

Agir en cohérence avec soi-même en situation professionnelle.

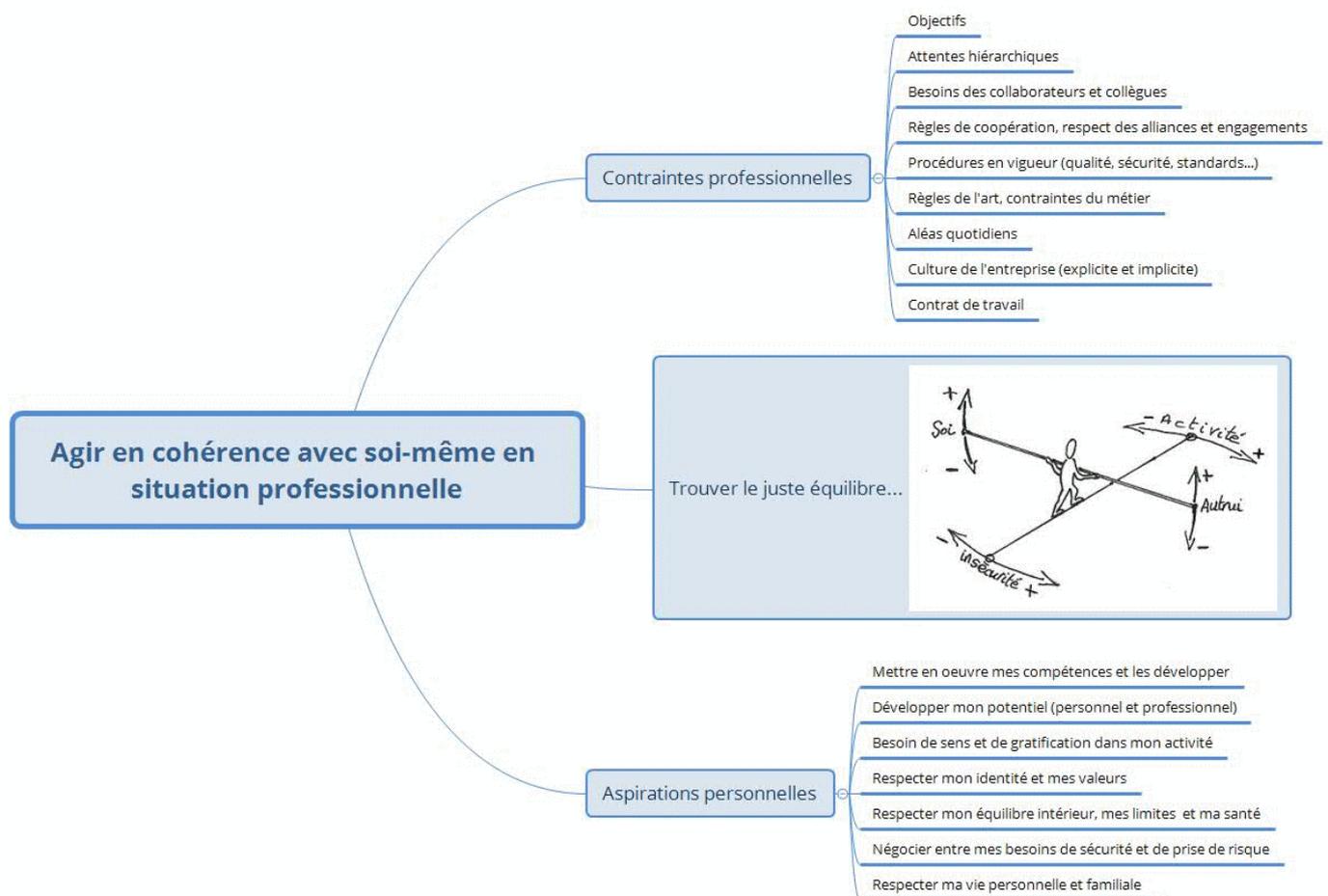
Une pratique du dialogue intérieur

Comment m'y prendre pour parvenir à me respecter dans les multiples contraintes que je subis en situation professionnelle ? Comment faire pour agir plutôt « qu'être agi », plutôt que de me sentir comme ballotté par les flots, de me sentir acteur soumis et pas assez auteur volontaire de ce que je fais ?

Mon intention dans cet article est de présenter une méthode pratique pour décider et agir autant que possible en cohérence avec soi. Elle est issue des formations que j'ai suivies pour devenir coach professionnel et aussi de mon expérience personnelle.

Quand je me trouve engagé parmi d'autres dans une entreprise, les champs de force que je subis sont nombreux. Ils sont autant intérieurs qu'extérieurs.

