

Marie-Jeanne HUGUET est Coach, psychanalyste et spécialiste d'iconologie symbolique. Bernard PEROLD est Coach (ex-Dirigeant d'Entreprise)
Ils sont les fondateurs d'Abondance consulting, Réseau de Coachs spécialisés dans l'accompagnement du changement.

Le voyage du héros

(Robert Dilts)



ou De l'utilisation des Archétypes comme figures du changement dans le parcours du coaché

MARIE-JEANNE HUGUET & BERNARD PEROLD

Soirées NLPNL Lyon 30 Octobre 2003 : Le voyage du héros ou les archétypes au service du coaching.

Le coaching nous amène parfois aux frontières entre le personnel, le transpersonnel et le professionnel. Il est proposé de présenter et d'expérimenter un outil directement applicable : le voyage du héros, concept lancé par Robert DILTS d'après Carol S. PEARSON et complété par des apports de Carl JUNG.

Les participants ont découvert à cette occasion comment le passage par des positions archétypales peut mener vers «l'éclairement»de sa problématique.

Face à une situation difficile, un problème professionnel relevant également de problématiques identitaires nous avons tendance à nous cristalliser sur une position destinale, archétypale, issue d'une conviction ancienne et souvent peu évolutive.

Le Voyage du héros se révèle alors un excellent outil pour permettre au coaché de visiter d'autres positions archétypales, de renforcer ses ressources et de choisir celle qui lui semble le plus adaptée à sa problématique.

QUE SONT LES ARCHETYPES ?

Les Mythes sont des récits métaphoriques : des histoires, fables ou contes dont le but est d'illustrer de manière accessible et compréhensible par le biais de symboles :

- des vérités, des représentations difficiles d'accès, (La création du Monde, la Naissance, La Mort. Exemples de mythe sur la création de la terre : Chaos primordial, l'Oeuf).
- des scénaris quasi universels inconscients fondamentaux (Edipe, Dionysos).

Si Le Mythe est l'Histoire, L'Archétype est le Personnage, le Héros de L'Histoire : il est un représentant métaphorique qui va vivre pour nous le scénario.

Les Archétypes sont donc :

des représentations de structures profondes de notre psyché, de notre personnalité, de notre culture et plus généralement de l'espèce humaine.

les Archétypes sont des modèles originels utilisant des métaphores et des symboles fondamentaux (compréhensibles par tous), liés aux processus de l'identité.

Leurs significations transcendent les individus, les cultures et les langages ;

Ils sont donc UNIVERSELS. Ils résultent d'un héritage commun à tous les hommes.

Ils ont été définis par Carl Gustav Jung :

QUI EST C. G. JUNG ?

Carl Gustav JUNG (1875-1961), psychanalyste Suisse. D'abord disciple de FREUD, il s'en éloigne et fonde sa propre théorie de l'inconscient.

Son œuvre monumentale touche de nombreux domaines : la psychologie des profondeurs, l'alchimie, l'anthropologie, l'astrologie, l'ethnologie, l'étude des rêves, la mythologie, la philosophie, les religions, la sociologie. Il a écrit une trentaine d'ouvrages et une abondante correspondance ininterrompue de 1906 à 1961 : 5 tomes chez Albin Michel.

Parmi ces œuvres, nous recommandons :

- Essais d'exploration de l'inconscient, Ed. Gallimard.
- L'homme à la découverte de son âme, Ed. Albin Michel.
- L'homme et ses symboles, Ed. Lafond.
- La métamorphose de l'âme et ses symboles, Livre de Poche.

C'est à C.G. Jung que nous devons entre autres, les notions passées dans le langage courant telles que les notions : d'introversiion, d'extraversiion, la crise de mi vie, Par ailleurs, les tests MBTI et TMS utilisent aussi les typologies de personnalités de Jung.

L'UTILISATION DES ARCHETYPES

Jung distingue

- l'inconscient personnel constitué de matériaux refoulés et d'éléments appartenant à la vie du sujet mais passés provisoirement en dessous du seuil de la conscience et

- l'inconscient collectif, commun à l'ensemble des hommes, constitué d'archétypes.

Jung a utilisé cette notion d'archétypes pour décrire les représentations de la psyché.

