



NOS
HÉROS
MYTHIQUES
DE VRAIS COACHS
DE VIE



CHANTAL MOTTO

12 LEÇONS DE SAGESSE POUR SE CONNAÎTRE,
VIVRE PLEINEMENT ET SE RÉALISER

EYROLLES



Expliqués dans leur dimension symbolique, les mythes nous éclairent, nous enseignent et nous conseillent. Leurs héros se transforment ainsi en coachs de vie bienveillants, dans trois domaines essentiels : notre recherche d'évolution, notre quête d'amour et notre désir de création.

Chantal Motto décode ainsi douze grands mythes de façon inédite, en associant philosophie, psychologie, symbolisme et coaching. Le livre s'appuie sur l'histoire de douze épopées, clarifie leur représentation symbolique et nous délivre leur enseignement, utile dans notre vie courante. Nous savourons leurs bons conseils et découvrons, au gré des chapitres, des encadrés de type « pour en savoir plus », qui nous permettent de donner encore plus de sens à ces paroles de sagesse.

Parce que leurs thèmes sont toujours d'actualité, les mythologies sont nos guides atemporels et universels.



Psychanalyste jungienne, Chantal Motto pratique une psychothérapie humaniste et spiritualiste. Parmi ses outils et ses qualifications : Analyse Transactionnelle, constellations familiales, oniologie (étude des rêves), symbolisme et systémique.

En tant que coach systémicienne, elle intervient également sur des thématiques de changement, de développement personnel et de relations interpersonnelles. Elle anime des ateliers et séminaires de formation pour thérapeutes et coachs, ainsi que des groupes de supervision.

Elle est auteure de plusieurs ouvrages (sur les thématiques des constellations systémiques et de l'oniologie) et co-auteure dans la Revue Internationale de Psychosociologie et de gestion des comportements organisationnels.



NOS HÉROS
MYTHIQUES
DE VRAIS COACHS
DE VIE

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh
En couverture : © sarka/Shutterstock, © itecho/Shutterstock, © IMG Stock Studio/Shutterstock

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56769-4

CHANTAL MOTTO

NOS HÉROS
MYTHIQUES
**DE VRAIS COACHS
DE VIE**

12 LEÇONS DE SAGESSE POUR SE CONNAÎTRE,
VIVRE PLEINEMENT ET SE RÉALISER

EYROLLES



SOMMAIRE

Introduction	7
Quel est mon héros mythique ?	14

PARTIE I. ÉVOLUTION PERSONNELLE ET CONSTRUCTION DE SOI

Chapitre 1. Œdipe	21
Chapitre 2. Icare	33
Chapitre 3. Héphaïstos	49
Chapitre 4. La quête du Graal	67

PARTIE II. LA QUÊTE DE L'AMOUR

Chapitre 5. Ulysse	89
Chapitre 6. Psyché	113
Chapitre 7. Narcisse	133
Chapitre 8. Orphée	145

PARTIE III. DÉSIR DE CRÉATION ET DE VIE PERPÉTUELLE

Chapitre 9. Aton	159
Chapitre 10. Osiris	171
Chapitre 11. Vishnou	189
Chapitre 12. Les douze dieux de l'Olympe et les astres de notre système solaire	205

Conclusion	225
Quel est mon héros mythique ?	228
Index	229

INTRODUCTION

De l'imaginaire à l'initiation

Depuis la nuit des temps et sous de multiples facettes, l'homme a raconté son histoire et l'humanité s'est mise en scène. « Au commencement était le Verbe » (le Logos) et « le Verbe est Dieu, pour apporter la lumière dans les ténèbres », nous disait saint Jean, apôtre de la chrétienté. D'emblée, la Parole est fondatrice, sacrée et source de lumière. Le récit nous fait exister et dépasser notre simple condition terrestre. Au commencement même de notre tradition judéo-chrétienne, avec le mythe de la tour de Babel, notre humanité s'exprimait d'une seule voix, puisque toute la Terre avait une seule langue, avant qu'une dispersion des langages des différents peuples n'ait lieu. Au temps de la préhistoire, les exploits humains furent décrits et peints sur les parois des cavernes. Dès le VII^e siècle avant notre ère, Homère dans *L'Illiade* et *L'Odyssee*, puis Sophocle, deux siècles plus tard, dans *Œdipe Roi*, Ovide ensuite cinq siècles après, dans *Les Métamorphoses*, racontent le rapport complexe de l'homme avec les dieux.

