

UNE COACH PLEINE DE VIE

En quête de liberté intérieure

Géraldine de Radiguès multiplie les initiatives, dans un joli kaléidoscope centré sur la découverte de soi et l'acceptation des limites humaines, y compris la finitude. Un entretien joyeux et coloré.



Se découvrir dans toutes ses dimensions, voilà un enjeu stimulant pour rebondir.

Au cœur du Brabant wallon, la maison ressemble à une arche de Noé. Tout au long de la rencontre, le chat et les chiens vont et viennent, grapillant l'attention de Géraldine de Radiguès. Autodidacte de la gestion des émotions, elle a suivi et suit encore de nombreuses formations. Curieuse et attentive aux innovations, elle établit ensuite "une espèce de popote" qui a les caractéristiques du fait maison. Après avoir débuté par des études de marketing, enseigné, la voici à présent coach. De toutes ces expériences, "le point commun, c'est la relation à l'autre. Le côté thérapie, soin des émotions, est venu comme une évidence après". Un enchaînement naturel a prévalu. "Ma porte d'entrée a été le coaching de vie, qui a un côté concret. On visite ses émotions, mais on en fait quelque chose après. Nous vivons tous des choses difficiles, des traumatismes, des frustrations, des peines, mais on ne s'arrête pas là. L'idée, c'est ce que je deviens avec ce que j'ai vécu. En fonction des personnes rencontrées, des livres, des interactions avec les gens, nous nous mettons en chemin. On est emprisonné par nos blessures, des croyances... La quête consiste alors à trouver des outils, à chaque niveau, pour se dégager et se connecter avec plus de liberté intérieure et d'amour."

Une chaîne YouTube

Géraldine a choisi de mettre en images toutes ces notions, grâce à une quinzaine de séquences accessibles sur le Net. En quelques minutes, appelées "Les minutes de Gé", la quadragénaire développe un thème particulier: la confiance en soi, les différentes facettes de soi, le rapport à la vie, les relations, les émotions, les cercles vicieux et vertueux... "L'idée, c'est une invitation à se mettre en chemin avec une petite pensée ou avec une thématique en lien avec les formations que je suis. J'essaie de vulgariser tout en veillant à ce que cela soit riche en contenu. L'écriture est dans la même veine: aller avec des concepts dans des dynamiques différentes." Forte de son expérience et nourrie par ses différentes formations, Géraldine observe que "nous nous engageons parfois dans des voies difficiles sur la durée,

parce qu'elles ne nous animent pas de l'intérieur". Il revient à chacun de trouver son chemin intérieur.

Laisser une trace de soi...

C'est en accompagnant des proches en fin de vie que Géraldine a pris conscience du cadeau offert par ces temps particuliers, une parenthèse dans le brouhaha. Elle décide alors de suivre une formation spécifique en soins palliatifs. Contrairement aux peurs ambiantes, ces moments proches de la mort s'avèrent, en réalité, "au cœur de la vie, de l'amour, de l'existence... Ce qui importe, ce sont les qualités de relation avec les autres. J'aide la personne à lâcher prise". Dans ces accompagnements, une forme d'urgence s'impose. "Nous avons le temps contre nous, puisque les gens malades préparent leur départ." Réalisant l'envie de certains d'entre eux de laisser une trace à leurs proches et de "déposer" leurs souvenirs, elle imagine et développe un "espace de transmission" virtuel. Ce sera "Lifewishes", dont elle devient la gérante. Cet espace émotionnel fonctionne par le biais d'enregistrements et de téléchargements. Si l'outil intéresse le grand public, le passage à l'acte et la mise en pratique retiennent encore l'adhésion du plus grand nombre. En effet, la finitude humaine demeure un sujet sensible, souvent marqué par un tabou. "Il y a beaucoup de croyances sur le fait que parler de la mort, c'est comme si elle allait arriver un peu plus vite, alors que c'est la seule certitude que nous avons dans notre vie. C'est assez paradoxal!" Face à la résistance ou à l'appréhension, Géraldine entend proposer une autre approche des coffres virtuels, moins ancrée dans l'aspect irrémédiable des événements. "A chaque instant, nous vivons des deuils", alors pourquoi ne pas se lancer et, au fur et à mesure, "confier les chapitres de vie vécus"? Créative, Géraldine n'a pas hésité à lancer des casques d'évasion sonore, qui proposent trois atmosphères distinctes: aventure, bien-être pour tous, loisirs et découvertes. Commercialisés sous l'appellation "C'est ma vie", ils offrent une page d'imagination aux esprits enfermés par la maladie. "J'ai été touchée par les personnes immobilisées dans leur

