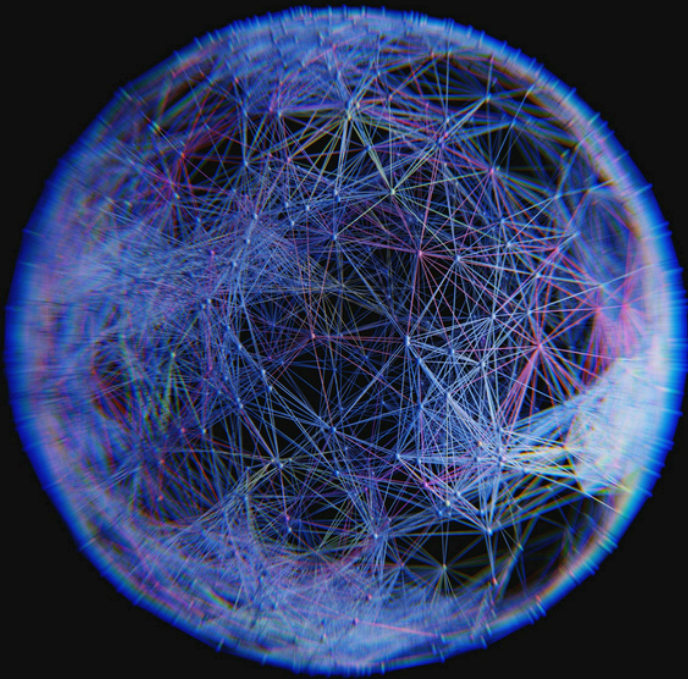


La Sphère Verticale

*Réflexion incarnée sur une
posture de coaching en devenir*



Mémoire présenté en vue de l'obtention du
Master en Coaching
IDC – Institut de Coaching - 2007

Par Caroline Matteucci (Rappaz)

La Sphère Verticale

Travail de mémoire

Rédigé par

Caroline Rappaz

(aujourd'hui Caroline Matteucci)

Berne, le 7 décembre 2007

© Caroline Rappaz (2007) – Caroline Matteucci (édition revue)
Document destiné à une transmission privée, choisie.

Note d'autrice

En janvier 2026, ce texte est revenu à moi.
Il a émergé naturellement, porté par un mouvement intérieur juste.
Il s'est présenté avec une évidence tranquille.

Écrit en 2007, à un moment charnière de mon parcours, alors que je terminais un master en coaching, ce texte a pris forme dans un espace intérieur encore en gestation. Quelque chose se mettait en mouvement, sans encore se laisser nommer clairement.

À cette époque, ce texte a été écrit, transmis, puis laissé au repos.
Il a suivi son propre rythme, comme certains écrits le font, mûrissant en silence.

Aujourd'hui, en le relisant, une évidence s'est imposée : ce texte mérite d'être mis au monde.
Il appelle une reconnaissance pleine et entière, dans sa forme originelle, dans sa présence intacte.

Il se tient comme un texte fondateur,
une trace vivante,
un passage.

S'il voit le jour aujourd'hui, c'est aussi en résonance avec mon père.
Avec cet instant de verticalité que j'ai touché à travers lui.
Avec cet héritage invisible transmis sans mots, cette manière d'être au monde jusque dans le dernier souffle.

Avec le recul, ce texte me surprend par sa justesse.
Il précède mon travail actuel, non par avance de savoir, mais par la posture qu'il porte déjà.
J'étais déjà en train de devenir celle que je suis aujourd'hui.
Je laissais émerger, pas à pas, ce qui demandait à prendre forme.

Tout ce qui constitue mon travail actuel s'y trouve déjà en germe :
la place du silence,
la lecture des états internes,
la conscience de l'ego,
la verticalité comme chemin de l'être,
la responsabilité de la posture d'accompagnement.

Depuis, mon écriture a évolué.
Ma manière de dire, de poser les mots, de laisser circuler le sens s'est affinée.
Si ce texte était écrit aujourd'hui, il prendrait sans doute une autre forme, un autre rythme, une autre épure.

Et pourtant, il reste vivant.

Il porte la trace d'un moment vrai,
d'une pensée en train de naître,
d'une posture qui cherchait déjà sa verticalité.

Ce texte s'inscrit dans un mouvement vivant.
Il se déploie comme une présence, comme une expérience transmise.

S'il vous parvient aujourd'hui, c'est peut-être qu'il entre en résonance avec
un espace vivant en vous.

Peut-être qu'une part de vous reconnaît déjà ce passage.

Il se propose comme un lieu de rencontre intérieure, à explorer à votre
rythme.

Je lui donne aujourd'hui une place dans ce monde,
non pour dire qu'il est achevé,
mais parce qu'il peut encore parler,
éclairer,
accompagner,
là où il arrive.

Je le partage dans le respect de son époque, de son langage et de son
souffle, sachant que certains textes naissent une fois, puis attendent le
moment où ils peuvent être reconnus.

Table des matières

La Sphère Verticale.....	1
Travail de mémoire	1
Note d'autrice.....	2
La Sphère Verticale.....	6
Introduction	7
Quel est l'objectif à atteindre au travers de cette rédaction ?	7
1. Le domaine de la verticalité.....	8
1.1 Les logiques.....	8
1.2 Éveil et verticalité.....	9
2. La sphère verticale.....	10
2.1 L'état présent	10
2.2 La place du silence.....	11
2.3 Le point divin – le principe de Lucifer	11
Le principe de Lucifer	12
La connexion divine	12
2.4 L'ego	13
3. Concrètement : intégration des différents outils	14
3.1 Leadership et coaching : Robert Dilts	14
3.2 Coaching du changement : Françoise Kourilsky	15
3.3 Coaching, croyances et transformation : Alexander Caillet	16
3.4 Coaching et conscience de soi : Aboodi Shabi	17
4. Partage et application professionnelle	Erreur ! Signet non défini.
Leadership et niveaux d'apprentissage – Application du modèle de Dilts.....	Erreur ! Signet non défini.
Mon retour en tant que coach	Erreur ! Signet non défini.
Clin d'œil à l'état présent – Situation d'urgence.....	Erreur ! Signet non défini.
Coaching et transformation de la pensée	Erreur ! Signet non défini.
Accueil de l'être – Coaching en relation d'aide	Erreur ! Signet non défini.
5. Impacts sur le plan professionnel	Erreur ! Signet non défini.
6. Impacts sur le plan privé	18
7. Conclusion – Mon éveil à la verticalité lors du postgrade.....	31
8. Définitions complexes.....	32
Les logiques.....	32
Le principe de Lucifer	32
Les crises menant à l'état transpersonnel	32
9. Annexes et bibliographie	32
Annexes	33

Annexe 1 – Richard Dawkins et les mèmes	33
Annexe 2 – Les crises menant à l'état transpersonnel	34
<i>Bibliographie</i>	35
Ouvrages spécifiques	35
Ouvrages généraux	36
<i>Internet et autres supports</i>.....	36

La Sphère Verticale

« Il est mort.

Et alors j'ai compris, touché, envié la puissance et la sérénité de ces êtres qui ont atteint la dimension verticale.

J'ai su que mon chemin de vie n'aurait de cesse de l'atteindre moi aussi.

Il était assis là, sur son lit, son chat sur ses genoux.

Ce beau chat noir et blanc qui avait été à ses côtés tout au long de son parcours.

Son visage était marqué, creusé par ces années de lutte contre la maladie.

Il était appuyé contre le mur, faisant front, le torse à la verticale.

Ses poumons avaient de la peine à prendre l'air, ses membres cyanosés ne pouvaient plus que très difficilement bouger.

Pourtant ses yeux étaient toujours présents, comme dans ses années de pleine santé, brillants d'intelligence, de connaissance, de conscience, et sans questionnement face à ce destin qui pointait son nez.

Lui, qui aussi loin que je me souviens se disait mécréant, avait une lueur divine dans les prunelles.

Sa femme entre, lui demande s'il a besoin de quelque chose.

Il fait un geste pour qu'elle vienne auprès de lui.

Elle s'approche, s'assied contre son flanc.