En tout point de la Terre, en Grèce et en Europe, dans les pays scandinaves, en Perse, en Orient, en Égypte ou en Asie, les plus anciens mythes de l'humanité racontent nos combats, nos joies, nos émotions, nos désirs, nos forces et nos faiblesses, nos victoires et nos échecs face aux dieux, face à nous-même. Ces récits profilent nos sublimes, édictent des sagesses de cœur et de comportement et nous ouvrent les portes d'une métaphysique profonde et universelle.

Dans cet ouvrage, le voyage dans l'imaginaire des hommes et l'exploration d'un inconscient collectif partagé nous permettent d'aller à la rencontre de différentes divinités majeures et d'écouter leurs messages, leurs Paroles. En décryptant les symboles que les mythologies véhiculent, nous y découvrons de véritables leçons de sagesse, utiles au quotidien

pour trouver du sens et des clés à nos questionnements existentiels fondamentaux. Les mythes partagent avec le rêve nocturne une origine commune, l'inconscient, et poursuivent un but comparable : nous « coacher » et nous guider dans notre autonomie et notre épanouissement personnel.

Avec originalité, pertinence et pragmatisme, plusieurs sciences humaines que sont la philosophie, la psychologie, le symbolisme, le coaching et la spiritualité, s'unissent pour nous accompagner, aujourd'hui au XXI^e siècle, dans notre parcours initiatique. Suivons les bons conseils que nos héros mythiques savent nous transmettre !

Quand la mythologie se met au service de notre développement personnel

Si nous revenons à la définition actuelle du mythe, nous découvrons que celle-ci revêt trois dimensions¹. Un premier sens donné au mythe est celui d'être un « *récit qui met en scène des êtres surnaturels, des actions imaginaires, des fantasmes collectifs, etc.* » et d'être une « *allégorie philosophique (par exemple le mythe de la caverne)* ». Autrement dit, on utilise la métaphore pour dire les exploits de l'homme ou pour mettre en représentation l'imaginaire collectif. Un deuxième registre est celui de l'idéal : le mythe rassemble les « *croyances, les représentations idéalisées autour d'un personnage, d'un phénomène, d'un événement historique, d'une technique et qui leur donnent une force, une importance particulières* ». La notion de dépassement de soi, d'évolution de l'être humain est alors introduite. La troisième définition consiste à considérer le mythe comme ce qui est « *imaginaire, dénué de valeurs et de réalité* ». Un écart est introduit entre ce qui est idéalisé et la réalité.

Ainsi, avec le mythe, nous entrons au cœur du psychisme humain, tout d'abord avec son imaginaire, c'est-à-dire sa capacité à créer des images et des représentations mentales. Certaines thérapies (l'art-thérapie, la constellation systémique, par exemple) ou méthodes de développement des compétences (comme les techniques de créativité ou les pratiques narratives) utilisent des processus activant l'imagination. Un contenu

