



Comment dissocier l'Artiste de la Personne ? Et faut-il le faire ?

Quelle est l'importance tangible de la présence à soi par rapport à la scène, au public, à l'oeuvre ?

Puisque j'ai été coachée moi-même (accompagnée en tant qu'artiste par un « cocher » bienveillant et compétent sur la route cahoteuse partant d'un Royaume d'insatisfaction où « tout est de la faute à pas-de-chance » et menant à un Etat lumineux de renaissance de mon désir créateur et de foi en mes capacités), et puisque à chaque coaching j'ai fait des bonds en avant inestimables en tant que chanteuse et musicienne, j'ai voulu me former moi-même au métier de coach artistique. C'est une chose d'aider des amis musiciens en tant qu'« œil extérieur », ou « conseil », c'en est une autre de se sentir en mesure réelle d'aider un artiste en difficulté (d'un domaine artistique pas forcément le même que le mien) à retrouver son Désir, la confiance en ses capacités, à se révéler à lui-même en puisant en lui ses propres solutions qui tardent à apparaître par peur (de ne pas savoir faire, de ne pas être à la hauteur), par manque de préparation ou tout simplement par manque de connaissance de soi...

L'acte même de l'Artiste – chanteur, musicien, comédien – est basé à la fois sur sa maîtrise technique et sur son autorisation de soi en tant qu'artiste. L'acte créatif se déploie lorsque le désir même de l'Artiste n'est plus entravé par un jugement (le sien propre et/ou le jugement de celui qui regarde et écoute) sur l'acte en train de se faire.

Aider la personne sur scène à se connecter à elle-même, à ressentir toute la force mais aussi toute l'ambivalence de ses émotions et sensations, à trouver une intimité physique avec la parole, les notes, l'instrument – voilà ce que je propose de faire en tant que coach artistique. Puisque j'ai été aidée par des coachs compétents à survivre à la rencontre de cet inconnu terrifiant qui s'appelait « moi-même », et puisque le « goût des Autres » m'a été donné par la personne la plus altruiste que je connaisse – ma mère – j'ai souhaité moi-même aider, à mon tour, ceux et celles qui se trouvent en difficulté sur leur chemin d'artistes.

« On ne devient pas coach. On est fait pour cela. Notre histoire personnelle, notre personnalité, nos névroses nous prédisposent à exercer ce métier et à y trouver du bonheur. Il faut avoir fait du chemin et être prêt.(...) Il faut que les marées de la vie aient émoussé les angles pointus des ambitions et des certitudes pour pouvoir considérer l'Autre avec le recul bienveillant nécessaire...», Pierre Blanc-Sahnoun.

Qu'il s'agisse de :

- > permettre à l'Artiste de canaliser son travail et définir ses choix en fonction de son but professionnel
- > de le préparer à la scène, à un enregistrement, à un casting ou audition
- > de lui faire prendre conscience de ses émotions et de la nécessité d'une présence pleine à soi et à l'oeuvre
- > inviter l'Artiste à se remettre en question en le délogeant de la sécurité dans laquelle il est sans cesse tenté de s'installer...

... au final il s'agit d'une seule et unique activité paradoxale : aider l'Autre à être autonome.

Je ne pourrais pas être seulement coach, comme je ne pourrais pas être seulement chanteuse, ou seulement peintre. Ce sont trois facettes de moi-même. Indispensables les unes aux autres. Complémentaires. Nécessaires à ma santé mentale de personne et d'artiste (chanteuse, compositrice et peintre).

Quand je compose ou quand je peins, je n'ai besoin de personne. Ce sont les domaines dans lesquels j'ai besoin d'être seule avec moi-même, ou plutôt seule avec tous ceux qui m'habitent et qui peuplent mon univers intérieur non tangible, spirituel.

Quand je chante, j'ai besoin parfois d'être seule, mais beaucoup plus souvent aussi, de par le type de chant que j'ai choisi de servir – les polyphonies – d'être avec celles qui unissent leurs voix à la mienne... et de ceux, musiciens instrumentistes, dont je sers les oeuvres ou qui ajoutent leur art au mien pour créer des oeuvres communes.

Dans le coaching, j'ai besoin d'un Autre autant qu'il a besoin de moi. C'est un art dans le sens des « arts et métiers » - une forme d'artisanat, un savoir-faire concret, une aptitude à faire émerger de la rencontre avec l'Autre une véritable relation de confiance, où le « cocher » - celui qui mène la voiture – est non seulement régi par une curiosité bienveillante perpétuelle à explorer les possibilités de l'Artiste, mais aussi par la capacité à remettre en cause sa pratique à chaque instant, la capacité de se remettre en question aussi, et la capacité enfin d'apprendre en faisant...

Dans mes autres métiers, c'est mon cadre de référence qui prime. Dans le coaching ce qui m'importe c'est d'être empathique – non pas ressentir les émotions de l'Autre dans une espèce de fusion non-productive, mais me décentrer pour comprendre le cadre de références de l'Autre. C'est un besoin de m'oublier aussi, d'être à l'écoute et d'analyser une situation sans la juger, sans la faire passer à travers le prisme de mes valeurs.

Coacher, c'est aider l'autre à « faire du neuf avec de l'ancien » en respectant les règles de l'art, et en se prenant ni pour un gourou, ni pour un psy, ni pour un prof... C'est aussi être attentif à l'autre, au processus de changement qui le traverse, dans une écoute active et bienveillante. C'est aussi savoir plonger dans la masse de détails qui surgissent au fur et à mesure de l'échange entre coach et artiste pour en extraire l'essentiel qui se loge souvent dans le petit truc que l'Artiste ne veut pas voir. La seule stratégie possible, c'est la sincérité. Et y aller. Sans peur.

J'aime accompagner un artiste qui se cherche, ou qui cherche à se réinventer, j'aime aussi les moments difficiles inhérents – le changement est souvent associé à une perte de confort, et il faut savoir gérer les résistances et l'agressivité qui ne manquent pas de se produire. Il faut alors vraiment comprendre le besoin de l'Artiste, sa manière de voir son art, son système de valeurs et cet état de choses m'aide à me connaître encore plus moi-même... C'est enrichissant, fort, humain. C'est être là au bon moment pour aider l'Autre à passer une étape importante, pour l'accompagner sur le chemin qui le conduit à ce qu'il est déjà.

_____ « C'est peu. Mais c'est déjà énorme... et c'est tout un art. » _____

Renseignements sur les modalités d'un accompagnement artistique :
milena.jeliazkova@free.fr