

# Sous influence

Sophie Bayle - Publié le 21 juin 2023



« Fais confiance, crois-en moi... » L'effet Kaa by Walt Disney

## Podcast sur emprise et déprise de France Inter

C'est en écoutant cette semaine sur Arte sur "Adeptes, de l'emprise à la déprise", un documentaire poignant et pudique consacré aux victimes de sectes, que j'accroche sur ce thème de l'**influence**.

Les ex-adeptes sous influence évoquent des traits communs : syndrome du bon élève, propension forte à l'engagement qui entraîne à délivrer toujours plus loin et invite à se conformer. Ils évoquent la dépersonnalisation progressive qui mène à l'incapacité de ressentir les émotions de l'autre comme les siennes propres. Abandon du sens critique et de la capacité à exprimer un doute.

Cette même semaine, j'ai entendu d'une DRH influente que le coaching, tout en étant indispensable - elle se déclare accompagnée tout au long de sa carrière par un coach - est aussi potentiellement dangereux car très proche de la psychanalyse qui n'aurait, selon elle, aucune place en entreprise. Comme si cela exposait les coachés.es à une forme d'influence...

On dit « sous influence » lorsqu'on est sous l'emprise d'une drogue, d'un gourou, d'un pervers narcissique... peut-on être sous influence d'un coach, comme d'un psy d'ailleurs ?

Alors quand on se déclare **coach des profondeurs** qui propose de plonger dans l'inconscient pour y trouver ses verrous et libérer ses possibles pour l'avenir, ça mérite de s'arrêter un instant.

## Coaching et psy ?

Alors déjà tu te calmes. Et on le pose en préalable, encore et toujours : Bah non, pas pareil.

Alors ok, c'est pas faux que je vois des **patrons de ma génération**, toujours des hommes, qui ont des **scrupules à démarrer direct par un psy** de peur que ce soit trop fort pour eux, et qui se lancent discrets dans le coaching, comme première étape de familiarisation avec soi-même, la conscience de soi, l'interrogation sur sa relation aux autres... Je les vois venir avec tendresse et me propose volontiers de les aider à s'apprivoiser, tant que les symptômes de leur mal être ne semblent pas encore les prendre trop à la gorge. Mais tu vois, la génération juste après des **quarantennaires, ils osent se doter direct d'un psy et d'un coach** pour banderiller leur bête sous tous les flancs; ils investissent courageusement dans un travail personnel complet, d'ombre et de lumière, pour régler leurs comptes d'enfant (psy) et s'atteler à déconstruire leur système pour faire place nette à de nouveaux lendemains (coach). Respect.

Alors ok, c'est connexe et tous les courants de coaching sont issus des travaux thérapeutiques, de Carl Gustav Jung à Milton Erickson. Dans les deux cas, en coaching comme en thérapie, il s'agit de faire face à ses déterminismes. **Dans les deux cas, on fait un travail de conscience** pour faire émerger plus que ce qu'on a consciemment déjà identifié. Mais la connexion s'arrête là.

**On va voir un psy quand on souffre. On va voir un coach quand on bloque.**

**En thérapie, on s'intéresse au pourquoi, à hier et on soigne** les blessures du passé; L'accompagnement par des professionnels de la thérapie intervient dès l'apparition de la souffrance, est indispensable pendant la crise et jusqu'à la reconstruction.

**En coaching, on s'intéresse au comment, à demain, et on se libère** de ses croyances limitantes, des scénarii qui se répètent et ne nous conviennent pas (s'ils nous aliènent, il s'agira sans doute de poursuivre la démarche avec un psy d'ailleurs...). C'est l'accompagnement dans l'inconnu de ceux qui souhaitent et osent faire différent. C'est pour celui qui entreprend la démarche, de retrouver la liberté de choisir son avenir.

L'accompagnement par des professionnels du coaching ne peut se faire que sur une base de sécurité des coaché.es. Cela m'est arrivé à plusieurs reprises d'ailleurs de dire lors de la séance exploratoire : vous semblez avoir un travail thérapeutique préalable à faire. Allez voir un psy, retrouvez vos sécurités essentielles. **Je vous attends** pour la suite, quand vous serez prêt.e.

