

ETIENNE SCHAPPLER, COACH EN GRATITUDE

# Trouver la part de sacré en soi

Il a pensé devenir prêtre, il a appris le métier de charpentier. Mais c'est en tant que coach en gratitude qu'Etienne Schappler s'épanouit aujourd'hui. Il nous emmène sur les chemins de l'acceptation de soi et nous fait goûter la plénitude du moment présent.

Il y a huit ans de cela, Etienne était charpentier au sein de l'Association Ouvrière des Compagnons du Devoir et du Tour De France. Revenu du Cambodge où il a séjourné pendant un an, il s'installe en Belgique et abandonne la profession. Il retiendra de cette tranche de sa vie: la transmission, la confiance et l'humanité. Des valeurs humaines chères à son cœur, qui faisaient déjà partie de son éducation. Originaire d'Alsace, ses parents sont très croyants. Etienne évoluera dans les mouvements de jeunesse et établissements catholiques, jusqu'à se demander s'il n'est pas fait pour être prêtre. Après une période de discernement, cette voie ne semble pas être la bonne.

## Aller au bout de soi

Etienne a donc travaillé pendant cinq ans en Belgique dans une petite entreprise avant de se retrouver une nouvelle fois face à un choix. Créer son entreprise ou changer à nouveau de vie? Ne supportant pas le manque d'humanité dans le monde du business, Etienne se lance dans une formation en coaching à l'IFAPME. Il faut dire qu'à l'âge de 16 ans, Etienne s'interrogeait déjà sur le sens de la vie avec cette envie d'aller au bout de lui-même. Pendant cette formation, Etienne apprend les règles d'or du coaching: l'écoute, la prise de recul, la neutralité, le respect de ses limites et de ses valeurs et enfin l'assentiment du futur coaché. "Le coach n'est pas un conseiller. Il est plutôt un accompagnateur qui, au gré de questions ouvertes, aide une personne à discerner par elle-même ce dont elle a besoin pour se réaliser", nous confie-t-il. Le but est donc de renvoyer le coaché à sa propre responsabilité ou liberté, et de l'aider à trouver ses solutions.

## Avoir la foi

De culture catholique, Etienne croit aujourd'hui en "un tout qui unit l'ensemble des êtres". Si Dieu existe, alors il est forcément omniprésent, partout, en tout, en tous. "J'ai foi en moi et dans tous les être humains, avec leurs forces et leurs faiblesses. Je crois que nous sommes tous unis et que nous avons tous une part de sacré en nous. Chercher à la découvrir, c'est ce qui donne le sens à notre vie." S'il n'adhère plus à la foi catholique aussi fermement, il cite encore parmi ses références Thérèse de Lisieux, dont il aime l'idée qu'il faut pouvoir se décider et que tout ne vient pas de la prière, Mère Teresa dont l'engagement et la lucidité forcent son admiration ou encore le pape François dont il apprécie les phrases choc et l'humilité dans le refus des richesses et le respect de chaque individu. Il lui arrive donc encore d'avoir souvenance de phrases d'évangile dans certaines situations mais Jésus n'est plus sa seule et unique référence.

## C'est quoi la gratitude?

"La gratitude, c'est une émotion qu'on ressent et qui nous fait du bien, mêlant joie, surprise et émerveillement. Elle vient de quelque chose d'extérieur, c'est un don gratuit qui vient nous remplir de reconnaissance." Telle est la définition d'Etienne et il ajoute: "La gratitude nous fait prendre conscience que nous avons besoin des autres pour être vivant, heureux, que la vie a un sens. La gratitude est un sentiment puissant car elle nous donne envie de rendre, de

donner à son tour gratuitement." Pour notre coach, il y a donc bien une dimension spirituelle dans la pratique de la gratitude et son but est d'aider tout un chacun à transformer cette émotion en état d'esprit permanent pour pouvoir aller de l'avant et entrer en résilience.

## Cinq piliers

De toutes ses lectures et de par sa pratique, Etienne a dégagé cinq piliers sur lesquels repose la pratique de la gratitude. Tout d'abord, il est important d'entrer dans une démarche *slow* (ralentir en anglais), c'est-à-dire de s'arrêter, de considérer le "ici et maintenant", se reconnecter au sentiment de reconnaissance quand on traverse une difficulté. "On

"La gratitude est un don gratuit qui vient nous remplir de reconnaissance."

est souvent pris entre nos peurs du passé et notre angoisse du futur, or ce sont deux projections mentales sur lesquelles on ne peut pas agir directement, il nous faut donc revenir sans cesse au présent, le seul sur lequel je peux avoir un impact et se dire "je suis vivant, je suis bien, c'est juste parfait", nous explique Etienne. Deuxio, choisir ses émotions et ses pensées, en privilégiant les sentiments positifs, car, selon Etienne, "c'est faire preuve de lucidité et celle-ci nous conduit à devenir proactif". Accepter ses limites et les aimer, faire son chemin d'acceptation, ne pas forcément vouloir avancer mais se sentir bien, être en paix avec soi-même, se sentir vivant, s'accepter entièrement. Le troisième pilier consiste à utiliser des mots positifs, et cela nous invite à "faire la grève de la plainte". En d'autres termes, arrêter de se juger, remplacer les "il faut" par "je choisis", pour reprendre le contrôle de sa vie et des choix qui en découlent et ainsi sortir de la posture de victime. Le quatrième point est aussi d'une importance capitale: reconnaître la valeur de l'autre. "Et cela implique de lui dire sincèrement et de tout son cœur merci, pardon, je t'aime", poursuit Etienne. "La gratitude, c'est écouter et accepter toutes les parties de soi, toutes ses émotions pour retrouver l'intuition de cette part sacrée en nous." Et pour trouver la paix, il ne suffit pas d'étouffer ses émotions mais de les accepter. Le dernier pilier nous invite donc à renforcer notre estime personnelle, à s'aimer tel qu'on est, "se foutre la paix", accepter qu'on n'est pas parfait mais croire en ses capacités et à ce qui nous paraît donner du sens à notre vie. "Ce que j'ai envie de proposer aux personnes que je coacherai c'est de vivre la même vie en mieux en ayant foi en soi et pour certains aussi en Dieu", conclut Etienne.

## Quelques conseils pour entrer en gratitude

Parmi les premiers gestes à adopter pour entrer dans une démarche de gratitude, éteindre tous les écrans - gsm, télévision, ordinateur - est de loin le plus important. Ensuite, le simple fait d'aller marcher 15 minutes dans la nature et respirer peut fortement contribuer à faire naître ce sentiment de reconnaissance qu'est la gratitude. En terme d'exercice pratique, écrire une lettre de gratitude pour dire merci à une personne de notre entourage. "Et si vous pouvez la lire à haute voix à son destinataire, c'est encore plus puissant", nous assure le coach. Enfin, prendre le temps de lire. Etienne vous propose ses trois titres "coup de cœur": "L'homme qui voulait être heureux", de Laurent Gounelle, "Le pouvoir du moment présent" de Eckhart Tolle et "Le livre de la joie", entretiens entre le Dalaï Lama et Desmond Tutu.

✉ Sophie DELHALLE

Conférence "Le pouvoir de la gratitude": le 6/12 à Bruxelles et le 18/12 et 16/1 à Liège (Tülf). Cycle "Gratitude et pleine conscience": à partir du mercredi 23/1 à Liège (Tülf) Retrouvez toutes les infos sur [www.etienschappler.com](http://www.etienschappler.com)



Pour Etienne Schappler, il y a bien une dimension spirituelle dans la pratique de la gratitude