Et dans la chambre de cette maison, où il a passé toute sa vie d'adulte, vivant toutes les expériences bonnes et mauvaises, voyant défiler des dizaines d'amoureux, dix petits-enfants, tant et tant d'hommes et de femmes qu'il a éveillés, son chat auprès de lui et sa femme à son côté, mon père s'éteint.

Il m'offre le plus beau des cadeaux du monde :
je touche sa verticalité. »

Introduction

Permettez-moi de vous accueillir pour la lecture de ce mémoire.

L'idée générale est basée sur l'état présent, sujet que nous avons abordé à chaque module lors du master IDC.

Ce terme comprend l'écoute, la présence, la sphère que l'on crée pour le client, mais surtout et avant tout notre état d'esprit, notre aptitude à être là pour l'autre en tant que coach.

Mon souhait est qu'à l'issue de cette lecture, vous ayez reconnu votre propre voie vers la verticalité et mesuré l'importance de cette dimension.

J'ai cherché à proposer un écrit à la fois accessible et enrichissant.

Consciente toutefois que certaines notions ne sont pas familières à tous, j'ai ajouté un chapitre de définitions afin d'éclairer les théories abordées.

Ce mémoire mêle réflexion théorique, expériences professionnelles et vécu personnel.

Quel est l'objectif à atteindre au travers de cette rédaction ?

Le mien a émergé en l'an 2000, lorsque j'ai compris que nous étions à l'aube d'un changement de paradigme pour notre ère.

Je pratiquais déjà le coaching et constatais que mes clients cherchaient un état que je ne parvenais pas encore à nommer clairement : l'état présent.

À cette période de ma vie, de nombreux changements avaient eu lieu.

J'avais acquis beaucoup de connaissances, vécu de nombreuses expériences, mais quelque chose manquait encore.

Je n'arrivais pas à mettre le doigt dessus.

Avec le recul, un éclair s'est produit lors du master IDC.

Toutes ces études, ces formations, ces expériences convergeaient vers un seul point : l'être.

Comment éveiller l'être en soi, et comment permettre à l'autre de le toucher ?

C'est à ce moment-là que la trialectique, et son champ plus large, s'est imposée comme un outil permettant de créer une sphère verticale, un état présent, dans lequel accueillir le client et soi-même.

À partir de là, tout est devenu clair.
Je mettrais tout en œuvre pour cheminer vers ma propre verticalité et pour ouvrir cet espace à mes clients.

J'ai surtout souhaité transmettre ce sentiment, cette prise de conscience, ce basculement intérieur vers une dimension plus vaste, capable d'accompagner le changement de paradigme que traverse notre époque.

J'ai également l'ambition de savoir créer, pour mes futurs clients, la sphère verticale qui leur convient, tout en poursuivant mon propre cheminement intérieur.

1. Le domaine de la verticalité

J'ai découvert la notion de trialectique, faisant partie des logiques, lors de mon EMBA à Fribourg, quatre ans auparavant.
Ce fut une véritable révélation en regard de ma pratique de coach.

Avant d'entrer dans le cœur du sujet, il me paraît important de poser brièvement le cadre des différentes logiques.

1.1 Les logiques

La logique **formelle** est une logique de l'espace.
Elle ne se soucie pas du facteur temps.
Elle s'accroche à ce qui est, et de ce fait s'attache au passé.
C'est une logique de l'immobilisme.
On la qualifie de logique de l'enfance.

La logique **dialectique** est une logique du temps.
Elle ne se soucie pas du passé et accorde davantage d'importance au futur.
C'est une logique du changement.
On la qualifie de logique de l'adolescence.

La logique **trialectique** est une logique de l'unité.
Elle prend en considération le facteur temps dans sa double dimension historique et futuriste.
Elle intègre à la fois la logique formelle et la logique dialectique.
On la qualifie de logique de maturité.

Ce qui me séduit particulièrement dans la trialectique, dans le cadre de ce mémoire, est qu'elle représente une logique de maturité.

En tant que coach, il me paraît essentiel d'intégrer ces différentes logiques afin d'offrir à mon client un état présent optimal, dépourvu d'ombres inconscientes susceptibles d'influencer l'écoute, l'objectivité ou la posture sans que nous en ayons conscience.

1.2 Éveil et verticalité

Revenons maintenant au sens de la verticalité tel que l'explique Oscar Ichazo.

Cette approche m'a profondément interpellée, tant pour ma vie personnelle que pour ma pratique professionnelle.

Selon cette vision, l'être humain évolue entre deux dimensions : une dimension horizontale et une dimension verticale.

La dimension horizontale correspond au fait de vivre, d'agir et de penser. La dimension verticale apparaît dès lors que nous commençons à sentir la manière dont nous vivons, et que nous acquérons la capacité de nous observer en train d'agir et de penser.

Dans mon langage, la trialectique revient à trouver l'état présent et à savoir créer la sphère verticale adéquate pour soi-même et pour son client.

Si l'on fait le lien avec le coaching, la dimension verticale est la seule possible lorsque l'on souhaite être véritablement dans l'état présent.

Dans cette dimension, nous sommes dans la construction de l'être. À l'inverse, la dimension horizontale est celle de l'avoir et du paraître, où les changements restent souvent superficiels et dominés par l'ego.

Il devient alors primordial, pour un coach, d'accéder à cette dimension verticale dans sa pratique.

Il est toutefois important de préciser qu'il n'est ni possible ni souhaitable de vivre exclusivement dans une seule dimension.

Sauf peut-être pour certaines figures spirituelles, l'être humain navigue entre ces deux plans.

De plus, dans la dimension verticale, il n'existe pas une infinité de choix : on ne peut que monter ou descendre.

Je pense qu'à travers cette interprétation de la verticalité comme construction de l'être, chacun peut se sentir interpellé dans son rôle de coach.

C'est pourquoi je vous propose maintenant d'aller plus avant dans la relation directe que j'établis entre l'état présent et la sphère verticale.

2. La sphère verticale

J'ai longtemps cherché ce que signifiait réellement pour moi l'état présent. Peu à peu, une notion s'est imposée, claire et évidente : l'état présent est l'action de créer une sphère verticale d'accueil, pour mon client comme pour moi-même.

Lors du master IDC, nous avons abordé à plusieurs reprises cette notion d'état présent.

Pourtant, malgré les échanges et les apports théoriques, je ne parvenais pas encore à comprendre comment l'atteindre concrètement, ni comment offrir à mes clients un espace dans lequel nous pourrions être pleinement présents.

Avec le temps et le recul, l'ensemble de mes connaissances, de mes formations et de mon parcours se sont rejoins.

Les notions suivantes se sont alors imposées comme les piliers de cette sphère verticale :

- La verticalité
- La cohérence cardiaque
- L'écoute
- L'état d'esprit
- L'état présent
- La place du silence
- Le point divin
- L'ego

Ces éléments, mis ensemble, dessinent la voie à suivre.

Afin de créer cette sphère verticale, cet état présent, il m'a fallu comprendre chacune de ces notions et leur donner un sens personnel, tout en laissant à chacun la liberté de les interpréter selon son vécu, ses connaissances et sa propre réalité.

2.1 L'état présent

La présence est un mélange de calme, de vigilance et de vitalité.

Être présent ne signifie pas nécessairement que l'esprit soit totalement paisible.

Cela signifie surtout que, lorsque nous nous dispersons, nous en prenons conscience et revenons à la situation, à l'environnement, à la sphère verticale.

Être présent, c'est avant tout être là pour l'autre.

Dans le rôle de coach, cela revient à savoir créer cette sphère verticale, ce qui implique d'être soi-même engagé sur le chemin de sa propre verticalité.

2.2 La place du silence

Le silence n'a longtemps pas fait partie de ma pratique professionnelle. En revanche, il a toujours occupé une place importante dans ma vie privée, car je restais souvent tournée en moi, dans mes réflexions intérieures.

C'est grâce au master IDC que j'ai pu en toucher pleinement l'importance dans le cadre professionnel.

Je me souviens avoir souvent entendu :

« Caroline, nul besoin d'en ajouter. Tu as déjà de la présence et du charisme. Économise tes paroles. Ton aide n'en sera que plus puissante. »

Lors de mes mentorats en coaching, cette remarque est revenue à plusieurs reprises.