Le schéma ci-dessous en présente quelques-uns et donne un aperçu de la complexité du problème pour parvenir à les respecter tous :



En m'adaptant à ma situation professionnelle, j'ai intériorisé beaucoup de contraintes externes. Il se peut même que je me sois en partie sur-adapté. Cela peut contribuer au fait que je ne me sente plus vraiment moi-même lorsque j'agis.

Rester acteur de mes actes suppose que je puisse discerner entre toutes les options possibles, que je puisse faire des choix lucides pour décider ensuite consciemment de mes engagements et pouvoir les tenir.

Vouloir agir dans une fidélité à qui je suis me conduit à me poser la question : au fond, qui suis-je ?

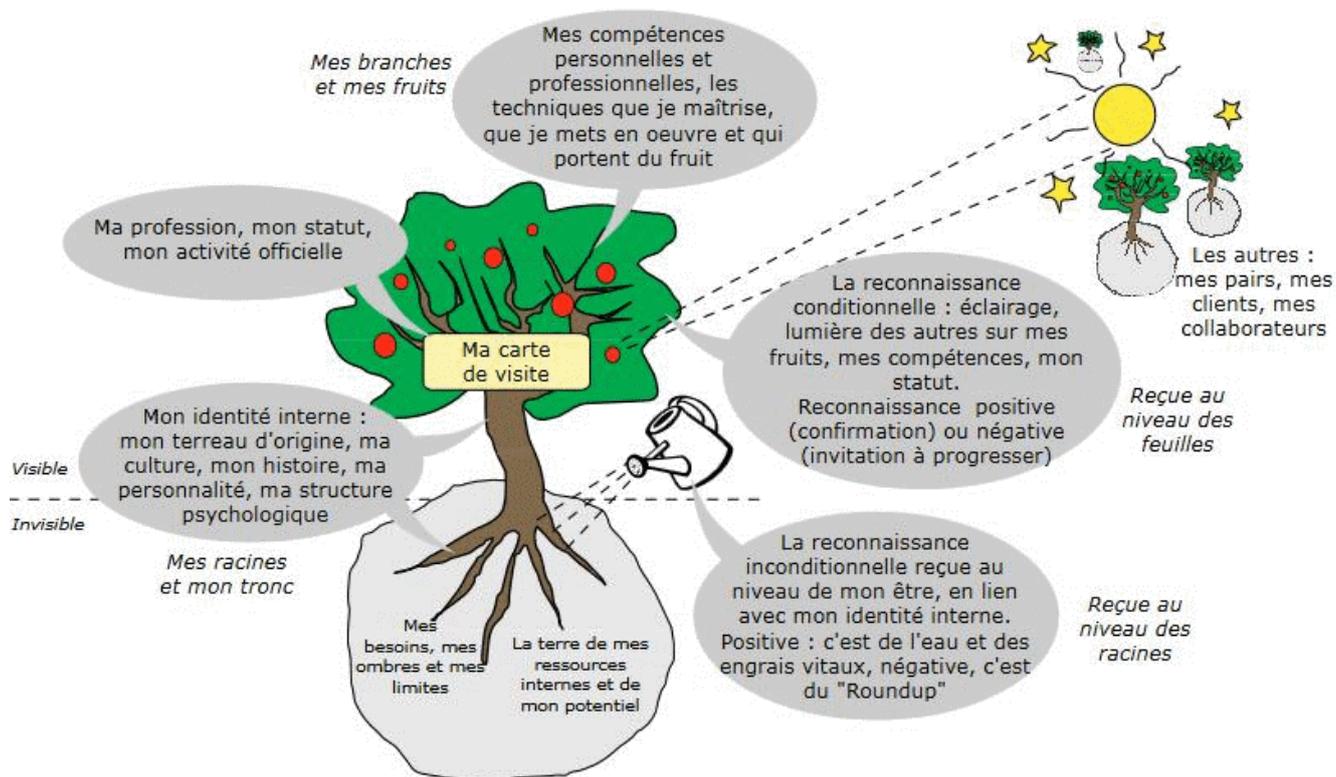
Comment mieux me connaître pour mieux pouvoir agir ?

Qui suis-je ?

Se pose donc la question de mon identité. Là encore c'est compliqué : je suis à la fois le fruit d'une histoire que je

n'ai pas toujours choisie et en même temps un être en devenir. Il y a ce qui change, ce que je fus, ce que je deviens au fil des ans et aussi ce qui ne change pas, ce qui est comme le cœur de moi-même.

Une première approche de mon identité se trouve résumée dans l'image d'un arbre (schéma ci-dessous) avec sa partie visible : mon statut, mes compétences, mes productions et mes actes. Et la partie invisible : mes racines, mes blessures, mes ressources intérieures, le cœur de mon être. Le tout nourri par les reconnaissances internes et externes reçues au cours de mon histoire, aussi bien par mon propre regard que par les appréciations d'autrui.



