

COACHING

Philippe
Le GOFF

Coach et directeur d'Holonomie Nantes

Par
PHILIPPE Le GOFF

Accompagner

LA CONSCIENCE





La conscience

L'éclairage du coach par Philippe Le GOFF

Coach et directeur d'Holonomie Nantes



La conscience, voici un sujet bien attirant et tellement banal dans la bouche de chacun. « Tu n'as pas conscience de ... ? ». « Il n'a vraiment pas conscience que ! ». « Quel manque de conscience !!! »

Et par ailleurs, nous savons, enfin je suppose que c'est aussi votre cas, que tout ou presque est en lien avec la conscience. Tout changement voulu, recherché ou imposé, vient apporter ou demander des prises de conscience. Dans de nombreux cas, si cela ne bouge pas ou si c'est inconfortable, c'est par le manque de prise de conscience de par exemple, ma responsabilité et mon engagement dans la dynamique nécessaire. Et je ne vous parle pas de la « fameuse » conscience morale, si tendance selon les époques ou les situations.

À la date d'écriture de ce texte, l'environnement général est empreint de ces besoins de prises de conscience ou de l'évidence d'un manque de prises de conscience. Je ne vais pas vous faire l'affront d'en faire une liste.

Ma propre conscience

En fait, quelle conscience avais-je lorsque j'ai accepté d'écrire ce texte ? Quelle conscience de ce que cela voulait dire ? De ce que cela allait m'amener à développer comme réflexion ? Quelle conscience avais-je de tous les livres de ma bibliothèque et de toute la bibliographie concernant ce sujet ?



La conscience de la conscience

Oui, la conscience. En fait, l'objet de ce texte ne serait-il pas plutôt la conscience de la conscience ? Je ne vais pas me prévaloir d'une expertise dans les processus de la conscience. Si vous voulez vous plonger dans ce savoir, n'hésitez pas à lire, écouter, rencontrer des philosophes, des neuropsychiatres, des neuroscientifiques, des guides spirituels. Je vais tenter de vous apporter des éléments de sensation concernant cette conscience. Coach, formateur et superviseur de coachs, sophrologue et psychopraticien depuis plus de 20 ans, cette notion de conscience est au cœur de mes réflexions et de mon regard sur ce que je vis et que j'accompagne à tout instant.

La conscience et mon rôle dans la relation

Que mon interlocuteur prenne conscience, que je prenne conscience. Conscience de ? De ce qui est ou n'est pas, de ce que je suis et de ce que je transmets, de qui est l'autre, des dynamiques dans lesquelles je suis. Voilà ce qui vient à l'esprit régulièrement aux uns et aux autres. Et cela est guidé par au moins deux choses : les émotions et les différences.

Notre tourbillon émotionnel et notre relation aux différences

Émotions. Nous sommes, trop souvent, conduits par nos émotions. Rappelez-vous cette métaphore : l'humain est un carrosse « son corps » dans lequel « son esprit » se trouve. Et ce carrosse est emmené par 4 chevaux (les 4 émotions de base : Peur, Tristesse, Colère et Joie). Tant bien que mal, il tente de gérer ces 4 chevaux. Mais, sommes-nous, êtes-vous conscient en tout instant du type d'émotion qui vous emmène dans un galop fou et de leur force ?

Et en ce moment, repérez votre état émotionnel La lecture de ce texte vous amène à quoi ?..... Est-ce que cet état émotionnel est ajusté à ce que vous vivez, à ce que vous lisez ?

Différences. Nous sommes menés par la volonté que les autres fassent selon nos propres besoins et la réciproque est présente. Sans même leur dire, ni leur demander ! Tout écart, toute différence génère une émotion quelle qu'elle soit. L'inverse est vrai : tout «identique» ou «complémentaire» secrète son lot d'émotions de satisfactions ou de désagréments. Faut-il déjà en prendre conscience.

Est-ce votre cas en ce moment ? Vous pouvez vous remettre en lien avec votre dernier galop fou emmené par vos émotions ? ... Qu'y avait-il derrière ?..... Que pouvez-vous en retirer ? ... Des prises de conscience ?.... Et une prochaine fois, comment cela pourrait-il faire ou être autrement ?