J'ai alors commencé à expérimenter le silence.

Une phrase s'est imposée à moi :

Le silence n'est pas l'absence de parole. Le silence est une présence.

Dans cette compréhension, le silence devient un ingrédient essentiel de l'état présent.

Il est désormais pour moi une étape capitale dans la création de la sphère verticale.

2.3 Le point divin – le principe de Lucifer

Pour expliquer le déclic qui s'est produit en moi, je suis amenée à aborder deux notions qui semblent, à première vue, opposées, mais qui finissent par se rejoindre.

Elles ont toutes deux ouvert mon esprit à la verticalité et renforcé ma conviction que toute personne possède en elle toutes les compétences nécessaires, et que nous faisons partie d'un ensemble beaucoup plus vaste.

Le principe de Lucifer

Howard Bloom, dans ses ouvrages, démontre à travers une approche scientifique et historique que l'humain fait partie d'un super-organisme.

Nous serions, d'une certaine manière, des produits jetables, des bactéries améliorées destinées à servir de véhicules aux mêmes.

Son concept met en lumière l'idée que nous sommes tous parties prenantes d'un immense réseau neuronal, l'esprit de groupe, dans lequel nous fonctionnons selon un ordre de préséance.

Ce que je retiens de cette théorie pour ce mémoire est essentiel : nous sommes tous connectés, et nos souvenirs comme nos expériences sont potentiellement accessibles à tous.

Cela éclaire ces moments de partage où nous avons l'impression de savoir, de comprendre l'autre sans paroles, parfois même avant qu'il ne s'exprime.

La connexion divine

À l'opposé apparent de cette vision, le Dr Melvin Morse s'appuie sur l'étude de nombreuses expériences aux frontières de la mort.

Les personnes ayant vécu ces expériences reviennent profondément transformées.

Elles développent une connexion accrue avec le monde, une qualité d'écoute particulière et parfois des capacités intuitives nouvelles.

Selon cette approche, l'être humain serait relié à une dimension divine par le lobe frontal droit, qui agirait comme une porte vers une mémoire universelle.

Les souvenirs et les expériences ne seraient pas uniquement stockés dans notre cerveau individuel, mais dans cette mémoire globale, accessible à tous.

Quelle que soit l'approche retenue, ces deux visions convergent vers une même intuition : l'accès à un champ de connaissance plus vaste devient possible lorsque nous entrons dans un état présent profond.

2.4 L'ego

Il est impossible d'aborder l'état présent sans évoquer l'ego.

Dans le cadre de la trialectique et de la verticalité, la compréhension de l'ego prend une dimension particulière.

Selon Oscar Ichazo et Dane Rudhyar, les niveaux de conscience jouent un rôle central dans l'évolution de l'ego.

Selon le niveau de conscience dans lequel nous nous trouvons, notre perception de la réalité change radicalement.

On peut distinguer quatre grands niveaux :

Le niveau socioculturel

La personne est immergée dans le milieu familial et social dont elle est issue.

Les croyances et les normes lui sont imposées.

L'autonomie individuelle n'est pas encore possible.

Le niveau de l'ego individualiste

La personne cherche à se dégager de cette dépendance.

Elle adopte une posture de contre-dépendance, rejetant l'autorité pour se construire à travers ses propres expériences.

Elle cherche à briller, séduire, dominer.

Le niveau de l'individu individualisé

La personne assume son indépendance avec responsabilité.

Elle interagit avec les autres sur un plan d'égalité, dans la confiance, la transparence et l'honnêteté.

Le niveau transpersonnel

À ce niveau, le moi se met au service de la conscience.

Il devient observateur.

Il n'y a plus de place pour les jeux de l'ego.

C'est le chemin de la réalisation de soi.

Pour moi, ce niveau est central dans la pratique du coaching.

Chaque coach a la responsabilité de tendre vers cet état, afin de pouvoir accompagner l'autre sans interférences égoïques.

Le master IDC, ainsi que l'ensemble des notions abordées dans ce mémoire, m'aident à avancer sur ce chemin, en me permettant de reconnaître les moments où mon ego cherche à reprendre la main, et de revenir à une posture d'écoute véritable.

3. Concrètement : intégration des différents outils

Jusqu'ici, j'ai tenté de montrer ce que représente pour moi l'importance de l'état présent, que je nomme également la sphère verticale.

J'y ai intégré différents éléments que je considère comme essentiels pour accéder à cette dimension verticale.

Revenons maintenant au master IDC et aux différents modules dont nous avons bénéficié.

À travers chacun des outils étudiés, je souhaite mettre en évidence comment la verticalité s'y inscrit naturellement, et comment je l'intègre dans ma pratique de coach.

Dans un premier temps, j'exposerai ces liens de manière théorique.
Dans un second temps, au chapitre suivant, je présenterai des exemples concrets issus de ma pratique.

3.1 Leadership et coaching : Robert Dilts

Je me souviens avec beaucoup d'émotion de l'intervention de Robert Dilts. Très concret, très précis, et pourtant habité d'une grande profondeur. Son regard, sa présence, son état intérieur étaient en eux-mêmes une démonstration de l'état présent.

Robert Dilts nous a parlé du leader.

Un leader est capable de motiver, d'influencer, de faire émerger les forces des individus et de transmettre une vision.

Un tel positionnement nécessite, selon moi, un accès à la dimension verticale.

Un leader ne peut rester dans le simple niveau de l'individu individualisé. Il doit être engagé sur le chemin du transpersonnel.

Sans cette posture, l'ego risque de prendre la place, avec les conséquences que cela implique pour celles et ceux qui sont influencés.

La verticalité devient alors un facteur clé de responsabilité.

Je me suis souvent demandé si des figures telles que Martin Luther King aurait pu avoir un impact aussi puissant en restant dans une dimension horizontale.

Je suis convaincue que non.

Au-delà de ses compétences personnelles, il a su créer une sphère verticale collective, un état présent partagé, dans lequel son message a pu être reçu.

Dans le modèle des niveaux logiques, Robert Dilts place au sommet le niveau spirituel ou celui de la transmission, au-delà même de la mission.

Pour lui, il est essentiel d'amener les clients vers cette dimension. Cet espace où le moi se met au service de la conscience, où les questions pratiques laissent place à une vision globale, dénuée d'ego.

C'est dans ce sens que j'intègre la dimension verticale dans le processus de Dilts.

Dans mon rôle de coach, il m'appartient de créer cette sphère verticale, puis d'accompagner le client vers cette dimension afin que sa vision soit complète et alignée.

Être congruent, au sens de Dilts, n'est-ce pas finalement être dans une logique trialectique ?

3.2 Coaching du changement : Françoise Kourilsky

De l'approche de Françoise Kourilsky, je retiens particulièrement la notion de changement de second ordre et celle des ressources.

La notion de changement de second ordre implique un élargissement du point de vue et du champ des possibles.

Elle met en lumière le fait qu'il existe à la fois une réalité et des réalités, une vision absolue et des visions relatives.

Ces perceptions varient selon le point de vue adopté, mais aussi selon le niveau de conscience dans lequel nous nous trouvons.

Françoise Kourilsky a d'ailleurs ouvert son intervention en rappelant les logiques, soulignant que pour travailler dans la logique de l'autre, il est nécessaire d'être soi-même dans celle du tiers inclus, donc dans une posture trialectique.

Si l'on considère la réalité de second ordre, il devient évident que l'état présent doit être vertical.

C'est cette posture qui permet d'élargir les possibilités tout en mettant de côté sa propre logique et son ego.

Elle permet également d'entendre les résistances du client sans les confondre avec les nôtres, et d'affiner ainsi la qualité de l'écoute.

La notion de ressources rejoint directement l'idée que chaque individu possède en lui ce dont il a besoin.

Que l'on s'appuie sur le principe de Lucifer ou sur celui de la connexion

divine, le message reste le même :
les ressources sont déjà là.

Le rôle du coach est alors de redonner au client la confiance nécessaire pour accéder à ces ressources.

En se connectant à un état présent vertical, le client trouve ses propres solutions.

