



MARCHER POUR ÉVOLUER

Qui n'a jamais éprouvé le besoin de se faire coacher ? Et qui n'a jamais ressenti l'envie de partir sur les chemins ? Des professionnels utilisent aujourd'hui la marche comme outil d'accompagnement. Une démarche riche et dans l'air du temps.

Reportage de Réjane Éreau

« Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore », écrivait Jean Giono. Cette citation est le motto de Philippe Baran. Coach auprès d'organisations depuis une quinzaine d'années, fondateur du cabinet *Nouvelle Trace*, ce grand voyageur assure une partie de ses accompagnements sur les chemins de randonnée.

« Je constate chez mes clients un besoin croissant de se reconnecter à la nature et de retrouver du sens, de la sérénité et du discernement », observe-t-il. Sortir du bureau. Lâcher le téléphone et l'ordinateur. Troquer cravate contre baskets, machine à café contre gourde d'eau. Mettre les rendez-vous et les habitudes entre parenthèses, puis partir marcher... Nos vies sociales, dans leur rythme, leurs normes et leur récurrence, émoussent nos visions. S'extraire du cadre permet de retrouver une fraîcheur de perception.

S'extraire du quotidien

Mérindol, Luberon : là commence la marche itinérante de trois jours que Philippe Baran a organisée. Au programme : quarante kilomètres sur le chemin des Huguenots. Les participants : des personnes en transformation professionnelle. « C'est la combinaison de la marche et du coaching qui m'a attirée », témoigne une femme. « Je suis à un moment de ma vie où j'ai besoin de me mettre physiquement en

mouvement et de sortir d'une forme de repli ou d'immobilisme. Mais je ne serais pas partie simplement randonner – encore moins toute seule. Cette marche m'offre l'opportunité d'aller symboliquement de l'avant, en ayant à mes côtés un coach capable de m'aider à y voir clair. »

L'être humain est un bipède, un animal qui marche. « Et c'est avec la marche que la pensée prend forme », souligne le paléoanthropologue Pascal Picq dans *La marche, sauver le nomade*

« Quand on se met en mouvement, on développe ce que les neurosciences appellent un cerveau adaptatif. »

qui est en nous (éd. Autrement). L'œuvre de grands philosophes, de Socrate à Kant, s'est nourrie de l'exercice physique de la marche. « Les pieds et le cerveau sont indissociables », poursuit Pascal Picq. Pour y voir clair, il faut sortir. Poser un pied devant l'autre. « Des chercheurs américains ont étudié l'activité cérébrale de personnes en position assise et debout », ajoute Philippe Baran. « Nos pieds sont pleins de terminaisons nerveuses, que l'on active dès que l'on se lève. Quand on se met en mouvement, on développe ce que les

neurosciences appellent un cerveau adaptatif. »

Première matinée : les participants sont invités à cheminer en silence, attentifs à un sens, puis un autre. Écouter, voir, sentir, toucher, goûter. Le chant des oiseaux, le parfum d'une fleur, le sol sous ses pieds, la saveur d'un brin de romarin... Objectif : calmer le mental. « Les ressentis et les émotions sont un point clé dans la transformation et dans la prise de décision », souligne Philippe Baran. « Ils sont une porte vers l'intuition, la confiance en soi et le discernement. La nature offre un contexte particulièrement favorable. »

L'effort physique, lui, lamine le flot des pensées et lève les résistances. « Après une heure de marche, le sentier s'est mis à monter », raconte une participante. « Six cents mètres de dénivelé positif ! Je me suis centrée sur ma respiration. Lors d'un passage difficile, mes pensées se sont agitées, du style : c'est encore loin ? Je ne vais pas y arriver, ma hanche me fait mal et mon genou va lâcher ! Mais j'ai vu que c'étaient des croyances, des réflexes mentaux. Je suis revenue à mon souffle, j'ai félicité mon corps de ce qu'il était en train d'accomplir et suis arrivée en haut avec la satisfaction de l'objectif atteint ! » En chemin, elle a aussi réalisé qu'elle passait son temps à se comparer. « Il y a en moi une voix qui se demande toujours si ce que je fais est assez bien », ■■■

■■■ confie-t-elle. « C'est un frein énorme dans ma prise de risque professionnel. »