1. Pour ces trois définitions, nous nous référons au dictionnaire Larousse.

inconscient émerge alors, prend forme et raconte une histoire humaine. Au-delà de l'imaginaire, c'est grâce à la fonction symbolique de ces métaphores que nous allons leur donner du sens. En passant par le symbole, une lecture et un décryptage de l'inconscient se déploient. L'histoire raconte l'ascension d'une montagne et notre désir d'ascension apparaît. Nous cueillons les fruits de l'arbre, et les systèmes de nourriture et d'accès à la connaissance se révèlent. Par un mécanisme similaire, nos rêves parlent de notre aventure humaine personnelle en la mettant en scène et nos mythologies racontent nos histoires collectives. Mais l'étude des symboles utilisés par l'homme dans ses rêves, dans ses mythes, dans ses différentes traditions spirituelles (religion, alchimie, philosophie, etc.) nous amène encore plus loin : l'inconscient collectif dépasse les individualités, il nous relie et nous allons puiser spontanément dans cet immense et riche réservoir nos schémas et allégories. L'autre aspect qui rapproche la mythologie et le développement personnel est cette quête de l'homme pour gagner une élévation, un mieux-être, une amélioration de soi, pour se hisser au rang du parfait, voire du divin. Les personnages fantastiques et mythiques réussissent des exploits extraordinaires, ils sont nos héros qui incarnent la transcendance à laquelle nous aspirons, vers laquelle nous tendons. L'écart entre le mythe et la réalité nous montre certes, ce en quoi nous n'avons pas franchi certaines étapes, dépassé certaines faiblesses, mais l'idéal convoité nous pousse encore plus loin sur notre chemin initiatique pour relever les défis que la vie nous présente et franchir des caps décisifs.

Les symboles : un rôle essentiel !

Parler à travers les symboles, c'est utiliser la médiation du symbolique pour nous exprimer, pour partager et nous remettre en cause. Les histoires écrites par les mythes et légendes sont de douces façons de nous raconter nous-même. L'allégorie, dans sa fonction symbolique, joue le rôle de l'intermédiation. Tout comme nous allons raconter le théâtre de notre vie à un thérapeute, nous mettons en scène nos héros mythiques pour qu'ils expriment nos forces et nos fragilités, nos victoires et nos difficultés, nos joies et nos peines, nos fiertés et nos doutes. Aphrodite, Icare, Lancelot, Ulysse et tous les autres deviennent les porte-parole de la condition humaine qui cherchent à guérir et à

s'élever. Les récits mythologiques font écho en chacun de nous, car ils décrivent des actes, des comportements et des questionnements, que nous sommes très nombreux à partager au sein de notre humanité.

Mais le symbolique permet aussi l'accès à un univers encore plus vaste, un inconscient qui transcende la conscience, au-delà de ce que l'on peut entendre avec notre raison. Carl Gustav Jung¹ prend l'exemple de l'image de la roue exprimant le soleil divin, or notre raison est incapable de définir l'être divin. C'est pour cela que les religions parlent par symboles : on représente des concepts que l'on ne peut comprendre ou définir pleinement. Les symboles fonctionnent comme des « transformateurs » qui font passer l'énergie psychique « *d'une forme inférieure à une forme supérieure*² ». Les symboles nous permettent d'ouvrir nos représentations parce qu'ils embrassent la totalité de l'âme humaine. Par leur intermédiaire, nous donnons du sens à des attitudes qui expriment notre quête d'absolu.

L'accès à une autre dimension

Selon Mircea Eliade³, le mythe révèle « *les structures du réel et les multiples modes d'être dans le monde*⁴ ». Il ne peut être particulier ou personnel, il raconte l'existence ou l'activité d'êtres surhumains, il va dévoiler un mystère, révéler un événement primordial et aussi jouer le rôle d'un modèle universel et atemporel. Il s'adresse à l'homme « *dans son entièreté, pas seulement à son intelligence ou à son imagination* ». C'est parce qu'il révèle des mystères que le mythe est différent du conte ou de la fable. Selon Mircea Eliade, par la mythologie, l'homme fait l'expérience du sacré, du transcendant et de l'exemplarité. Ce qui amène l'homme à dépasser le particulier et à accéder aux valeurs universelles. Ce caractère sacré lui donne aussi une valeur de vérité. Pour lui, le mythe « *est une histoire vraie*

