

Le coaching par la peinture

Un simple outil de plus ?

L'art coaching ou le coaching par la peinture, est une nouvelle méthode d'expression non verbale qui vient de se faire connaître au Maroc et qui commence à faire ses preuves au sein des entreprises. Eclairage.

Gestion d'équipe, stress, démotivation, manque de créativité... tous ces problèmes peuvent être réglés grâce à la peinture. En effet, la peinture peut apporter à l'entreprise plusieurs bienfaits, car l'utilisation des couleurs pour accompagner les changements aide à aborder des situations nouvelles de façon plus ouverte et moins stressante. Le travail de la couleur est une méthode innovante pour trouver des solutions aux problèmes qui semblent insolubles. «La peinture est un nouvel outil de coaching qui permet l'accompagnement et l'épanouissement de la personne coachée. Il est prouvé que la peinture est un excellent moyen pour se détendre, s'exprimer et surtout libérer l'énergie qui déborde de chacun de nous. Elle éveille les sens et libère la personne. Je pense que c'est une bonne approche qui combine plaisir et travail sur soi-même», appuie Bouchra Alami, coach, enseignante et docteur en communication. Cette communication sans parole permet de lâcher prise, d'être en lien avec les autres dans le respect mutuel, de construire ensemble et d'innover. Le coach par l'expression artistique est un facilitateur qui n'impose rien mais qui permet aux personnes de révéler leurs propres solutions créatives. «Ce coaching permet d'accompagner une personne ou une équipe pour atteindre un certain nombre d'objectifs. Il permet aux personnes de s'exprimer à travers une activité ludique, de donner libre court à leur créativité, de se reconnecter à leurs émotions. Il est vrai que cette discipline n'est pas encore très fréquente au Maroc, mais elle commence à faire son entrée à côté des autres modes de coaching: professionnel, parental, sportif...», lance une coach et DRH d'une compagnie d'hydrocarbures.

«Je donne une toile aux personnes et je leur demande de peindre leur entreprise et son environnement interne. Ensuite, je leur donne une deuxième toile sur laquelle je leur demande d'écrire puis de peindre ce qui va bien dans leur entreprise et ce qu'ils souhaitent améliorer. Et enfin, je leur demande de monter leurs œuvres en commun», explique Hayat Saidi, coach et artiste-peintre.

Concrètement, quesaco ?

Cette méthode permet de lâcher prise et ne requiert aucune connaissance artistique. Non directive, elle privilégie l'expression libre dans un cadre sécurisant où le salarié va pouvoir s'exprimer avec créativité de façon autonome et en toute liberté, sans préjugé ni culpabilité. L'utilisation des couleurs permet une grande créativité mais aussi de poser sur la feuille les problèmes et les situations difficiles, autrement que par la parole et donc de lâcher le mental. Chacun s'aperçoit qu'il peint comme il vit et qu'il rencontre les mêmes obstacles que dans sa vie professionnelle, qu'il hésite devant les mêmes difficultés. Tout venant de la personne et de ses propres ressources, c'est par le travail de la couleur et les périodes d'échange qu'elle va pouvoir les faire évoluer dans sa vie. Ce n'est pas le résultat pictural qui est important mais le processus de peindre et le vécu qui l'accompagne. «Ce concept est bénéfique dans la mesure où il permet aux salariés de partager un moment de convivialité à travers la conception d'une œu-

vre commune. Il permet donc de renforcer les liens au sein de l'équipe, favoriser le travail d'équipe et partager un moment de plaisir, d'échanges et de créativité qui va permettre la construction d'une vision commune», déclare la DRH.

Traduction de la toile

L'être humain, quel qu'il soit, se projette dans son dessin, même s'il a l'intention de ne faire «que ce qu'il voit». Dans un premier temps, l'individu «croit» dessiner «ce qu'il a sous les yeux» alors même qu'il dessine un objet lui parlant de ses peurs, de ses angoisses, de ses croyances qui le limitent, mais aussi de ses forces, de ses capacités insoupçonnées de lui-même... Le débriefing après la peinture permet à la personne ou au groupe de prendre conscience de certains éléments qui permettront d'avancer vers l'objectif. «A travers les couleurs, les formes... on peut faire une analyse et sortir enfin avec les axes à améliorer. Par exemple le rouge signifie la colère, le jaune signifie l'optimisme, le Bleu signifie la peur et le vert signifie que la personne est opaque et qu'elle ne montre pas ses émotions», explique notre artiste. Cette méthode répond aux divers besoins qu'une personne peut éprouver: de la recherche de créativité, du besoin de se dire, de se comprendre aussi, au besoin de soutien pour traverser une période difficile ou celui d'améliorer sa qualité de vie relationnelle au plan professionnel. L'approche peut être individuelle, en binôme, ou en petit groupe. Peindre à plusieurs sur

une même toile permet de construire un projet commun. «Lorsqu'une entreprise est appelée par exemple à travailler sur les valeurs d'entreprise, il est intéressant d'accompagner le personnel dans la déclinaison des valeurs d'entreprise à travers le dessin et la peinture. Cet exercice permet un ancrage de ces valeurs chez le personnel et leur appropriation au cours d'un moment de partage. Ce qui se vit au cours de l'exercice s'imprime mieux.

