

# L'interview

## Le coaching existentiel

Florence Barbier interviewe **Omid Kohneh-Chahri**

**Florence : En quelques mots, peux-tu définir le coaching existentiel ?**

**Omid :** Coach depuis quinze ans, je reçois de plus en plus fréquemment des demandes liées à la quête de sens dans le monde professionnel. J'entends souvent cette question « Qu'est-ce que je vais faire de ma vie professionnelle ? » ou « Quel travail me permettra simultanément d'incarner mes valeurs et de gagner ma vie correctement ? » Certaines personnes me consultent au sujet de problématiques spécifiques : une insatisfaction profonde malgré la réussite professionnelle, une démotivation au travail, des choix professionnels, des transitions de vie qui se font avec difficulté, une souffrance au travail...

Le plus souvent, des questions plus profondes sur le sens de la vie se cachent derrière ces problématiques : « Qu'est-ce que je devrais faire pendant le temps qu'il me reste à vivre ? », « Quelles sont mes raisons de vivre ? »

Face à ces demandes, c'est un type particulier de coaching qui doit être à l'œuvre. J'appelle cet accompagnement le « coaching existentiel ». Cette discipline, à la frontière entre le coaching et le développement personnel, a pour objectif d'aider les personnes accompagnées à toucher du doigt leur inspiration, à trouver et définir leurs projets de vie personnelle et professionnelle et à les mettre en œuvre.

# L'interview



## **Florence : Pourquoi avoir écrit ce livre ?**

**Omid** : Par nature, le coaching permet d'aborder des champs aussi variés et multiples que le professionnel, le managérial, le psychologique et l'existentiel. Cependant, très peu de formations de coaching abordent les dimensions existentielles directement et d'une manière approfondie.

Afin d'accompagner mes clients dans une dynamique globale, j'ai été amené à faire le pont entre trois approches distinctes et complémentaires :

- le coaching, notamment par des outils et postures issus des approches humanistes,
  - les approches issues de la thérapie existentielle et de la logothérapie,
  - les approches corporelles (entre autres le yoga et la méditation de pleine conscience). Ces dernières utilisent la dimension concrète de nos sensations corporelles, qui nous renseignent sur notre identité, notre place et notre chemin.
- Ce n'est pas qu'un travail intellectuel, il passe par le corps.. Seul le corps sait.

Par ailleurs j'ai créé mes propres outils et modèles pour rendre cette synthèse utilisable de manière simple et efficace en coaching.

Aujourd'hui, mon objectif est de partager et de mettre cette synthèse à la disposition de tous. Le but de cette démarche est d'aider le plus grand nombre à découvrir un sens à sa vie, trouver sa place dans le monde, mettre au mieux en phase ce qu'il est et ce qu'il fait ainsi qu'à s'exprimer avec une pleine puissance.

# L'interview



**Florence : En quoi la perte de sens influe sur nos comportements au travail ?**

**Omid :** L'être humain a fondamentalement besoin de sens. Une vie professionnelle sans "impact sur le monde", sans direction, objectifs, valeurs ou idéaux, peut générer une sensation de vide et/ou un état de stress important. Les travaux des professionnels de la relation d'aide, parmi lesquels Viktor Frankl et Irvin Yalom, viennent corroborer cette affirmation. Le vide existentiel peut générer chez certains individus de l'apathie, du nihilisme, des angoisses, différentes formes de phobies et une recherche compulsive du plaisir, du pouvoir ou de l'argent.

Dans le monde professionnel, quand une personne est empêchée d'être, peuvent découler certains traits comportementaux qui peuvent être liés à un manque de sens : suractivité au travail (pouvant mener à l'extrême au burn-out), comportements offensifs ou de manipulation qui dénotent parfois d'une recherche compulsive de statut ou de pouvoir, repli sur soi (à l'extrême, certaines personnes peuvent présenter des symptômes de bore-out), comportements défensifs ou passifs ainsi que des comportements de dépendance vis à vis de l'entourage professionnel. Il peut aussi s'agir de personnes qui souffrent de manque de clarté.