Permettre l'émergence

Forte de vingt ans de vie professionnelle, certifiée coach depuis deux ans, Garance Maurin a pu constater : combiner randonnée et techniques de coaching accélère le processus. « Le coach apporte sa posture, son écoute, son questionnement et sa capacité à faire miroir », détaille-t-elle. « On marche, on se pose, on fait des exercices, on plante des petites graines... Ce n'est pas une simple discussion de comptoir en se promenant. Le coach dispose d'outils éprouvés, qu'il utilise au moment propice. »

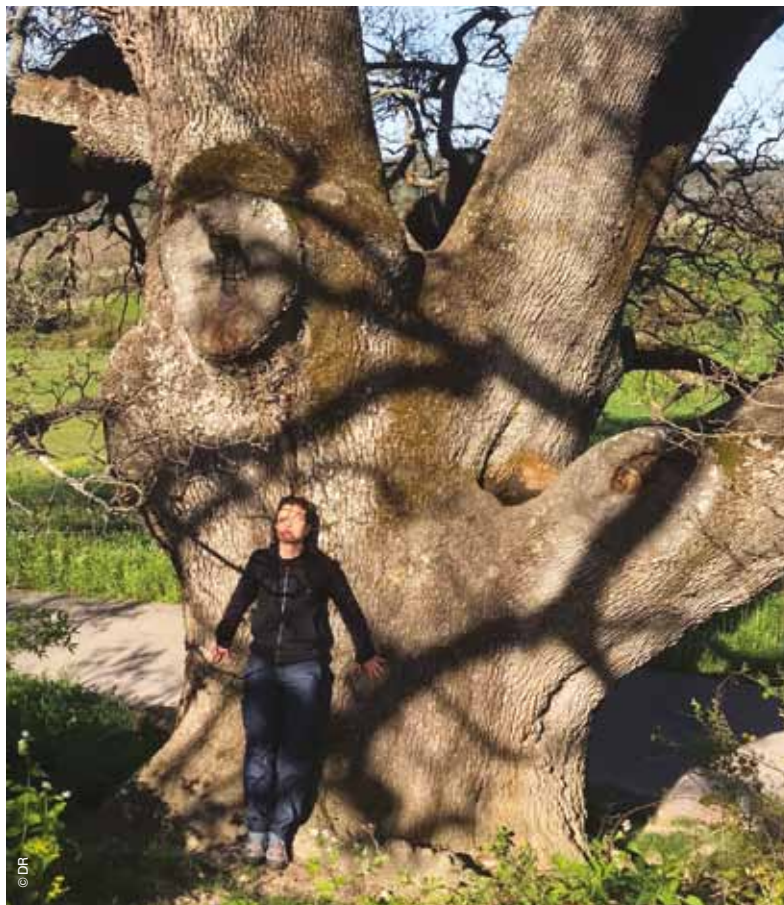
Dans ses accompagnements, Philippe Baran utilise notamment la « théorie U », développée par le consultant en leadership, organisation et conduite de changement Otto Scharmer. « Selon lui, la transformation ne passe pas par le mental mais par une intelligence intuitive, qui demande à se connecter à ce qu'il appelle la source, le point invisible à partir duquel on prend les décisions, qui se joue plutôt au niveau du corps », indique-t-il. Le processus agit par étapes : d'abord lâcher prise – c'est le rôle de la marche sensorielle ; puis « laisser émerger » un ressenti, une intention, une vision, des ressources ; enfin, s'engager dans le changement par une première action concrète.

En randonnée, pour aider les participants à clarifier leur intention, Philippe Baran s'appuie sur les métaphores qu'offre la nature. « Après la crête, nous sommes arrivés dans une forêt de cèdres », témoigne une femme.

« La transformation ne passe pas par le mental mais par une intelligence intuitive, qui se joue plutôt au niveau du corps. »

« Là, il nous a invités à choisir un arbre, puis a demandé aux autres membres du groupe de décrire cet

arbre, via trois questions : ce que je vois, ce que je ressens, ce que j'imagine. C'est fou comme, pour chacun d'entre nous, cela a fait miroir ! Alors que ces personnes ne me connaissaient pas, j'ai eu l'impression qu'à travers l'arbre, elles me décrivaient. Cela m'a par exemple permis de voir combien – comme les branches de l'arbre – je partais dans tous les sens ! Ce fut un appel à élaguer mes priorités. »



Les arbres le long du chemin peuvent devenir la métaphore des besoins du marcheur.



