, et dont le sens n'est pas toujours suffisamment défini, échappant donc à ceux qui sont engagés dans l'action.

La demande classique par les entreprises correspond la plupart du temps, à un désir, plus ou moins exprimé clairement d'ailleurs, d'amélioration du comportement des personnes auxquelles cette formule d'accompagnement est proposée, et officiellement, de les préparer au changement d'une manière générale, quand on ne leur demande pas de changer elles-mêmes... !

L'attitude positive

Le courant de psychologie positive venu des États-Unis a une influence importante aujourd'hui, auprès des entreprises et de certains thérapeutes. Très intéressant par l'objectif qu'elle poursuit, elle peut apporter à tous ceux qui travaillent sur leur développement personnel des outils efficaces quant à des changements de posture

nécessaires, face à des personnes ou des situations leur créant des difficultés.

En revanche et dans un tout autre état d'esprit, à l'exigence de coller aux valeurs d'opérationnalité que nous venons d'évoquer, se surajoute de plus en plus la nécessité d'avoir une attitude positive, au sein de certaines entreprises.

Celle-ci est devenue le « must » du comportement humain. Elle est en effet censée témoigner de notre bonne santé mentale et du dynamisme que tout être humain doit manifester, dans toute organisation où la productivité est prioritaire, mais aussi dans la vie, quelles que soient les situations rencontrées.

Or, cette attitude à tout prix positive, qui devrait faciliter la convivialité ainsi que le dynamisme sur le plan social, et qui est supposée tonifiante pour notre psychisme, peut aussi se fourvoyer assez facilement dans une sorte d'hygiénisme du bonheur, lui aussi très à la mode.

* * *

Savoir être positif d'une manière générale dans la vie, reconnaître très simplement les qualités et les points forts des autres et de soi-même, éviter de tomber dans le jugement en permanence, savoir se libérer d'un sentiment de culpabilité éventuelle, chercher à modifier une image terne de soi, est bien évidemment essentiel, à titre individuel.

Mais le risque de volontarisme dans ce domaine est permanent, et celui-ci n'apporte jamais rien de bon à long terme, si ce n'est que de renforcer des défenses.

En effet, il s'agit d'être très vigilant sur le fait de ne pas favoriser la mise en place de mécanismes d'occultation de tout ce qui nous dérange, de ce qui fait la richesse de la vie, avec ses hauts et ses bas. Il est aussi nécessaire de savoir reconnaître nos faiblesses, d'admettre nos vulnérabilités de manière à libérer l'énergie que celles-ci bloquent, et d'être davantage nous-mêmes.

INTRODUCTION

Masquer ou déplacer les difficultés, voire les souffrances et les douleurs que l'on doit réellement affronter, éviter de les regarder en face, sous prétexte que « cela ne sert à rien » ou de « ne pas vouloir se faire de mal pour rien » sont des réactions au contraire négatives, puériles et surtout dangereuses.

Ne vouloir voir que le bon côté des choses, et cela de manière systématique, risque aussi de nous entraîner vers une recherche permanente de zones de confort, voire d'anesthésie, et d'effacer de manière abusive tout ce qui peut nous déranger.

Sur un plan énergétique, l'installation de ces mécanismes d'occultation ou de déplacement de ce qui nous dérange coûte très cher à long terme. Ceux-ci se mettent en place de manière très insidieuse, souvent pour nous protéger d'émotions vécues comme trop fortes, et si nous n'y prenons garde, ces freins ou ces déviations se maintiennent tout au long de notre vie, devenant une seconde nature.

S'accorder par exemple cinq minutes chaque soir pour évoquer trois éléments que l'on considère comme positifs dans notre journée, et deux autres qui nous semblent moins satisfaisants, peut être un excellent conseil, à condition de se donner les moyens d'aller vraiment explorer, ce qui se cache derrière ce qui nous apparaît comme négatif.

Une attitude positive est l'expression naturelle d'une philosophie consciente de la vie, d'une représentation dynamique et optimiste du monde, ainsi que du rapport aux autres que celles-ci entraînent.

L'accompagnement personnel doit avant tout favoriser l'expression de cette philosophie consciente de la vie ainsi que la réflexion sur les conséquences de cette philosophie sur l'état et le devenir de la personne qui est accompagnée.

Adaptation et autonomie

C'est la nécessité de s'adapter en permanence au changement, qui sous-tend en grande majorité les demandes d'accompagnement personnel, de thérapie en général, voire de coaching, etc.

