

Introduction

Quatrième exploration : la self-exploration

« Le chemin de la sagesse ou de la liberté est un chemin qui mène au centre de ton propre être. »

MIRCEA ELIADE

La légende hindoue : les quatre explorations

Amie lectrice, ami lecteur, nous t'invitons pour commencer à lire ou à relire une vieille et célèbre légende hindoue qui, selon nous, rend parfaitement compte du défi que représente tout projet de découverte et de conquête de notre être propre et d'exploitation de notre richesse intérieure (qui, jadis et/ou ailleurs, a pu être considérée comme notre part de « divinité »).

Il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : « Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. »

Mais Brahma répondit : « Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera. »

Alors les dieux répliquèrent : « Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans. »

Mais Brahma répondit à nouveau : « Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface. »

Alors les dieux mineurs conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. »

Alors Brahma dit : « Voilà ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher. »

Depuis ce temps, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

Héritée de la tradition orale, non précisément datable, cette célèbre « vieille légende hindoue » a été rapportée par de nombreux swamis et yogis tel Ramana Maharshi, l'un des maîtres de l'Advaita Vedanta (école philosophique influente en Inde) dans la première moitié du XX^e siècle. Si elle s'inscrit originellement dans un contexte géographique, historique, culturel et spirituel éloigné du nôtre, la légende (comme beaucoup d'autres) peut être aisément transposée aujourd'hui dans notre monde occidental et dans des champs divers de réflexion et d'action, religieux ou profanes comme celui du développement personnel. La légende en question tient lieu de métaphore, elle est universelle (pouvant

inspirer les humains du monde entier) et éternelle (elle a franchi les millénaires) ; elle a été prophétique puisqu'elle annonce deux catégories d'explorations humaines qui se sont bien réalisées et sont même encore en cours : celles de la Terre et sur terre (liées aux migrations et à la soif de conquête) d'une part, celles des océans (liées à la navigation marchande, militaire et scientifique) et des profondeurs des océans (liées aux progrès de la plongée et de l'investigation sous-marines) d'autre part ; il faut bien sûr y ajouter les explorations du ciel (liées à l'astronomie et à la navigation aérienne) et du cosmos (liées à l'astrophysique et aux expéditions des cosmonautes). Certaines de ces explorations, hélas, n'ont pas été pacifiques, étant motivées par des intentions impérialistes et colonisatrices débouchant sur l'annexion de terres, l'esclavage de peuples, l'extermination d'êtres vivants (humains et animaux), les désastres écologiques.

Quant à l'exploration intérieure (« quatrième exploration » : celle de soi ou du « soi »), elle était rendue impossible, illusoire ou hasardeuse, du fait que la légende divinisait et rendait donc difficilement accessible notre être profond, alors qu'il n'a pas besoin d'être sacralisé pour que soient estimées ses ressources. Cette « quatrième exploration » a fini par devenir une exigence vitale et la quête ontologique est une constante tant de l'histoire individuelle que de l'histoire de l'humanité (dans les deux cas, à partir d'une étape du processus de développement), inspirant dans l'ensemble des sociétés, chez tous les peuples, des démarches religieuses, philosophiques, artistiques, scientifiques... révélatrices d'un désir commun de nous découvrir et de nous conquérir nous-mêmes tout aussi fort que celui de découvrir et conquérir le monde qui nous entoure. La conquête en question est, elle, de nature pacifique (même si elle prend souvent la forme d'un combat), à moins que l'individu ou le groupe qui l'entreprend soit autodestructeur, voire suicidaire.

N'oublions pas que notre vie intérieure ne se réduit pas au fonctionnement de notre psychisme, de notre esprit ou de notre âme. Elle a aussi une dimension physique, biologique et des instruments et appareils d'une haute technicité permettent d'accéder au plus profond de notre corps, d'observer nos organes, notre circulation sanguine, nos circuits cérébraux...