Enfin, Françoise Kourilsky évoque l'importance d'une posture pédagogique, mobilisatrice, parfois provocatrice.

Cette posture prend toute sa puissance lorsqu'elle est exercée dans un état transpersonnel.

3.3 Coaching, croyances et transformation : Alexander Caillet

Ce module m'a profondément marquée.

L'une des idées les plus fortes que j'en ai retirées est celle-ci :
la pensée n'est qu'un nuage qui traverse le ciel de notre esprit.
Nous pouvons choisir de le laisser passer ou non.

Cette image a transformé ma manière d'aborder mes propres pensées, tant dans ma pratique professionnelle que dans ma vie personnelle.

Alexander Caillet nous a rappelé la puissance de l'inconscient et sa capacité à nous guider vers ce que nous recherchons réellement.
Cette approche rejoint l'idée d'une mémoire universelle ou d'un champ de compétences accessible.

Il évoque également la cohérence cardiaque et l'intelligence innée.
Que l'on parle de connexion divine ou de réseau neuronal, le principe reste identique :

il suffit de se relier à la bonne information pour que l'ensemble de notre système se mette en mouvement.

Dans les sept étapes pour coacher l'intelligence innée, la première est la présence du coach.

Nous sommes ici pleinement dans la dimension verticale.

Sans cette posture, le coaching risque de rester dans une agitation horizontale, donnant l'illusion du changement alors que les schémas restent identiques.

Les quatre étapes pour changer les pensées peuvent être enrichies par une lecture en termes de niveaux de conscience.

Le ressenti, le stop, la réflexion et le choix prennent alors une profondeur nouvelle lorsque l'on identifie la dimension dans laquelle on se trouve.

3.4 Coaching et conscience de soi : Aboodi Shabi

Ce module m'a confrontée à moi-même plus que je ne l'aurais imaginé.

Alors que je pensais être familière de l'état présent, j'ai rencontré mes propres résistances.

Cette confrontation m'a permis d'en tirer de précieux apprentissages.

Aboodi Shabi pose une question essentielle :
pourquoi le coaching maintenant ?

Nous vivons un changement de paradigme.

Nous passons progressivement d'une logique de compétition à une logique d'interaction coopérative.

Pour accompagner ce mouvement, il est nécessaire que suffisamment de personnes prennent conscience de ce changement et s'engagent dans cette transition.

Le coach a alors un rôle clé à jouer.

Mais pour transmettre ce mouvement, il doit d'abord l'avoir intégré en lui-même.

Aboodi Shabi met en évidence que, malgré la richesse des outils, nous pouvons facilement faire plus de la même chose.

Pour générer un réel changement, il est nécessaire de travailler au niveau de l'observateur.

Cet état témoin, où la conscience impersonnelle permet d'observer sans juger, devient alors la clé.

C'est dans cet espace que l'ego se tait et que l'être peut émerger.

Une phrase de son mentor m'a particulièrement marquée :

« Nous coachons à partir de nos blessures. »

Nos fractures, nos vulnérabilités sont ce qui nous permet de reconnaître l'autre dans son humanité.

Dans la dimension verticale, les notions de jugement, de juste ou de faux s'effacent au profit du tiers inclus.

Ce module a renforcé ma conviction de l'importance d'accéder à l'état présent, pour soi-même et pour l'autre.

4. Partage et application professionnelle

Dans ce chapitre, je partage plusieurs situations issues de ma pratique de coaching.

Certaines sont retranscrites telles qu'elles se sont déroulées, sur la base des apprentissages du master IDC et des outils étudiés.

D'autres ont été reprises afin de mettre en lumière les apprentissages qui ont émergé au fil de la pratique.

Ces situations donnent à voir le coaching en acte, dans sa dimension vivante, relationnelle et incarnée.

Elles témoignent de la posture du coach, de l'état de présence requis, et de la manière dont les outils prennent sens lorsqu'ils sont mis au service de l'être.

Pour des raisons de confidentialité, les prénoms et certains éléments contextuels ont été modifiés.

Lorsque cela est indiqué, les dialogues sont retranscrits dans leur intégralité.

Leadership et niveaux d'apprentissage

Application du modèle de Robert Dilts

Noémie consulte dans le cadre d'un conflit relationnel avec sa belle-mère. La situation génère une charge émotionnelle importante qui déborde jusque dans sa relation de couple.

L'objectif de l'accompagnement émerge progressivement : préparer un entretien dans un état émotionnel lui permettant de s'exprimer avec justesse.

(Dialogue intégral conservé tel quel)

CR : Noémie, tu voulais me parler de ta belle-mère. Pourrais-tu m'en dire plus ?

N : Oui. Ma belle-mère se mêle de tout. Elle veut contrôler ce que David (le fils qu'elle a eu d'un premier mariage) mange, en disant que ça influence Élise. Elle veut même me dire comment préparer mes propres cacaos... Vraiment, elle ne peut pas me sentir.

CR : Qu'est-ce qui te fait dire qu'elle ne peut pas te sentir ?

N : Elle a toujours quelque chose à dire contre moi. Elle a même envoyé un courriel à Nicolas (mon mari) pour dire qu'elle s'inquiète de la manière dont j'éduque les enfants. Je n'en peux plus. J'ai trouvé ce courriel sur l'ordinateur de Nico, ça m'a tellement énervée que je me suis disputée avec lui... Elle veut tout casser entre nous. Alors je ne veux plus lui parler... plus la voir...

N : Non, ce n'est pas vrai. Je veux un entretien avec elle. Je ne veux plus être celle qui se tait et qui fuit.

CR : Si je comprends bien, au-delà du fait que tu penses qu'elle a quelque chose contre toi, tu voudrais la rencontrer pour pouvoir t'exprimer. C'est bien ça ?

N : Oui.

CR : Bonjour Noémie, j'espère que tu vas bien. Te sens-tu à l'aise ?

N : Oui, très bien. Je suis installée confortablement et seule, je peux travailler.

CR : Si j'ai bien compris, on se voit aujourd'hui pour te préparer à cet entretien, dans un état qui te permette d'aller au bout de ce que tu veux dire.

N : Oui. Parce que je finis souvent dans un état où je pleure. Cette fois je veux aller au bout.

CR : Donc tu souhaites trouver un état dans lequel tu puisses contrôler tes émotions, et par là ton discours ?

N : Oui. Ce serait parfait.

CR : Si je résume : préparer un entretien avec ta belle-mère, dans un état émotionnel juste, pour aller au bout de ce que tu as à dire. C'est bien cela ?

N : Oui. Alors comment on fait ?

CR : J'ai compris l'objectif de l'entretien, mais pas encore ce que tu souhaites lui dire.

N : Exactement. Et surtout, je veux être forte.

CR : Qu'est-ce que tu entends par "forte" ?

N : Elle me déstabilise, elle m'attaque... Et moi, à la fin, je m'énerve, je perds tout.

N : En fait, si je me contrôle, j'aimerais lui dire que je ne veux plus qu'elle se mêle de ce qui ne la regarde pas.

CR : Lui dire qu'elle ne s'occupe plus de ce qui ne la concerne pas... et encore ?

N : Que je la respecte, mais qu'elle ne doit pas intervenir dans ma vie.

CR : Es-tu d'accord pour dire que nous allons travailler afin de te préparer à un entretien avec ta belle-mère, dans lequel tu pourras lui dire que tu la respectes tout en posant clairement tes limites ?

N : Génial, oui, c'est ça.

CR : Je te propose de travailler par étapes, de façon à pouvoir te projeter dans la situation. OK ?

N : OK.

CR : Où souhaiterais-tu avoir cet entretien ?

N : Pas à la maison. Un endroit neutre. Je peux lui proposer vendredi au restaurant à côté, à 19h00, avant qu'elle s'occupe des enfants.

CR : Parfait. Ce vendredi, au restaurant "La Belle Cloche", à 19h00. Peux-tu ressentir cet endroit ? Si tu es d'accord, lève-toi, ferme les yeux, et imagine-toi là-bas.

N : Oui... Voilà. Je suis debout, je ferme les yeux... Je me vois au restaurant, je l'attends... Mais je suis très stressée à l'idée de lui parler.

