Le coaching, une forme de *kintsugi* ?

Changement, transformation, évolution, retournement, transition, innovation, mutation, développement, accélération, reconversion… voire révolution, la liste est longue des mots qui sont utilisés dans les entreprises pour **exprimer le contraire de la stabilité**.

Ce mouvement erratique, qui semble ne vouloir jamais s'arrêter, vient se heurter au besoin de continuité et de sens que nous recherchons tous, peu ou prou, dans nos vies professionnelle et personnelle.

Ces transformations subies et incessantes ont forcément des conséquences sur les individus. **Le changement, c'est largement reconnu aujourd'hui, est un puissant « stresseur »** qui provoque un état de déséquilibre psychologique. Par ailleurs, les situations vécues en entreprise – comme le manque de reconnaissance ou la mise au placard – sont aussi la cause de **traumatismes** plus ou moins profonds.

C'est là que le coaching, **s'inspirant du *kintsugi***, est d'une aide précieuse.

L'art du *kintsugi* ou comment apporter un plus

Technique japonaise de réparation des céramiques avec une laque saupoudrée d'or, l'art du *kintsugi* consiste à **ne pas dissimuler les cassures mais à les mettre en valeur pour magnifier l'objet.** La céramique réparée n'est pas comme neuve, elle a **quelque chose de plus**.

Il est désormais établi que, lorsqu'une personne arrive à **surmonter un événement professionnel difficile et à lui donner un sens**, elle peut **en tirer des bénéfices** comme une meilleure compréhension et une utilisation plus judicieuse de ses forces, ou bien l'identification de nouvelles possibilités ou d'un nouveau but dans la vie.

Le *kintsugi* est souvent utilisé comme **métaphore de la résilience**, qui consiste à prendre acte d'un événement traumatique de manière à ne pas, ou plus, vivre dans la victimisation et à se reconstruire d'une façon socialement acceptable.

Le coaching ou le *kintsugi* adapté aux individus

Le coaching peut être considéré comme une forme de *kintsugi*. Traditionnellement, il permet aux collaborateurs comme aux managers, entre autres choses, de s'appuyer sur leurs forces, de comprendre l'influence de leurs actions sur leur environnement et leur vécu professionnel, de mieux appréhender les changements en cours ou passés, etc.

Il est surtout, dans le monde du travail, **le seul outil capable de donner du sens à des expériences négatives ou malheureuses.** Or, c'est indéniablement un plus que de donner du sens et de tirer profit des vicissitudes.

Le psychiatre Kazimierz Dabrowski parlait de « désintégration positive ». Christiane Larabi affirme : « Là où l'on a souffert, on devient expert ». L'idée est toujours la même : **grandir grâce à l'adversité.**

Pour en savoir plus : Alice Conseil