

# « L'ART EST LE PLUS COURT CHEMIN DE L'HOMME À L'HOMME »

ANDRÉ MALRAUX

Portrait de Michèle Fattal signé par Brigitte Gurfinkiel



## Vous êtes devenu coach, comment tout a commencé ?

C'est une longue histoire...

Toute petite, dans mon environnement familial, au Liban, j'étais déjà à l'écoute de ce qui se passait, j'observais les interactions entre les personnes.

Après des études de pédagogie, je deviens enseignante et travaille quelques années aux côtés de jeunes enfants avant d'intervenir auprès d'étudiants post-bac.

En arrivant en France, en 1990, je travaille auprès d'un grand antiquaire de la place de Paris. Je prends ensuite une longue parenthèse familiale au cours de laquelle j'exerce des activités bénévoles, notamment dans l'école de mes enfants.

Je n'ai jamais lâché l'idée de reprendre une activité professionnelle. J'attendais juste le bon moment. C'est une conversation avec un ami consultant, en 2014, qui me donne le déclic pour devenir coach. Je me forme au coaching avec Coach Academie, suis certifiée RNCP en 2016. Je passe ensuite la certification ICF en 2018.

Je complète ma formation par de nombreux stages : PNL, coaching d'équipe, coaching somatique, yoga du rire, et Clean Language. Cette dernière formation, déterminante, m'a permis de relier l'art et le coaching et de développer ma spécificité.

## Quel est votre rapport personnel à l'art ?

J'ai baigné dans un milieu familial où l'art occupait une place centrale. Cela faisait partie de notre ADN : nos parents, sensibles à l'art dans toutes ses dimensions, nous ont transmis leur passion.

Aujourd'hui, je peins, je dessine. Je visite des musées, des expositions, vais à des concerts et à des spectacles. Je suis sensible à la beauté de mon environnement et puise mes inspirations dans la rue, la nature, la culture.

## Quel lien faites-vous entre l'art et le coaching ?

L'art, support ou moyen d'expression, permet de solliciter l'imagination, la créativité et la spontanéité. Le coaching est également un outil de déploiement de soi, invitant chacun à la découverte de nouveaux espaces inexplorés jusque-là.

**Les deux sont des processus créatifs.** Dans un climat de sécurité et de confiance, ils contribuent ensemble à la prise de recul, facilitent l'innovation et renforcent l'autonomie.

## L'art ce serait l'outil en même temps que le chemin intérieur ?

L'art est un des nombreux outils qui permet d'emprunter le chemin intérieur vers une plus grande acuité sensorielle, émotionnelle, relationnelle et spirituelle.

En tant que support, il est le reflet de l'état intérieur de chacun. Le client peut trouver des résonances dans la structure de l'œuvre, le sujet, la texture, les couleurs, la façon de le traiter etc. Et comme moyen d'expression, il permet au client de trouver le moyen de prendre du recul vis-à-vis de sa situation et d'y poser un nouveau regard.

**Dans les deux cas, une relation intime se noue entre le client et l'œuvre. Les perceptions et les émotions sont sources d'information et facilitent la mise en action du client.**

## Une illustration de la façon dont vous utilisez cette approche dans une séance ?

Une cliente, submergée par des problèmes administratifs inextricables, voulait trouver des solutions concrètes à la fin de la séance. Je l'invite à illustrer sa situation : elle dessine une première pelote avec pleins de nœuds. Au fur et à mesure de l'avancement de la séance, en faisant un aller-retour entre la situation et la pelote, elle dessine une nouvelle pelote aérée.

La métaphore de la pelote a permis à ma cliente de prendre du recul vis-à-vis de sa situation, de la percevoir différemment, de dénouer les nœuds et, en définitive, de faire émerger des solutions.

### **En somme, avec l'art vous abordez les choses de façon très sensorielle**

En effet, **l'art permet au client d'aborder ses problèmes au travers d'un chemin tout en sensorialité.** Et c'est ce que je propose à mes clients dans le coaching.

### **Avez-vous des sources d'inspiration ?**

Tout ce qui me touche est source d'inspiration : la nature, les artistes au travers de mes visites dans les musées, la musique, la littérature. Chaque fois que je suis émue par une œuvre (peinture, poème, musique), je la garde et l'ajoute à mes collections afin de m'en servir en séance. Par ailleurs, il m'arrive très souvent de travailler avec ce qui est présent dans la pièce où se déroule le coaching : objets, mobilier, etc.

### **La qualité première d'un coach ?**

C'est sa présence, tout simplement.

### **Savoir être présent, c'est une disposition mais aussi quelque chose qu'on acquiert ?**

La présence se développe et c'est un travail de tous les jours. Être supervisée, suivre des formations en continu et me faire à mon tour accompagner me permet de poursuivre un travail personnel en profondeur.

Je fais des activités physiques telles que le Pilates, le tennis, la marche. Je pratique également la méditation, le dessin ou la peinture, qui me permettent de me concentrer, de m'apaiser et d'être présente à moi-même, aux autres et au monde.

### **Y a t-il un secret d'un coaching réussi ?**

Ce qui est important et qui compte plus que tout, c'est l'évolution de la personne accompagnée, sa mise en mouvement. **Elle seule est en mesure de dire si le coaching a réussi.**

### **Vous animez des ateliers art et coaching, comment ça se passe ?**

Ce sont généralement des ateliers de deux heures pour faire découvrir ma pratique au plus grand nombre. Une partie est dédiée à l'art utilisé comme support, et une autre à l'art moyen d'expression. Je m'appuie sur une variété de processus et d'outils. Les participants se laissent guider, trouvent des réponses aux questions qu'ils se posent et des solutions à leur situation du moment.

### **Pourquoi avoir rejoint une association de coach comme ICF ?**

Je suis libano-française. ICF est présente dans plusieurs pays dont le Liban. C'est cette variété de cultures qui m'intéresse. De plus, ICF est une mine de ressources : articles, formations, groupe de pairs et bien plus encore...

### **Avez-vous des envies particulières pour l'avenir ?**

Développer de plus en plus cet outil, pour qu'il devienne un outil de référence formalisé à transmettre, partager. Et comme je suis très patiente et persévérante, j'ai confiance.

**Brigitte Gurfinkiel**  
Coach ACC