CR : De quoi aurais-tu besoin pour te sentir plus à l'aise ?

N : Je pourrais prendre un médicament, comme avant une soirée de parents d'élèves...

CR : En dehors du médicament, y a-t-il autre chose que tu pourrais mettre en place ?

N : Oui... la respiration, comme aux cours de théâtre.

CR : Très bien. Es-tu d'accord d'utiliser ta respiration et de faire un pas en avant pour imaginer son arrivée ?

N : Oui.

CR : Comment te sens-tu ?

N : Mieux... plus calme.

CR : Penses-tu pouvoir retrouver cet état physiologique et t'y connecter ?

N : Oui.

CR : Reprends cet état. Tu le sens ?

N : Oui.

CR : Revenons au restaurant. Tu l'attends sereinement.

N : J'y suis...

CR : Comment te sens-tu maintenant ?

N : Je n'ai presque plus peur de la voir arriver... Mais il va falloir que je tienne.

CR : Est-ce que tu t'es déjà trouvée dans une situation similaire ?

N : Oui... Une fois, quand je devais m'adresser aux parents d'élèves. J'avais préparé ma voix, mes intonations, et ma respiration.

CR : Connecte-toi à cette capacité : un état interne calme, où tu contrôles tes émotions.

N : ... Je l'ai.

CR : Si tu es d'accord, fais un pas en avant.

N : OK.

CR : Maintenant, qu'est-ce qui te permet d'aller voir ta belle-mère et de lui dire ce que tu veux dire ?

N : Je n'ai pas envie d'être en conflit.

CR : Donc tu souhaites lui parler parce que tu veux éviter le conflit, et parce que tu veux qu'elle respecte l'adulte que tu es.

N : Oui... et je veux aussi lui dire que je la respecte.

CR : Reprends cette intention. Et fais un pas en avant si tu es OK, avec tout ce chemin. Comment te sens-tu ?

N : Bien. Mais il y a un truc... Je suis qui, moi, pour lui dire ça ?

CR : Derrière cette question, quelle est la mission que tu te fixes, au-delà du "qui" ?

N : Mon rôle de femme et de mère, c'est que ça se passe bien. Je veux une atmosphère harmonieuse dans mon couple, et ça passe par ce respect.

CR : Donc ta mission, c'est d'obtenir une atmosphère respectueuse dans

ton couple, en lien avec ta belle-mère.

N : *Oui... ce serait génial.*

CR : *Ferme les yeux. Reprends mentalement : le restaurant, ton calme, le contrôle de tes émotions, ton objectif — poser tes limites avec respect — et ta mission : préserver l'harmonie du couple. Tu as tout ?*

N : *Oui... j'ai tout.*

CR : *Peux-tu faire un pas en avant ?*

N : *Oui.*

CR : *Comment te sens-tu ?*

N : *Génial. J'ai l'impression d'y être arrivée sans l'avoir fait.*

CR : *Prends une respiration. Ouvre les yeux. Et si tu regardes en arrière, comment tu te sens ?*

N : *Bien. Très bien. Je vais l'appeler tout de suite.*

CR : *Bravo. Tu as trouvé les ressources nécessaires.*

Lecture a posteriori

Le travail s'est déroulé par étapes, en s'appuyant sur les niveaux d'apprentissage, tout en restant attentive à l'état physiologique et émotionnel de Noémie.

Nous avons travaillé successivement sur le contexte, l'état interne souhaité, les ressources disponibles et la mission sous-jacente : préserver l'harmonie du couple.

À mesure que Noémie avançait, son état se transformait.

Elle passait d'une posture réactive à une posture d'adulte responsable, se recentrant sur ce qui était essentiel pour elle : le respect mutuel.

À la fin de la séance, elle exprimait un sentiment de clarté et de puissance tranquille.

Elle se sentait prête.

Le retour qu'elle m'a fait après l'entretien a confirmé cette transformation. Elle a pu s'exprimer jusqu'au bout, poser ses limites et maintenir un échange respectueux.

Retour de la coachée

Elle a apprécié que je n'entre pas dans une approche psychologique, étant déjà engagée dans un travail thérapeutique.

Elle a souligné la fluidité du passage d'un niveau à l'autre et l'importance de rester centrée sur la force trouvée pour aller plus avant.

Lors du retour, elle a exprimé ne pas avoir ressenti le besoin de revenir aux niveaux précédents, l'énergie étant déjà disponible pour passer à l'action.

Mon retour en tant que coach

Dans ce coaching, j'ai privilégié l'ancrage de la ressource et le passage à l'action.

Le travail sur les niveaux d'apprentissage s'est révélé particulièrement juste pour cette situation.

Le fait que la cliente trouve elle-même ses ressources, sans être dirigée, a renforcé son sentiment d'autonomie et de responsabilité.

Le silence a joué un rôle fondamental.

Même s'il n'apparaît pas dans le déroulé écrit, il a permis à Noémie de ressentir, d'intégrer et de choisir.

Cette séance m'a rappelé combien l'état présent, la sphère verticale, permet un accompagnement élégant, en laissant l'autre accéder à sa propre force.

Clin d'œil à l'état présent – Situation d'urgence

Contexte

Cette situation s'est produite dans un contexte particulier.

Je me trouvais en vacances à l'étranger, occupée à surveiller mon plus jeune fils sur une place de jeux.

La personne qui m'appelle est une jeune femme que j'accompagne ponctuellement en coaching situationnel et en relation d'aide.

(Dialogue intégral conservé tel quel)

CR : Oui, allô ?

K : Salut... c'est K... k... Karen... Je peux te parler ?

CR : Oui, Karen. Je suis avec Mel, mais dis-moi.

K : Je ne vais pas bien. Tu sais, après avoir appris que mon ex est maintenant avec ma meilleure amie... et puis le boulot... Et aussi je n'ai jamais d'argent, je n'arrive pas à payer ce que je dois... Et puis il y a ma mère qui ne m'aime pas...

(Je l'écoute. J'ai un œil sur Mel qui grimpe sur le toboggan. Autour de moi, le bruit des voitures. Je suis dehors.)

CR : Karen, je sens que tu ne vas pas bien. Comme tu le sais, je suis absente et je n'ai pas le temps pour un coaching. Qu'attends-tu de moi, juste maintenant ?

K : Je pars de chez ma sœur. Elle dit que je ne m'en sortirai jamais. J'ai recommencé avec le shit... Personne ne m'aime... Je n'arrive jamais à rien... J'essaie toujours d'être à l'écoute, mais là, ce n'est pas possible... Je ne veux pas raccrocher comme ça.

CR : Karen, tout ce que tu dis là n'est pas vrai.
(Jugement. Je le sens immédiatement.)
Tu es une femme bien. Regarde tout le chemin que tu as déjà parcouru. Je crois en toi.
Je suis désolée, mais je n'ai pas plus de temps à t'accorder. Dis-moi : de quoi aurais-tu besoin, là, tout de suite, de ma part ?

K : Tu es un ange... Toi, tu crois en moi. Grâce à toi, j'ai fait ce chemin. Mais dès que tu n'es pas là, je replonge. J'ai l'impression que c'est la fin du monde...

(Je l'écoute, mais je n'arrive pas encore à l'aider. Je ne comprends pas ce qu'elle attend réellement.)

K : En plus... j'ai pris des médicaments... Mais personne ne le sait... De toute façon, tout le monde s'en fout...

Point de bascule

À cet instant précis, malgré le contexte dans lequel je me trouve, un mot surgit clairement en moi :

médicaments.

Toute ma conscience s'éveille.
Je m'observe.
Mon ego veut rassurer, encourager, minimiser.
Mon corps, lui, doit veiller sur mon enfant.

Je prends conscience de l'essentiel : être là, maintenant. Sans excuse.

En me plaçant dans un niveau de conscience élargi, je perçois enfin sa réelle souffrance.
Je choisis alors d'être pleinement présente.

(Dialogue intégral conservé tel quel)

CR : Karen ? Je te reprends dans cinq secondes. Le temps de mettre Mel en sécurité, d'accord ?

K : Oui...