Première matinée, marche en silence consacrée à l'éveil des cinq sens.

Le travail sur le corps peut favoriser l'émergence. «*Il m'arrive de faire marcher les gens quelques minutes les yeux clos, avec juste quelqu'un à proximité pour assurer leur sécurité*», illustre Philippe Baran. «*C'est très révélateur sur la relation à l'inconnu, ainsi que sur certains réflexes de fonctionnement*.» Ainsi une participante s'est-elle retrouvée coincée par des branchages. «*Au lieu de réfléchir à un autre chemin, elle ne cessait d'y retourner!*» observe Philippe Baran. «*Cela parlait de sa façon de vouloir passer en force face à certains obstacles. Comment pouvait-elle plutôt faire un pas de côté?*»

Jouer avec l'environnement

Quand ils accompagnent une personne par la marche, les coaches ne sont pas face à elle : ils sont à ses côtés. «*On a le même horizon, on*

« Quand ils accompagnent une personne par la marche, les coaches ne sont pas face à elle : ils sont à ses côtés. »

vit les choses ensemble», acquiesce Garance Maurin. «*Cela change la*

posture ; la qualité du lien est différente. On peut aussi observer la façon dont elle marche, son rythme, son souffle. Ce sont des indications complémentaires.» Dans le Luberon, au matin du deuxième jour, Philippe Baran a fait appel à une technique dite de la marche dialoguée. «*J'ai demandé à chacun de répondre sans trop réfléchir à six questions*», détaille-t-il : «*qu'est-ce qui me met en joie ? Qu'est-ce qui m'apaise ? Qu'est-ce qui me met en vie ? Dans mon existence aujourd'hui, qu'est-ce que je sens en train de disparaître ? De naître ? Et qu'ai-je envie de libérer ? Ensuite, ils ont cheminé en duo ; ■■■*



Temps de coaching individuel en cours de parcours.

■■■ *L'un parlait de ses réponses, l'autre écoutait sans intervenir. Cela permet un échange profond.* »

Arrivé à un lavoir, le professionnel eut une autre idée : inviter chacun à prendre quelques minutes pour identifier ce qu'il voulait vraiment laisser émerger, puis ancrer symboliquement cette décision avec l'eau du lavoir, comme un baptême ! « Dans notre pratique, il faut jouer avec les éléments en présence – la météo, le paysage... » commente-t-il. « Le coach doit s'adapter, transformer les imprévus et les synchronicités en opportunités. » Une femme se souvient : « Je marchais avec Philippe, je tentais de lui exprimer ma problématique.

Soudain, il s'est arrêté et m'a demandé de choisir deux arbres : l'un représentant la situation que je souhaitais quitter, l'autre là où je voulais aller. Il m'a fait verbaliser ce que chaque arbre m'évoquait, puis aller physiquement de l'un à l'autre. C'était très fort. Ce moment a ancré en moi une vision et une résolution. »

Le coach a bien d'autres exemples à partager : un jour, lors d'une marche en Aubrac, un homme s'est éloigné du chemin pour monter sur la crête. « Cette envie l'avait traversée mais d'abord, il s'est dit qu'il n'en avait pas le droit », raconte Philippe Baran. « Il a alors pris conscience que toute sa vie, il n'avait pas osé sortir du chemin !

Là, il a osé. À son retour, il avait une énergie incroyable. Nous avons ensuite travaillé ensemble sur ce que sortir du chemin voulait dire pour lui, et quelles croyances l'en dissuadaient. » Lors d'une autre marche, une femme fut saisie par un parfum de fleur, qui lui rappela les colonies de vacances de son enfance, « au temps où elle était encore une petite fille rebelle », précise le coach. « Je lui ai fait respirer ce parfum un moment, pour bien la connecter à l'émotion. Ce fut un élément déclencheur dans sa transformation. »

Favoriser l'engagement

Troisième et dernier jour de marche. Les corps sont éprouvés, les masques

tombés, les émotions lâchées. Certains flous se sont dissipés, des prises de conscience ont émergé. C'est l'heure de ce qu'Otto Scharmer appelle le prototypage, c'est-à-dire l'engagement, physique, par une première action. Direction les Gorges de Véroncle.