Il s'agit donc de bien réfléchir à cette notion d'adaptation. S'adapter à quoi et à quel prix ? Est-ce que la finalité de toute forme d'accompagnement personnel réside seulement dans la réussite de cette adaptation ?

Chacun d'entre nous depuis sa prime enfance a utilisé le maximum de son énergie à tenter de s'adapter à son environnement, tant physique que psychologique et social. Nous nous sommes forgés, ainsi une sorte de programmation de notre comportement en fonction de ce que nous avons eu à vivre quotidiennement.

Or cette programmation est plus ou moins remise en cause en fonction des événements qui jalonnent notre existence. Le changement étant au cœur de la vie, savoir y faire face et donc au minimum s'y adapter, reste de l'ordre de la survie.

C'est aux événements de toute nature que nous devons faire face. Le programme sur lequel nous avons fonctionné jusqu'alors peut s'avérer obsolète, dépassé. Les comportements que nous avons l'habitude d'avoir peuvent alors devenir inopérants. Notre faculté d'adaptation est alors remise en cause. C'est bien évidemment l'éternelle difficulté que pose le changement auquel nous ne pouvons nous soustraire, à moins de vivre dans un monde fermé.

De plus, il est important de bien comprendre que l'adaptation de l'être humain à son environnement, quelle qu'en soit la nature, n'est pas une fin en soi. Elle ne reste qu'un moyen assurant notre survie. L'espace de liberté dont l'être humain peut disposer dépend bien sûr de l'intensité avec laquelle il vit le mieux possible l'instant présent, mais il est lié aussi à sa capacité d'anticipation, de création de son futur, sans laquelle il sera toujours en situation de dépendance des exigences de son environnement immédiat.

* * *

Il me semble aussi nécessaire de tirer une sonnette d'alarme devant certaines pratiques d'accompagnement personnel.

INTRODUCTION

Accompagner quelqu'un dans une étape particulière de son évolution personnelle ou professionnelle ne nécessite aucunement une sorte de conditionnement, si subtile soit-il, dans des postures ou des choix de valeurs, qui ne sont naturellement pas ceux de cette personne.

Heureusement toutes les pratiques d'accompagnement personnel – aujourd'hui très nombreuses et diversifiées – ne sont pas forcément esclaves de références exclusivement utilitaires, pouvant enfermer, voire contraindre, la personne à une nécessaire adaptation, et dont le résultat ne pourra être rien d'autre alors que de la docilité de circonstance.

Quelles que soient les conditions de son exercice, il s'agit surtout de ne pas ôter à l'accompagnement personnel ses vertus et fonctions essentielles, qui peuvent se résumer ainsi : faciliter le développement naturel de l'être humain dans ses activités, que celles-ci aient un caractère professionnel ou personnel.

* * *

Au-delà de la nécessité de l'adaptation, l'objectif de tout accompagnement personnel est de permettre la conquête d'une véritable autonomie, au sens étymologique de ce terme, c'est-à-dire de permettre à toute personne d'être la créatrice de ses propres valeurs, de les (re)choisir en toute lucidité, quel que soit le contexte dans lequel elle évolue.

L'autonomie, au sens où nous l'entendons, va bien au-delà de l'indépendance. En effet, celle-ci se réfère toujours à quelqu'un ou à quelque chose : on gagne ou conquiert son indépendance vis-à-vis de quelqu'un, ou bien par rapport à une situation quelconque.

L'autonomie renvoie au choix lucide de nos propres valeurs arbitrant notre comportement, et indépendamment de ce que notre éducation ou notre contexte nous proposent. Celle-ci nous permet d'être au mieux de nous-mêmes.

Accompagner des personnes dans la conquête de leur autonomie est parfaitement possible, quels que soient le cadre d'évolution de ces

personnes et l'origine de la demande, à condition que la liberté de leurs choix, en cours ou à l'issue de l'accompagnement, soit préservée. On est donc bien loin de toute forme de conditionnement non souhaité librement par la personne et de méthodes trop empreintes de comportementalisme.

* * *

Conjuguer l'autonomie des personnes avec le développement de la société et des organisations qui la constituent est l'enjeu essentiel du monde en pleine mutation dans lequel nous vivons.

Seule la conquête de cette autonomie permet à chacun d'entre nous d'aller au-delà d'une adaptation, nécessaire mais non suffisante, et de se mettre en posture de création.