Conscience de ses limites, de sa capacité aux erreurs, de ses zones aveugles

La conscience de ses besoins fondamentaux amène des modalités comportementales, psychologiques que l'on repère chez soi et chez les autres, lorsqu'il y a de la tension ou du stress entre autres. Notre enveloppe culturelle empreinte de valeurs, de croyances et de règles est aussi constituée de zones aveugles et des limites potentiellement associées à ces valeurs, croyances et règles. Nous serons donc en mesure de vivre pleinement lorsque nous aurons une visibilité suffisante sur l'ensemble de ces éléments.

Et dans ces dernières heures ou ces derniers jours, cela vous dit quoi ?..... de la part des autres vous concernant ?....(là, cela devrait être facile), mais aussi de vous sur les autres ?... (allez, courage, cela restera entre nous)..... Quelle prise de conscience ?... Quel besoin fondamental cela vient-il activer? Cette chose qui revient régulièrement dans vos interactions....

Une conscience corporelle

Et là, dans l'instant, de quoi êtes-vous conscient ? Évidemment d'une quantité extraordinaire de choses. Mais, si vous reveniez à vous ? Savez-vous quelle est votre position en ce moment ? Vous êtes debout, assis, allongé ?

Pouvez-vous repérer vos zones de contact avec le sol, la chaise, ou tout autre objet sur lequel vous êtes posé ?..... Comment cela fait chez vous ? Chaud ?..... Dououreux ?..... Pointu ?..... Rond ?.... Lourd ? Léger ?.... Comment votre corps se sent posé de cette manière ?..... Prenez votre temps pour ressentir ces sensations ?..... En fait, prenez conscience. La conscience de quoi ? De Vous. De « Qui suis-je ? Et mon corps, avant tout ». Cette enveloppe physique à l'intérieur de moi est limitée par sa forme, ses organes, alors que ma conscience est illimitée par l'utilisation des autres enveloppes dont je suis composé. Alors, je peux a minima repérer les frontières de mon corps sur les zones de contact sur Terre.....Oui ? C'est fait ?.... ou en cours ?...



Une conscience de l'environnement

Dans l'instant, cela concerne le domaine des ressentis intérieurs, extérieurs. Aujourd'hui, la pollution et /ou la toxicité véhiculées par les réseaux sociaux, la télévision, la radio et les diverses presses amènent un «bruit ambiant» synonyme de saturation par la quantité d'informations extérieures, en comparaison d'une autre époque que certainement personne ne souhaiterait revivre, où le vécu était plus simple, plus centré, plus au cœur de la nature et du vivant. Une sorte de vie méditative naturelle, dans le sens de la conscience du vivant

Etre en conscience, c'était la façon de vivre de nos aïeux sans occulter la difficulté de leur vie au regard de la nôtre plus facile au quotidien, mais plus dans le faire et le paraître.

Aujourd'hui, nous entendons un besoin de reconnexion, un besoin de retour au corps certainement pour retrouver la notion de conscience de soi, des autres, du vivant. Le yoga, le qi-gong, le do-in, la méditation sont à la mode. Être en conscience, prendre conscience, avoir conscience, maintenant, vous savez, ou cela confirme ce que vous saviez déjà. Alors, conscience de la conscience. Et parfois, s'arrêter pour cela. Arrêter tout. Stopper le bruit ambiant.

Et par exemple, en ce moment, dans l'instant, de quoi êtes-vous conscient ? D'une quantité, évidemment, extraordinaire de choses. Mais, si vous reveniez à vous ? Dans quelle ambiance vous trouvez-vous ? Repérez les bruits dans lesquels vous baignez ? d'où proviennent-ils ? Quels impacts ont-ils sur vous ? Forts, faibles ? agréables, nourrissants ? désagréables ? ,..... En fait, prenez conscience. La conscience de quoi ? De Vous. De « Qui suis-je ? Mon corps, avant tout. Cette enveloppe physique à l'intérieur de moi est limitée par sa forme, ses organes, alors que ma conscience est illimitée par l'utilisation des autres enveloppes dont je suis composé.

