

Déferlante d' Ombres et de Lumière



« Ce n'est pas la Supériorité qui me dérange, mais
l'insupportable pensée que l'autre puisse être tenu pour
inférieur. »

Lahouari Bénichou

Déferlante d'Ombres et de Lumière

Lahouari Bénichou

11 Mai 2025

École de Coaching Lionel Calderini – Limitless Center

Introduction

Après une petite enfance en nourrice, je fus fils unique entre mes 5 et 7 ans. À la maison ou chez leurs amis, mes parents parlaient Algérien entre adultes. Moi, je restais là, souvent assis pendant des après-midis entiers, silencieux et observateur, sans prononcer un mot, et sans toujours comprendre ce qui se disait autour de moi.

Ce contexte m'a naturellement amené à développer un sens aigu de l'observation, du visuel et une attention particulière à la communication non verbale. Je me sentais étranger et différent, dans un foyer qui était déjà d'origine étrangère, donc doublement dissocié. Avec le temps, cette singularité deviendra un atout précieux dans ma pratique du coaching.

J'aime le silence. Pas seulement celui qu'on entend quand le bruit s'arrête, mais celui qui contient, qui accueille, qui révèle. C'est dans le silence que je me sens le plus proche de moi-même, et sans doute aussi des autres. Les retraites de silence me fascinent, comme une façon de revenir à l'essentiel, à l'écoute.

Depuis toujours, j'ai ce goût profond pour les conversations vraies, celles qui vont au fond des choses, au-delà du vernis social. Le 'deep talk' m'inspire, là où le 'small talk' m'épuise parfois. Ce goût de l'authenticité, je le retrouve

dans ma manière d'être en relation : j'écoute. J'écoute comme on m'a appris à le faire. Comme mon père, et les hommes de ma lignée, qui transmettaient plus par la parole que par l'écrit, et qui agissaient. J'écoute les gens, j'écoute les silences, j'écoute la nature, j'écoute la musique, j'écoute les mots... et leur histoire.

J'ai toujours aimé le vocabulaire, les sonorités, les racines cachées dans l'étymologie des mots. De Grand Corps Malade à Alexandre Dumas, les mots ont toujours eu ce pouvoir d'ouvrir en moi des mondes, et ce malgré des difficultés de lecture depuis tout petit. Aujourd'hui, je découvre un autre pouvoir des mots : celui de la question. Celle qui ne cherche pas une réponse immédiate, mais qui ouvre un espace. Une respiration. Un chemin.

Je me suis formé au coaching parce que j'ai toujours eu cette envie d'aider les autres. Je suis souvent celui à qui les proches viennent naturellement parler, celui qui écoute et répond avec une franchise qui bouscule parfois, qui pose une question, qui éclaire un point de vue. J'ai donc eu besoin d'aller plus loin. Je voulais accompagner de manière plus efficace, plus professionnelle, et surtout plus légitime.

Pendant ma formation, j'ai découvert bien plus que des outils. J'ai mis la main sur une partie de moi-même que je ne soupçonnais pas : celle capable d'amener quelqu'un à ses propres révélations. J'ai appris à poser des questions

puissantes, à écouter vraiment, à me taire au bon moment. J'ai compris que ce métier repose sur une forme de précision, à la fois humaine, technique et intuitive.

✧ *Qu'est-ce que le coaching ?*

Si je devais expliquer ce qu'est le coaching à ma nièce de 11 ans, je lui dirais que « c'est comme ta professeur de piano : quelqu'un qui t'aide à progresser, elle ne joue pas à ta place mais t'accompagne pour que tu joues mieux par toi-même. Un coach, c'est une personne qui t'accompagne pour améliorer quelque chose dans ta vie : un comportement, une relation, une posture, une situation ».

Dans une situation personnelle, le coaching apporte de la clarté pour une meilleure prise de décision et un passage à l'action plus aligné avec ses envies profondes, il rend le quotidien plus confortable. C'est un processus qui aide à se recentrer, à prendre de la hauteur, à avancer et agir de manière autonome.

