

Le mythe du héros et les stratégies d'accompagnement qui en découlent

Et s'il existait un mythe du héros en chacun de nous ? Un spécialiste américain de la mythologie – Joseph Campbell- a démontré que quelles que soient les cultures et les époques, il existait un mythe du héros qui suit toujours la même trame de cheminement : que ce cheminement soit intérieur ou extérieur, il semblerait qu'il existe une logique du héros qui fasse passer celui-ci par des étapes incontournables . Cette logique, à caractère universel, serait celle du dépassement de soi qui fascine et transcende l'humain , celle de son évolution.

Un des grands enseignants et écrivain de la PNL –Robert Dilts- a repris les travaux de J. Campbell et les a intégrés dans son approche du coaching en PNL. Il considère – et je le suis sur ce point de vue dans ma pratique professionnelle- que toute personne en désir de changer des aspects de sa vie est un héros potentiel : ce héros part d'un point appelé « Etat présent » pour se rendre vers un point appelé « Etat désiré » ; sur ce parcours, il est amené à rencontrer des succès et des échecs qui lui font explorer ses motivations profondes, ses compétences, ses capacités ainsi que les contraintes de son environnement. Ce faisant, il réalise qui il est, il exprime son identité dans le monde. Le rôle du coach est alors d'accompagner la personne dans son désir de réalisation de son objectif et il propose pour ce faire, différents exercices favorisant la transformation de l'état intérieur et des comportements qui en découlent. Le coaching permet de mettre en évidence les éventuels scénarios qui empêchent le héros d'avancer et ceux qui sont susceptibles de le conduire vers son but.

En PNL, un des outils intéressants utilisé pour accompagner le coaché dans l'exploration de son objectif, s'appelle le « SCORE », ce qui signifie : « Symptômes, Causes, Objectif, Ressources, Effet ». Cet outil s'utilise en se positionnant dans l'espace sur des cases représentant sur le sol, les différents termes du sigle « SCORE ». Le fait de se déplacer concrètement sur les cases et donc de se positionner dans l'espace, donne des repères concrets sur le cheminement vers le but . Cette représentation dans l'espace et le temps, qui a donné lieu à l'appellation de « *Psychogéographie* », contient en soi une dynamique intéressante qui favorise le processus de distanciation et de transformation.

R. Dilts a assimilé le « **SCORE** » à un parcours de héros et a divisé ce parcours en 8 étapes. Le « héros-coaché » formule un objectif qui sert de base de travail et nous mettons en parallèle le parcours du héros vers son but avec le modèle « SCORE » :

- La 1^{ière} étape du héros consiste à « **entendre un appel** », c'est à dire quelque chose de fort qui le pousse à sortir de ses habitudes, de sa zone de confort et du connu. La force de cet « appel » correspond à une motivation profonde, voire à un idéal. Le héros entend, voit, sent cet appel au loin. Nous explorons alors le terme « **Effet** » du SCORE ; il s'agit de l'effet que produira sur lui et son environnement la réalisation de son objectif.
- La 2^{ième} étape, c'est « **accepter l'appel** » et donc définir précisément l'objectif qui va satisfaire l'effet ou résultat attendu. C'est le terme « **Objectif** » du SCORE .
- La 3^{ième} étape, c'est « **franchir le seuil** » : le héros a décidé de se lancer mais rencontre une sorte de « résistance », une frontière dans ses capacités, des limites au delà desquelles se trouve un terrain inconnu. Il prend conscience de son inconfort : rester dans la zone connue n'est plus acceptable pour lui et passer en zone inconnue le bouscule, lui fait peur. Il s'agit du « **Symptôme** » du SCORE.

- A la 4^{ième} étape le héros va chercher le courage d'aller vers son idéal : c'est l'étape du « **Gardien ou Mentor** ». Il est dans sa zone d'inconfort et déploie toute son énergie et son intelligence pour mettre les atouts du côté de sa réussite ; il trouve des gens sur son passage qui vont le soutenir, l'encourager, l'aider ; il va chercher à se dépasser en faisant des efforts pour gagner sur un terrain où sans la motivation profonde de son désir, de son idéal, il aurait habituellement abandonné la partie. En d'autres termes, il va développer de nouveaux talents, qui correspondent aux « **Ressources** » du SCORE.
- A l'étape 5, le héros affronte « **les Démons** » qui ne sont autres que les défis qu'il va devoir relever en accomplissant sa tâche. Ces défis peuvent appartenir au registre des doutes, des peurs de l'échec, du manque de confiance en soi ou d'estime de soi. Le héros doit se confronter à lui-même et aux autres. Il est alors sur le terme « **Causes** » du SCORE, les causes qui risquent de l'empêcher d'agir.

Les trois dernières étapes du parcours du héros font partie du processus de transformation qui s'opère déjà intérieurement à l'occasion de l'application du modèle SCORE mais qui surtout se vit concrètement dans le passage de « l'Etat Présent » à « l'Etat Désiré ».

- Etape 6 : « **Transformer le démon en ressources** ». C'est l'épreuve ultime du héros : il est face à son « démon » et il doit l'affronter ; ça passe ou sa casse ! Cette étape constitue le tour de force de la transformation car le héros est seul face à lui-même, face à son défi ; la réalisation de sa motivation profonde en dépend. Il doit oser et décider.
- Etape 7 : « **Nouvelle carte du monde** ». En osant le héros se trouve enrichi d'un nouveau talent : il s'est prouvé qu'il était capable d'aller sur un terrain inconnu et d'en ressortir vivant ! Le miracle qui s'est accompli, c'est la capacité d'évoluer, de s'ouvrir à des domaines inconnus que chacun porte en soi mais qui demande un certain courage. C'est le processus du changement ou le défrichage d'une terre inconnue. Ce changement procure une nouvelle représentation de la réalité, une nouvelle carte du monde.
- Etape 8 : « **Retour du héros dans son domaine familial** ». Le héros a accompli sa tâche et peut faire part de ses acquis à son entourage. Il revient avec un « trophée » qui correspond à ses nouveaux talents, sa nouvelle approche du monde. Ce sont les fruits de sa création.

Ce référentiel à un parcours « héroïque », facile à intégrer, soutient efficacement le processus du coaching du fait de son impact sur la spontanéité de la personne coachée et donc sur sa capacité à « lâcher » les tensions. L'humour non seulement détend mais permet d'aborder avec recul les croyances et comportements conditionnés qui, parfois, sont tellement « transparents » que l'on ne se rend plus compte qu'ils nous empêchent d'avancer.

Ce travail d'exploration permet de faire ressortir les schémas de pensée, les états émotionnels et les comportements qui seront autant d'effets de leviers, s'ils sont transformés en ressources, pour réaliser une stratégie gagnante vers le but à atteindre.

Paris, 2005

Michelle VINOT-COUBETERGUES

Coach en entreprise

Psychothérapeute individuel et en groupe