On parle bien aussi d'«exploration médicale». L'étymologie latine «exploratio» (= observation) est restrictive ; explorer est bien plus qu'observer, c'est chercher, découvrir et souvent conquérir, quel que soit le domaine d'exploration ; l'exploration n'est jamais passive, elle est active et mobile même si la dynamique est centripète (tournée vers le dedans) ; ainsi les grands explorateurs ou grandes exploratrices ne sont pas seulement Hérodote, Marco Polo, Ibn Battuta, Vasco de Gama, René Caillié, Alexandra David-Néel, Paul-Émile Victor, Thomas Pesquet, Jean-Luc Étienne et bien d'autres grands voyageurs et voyageuses mais aussi Nicolas Copernic, Galilée, Charles Darwin, Louis Pasteur, Marie Curie, Sigmund Freud, Albert Einstein, ces scientifiques dont les découvertes ont aussi permis de faire avancer nos connaissances, nos représentations du monde et de l'humanité et ont des répercussions sur notre vie physique et psychique.

Le centre et la périphérie : intérieurité, extériorité et altérité

Nous ne dissocions pas la « quatrième conquête » des trois autres car, selon nous, nous y reviendrons largement dans le présent ouvrage, nous ne pouvons vraiment nous connaître, nous comprendre et nous transformer qu'en prenant en compte et en exploitant le lien qui nous unit à notre environnement, en conquérant aussi d'une certaine manière les espaces périphériques. La relation centre-périphérie est bien sûr une thématique issue de la géométrie mais elle est présente dans de nombreuses autres

sciences : biologie, physique, géographie, histoire, sociologie en particulier. En développement personnel, on parle de « centrage sur soi », alors il est tout à fait justifiable de repérer d'où l'on vient pour se centrer correctement (on ne se prendra pas pour autant pour le « centre du monde »). Dans un proverbe haoussa, la question est posée : « Quand tu manges un gâteau rond, commences-tu par le centre ? », la réponse est bien évidemment « non » et il en serait de même pour un fruit : en mangeant, on finit par dégager le noyau ; l'image tiendra lieu de métaphore pour notre « quatrième exploration ».

Les trois premières explorations n'ont pas été et continuent à ne pas être faciles : elles ont pu rencontrer des obstacles, être marquées par des drames, occasionner de mauvaises surprises et ceux qui les ont entreprises ont pu être parfois ignorés, incompris ou injustement glorifiés. La « quatrième exploration » (self-exploration) peut être également difficile ; en tout cas, elle n'est pas une évidence, même si elle s'impose comme une exigence. Partir à la découverte de soi ou inciter autrui à le faire n'est pas toujours admis et peut même être en certains lieux, à certaines époques, aux yeux de certains considéré comme une transgression, une provocation, un sacrilège, comme tout acte de libération, d'émancipation. On sait combien la psychanalyse a été décriée par des religieux et des scientifiques mais aussi réprimée par les dirigeants nazis. La « quatrième exploration » peut donc parfois ressembler à un combat, elle exige en tout cas d'être persévérant et déterminé.

Ce que la philosophe et écrivaine Simone de Beauvoir appelait « l'aventure d'être soi », ce que nous appelons la « quatrième exploration » (pour laquelle nous proposons une méthode, l'« Ontologie Pratique »), n'est concevable pour nous que sur la base d'une dialectique du dedans et du dehors, de l'intériorité et de l'extériorité : il n'y a pas d'introspection, de concentration possible sans expansion, sans projection dans un monde vaste, ou-

vert et libre. La mission que s'assigne l'« ontonaute » (nous appelons ainsi celui ou celle qui s'« auto-explore ») ne consiste pas à se retirer du monde extérieur (naturel, humain et matériel), à le fuir, à s'isoler, à se replier sur soi mais, au contraire, même dans le silence et l'éventuelle solitude (en cas de non-accompagnement), à l'investir différemment ou à investir des parts d'environnement insoupçonnées, oubliées ou négligées, constituant pourtant des portes d'entrée dans des territoires enfouis de la psyché.

