



**Une trentaine de personnes se sont mises au vert, avec deux coachs, pour ne pas laisser échapper leurs bonnes résolutions.**

Elle est aussi explosive et créative que lui est posé et structurant. Chacun dans son style, Christine Alexandre et Pierre Portevin partagent une envie : celle d'aider les autres à se prendre en main, à définir ce qui est vraiment important pour eux - bref, à avancer sur leur chemin de vie. *"Et si cette année 2019 était la vôtre ?"* Les deux coachs, mettant leur expérience et leurs compétences en commun, ont lancé la question ; une trentaine de personnes ont senti le besoin de ne pas laisser s'évaporer leurs bonnes résolutions avec les bulles de champagne du réveillon. Tout ce petit monde s'est retrouvé un week-end, dans une élégante bâtisse du village de Séchery. Un week-end hors du temps. Pour soi. Après tout, *"la personne*

*avec laquelle on passe le plus de temps, c'est soi-même", rappelle Pierre Portevin. Alors, autant bien s'entendre.*

Il y a là des jeunes adultes dont l'avenir professionnel s'inscrit en lettres floues, des aînés qui peinent à donner un nouveau sens à leur existence après une carrière bien remplie, des hommes et des femmes dévoués aux autres jusqu'à s'en oublier, des blessés de la vie qui doivent retrouver foi en eux, des artistes dans l'âme fourmillant d'idées et d'envies qui ne se concrétisent pas (encore). Tous - ou presque - mus par la volonté de trouver la voie et de s'orienter vers ce qui est important pour eux.

Pas besoin d'être sens dessus dessous pour participer à des escapades d'épanouissement comme celles que propose Christine Alexandre ([Waouw Travel](#)), juste avoir envie de reformuler ses objectifs pour être plus en phase avec soi-même. *"La fin de l'année reste un moment marquant pour faire le point sur sa vie, redéfinir ce qui est important pour soi, impulser le changement", rappelle Pierre Portevin.* Et ce, pour ne plus faire partie de la cohorte de gens qui souffrent de ne pas s'écouter. Pour ne pas arriver en fin de vie en regrettant de ne pas avoir essayé. *"Le cerveau est programmé pour éviter le danger et le changement. On va vous amener à sortir de votre zone de confort !", promet Christine Alexandre.*

Par des voies étonnantes parfois. Comme lorsqu'elle propose de choisir un livre sur une table, intuitivement, impulsivement, de noter huit mots au hasard des pages pour en faire une phrase, pas forcément belle ni harmonieuse. *"Libérez ce qui vient de l'âme. Ces huit mots sont une part de votre inconscient que vous oubliez."* Même les plus perplexes se prennent au jeu. Pourquoi pas, après tout ? Puisqu'on est là. Le résultat est étonnant de justesse, touchant, révélateur, poétique, dadaïste, matérialiste. Les émotions sont posées, là, face à des inconnus. Les souffrances s'expriment, les espérances aussi.

Dresser la liste de ses envies, mettre de la clarté à l'intérieur, n'est pas évident pour autant. Pierre Portevin ne le montre pas, mais il est un peu décontenancé par la difficulté qu'ont certaines personnes à identifier des envies. Or, *"comment avancer sans cela ?"* Il est parfois difficile de voir des choses qu'on n'a pas l'habitude d'aller regarder, d'accepter de se faire aider. Mais *"c'était passager et, finalement, chacun dans le groupe a pu se reconnecter avec des choses qui étaient importantes, commencer à clarifier quelles pourraient être des intentions d'être".* *"Moi-même, confie-t-il, je me suis laissé dans le chaos pour essayer de faire émerger autre chose, et*

*c'est arrivé.*" En coulisses, les deux coachs n'auront de cesse d'adapter leur programme pour le faire coller au mieux au groupe.

## **"Ça, je ne lâche plus !"**

Ici, on ne se fixe pas des objectifs à cinq ans, le genre d'échéances qui mettent la pression et donnent l'impression d'avoir tout raté si elles ne sont pas atteintes. On choisit des *"intentions de vie"*. Ce dont on se dit : *"ça, je ne le lâche plus, c'est vraiment important pour moi"*, explicite Christine Alexandre. L'occasion de se poser de vraies questions : qui suis-je ? Qui ai-je envie de devenir ? Qu'ai-je envie de faire et de transmettre ? Chacun clamera ce qu'il entend être face à l'assemblée. *"Je suis un entrepreneur !", "je suis une éveilleuse de consciences !", "je suis un créateur de solutions !", "je suis une personne de confiance !", "je suis constructeur, amoureux et créatif !"* Christine a la banane. *"C'est un challenge d'aller vers son intention de vie ! C'est un magnifique cadeau que vous vous êtes fait !"* Elle y tient, chaque avancée sera célébrée. On se déguisera, on lâchera des lanternes dans le ciel, on trinquera, on dansera.

Et l'on n'en restera pas là. Christine se met en scène et Pierre a de la méthode pour aider ceux qu'ils accompagnent à mieux piloter leur vie. Une fois les intentions définies, il s'agira d'y donner vie, de les matérialiser, d'avancer de trois mois en trois mois avec des objectifs réalistes dans des domaines prioritaires, la vie de famille, la santé, les finances, le travail - chacun son truc. Quoi qu'il en soit, ce doit être enthousiasmant - *"waouw"*, comme dit la coach. Pour certains, l'exercice coule de source. Pour d'autres, l'aboutissement se révèle plus laborieux. Dans les moments de doute, il s'agit de ne pas se laisser déborder *"par notre critique intérieur"* et de retrouver *"notre ami intérieur"*, insiste l'auteur de *"Mon meilleur ami... c'est moi"* (Eyrolles). *"On est tous imparfaits. Quand je me promène dans la forêt, tous les arbres sont différents et magnifiques dans leur imperfection."*

Petit à petit, les peurs, les croyances, les préjugés s'estompent. Le groupe se révèle soutenant, le vécu des uns et des autres éclairant, des inconnus deviennent proches. L'effet miroir joue son œuvre. *"Une des grandes vertus du groupe, c'est de nous faire comprendre notre humanité commune"*, note Pierre Portevin. *"Même si l'on a des parcours de vie et des envies différentes, une série de choses nous sont communes : on doute, on espère être heureux, on vit des moments de difficulté, de culpabilité, de honte - ce que les psys appellent nos ombres. Se rendre compte qu'on n'est pas tout seul à avoir une ombre, cela apaise."*

Son plan d'action dans la valise, chacun s'en retournera avec de nouvelles intentions et des outils pour les faire vivre. Reste à s'y tenir.

**Sabine Verhelst- La Libre**