Un aspect important de mon identité est mon caractère, mon profil psychologique. Il est à la fois visible et invisible, constitué de composantes en partie conscientes et inconscientes. Il conditionne ma façon de prendre spontanément des informations, de délibérer et d'agir, en particulier quand je suis sous stress. Pour le sujet qui nous occupe, c'est bon d'avoir pu clarifier le type psychologique auquel j'appartiens. Plusieurs approches sont disponibles pour cela : « Process-Com », « MBTI », « Profil J'aime »¹ etc. Cependant, mon profil ne me détermine pas complètement, il ne dit pas qui je suis au fond et heureusement. Au-delà de ce qui me conditionne, j'ai en effet des marges de liberté. Comment les mettre en œuvre ?

Pour avancer dans ce questionnement, nous allons prendre un exemple concret.

Une situation qui appelle une décision

Supposons que dans l'entreprise qui m'emploie je sois responsable de tout dans le projet de développement d'un nouveau produit. Dans les premières phases du projet tout s'est passé normalement. Puis voilà que des contraintes imprévues apparaissent. Elles occasionnent un surcroît de travail auquel j'ai pu faire face au début et puis, peu à peu, je sens que je suis débordé par la tâche. A présent, je rentre le soir chez moi mécontent d'une part de n'avoir pas pu faire tout ce que je voulais et accablé d'autre part du fait de nouvelles actions apparues en cours de journée. Ça tourne dans ma tête. Je dors moins bien. Le lendemain, c'est fatigué et anxieux que je prends le chemin du travail. Je sens que je suis tiraillé intérieurement. Il y a une part de moi qui prend tout cela comme un défi, qui veut faire face la tête haute, tenir mes engagements et prouver que je suis capable. C'est elle qui mène la barque en ce moment. En même temps, je sens poindre de la peur, du découragement et même du dégoût avec l'envie de jeter l'éponge. Je ressens aussi de l'anxiété en voyant s'approcher la date de la prochaine revue de projet. Que faire ? Demander de l'aide ? J'entends cette suggestion me venir parfois. La part de moi qui serre les dents réplique : « Tu

¹ Cf <http://www.com-hom.com/a-propos/profil-jaime/>

n’y penses pas ! Avec le chef que t’as ! Qu’est-ce qu’on va penser de toi ? Allez, au boulot, tu vas y arriver ! ». Bref je suis le siège d’un débat intérieur qui tourne en rond et me mine aussi du dedans. L’épuisement me guette. Au niveau de mon corps un voyant rouge s’est allumé. C’est le moment de me poser et de prendre le temps de clarifier ce qui se passe en moi. J’ai besoin de prendre une décision réfléchie. Pour cela, il faudrait que je parvienne à me calmer un peu...

La méthode du dialogue intérieur : les instances en présence

Voici donc une méthode pour conduire un dialogue intérieur clarifiant puis apaisant, préalable à une prise de décision. Elle s’inspire à la fois de la méthode d’auto-analyse d’André Rochais², de la phase d’auto-empathie de la Communication Non Violente³ et de l’IFS de Richard Schwartz⁴.

Le point de départ est l’observation que, du fait de ce qui m’arrive (des obstacles importants dans l’avancement de mon travail), plusieurs tendances se manifestent en moi, dont certaines sont antagonistes. Je suis le siège d’émotions et de sentiments contradictoires accompagnés de discours internes où plusieurs personnages semblent se donner la réplique. Ils se manifestent tour à tour, l’un occupant le devant de la scène tandis que les autres réagissent en coulisse. Ce manège intérieur n’a rien de pathologique, notre nature est complexe et les façons de prendre en compte nos besoins sont multiples, d’autant que nos besoins essentiels sont opposés deux à deux⁵.

Je vais prendre le temps d’interviewer chacune de ces parts de moi dont je ressens la présence et la tension. Je vais les interroger, leur donner la parole et prendre en considération ce qui les anime. Chacune a sa cohérence interne, chacune a de bonnes raisons de se manifester par cet ensemble coordonné de pensées, d’émotions et de comportements qui s’enracinent en fait dans des besoins spécifiques.

Le postulat de ce travail introspectif est une distinction fondamentale entre **ce qui se passe en moi** - les différents états qui m’habitent - et **la conscience que je suis**, capable d’accueillir avec bienveillance et d’écouter avec attention chacun de ces états. Je distingue « Quoi je suis », les différents états de mon vécu intérieur, de « Qui je suis ».

Autrement dit : **« Je » ne suis pas mes émotions, « je » ne suis pas mes pensées spontanées, « Je » suis la conscience qui les prend en considération.**

L’intention première n’est pas de calmer (« *calme toi !* » = « *tais-toi !* ») mais d’entendre et de reconnaître la pertinence de ce qui est là, en moi. C’est ce « Je » qui va le faire pour ensuite permettre la délibération et la prise de décision. C’est le « Je » de la responsabilité et de l’engagement et c’est **celui que je suis au fond de moi**.