Comme le philosophe Gaston Bachelard, nous sommes convaincus de la « consonance » des deux mondes : celui qui est en nous et nous est propre et celui qui est autour de nous et sur lequel nous sommes au moins « entrouverts » (il serait illusoire de vouloir se fermer à lui, d'ailleurs il est présent jusque dans nos rêves). Il n'y a pas d'opposition entre un monde de l'être et du moi (monde du dedans limité dans l'espace et le temps) et un monde du non-être et du non-moi (monde du dehors illimité dans l'espace et le temps). Explorer l'un suppose d'explorer un minimum l'autre ; les deux mondes sont profonds, immenses et complexes ; les deux explorations ne sont jamais achevées. « *Cherchons comme ceux qui doivent trouver et trouvons comme ceux qui doivent chercher encore car l'homme qui est arrivé au terme ne fait que commencer* », lit-on dans les *Confessions* de Saint-Augustin.

Les grands voyageurs ne nous contrediront pas : on n'est sans doute jamais autant confronté à son intériorité que lorsqu'on est dans de vastes extérieurs, dans des territoires éloignés de nos cadres de vie habituels et familiers, dans des contrées inconnues, dans des coins reculés de la planète. Il y a alors interpénétration des deux espaces et nécessité d'une double exploration. Le développement personnel certes peut se pratiquer en zone connue, proche et sécurisée mais le solipsisme (attitude qui consiste à penser qu'il n'y a de réalité que soi-même) n'est pas de mise : partir dans la profondeur ou au centre de soi suppose de maintenir le lien avec la surface et la périphérie (d'où doivent continuer à

venir des sensations, des informations) ; la position à adopter est celle du plongeur qui, parti au fond de l'océan, garde le contact avec le pont du bateau ou le rivage.

Le développement personnel : ni Narcisse ni Prométhée

N'oublions pas non plus l'altérité (extériorité humaine) dans la démarche de recherche personnelle. L'autre, tout autant que l'ailleurs, constitue l'« avec-moi » qui, à un titre ou à un autre, sera présent, pris en compte comme témoin, accompagnant, éventuellement bénéficiaire de la mission que je m'assigne, mission qui ne doit en aucun cas me désocialiser et me rendre égoïste. Voyageurs par excellence puisque nomades, les Touareg ont une maxime édifiante, inattendue de leur part puisqu'ils parcourent le désert saharien particulièrement peu peuplé : « *Le voyage, c'est aller de soi à soi en passant par les autres.* »

Les méthodes de développement personnel sont considérées par certains comme participant d'une culture « self-help » en pleine extension, prenant de multiples formes d'affirmation individualiste, nombriliste, narcissique (talk-shows, reality-shows à la télévision, selfies sur les smartphones, blogs de particuliers, de politiciens, d'artistes, de sportifs sur internet...) : le psychiatre Laurent Schmitt parle du « bal des ego » (titre de son livre paru en 2014) et, avant lui, les historiens et sociologues américains Christopher Lasch (*La Culture du Narcissisme*, 1969) et Richard Sennett (*Les Tyrannies de l'intimité*, 1977) parlaient déjà d'une « civilisation centrée sur le moi », d'une société où le « moi-je » se donne continuellement en spectacle dans les médias. Nous n'adhérons pas aux déviances voyeuristes, exhibitionnistes et idolâtres de la « télé-réalité » et nous ne pouvons cautionner tout ce qui peut aller dans le sens du « culte de la personnalité », tout radicalisme de l'expression identitaire ayant des conséquences pathologiques

sur le plan individuel (distorsion mégalomaniacale du moi) mais étant aussi socialement dangereux (remise en question de la dimension du « nous » dans laquelle doit s'inscrire le « moi » pour se consolider).

Le philosophe Mathias Roux (*Stop à la dictature de l'ego*, 2018) considère, quant à lui, que l'égotisme (culte personnel) généralisé ne peut que « servir la société de consommation et d'accumulation » et la société actuelle est perçue par lui comme une « juxtaposition de moi esseulés composant sur leurs différences », les prétendus « réseaux sociaux », pour la plupart, ne servant qu'à se mettre en scène personnellement et favorisant les « ego surdimensionnés ». S'il y a une « flambée du narcissisme », comme l'affirment certains, ceux qui pratiquent un développement personnel humaniste, réaliste, systémique, écoresponsable n'ont pas allumé et n'entretiennent pas l'incendie et il revient à ceux qui nous gouvernent et nous influencent (par l'éducation, la publicité, les techniques de communication...) de l'éteindre.

