



BANC D'ESSAI

## Quand *Psychologies* constelle à Marrakech

Difficile de trouver sa place et de fluidifier les relations en équipe, au creux de la course contre la montre quotidienne. Chez *Psychologies*, nous n'échappons pas à la règle ! Le temps d'un coaching systémique à Marrakech, accompagné par BAO Group<sup>1</sup>, nous avons levé le nez de nos écrans pour nous réinventer.

PAR CARINE ANSELME - PHOTOS QUENTIN WILBAUX

**D**ans la vie d'un magazine, comme au sein de toute entreprise ou système (familial, associatif...), il y a des échéances qui stressent, des nœuds de communication qui blessent, des évolutions qui pressent... Absorbés par les ur-

gences du quotidien et, dans le cas de *Psychologies*, par les bouclages qui s'enchaînent, il n'est pas évident de prendre du recul. De trouver, chacun, chacune, notre juste place, permettant d'exprimer au mieux toutes les facettes de nos potentialités, sans empiéter sur le territoire de l'autre. Difficile également, quand on a la tête dans le guidon, de

sortir de nos schémas d'interaction, personnels et collectifs, prompts à tourner en boucle et source habituelle, dans le milieu professionnel, de conflits, d'incompréhensions, de frustrations. « Malgré un même environnement, chacun vit dans son propre monde », philosophait Arthur Schopenhauer... C'est ce que toute l'équipe du magazine, réunie >>>

# S'ÉPANOUIR AU TRAVAIL



de leur environnement et de leurs habitudes, afin d'écrire, ensemble, une nouvelle page dans l'aventure de *Psychologies magazine*. Plus que jamais, dans ces temps incertains, l'entreprise - quels que soient sa taille et son domaine d'activité - a besoin de décrypter, de fluidifier et de renforcer les liens pour optimiser la créativité et répondre efficacement aux défis posés. On a beau s'appeler « *Psychologies magazine* », au sein de l'équipe nous sommes des individus comme les autres, avec nos humeurs, nos forces et nos fragilités ! Il y a quelque chose d'étonnant, de touchant même, à découvrir ses collègues de travail hors cadre et stress professionnels. À les entendre rire de bon cœur, s'émouvoir parfois, partager leurs goûts et des pans d'intimité, entre ombres et lumière...

## LA MÉCANIQUE DES FLUIDES

Pour accompagner le processus, Anne-France Wéry et Pierre Lucas, à la personnalité et aux compétences complémentaires, ont à leur disposition une boîte à outils fournie, s'appuyant notamment sur la technique systémique des constellations. Selon les principes propres à cette approche, tout système (entreprise, organisation, famille, etc.) est un champ de force vivant, traversé d'interactions, de péripéties, d'énergie en mouvement. Par la technique des constellations, on peut donc interroger les rouages inconscients, la « mécanique » sous-jacente à l'œuvre dans tout dynamique. Soucieux d'accompagner au mieux notre objectif (*Trouver sa place*), nos coachs se sont mis en « mode réceptif », afin d'être au plus près de notre vécu et de nos besoins. Leur présence, tout en justesse, nous apportera la sécurité nécessaire, permettant une grande liberté d'expression. Pour >>>

>>> sous le soleil de Marrakech, a mis en lumière et expérimenté, symboliquement et concrètement, grâce aux outils de coaching proposés par Anne-France Wéry et Pierre Lucas, coachs BAO Group<sup>1</sup>. Une fois conscients de ce phénomène de scénarios « en boucle », nous avons pu, chacun et tous ensemble, changer d'orbite. Ainsi, interagir positivement, de manière plus constructive et créative.

