

## *Coaching en marchant*

### *Oser des nouvelles formes*

#### **Les groupes d'Intervision sont en pleine santé. Voici un témoignage du celui de Fribourg - Bienne**

Le groupe de pairs est formé de cinq personnes. Quatre de la région fribourgeoise et moi-même de Bienne.

Nous avons souhaité travailler dans le cadre de la nature. Essayer une expérience de « Coaching en marchant » dans une forêt.

Avant de commencer, je me suis sentie à la fois curieuse et intriguée

Lors de notre rencontre le matin, j'avais l'impression qu'on se regardait autrement sans nos outils et nos habits habituels de bureau. A la place : vieux jeans, vestes de pluie, sacs au dos.... Ainsi les relations changeaient. La formalité du bureau nous abandonnait. Je me suis entendu dire : « Tu me passes ta seconde veste Raphael ? Je n'avais pas calculé avec cette bise qui rentrait doucement jusque aux os ! Je me suis regardée alors, avec une immense veste bien chaude.

Quel bonheur de découvrir le doux paysage de cette région. On était près du bois de Monterban.

Christophe était le responsable de la structure du programme.

Il y a eu 4 exercices : Avec la force des arbres, des lointaines montagnes, du vent et de la terre, nous avons confronté chacune et chacun notre situation personnelle ou problématique actuelle. Nos *outils de travail* n'étaient plus seulement la réflexion exprimée par des mots ou par l'écriture. Ils étaient les arbres, le ciel, les nuages et les pierres qui jouaient le rôle de miroirs, de témoins, ou simplement d'inspiration !

Personnellement, j'ai beaucoup apprécié le sentiment de légèreté que la nature m'a apporté. C'était comme si ma pensée devenait aussi plus légère...

Ce qui a été surprenant, c'était le fait qu'en regardant ma situation dans ce cadre- là, en ayant un arbre comme identification ou comme objectif symbolique, tout devenait plus clair :

**Mes vrais objectifs face à la situation, les moyens, mes obstacles.**

La restitution de notre expérience vécue, a eu lieu devant une tasse de café, au bistrot du coin.

La satisfaction était générale.

Sentiments partagés d'ouverture, de liberté, impression de quitter des zones de confort et d'avoir très envie de répéter l'expérience.

Nous étions tous d'accord sur le fait que la bonne structure du programme et la clarté des consignes ont beaucoup aidé au succès de l'exercice.

Je pense que le temps réservé au feed – back, doit être suffisamment long.

Le groupe de pairs « Fribourg – Bienne » a quelques membres mordus de marche....

J'ai l'impression que des beaux moments de coaching « hors – mur » se profilent à l'horizon.

*..Bonne chance !*

*Isabel Heiniger*

Entre Fribourg et Bienne. Mai 2015