L'ontologie (réflexion sur l'être et sur cette partie profonde de l'être humain qui est appelée le soi) est considérée comme fondamentale en philosophie par le philosophe Martin Heidegger, position sévèrement critiquée par le philosophe Emmanuel Lévinas qui considère qu'en prétendant connaître et maîtriser l'être et l'intériorité, l'ontologie fait fi de l'altérité (existence de l'autre, présence de l'autre, relation à l'autre) et peut favoriser les idéologies totalitaires (niant l'autre, le réprimant ou l'opprimant). À la philosophie de l'ipséité (qui, selon lui, a marqué la pensée occidentale), Lévinas veut substituer la philosophie de l'apérité (ouverture humaniste), projet compréhensible dans la mesure où, en tant qu'intellectuel juif, il se devait d'adopter un point de vue critique sur Heidegger qui s'était inscrit au parti nazi. L'attitude est cependant difficilement soutenable aujourd'hui, ceci pour les raisons suivantes :

- L'ontologie n'est plus le domaine réservé des philosophes.

- La question de l'être est revue aujourd'hui par différents spécialistes (dont les philosophes et les psychologues) à la lumière des expertises scientifiques, ceux du cerveau (neurosciences) d'une part, ceux de la communication (psychologie sociale) d'autre part.
- L'approche de l'être est plutôt motivée maintenant par le désir de « mieux-être », d'efficacité personnelle et se concrétise sous les formes multiples du développement personnel.
- Le développement personnel intègre nécessairement l'extériorité et l'altérité dans sa démarche d'investigation de l'intériorité, son projet ne pouvant se limiter à la rencontre de l'être avec lui-même puisque tout être humain ne peut se définir que comme « être parmi » (parmi les autres êtres vivants) et « être avec » (avec les autres êtres humains notamment) pour que soient confirmées son unité, sa spécificité, sa temporalité.
- Le développement personnel, et plus particulièrement l'Ontologie Pratique, de ce fait, se doit d'être honnête, intègre, responsable et d'avoir les préoccupations éthiques que le philosophe Emmanuel Levinas ne prêtait pas à l'ontologie théorique.
- Le philosophe Michel Lacroix, analyste critique des méthodes et techniques de développement personnel, fait la remarque suivante, à laquelle nous adhérons : *« Si le développement personnel [...] néglige l'Éthique, il ne laissera aux générations futures que le souvenir d'une alliance, à la fois détestable et stérile, entre Narcisse et Prométhée. »*

Être n'est pas un état, c'est un mouvement, une orientation, une odyssée, une aventure dans un corps et dans un monde qui eux-mêmes évoluent ; il nous faut prendre conscience de ce qui nous structure, nous anime, fonctionne et dysfonctionne, de l'énergie que nous mobilisons, des forces sur lesquelles nous pouvons compter et mettre en place des modes de pensée, des manières de sentir, des attitudes, des comportements, des formes de communication nous rendant le plus possible acteurs de notre

vie. Cette « ontologie en action » n'est pas un simple exercice de l'esprit ; elle amène le « self-explorateur » (ontonaute) à établir un diagnostic (ontodiagnostic), à s'auto-évaluer (ontobilan) et à optimiser ses ressources et/ou en créer de nouvelles dans la perspective d'un changement positif (ontopraxis).

Puisque l'ontologie que nous préconisons est « pratique », elle n'est pas une expérience « in vitro », elle allie l'approfondissement à l'expansion, la prise de conscience de soi à celle de l'autre et de l'ailleurs, le lien interne au lien externe, le souci de connaître et de comprendre au souci de décider et d'agir, les effets positifs escomptés ayant pour cadres concrets l'environnement personnel (cadre spatial externe) et l'histoire personnelle (cadre temporel). On est loin d'une ontologie pure et dure enfermant le philosophe, le poète ou le méditant dans une « bulle d'ego » ou dans une « tour d'ivoire », termes souvent utilisés par les détracteurs du travail général sur l'être ou du travail particulier sur soi (sur son propre être).