Posture qui nous force à nous ouvrir davantage au monde et à son évolution, à saisir encore mieux les flux qui le traversent de toutes parts et qui le rendent si vivant, à développer notre sensibilité sans peur et librement, à apprendre à anticiper, et surtout, à nous faire confiance dans la capacité à créer notre propre environnement le plus ouvert possible, plutôt qu'à le subir.

Le rôle du tiers

Comme nous l'avons déjà évoqué, il existe plusieurs types d'accompagnement personnel. Certains correspondent à des demandes très pratiques, très opérationnelles. Il s'agit plutôt de coaching au sens devenu courant de ce terme, s'apparentant alors davantage à du conseil. Celui-ci peut être relativement bref et parfaitement convenir lors d'une opération ponctuelle. Il permettra par exemple une adaptation rapide à une nécessité de changement personnel de comportement, face à une personne ou en présence d'une situation nouvelle.

D'autres formes d'accompagnement personnel correspondent davantage à une demande plus profonde, avec un souhait plus ou moins affirmé de faire un point dans sa vie, une sorte de bilan personnel. Il s'agit alors de coaching complètement différent du

INTRODUCTION

précédent, dépassant l'aspect utilitaire immédiat ou le besoin d'une adaptation précise à une situation donnée.

Quel que soit le type d'accompagnement personnel proposé, nous sommes là au cœur de ce qui est essentiel pour chacun d'entre nous dans sa vie, et quelle que soit son histoire: la possibilité du recours à un tiers.

La posture de Socrate semble à cet égard être la figure par excellence du tiers, c'est-à-dire d'une personne tierce, par rapport à nous-mêmes et à notre propre discours, capable d'avoir la neutralité et le discernement nécessaire.

Pourquoi introduire cette notion de tiers ?

Le dialogue (littéralement échange entre deux personnes), que nous menons quotidiennement lorsque nous pensons, est un dialogue intérieur, c'est-à-dire un échange mental que nous menons avec nous-mêmes, avec la part consciente de notre être. Introduire un troisième élément dans cet échange avec nous-mêmes, ce qui est la définition de ce tiers, reste le seul moyen de mettre à jour des éléments auxquels notre conscience ne peut accéder.

Cette notion, en dépit des progrès faits dans les sciences humaines, reste encore difficile à admettre pour les personnes qui sont dans la toute-puissance. En effet, elles estiment qu'elles sont conscientes de tout ce qu'elles sont et font, et que sachant ce qui éventuellement leur pose une difficulté ou un problème, elles n'ont alors besoin de personne, puisqu'elles pensent en connaître parfaitement les causes et les effets.

Ce tiers est une personne neutre par rapport à nos relations et à notre parcours, qui va observer et éclairer notre dynamique de vie, d'une manière différente de ce que notre conscience nous livre. Quel que soit notre cheminement, notre niveau culturel et intellectuel, ce recours à une tierce personne est essentiel pour notre progression personnelle.

Cette fonction a existé de tout temps, quelle que soit son appellation. Depuis le début du xx^e siècle, elle a permis grâce au développement des sciences humaines dans leur ensemble, ainsi que celui des neurosciences, de faire des progrès considérables dans

la connaissance de l'être humain et de son fonctionnement. Cette fonction de tiers est au cœur de la relation d'accompagnement personnel, tel que celui-ci est pratiqué aujourd'hui.

Positionnement personnel

C'est en me considérant moi aussi comme un enfant de Socrate, que j'ai mis en place une approche de l'accompagnement personnel qui me semble correspondre aux nécessités de notre époque, à son rythme, à ses exigences et aux besoins d'une société en pleine mutation.

Le mode d'accompagnement personnel que je propose et dont je vais présenter les principes qui le fondent ainsi que les étapes de son déroulement, essaie de répondre à un besoin allant au-delà de l'adaptation à une situation ponctuelle.

La démarche que j'ai initiée depuis une vingtaine d'années, que je poursuis et ne cesse d'approfondir avec d'autres personnes travaillant dans le même esprit, est le résultat d'un itinéraire personnel et d'une recherche incessante sur ce que l'on pourrait appeler la dynamique de l'être vivant, et plus précisément encore, sur celle de l'être humain.

Le seul objectif de cette démarche : permettre à toute personne qui le souhaite de (re)trouver le plaisir d'être totalement elle-même, en développant les richesses que chacune a en elle.