Ce n'est pas tant le résultat de l'œuvre composée qui importe, mais plutôt le processus et le vécu au cours de l'exercice. Après l'exercice, le commentaire de la toile, la verbalisation des membres de l'équipe autour de la signification des valeurs dans le quotidien de l'entreprise permet une meilleure mémorisation, un partage et une bonne com-



L'art est un formidable miroir pour chacun

Coaching

Couleur	Caractère	Tendances et Comportements	Comment communiquer avec cette personne
	- Va droit au but et passe en force - Tombe et se relève	- FORCES: Concentré sur les objectifs - LIMITES: Impatient - BESOINS: Dominer - MOTEUR: Défis personnels - PEURS: Qu'on profite de lui	Soutenez leurs buts et leurs objectifs/Parlez-leur de défis, de résultats concrets/Argumentez des faits et non des sentiments personnels/Soyez précis, efficace et direct
	- Optimisme et confiance - Séduit et convainc	- FORCES: Optimiste, Relationnel - LIMITES: Désorganisé - BESOINS: Interagir - MOTEUR: Etre reconnu par les autres - PEURS: Etre rejeté par les autres	Laissez-les s'exprimer/N'hésitez pas à être physiquement proche d'eux/Soyez plaisant, stimulant/Faites-leur des compliments/Acceptez leur originalité/ Rappelez-vous que leur univers est celui du plaisir
	- Met en place des stratégies et des plans d'action - Procédures et discipline personnelle	- FORCES: Précis, Analytique - LIMITES: Trop critique - BESOINS: Se conformer à des standards - MOTEUR: La bonne façon d'agir - PEURS: Qu'on critique son travail	Soutenez leur approche organisée, rationnelle, factuelle/Soyez précis et laissez-leur le temps de réfléchir/Dans tout plan d'action, listez les avantages et les inconvénients/Rappelez-vous que leur univers est celui des règles respectées
	- Persévérance et Amélioration continue - Écoute et rassure	- FORCES: Loyal, Concret - LIMITES: Effacé - BESOINS: Régularité, Harmonie - MOTEUR: Servir, Etre utile - PEURS: Perdre la Stabilité	Soutenez leurs sentiments en manifestant un intérêt personnalisé/Créez un environnement amical non menaçant/Accordez-leur le temps de vous faire confiance//Rappelez-vous que leur univers est celui de l'harmonie stabilisée

préhension des valeurs communes», déclare notre DRH. Elle ajoute que «le seul moment où nous avons utilisé cette approche était lors d'une convention collective, au cours de laquelle nous avons fait travailler des équipes sur une des valeurs de l'entreprise. Ce fut un beau moment au cours duquel nous avons constaté une implication totale du personnel, une libération de la créativité du personnel et une communion totale autour de ces valeurs». Et Hayat Saïdi de conclure: «Il nous est parfois difficile de nous exprimer verbalement. Cependant, avec la peinture nous autorisons nos mains à prendre la parole. Lorsque nous occupons nos mains avec le support de la peinture, nous occupons en même temps notre mental, ce qui nous permet d'acquiescer la disponibilité pour nous détendre.

A quoi sert l'art coaching?

Selon l'artiste, l'art coaching va explorer le potentiel artistique en faisant appel à l'imaginaire, l'objectif étant de développer un langage symbolique qui donne accès aux sentiments non reconnus pour les intégrer à la personnalité par la projection créative. L'art est un outil de communication et d'intégration. Il

ouvre des voies de remaniements intérieurs et conduit ainsi au sens. «Aujourd'hui, l'entreprise vit des changements profonds dans la mesure où le marché lui impose une adaptation constante. Ceci demande une réactivité accrue de la part des collaborateurs et membres de cette entreprise. La peinture est un moyen de détente; elle permet d'évacuer le stress et la tension que l'on accumule après de longues heures de travail», annonce notre coach Alami. Effectivement, l'art coaching a plusieurs objectifs. Il permet non seulement de préparer aux changements professionnels importants (nouveau poste, une mutation, un management de personnes, un départ à la retraite...), mais aussi d'améliorer la gestion de son équipe (des problèmes relationnels, teams building, gestion de conflits, frustrations) ou encore de composer une équipe gagnante en invitant les salariés à réfléchir entre eux différemment, travailler sur les complémentarités et les personnalités de chacun... Bien entendu, il permet la gestion du stress en prévenant le burn-out, la démotivation, turn-over... Cependant, l'apport principal de cette méthode est de favoriser la créativité en stimulant l'imagination des services R&D, marketing, publicité, événementiel, en adoptant de nou-

velles stratégies de management... sans oublier que ce nouveau concept peut aider aussi à la réflexion en travaillant sur les valeurs et la culture de l'entreprise (avec la direction générale pour l'alignement sur la stratégie, avec les cadres dirigeants pour le relais et l'exemplarité vers le personnel). «L'art coaching apporte à l'entreprise que du bien! Le personnel des entreprises est confronté de nos jours à un stress permanent qui provient aussi bien des changements de plus en plus fréquents au sein de l'entreprise (stratégiques, organisationnels, managérial...), ou dans son environnement (mutations économiques, concurrence exacerbée, nouvelles technologies). A cela s'ajoute le stress lié à la pression du résultat et de la performance. Pour faire face à tout cela, les salariés doivent avoir une capacité à gérer le stress et à s'adapter rapidement au changement, et à évacuer la pression du quotidien. Le coaching par la peinture vient ici accompagner le personnel dans ces situations. Pour l'avoir expérimenté au cours d'un atelier avec Hayat Saïdi, je dirai qu'il m'a apporté à titre personnel un moment de bien être, de joie et de défolement», conclut la DRH. e

Par Yasmina Maâroufi