

UN COACH NOMMÉ JÉSUS

Sophie Soria

UN COACH NOMMÉ JÉSUS

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL
ET ÉVANGILE

 INTERÉDITIONS

Illustration de couverture : © Gejsi - Adobe Stock

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2005, 2021 pour la nouvelle présentation

InterEditions est une marque de

Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN 978-2-7296-2206-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction — Ce livre...</i>	1
-----------------------------------	---

Première partie

JÉSUS, « CONSEILLER MERVEILLEUX », COACH À PART ENTÈRE

1. ÉVANGILE ET COACHING	7
2. L'AMOUR-AGAPÈ, SOURCE DE RÉUSSITE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE : UN NOUVEAU « MODÈLE » DE COACHING	19

Deuxième partie

JÉSUS, COACH DU CHANGEMENT

3. JÉSUS ET SON ÉPOQUE : L'ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT VERS LA « NOUVELLE ALLIANCE »	35
4. JÉSUS EST LE MEILLEUR COACH : SON ATTITUDE DE COACH ET SA TECHNIQUE DU « SWITCH QUALITATIF »	44

Troisième partie

JÉSUS, COACH DE LA SAGESSE

5. L'ENSEIGNEMENT SUR L'ARGENT : RELATIVISER	59
« <i>Nul ne peut servir deux maîtres</i> »	59

6. L'ENSEIGNEMENT SUR L'INQUIÉTUDE MATÉRIELLE : RASSURER	66
« <i>Et tout le reste vous sera donné par surcroît</i> »	66
7. L'ENSEIGNEMENT SUR LA PRISE DE RISQUES : ENTREPRENDRE	75
« <i>Avance en eau profonde</i> »	75
8. L'ENSEIGNEMENT SUR L'AMOUR : DONNER ET PARDONNER	83
« <i>Tu aimeras ton prochain comme toi-même</i> »	83
9. L'ENSEIGNEMENT SUR L'HUMILITÉ : SERVIR	101
« <i>Quiconque s'élèvera sera abaissé</i> »	101
10. L'ENSEIGNEMENT SUR L'ESPRIT D'ENFANCE : RÊVER ET CRÉER	107
« <i>Si vous ne retournez pas à l'état des enfants</i> »	107
11. L'ENSEIGNEMENT SUR LE DISCERNEMENT : DÉCIDER	113
« <i>C'est à leurs fruits que vous les reconnaîtrez</i> »	113
12. L'ENSEIGNEMENT SUR LA PERSÉVÉRANCE : CHERCHER	120
« <i>Qui cherche trouve, qui demande reçoit</i> »	120
13. L'ENSEIGNEMENT SUR LA LIBERTÉ : RÉSISTER	126
« <i>Alors le diable le quitte</i> »	126
14. L'ENSEIGNEMENT SUR LE PARADOXE : CHANGER DE CADRE	139
« <i>Heureux êtes-vous quand on vous insultera à cause de moi</i> »	139
15. L'ENSEIGNEMENT SUR LE LÂCHER-PRISE : GAGNER	147
« <i>Qui veut sauver sa vie la perdra</i> »	147
16. L'ENSEIGNEMENT SUR LE SENS DE L'ÉPREUVE : RENAÎTRE	164
« <i>Ressuscité d'entre les morts</i> »	164
17. L'ENSEIGNEMENT SUR LA JOIE : SAVOURER	186
« <i>Je vous dis cela pour que votre joie soit complète... et votre joie, nul ne vous l'enlèvera</i> »	186

Quatrième partie

JÉSUS, COACH PAR LA PARABOLE

18. LA PARABOLE DES TALENTS : DÉVELOPPER NOS DONS ET NE PLUS AVOIR PEUR	203
--	-----

19. LA PARABOLE DU SEL DE LA TERRE DE LA LUMIÈRE DU MONDE : AFFIRMER SON IDENTITÉ ET AVOIR CONFIANCE	212
20. LA PARABOLE DE LA MAISON BÂTIE SUR LE ROC : SE CONSTRUIRE SUR DE VRAIES VALEURS ET RÉSISTER AUX TEMPÊTES DE LA VIE	228
<i>Conclusion — Vivre en plénitude la vie surabondante</i>	239
<i>Remerciements</i>	249
<i>Quelques précisions sur l'Évangile</i>	251
<i>Glossaire</i>	253
<i>Conseils de lecture</i>	261
<i>Si vous désirez...</i>	263

Ce livre souhaite faciliter le plus possible un accès simple à l'Évangile, au coaching et au développement personnel pour le grand public.