D'expérience personnelle (et cela m'arrive de partager mon témoignage aussi), tant qu'on n'a pas passé la ligne de flottaison, cela ne sert à rien de faire des inventaires de personnalité ou de se lancer dans un coaching : pour pivoter, il faut avoir un ancrage minimum impossible à trouver tant qu'on est à la dérive.

Le risque ? Démarrer sans sécurité psychologique un travail qui passera aussi par la conscience... et on s'expose à l'influence (du contexte, de l'intention des autres pour soi, de ce qu'on pense qu'on attend de soi...) au lieu de trouver son axe propre. Donc non, on démarre pas un coaching tant qu'on n'est pas sécurisé psychologiquement.

**Safety first. Shifting second.**

## **Coaching et influence ?**

Les mécanismes dénoncés dans le reportage sur l'emprise des sectes montre que la mise sous influence s'articule autour de deux piliers :

- **amour toujours conditionnel** (je t'aime SI... tu t'habilles comme ça, tu te comportes comme ça, tu fais ça...)
- et la mise en **incapacité d'accéder à sa propre pensée**

**Dans un coaching, l'amour** (même si certains trouveront le terme fort, c'est une qualité de lien qui procède de ça) **est forcément inconditionnel** via un accueil absolu et un regard portant : je vois la lumière du coaché.e et la projection en grand de cette lumière demain.

Quant à ma pratique, **j'aime trop ma liberté pour ne pas faire de celle de l'autre un trésor inaliénable** ! J'y prête par conséquent une attention toute particulière.

Ce que j'observe dans le cycle d'un coaching individuel d'environ 9 mois ?

C'est une danse à trois temps :

- **un premier tiers du coaching** dans lequel s'établit la **confiance**. La confiance dans le coach, dans la relation de coaching, pré-requis à explorer la confiance en soi.
- **un deuxième tiers** qui consiste dans un travail de **conscience**. Et là oui, tous les moyens sont bons pour passer la barrière cognitive et offrir les conditions pour les coaché.es d'accès à des ressources inconscientes. Et là l'idée, c'est bien d'**accéder à sa propre pensée, délivrée de l'influence** de son système, ses pairs, son patron, son entourage...
- **un troisième tiers** qui force la **puissance** des coaché.es, une sorte de mise en mouvement et d'envol solo

Le tout sur un bon gros tiers d'amour inconditionnel. Et ouais, comme dirait le César de Pagnol à son polytechnicien de petit-fils quand il le briefe sur le dosage d'un bon mandarin-citron-curaçao : ça fait quatre-tiers tout rond !

Dans mon expérience, cela se fait naturellement, comme un **cycle universel : confiance-conscience-puissance** par lequel passe celui ou celle qui a décidé de libérer tous ses possibles demain.

Dans les rares cas en fin de coaching où les coaché.es évoquent une suite où un droit de tirage au cas où dans l'année qui suit... Cela suscite bien sûr mon interrogation : ai-je bien accompagné sa liberté ? Ai-je œuvré à sa portance autonome ou ai-je influencé ? Ai-je nourri sa puissance ou bien la mienne ? **Supervision, doutes** : qu'est-ce qui se joue encore ? Qu'est-ce que JE joue encore ?

Une attention de chaque instant à nettoyer de la relation et de l'accompagnement mes propres besoins de réparation, mes propres névroses.

Et oui, ça peut (ça doit) se poursuivre chez le psy ce travail pour un professionnel du coaching attaché viscéralement à la liberté de ses coaché.es ! Histoire de regarder dans le blanc des yeux encore une fois chaque névrose, être attentive aux résurgences de mécanismes profonds très personnels qui n'ont pas à s'exprimer dans l'espace offert aux coaché.es.