1. Ce psychiatre et psychothérapeute suisse (1875-1961), praticien et auteur de nombreux ouvrages de psychologie, a inventé des concepts clés tels que l'inconscient collectif, les archétypes, l'individuation, l'*anima* et l'*animus*, ou encore la synchronicité. Il a poursuivi le travail initié par Freud sur l'étude des rêves.
2. In Jung, C.G., *Métamorphoses de l'âme et de ses symboles*, Georg éditeur, Livre de poche, 1993, p. 386.
3. Cet historien des religions et des mythes, philosophe et romancier (1907-1986) étudia et compara nombre de traditions sacrées orientales et occidentales.
4. In Eliade, M., *Mythes, Rêves et Mystères*, coll. « Folio Essais », 1990, p. 13.

qui s'est passée au commencement du Temps et sert de modèle aux comportements des humains¹ ». Nous pouvons traduire cette pensée en termes psychologiques et nous référer aux concepts lacaniens d'imaginaire, de symbolique et de réel. Si le mythe n'était qu'imaginaire, nous serions dans l'illusion et l'affabulation, à un stade de développement très infantile précœdipien, nourri essentiellement de fantasmes. Dans sa dimension symbolique, le mythe nous conduit à des prises de conscience, à réfléchir et à rechercher la vérité. Le réel pour Jacques Lacan² est la totalité de toutes nos dimensions psychiques (incluant l'imaginaire et le symbolique), mais nous pouvons ajouter qu'il représente aussi le mystère, l'essence des choses et le questionnement sur l'existence de Dieu. Par cette expérience du sacré à travers la mythologie, l'être humain transcende sa condition initiale et sa réalité terrestre, et s'interroge sur les énigmes du monde et de la vie. En perçant les mystères qui étaient inaccessibles auparavant, nous nous hissons au rang d'initié.

Suivons le cheminement de l'ouvrage

En appliquant des grilles de lecture symbolique à certains mythes, nous en décodons les enseignements. Cette approche pragmatique, visant à fournir quelques outils pour notre développement personnel, nous mettra à l'écoute des bons conseils de notre sagesse humaine et universelle, et sèmera sans doute les graines de quelques prises de conscience ! Nos héros mythiques sont des porte-parole, des coaches et des initiateurs, et nous allons les suivre dans trois domaines existentiels importants : notre recherche d'évolution personnelle, notre quête d'amour, et notre désir de création et de vie perpétuelle. Ces trois registres seront les thématiques des trois grandes parties de ce manuel d'« autocoaching ».

Avant cela, même si chaque mythe résonne en chacun de nous de par son caractère universel, pour une raison ou une autre, vous avez sûrement des préférences pour certains héros ou héroïnes qui vous parlent ou vous émeuvent plus que d'autres. Ce sera peut-être l'ami

1. *Ibid.*, p. 22.

2. Jacques Lacan (1901-1981) fut un psychiatre et psychanalyste français de renom. Il créa son école, « L'école freudienne de Paris ».

Ulysse, Lancelot ou encore Orphée (ou un autre) qui communiquera le plus avec votre monde intérieur et sera le héros favori de votre cinéma personnel – sans toutefois exclure les autres bien sûr. C'est pourquoi, pour commencer votre cheminement, nous vous proposons un questionnaire, dont les réponses situées en fin d'ouvrage vous aideront à identifier votre coach préféré.

Après cette entrée en matière, nous commencerons bien légitimement notre parcours initiatique avec Œdipe, dont le mystère de sa naissance l'obligera à chercher une réponse à l'énigme que pose l'existence humaine et à tenter de se libérer des entraves préfigurant sa destinée. La construction de soi possède son premier schéma. Puis cette construction se poursuivra avec Icare, qui nous aidera à réfléchir sur la façon de prendre notre place d'adulte dans le monde. Aphrodite et Héphaïstos nous apprendront ensuite à sublimer nos problèmes de naissance dans une transformation intérieure réussie et créatrice. Forts de ces épanouissements, nous nous mettrons en route pour conquérir le Graal avec Galaad, fils de Lancelot, et gagner un absolu, une dimension encore plus élevée, empreinte de spiritualité.