Afin d'alléger le texte, une fiche historique sur l'Évangile ainsi qu'un glossaire simplifié des termes techniques de coaching et de développement personnel sont insérés à la fin de l'ouvrage. Dans le texte, les mots qui renvoient au glossaire sont suivis par un astérisque (*).

Les citations des quatre Évangiles proviennent de la Bible de Jérusalem et de la traduction commentée de la Bible par André Chouraqui. Elles sont recopiées intégralement et suivies par leurs références entre parenthèses. Le code habituel utilisé pour citer l'Évangile sera repris ici : le nom abrégé de l'auteur de l'Évangile, suivi par les numéros de chapitre et de versets. Les abréviations sont celles adoptées d'habitude par les commentateurs bibliques : Mt pour Matthieu, Mc pour Marc, Lc pour Luc, Jn pour Jean.

Pour un passage comprenant les versets 31 à 34 dans le chapitre 12 de l'Évangile de Marc, la référence sera donnée ainsi : Mc 12, 31-34 (auteur, chapitre, 1^{er} verset, dernier verset). S'il s'agit du seul verset 31 dans le chapitre 12 de l'Évangile de Marc, la référence sera : Mc 12, 31 (auteur, chapitre, verset). Exemple : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » (Mc 12, 31).

Les lecteurs qui souhaitent lire l'Évangile en entier pour replacer les citations dans leur contexte global, peuvent se procurer à peu de frais une édition de poche du Nouveau Testament, voire de l'ensemble de la Bible (Ancien et Nouveau Testament), dans toute bonne librairie ou sur les sites de librairie par Internet. Les meilleures traductions reconnues sont la Bible de Jérusalem et la Traduction œcuménique de la Bible (TOB). L'excellente traduction littérale et poétique d'André Chouraqui est plus complexe pour les non-spécialistes.

Introduction

CE LIVRE...

*« Moi, je suis venu pour qu'on ait la
vie, et qu'on l'ait surabondante. »*

(Jn 10, 10.)

CE LIVRE N'EST PAS UN LIVRE DE SPIRITUALITÉ, mais un ouvrage de conseils de vie issus des enseignements de Jésus dans l'Évangile. En effet, l'Évangile, ce texte fondateur qui a traversé les siècles, possède une sagesse et un bon sens qui peuvent nous inspirer dans la conduite et la réussite de notre vie aujourd'hui.

En grec, le mot « Évangile » signifie « bonne nouvelle », ou « heureux message ». On y retrouve la racine grecque du mot « ange » qui veut dire « messager ». L'Évangile raconte l'histoire de la vie de Jésus – en hébreu Ieshouah. Il rapporte ses paroles ainsi que ses actes. Narration symbolique, l'Évangile est un texte relativement court et bien plus facile à lire qu'on ne le croit en général¹.

Le concept de base de ce livre est de relire l'Évangile comme une œuvre littéraire et, à ce titre, de considérer que tout ce qui y est dit, est d'une certaine manière, vrai. Je souhaite seulement observer les paroles et les actes de Jésus-Christ d'une façon objective, sans entrer dans une quelconque polémique religieuse. À partir de là, je vous propose de relire l'Évangile à travers la grille du coaching, comme avec un décodeur.

1. Pour plus de précisions historiques sur l'Évangile et son contexte, se reporter à la fiche technique en fin d'ouvrage.

Je ne me plongerai pas dans une interprétation religieuse de l'Évangile, domaine réservé des prêtres et des théologiens, et qui n'est pas le mien. Ceux-ci et certains traditionalistes avec eux, pourront me reprocher un glissement du spirituel au psychique qui les choquera peut-être. Cependant, je pense qu'il est possible de lire l'Évangile à plusieurs niveaux : un niveau spirituel certes, mais aussi un niveau à la fois symbolique et concret qui peut nous aider dans notre vie quotidienne. Françoise Dolto n'a-t-elle pas écrit « L'Évangile au risque de la psychanalyse » ? Alors, pourquoi ne pas penser le coaching au risque de l'Évangile ?

