



Catherine d'AT, Life coach et collaboratrice artistique d'André Dussollier.

Bonjour Madame, pourriez-vous nous présenter votre activité ?

Je fais du Life coaching que je peux vous résumer ainsi : c'est une méthode de révélation et de résolution de problème. Cela s'applique à tout individu, sans différence d'âge ni de sexe ni d'emploi...

Mon parcours est un peu particulier. J'ai d'abord étudié le violoncelle. J'ai un premier prix de conservatoire, mais cette compétence ne fut pas épanouissante. Je n'arrivais pas à jouer en public avec bonheur et je ne comprenais pas ce qui m'en empêchait.

Lors des dernières années de conservatoire je me suis inscrite en cours d'art dramatique. Je suis entrée au conservatoire section théâtre cette fois, et j'ai découvert un nouvel espace qui semblait plus me correspondre. Je jouais, je m'épanouissais, je respirais. Je fus donc comédienne, jusqu'à ce choix qui fut une révélation pour moi : la naissance de mon fils qui me fit quitter la scène et l'écran.

Au même moment j'ai eu l'opportunité de faire travailler les comédiens : le travail du rôle, la création du personnage ; comment grâce à soi et le filtre unique que l'on est, nous sommes capable d'avoir une interprétation unique d'un rôle.

J'étais à ma place, ma vraie place celle de faire grandir le talent dans la concrétisation de ses actes. J'étais encore une fois une interprète, après les partitions et les textes, ce fut la nature humaine. C'est ma compétence.

Cela me conduisit tout naturellement au travail des neurosciences et de cette merveilleuse matière qu'est l'homme : sa sensibilité, son regard, sa pratique de la vie, la mécanique exceptionnelle de son cerveau et son extraordinaire imagination. Je suis devenue Life Coach. C'est l'aboutissement de ma fonction, de ma qualité d'interprète, mon chemin ; et me voilà aujourd'hui répondant à vos questions.

J'ai développé des qualités personnelles, via de multiples apprentissages, qui me permettent aujourd'hui d'accompagner les gens dans la résolution de leurs "problèmes" via la révélation de leurs potentiels et de leur talent respectif.

Vous avez coaché des personnes de talent justement ! Comment détectez-vous chez eux l'essence de leur talent ?

Pour les jeunes comédiens, c'est en écoutant et en observant leur travail que se dessine pour moi une particularité unique qu'on appelle le talent.

Comment définir ce talent ? Une définition serait très limitative et par essence réductrice. Le talent serait cette façon personnelle d'entrevoir la vie, de l'absorber, de l'interpréter, pour parvenir à restituer une vérité profonde et unique. Cette vérité se partage, et c'est ainsi qu'elle explose et devient jubilatoire.

Avec un acteur "confirmé", un talent déjà reconnu, le travail est différent.

Il sera basé sur les espaces encore inexplorés de l'artiste, qui par ces découvertes va élargir son potentiel et sans cesse se renouveler. Souvent on me dit qu'André Dussollier est capable de surprendre, d'être là où on ne l'attend pas. C'est ce formidable renouvellement dont les gens raffolent qui soutient la démarche de l'artiste. André Dussollier a cette incroyable capacité à oublier ce qu'il sait déjà au profit de découvertes fructueuses. Cela peut être très déconcertant voir anxiogène, mais au bout du compte et d'heures de travail, l'artiste va parvenir à cette vérité nouvelle qu'il recherche et qu'il partage pour le bonheur de tous.

Ici le talent se mesure à une capacité de révélation qui sera filtrée par une finesse de détection pour aboutir à l'acte créateur.

En Life coaching cette révélation s'attaque à la richesse du potentiel de l'être humain, qui petit à petit trouve l'espace dans lequel ses compétences favorites vont sans cesse se renouveler et éclore.

Chaque individu est une merveilleuse histoire qui s'écrit chapitre par chapitre, le travail sur soi permettant d'annuler les répétitions négatives et improductives !

Pour reprendre les mots de François ; « une brune » qui voudrait être blonde et vice et versa, en réalité capillaire c'est possible ; mais en terme d'essence de talent, de réalité des êtres, ça ne l'est pas. Comment expliquez-vous à « une brune » que, dans la réalité de son être, elle n'est pas « une blonde » ?

Pour reprendre les mots de François... une brune n'est pas blonde. Je suis qui je suis, je deviens ce que je désire si je respecte mon essence sans me juger.

En fiction, je peux imaginer que je suis blonde ou brune, le temps de la rencontre avec un personnage. Mais c'est un métier, et cela dure le temps d'un rôle.

Dans la vie peut-on être ce qu'on n'est pas ?
Est-ce épanouissant de se rêver autre que soi ?

On peut changer, évoluer, faire en sorte que les états personnels évoluent ; pour cela il faut partir de soi. Se connaître. La découverte de "qui on est" est essentielle, s'accepter sans se juger. « Je suis » c'est déjà merveilleux. C'est avec cette absence de jugement que l'être humain peut évoluer. Je suis blonde, ce qui implique toutes sortes de qualités internes. Ma

réalité c'est d'être blonde, si je veux devenir brune je vais donc camoufler ma blondeur, mais de façon interne comment m'y prendre ? Et est-ce réaliste ?

Je suis blonde, je peux donc nuancer ma blondeur : avec la lumière j'éclaircis, avec l'absence de lumière je fonce à l'inverse de ma peau...

L'être humain doit être convaincu qu'il est blond ou brun pour découvrir les nuances qu'il aura envie d'apporter.

Aider quelqu'un à savoir si elle est brune ou blonde, c'est l'aider à avoir un regard bienveillant sur qui elle est.

N'oublions pas qu'être blond c'est beau, qu'être brun c'est beau ! N'est-ce pas ?

Y-a-t-il fondamentalement une couleur meilleure que l'autre ? Non.

Quels conseils donneriez-vous au(x) chef(s) de vos clients pour aller dans le sens de la réalité de leur être ?

La réalité de l'être nécessite que cet être soit rassuré de ce qu'il est et donc de ce qu'il veut et de ce qu'il peut.

Pour le dirigeant, l'idéal c'est d'être entouré de gens dont l'addition des compétences est un formidable plus pour lui.

De son côté il doit savoir quels sont ses besoins et ainsi d'offrir aux personnes les postes dans lesquels leurs compétences seront reconnues et qui pourront ainsi fructifier.

Le dirigeant doit avoir l'écoute et la sensibilité du discernement.

Le coach est là pour l'aider à savoir si il est blond ou brun. Lorsqu'il le sait clairement et seulement à ce moment-là il pourra utiliser les compétences de chacun à bon escient. Il doit, lui aussi, se positionner afin de positionner les compétences de ses collaborateurs ; l'idée étant de manager avec l'intelligence des besoins détectés et analysés.

Ce sont des rencontres en tête à tête des membres concernés et du « chef » qui permettront l'entretien de groupe. Mais chaque société a ses propres besoins et ses propres demandes de compétences, le cas par cas est la meilleure stratégie à mes yeux.

Comment résonne chez vous l'approche de François Bert et sa méthode d'analyse des comportements ?

J'aime beaucoup l'approche de François Bert.

Il a une formidable approche de l'ensemble et détecte très vite les besoins et les ressources des gens qu'il a autour de lui.

Nous avons déjà travaillé ensemble, nos fonctionnements sont très complémentaires.

Encore la richesse d'un brun et d'une blonde !!!!

Catherine d'AT Life Coach. 0680635866