

# Le regard de

**Valérie Taillardat, Françoise Pfiffelmann, Thomas Kourliandski, Serge Eskenazi, Bernard Huberlant, Philippe Le Goff sur le thème de l'Université 2026**

## **Valérie Taillardat**

Notre actualité de début d'année à Aix-Marseille n'a pas permis à l'école CT Provence d'être présente au Congrès CT Alumni, consacré au thème de la Santé Mentale.

A titre personnel, un sujet réellement passionnant. Et incontournable pour notre secteur, tout comme le thème de l'Intelligence Artificielle.

Et pourtant. Difficile de ne pas observer à quel point la Santé Mentale est devenue un passage obligé. Elle se « markete », elle est partout mais surtout elle tend à focaliser, si ce n'est réduire, la question du soin à l'individu – une forme de piège ethnocentrique pour celles et ceux qui ont gardé Milton Bennett en tête !

Sans pour autant la minimaliser, mais dans l'invitation de notre ADN commun à des approches ethno-relatives, mon regard s'élargit. Mon corps, mes pensées, mes lectures actuelles, m'emmènent plus large, vers la dimension du Vivant.

Fan de l'éditeur arlésien Actes Sud, « Un été en mer, Voyage en Pelagos », « Être un chêne » ou encore « Je est un nous » m'invitent - nous invitent - à penser le soin, l'attention, à une échelle, disons-le, stratosphérique. Oui, je sais... on n'est pas situé à Marseille pour rien !

Alors, je vous souhaite de prendre de la hauteur, sur vous, sur votre environnement, sur l'écosystème dans lequel vous évoluez, et vous laisser inspirer profondément !

Parce qu'il va falloir avoir la santé pour traverser la période en cours.

Valérie Taillardat – Fondatrice de Oaksley Campus à Marseille

<https://www.oaksleyconseil.com/>

## **Françoise Pfiffelmann**

La santé est un enjeu majeur de notre époque et je fais le vœu que cette université donne corps à de nouveaux possibles, car quelles que soient les tempêtes en surface, il existe en nous un lieu de paix, stable et silencieux, où rien n'est altéré : la vie !

Puissions-nous individuellement et collectivement continuer à porter et rayonner l'espérance à travers nos postures incarnées, vivantes et nos dispositifs d'accompagnement, jouer un rôle de phare auprès de celles et ceux qui cherchent de nouvelles voies de passage.

Françoise Pfiffelmann-Silvan - Dirigeante de Lékaala Grenoble <https://www.lekaala.com>

# Le regard de

## Thomas Kourliandski

### Le coaching et la santé inspirés par le sport de compétition.

**Avec plus de 15 ans d'expérience en tant que coach, enseignant et superviseur, j'ai acquis une compréhension profonde de ce métier. Il me nourrit, me passionne et me permet de grandir en tant qu'homme et professionnel. Cependant, il peut aussi être physiquement, mentalement, psychologiquement, émotionnellement et énergétiquement épuisant.**

Nous vivons de nombreuses relations positives et intenses, et nous vivons des moments de poésie, comme le disait si bien Edgar Morin. Il est facile de se laisser envahir par un métier qui occupe une place importante dans nos vies sur différents plans.

Mon expérience de sportif de compétition et d'entraîneur m'a permis de développer des stratégies pour me préparer et vivre ce métier de manière la plus « écologique » possible pour moi.

Voici quelques enseignements que je partage :

1. Apprendre à dire non, ou du moins à ne pas répondre immédiatement, est crucial dans notre métier. Nous sommes souvent confrontés à des périodes d'alternance entre pénurie et abondance, voire surabondance. Ces pénuries peuvent nous amener à intérioriser des peurs qui nous poussent à accepter tout, à tout prix, dès qu'une opportunité se présente. Cette dynamique peut conduire certains coachs à l'épuisement professionnel, au burn-out, voire à un désenchantement profond envers un métier qu'ils aiment pourtant. En sortant de cette logique de peur, nous prenons le contrôle de notre destin. Nous choisissons de nous placer au premier plan et de créer une abondance choisie, en accord avec notre projet de vie actuel et réaliste.
2. Prendre soin de notre corps, c'est prendre soin de notre énergie. Notre métier exige une présence constante, similaire à celle d'un sportif de haut niveau. Notre corps étant une « machine de précision », il est essentiel d'appliquer régulièrement des principes simples pour optimiser le fonctionnement de nos hormones et garantir la disponibilité de notre énergie physique et mentale lorsque nous en avons besoin. L'alimentation, l'hydratation, le sport et le sommeil sont les piliers de cette approche. Chacun de ces éléments nécessite un développement personnel pour comprendre quoi et quand manger, s'hydrater en fonction de son âge et du moment de la journée, choisir les activités physiques adaptées à ses spécificités