Je vous invite ici à une découverte ou une redécouverte du texte, à un retour aux sources de l'Évangile comme une école de vie qui nous enseigne les secrets de la réussite pour notre vie personnelle et professionnelle. Il s'agit d'une approche pragmatique, d'une lecture nouvelle, psychologique et humaine de l'Évangile, un texte que nous allons déchiffrer ensemble avec le regard du coaching. Une relecture à un niveau humain donc, et non pas religieux, de ce texte qui l'est l'une des bases de notre civilisation, de notre morale et de notre éthique. De façon surprenante, vous découvrirez que l'Évangile contient et recoupe certaines des plus grandes théories et méthodes mondiales actuelles de la psychologie humaniste, du développement personnel et du coaching.

L'étude de l'Évangile nous fait découvrir pourquoi et comment Jésus est un véritable coach, comment il se positionne et agit en coach. Bienveillant et sans jugement, Jésus pratique l'acceptation inconditionnelle qui est le fondement de base du coaching. Il bouscule les habitudes de son temps et il apporte une approche différente de l'existence, se montrant ainsi un spécialiste de l'accompagnement au changement. Dans ses paroles de sagesse et ses paraboles, il nous offre un programme original de coaching, que j'ai nommé « Vivre en Plénitude la Vie Surabondante ». Par sa vie, ses paroles et ses actes, Jésus nous fait entrer dans un paradoxe sublime en nous expliquant comment l'Amour au sens de l'Évangile, l'Amour avec un grand A, est le secret de la réussite professionnelle et personnelle.

Oui, Jésus nous veut libres et heureux. Il a dit : « La vérité vous libérera. » Aussi, qui que vous soyez et quelles que soient vos croyances religieuses, vos options philosophiques ou politiques, vos orientations personnelles et votre situation socio-

professionnelle, le message de bonheur de Jésus est pour chacun de vous.

Et comme le message de Jésus, ce livre est pour tous, tous les hommes et femmes de bonne volonté qui espèrent en une vie plus heureuse et en un monde meilleur.

Qui est l'auteur de ce livre ?

Ainsi, ce livre sur le coaching selon Jésus n'est pas destiné uniquement aux chrétiens, il n'est pas réservé sur un plan religieux à celles et ceux qui, comme moi, croient que Jésus-Christ est le Messie, le Fils de Dieu fait Homme, mort et ressuscité, vivant et intervenant dans notre vie grâce à la prière. Bien au contraire. Ce livre est destiné à tous, croyants ou non croyants, hommes et femmes de toutes les religions et courants de pensée.

D'origine juive mais athée, j'ai fait il y a dix-sept ans la rencontre de la foi chrétienne et de la personne de Jésus-Christ. En 1988, j'ai lu la Bible. La foi m'est tombée dessus à l'improviste. J'ai cru que Jésus était vraiment le Messie annoncé aux Juifs, le Fils de Dieu, le Seigneur, mort et ressuscité, vivant au Ciel et « au milieu de nous », venu pour nous sauver et nous libérer.

Un long cheminement personnel, avec un détour de trois ans par la psychanalyse, m'a ensuite amenée à demander le baptême catholique en 1993. J'ai été baptisée en 1995 dans une paroisse parisienne, à l'âge de trente-cinq ans, après une période de catéchuménat où j'ai étudié la théologie pendant deux ans. Je vis depuis lors une intense vie de prière chrétienne, tout en demeurant dans le monde réel et dans ma vocation professionnelle de coach et d'écrivain. Journaliste spécialisée en économie et sujets de société depuis l'âge de 23 ans, j'ai décidé en 1998 d'effectuer une reconversion professionnelle pour devenir coach. Je me suis formée pendant trois ans au centre de formation au coaching « Le Dôjô ». J'ai également, à cette époque, suivi une Agapè-thérapie* – thérapie psycho-spirituelle chrétienne par le pardon et la prière – pendant un an. Je suis coach professionnelle depuis 1999. En 2002, j'ai créé mon propre cabinet Le Coaching Éthique¹ pour

1. Le Coaching Éthique est une marque déposée.

vivre mon métier selon mes valeurs. J'interviens depuis six ans dans les entreprises en coaching individuel, coaching d'équipes et gestion des conflits, ainsi qu'auprès d'une clientèle de particuliers en coaching individuel et sessions de groupe.