«L'environnement y est moins sécurisé que les jours précédents», indique Philippe Baran. «Il y a des cordes, des échelles, des passages qui demandent de la concentration. Parfois il faut mettre les mains.» Petite surprise : dans l'après-midi, le coach demande à chaque participant de prendre à tour de rôle le leadership du groupe. «Quand il l'a annoncé, j'ai senti la panique poindre en moi», sourit une femme. «Je ne me sentais pas prête! Mais c'est souvent ce qui me

retient dans la vie : la croyance qu'il faut être parfait ou fin prêt pour essayer.» Or le sentiment de confiance naît de l'acte de confiance, pas l'inverse! «Alors je me suis lancée et je me suis amusée», admet-elle. «J'ai compris que le leadership n'est pas l'expertise – en cas de difficulté, je pouvais faire appel à quelqu'un. Le sujet était plutôt d'assumer qui j'étais et ma façon de guider. Le leadership est une énergie, c'est la façon dont tu rayannes.»

Si cette expérience de trois jours a marqué un tournant pour ses participants, ce n'est pas la seule façon dont l'accompagnement par la marche peut se pratiquer. Philippe Baran l'utilise aussi auprès d'équipes d'entreprises ou de groupes d'associés, «sur un à trois jours, par exemple sur

des questions de vision, de coopération ou de confiance», explique-t-il. Garance Maurin, elle, organise plutôt des séances individuelles d'une à deux heures. «J'ai même utilisé la marche dès la première séance avec une femme qui souhaitait identifier sa boussole professionnelle», expose la coach. «Cela lui a permis de se mettre physiquement en mouvement et de se sentir présente dans son entièreté – pas juste par le mental; elle a perçu immédiatement une connexion corps-cœur-tête.»

Mais si la marche est un outil a priori facile à intégrer, sa pratique dans un contexte professionnel nécessite un certain nombre de préparatifs et de compétences. «Il ne s'agit pas de faire la même chose qu'en salle, mais d'utiliser tout le potentiel de ■■■



Troisième jour, s'engager.



Les gorges de Véroncle, à proximité de Murs (84).



Le coach Philippe Baran, sur les hauteurs du Lubéron.

■■■ *l'extérieur et du mouvement*», rappelle Philippe Baran. Repérer l'itinéraire en amont, imaginer quels exercices on pourrait y pratiquer... Puis se laisser porter par le moment présent. *«Il faut avoir ses outils de coach en soi, comme un couteau suisse, prêts à être utilisés»*, admet Garance Maurin. *«Cela nécessite de s'appuyer sur sa propre agilité de coach. Et cela demande de l'expérience et de la pratique.»* D'autant que le coach, en cours de route, ne peut pas prendre de notes. *«Il faut accepter de ne se souvenir que de l'essentiel, et sortir du contrôle pour saisir les opportunités qu'offre le chemin»*, confirme le formateur et

coach Stéphane Béguier, qui a monté avec Philippe Baran une formation d'accompagnement par la marche,

« Il faut accepter de ne se souvenir que de l'essentiel, et sortir du contrôle pour saisir les opportunités qu'offre le chemin. »

destinée aux coachs mais aussi aux thérapeutes, aux médiateurs ou aux facilitateurs. Reste à convaincre les DRH qu'il ne s'agit pas simplement *«d'aller regarder les petites fleurs»*.



L'APPEL DU CHEMIN

En 2023, 446000 pèlerins ont marché jusqu'à Saint-Jacques de Compostelle. C'est deux fois plus qu'il y a 10 ans, et quatre fois plus qu'il y a 20 ans. *«Souvent, on ne sait pas vraiment pourquoi on part»*, note Gaële de la Brosse, journaliste spécialiste du voyage à pied. *«On peut se parer de motivations rationnelles, mais on sent surtout qu'il faut qu'on le fasse, qu'on est prêt.»* Première étape : oser se l'autoriser. *«Partir, c'est prendre le risque de sortir de sa zone de confort, faire la démarche de s'ouvrir et accepter que le chemin nous transforme»*, poursuit Gaële de la Brosse. Au fil des pas, le mental se calme, les interrogations se dissolvent pour laisser place à *«l'harmonie de l'instant»*. Jusqu'à comprendre ce qu'est l'aboutissement d'un chemin : *«un nouveau départ»*, conclut Gaële de la Brosse.