Concrètement, le préalable est une décision de consacrer du temps à cette activité. C’est la conscience du malaise actuel qui m’y conduit. La durée : une heure au moins, peut-être plus. C’est la première difficulté : J’ai tant de choses plus urgentes à faire ! Ensuite, il me faut un lieu calme où je ne serai pas dérangé. Je m’assois, je prends une feuille de papier pour noter ce que je vais entendre et accueillir. Et je m’interroge, c’est-à-dire : « Je » interroge les différentes parts de « moi ».

La lecture consciente de mon vécu actuel

Les questions que « Je » pose	Ce qui s’exprime en moi, ce que j’écris (ressentis et pensées)	Commentaires sur le processus
Devant les obstacles que je rencontre dans mon travail (je décris au besoin la situation factuelle : ce qui est), qu’est-ce que je ressens ?	Je me sens à la fois très contrarié, nerveux mais aussi mobilisé et hargneux pour vaincre les obstacles (tensions au niveau des épaules, mâchoires serrées). Il y a, à la fois, beaucoup d’énergie et de colère en	Je laisse venir tous les aspects de ces ressentis. C’est une exploration de ce qui se passe en différents endroits de mon corps, un balayage progressif. Les émotions et ressentis évoluent. La reconnaissance de

² La personne et sa croissance. Fondements anthropologiques et psychologiques de la formation PRH, PRH-International, avril 1997.

³ Cf par exemple : « Pratiquer la Communication Non-Violente », Françoise Keller, InterEditions, p. 88 - 92

⁴ Le Système Familial Intérieur, Richard Schwartz, Elsevier Masson, 2009.

⁵ « Les besoins (humains) s’ordonnent par couples de contraires et doivent se combiner en un équilibre » Simone Weil, L’enracinement, Prélude à une déclaration des devoirs envers l’être humain, Gallimard, 1949 (écrit à Londres en 1942), p.21.

	<p>moi. C'est ce qui domine.</p> <p>...</p> <p>En même temps, par dessous, je me sens inquiet, anxieux et démuni (ventre noué, contraction au niveau du thorax, je transpire sous les aisselles).</p> <p>...</p> <p>Et puis...Derrière tout ça, au fond, je me sens triste (gorge nouée), tellement triste, abattu et très fatigué, il y a là une pente vers le découragement qui m'effraie !</p>	<p>l'émotion dominante permet de repérer et accueillir ensuite une émotion sous-jacente.</p> <p>Quand un ressenti vient d'être exprimé, les points de suspension signifient que je prends le temps d'accueillir. « Je » fais de la place à ce qui vient de se dire. Ma conscience est là – avec. Elle s'offre en témoin de ce qui se passe, comme un contenant bienveillant. Elle signifie : « Oui, je t'entends, je t'entends, tu as de bonnes raisons de vivre ça... ». Elle valide le ressenti.</p>
<p>Toi qui en moi est nerveux et en colère, qu'est-ce que tu te dis ?</p> <p>Ok ! C'est important pour toi de lever ces obstacles !?</p> <p>Oui, tu as besoin de garder la confiance de tes chefs !?</p> <p>Bon ! Voilà des valeurs importantes en effet : tenir tes engagements et pour cela mettre en œuvre tes compétences !</p> <p>Oui, tu as profondément besoin de pouvoir faire de bonnes choses, pour toi et pour les autres !</p> <p>Si tu es OK, je vais maintenant dialoguer avec celui qui a très peur en ce moment.</p>	<p>« Je vais me battre, je vais y arriver. Un par un je vais lever les obstacles. J'en suis capable. Il le faut ! Il le faut ! »</p> <p>« Oui, je me suis engagé sur des délais, mes chefs ont confiance en moi, je dois être à la hauteur de leur confiance ! »</p> <p>« Oui, j'ai besoin d'être reconnu comme quelqu'un de fiable et de capable. C'est vital pour moi ! »</p> <p>« Oui, réussir et mériter la confiance, si je fais ça je peux me regarder dans la glace et je peux être fier de moi. C'est ça au fond qui compte pour moi »</p> <p>« C'est ça ! »</p> <p>« Ok ! »</p>	<p>Je m'adresse à celui en moi qui est habité par la hargne et la colère. Je commence un dialogue intérieur avec cette part de moi qui est actuellement dominante. C'est elle qui pilote mes actions en ce moment.</p> <p>Je mets le projecteur tout d'abord sur le dialogue interne qui entretient l'émotion.</p> <p>Ma conscience accueille et valide ce qui se dit (le ! signifie la validation. Le ? signifie une ouverture pour un éventuel complément ou précision). Par son questionnement elle oriente progressivement vers la mise à jour des besoins sous-jacents.</p> <p>Les besoins successifs sont des moyens pour exaucer des aspirations plus profondes : ici un besoin d'estime de soi = être capable de faire bien (mise en œuvre de tout mon potentiel + activité gratifiante par la réussite) et de fidélité dans la relation à autrui.</p> <p>La validation du bien-fondé de ce qui anime cette part de moi lui permet de se détendre un peu pour accueillir sa part antagoniste : celle qui redoute de ne pas réussir.</p>
<p>Toi qui en moi est démuni et anxieux, qu'est-ce que tu te dis ?</p> <p>Ok, tu as de bonnes raisons de penser que ce n'est pas possible de</p>	<p>« Je ne vais pas y arriver. C'est trop de choses à la fois. Je n'ai pas le temps ni les moyens. Ce n'est pas la peine de me raconter des histoires : je sais bien que je n'y arriverai pas dans les délais ! »</p>	<p>Celui qui a peur en moi peut exprimer ce qui se disait en sourdine, par derrière mais qui était tenu à distance par la part dominante « Je vais y arriver, il le faut ! »</p>