Ami lecteur ou amie lectrice, si les idées qui sous-tendent notre projet t'agrément, si la direction prise est celle que tu veux bien faire tienne, alors considère que ce livre est ton « vade-mecum », ta « feuille de route » pour ta mission d'ontonaute. La vie exige un certain nombre de missions : celle d'être soi n'est pas la plus aisée : alors, accepte que nous t'ontocoachions. Merci pour ta confiance.

Jean-Loup Roche (psychologue clinicien)

Kevin Roche (psychosociologue)

Ontocoachs

Pays de Savoie et Île de La Réunion

CHAPITRE 1

« PUISQUE TU ES, SOIS DONC TOI »

Présentation de l'Ontologie Pratique (OP)

« Ne sois pas un autre si tu peux être toi-même. »

PARACELSE

Les objectifs de l'OP

Il nous faut préciser d'emblée que l'OP ne te donnera aucune recette pour « avoir plus » et ne répondra donc nullement à des besoins matériels (être plus riche financièrement, posséder plus) ou à une quête de pouvoir ou d'emprise sur autrui (socialement ou professionnellement). D'ailleurs, nous n'avons aucune recette à donner. Notre objectif premier est de te donner des orientations pour réaliser un projet qu'il faut faire tien et mener à bien : être toi-même, c'est-à-dire être plus, être mieux, être pleinement,

ce qui peut avoir des effets positifs dans deux autres registres du vécu humain : l'« avoir » et le « faire », puisque le travail personnel à effectuer doit permettre une amélioration de tes connaissances à propos de toi-même et une optimisation de tes compétences.

La mission assignée à l'ontonaute (ainsi qualifions-nous celle ou celui partant à la conquête de soi) se décline en trois phases :

- La phase de « self-exploration », que nous intitulons ontoscopie (se connaître).
- La phase d'évaluation, que nous intitulons ontodiagnostic (se comprendre).
- La phase de changement, que nous intitulons ontopraxis (exploiter ses ressources internes, se réaliser, s'accomplir).

Pour entrer et avancer dans cette dynamique, mieux vaut certes être accompagné, de préférence en session de groupe, comme dans toute autre démarche de développement personnel. Le présent ouvrage tient lieu cependant de « vade-mecum » et ses deux co-auteurs seront tes accompagnants (ontocoachs). Il faut être conscient également que l'OP ne fait que structurer et rendre opérationnelle une démarche qui est personnelle, intentionnelle et s'inscrit dans la durée.

L'OP te permettra d'abord de faire un « check-up » personnel. « État des lieux », « contrôle technique », telles pourraient être, hors du champ médical, les métaphores applicables à ce type d'examen se devant d'être objectif, honnête, précis, méthodique ; ce bilan à établir à propos de toi-même amène à prendre en compte une succession de critères, à passer au crible ta personnalité : il s'agit d'un véritable ontoscan débouchant sur un ontodiagnostic, une estimation d'un état actuel envisagé (sans jugement aucun) dans ses différentes dimensions et avec ses caractéristiques positives et négatives. Si l'objectif n'est pas thérapeutique, la tâche est tout de même clinique.

L'OP te permettra ensuite d'actionner les leviers du changement. Une fusée, avant de décoller, est préparée, vérifiée et, après séjour sur la base de lancement, le check-up ayant été effectué, c'est l'envol vers l'espace. Cette métaphore technique illustrera la phase du développement personnel, celle où, tel l'astronave ou cosmonave, l'ontonave est aux manettes, se gère, se maîtrise, s'affirme, s'accomplit, se projette.

L'OP te permettra enfin de réorienter ta trajectoire de vie, de te fixer de nouveaux objectifs ou des objectifs plus clairs, ceci à l'aide de moyens psychologiques plus performants (stratégie de changement). Précisons d'emblée que notre optique n'est nullement l'obtention des « clefs du bonheur » comme le proclament certains prétendus experts en la matière. Il n'y a pas de recette ou de formule pour cet état si difficile à définir, si relatif aux personnes, aux âges, aux situations sociales et aux cultures. Le travail sur soi ne se fixe pas un tel objectif ; il mène simplement à adopter de nouveaux modes de penser, de sentir, de communiquer propices à un mieux-être qui contribue à être heureux dans les moments positifs et à être résilient lorsque les épreuves surviennent. *« Le bonheur ne se décrète pas, ne se convoque pas, mais se cultive et se construit peu à peu dans la durée, dit Matthieu Ricard, le bonheur est une manière d'être et les manières s'apprennent. » (Plaidoyer pour le bonheur).*

