

De l'art du coaching et de la philosophie bouddhiste combinée ...
Christine Saramito, journaliste « Le Temps », 2003

Le coaching peut-il s'accommoder d'un back ground philosophique? Sans aucun doute pour Tenzin Wangmo Drongshar Frapolli, suisse tibétaine, conteuse, passionnée, bouddhiste et coach diplômée de l' IDC de Geneve.... Rencontre et mode d'emploi comparé...

En l 'an 2000, des milliers de bouddhistes dans le monde recevait via internet les voeux prétendus du Dalai Lama pour le nouveau millénaire. Des voeux en forme de leçons de vie pour notamment respecter « la règle des 3 R »: respect de soi, des autres et de ses engagements ». Installée depuis peu comme «coach », Tenzin Drongshar Frapolli a vécu ces voeux comme autant d'encouragements à persévérer. Tibétaine, née en exil en Inde, enseignante en Suisse allemande, puis conseillère en organisation dans diverses grandes entreprises suisses, la jeune femme venait en effet de terminer une formation à l'Institut de coaching de Geneve qui l'avait faite « jubiler ». « Dans des banques et autres entreprises ou je travaillais comme conseillère en organisation, j'aurais aimé voir l'être humain d'avantage au centre de l'attention. Dans le coaching j'ai trouvé un métier avec la dimension puissante qui m'a toujours manquée. D'autant que toutes mes expériences professionnelles prenaient un sens nouveau. Et que mes croyances bouddhistes pouvaient y trouver une place »...

La voilà donc installée à Bottens dans le canton de Vaud. Comme coach indépendante et bouddhiste pratiquante... Le choix de la liaison la fait sourire mais ne l'embarrasse pas plus que cela. Certes Tenzin aime à dire comme nombre de ses collègues, qu'un coach n'est « ni psychologue, ni thérapeute, ni même conseiller». Mais que le coach soit par ailleurs un peu philosophe, voire bouddhiste, n'est pas une contradiction pour elle. «Je ne fais jamais de prosélytisme. Pratiquer le bouddhisme c'est de veiller à mon hygiène de vie et à l'essence même de mon éthique professionnelle et intime ».

Roman V. ex manager dans une multinationale suisse, peut en témoigner. « Tenzin ne m'a parlé principes bouddhistes que lorsque j'ai insisté. Sinon, elle s'est contentée de m'accompagner en tant que coach. Quand j'étais encore en activité, j'ai suivi un coach

qui ne me parlait que d'objectifs et cibles. Et moi je ne raisonnais qu'en termes guerriers. En dépit de son aide, j'ai perdu la guerre et ne pensais que représailles. Plus tard, avec Tenzin, j'ai réalisé que mener à bien un projet pouvait relever d'une aventure humaine, d'une expédition, pas d'une bataille où le général doit prouver à ses troupes qu'il a raison coûte que coûte. Passer d'un regard « killer » à celui d'explorateur m'a sorti d'une profonde dépression. Et je trouve le monde moins dur même si je n'ai pas retrouvé le boulot dont je rêve! ».

Nulle contradiction donc, dans les yeux de Tenzin, entre éthique de coach et règles bouddhistes. Bien au contraire puisque tout coach se doit de miser sur les ressources oubliées de son client. Or « c'est mon travail de reconnecter le client à « sa part sacrée » ou « la nature de Bouddha » qui existe en chacun de nous sans que j'ai besoin d'en parler ! – Je suis certaine que tout est possible à condition de croire vraiment en soi. ».

Sa conviction se double d'une autre certitude: toute crise est source d'apprentissage. « Tout a un sens qu'il est important de voir. Et si la vie ressert les mêmes problèmes, c'est que la leçon n'est pas encore apprise », dit-elle avec un large sourire.

Pour décrypter les « leçons », elle n'a du reste pas à changer ses lunettes bouddhistes sur le monde. Ainsi le coach, se concentre-t-il sur le présent et le futur. Parce qu'il s'agit d'apprendre « comment changer »; comment atteindre un objectif, comment passer une épreuve, etc...» et non de savoir simplement « pourquoi ça va mal ». Cette façon de se positionner dans le temps convient particulièrement à Tenzin. « Certes je crois au karma, c'est à dire à la loi du cause et de l'effet de nos actes. Mais cela veut aussi dire que tout ce que j'ai été se reflète dans le présent. L'essentiel est la prise de conscience. A partir de là, c'est ici et maintenant que nous pouvons agir ».

Pour faciliter ce travail de connexion au présent et à ses ressources, deux outils largement utilisés par les coachs, sont traditionnels dans la culture bouddhiste; la respiration et la visualisation. « On ne grandit bien que centré, c'est à dire connecté à sa sagesse intérieur. Respirer correctement aide, et cela s'apprend. Comme on peut apprendre, par ailleurs, à ne pas s'attacher à ces émotions quand on réalise combien elles sont impermanentes ». Mais la visualisation

lui semble encore plus pertinente. Une pratique enseignée dans tous les livres sacrés qui, par exemple, suggèrent volontiers aux lecteurs d'imaginer des rayons de lumière émanant d'un Bouddha venant éclairer une personne à la quête. Joëlle E., une ex-cliente de Tenzin, n'en revient pas. « Au début de mon travail, j'ai imaginé faire un paquet de mes soucis et aller les jeter dans une rivière. J'ai fait cet exercice souvent. Jusqu'au jour où j'ai, en vain, tenté de sortir des choses de mon sac. Il n'y avait plus rien là-dedans. Le sac était vide et moi j'allais nettement mieux! », se souvient-elle étonnée.

Tenzin confirme. « Nous pouvons travailler sur soi en s'imaginant le monde extérieur autrement.

Choisir une visualisation positive favorise au minimum l'accès à un autre état d'esprit qui permet de s'ouvrir de nouvelles perspectives. Car tout est lié. C'est ce que les bouddhistes appellent l'interdépendance! »

Forte de telles convictions, Tenzin Frapolli, polyglotte, mariée à un Tessinois, conteuse et conférencière à ses heures perdues, adapte aisément les techniques apprises à l'IDC de Genève.

Questionnement ciblé et inspirant, exploration de métaphores, empathie ou provocation (qui pousse le client « à voir ce qu'il gagne à continuer de se plaindre »)?... Tout est bon tant que demeure l'intention; se connecter à « sa nature de Bouddha ». Et surtout aider le client à « prendre la responsabilité de sa propre vie ». Un langage qui au bout du compte pourrait faire du Dalaï Lama lui-même le plus célèbre coach du monde!...