Jésus est le coach du sens de la vie. Il est peu à peu devenu mon coach professionnel et personnel, parce que ses enseignements m'aident à me mettre en marche vers la « Vie Surabondante ». C'est lui qui me donne le courage de vivre en « Plénitude » et de ne jamais me résigner. J'ai trouvé la « joie complète » (Jn 15, 11) grâce à Jésus, mon coach. Jésus est le meilleur coach du monde, le « conseiller merveilleux¹ » dont chacun de nous peut rêver.

1. Cf. Bible, Ancien Testament, Livre du prophète Isaïe, chapitre 9, verset 5.

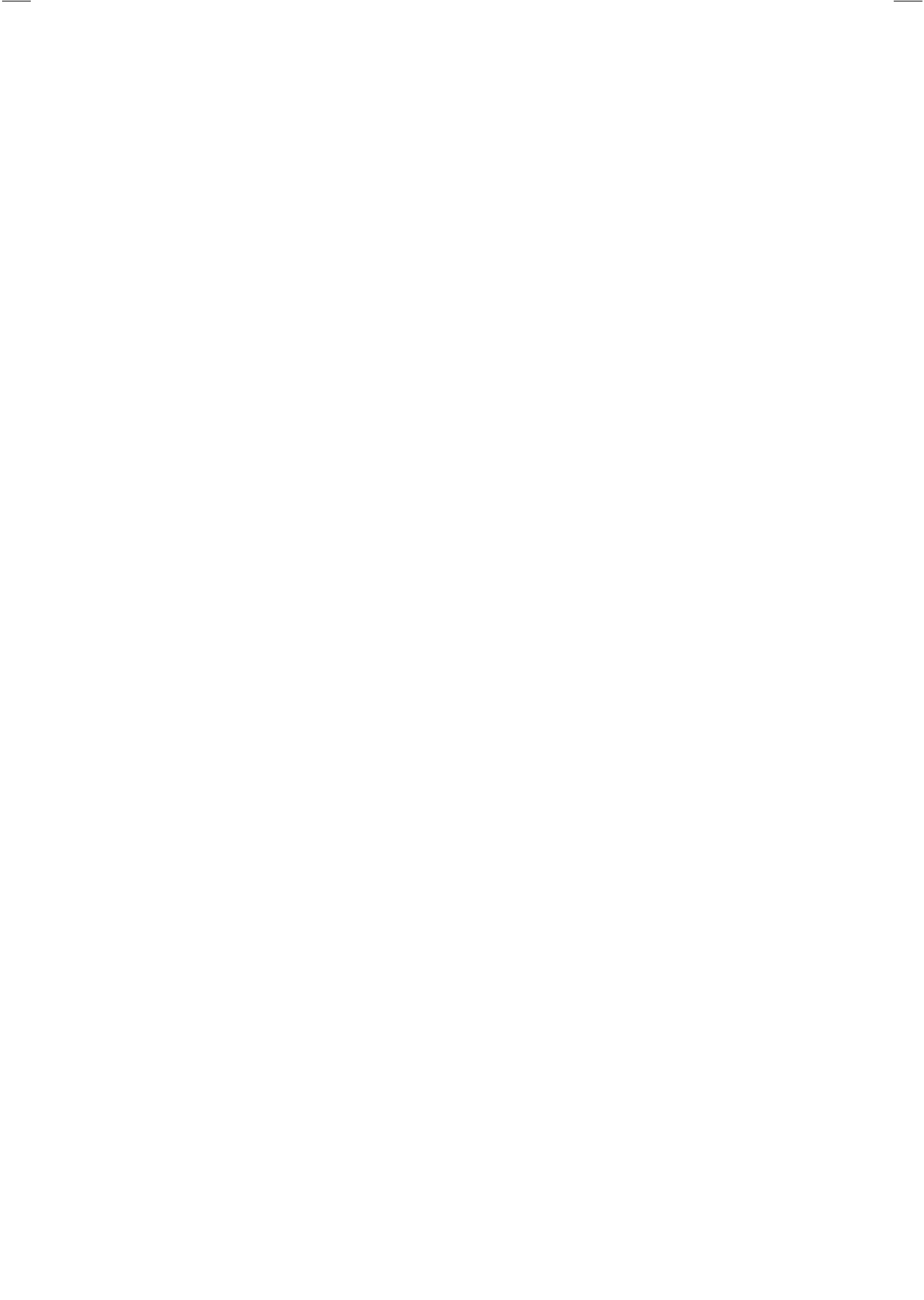
Partie

I

JÉSUS, « CONSEILLER
MERVEILLEUX »,
COACH À PART ENTÈRE

*« Car un enfant nous est né, un fils
nous a été donné, il a reçu le pouvoir sur
ses épaules et on lui a donné ce nom :
Conseiller-merveilleux, Dieu fort,
Père-éternel, Prince-de-paix, pour
que s'étende le pouvoir dans une paix
sans fin. »*

*(Bible, Ancien Testament,
Livre du prophète Isaïe, chapitre 9, verset 5.)*



1

ÉVANGILE ET COACHING

*« Dès lors que nous essayons de voir
quel est le contenu spécifiquement humain,
et non pas religieux, des Évangiles,
nous trouvons la sagesse de l'Amour. [...]*

*Le Christ est simplement un homme, mais l'un des plus
exceptionnels qui ait jamais vécu. C'est un Maître de joie,
un Maître d'amour, un Maître de sagesse. »*

(A. Comte-Sponville, *in* Marie de Solenne,
Aimer désespérément)

*« Sagesse et connaissance
sont les richesses qui sauvent. »*

(*Bible, Ancien Testament,*
Livre du prophète Isaïe, chapitre 33, verset 6).

POURQUOI ET COMMENT JÉSUS-CHRIST EST-IL UN COACH ?
Que dit-il ? Que fait-il ? Qu'enseigne-t-il ? Comment nous
accompagne-t-il dans le changement, dans une nouvelle représen-