# L'interview



**Florence** : Dans ton ouvrage, tu abordes la notion des « trois niveaux de sens ».

**Peux tu nous en dire plus à ce sujet ?**

**Omid** : La découverte de sens peut être approchée via trois dimensions distinctes et présentes de façon concomitante. La prise de conscience de ces dimensions ou niveaux logiques aide nos clients à découvrir le sens de leur vie professionnelle et à se fabriquer une boussole intérieure. Elle peut les conduire à exercer leur métier autrement ou à en changer, voire à aller vers d'autres domaines d'activités.

## **1) Manifestations de notre être**

Les questions centrales de ce premier niveau sont :

- Qu'est-ce qui me rend vivant ? me remplit d'énergie?
- Quels sont les élans de mon être ?
- Quels sont les états d'être essentiels à vivre pour moi ?  
Comment les susciter davantage dans mon environnement professionnel ?

## **2) Contribution au monde**

L'être qui se manifeste apporte quelque chose d'unique au monde. Dans ce deuxième niveau logique, nous abordons notre utilité au monde, notre don aux autres.

Les questions centrales de ce niveau logique sont les suivantes :

- Quel est le don que je fais aux autres ?
- À quoi est-ce que je sers ? Quelle est mon utilité ?
- Au service de qui, de quoi ?

# L'interview



## **3) Territoire social**

Pour compléter ce qui fait sens, je propose d'introduire un dernier niveau logique, celui de la place que nous souhaitons occuper au monde. Il s'agit de déterminer dans quelle TERRE notre PLANTE pousse au mieux. Ce « territoire social » est constitué du domaine d'activité dans lequel nous pouvons nous épanouir et de l'environnement, du contexte général dans lequel nous souhaitons évoluer et agir.

**Florence : Tu présentes la carte des quatre dimensions SPEA. Qu'est-ce que cela représente ?**

**Omid :** Mon expérience de coach et de superviseur a forgé ma conviction que, dans la quasi-totalité des situations de coaching existentiel, le coach est en prise de façon concomitante avec quatre dimensions : Sens, Projet, Engagement, Action (Grille SPEA présentée ci-dessous). Elles constituent une « carte » que j'ai élaborée pour mieux comprendre ce « territoire existentiel » et aborder les difficultés de mes clients de manière claire et structurée.

### **1. Ce qui relève du Sens :**

- Quelle est la quête du client ? Ce qui fait sens (ou ferait sens) dans sa vie personnelle et professionnelle ?
- Comment cette personne voit-elle ses responsabilités au sens large et/ou sa contribution au monde ?

### **2. Ce qui relève du Projet de vie :**

- Quel est le projet de vie (ou, le cas échéant, les projets de vie) de mon client ?
- Ce projet est-il en cohérence avec ce qui fait sens pour lui ?
- Quel est son niveau d'ambition ?

# L'interview



**3. Ce qui relève de l'Engagement** : certains clients ont une idée plus ou moins précise de leur(s) projet(s) de vie et de ce qui fait sens pour eux. Cependant, ils rencontrent des freins et blocages à leur engagement :

- des ambivalences par rapport à leur(s) projet(s) de vie, des conflits internes et des peurs réelles ou fantasmées concernant les changements à mettre en œuvre, menant notamment à des difficultés de prises de décisions ;
- des croyances limitantes qui les empêchent d'agir ;
- un manque de volonté sur ce chemin ou divers mécanismes de déresponsabilisation concernant la mise en œuvre de leurs projets.

**4. Ce qui relève du passage à l'Action**, soit, le plus souvent, la manière de mettre en œuvre le projet de vie :

- Quel est le prochain pas ? Par où commencer ?
- Comment être efficace dans cette phase de transition ?
- Comment dépasser les obstacles ?
- Quels sont les compromis, renoncements et ajustements nécessaires ?
- Que faut-il anticiper pour gérer les incertitudes ?

Toutes ses étapes et voyages intérieurs permettent d'aller au centre de l'Etre, à la recherche du Prince, de l'élan de vie et de ce qui vaut pour nous. Ceci contribue à mettre en mouvement, à s'engager et à mettre en action de façon pérenne.

# L'interview



Merci Omid au nom de toute l'Equipe de Coach & Team



**Omid KOHNEH-CHAHRI**, Executive coach et superviseur, fondateur du cabinet Awareness & Development et du Centre de Coaching Existentiel. Enseignant au sein de Transformance Pro et intervenant à l'école de coaching d'HEC, Omid est également professeur de yoga.