<p>tenir les délais !?</p> <p>Ne pas y arriver ! C'est ça que tu redoutes !?</p> <p>Oui, si tu fais ça....</p> <p>Ok. Tu ne veux pas perdre la confiance de tes chefs !?</p> <p>Bon. Tu redoutes de perdre au fond la même chose que ce que cherche la part qui fonce : réussir et en même temps garder la confiance des chefs. Et tu aurais bien besoin de sécurité à ce sujet !?</p> <p>On va chercher ensemble... Auparavant, écoutons, si tu veux bien, celui qui en moi est triste et abattu.</p>	<p>« Oui, j'observe ça et ça. Pour résoudre ce type de problème je sais bien qu'il faut tant de temps ou tant de personnes. Je n'ai pas les ressources ! Tout seul je n'y arriverai pas ! »</p> <p>« Oui... Mais pas seulement. Je sais bien qu'il faudrait demander de l'aide. C'est la seule solution. Alerter et dire ce qui se passe... Mais si je fais ça... »</p> <p>« Faire ça, c'est avouer que je ne suis pas capable. Et là je risque de passer pour un nul, quelqu'un qui ne sais pas s'organiser... Ce n'est pas possible ! »</p> <p>« Oui, j'ai trop peur de ça... Alors je laisse faire ma part qui fonce et veut se battre. Mais je sais bien qu'on va dans le mur. D'autant que j'entends ma fatigue et que, sous stress, même ce que je peux faire je le fais moins bien. Alors je sens venir la panique... »</p> <p>« Oui, c'est ça ! J'ai bien besoin d'être rassuré là-dessus. Mais comment faire ? »</p>	<p>Il y a des prises d'information factuelles qui sont recouvertes et non prises en compte par la part dominante.</p> <p>La solution est connue aussi et se trouve refoulée pour tenter de satisfaire les mêmes besoins que la part dominante.</p> <p>Cette peur qui s'exprime est celle qui bloque l'issue. Elle est accueillie telle qu'elle est. Le besoin qui l'anime mérite d'être entendu et validé.</p> <p>Chaque part est ainsi réhabilitée dans son aspiration au bien alors même que les moyens qu'elle emploie pour y parvenir peuvent être inadaptés.</p>
<p>Oui, toi qui est triste et découragé, que dis-tu ?</p> <p>OK. Et tu es triste parce que tu sais que la confiance de tes chefs est comme déjà perdue, alors que, toi aussi, c'est ce à quoi tu tiens !?</p>	<p>« Je me dis que c'est déjà trop tard, la partie est perdue. Chaque jour qui passe, mon retard augmente. Je vais devoir annoncer dans 3 semaines à la revue de projet que je n'ai pas tenu les délais. Je n'ai plus le courage de me battre... »</p> <p>« Oui »</p>	<p>Je m'adresse enfin à celui en moi qui s'est manifesté en dernier, recouvert qu'il était par les émotions des parties précédentes : celui qui est rempli de tristesse et assailli par le découragement. Cette part a besoin, elle aussi d'être entendue par la conscience et par les autres parts du moi.</p>
<p>Maintenant que chaque part a pu être entendue, qu'est-ce qu'on se dit ?</p>	<p>La part qui fonce : « J'ai entendu la part triste et celle qui a peur. Alors je me dis que perdu pour perdu autant alerter dès maintenant et</p>	<p>C'est la phase de délibération. Chaque part prend la parole et réagit avec sa tonalité. Dans ce débat une phase</p>