tation de nous-mêmes et du monde ? Comment change-t-il notre
regard sur nous-mêmes et sur les situations ? Comment nous
invite-t-il à une nouvelle sagesse de la vie ? Comment son
message nous permet-il de renaître après une épreuve ?

Qu'est-ce qu'un coach ?

Un coach est un guide, un mentor, un facilitateur, un passeur de
rivières, un transformateur de la conscience et de la réalité, un

allié et un ami qui vous aide dans vos difficultés personnelles et professionnelles, qui vous permet de sortir de la solitude face à vos soucis en dialoguant et en agissant ici et maintenant avec vous.

Or c'est ainsi que Jésus agit. Il transforme la vision du monde des gens qu'il rencontre, il utilise le Verbe donc la parole, pour prodiguer des enseignements nouveaux et dérangeants, il accueille avec bienveillance, sans les juger, ceux qui viennent à lui pour lui poser des questions fondamentales, il stimule, il motive, il redonne l'espoir, il apporte une vision de l'avenir.

Pourquoi et comment Jésus est-il donc un coach et de quelle manière peut-il coacher chacun de nous ? Comment Jésus peut-il devenir votre coach ? Voici l'objet de ce livre.

Jésus, un coach ? oui, mais comment ? à cause de la fausse image du coaching – souvent présenté à tort comme une aide à des personnes psychologiquement malades, perturbées ou en difficulté relationnelle grave – des précisions s'imposent.

Le coaching a été inventé pour réaliser ses rêves, pour résoudre des difficultés professionnelles en entreprise et pour réussir son travail et sa vie : rien à voir avec la thérapie, destinée à guérir les blessures de l'enfance. Le coaching se concentre sur le présent pour créer l'avenir.