# Le regard de

pour améliorer son équilibre cardio-respiratoire, sa force et sa mobilité, et enfin, identifier les conditions propices à un sommeil réparateur et régulier. Il n'est pas nécessaire que tous les coachs deviennent experts dans ces domaines, mais il est crucial qu'ils en reconnaissent l'importance et qu'ils intègrent à leur « cercle de ressources » un ou des professionnels de confiance pour les accompagner dans l'élaboration de leur « protocole santé ». Ce protocole bénéficiera non seulement à leur métier et à leurs clients, mais surtout à leur propre santé et bien-être.

3. Il est essentiel de nous accorder régulièrement de véritables pauses de notre métier et du monde du coaching en général. Le travail intellectuel et mental que nous effectuons auprès de nos clients est extrêmement exigeant. Nous devons constamment nous adapter à des environnements professionnels et culturels variés, et nous sommes confrontés à des problématiques complexes qui nous mobilisent pleinement pour comprendre les expériences de nos clients et améliorer notre capacité à les aider. Nous adaptons également notre communication à nos interlocuteurs afin qu'ils puissent nous comprendre, et nous faisons face aux exigences de nos rôles de dirigeants de TPE ou de coachs internes, qui cherchent à intégrer cette compétence au sein de l'entreprise. Il est important de reconnaître cette réalité et d'accepter sans culpabiliser que nous avons besoin de pauses régulières pour alléger notre charge mentale et nous régénérer.
4. Prendre soin de notre bien-être psychique et émotionnel est primordial. En tant que coachs, nous sommes des objets transférentiels, utilisant non seulement nos outils et techniques, mais aussi notre propre expérience pour établir une relation d'aide avec nos clients. Pour certains, nous devenons des points d'ancrage essentiels pendant leur accompagnement, nous confiant des états et des situations intimes ou marquantes. Nous ne pouvons ni tout absorber ni nous protéger excessivement. Nous devons être présents avec eux, dans un état interne qui favorise le meilleur discernement possible tout en nous impliquant émotionnellement. Accepter cette réalité est crucial, car sans elle, nous risquons de devenir de simples « techniciens froids » de la relation humaine. Il devient alors indispensable de nous accorder des moments de recul. Comprendre l'origine des résonances que nous rencontrons, recevoir du soutien et de l'empathie à notre tour sont autant de moyens souvent utiles à combiner. Le travail en psychothérapie me semble être la pierre angulaire de ces ressources. À sa manière, la supervision contribue à nourrir notre besoin d'équilibre émotionnel et de conscience de soi. De plus, des activités comme le yoga, la méditation, la sophrologie, ou simplement des balades en nature ou de la lecture au coin du feu sont autant d'opportunités pour nous recentrer « Tête/Coeur/Trippe ».

# Le regard de



Reconnaître que ce métier est à la fois épuisant et gratifiant nous pousse à nous organiser pour le pratiquer durablement. Il devient alors essentiel de constituer un « cercle de ressources » pour obtenir le soutien nécessaire à une pratique ajustée et performante. On ne saurait imaginer un sportif de haut niveau exceller sans entraîneur, préparateur physique, mental, ni conseils nutritionnels avisés. La comparaison avec la pratique du métier de coach professionnel peut être faite si l'on considère la mobilisation intégrale de notre être qu'elle exige.