Par extension, il est applicable au milieu professionnel. Il permet de clarifier ses priorités, de mieux se connaître, de gagner en efficacité et d'agir de manière plus alignée avec ses objectifs et ses valeurs. Il facilite les prises de décision, améliore la gestion du quotidien de l'entreprise et soutient une progression plus fluide et cohérente.

Il est important de distinguer le coaching d'autres formes d'accompagnement :

Le conseil, par exemple, repose sur l'avis de quelqu'un d'autre. Il n'est pas toujours pertinent, car chacun a sa propre réalité.

La thérapie, quant à elle, explore souvent le passé, mais elle peut parfois créer une forme de dépendance ou de passivité.

La formation transmet une compétence spécifique. Le formateur est en position d'expert, à la différence du coach qui amène la personne vers ses propres solutions.

Le coaching est une rencontre entre deux personnes autour de questions existentielles. C'est le coaché qui travaille, qui réfléchit, qui découvre. Le coach ne donne pas de solution : il crée les conditions pour que la personne trouve les siennes et passe à l'action. Il ouvre un espace de recul, d'exploration et de responsabilisation, dans le questionnement, l'écoute et la reformulation.

La parole du coaché est au centre de toute séance. Elle montre où en est la personne, ce qu'elle traverse, ce qu'elle cherche ou ce qu'elle cache.

Les éléments clés d'une séance réussie sont : un cadre clair, une relation de confiance, un questionnement profond, des prises de conscience, et souvent... des silences. Pour finir, un passage à l'acte. Le changement arrive après l'action.

J'ai appris à écouter sans juger, sans conseiller, sans critiquer. J'ai appris à considérer la personne comme un champion : elle a déjà en elle toutes les ressources. Il suffit souvent de quelques mots bien choisis pour réveiller ce potentiel.

J'ai eu la chance de vivre et d'observer de vraies transformations en séance. Parfois, tout commence par une question précise, suivie d'une vague d'émotions fortes, de larmes, d'un relâchement. Et à chaque fois, la personne repart plus consciente, comme si un voile d'opacité venait de s'envoler. Ce sont des moments puissants, silencieux, profonds.

Au fond, le coaching ramène à la surface ce qui était caché, et offre l'opportunité de le regarder en face, et de s'en libérer. C'est une rencontre honnête avec soi-même, accompagnée dans le respect, la bienveillance et l'exigence.

Les qualités de présence, d'écoute, de relation et de questionnement, sont essentielles mais ne sont pas suffisantes pour devenir un bon coach. La formation en coaching mobilise des outils concrets et éprouvés, développés par des professionnels depuis les années 70, comme l'écoute active, la clarification d'objectifs, la gestion des émotions ou la reformulation stratégique.

Formé au coaching, je suis animé par l'application de ces méthodes, et la création d'un espace clair (le cadre) propice à l'émergence des idées, des émotions et de l'inattendu, dans lequel les décisions et les avancées appartiennent pleinement à la personne coachée, où le client reste acteur de son chemin, à son propre rythme et guidé par ses propres prises de conscience et choix. Le coaching devient alors un laboratoire vivant, entre rigueur et spontanéité, cadre et liberté.

Voilà, pour moi, ce qu'est le coaching : un art de l'accompagnement, fait de justesse, de présence et de vérité.

✧ *Ma vision du coach*

Un coach n'est pas un sachant, ni un expert qui donne des conseils. C'est une personne éthique, bienveillante, responsable, expérimentée, qualifiée... et inutile, dans le bon sens du terme. Inutile, parce qu'il ne fait pas à la place de l'autre, ne décide pas pour lui, ne propose pas de solutions toutes faites.

Il crée un espace pour que l'autre se révèle à lui-même, prenne ses décisions et passe à l'action. La position du coach est en retrait mais pleinement présent. Il guide avec des questions, avec son écoute active et son intuition. Il n'impose rien. Il n'évalue pas. Il crée un espace sûr et ouvert. C'est dans cet espace d'authenticité que quelque chose de précieux peut émerger.

Je vois le coach comme un catalyseur d'action. Mon objectif n'est pas de "rassurer" ni de "guider", mais de permettre à l'accompagné de se mettre en mouvement, avec clarté et alignement. J'accompagne, je ne dirige pas. Je fais une distinction claire entre aide et accompagnement, en refusant de vendre des clés, des solutions, des recettes.