Exemples :

- LE FEU comme archétype de l'action et de la transformation brutale
- LE SOUFFLE comme archétype de la naissance ou du commencement.
- LA LUMIERE ET L'OBSCURITE comme archétypes de la connaissance et de l'ignorance.
- LE BIEN, LE MAL, comme archétypes des forces positives et négatives.

Ex. d'archétypes représentant des attitudes humaines fondamentales :

- l'«Ombre» (la partie obscure de soi) qui nous soumet à des processus de répétition et d'échec

- l'«Anima»(l'élément féminin en chaque homme) L'anima exprime essentiellement le désir, la sensation, la relation, la sensibilité, c'est la femme que l'homme porte en lui.

- l'«Animus» (l'élément masculin en chaque femme). Alors que l'animus représente plutôt un système de compréhension intellectuel, un système de logique, de raisonnement d'action...

L'anima est ce que la PNL a fait du féminin + et – chez l'homme et l'animus le masculin + et – chez la femme.

- Le Vieux Sage
- La Grande Mère.

UTILISATION EN COACHING

Notre postulat est que l'accompagné passe par des séries de transformations, de changements de perceptions et de comportements face à un problème dans le processus de résolution du problème. Il fait un voyage dans son processus de crise, de changement, de modification de ses compréhensions et attitudes. Il passe donc par des phases de transitions, il fait donc un voyage.

Chacun de nous est le Héros de sa propre vie, de sa destinée et peut trouver les ressources nécessaires pour comprendre, résoudre des difficultés et élever son destin.

Le voyage du héros, le concept :

Ce voyage du héros est pratiqué par Richard DILTS selon Judith de LAUZIER s'inspirant elle-même de l'ouvrage de Carol PEARSON (1991).

Nous avons introduit quelques modifications, notamment l'éclairage de l'anima, de l'animus, de l'ombre, de la persona afin de mieux identifier le problème en restant dans la dynamique de sens des archétypes...

Les modalités de coaching :

- Compréhension de l'état présent et du problème (animus, anima, ombre, persona, position méta).
- Compréhension des étapes clefs pour arriver à l'état désiré (premier voyage)
- Définition des ressources à mettre en œuvre pour aboutir (second voyage)
- Mise en œuvre des ressources (implicite à la fin du deuxième voyage).

Cet exercice propose au coaché, sous le guidage du coach d'explorer ses ressources et solutions possibles par l'éclairage des positions archétypales de l'humanité.

Cet exercice est un moyen et non une finalité pour le coaché. d'accéder à ses ressources, ses vérités, personnelles et celles de tout être humain.

Cet exercice est un moyen pour le coach d'identifier, de clarifier, de nommer un processus qui s'exerce de manière implicite voire inconsciente.

- Le problème sera nommé le dragon ou démon : Il représente quelque chose de difficile, vécu comme énorme, obscur, méconnu ou potentiellement dangereux. Son énergie dépend de la relation/ réaction que nous lui opposons.

- Les autres archétypes représentent les diverses étapes de changement de notre relation avec ce mystérieux dragon tout au long du processus (de changement) qui conduit vers l'état désiré.

■ L'innocent : ne sait pas que le dragon existe, il est naïf, inconscient.



■ L'orphelin : il est accablé ou consumé par le dragon, il est paralysé par le dragon.

■ Le martyr : il est victime et persécuté par le dragon et se demande ce qu'il a fait, il a le sens du sacrifice et de la justice.

■ Le vagabond ou l'Errant : il est dans le déni, il évite le dragon, il se réfugie dans un autre monde et fuit.

■ Le guerrier : il combat le dragon, fait face avec force ou violence.

■ Le sorcier ou le magicien : il accepte le dragon, il le transforme en éléments positifs.

Chaque archétype à ses côtés positifs et négatifs.

Nous nous proposons d'utiliser ces archétypes pour la résolution de situation de coaching complexe, individuel ou en groupe.

Cet exercice est un exercice d'aide à la découverte de ressources pour le champion coaché en expérimentant diverses postures archétypales (postures caractéristiques de tout être humain).

Cet exercice permet aussi de repérer dans quel processus-type de changement ou de non changement se trouve le coaché.

En sachant que, comme toute situation systémique, l'énergie du dragon est une part de la solution.