Thomas Kourliandski - Dirigeant d'Alliance-Coachs –  
<https://www.alliance-coachs.com>

# Le regard de

## Serge Eskenazi

**« Plus c'est dur à l'extérieur plus cela doit être doux à l'intérieur »**

Les entreprises et les organisations vivent une métamorphose. Elles doivent passer d'une culture pyramidale forte, guidée par la hiérarchie et les procédures à une culture de l'Intelligence Collective guidée par la Vision, le Sens et la régulation des relations donc du vivant. Ce passage s'inscrit dans une durée longue. La culture taylorienne est une culture de la séparation, du clivage et de la performance versus la robustesse.

Comment vivre la transition et créer des espaces « sécurisés » ?

Un des espaces de soin est l'équipe solidaire dont la vocation est l'altérité et le soutien. Le manager a la responsabilité de créer les conditions de la bienveillance et de l'exigence. La méta-valeur devient alors la confiance qui permet de mesurer les intentions et les actions. Sentir cette volonté collective permet alors, aux personnes, de se sentir plus en sécurité intérieure.

Serge Eskenazi, co-dirigeant de JBS Coaching Lyon - <https://www.jbs-coaching.com>

## Bernard Huberlant

L'injonction de performance, omniprésente dans bon nombre d'organisations, met les responsables et leurs équipes sous pression. Face à l'épidémie de burnout qui se répand dans toutes les couches de la société, le coach soutient, écoute et accueille inconditionnellement la personne dans ses identités multiples. Et au-delà ? il faut oser questionner la performance ; reconnaître que, dans un monde fluctuant, les gains de productivité génèrent plus d'épuisement que de progrès.

Coopérer, rester adaptable et circulariser sa chaîne de valeur (3 principes de la robustesse du vivant) – sont vecteurs de progrès au 21ème siècle. Par leur approche systémique et leur compréhension des enjeux du collectif, les coach CT sont idéalement positionnés pour accompagner le basculement culturel en cours, au bénéfice de la santé commune des organisations et de leur territoire.

Bernard Huberlant – Directeur de l'EPR Academy - <https://epr.academy/>

# Le regard de

**Philippe Le Goff**

## Et si on retrouvait son Centre ?

**La Santé** dans une Université de coaches. L'idée me séduit et m'interroge profondément. Car, sommes-nous prêts à regarder d'où nous parlons de ce sujet ?

Le fils que je suis, de parents très âgés confrontés à des troubles neurologiques, en fait chaque jour l'expérience. Le sophrologue que je suis l'observe aussi : derrière les symptômes, les récits, les protocoles, il existe un autre niveau de conscience. Un endroit plus essentiel. Et pourtant, nous passons un temps infini à **chercher à l'extérieur** ce qui pulse déjà à l'intérieur.

Toujours ce « mieux », ce « plus », ce « différent ». Dans nos pratiques, la question revient sans cesse : « **Quels sont vos outils ?** » Comme si la justesse de l'accompagnement dépendait encore d'un dispositif supplémentaire. Comme si la profondeur pouvait se déléguer à une méthode.

Ailleurs, peut-être. Mais pas dans les outils. Dans la **Force**. Charles PEPIN nous en proposera une lecture philosophique. Cette Force, elle se rencontre dans le corps, dans l'axe, dans le centre. Hara pour certains. Manipura ou Swadisthana pour d'autres. Peu importe le nom. Il s'agit de cette énergie de vie qui pulse depuis notre centre. De cette **puissance personnelle** qui précède tout.

Activer ce centre ne relève pas d'un effort supplémentaire. Cela commence par s'occuper de soi. S'écouter vraiment. Cesser, peut-être, de se tenir légèrement à côté de soi. Et se redresser à partir de là. Alors quelque chose change. L'impact sur soi d'abord. Puis sur les autres, dans les relations. À partir de ce centre habité, l'action devient plus juste. Moins volontaire. Plus alignée. La santé n'est plus un objectif à atteindre, mais la conséquence naturelle d'un ancrage intérieur retrouvé, y compris lorsque la vie est tendue, inconfortable, incertaine.

Et nous, coaches, depuis quel centre agissons-nous réellement ? Celui que nous évoquons dans nos discours, ou celui que nous incarnons dans nos présences ? En janvier 2026, retrouvons ce centre. La force est déjà là. Rencontrons-là.

Philippe Le Goff 06 08 83 23 09 [philippe.legoff@holonomie.com](mailto:philippe.legoff@holonomie.com)

