

Le Point Stories

Coaching personnel et écriture : Isabelle Cartellier la créative

S'il est de nombreuses manières d'aborder le développement personnel, Isabelle Cartellier a élu la sienne par un sens aigu de l'écriture et, plus généralement, de la créativité.

Contenu fourni par notre partenaire

**i**

Publié le 04/10/2023 à 09h41



🕒 Temps de lecture : 4 min

Se connaître et se comprendre : un enjeu primordial

Il est des moments de l'existence où l'on ressent le besoin d'un accompagnement ou d'une qualité d'écoute singulière. Un questionnement se présente. Un malaise. Une inquiétude. Un état que l'on identifie comme crucial. Nous sommes à la bascule et l'avenir, alors, sera ce que nous en ferons. Il peut s'agir du sens que l'on donne à sa vie, de la dynamique professionnelle que l'on souhaite emprunter ou interrompre. La fonction du coach personnalisé réside ici : être cette oreille, ce guide et, surtout, l'artisan d'une déculpabilisation. Isabelle Cartellier est formelle : « Il n'est pas de mauvaise question, chaque trouble ou inquiétude peut se dire ». Repérer la répétition des choix toxiques ou des erreurs pour soi et trouver le courage de faire un pas de côté ; explorer ses propres ressources sont des processus du développement personnel, mais il faut parfois passer par un autre pour aller au fond de soi. L'originalité d'Isabelle Cartellier ? Cette place qu'elle donne à la créativité, pour accompagner le ou la coachée à être actif et indépendant. Un coaching personnalisé n'est pas une thérapie psychanalytique. Ce qui importe, c'est l'exploration, l'aventure intérieure et, ensuite le plan d'action que l'on a soi-même défini. Parce qu'elle a étudié à la fois la psychologie et le coaching, elle en connaît les différences et les complémentarités.

Isabelle est aussi une femme de théâtre, elle écrit et met en scène. Sans doute l'importance donnée à la créativité vient-elle de là. D'où ce rapport à une écriture perçue sous différentes perspectives, comme un moyen d'enquêter en soi. « Le maniement de la plume n'est pas réservé à l'artiste ». Le dessin ou les collages sont d'ailleurs, eux aussi, de précieux recours lorsqu'il s'agit de réaliser un accompagnement soigné et même du coaching personnalisé à distance. En effet, il y a là une belle occasion de se livrer dans le confort de son propre intérieur, de construire une intimité qui ne soit pas trop coûteuse pour qui éprouve des difficultés à se confier publiquement.

Écrire sa vie et toutes les vies possibles

L'écriture, naturellement, peut (et doit) aussi être abordée comme une finalité. Non pas comme moyen d'exploration intérieure, en tout cas pas seulement, mais aussi comme activité proprement créative. C'est alors l'achèvement d'un roman que l'on recherche, la composition d'une autobiographie ou, pourquoi pas, l'amélioration d'un essai que l'on voudrait plus convaincant. On le sait, nombre d'écrits finissent abandonnés au fond du tiroir. Si les tiroirs sont au jour d'hui numériques, il n'en reste pas moins que le désir d'écrire, de raconter, d'analyser, de témoigner est profond. Seulement, il s'agit là d'exercices complexes et qui, comme tout art, supposent la maîtrise technique. Isabelle Cartellier se positionne dans cette activité-là, très exactement. Il ne s'agit pas d'écrire à la place de l'autre, pas plus qu'il ne s'agit de transformer son style. « Accompanyer » est un beau terme, un mot qui engage, et qui nécessite l'équilibre subtil entre savoir-faire et délicatesse. Expertise et attention. Maîtrise linguistique et écoute des vibrations propres à un individu. En ce sens, la coach va aider en matière d'organisation des écrits. Elle va aider à tenir la cohérence du texte, à affiner la psychologie des personnages. Ce dernier point est, à ses yeux, d'une importance considérable. Il faut le définir, visualiser son environnement, anticiper ses réactions. Toute cette matière littéraire a vocation à cerner son personnage, le comprendre et le faire palpiter de cette vie romanesque qui emporte le lecteur. L'exercice est d'ailleurs aisément réalisable à distance, par les visioconférences d'échanges mais surtout par mail. Isabelle respecte le temps des muses, elle sait que la belle inspiration vient quand elle veut.

Aux côtés de cet accompagnement personnalisé, elle organise aussi des ateliers d'écriture créative et ludique pour profiter de l'effet de groupe. Là encore, avec un collectif physiquement ou virtuellement réuni, elle entraîne ses plumes dans l'univers créatif, mais sur un mode plus léger. Et plus expérimental. « Que ressent-on lorsque l'on traverse un mur ? Vivons cette expérience de pensée et tâchons de la traduire par les mots ! ». Il importe ici de redonner à l'imaginaire sa juste place, de s'autoriser de nouveaux points de vue, de libérer ce que l'on a au fond de soi sans angoisse stylistique. Exercices guidés, improvisations, brèves constructions narratives, composition de personnages qui vivront le temps de l'atelier, etc. Celui-ci prend deux formes : en groupe physique, à Grenoble ou bien, là encore, en visioconférence. Deux configurations bien spécifiques, chacune avec leurs esprits et leurs charmes propres.