(Je prends Mel, malgré ses protestations, le mets dans sa poussette, lui donne son doudou. L'espace se crée.)

CR : Karen, excuse-moi. Tu as parlé de médicaments ?

K : Oui... des trucs... je ne sais pas trop quoi...

CR : Quand les as-tu pris ?

K : Il y a cinq minutes... enfin, je crois...

CR : Ce que tu me dis est très important. J'ai une proposition à te faire. Es-tu d'accord pour l'entendre ?

K : Oui.

CR : Quels que soient les médicaments que tu as pris, il est important d'en connaître les effets. Tu es d'accord ?

K : Oui, tu as raison...

CR : Peux-tu appeler le XXX et leur expliquer la situation ? Peux-tu faire cela pour toi... et pour moi ?

K : Oui, je peux. Je vais le faire.

CR : Très bien. Es-tu d'accord de m'envoyer ensuite un SMS pour me dire que quelqu'un s'occupe de toi, là-bas ?

K : Oui.

CR : Avant de raccrocher, as-tu encore besoin de moi ?

K : Non. Je vais faire ça et je te redis.

CR : C'est parfait, Karen. Tu as trouvé quoi faire. J'attends de tes nouvelles.

Lecture a posteriori – État présent et posture

À l'issue de cet appel, des relais concrets ont été mis en place afin d'assurer une prise en charge adaptée.

Ce que cette situation met en lumière, c'est la puissance d'un seul mot entendu depuis un espace de conscience élargie.
Ce mot a agi comme un point de bascule.

En me plaçant dans l'état présent, j'ai pu créer l'espace juste.
Mon attention s'est recentrée.
L'écoute est devenue claire.

La priorité est apparue naturellement : assurer la sécurité immédiate.

En quittant une posture de réponse automatique pour entrer dans celle du témoin responsable, une issue a été possible.
La personne a pu être accompagnée vers les ressources adéquates.

Cette situation m'a rappelé combien la sphère verticale permet une lecture fine de l'urgence.
Non en faisant davantage, mais en étant pleinement là.

Coaching et transformation de la pensée

M. Caillet – La voie de la pensée

Introduction

Dans certaines situations, le travail porte sur la manière dont une personne se perçoit face à une figure d'autorité, souvent parentale.

Une cliente exprime le sentiment d'être ramenée à un état d'enfant lors des échanges avec sa mère.

La colère surgit, la discussion se bloque, et le dialogue n'aboutit pas.

L'extrait suivant met en lumière le travail sur la pensée, ainsi que la prise de conscience progressive des niveaux internes activés au cours de l'accompagnement.

Extrait de dialogue – La voie de la pensée

(Dialogue intégral conservé tel quel)

CR = Caroline Rappaz

L = Louise

CR : *Tu aimerais donc avoir une discussion avec ta mère, c'est bien cela ?*

L : *Oui. Mais elle ne veut jamais en avoir une de sérieuse.*

CR : *Qu'entends-tu par « sérieuse » ?*

L : *Qu'elle écoute ce que j'ai à dire. Mais elle me traite toujours comme un bébé. Et du coup, je me sens comme quand j'étais petite.*

CR : *Et lorsque tu te sens comme une petite fille face à ta mère, qu'éprouves-tu ?*

L : *De la colère.*

CR : *Si je comprends bien, lorsque tu te sens enfant face à ta mère, la colère monte, la discussion n'aboutit pas, et tu as le sentiment que c'est ta mère qui gagne. Est-ce juste ?*

L : *Oui, exactement.*

CR : *Serais-tu d'accord pour que nous regardions ensemble comment changer ce dénouement ?*

L : *Ce serait génial.*

CR : *Reprenons depuis le début. Tu souhaites avoir une discussion sérieuse avec ta maman.*

L : *Oui, et je veux surtout qu'elle m'écoute jusqu'au bout.*

CR : *Quelle serait ton hypothèse de départ pour que ta mère puisse t'écouter ?*

L : *Que je suis maintenant une adulte, et plus une petite fille.*

CR : Alors prenons cela en considération : tu es une adulte capable de parler à ta mère. Est-ce juste pour toi ?

L : Oui.

CR : Et lorsque tu te sens adulte face à ta mère, qu'éprouves-tu ?

L : Si je me sens adulte, je sais que ma mère a tort, et que je suis assez forte pour lui parler.

CR : Alors, que peux-tu faire depuis cet état ?

L : Discuter avec elle. Rester dans l'adulte. Ne pas me laisser déstabiliser. Aller jusqu'au bout de la discussion. Oui... c'est exactement ça.

CR : Donc, en te sentant adulte, tu peux parler sérieusement avec ta mère et aller jusqu'au bout de ce que tu as à dire ?

L : Exactement.

Reprise du travail avec intégration verticale

(Dialogue intégral conservé tel quel)

CR : Si nous reprenons le début, tu souhaites avoir une discussion sérieuse avec ta maman.

L : Oui, et je veux qu'elle m'écoute jusqu'au bout.

CR : Quelle est ton hypothèse de départ pour qu'elle puisse t'écouter ?

L : Que je suis une adulte, et plus une petite fille.

CR : Louise, comment te sens-tu lorsque tu es adulte, en regard de cette part plus jeune ?

L : Quand je me sens enfant, je dois absolument prouver à ma mère que je fais bien. Si elle n'est pas d'accord, j'ai l'impression de la trahir... comme si elle allait arrêter de m'aimer.

CR : Donc, dans cet état, tu cherches à prouver et à être aimée. Est-ce juste ?

L : Oui... totalement.

CR : Et que se passe-t-il alors ?

L : De la colère. Ou je pleure. Et du coup, je ne peux plus parler.

CR : Que te faudrait-il pour passer à l'adulte ?

L : Dans d'autres contextes, je sais comment être adulte.

CR : Peux-tu me décrire cette posture ?

L : Je n'ai plus besoin que l'autre m'aime. Je peux dire ce que je ressens sans peur d'être jugée. Et je contrôle mes émotions.

CR : Serais-tu d'accord de fermer les yeux et de ressentir d'abord cette petite fille ?

L : Oui... je la ressens.

CR : Et maintenant, serais-tu d'accord de laisser apparaître l'adulte que tu viens de décrire ?

L : Oui... Je vois le changement. Je gère mes émotions. Même face à ma mère. J'ai envie d'aller lui parler maintenant.

Lecture a posteriori – Niveaux de conscience et verticalité

Dans ce premier temps de coaching, la cliente traverse les différentes étapes de la voie de la pensée.

Ce processus est déjà en lui-même porteur de transformation, en permettant une première prise de distance face à la situation vécue.

Lorsque la situation réelle s'est présentée, un ajustement a toutefois été nécessaire.

L'ajout d'une lecture verticale a permis d'identifier plus précisément le niveau de conscience depuis lequel la cliente s'exprimait dans la relation à sa mère.

En prenant conscience de cette posture, elle a pu observer ses mécanismes internes, reconnaître la part d'elle-même qui cherchait à être validée, puis accéder à une posture adulte plus stable.

À ce niveau, elle se reconnaît comme un individu à part entière, capable de s'exprimer dans un état de confiance, de transparence et d'honnêteté, sans que l'ego ait besoin de lutter pour être reconnu.

L'intégration corporelle de cette posture a permis un basculement durable.

La cliente ne réagissait plus automatiquement depuis l'ancien schéma.

Elle observait, choisissait et agissait avec plus de liberté.

Accueil de l'être – Coaching en relation d'aide

Contexte

Cet accompagnement s'inscrit dans un cadre professionnel, élargi à une relation d'aide, après accord institutionnel.

Dès le premier entretien, l'état physique et émotionnel de la personne appelle une présence ajustée.

(Dialogue intégral conservé tel quel)

CR = Caroline Rappaz

A = Alain

CR : Alain, bonjour. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

A : Bonjour Caroline. Je suis vraiment content que vous ayez accepté ce nouveau contrat. Je me sens en connexion avec vous et j'ai besoin, vraiment besoin, de parler de ce qui m'arrive à quelqu'un en dehors de ma famille et de mes thérapeutes, avec lesquels je ne me sens pas entendu.