Être bien, être mieux, être pleinement soi sont des objectifs réalistes, atteignables avec le soutien d'accompagnants professionnels, compétents et intègres. Mais qui peut prétendre nous faire accéder individuellement ou collectivement au bonheur ? La notion de bonheur est floue, relative, dépendante de partis pris (voire d'idéologies) matérialistes, économiques, politiques et pourtant certains scientifiques, universitaires et membres d'instances internationales déterminent des indices et établissent des graduations pour comparer le niveau de bonheur de personnes, groupes, villes et pays. Le concept de « bonheur national brut »

(BNB) créé en 1972 par le roi du Bhoutan (décédé en 2006), pour son propre pays, a ainsi inspiré l'ONU et l'OCDE qui ont proclamé en 2018 la Finlande comme « pays du bonheur » : ont été passées sous silence des difficultés économiques et sociales (endettement, chômage, délinquance, corruption) pour le petit royaume himalayen et des problématiques psychopathologiques persistantes (taux de dépression et de suicide restant important) pour le « pays aux mille lacs ».

Les fondements théoriques de l'OP

Toute méthode ayant des fondements théoriques, précisons quels sont ceux de l'OP. Ces théories, et leurs auteurs, sont aussi des références pour d'autres méthodes de développement personnel mais elles ne sont pas forcément associées. Nous les rapprochons, quant à nous, considérant qu'elles génèrent des ontologies complémentaires.

Les fondements philosophiques phénoménologiques

Tous les philosophes sont bien sûr sources d'inspiration pour le développement personnel et nous faisons largement référence à nombre d'entre eux tout au long de cet ouvrage, notamment aux penseurs de l'Antiquité grecque et romaine, rappelant que les questionnements sur l'être ont été parmi les questionnements premiers dans l'histoire de la philosophie occidentale. Nous prêtons une attention également toute particulière aux philosophes plus récents relevant des courants de la phénoménologie (Edmund Husserl, Martin Heidegger, Maurice Merleau-Ponty, Ludwig Binswanger) et de l'existentialisme (Sören Kierkegaard, Martin Buber, Jean-Paul Sartre, Simone de Beauvoir, Gabriel Marcel, Emmanuel Levinas...).

Ludwig Binswanger a certes appliqué à son domaine d'exercice, la psychiatrie, les principes ontologiques de base du philosophe

Martin Heidegger, en prenant en compte le vécu singulier des patients (leur « dasein » ou « être au monde ») dans leur traitement mais, hors du champ des soins médicaux, la « Daseinanalyse » (mode d'approfondissement de l'histoire de vie intérieure) peut être source d'inspiration pour celles et ceux qui entreprennent le travail sur soi.

Les fondements psychanalytiques jungiens

Carl Gustav Jung a donné une représentation de la structure et du fonctionnement psychique inconscient qui a provoqué la rupture avec Sigmund Freud (alors que le « père de la psychanalyse » lui assignait le statut de « dauphin ») ; si nous reconnaissons que l'apport du freudisme à la clinique psychopathologique est considérable, les concepts jungiens de « Soi » et « réalisation du Soi » et les modes d'investigation du psychisme préconisés par Jung nous semblent apporter beaucoup au développement personnel. Ils nous ont en tout cas apporté beaucoup, en ce qui nous concerne.

Les fondements psychologiques humanistes

Le courant dit « humaniste » de la psychologie américaine a mis en évidence tant la force de nos besoins et motivations (Abraham Maslow) que la puissance de nos ressources internes et de nos capacités de changement (Carl Rogers). L'idée rogorienne d'un « noyau positif de l'être » ne peut que convenir aux coachs et les principes relatifs à la relation d'aide centrée sur la personne (empathie, considération positive, congruence...) ne peuvent que dicter leurs attitudes.