Selon moi, un bon coach ...

... est inutile (parce qu'il permet à l'autre d'être autonome)

... reste humble, sans posture de supériorité

... fait confiance au processus et à la personne

... écoute plus qu'il ne parle.

Le coach ne cherche pas la reconnaissance. Il n'a pas pour objectif que l'accompagné le remercie, mais plutôt qu'il puisse, à un moment donné, se remercier lui-même d'avoir osé dire, voir, choisir, ou changer. Le coach observe, questionne, écoute au-delà des mots. Il marche aux côtés, sans devancer, sans freiner. Il n'impose pas de direction, mais éclaire les possibles. Un bon coach s'efface derrière les pas de l'autre, fier non d'être vu, mais de voir l'autre avancer — avec plus de clarté, plus d'envie... et surtout, en mouvement.

 Je ne prétends pas avoir une “approche unique”. Encore jeune dans ce métier, je suis en train de me former et de me découvrir comme coach. Mais je sens que quelque chose de singulier se dessine.

Je peux cependant affirmer que ...

... J’apporte mon expérience de vie, faite de hauts, de bas, d’explorations et de transitions.

... J’apporte ma sensibilité, mon intuition, mon regard artistique et ma spiritualité sans dogme.

... J’apporte une ouverture d’esprit, forgée par mes voyages, la pratique du sport, l’art, le silence et les rencontres.

... Tout cela me permet d’avoir une posture décentrée, de voir les choses sous d’autres angles, et de transmettre une philosophie vivante et incarnée.

Ce que je souhaite laisser dans la vie des personnes que j’accompagne ...

... Une envie d’agir renouvelée

... Des résultats concrets issus d’un véritable engagement

... Et surtout, de beaux souvenirs partagés, dans un cadre humain, respectueux et profond.

Conclusion

Il m'a fallu du temps pour comprendre que le coaching, tel que je le vis aujourd'hui, a toujours été là, en filigrane. Il était déjà présent dans les silences partagés avec mon père, dans les regards échangés sans avoir besoin de mots, dans cette présence discrète mais pleine. Mon père n'était pas coach, mais il m'a transmis sans le savoir les fondements de cette posture : la patience, l'écoute, la retenue, le choix du bon mot (puisqu'il ne maîtrisait pas le Français), et l'action. Il savait me guider et aujourd'hui je réalise que c'était là un coaching d'une rare sagesse.

J'ai le souvenir précis d'une journée où, adolescent en pleine confusion, il est venu nous chercher, mon copain et moi, dans un silence assourdissant au commissariat après avoir commis un vol à l'étalage. Il n'a rien dit, pas un mot de reproche, pas un sermon. Mais dans ce silence, tout était dit. Ce jour-là, il ne m'a pas humilié, il ne m'a pas condamné. Il m'a regardé comme un homme capable de se relever. Et c'est exactement ce que j'essaie de faire aujourd'hui pour les autres, à ma façon.

Ce dossier, au fond, est aussi un hommage. À lui, à ce qu'il m'a transmis. À cette éthique silencieuse, ce respect profond de l'autre, cette dignité offerte dans la relation.

Au cours de cette réflexion sur mon identité, ma femme a apporté une nouvelle compréhension de mes profils 'compétiteur' et 'aidant' : « *Ce n'est pas la Supériorité qui me dérange, mais l'insupportable pensée que l'Autre puisse être tenu pour inférieur.* »

Il me semble que cette phrase résume ma posture, mon intention, ma façon d'être au monde et avec les autres. En d'autres termes, une partie de mon identité profonde.

En terminant ce travail, je ressens à la fois de la gratitude, de la fierté et de l'humilité. **Fierté** pour le chemin parcouru. **Fierté** d'avoir osé m'affirmer sur une voie qui me ressemble. **Gratitude** pour ce que ce dossier, et de façon plus générale cette formation, m'ont permis de vivre. Car oui, en le rédigeant, en me plongeant dans mes expériences, mes valeurs, mes souvenirs, j'ai encore beaucoup appris.