Et puis dans le regard sur l'autre

Alors, vous êtes-vous déjà entendu dire ou vous a-t-on déjà dit «Tu te rends compte ?» Me rendre compte de quoi ? Envisageons ce que cela veut dire «Rends-toi compte de l'impact de ce que tu viens de dire ou de faire» Dans le quotidien, la notion de conscience est continue, mais trop souvent sans conscience de cette conscience. Que dire des jugements posés sur les autres ? «Il est trop ceci, il n'est pas assez cela.....». Je vous passe les jugements avec des qualificatifs incompatibles avec ce qui peut être mis dans ce texte «Il faut qu'il fasse ceci ou cela... »

Et là, dans l'instant, de quoi êtes-vous conscient ? D'une quantité, évidemment, extraordinaire de choses. Mais, si vous reveniez à vous ? Pouvez-vous repérer ce qui se passe dans votre tête ? Les pensées qui passent ou tournent ?..... Et si vous les laissez passer..... Ne cherchez pas à en faire apparaître.... Restez simplement sur celles qui sont présentes..... Pas d'inquiétude, les pensées sont comme les nuages (ciel bleu, ciel gris, nuage léger, nuage lourd, pluie, orage, Cela va et vient sans que nous ayons la moindre influence dessus) Dans beaucoup de cas, nous avons la même relation avec nos pensées. En fait, prenez conscience. La conscience de quoi ? De Vous. De « Qui suis-je ? Et mes pensées, avant tout. Par la pensée, ma conscience est illimitée.



Trois dimensions en rapport avec notre conscience d'existence comme humain

Dans une dimension spirituelle

«Nous existons à partir du moment où nous prenons conscience de nous» = «Je suis». L'enfant prend conscience de son corps. Nous prenons conscience de l'impact de notre parole. Prendre conscience, c'est une seconde naissance. Avant, nous pourrions presque dire que nous survivons. Tous les matins au réveil, à l'ouverture des yeux, nous prenons conscience de notre monde. Nous faisons apparaître notre monde. Nous en prenons conscience. Nous reconstruisons notre monde. Nous sommes vivants et nous le sentons. Et nous allons ensuite nous mettre en relation avec les autres vivants autour de nous.

Dans une dimension existentielle

L'approche existentielle met l'accent sur le conflit intérieur qui apparaît lors de notre confrontation à des éléments sans appel concernant notre existence et, ceci, sans échappatoire possible. Cela concerne quatre enjeux ultimes propres à notre existence : la mort, la liberté, l'isolement et l'absence de sens. La Mort : Nous existons aujourd'hui, mais un jour nous cesserons. Aucune échappatoire possible. Une vérité terrible, nous y répondons par la terreur. Un conflit existentiel découle de cette tension entre la conscience de l'inéluctabilité de la mort et le désir de continuer à être. Cette dimension est particulièrement présente à certaines périodes de la vie ou face à certains événements La Liberté : chacun est totalement responsable de son monde, de son projet de vie, de ses choix et de ses actions. Un conflit au détour de notre confrontation à cette absence et à ce désir de socle et de structure. L'isolement : Chacun d'entre nous arrive seul en ce monde et doit le quitter tout aussi seul. Un conflit entre cet isolement absolu et notre désir de contact, de protection, d'appartenance. L'Absence de Sens : Si nous devons mourir, si nous constituons notre propre monde, si chacun d'entre nous est finalement seul dans un univers indifférent, alors quel sens a la vie ? Pourquoi vivons-nous ? Comment devons-nous vivre ? S'il n'existe aucun dessein prédéfini, chacun d'entre nous doit alors élaborer le sens de sa vie. Un conflit pour un être avide

desensparachuté dans un univers qui est dépourvu. Nous sommes devant ces consciences existentielles de relation à la mort, à la liberté, à la solitude et au final à l'absence de sens comme des trous béants. Cette prise de conscience peut être spectaculaire, dévastatrice ou simplement nourrissante dans le chemin à parcourir et le sens que l'on peut lui donner

Avec le regard du sophrologue et de la sophrologie

Nous nous retrouvons au croisement des niveaux de conscience et des états de conscience conceptualisés en sophrologie. En simplifiant largement cet apport de la sophrologie, car la taille de ce texte ne permet pas de développer Des niveaux de conscience : Depuis la veille hyperactive. Jusqu'à la mort. En passant par différents niveaux d'éveil, de sommeil et de coma. Des états de conscience : Depuis la conscience pathologique, ensuite la conscience ordinaire, puis, la conscience sophronique dans un grand état d'ouverture mentale qui permet d'être mieux synchronisé avec soi-même et le monde. Ces niveaux et ces états sont autant de repères pour se poser la question de ma propre conscience de là où je suis dans l'instant.