Vous voulez devenir l'auteur de votre vie, obtenir le maximum d'efficacité avec le minimum d'efforts, surmonter les obstacles, et atteindre des objectifs concrets de succès, professionnels et/ou personnels ? Si oui, le coaching est fait pour vous : car il est tout simplement un moyen extraordinaire d'appuyer sur l'accélérateur pour générer des solutions nouvelles. Le coaching, ça booste votre vie et c'est génial !

Le coaching, c'est...

Le véritable coaching est un accompagnement personnalisé, effectué par un vrai coach professionnel certifié, pendant une courte durée, de trois mois à un an, voire dix-huit mois au maximum. Il n'est pas destiné aux personnes dépressives ou souffrant de troubles psychiques, mais aux bien-portants qui veulent sortir d'une crise passagère ou atteindre un objectif de changement dans leur vie. Le coaching n'a donc pas pour but de guérir les malades, mais d'aider les bien-portants à atteindre un objectif

concret, professionnel ou personnel, vite et mieux que s'ils étaient restés tous seuls, sans coach.

Le mot *coach* signifie « entraîneur » en anglais. Issu du monde sportif, le coaching est ensuite passé à l'entreprise, puis à la vie professionnelle et personnelle. Il commence à prendre son essor en France. Aux États-Unis, c'est d'abord le coaching des particuliers qui a démarré en premier, suivi par le coaching en entreprises. En France, c'est l'inverse qui commence à se produire. Le coaching a démarré par l'entreprise (« *corporate coaching* » payé par l'employeur), il arrive aujourd'hui dans la vie personnelle (« *life coaching* » payé par le client).

Au travail comme dans la vie, le coaching vous aide à réaliser des projets professionnels et/ou personnels très variés, comme améliorer sa performance professionnelle, son management, la cohésion de son équipe, résoudre des conflits au travail, devenir un meilleur leader, booster sa carrière, gagner plus d'argent, mieux équilibrer vie professionnelle et personnelle, changer de job, créer son entreprise, sortir du chômage, retravailler après avoir élevé ses enfants, avoir une relation amoureuse satisfaisante pour sortir du célibat, redynamiser son couple, revivre après le divorce, etc.

Le coaching permet de sortir de ses propres limites, de passer à l'action, de concrétiser vite et mieux ses projets et ses rêves. Il permet également, parfois, de sortir d'un mal-être professionnel indéterminé ou de la crise du milieu de vie, en aidant à se trouver un objectif plus exaltant ou un nouveau but.

Le coaching permet de passer de la survie à la vie heureuse. Il aide à s'accomplir, à être davantage soi-même, à innover dans sa vie, à devenir plus proche des autres, à apporter sa contribution à la société, à trouver plus de sens à son existence. Il apporte un autre regard sur la vie, permet de prendre du recul, de mieux vivre selon ses valeurs. C'est une rencontre avec soi-même, sans souffrance, qui aide à se projeter dans l'avenir.

En ce sens, le coaching est un investissement : dépenser de l'argent dans un coaching, c'est investir sur sa vie. Un coaching est un merveilleux cadeau à s'offrir, surtout dans notre époque où le changement est devenu la norme de fonctionnement de la société. Nous ne pouvons plus nous baser, comme aux générations précédentes, sur les conseils et l'expérience de nos parents pour réussir *dans* la vie et réussir *notre* vie. Tout a tellement changé par rapport

à autrefois, qu'aucun modèle de stabilité ne donne plus les recettes du succès, de la prospérité et du bonheur. Nous sommes à une époque où chacun doit inventer sa propre vie, sous peine de se laisser complètement dépasser. C'est pour cela que le coaching est né : pour apporter des solutions de succès face à la perte de repères de notre monde moderne.

Les dix bénéfiques que le coaching vous apporte

En France, l'habitude courante consiste à aller demander de l'aide à un « psy » quand on va tellement mal qu'il n'y a pas d'autres solutions pour s'en sortir. Mais le coaching ne fonctionne pas ainsi : faire appel à un coach vous aide à réaliser vos rêves pour avoir une vie meilleure.

Le coaching vous permet de combiner qui vous êtes (identité) avec ce que vous faites (travail) pour obtenir (résultats) la vie que vous aimez (intégrité). Le coaching part de situations insatisfaisantes pour arriver à des situations satisfaisantes, qui sont vos objectifs de réussite et de bonheur dans votre travail et votre vie.