(Je remarque qu'Alain n'est pas en bonne condition physique. Ses mains tremblent, il transpire abondamment. J'étais informée d'un problème de santé, mais pour la première fois, j'ai le sentiment qu'il me laisse réellement voir son état.)

CR : Cela doit être difficile de ne pas se sentir écouté...

A : C'est très éprouvant. J'ai le sentiment que personne ne m'écoute. Pourtant, moi, je sais ce qui est juste pour moi.

CR : Seriez-vous d'accord de me dire ce qui est juste pour vous ?

A : Oui. C'est pour cela que je souhaite travailler avec vous. Les médecins ont posé plusieurs diagnostics — burn-out, détresse respiratoire, troubles psychiques — mais je ne me sens pas entendu. Je ne souhaite plus prendre tous ces médicaments. Mon corps réagit mal, je ne dors plus.

CR : Je vous entends, Alain. Et ne pas se sentir écouté peut être très éprouvant. Qu'aimeriez-vous, vous, là maintenant ?

A : Être entendu. Pouvoir dire ce qui est bon pour moi.

CR : Je vous écoute.

A : Merci... Je me sens déjà mieux.

(Je constate que la transpiration diminue et que ses mains cessent de trembler.)

A : Je ne souhaite plus prendre ces médicaments. Ils m'éloignent de moi-même et m'empêchent de travailler sur mes projets.

(Alain travaille depuis son domicile et possède une intelligence hors normes, reconnue depuis l'enfance.)

A : Lorsque je les prends, je ne suis plus moi. Et pourtant, on ne m'écoute pas.

CR : Vous avez le sentiment que l'on ne reconnaît pas qui vous êtes réellement...

A : Oui. Alors que je sais que je ne suis pas fou.

CR : Dites-moi, Alain, ce qui serait le plus juste pour vous.

A : Laisser mon esprit s'exprimer. Pouvoir parler de mes peurs, de mes souffrances, de mes difficultés à trouver ma place. Être écouté, sans jugement.

CR : Que diriez-vous de lui laisser encore un peu de place, ici, maintenant ?

A : Je me sens déjà mieux. Regardez, je ne tremble plus.

(Il me montre ce que j'ai déjà observé. Ce geste marque une confiance qui s'installe.)

A : J'ai parfois l'impression de percevoir les choses à l'avance. C'est ce qui me rend créatif dans mes projets. Mais dès que j'en parle, je sens que ce

n'est pas accueilli.

CR : *C'est une qualité précieuse. Ici, vous pouvez l'exprimer librement.*

A : *Avec vous, j'ai l'impression d'un espace clair, transparent. Je peux m'y refléter, me voir tel que je suis, et parler sans crainte.*

CR : *Nous arrivons au terme de ce rendez-vous. Avant de nous quitter, y aurait-il quelque chose dont vous auriez besoin ?*

A : *Je me sens déjà très léger. Peut-être... j'aurais une demande...*

(Il se frotte les jambes. Son corps évoque une grande vulnérabilité.)

CR : *Vous pouvez formuler votre demande. Et je poserai mes limites si nécessaire.*

A : *Pourriez-vous me regarder dans les yeux, sans rien dire ?*

CR : *Bien sûr.*

(Je le regarde dans les yeux. Une présence intense circule. Un contact profond, silencieux.)

A : *Merci, Caroline. Je me réjouis de notre prochain rendez-vous.*

Il n'y aura pas eu d'autre rendez-vous.

Un mois plus tard, Alain est décédé, à la suite d'une prise médicamenteuse inadaptée.

Lecture a posteriori – Présence, silence et verticalité

Lors de cet accompagnement, j'ai rencontré la puissance du silence.
La justesse d'un rythme calme, posé, enveloppant.

Je me suis tenue dans l'accueil,
dans une présence disponible à ce qui était là.

Je n'étais pas dans un rôle à incarner.
J'étais dans l'accueil d'un être.

Mon état de présence était pleinement vertical.
Ma conscience se situait dans un espace élargi, permettant une écoute vraie.

Dans cet espace, Alain a pu déposer ce qui demandait à être entendu.
Sa souffrance, ses peurs, sa vulnérabilité ont trouvé un lieu d'accueil.

Cette expérience m'a rappelé que, parfois, offrir un espace d'écoute et de présence est déjà un acte immense.
Être là.
Entièrement.

5. Impacts sur le plan professionnel

Cette évolution a profondément transformé ma pratique professionnelle.
Je choisis aujourd'hui les personnes que j'accompagne en cohérence avec cette posture.

Le silence occupe une place centrale dans mes accompagnements.
Il permet au client de penser, de ressentir, et de laisser le moi se mettre au service de la conscience.

Cette posture transforme la qualité de mes questions.
Elles deviennent plus ouvertes, plus ajustées, plus vivantes.

Ma boîte à outils est toujours présente.
Elle s'active naturellement lorsque la sphère verticale est créée.

Les fondamentaux du coaching émergent avec fluidité.
Mes accompagnements sont devenus plus légers pour moi, et plus profonds pour les personnes que j'accompagne.

Je travaille avec plus de justesse.
Avec plus de simplicité.
Avec plus d'élégance.

6. Impacts sur le plan privé

Sur le plan privé, l'impact le plus marquant est le désir constant de poursuivre ce cheminement intérieur.

Je me sens dans un état de veille et d'éveil permanent.
Une attention fine à mes pensées, à mes réactions, à mes mouvements intérieurs.

Les outils évoqués dans ce mémoire me servent également dans ma vie quotidienne.
Lorsque des pensées limitantes surgissent — culpabilité, doute, peur — je les observe.

Je distingue celles que je peux laisser passer et celles qui nécessitent un ressenti plus profond.

Je me demande alors dans quel niveau de conscience je me trouve.
Très souvent, il s'agit du niveau de l'ego individualiste.

En prenant conscience de cela, je peux me repositionner dans une posture plus vaste, plus calme, plus observante.
La plupart du temps, la pensée perd alors de sa force et se dissout d'elle-même.

J'ai également intégré les logiques décrites par Françoise Kourilsky dans ma vie familiale.
Cela apporte de la légèreté, parfois même de l'humour.

Changer de posture, modifier le cadre, jouer avec les règles implicites permet souvent de désamorcer des tensions sans effort inutile.

Ce master IDC a été pour moi un véritable cadeau.
Un cadeau de clarté, de liberté et de responsabilité.

7. Conclusion – Mon éveil à la verticalité lors du postgrade

Je souhaite conclure ce mémoire en exprimant ma gratitude envers l'ensemble des participants du master IDC.

Je remercie tout particulièrement les personnes qui ont guidé ce parcours, par leur présence, leurs retours et leurs questionnements, et qui m'ont permis de prendre conscience de certaines zones d'ombre que je continue aujourd'hui à explorer.

Lorsque je me suis inscrite à ce master, je cherchais avant tout une reconnaissance formelle, un cadre officiel à ma pratique.
Je savais que j'allais apprendre, mais je n'imaginais pas l'ampleur de la transformation intérieure qui m'attendait.

Au-delà des outils et des concepts, c'est un chemin de retour à moi-même qui s'est ouvert.
Un point de convergence entre toutes mes expériences passées.

J'ai compris le sens de ce parcours, le pourquoi du comment.
Ce master a marqué le premier pas conscient sur le chemin de ma verticalité.

Aujourd'hui, je sais pourquoi je suis cette voie.
Je sais ce que je transmets, et d'où je le transmets.

On peut être extrêmement bien formé, expérimenté, outillé, et pourtant passer à côté de l'essentiel.
Sans conscience du changement de paradigme que nous traversons, nous risquons de faire simplement plus de la même chose.

La création d'une sphère verticale pour le client est alors fondamentale. Le coach, avec un grand C, devient un éclaireur.

Mais pour éclairer, il faut d'abord avoir traversé sa propre nuit.

8. Définitions complexes

Afin de faciliter la lecture de ce mémoire, voici un éclairage sur certaines notions abordées.

Les logiques

Logique formelle

Elle repose sur les lois d'identité, de contradiction et de tiers exclu. Elle décrit un monde figé, structuré, sans prise en compte du changement.