	<p><i>demander de l'aide. J'ai en effet assez d'éléments factuels pour justifier que je ne peux pas y arriver seul. Si j'obtiens cette aide rapidement, je peux remonter la pente. Je sais ce qu'il faut faire, ce sont les moyens qui me manquent. »</i></p> <p>La part triste : « <i>Je crois que j'accorderai plus de confiance à quelqu'un qui me dit assez tôt qu'il ne peut pas y arriver qu'à quelqu'un qui se bat pour ne pas perdre la face en sachant très bien qu'il ne peut pas y arriver seul »</i></p> <p>La part qui a peur : « <i>Bon, si on fait comme ça, finalement ça me rassure !</i>»</p>	<p>constructrice peut apparaître du fait que chaque instance a pu être reconnue par la conscience dans ce qui la motive.</p>
<p>Pour prendre la décision finale, je me consulte avec ces questions de validation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Est-ce que je veux alerter et demander de l'aide ?</i> Oui les différentes parts de moi sont finalement en accord avec cette option. - <i>Est-ce qu'en faisant cela je me donne le plus de chances de satisfaire mes aspirations essentielles dans cette affaire ?</i> Oui en faisant cela je me respecte dans ma santé et la vérité de mes compétences réelles. Je respecte aussi l'entreprise qui m'emploie en particulier mes hiérarchiques au niveau de mes engagements et par la confiance que je leur fais. Je respecte enfin le projet pour lequel j'ai une mission. - <i>Est-ce que je peux le faire ? Est-ce que j'en ai les moyens ?</i> Oui. Je peux établir un argumentaire clair sur ce que je peux assumer seul et sur ce qui dépasse la limite de mes capacités actuelles, compte tenu du contexte. J'ai des solutions à proposer pour le soutien dont j'ai besoin. - <i>Comment je me sens à présent ?</i> Je me sens à la fois apaisé et déterminé pour mettre en œuvre ce que je viens de décider. 		<p>Cette validation est importante pour clore la phase de discernement. Elle dégage clairement l'intention qui accompagnera la mise en acte de la décision.</p> <p>La prise en compte des aspirations essentielles de la personne va dans le sens d'un « l'accomplissement de soi » de façon spécifique, unique, bien décrit par Abraham Maslow dans son livre « Devenir le meilleur de soi-même »⁶.</p>

Commentaires sur cette démarche et sa mise en œuvre

Ce travail de la conscience demande un certain entraînement pour qu'il devienne naturel. Il est beaucoup plus aisé pour une personne à tendance introvertie que pour une personne extravertie. Dans ce dernier cas, le recours à l'écrit n'est pas naturel. La personne progresse beaucoup mieux en interaction avec autrui. Il est alors souvent préférable de se faire accompagner par une personne amie entraînée à ce genre de questionnement. Il est possible aussi de s'accompagner d'un questionnement audio enregistré à l'avance qui peut guider l'exploration. Des exemples de tels [audioguides sont disponibles sur mon site](#).

L'énergie de chaque part du moi tourne au-dedans tant que ce qui l'anime n'a pas été entendu. Ecrire et poser les choses permet de calmer ce manège, à condition que ce soit bien le « Je » qui soit à l'œuvre dans le questionnement et non l'une des parts qui aurait repris la barre. Les signes de la présence du « je » sont la considération et la bienveillance. L'étymologie du mot « considération » est pour cela significative⁷ : il vient du latin *cum* = avec et

⁶ Publié en 1954 aux Etats Unis et en France par Eyrolles, 2008 et 2015. C'est dans cet ouvrage que l'on trouve la hiérarchie des besoins humains schématisée plus tard sous la forme de la fameuse « pyramide de Maslow ».

