

# Ce que je montre, ce que je cache : un subtil arbitrage

Un arbitrage révélateur de la manière dont je me connais et appréhende mon environnement.

Ajusté, il me permet de trouver ma voie et prendre ma place avec force et tranquillité ; désajusté, je pourrais vivre du rejet ou perdre de l'intérêt pour ce je fais. Comment travaille-t-on en coaching ce juste équilibre entre intériorité (mes aspirations profondes) et extériorité (mon environnement) ? Je m'inspire pour cela d'un des 4 archétypes jungiens : la *Persona* ou masque social.

Commençons par  
une définition :

« La *Persona* décrit la manière dont on communique avec le monde. C'est une expression de l'adaptation au milieu, dont elle subit fortement l'influence et en porte l'empreinte, elle permet d'être présent, tout en se maintenant à distance »

(source SavoirPsy)

La *Persona* s'apparente au masque social que nous nous façonnons depuis l'enfance, révélateur de notre capacité à intégrer les codes sociaux favorisant le 'vivre ensemble', tout en permettant l'expression de sa singularité, notre manière à chacun d'être au monde. Notre masque social permet des allers-retours fructueux entre intériorité et extériorité.

Je travaille souvent sur ces aller-retours pour aider le coaché à s'ajuster aux contraintes du monde extérieur sans renoncer à ses aspirations profondes.

En séance,

- Nous distinguons ce qui se dit, de ce qu'il vaut mieux temporiser au risque de paraître naïf, jugeant ou impulsif ;
- Nous réfléchissons à la manière dont il est pertinent de le dire pour favoriser l'écoute et le dialogue ;
- Nous identifions les meilleurs interlocuteurs pour construire des alliances et gagner en impact

La *Persona* apporte un éclairage intéressant pour travailler l'affirmation de soi du coaché,

- Soit qu'il exprime trop fort ses positions sans considération de ses interlocuteurs, il est alors perçu comme trop autoritaire ;
- Soit qu'il se sur-adapte au contexte perdant sa capacité à impacter son environnement.



# Ce que je montre, ce que je cache : un subtil arbitrage

L'exploration de la *Persona* est une voie d'accès pour le coaché sur le chemin de l'accomplissement de soi. Arrivent en séance des personnes désorientées ayant perdu la motivation pour ce qu'elles font. J'observe souvent des similitudes dans leurs récits de vie : des études élitistes qu'elles n'ont pas vraiment choisies du fait de facilités scolaires et d'un environnement soutenant ; un enchaînement de postes à responsabilités à chaque fois plus gratifiants, jusqu'au jour où sans raison apparente, elles se trouvent submergées par une immense fatigue, du découragement ou encore une tristesse intense. Remontent à la surface, injonctions parentales, projections & étiquetage, fausses croyances sur soi, les autres et le monde en général, emballement d'un cercle 'vertueux' ayant privé la personne d'un questionnement sur ses moteurs et aspirations profondes. **Le 'moi' a disparu au profit des attentes de l'environnement provoquant une crise existentielle profonde à la mesure de l'abîme entre une vie en apparence riche & stimulante et le vide intérieur qui saisit la personne.**

« RIEN N'EST PIRE QUE L'ÉCHEC, SINON LA RÉUSSITE  
QUAND ELLE NE NOUS COMBLE PAS »

LUC FERRY 'QU'EST-CE QU'UNE VIE RÉUSSIE ?'

Dans ces moments, mon rôle de coach est d'accompagner la personne à reprendre contact avec ses aspirations profondes, traverser avec elle cet inconfort de ne plus se reconnaître dans ce qu'elle vit sans savoir encore ce qu'elle aurait envie de vivre ; être dans le brouillard avec elle, en étant pleinement engagée et confiante dans le processus déjà en œuvre.

Le masque social ou *Persona*, est un moyen de trouver sa voie et prendre sa place. Il ne peut pas se substituer au 'moi', ce qui reviendrait à renoncer à qui l'on est, à ce qui fait notre singularité, la manière dont nous avons envie d'impacter notre environnement. A l'inverse, il ne peut pas être totalement écarté au risque de se marginaliser et de se vivre à côté d'un monde en perpétuel mouvement.

Le coaching  
n'est pas de la thérapie  
mais plus le coach  
se connaît,  
plus il permet au coaché  
de s'appuyer sur lui  
pour traverser  
ces zones  
de profonde  
transformation.

# Ce que je montre, ce que je cache : un subtil arbitrage

## Ma conviction :

Le coaching est avant tout un processus **expérientiel** qui repose sur la rencontre de deux individualités. Le coach se met au service du coaché sans renoncer à exister dans la relation avec ses aspérités, car ce sont précisément ces aspérités qui mettent le coaché en mouvement, soit qu'elles le dérangent, soit qu'il se reconnaît en elles, soit qu'il aspire à les développer.

Régulièrement, je ressens le besoin de vivre de **nouvelles expériences** pour cerner au plus près la personne que je suis, dans le souci de mettre cette meilleure connaissance de soi à profit dans mes accompagnements.

J'ai récemment eu l'occasion de travailler sur la *Persona*, levant le voile sur des espaces de mon intériorité encore inexplorés. Cette expérience m'a donné envie de témoigner du caractère **essentiel pour un coach de bénéficier de ce type d'espace** pour rester dans du vivant et soutenir son processus d'actualisation.

## Ce qu'il faut retenir...

- Le coaching est un processus **expérientiel**
- En vivant de **nouvelles expériences**, le coach soutient son processus d'actualisation
- Jung avec son archétype de la *Persona* nous amène à réfléchir à la manière dont nous nous adaptons au monde tout en nous invitant à rester en contact avec nos aspirations profondes
- En favorisant le dialogue entre **intériorité et extériorité**, le coach aide le coaché à trouver sa voie et prendre sa place
- Mieux le coach se connaît, mieux il peut accompagner ses coachés

# Ce que je montre, ce que je cache : un subtil arbitrage

## Pourquoi choisir Racines & Sens ?

« Tout soutien commence  
avec humilité devant celui  
que je veux accompagner  
et c'est pourquoi  
je dois comprendre qu'aider  
n'est pas vouloir maîtriser,  
mais vouloir servir... »

*Soren Kierkegaard*

- ✦ **Coach certifié, j'accompagne depuis 10 ans dirigeants & managers** sur mes 3 domaines de prédilection : le développement de la personne, l'optimisation des relations interpersonnelles et la régulation des émotions.
- ✦ **Praticienne de la relation d'Aide Centrée sur la Personne depuis 2015**, j'ai développé les compétences pour accompagner les personnes en situation de déstabilisation personnelle et professionnelle.
- ✦ Depuis 2013, mon approche, **le coaching des profondeurs, témoigne de la manière dont j'aspire à accompagner vos collaborateurs** avec engagement, dans le souci de leur faire vivre une relation authentique propice à l'altérité et au dévoilement.



### **Emmanuelle Weber**

**Executive coach - Accompagner en profondeur  
pour favoriser des changements durables**

[www.racines-et-sens-coaching.com](http://www.racines-et-sens-coaching.com)

[Emmanuelle.weber@racines-et-sens-coaching.com](mailto:Emmanuelle.weber@racines-et-sens-coaching.com)

06 24 33 21 46

41, rue Richelieu 75001 Paris