lit, qui n'iront plus jamais voir la mer... L'idée, c'est d'aller dans leur ressenti, de retrouver les images en eux, celles de leur enfance..."

A chacun sa popote!

"Un changement de dynamique est présent. Le monde actuel fragilise des personnes qui ont grandi avec un cadre très précis, avec des 'il faut-je dois'. Ces facteurs-là n'existent plus. Il y a une perte des repères. Avant, c'était l'extérieur qui sécurisait les gens; maintenant, nous devons être sécurisants pour nous-mêmes. Nous devons visiter notre intérieur. C'est plus vite acquis pour la jeune génération! En fonction de ce qu'il vit, chacun va créer sa dynamique de vie. Or tout le monde peut se laisser enfermer dans ses prisons intérieures. Nous sommes tous une pâte avec tellement d'éléments différents!" Et Géraldine d'enchaîner sur des considérations d'ordre culinaire! La grande force de la coach tient dans son sens inné de l'illustration. Aussitôt intégrée, une formule ou un concept abscons se trouve décliné de mille et une manières, avec des exemples très pratiques. "Le fait de ne plus être en survie nous permet de gagner en sens et en qualité de lien avec l'autre, en davantage de respect avec qui on est." Confiante dans les capacités de la jeune génération, cette mère de famille nombreuse s'émerveille devant sa "soif d'authenticité". Et comme de nombreuses mamans, elle avoue l'envie de "porter la douleur" de ses enfants. Cette impuissance face au surgissement de l'imprévu, Géraldine reconnaît l'avoir déjà "bien visitée dans l'écriture et l'avoir vécue en privé" récemment. "Le temps est suspendu" dans ces raz-de-marée, évoqués notamment dans son roman "Le funambule libéré". Pourtant, lorsque tout bascule, la foi joue un rôle. "Elle nous donne la force de continuer à être présent près de la personne qui n'est pas bien, à être juste dans la posture, à tenir le coup physiquement aussi!"

Des couples à préserver

Au début, observe Géraldine, "on est alimenté par l'allégresse de se sentir connecté à l'autre", puis surviennent des changements. Les années passant, il importe de ne "pas enfermer l'autre dans nos croyances", de se réajuster, tout en prenant "soin des parts de soi". L'idéal est d'arriver à "nommer des choses sans accuser l'autre et prendre sa part de responsabilité". Faute d'attention, les risques guettent. "Finalement, nous sommes emportés: des boulots passionnants, des enfants énergivores, des projets, des vacances, des amis... Mais, nous devons avoir cet espace d'échanges sur ce qui habite dans notre cœur au sein de notre relation. Ce n'est pas parce qu'on a une sexualité active, qu'on prend soin de cela. Ce sont des choses séparées." Faute de quoi se mettent en place des subterfuges pour pallier le manque d'intimité. Dans ses romans, publiés aux éditions Mols, Géraldine de Radiguès met en pratique des sujets de développement personnel. "J'adore vivre sur une vibration émotionnelle", nous confie-t-elle. Se découvrir dans toutes ses dimensions, voilà un enjeu stimulant pour rebondir. "Quand toutes nos croyances sont ébranlées, il y a quelque chose qui renaît."

Angélique TASIAUX

Infos: <http://geraldine-de-radigues.be/>
<https://www.lifewishes.org/fr/>, pour "mieux célébrer la vie en apprivoisant sa finitude"
<http://cestmavie.be/mavie/> ou les casques d'évasion sonore