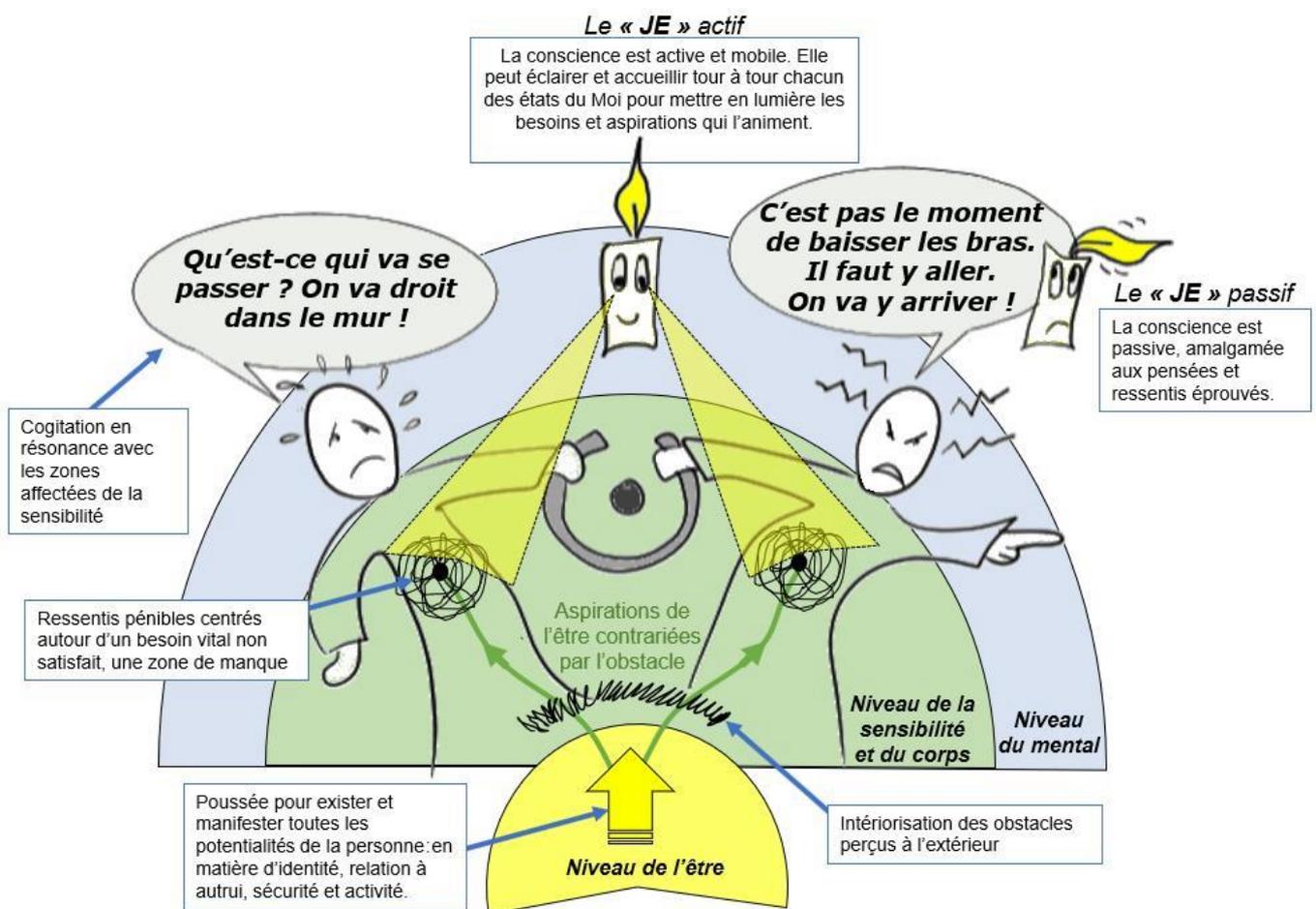
⁷Cf. Le Robert, Dictionnaire historique de la langue française sous la direction de Alain Rey.

sideris = étoiles, autrement dit : se trouver en présence des étoiles. Ce mot vient de l'activité de navigation dans laquelle l'observation attentive des étoiles est nécessaire pour s'orienter. Le sens courant est devenu : « observer avec attention, faire cas de » et c'est exactement ce que fait la conscience dans cette démarche.

Dans le cas d'une situation conflictuelle une activité semblable de lecture du vécu est nécessaire comme préalable à une démarche de régulation auprès des partenaires⁸.

Dans tout ce qui précède j'ai fait l'hypothèse que ne se manifestait pas en moi la présence d'une part héritière d'une blessure du passé. En fait, dans ce genre de travail, il n'est pas rare que se manifeste aussi sous la forme d'émotions pénibles une part de moi chargée d'un événement passé, semblable aux circonstances présentes, et que j'aurai vécu sans pouvoir l'assumer. Celui que j'étais à ce moment-là a été tenu en exil de mon système intérieur pour en préserver l'équilibre. La conscience peut alors être submergée par cette manifestation et empêchée de conduire seule le dialogue intérieur. Dans ce cas le recours à un thérapeute devient nécessaire⁹.

Dans la vie courante le « Je » est le plus souvent amalgamé avec la part de moi qui occupe le devant de la scène avec ses ressentis et ses pensées. La conscience est en mode passif. Je fonctionne en mode automatique. La mise en œuvre du dialogue intérieur commence par une « prise de conscience », un réveil de la conscience sous l'effet d'un signal d'alerte interne ou externe : je ne me sens pas bien, quelque chose ne va pas¹⁰, quelque chose est à clarifier, une décision importante est à prendre. La conscience bascule alors en mode actif et peut se distinguer des états vécus dans l'instant pour pouvoir les observer et les accueillir.



Une vidéo accessible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=kOzfj-P4LLC> donne un commentaire détaillé de ce schéma.

⁸ Cf mon ouvrage « Mieux vivre les situations tendues », Chronique Sociale, 2014.

⁹ Voici des références pour des thérapies où le questionnement est conduit selon des approches semblables : IFS : « La force de la confiance, une thérapie pour s'unifier », Dr François Le Doze, Odile Jacob, 2015 et aussi « Le grand livre du psychothérapeute », Thierry Tournebise, Eyrolles, 2011.