Dans la deuxième partie, consacrée à la quête de l'amour, nous partirons en voyage avec Ulysse, qui nous conduira à Pénélope pour vivre enfin concrètement avec elle l'amour idéal. Ensuite, Psyché et Cupidon nous montreront que la réunion des « âmes sœurs » existe, si la persévérance nous permet de dépasser les épreuves et nous autorise à découvrir le vrai visage de l'amour. Puis, avec Narcisse, nous apprendrons à concilier amour pour soi et amour pour l'autre. Enfin, Orphée et Eurydice, en parfaits romantiques, illustreront pour nous les paradoxes de l'amour : rêver l'amour et sortir des illusions.

Humains qui nous mirons dans l'image des dieux, notre désir de création et de vie perpétuelle est universel. Le mythe égyptien d'Aton, glorifiant la Création et l'éternité, nous éclairera dans la troisième partie quant à notre unité intérieure et notre rayonnement personnel. Avec Isis et Osiris, issus de la riche mythologie égyptienne, nous trouverons les clés de l'immortalité dans un processus cyclique de mort-résurrection, que nous comparerons à d'autres traditions spirituelles occidentales et orientales. Puis, ce sera avec l'hindou Vishnou, protecteur et ami des hommes, secondé par ses avatars, que nous mesurerons notre pouvoir d'action sur le monde et la puissance créatrice de la pensée.

Pour clôturer les douze chapitres de cet ouvrage et achever un cycle symbolique (comme les douze mois de l'année, les douze travaux d'Hercule, les douze heures de la pendule), nous compléterons notre cosmogonie avec les douze dieux de l'Olympe, mis en relation avec nos douze planètes du zodiaque. Tout comme les douze travaux d'Hercule racontent une épopée qui nous montre la voie de la victoire et de l'affirmation de notre valeur personnelle, le cortège des dieux et des planètes représente le cycle perpétuel de la vie, dans lequel le renouveau récurrent fait éclore de nouvelles créations. Ainsi, ils forment tous un véritable kaléidoscope de nos vies, de nos qualités et de nos aspirations.

Au cœur de notre transformation intérieure, de nouvelles pépites naissent et codent notre épanouissement personnel toujours renouvelé. Alors, prêt pour conjuguer mythes et réalité ?

Quel est mon héros mythique ?

Pour trouver mon trio gagnant

Parmi les propositions ci-dessous et dans chaque catégorie, choisissez les affirmations qui vous parlent le plus, qui résonnent en vous et cochez les cases/les lettres correspondantes. Un minimum de six réponses est souhaité pour chaque catégorie.

Les réponses se trouvent en fin d'ouvrage.

A. Mon coach préféré en développement personnel

- a. Je suis frappé par l'importance des scénarios familiaux et leur impact sur nos vies.
- b. J'ai la conviction que je ferai mieux que mes parents.
- c. Je crois que nous arrivons toujours à dépasser nos problèmes de l'enfance.
- d. En travaillant sur nos défauts, nous arrivons à la pureté.
- e. Nous devons connaître nos secrets de famille pour pouvoir avancer dans la vie.
- f. Nous devons sortir de nos problèmes avec prudence, sinon la liberté pourrait nous coûter cher.
- g. Si nos parents nous ont rejeté, il faut aller reconquérir notre place auprès d'eux et notre légitimité dans la famille.
- h. Mon développement personnel compte plus que tout et je m'y investis corps et âme.
- i. Il est nécessaire d'accepter son passé pour pouvoir s'accepter soi-même.
- j. Les grandes ambitions mènent aux grandes découvertes.
- k. Notre beauté intérieure permet d'ouvrir plus de portes qu'un physique attrayant.
- l. Notre pouvoir doit être employé à faire régner la justice, quels que soient les freins rencontrés.