Voici les dix résultats que vous obtiendrez si vous vous faites coacher :

- **Vous déterminerez de meilleurs objectifs qui vous motiveront de façon plus saine** : déterminer ses objectifs n'est pas enseigné à l'école ni à l'université. Le coaching vous permet de vivre plus librement, selon vos propres rêves, et non d'après les faux rêves, les rêves de la société, les rêves de vos parents ou ceux de votre milieu social. Vous apprendrez à vouloir vraiment ce que vous voulez et à mettre en place des actions concrètes pour atteindre vos objectifs de réussite.
- **Vous irez plus vite dans l'atteinte de vos objectifs et la réalisation de vos actions de changement** : l'être humain n'est pas naturellement efficace et productif, même s'il pense qu'il l'est. Le coach vous donne des méthodes, des outils et des tâches concrètes à réaliser entre les séances pour atteindre plus vite vos objectifs. Vous pourrez donc mettre en place plus rapidement des actions meilleures, plus futées et plus efficaces, car vous serez motivé sur ce que vous voulez vraiment. Être coaché permet d'avancer deux fois plus vite que sans coaching. Voulez-vous gagner 50 % de temps ?

- **Vous ferez moins d'erreurs dans votre vie professionnelle et personnelle, vous diminuerez les problèmes et vous résoudrez ceux que vous avez** : tirer les enseignements de ses erreurs est une méthode dépassée. Son coût émotionnel, financier, et en termes de perte de temps, ne peut plus être assumé sans d'énormes risques aujourd'hui. Le coaching permet d'anticiper sur les erreurs à ne pas commettre. Diminuer les erreurs implique aussi de diminuer les problèmes. Le coach vous aide aussi à résoudre les problèmes existants, issus des erreurs du passé, afin d'avoir une vie plus facile et plus simple.
- **Vous apprendrez à être davantage vous-même, à devenir ce que vous êtes, et à vivre vos valeurs, votre vision et votre mission avec intégrité et passion** : l'éducation et la société ont voulu nous apprendre à nous couler dans un moule, à nous fabriquer un faux moi correspondant au modèle dominant, à vivre dans la peur et à devenir quelqu'un d'autre que nous-même. Oser vous construire une identité véritable et forte, basée sur vos valeurs et votre vision, vous permet de trouver le sens de votre vie. Être coaché vous permet d'établir vos valeurs et de les vivre au quotidien, de modifier vos comportements et de trouver quelle est votre mission professionnelle. Le coaching débouche sur une augmentation de votre confiance en vous et de votre autonomie à long terme.
- **Vous gagnerez plus d'argent dans votre carrière, votre profession ou votre business, parce que vous valez plus que ce que vous gagnez actuellement** : payer un coach n'est pas une dépense, mais un investissement. Comme tous les autres services, le coaching doit vous offrir un retour sur investissement. Et en effet, un bon coach est capable de développer vos capacités à gagner plus d'argent en établissant avec vous des stratégies nouvelles de réussite professionnelle, adaptées au monde mouvant du XXI^e siècle. Tous mes coachés en entreprise ont obtenu une promotion à la fin des séances de coaching. Tous les particuliers que j'ai coachés ont décroché un nouveau job, développé la rentabilité de leur entreprise, créé leur clientèle, trouvé de nouveaux projets rentables, gagné de l'argent pour réaliser un projet, mieux géré leur budget, etc.
- **Vous passerez au niveau supérieur et vous apprendrez à voir grand (« think big »)** : tout le monde cherche à évoluer, que ce soit professionnellement, en termes de développement

personnel, d'amour, de liberté, d'épanouissement et de bonheur. Avec un coach, vous pourrez prendre conscience de votre niveau actuel et du chemin qui vous reste à parcourir. Le coaching vous permet de dessiner votre programme d'évolution sur-mesure dans tous les domaines de votre vie, afin de retrouver l'espoir et de ne pas vous résigner à la médiocrité ambiante. En osant voir grand pour vous-mêmes, vous trouverez du sens.

