

✨ **Quand la mission devient ta vocation :**

Comment le coaching m'a permis d'incarner pleinement ma raison d'être.

Par Johannie Therrien, Coach professionnel en devenir, étudiante à Formation Syma Coaching

Parler de sa mission de vie, c'est souvent plus intimidant qu'on ne l'imagine. Derrière ces mots se cache une quête personnelle, profonde et parfois déroutante. Pour moi, ce chemin a commencé bien avant d'avoir les mots pour le nommer. C'est au cœur de ma formation en coaching que cette quête a pris tout son sens, lorsque j'ai été confrontée à une question apparemment simple :

“Quelle est ta mission de vie ?”

Le point de départ : une mission mentale, non incarnée.

Trois semaines avant ce moment en classe, nous avons reçu l'invitation à explorer notre mission. Je m'étais lancée à corps perdu dans la recherche : vidéos, articles, questionnaires en ligne. C'est là que j'ai découvert l'outil de l'[Ikigai Venn Diagram](#), un diagramme dans lequel illustre un concept japonais de visualisation regroupant quatre bonnes questions permettant à quatre intersections de créer quatre autres réflexions plus précises pour y trouver un dénominateur commun, un objectif.

Ce cadre m'a donné une première direction. J'en suis arrivée à la formulation suivante :

“J'aide les gens à mieux organiser et structurer leur vie”

Concrète, rationnelle, mais... quelque chose clochait.

Le feedback qui change tout

En la partageant à voix haute, mon formateur m'a invitée à explorer ce que cette mission disait de moi :

— Formateur : “Ta mission semble tournée vers les autres. Et toi, où es-tu là-dedans ?”

Dans les faits, je ne me rappelle pas vraiment des mots exact qu'il a prononcés mais cela ressemblait à ça.

Je m'empressais de répondre que j'allais trouver quelque chose de plus réfléchi, quand, une autre formatrice a rebondi :

— Formatrice : “Et si tu cherchais quelque chose de plus... **RESSENTI.**”

Ce mot m'a frappé, ouch! Ressenti. Je venais de réaliser que j'avais créé cette mission avec ma boîte à neurones et non avec mes tripes...

Le coaching comme espace de révélation

À partir de là, j'ai transformé mes séances de pratique en véritables laboratoires de conscience. J'ai exploré mes blocages, mes croyances limitantes, mes schémas d'auto-exigence. À travers l'écoute bienveillante de mes collègues-coachs, j'ai pu :

1. Prendre conscience de mon besoin de contrôle ;
2. Identifier mon attachement au bon élève qui veut bien faire ;
3. Reconnaître mon obsession à être irréprochable ;
4. Observer mon refus du vide, ce silence inconfortable où pourtant naît l'essentiel.

Ces séances illustrent parfaitement la compétence essentielle ICF #7 : Suscite des prises de conscience.

C'est-à-dire, accompagner la personne coachée à identifier ses points faibles, ses forces et les obstacles qui la retiennent et permettre au coach de faire émerger chez la personne, une meilleure compréhension d'elle-même, de ses besoins, de ses motivations, et de ses choix.

Le lâcher-prise, passage nécessaire

Un jour que ma mère me rendait visite, j'en avais profité pour lui partager ma dernière ébauche de ce qui ressemblerait à un objectif de vie. Elle me posa une seule question, soit de lui expliquer ma mission. Je n'ai même pas été capable de lui raconter ce que cela voulait dire pour moi. Alors elle m'a dit:

“Si tu n'arrives même pas à me l'expliquer, c'est que ce n'est pas la bonne.”

C'est là que j'ai compris. Plus je cherchais ma mission comme une réponse figée, moins je la ressentais. Je devais lâcher le mental et revenir à l'expérience vivante de ce qui me fait vibrer.

Cette prise de conscience incarne la compétence essentielle ICF #4 : Développe un espace de confiance et de sécurité. Alors je me suis offert cet espace à moi-même.

J'ai appris à faire confiance à l'espace vide, à ralentir, à écouter mes émotions et sensations corporelles plutôt que mes attentes intellectuelles.

L'instant de clarté : ressentir plutôt que formuler

C'est dans le silence d'une méditation que ma mission m'est apparue, non comme une idée, mais comme une vibration intérieure. Un appel profond.

Et j'ai compris quelque chose d'essentiel :

Ma mission n'a pas besoin d'être figée. Elle est en mouvement, comme moi.

J'ai donc remplacé le mot “vie” par “aujourd'hui”.

Car aujourd'hui, je suis cette femme qui :

“S'élève et accompagne les victimes, survivants et survivantes de relations toxiques à retrouver leur pouvoir intérieur pour être libres.”

Ce changement de perspective a facilité ma croissance personnelle : il m'a permis de passer à l'action concrète, de reformuler ma mission en lien avec ma propre transformation et avec ce que je souhaite offrir au monde.

Ce processus reflète exactement ce que nous souhaitons en tant que coach : Compétence essentielle ICF #8 : Facilite la croissance du client. Cette dernière compétence vise à aider le client à créer ses propres solutions durables, à partir d'un espace de confiance. Ce n'est pas le coach qui donne la réponse, c'est le client qui la découvre, parfois dans un silence, comme ce fut mon cas.

Apport au métier de coach

Cette expérience, bien que personnelle, m'a offert plusieurs enseignements universels pour notre profession :

En tant que coachs, nous gagnons à questionner notre propre posture avant d'accompagner l'autre à clarifier sa mission.

Une mission de vie ne se décrète pas, elle s'incarne, c'est un processus continu de présence à soi.

L'introspection active, soutenue par la posture coach, est un levier puissant pour faire émerger les réponses enfouies sous nos mécanismes de défense.

Enfin, ce cheminement m'a appris que le cœur du coaching, c'est le vivant. Et dans le vivant, il y a du doute, des essais, des réajustements et c'est là que se trouve la beauté de notre métier.

Et vous ?

Coach, futur coach, ou cher humain en quête de sens que vous êtes :
Quelle est votre mission d'aujourd'hui?