**Et puis aussi, cela peut arriver qu'on se trompe parfois.** Surtout moi ;) alors on nomme, on désigne, on ajuste en live dans le cadre du coaching avec transparence sur sa maladresse, son intention, et on demande à l'autre de l'aide, de prendre le relais de la proposition, de l'expression du juste besoin.

Bref **on échange d'adulte à adulte avec l'intéressé.e** en portant ensemble, coach et coaché.e, un regard meta sur notre relation.

Essentielle dans ma pratique cette vigilance permanente. Attentive à dérouiller chaque piston et bien huiler tous les rouages, pour un moteur bio électrique à énergie basse consommation... et surtout silencieux. La parole qu'on doit entendre, c'est celle du coaché.e que l'on fait résonner comme un « gong dans la montagne » (merci Sylvain Collaudin pour cette belle image).

## **En vrai, l'influence c'est quoi ?**

*Le Robert* : Fluide provenant des astres et agissant sur la destinée humaine.

*Larousse* : Exercer une influence sur quelqu'un, quelque chose : Influencer l'opinion par la propagande. La Lune influence les marées.

*Littre* : Exercer une influence, un ascendant. Influencer les esprits, les opinions.

*Etymologie* : du latin médiéval influens, influence, grippe, dérivé du latin influere, pénétrer, se glisser, s'insinuer, se répandre. L'influence est l'action, généralement lente et continue, d'une personne, d'une circonstance ou d'une chose qui agit sur une autre.

### **Pouvoir, domination, ascendant... et fluide rampant infectant progressivement. Yuk.**

Maintenant je dis pas hein, dans un système de dominants, et peut être surtout quand on est une femme qui refuse de prendre systématiquement la position de dominée, on a parfois ces pulsions inscrites en mode réflexe dans notre ADN de guerrière...

Jamais dans une relation de coaching.

Jamais.

**La parité, la relation d'adulte à adulte, le profond respect des équilibres de l'autre, de son intégrité, de son mouvement intérieur...** c'est la qualité de relation indispensable à l'aventure coaching !

Et cette **nature de relation est finalement très rare** :

- ça ne risque pas d'être en famille qu'on joue ces équilibres (ahhhh le festin du Noël familial est si régressif...) - sous influence
- Ce n'est malheureusement pas dans les équilibres du couple hétérosexuel qui rejoue compulsivement et le pathos œdipien et le pathos d'un système social qui fait de la relation homme-femme une relation de pouvoir - sous influence
- Ça n'est pas non plus dans le monde de l'entreprise, et c'est désolant et source d'un désengagement hurlant, dernier endroit où on nous traite comme des enfants irresponsables (dernier archaïsme étant l'obligation façon marquage au slip de résider à tel endroit trois jours par semaine pour des cadres majeurs et vaccinés...) - sous influence

C'est justement le feed back que me font les clients en coaching : **ils savourent cette qualité de relation adulte et libre**. Et ils ne s'étonnent pas dans ces conditions d'entrer alors en contact avec eux-mêmes.

Jamais sous influence.

## **Coaching - Liberté - Douceur**

Douceur.

C'est même le mot qu'ont employé plusieurs coachés lorsqu'il évoquaient la nature de la relation établie avec moi. Ils me disent même que c'est pour cela qu'ils m'ont choisie : ma douceur. Sortir définitivement des violences dont ils font l'objet dans leur système professionnel, parfois aussi personnel.

Imaginez mon émotion, touchée par cette perception de douceur.

Moi la rebelle invétérée, plus souvent perçue comme disruptive, déstabilisante, provocatrice voire mordante...

Ici, dans cet espace de coaching au profit exclusif de vous, chers coachés, je n'invite que ma douceur. Et si je suis émue, c'est parce-que c'est le cœur de moi, mon essence. Que je n'ai l'occasion d'exprimer que dans de rares et précieux moments. Chaque coaching en est un.

Merci ❤️

*P.S. Pour ceux qui voulaient des tips sur la pratique de l'influence, c'est pas ici, mais plutôt là : [Comprendre les quatre facettes de l'influence - Harvard Business Review France](#)*