

## **Chronique Coaching et Montagne n°1 : Avancer ensemble sur le même itinéraire**

Ou comment la randonnée en montagne, métaphore du chemin de vie, peut se révéler être un moyen extrêmement efficace pour accompagner en coaching des managers ou des experts.

L'image mentale du chemin parcouru ensemble est probablement la métaphore la plus évidente du coaching en marchant. Accompagner une personne sur son chemin n'est-il pas l'acte le plus fondamental de la relation de coaching ? En particulier, comme le dit si bien J.-A. Malarewicz « le chemin qui se construit dans la perspective d'un but est plus important que le but en lui-même ».

Ce chemin, c'est la personne accompagnée qui le trace. C'est avec humilité et bienveillance que l'accompagnateur-coach crée les conditions de sécurité physique et mentale qui permettent à la personne qu'il accompagne de tracer son chemin. Par ailleurs, la nature et la montagne en particulier offrent une palette de métaphores qui vont alimenter cette construction. Comme pour surmonter les difficultés de la vie, la randonnée en montagne demande d'adapter son effort à la difficulté du chemin, de se concentrer pour traverser un passage délicat, de garder l'équilibre quelle que soit la rudesse du terrain, de prendre le temps de se reposer et de se ressourcer, de lâcher prise à certains moments pour s'émerveiller du chemin parcouru, de savoir demander de l'aide, de faire confiance dans son accompagnateur-coach...Il s'agit d'un travail qui se fait à trois : le coaché, le coach et la montagne !

Et de conclure avec le sociologue David Le Breton « l'expérience de la marche décentre de soi et restaure le monde, inscrivant l'homme au sein de limites qui le rappellent à sa fragilité et sa force ». Pour aller plus loin, je recommande la lecture de son livre « Eloge de la marche » (Métailié, 2000).

Ma prochaine chronique : Cheminer côte à côte et synchroniser son pas

[www.altinera.com](http://www.altinera.com) : Cheminer vers l'Essentiel



Annapurna, Népal (photo M.De Vlaminc)