## ÉPIQUE ÉQUIPE

C'est lundi soir, et nous venons d'élire domicile dans le douillet cocon du Dar El Qadi, maison d'hôtes sise en plein cœur de la médina. Autour d'un tajine aux coins, nous ne sommes plus seulement des collègues qui devisent, mais des êtres humains, forts de leur expérience de vie, qui ont accepté, pour quelques jours, de s'extirper



>>> Entrer prestement dans le vif du sujet, nous avons tiré, tour à tour, une carte du Yi King révélant les challenges à l'œuvre (bingo pour chacun d'entre nous !), avant d'exprimer, en cercle, la météo de nos attentes. Sur le plan individuel et collectif. L'un ne va pas sans l'autre... l'un *parle* de l'autre. Le travail de reconnexion, lui, avait commencé à la maison ; nous avons été invités à élire cinq photos exprimant les étapes-clés de notre existence. Un choix qui n'a rien d'anodin... suivi, à Marrakech, d'un partage à deux qui, lui non plus, n'a rien eu d'anodin ! Les duos dévoilent, au gré de leurs photos-souvenirs, des trajectoires de vie en écho. On se découvre des similarités, des affinités, des complémentarités. Entre collègues, on croyait se connaître... on se reconnaît.

## CHACUN CHERCHE SA VOIE DANS LA MÉDINA

Après une telle entrée en matière, l'équipe est mûre pour une descente dans les profondeurs ! Une « plongée » au cœur de notre être au monde et de nos schémas inconscients. La médina de Marrakech, enserrée entre ses murailles, véritable monde dans un monde, offre un terrain de jeu symbolique qui inspire nos coachs. Sorte de matrice métaphorique, la médina vient nous protéger, mais aussi nous limiter, nous renvoyant aux enjeux de « trouver sa juste place » au sein d'une cellule de travail. Le lieu se prête donc idéalement à l'exercice des constellations ! Ceci dit, nul besoin d'aller aussi loin : « La Grand-Place de Bruxelles ou le zoo de Planckendael font aussi bien l'affaire », expliquent Anne-France Wéry et Pierre Lucas. Trouver sa place, en lien avec le sens de sa mission professionnelle, c'est savoir s'orienter, se positionner, évoluer, trancher, se dépasser, faire les bonnes rencontres,

mais aussi savoir lâcher-prise pour être réceptif aux opportunités... Pour l'expérimenter *in concreto*, nous sommes invités par les coachs à nous perdre (chacun de notre côté !) dans la médina. En 1h30, nous allons tous vivre, en hyper accéléré, le rêve de notre vie. Une boucle propre à chacun, chacune d'entre nous. Avec ses peurs, ses limitations, ses négociations (à Marrakech, ce n'est pas difficile !), ses élans de confiance, ses rencontres-types, ses miroirs aux alouettes, ses éblouissements... Marie-Christine, Christiane, Fabienne, Marcela, Nicolas, Isabelle, Carine : nous étions dans le même bateau - en l'occurrence, les ruelles de la médina - et nous avons pourtant vécu une réalité différente, avec ses cadeaux et ses écueils, en miroir avec notre existence. À l'issue de cette « itinérance » et du partage de nos expériences, nous avons tous mieux compris le scénario de notre vie, qui influe directement sur nos schémas récurrents et nos comportements relationnels au travail. En prolongement à cet exercice de terrain, nous avons conclu la journée par une constellation « classique », autour de la fontaine du patio, la tête dans les étoiles (pour une constellation, c'est pas mal !). En pensant à notre place, réelle et symbolique, au sein du magazine, nous nous sommes positionnés librement dans l'espace. Les placements (au sein du cercle, en retrait...) et les rééquilibrages dans la foulée ont été révélateurs du vécu inconscient et de l'énergie propre à chaque collaborateur, en interaction avec le système. Un temps fort pour toute l'équipe !