Logique dialectique

Elle introduit la notion de transformation, de tension entre les opposés et de devenir.

Logique trialectique

Elle intègre les deux précédentes et introduit la notion d'unité, de circulation et de mutation.

Le principe de Lucifer

Il décrit les mécanismes des systèmes auto-organiseurs, des mêmes, de l'ordre de préséance et du super-organisme humain.

Les crises menant à l'état transpersonnel

Le chemin vers la verticalité passe par différentes crises, de la construction de l'ego à sa mise en lumière, jusqu'à l'émergence d'un témoin conscient capable d'observer sans se confondre.

9. Annexes et bibliographie

Les références théoriques, ouvrages et sources citées tout au long de ce mémoire sont regroupées en fin d'ouvrage.

Annexes

Annexe 1 – Richard Dawkins et les mèmes

Richard Dawkins étend l'approche darwinienne en introduisant le concept de *mème*, analogue mental du gène.

Un mème est un objet culturel ou mental qui, à l'instar d'une entité biologique, lutte pour sa survie. Comme le gène égoïste, le mème utilise l'individu qui en est porteur afin de se disséminer.

Contrairement au domaine biologique, cette dissémination ne dépend pas uniquement de la reproduction, mais des moyens de communication disponibles : expression orale, écrite, visuelle, et plus largement tous les supports culturels.

Dawkins considère ainsi le champ culturel comme un espace où les mèmes interagissent par le biais de leurs véhicules humains. Certaines interactions conduisent à l'extinction de mèmes, d'autres à leur association, renforçant leur capacité de survie.

Deux éléments ressortent de cette approche :

La diversité des mèmes est liée à la diversité génétique des individus et aux environnements dans lesquels ils évoluent. Des phénomènes universels, tels que le lever et le coucher du soleil, ont généré des mythes communs à toute l'humanité, tandis que les spécificités géographiques, culturelles et écologiques ont donné naissance à des croyances propres à chaque groupe.

La sélection des mèmes peut être liée à la sélection des individus eux-mêmes. Un individu porteur de comportements suicidaires a peu de chances de transmettre ses mèmes, tandis que des traditions favorisant la survie et le bien-être augmentent les probabilités de transmission culturelle.

Dawkins compare ainsi l'évolution des idées dans l'esprit humain à celle des gènes au sein d'une espèce.

Dans cette perspective, gènes et mèmes sont qualifiés d'« égoïstes » : tous deux tendent vers l'immortalité et utilisent les organismes qui les hébergent pour se reproduire et se diffuser.

Cette approche permet de penser l'évolution de la culture humaine à partir de mécanismes analogues à ceux du vivant, tout en reconnaissant que la richesse du patrimoine culturel ne peut être réduite à la seule pression de sélection biologique.

Avec l'apparition du langage, l'humanité a donné naissance à une entité comparable à une forme de vie autonome : le mème. Contrairement aux

organismes biologiques, le même peut être stocké sur différents supports, transmis rapidement et dupliqué à faible coût.

Cette réflexion ouvre également la voie à des hypothèses plus prospectives concernant l'évolution humaine et les systèmes artificiels capables de traiter, transformer et produire des mêmes.

Source :

<http://www.ai.univ-paris8.fr/~renaud/publications/hthese/node17.html>

Annexe 2 – Les crises menant à l'état transpersonnel

Le chemin vers la verticalité est jalonné de crises successives.

La première trace se situe dès la naissance, qui laisse des empreintes profondes sur la psyché. C'est autour de ces blessures originelles que l'ego commence à se structurer.

La première crise survient lorsque l'individu prend conscience qu'il a été façonné par son environnement d'une manière qui ne correspond pas à ses besoins profonds. Il se révolte alors contre cet état de fait et entame une conquête de liberté, cherchant à affirmer ce qu'il croit être.

À ce stade, l'ego individualiste se manifeste avec force. Il est souvent contradictoire, chaotique et en apparence puissant.

La deuxième crise apparaît lorsque les contradictions internes deviennent insupportables pour la conscience. L'individu réalise qu'il n'a pas réellement de maîtrise sur lui-même et qu'il lui manque une unité intérieure.

Il entre alors dans une véritable démarche de connaissance de soi. C'est l'accès au niveau de l'individu individualisé. L'ego devient l'objet principal d'observation. Certains mécanismes sont reconnus et dépassés, tandis que d'autres continuent à résister pendant parfois de longues années.

Enfin, le niveau transpersonnel émerge lorsque les racines de l'ego sont mises à nu et acceptées. Les jeux de l'ego sont démasqués, mais continuent à se produire. Une instance nouvelle apparaît alors : la conscience observatrice, capable de se distancier en toutes circonstances.

Lorsque cette vigilance se stabilise, l'être essentiel peut émerger et se manifester pleinement.

La verticalité devient alors un état vivant, incarné, et non plus un concept.

Bibliographie

Ouvrages spécifiques

Bloom, Howard
Le Principe de Lucifer, tomes 1 et 2
Le Jardin des Livres, 2001–2003

Morse, Melvin
La Divine Connexion
Le Jardin des Livres, 2005

Clouzot, Olivier
Éveil et verticalité
Le Souffle d'Or, 2000

Dane Rudhyar
The Astrology of Personality
Le Souffle d'Or, 2000

Ouvrages généraux

Csikszentmihalyi, Mihaly
Vivre et Mieux vivre
Robert Laffont, 2004–2005

Robbins, Anthony
Unleash the Power Within (1 & 2)
Live with Passion
Giant Steps
Unlimited Power
Personal Power (1 & 2)

Goleman, Daniel
L'intelligence émotionnelle
Village Mondial, 2000–2002

Ringuette, Julien
Pour une discipline du bonheur : le coaching
Québecor, 2000

Hévin, Bernard
Manuel de coaching
Dunod, 2002

Hévin, Bernard
Construire sa vie adulte
Dunod, 2000

Servan-Schreiber, David
Guérir
Robert Laffont, 2003

Shapiro, Francine
Eye Movement Desensitization and Reprocessing
Guilford Press, 2001

Internet et autres supports

Ichazo, Oscar
École Arica – enseignements sur la verticalité

Ducret, Yves-Pierre
Les niveaux logiques – EMBA

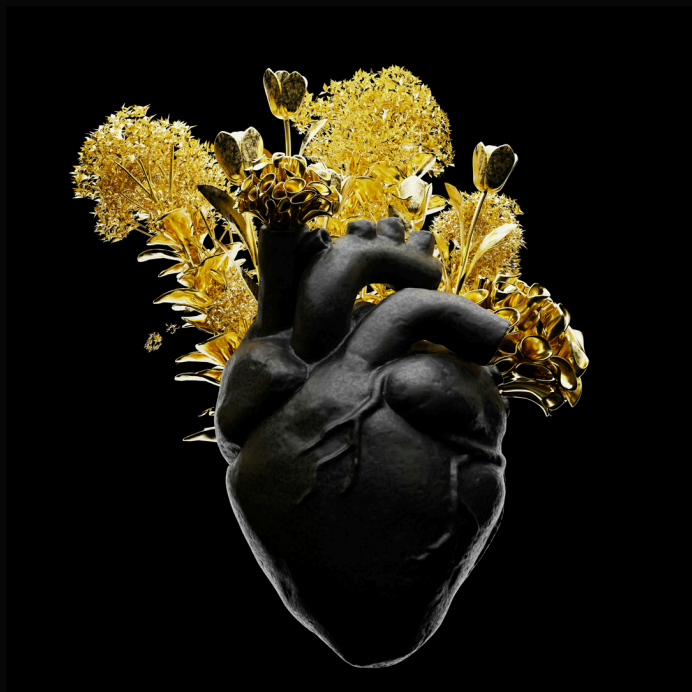
Zweifel, Thomas
Les niveaux d'écoute – EMBA et formations en coaching

Robbins, Anthony
Séminaires internationaux (Londres)

Cayrol, Alain
Formation de coach professionnel

Texte remis à jour en janvier 2026
par :

Caroline Matteucci
Profileuse comportementale et
Révélatrice de l'Être



www.carolinematteucci.ch