L'exercice se déroule selon le processus suivant:

Créer des équipes de 3 personnes :

- le coach,
- l'accompagné (le héros),
- le coach du coach ou le méta coach

- 1 - Succinctement, l'accompagné (Le héros) définit le dragon,

- 2 - Le coaché crée une ancre spatiale pour le dragon et les positions des archétypes ; ainsi qu'une ancre spatiale d'une

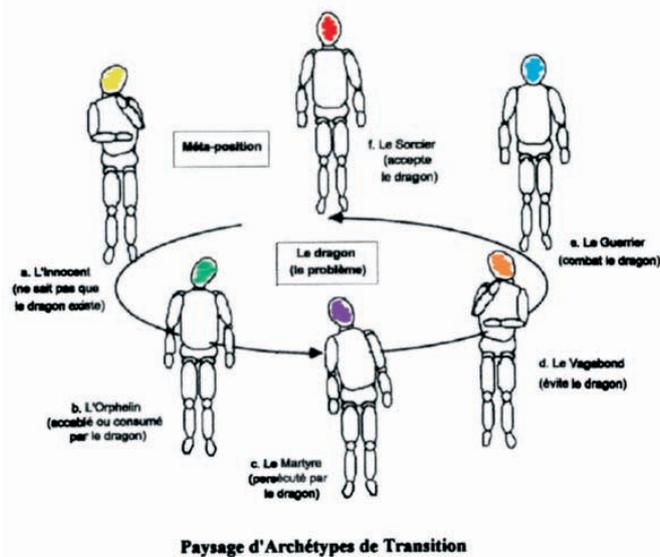
méta position.

- 3 - Il présente le dragon en position méta puis sous l'éclairage de

- la persona : le moi raisonnable, social, affiché...

- l'anima : la partie sensible de l'homme

- l'animus : la partie logique de la femme



- l'ombre : la partie qui est en alliance avec le dragon et qui probablement la fait exister...

- en incluant les éléments-clés du contexte et des différentes personnes de ce contexte sous le guidage du coach. (10')

- En position méta, le coaché indique ensuite dans quelle position il pense se trouver actuellement par rapport au dragon, (quel archétype a sa préférence : c'est sa position de scénario par rapport à son problème). Il décrit comment il est dans cette position, les plus et les moins. (5')

- 4 - Le coaché, sous le guidage du coach explore ensuite toutes les positions des archétypes dans un ordre donné (voir le schéma). Il décrit les + et les - de cette position. (20'). IL explore également la position du Dragon.

- 5 - Le coaché revient en position méta et considère de cette position ce qu'il a appris. Il se prépare au deuxième voyage. (5')

- 6 - Le coaché, sous le guidage du coach va ensuite se poster en face de chaque archétype et lui demander une force, une ressource particulière qui lui manque pour affronter le dragon. Il le remercie symboliquement de ce don en lui faisant lui-même cadeau d'une ressource dont aurait besoin cet archétype. Il fait ainsi successivement le tour des archétypes. Il complète en fait ses ressources. (10')

- 7 - Lorsque le tour est bouclé, le coaché (le Héros) se tourne vers le dragon et énonce maintenant au coach quelle est sa position face à ce dragon. Elle est normalement une position d'acceptation et de résolution, le dragon est devenu inoffensif. Il peut lui donner un nom et ainsi solliciter ce nom chaque fois que le Dragon réapparaît dans sa forme première. Il fait le pont vers le futur.

- 8 - Débriefing coach-coaché-métacoach : comment c'est passé l'exercice ? est-ce que le point 7 a été atteint ?

CONCLUSION

Cet exercice permet au coaché de trouver les ressources nécessaires à la résolution de problèmes difficiles en explorant les archétypes humains les plus courants et les plus fondamentaux de l'humanité et en se situant lui-même dans ses positions scénariques.

De plus :

- Le coach est en dehors des phénomènes transférentiels par sa position de guide ou du moins il peut facilement les maîtriser.

- Il n'y a aucun problème de confidentialité : le problème peut être décrit succinctement et sans

détail de la vie personnelle.

- La dynamique régressive est maîtrisée et non activée.

- Le coaché a tous les choix possibles par l'utilisation de ses propres ressources.

- Le coaché explore les ressources de l'humanité à laquelle il appartient.

- Il renforce son appartenance au groupe humain.

Marie-Jeanne Huguet et
Bernard Pérold ■