## CHASSE AUX TRÉSORS

Le lendemain, la médina nous a une nouvelle fois tendu ses bras tortueux. Notre mission : trouver des objets ou symboles (ou, mieux, se laisser trouver par eux...) figurant d'une part notre quête personnelle, d'autre

POUR ALLER PLUS LOIN

À découvrir [Dar el Qadi, une maison d'hôtes pleine de charme et d'authenticité au coeur de la médina de Marrakech.](#)

[www.darelqadi.com](http://www.darelqadi.com)

part notre quête professionnelle au sein de *Psychologies* ; soit ce dont nous avons besoin, pour l'heure, afin d'accomplir notre vision et de nous réaliser sur ces plans interdépendants. Notre chasse aux trésors s'est à nouveau révélée riche en signes et enseignements. À l'heure du partage, toute l'équipe s'est exprimée sur les objets et symboles rapportés par chacun, avant que la personne n'explique elle-même sa vision. Selon le mode de fonctionnement intime, les « histoires » se suivent et ne se ressemblent pas, même si, par un effet de miroir, elles viennent nous interpeller, nous bousculer... Dans cet inventaire à la Prévert, il y a eu des masques africains, des chapeaux Gnaouas, des figues de Barbarie, des piments, des scoubidoues, de l'huile d'argan, des pigments dans leurs sachets fermés, un poignard marocain (KOU MYA), une lampe d'Aladin... et surtout des prises de conscience ! Nous avons notamment réalisé combien une équipe peut symboliquement se vivre comme une famille, avec des places et des rôles qui se répètent. Tout ce processus évolutif nous a permis, l'ultime jour de notre coaching, d'exprimer et de déposer aux bons soins du génie de la lampe, nos souhaits, nos émotions, nos frustrations, nos colères aussi, en lien avec notre quotidien à *Psychologies magazine*. À ce stade, nous étions capables d'accueillir et d'entendre ce qui devait se dire, parfois de-



puis longtemps. Remettre ainsi les compteurs à 0 pour permettre à l'énergie créative de mieux circuler entre nous. Dans l'idée d'enraciner ce rapprochement fécond, sur invitation des coachs, nous sommes partis ensemble à travers la médina, afin de dénicher et de mettre en scène un emblème représentatif de notre quête commune. Poussant courageusement au cœur du bitume de la place des Épices, un olivier fait aussitôt l'unanimité. Cet arbre, symbole de paix, de réconciliation, de force aussi, est porteur de fruits nourriciers, donnant une huile précieuse... De quoi huiler métaphoriquement nos rouages et nos relations ! En lien avec la vie qui circule dans le tronc et les branches, nous nous photographions autour de ce symbole. Une belle manière de clore ce coaching... et de faire éclore les graines qu'il a semées en nous.

## PROCESSUS TGV

Le processus déroulé tout au long de notre séjour, basé sur le principe des constellations, fait gagner du temps par rapport à un coaching classique : la parole, même inconsciente, se libère. Au sein de notre équipe, nous comprenons, ainsi, que les malentendus et les frustrations, voilés par des non-dits (fréquents dans toute entreprise), correspondaient à l'interprétation que chacun(e) faisait à l'aulne de sa propre histoire. « Ici, on va un pas plus loin, un pas plus vite. Grâce à ce processus, qui ne passe pas trop par le mental, on va *préfrontaliser* », expliquent nos coachs BAO. Autrement dit, on va activer le néocortex préfrontal, associé à la créativité, à notre capacité d'adaptation. Cette structure cérébrale inconsciente est capable de traiter la nou-

veauté et la complexité. Stimuler ainsi l'intelligence préfrontale, adaptative, permet d'être davantage en empathie et de prendre du recul... bien nécessaire en entreprise. De retour à la rédaction, nous avons été plongés illico dans le bain ! Un bouclage serré et un réaménagement des bureaux ont permis de tester *in vivo* les bienfaits de ce coaching, axé autour du thème « *trouver sa place* ». Toute l'équipe pointe une « énergie positive », synonyme de coopération, de respect, de bienveillance et de plus de proximité. Ça circule mieux ! Si nous ramons à présent dans le même sens, en osant exprimer nos besoins et nos freins, nous avons aussi conscience qu'un suivi sera nécessaire pour aller plus loin. À suivre, donc...

I. BAO Mentoring & Coaching,  
[www.baogroup.be](http://www.baogroup.be)