Et là, dans l'instant, de quoi êtes-vous conscient ? D'une quantité, évidemment, extraordinaire de choses. Mais, si vous reveniez à vous ? Comment vous sentez-vous ? Éveillé ? Endormi ? En veille ? Actif ? Hyperactif ? Posé ?..... Tranquille ?..... Juste en repérant comment cela se passe en vous, comment est votre respiration, votre tension musculaire..... Écoutez ce qui se passe en vous. Sans intention. Juste dans l'accueil..... En fait, prenez conscience. La conscience de quoi ? De Vous. De « Qui suis-je ? Mes sensations de présence, avant tout ». L'enveloppe physique à l'intérieur de moi est limitée par sa forme, ses organes alors que ma conscience est illimitée par l'utilisation des autres enveloppes dont je suis composé. Et je peux ressentir des éléments donnant de l'information sur ma relation à l'extérieur..... Alors, si je suis à l'écoute.....

Dans ces éclairages spirituel, existentiel, sophrologique

Où en suis-je ? Est-ce ajusté ? Comment cela bouge chez moi ? Comment et par quoi/ qui je chemine ou je peux cheminer pour passer d'un niveau et/ou d'un état à un autre ? Quelle intention ai-je ? Aller vers plus de calme, plus d'intériorité, plus de regard positif, plus de réparation, de pardon, de douceur pour soi ou pour les autres ? Ou l'inverse, dans plus d'énergie, d'action, de décision, de choix ?

*Si vous preniez quelques instants pour méditer cela
Écoutez ce qui se passe en vous lorsque vous faites circuler cela dans votre esprit
Alors ?..*

Notre éducation dans cette réflexion

Conscience de soi, de moi, de ma dimension psychologique, de mon regard existentiel, philosophique et spirituel, de mes qualités, de mes compétences, de mes savoirs et savoir-faire. Nous sommes au cœur du schéma que nous entendons régulièrement : La tête, le cœur, le corps, l'esprit et bien au-delà, selon les personnes. Et ceci en regard de mes enveloppes physiques, énergétiques, autant d'enveloppes me constituant et en capacité de me donner de l'information sur moi, sur mes relations, sur mon environnement.

Par le corps. Donc, prenons conscience de notre corps.....Mettez-vous en contact avec votre corps....

Sensation physiologique, Sensation physique automatique (proprioception, respiration, rythme cardiaque,...) . Si mon corps est silencieux, cela veut dire quoi ?..... Si au contraire, il est bruyant, c'est-à-dire douloureux ? cela veut dire quoi pour moi ? Quelles prises de conscience ?

Par la tête, les pensées, les idées. Si je me mets en contact avec ces pensées et ces idées qui sont présentes, qui passent..... Je vis quoi ?.... Cela m'active comment ? Et des prises de conscience ?.... Des pensées et idées répétitives, addictives, agréables, désagréables, ne m'appartenant pas ?..... Oui, et ?.....

Et une conscience systémique

Je ne vis pas seul. Je suis dans de nombreux systèmes. Alors, ma conscience de mon propre niveau de développement, de celui des autres, du système dans lequel je vis, des systèmes dans lesquels je vis, est mise en œuvre.

Par ex : ma famille, mon entreprise, mon pays.... Et donc, la conscience de ce qui est, de ce qui se dit, de ce qui se pratique. La prise de conscience des capacités d'ouverture, des capacités de changement, etc... dans lesquelles vous êtes et de votre part de responsabilité ...

Et après tout cela, je vous propose juste après avoir terminé cette lecture de rester en contact avec cette notion de conscience. Avec quoi êtes-vous en contact physiquement, mentalement, psychologiquement, énergétiquement dans l'instant. Que se passe-t-il à l'intérieur de vous ? Que se passe-t-il autour de vous ? Quel impact dans l'instant pour vous ? Et si vous décidiez de prendre le contre-pied de ce qui est trop difficile pour vous dans l'instant, vous feriez quoi ?.....

Je ne peux que vous encourager à faire cela régulièrement, par exemple, avant de prendre votre smartphone pour vous promener sur les réseaux sociaux ou lorsqu'une énergie intérieure ou un envahissement émotionnel vous amène à vous tendre, à vous emporter, à vous stresser. Respirer.... S'écouter.... Regarder ce qui se passe dans son corps Laisser passer les émotions.....

Par la Respiration

Et pour finir, prenez encore quelques instants pour vous mettre en contact avec votre respiration Où se trouve votre respiration ?.... Dans les trois zones : abdomen, poitrine, clavicules Écoutez ce qui se passe en vous à travers cette respiration, preuve que vous êtes présent et vivant.....Alors ?....

Quelques auteurs...

- Eric Albert
- Antonio Damasio
- Stanislas Dehaene
- Barry Long
- Ramana Maharshi
- Richard Moss
- Ken Wilber