- **Vous prendrez de meilleures décisions pour vous-même et pour votre travail** : toutes les personnes que je coache sont très intelligentes, astucieuses, en bonne santé mentale, et ont fait de hautes études. Et pourtant, elles font appel à un coach. Pourquoi ? C'est parce qu'elles comprennent l'importance de partager des idées avec un allié, quelqu'un d'objectif qui est de leur côté et à leur service. Évaluer les options qui s'offrent à vous avec un coach professionnel qui sait bien vous écouter et vous poser les bonnes questions, est indispensable pour clarifier vos décisions et leurs conséquences. Au carrefour du développement professionnel et personnel, le coach est à la fois un agent de changement et un excellent communicant. Il vous transmettra des outils, des techniques et des méthodes qui vous permettront de mieux décider seul à l'avenir.
- **Vous construirez un bonheur durable dans l'équilibre de vos domaines de vie** : notre vie est composée de cinq domaines* : professionnel, personnel, couple, famille, social et amical. À quoi bon la réussite professionnelle, la rentabilité et la productivité, si vous n'êtes pas heureux dans tous les domaines de votre vie ? Le coach est un expert de l'équilibre des domaines de vie, qui vous permet de satisfaire vos propres besoins tout en demeurant dans l'Amour avec les autres. L'épanouissement que vous aurez installé avec son soutien durera après la fin du coaching.
- **Vous améliorerez votre communication et votre influence sur votre entourage** : mieux communiquer avec autrui, influencer positivement votre entourage professionnel et personnel sans le manipuler, vous permettra d'avoir un impact bénéfique sur votre vie et de prévenir les éventuels conflits. Cela augmentera votre charisme et votre leadership, ainsi que votre pouvoir d'attraction personnel.
- **Vous démarrerez rapidement les changements, vous irez jusqu'au bout et vous aurez plaisir à vivre** : l'un des buts du coaching est aussi de vous apprendre à attirer vers vous les choses

que vous désirez, au lieu de courir péniblement après pour les obtenir. Le coaching vous permet d'arriver au maximum d'efficacité avec le minimum d'efforts. C'est ainsi que vous trouverez la joie et l'abondance dans tous vos domaines de vie. Travailler à changer votre vie avec un coach vous procure un démarrage rapide dès les premières séances intensives des premiers quatre-vingt-dix jours (trois mois). Le coaching vous empêche aussi d'agir en velléitaire qui commence des projets sans jamais les mener à bien.

Le Jésus de l'Évangile

Au fil des années, le Jésus de l'Évangile est devenu mon coach. Jésus a été pour moi un modèle, et son enseignement m'a guidée dans ma pratique du coaching. Au début de ce livre, je désire expliquer comment et pourquoi cela m'est arrivé.

Quand je me suis lancée dans ce nouveau métier de coach après plus de quinze ans dans le journalisme économique, mon ancienne profession, j'ai demandé à des amis de mon groupe de prières catholique de prier pour ma nouvelle vocation professionnelle. L'un d'entre eux, Nicolas, un artiste peintre, m'a alors dit : « N'oublie pas que Jésus est le meilleur coach et que l'Évangile peut t'inspirer pour coacher tes clients ! »

J'ai ri comme à une bonne plaisanterie, mais Nicolas insista. Il affirma qu'il m'avait dit cela avec le plus grand sérieux. Il le pensait vraiment. Les mots de Nicolas me restèrent en mémoire. Au fil du temps, je me rendis compte que Nicolas avait raison. Nicolas était un artiste et il avait eu une intuition géniale : oui, Jésus était bien le meilleur coach et l'Évangile une source d'inspiration pour le coaching. Jésus comme le meilleur coach et l'Évangile comme un guide devinrent peu à peu pour moi un fil conducteur, une grille de décodage. Quand mes clients me demandaient : « Que dois-je faire ? Comment vivre ? », les enseignements, les valeurs éthiques de Jésus et son Amour me guidèrent dans mes coachings.

En effet, au cours de mes années de pratique du coaching dans les entreprises où j'ai accompagné des cadres et des dirigeants en difficulté pour les aider à résoudre leurs problèmes professionnels, je me suis rendue compte d'un fait qui m'a moi-même étonnée : au-delà de toutes les techniques de coaching ou de développement