¹⁰ « Quelque accident fait-il que je rentre en moi-même » Jean de La Fontaine, Fables.

Conclusion : mon identité ne se réduit pas à mon caractère ni à mon histoire

Nous pouvons observer dans cet exemple que chaque part du moi possède sa façon, sa stratégie pour satisfaire les aspirations essentielles qui la traversent. Ici la part dominante, en colère, est animée par le besoin d'agir et celle qui a peur est animée par un besoin de sécurité. Il y a une polarisation entre ces deux parts : plus l'une tire dans un sens, plus l'autre se manifeste émotionnellement pour être entendue. Ce conflit interne entre deux membres de l'équipage menace l'équilibre du navire qui commence à prendre l'eau (c'est ce que manifeste la part triste et fatiguée). Il est temps que le capitaine, le « Je » conscient et responsable, vienne au poste de pilotage prendre le rôle de médiateur et rétablisse le dialogue. Chaque part est bienvenue et mérite d'être entendue dans ce qui la motive. Chacune possède des informations importantes pour trouver l'issue, choisir la bonne route. Il apparaît alors qu'au fond toutes se rejoignent dans les mêmes besoins fondamentaux : la réussite de l'action, l'estime de soi (à ses propres yeux et sous le regard des autres), la qualité de la relation à autrui et bien sûr la sécurité. Comme il y a des antagonismes dans la nature même de ces besoins essentiels¹¹, chaque part manifeste une priorité, une préférence, en particulier sous le stress des contraintes de l'environnement. C'est là qu'apparaît le type psychologique de la personne, autrement dit son caractère ou tempérament. Mais l'être humain ne se réduit pas à cela¹². Nous avons vu l'importance du rôle du « Je », médiateur des différentes tendances de la personnalité et ambassadeur des aspirations profondes de l'être qu'il contribue à mettre au jour. C'est à cette instance¹³ que les différentes parts du moi peuvent confier le leadership interne. Ceci leur permettra de jouer leur rôle le mieux possible à la fois pour le bien du système interne qu'est la personne elle-même que pour le bien des relations avec ses partenaires et des actions dans lesquelles elles se trouvent engagées.

Présentation de l'auteur :



Jean-Luc Berger, coach professionnel et formateur. *Ingénieur de formation initiale, j'ai commencé ma carrière par 15 ans de recherche et développement dans le domaine des circuits semi-conducteurs. Ayant de plus en plus souvent à transférer des connaissances, je me suis orienté progressivement vers des activités de formation interne dans des domaines d'abord techniques puis de développement cognitif et relationnel, sur les sites industriels de mon employeur initialement Thomson-CSF, devenu ensuite Thales.*

J'ai été formé à la médiation pédagogique en devenant applicateur du Programme d'Enrichissement Instrumental de Reuven Feuerstein ainsi qu'aux relations humaines et à la relation d'aide par l'organisme [PRH](#) pendant 5 ans. Après 10 ans d'activités d'ingénierie de formation et de transfert de savoirs, j'ai fondé ma propre structure en 1995 pour répondre aux demandes de différentes entreprises, tout en restant salarié à temps partiel.

Passionné de pédagogie, j'ai exercé pendant plus de 20 ans le métier de formateur interne dans des domaines d'abord technique puis relationnel avant de devenir coach interne. Dans ce cadre j'ai accompagné des personnes, des équipes et pratiqué des médiations de situations conflictuelles. J'ai été certifié comme coach professionnel en 2008 par l'[Académie du Coaching](#). Retraité de mon activité salariée, j'anime aujourd'hui bénévolement des « [Ateliers de compétences relationnelles](#) » et j'offre occasionnellement des accompagnements. Je développe et mets à disposition différents outils pédagogiques en libre accès sur mon site : www.insight-mediations.com.

¹¹Cf la note N°5 ci-dessus.

¹² Dans son ouvrage « Soi-même comme un autre », Paul Ricoeur établit dans l'identité humaine une distinction fondamentale entre ce qu'il appelle « idem », le même, ce qui se maintient le long de l'histoire personnelle et qu'il rapproche du « caractère » (le « quoi je suis »), et ce qu'il appelle « ipse », le soi, qui se maintient par la fidélité à la parole, à l'engagement vis-à-vis d'autrui (le « qui je suis ») que je rapproche ici de la conscience responsable. Cf par exemple p.143 de son livre publié dans la collection Points au Seuil, 1990.

¹³Ce que j'appelle « Je » dans cet article, distingué des différents aspects du « Moi » (ou de l'ego), est nommé « Adulte intégré » par l'Analyse transactionnelle, « Self » par l'IFS, « vision lucide, ego conscient » par la méthode du « Dialogue Intérieur » de Hal et Sidra Stone et le « soi » ou « l'être présent », ou « la présence à soi » par d'autres approches comme celle du « Mindfulness ».