- m. La rivalité entre les hommes et les femmes est plus nuisible que stimulante.
- n. Pour progresser, il n'est pas nécessaire de nous protéger, il suffit d'être enthousiaste.
- o. Par la force et la volonté, nous obtenons ce qui nous paraissait hors d'atteinte.
- p. Je me pose souvent la question de savoir lequel est le plus important : mon couple ou mon développement personnel ?

Je reporte mes choix dans le tableau ci-dessous :

Catégorie A - Développement personnel			
a	b	c	d
e	f	g	h
i	j	k	l
m	n	o	p
Total	Total	Total	Total
Coach 1	Coach 2	Coach 3	Coach 4

B. Mon coach préféré en amour

- a. J'ai une confiance totale en l'amour et une confiance inébranlable en l'autre.
- b. L'amour sur le plan physique doit s'accompagner d'une communion d'âme à âme.
- c. Je suis très sensible à l'image que les autres ont de moi et cela influe sur le choix de mon partenaire.
- d. Mon rêve est de vivre LE grand amour sur Terre au quotidien.
- e. L'amour est une guerre et un repos, une science et un artisanat.
- f. L'amour et la jalousie sont intrinsèquement liés, mes pairs peuvent devenir mes rivaux.
- g. Je ne sais pas si je peux tomber profondément amoureux jusqu'à un total lâcher-prise.

- h. Parfois j'ai du mal à vivre le bonheur dans l'instant présent, il me semble que quelque chose va venir gâcher ma joie.
- i. La victoire sur la rivalité se gagne par le développement de qualités authentiques.
- j. Je ne sais pas dans quelles proportions mon couple est fondé sur des illusions, sur nos propres projections.
- k. J'ai du mal à accepter l'autre tel qu'il est, je souhaiterais qu'il soit plus conforme à mes attentes.
- l. Je sais que je dois faire confiance aux autres et à la vie, mais souvent je suis pris de doutes.
- m. Je crois que nous pouvons rencontrer l'âme sœur et que notre union se fera coûte que coûte.
- n. Pour qu'un couple puisse perdurer, il faut que la confiance soit installée, sinon l'union sera vouée à l'échec.
- o. Dans un couple, l'autre nous renvoie une image de nous-même pas toujours plaisante.
- p. Entretenir la flamme de l'amour est un challenge de tous les jours, pour aller au-delà de nos vulnérabilités.

Je reporte mes choix dans le tableau ci-dessous :

Catégorie B - Amour			
a	b	c	d
e	f	g	h
i	j	k	l
m	n	o	p
Total	Total	Total	Total
Coach 5	Coach 6	Coach 7	Coach 8

C. Mon coach préféré en création

- a. J'ai la croyance que le merveilleux se loge dans toutes les formes de vie.
- b. Loyal et juste, je crée aujourd'hui mon bonheur de demain.

- c. L'amour inconditionnel est la vertu divine que nous pouvons faire régner sur Terre.
- d. Rencontrer les autres est une véritable source de bonheur pour moi.
- e. J'aime m'inspirer de la diversité et de tout ce que les autres m'apportent.
- f. À différentes étapes de ma vie, j'ai appris à sortir de mes conditionnements et à donner vie à mes aspirations.
- g. Dans ma vie, j'accorde plus de place au spirituel qu'au matériel.
- h. Un des principaux secrets de la vie est d'être authentique en toutes circonstances.
- i. Je sais que je crée ma vie et mes relations.
- j. J'apprends chaque jour à sortir de mes dualités intérieures et à créer ma sérénité.
- k. L'esprit de la bienveillance a un véritable pouvoir d'action sur le monde.
- l. Je crois en la force de l'intuition et en sa capacité à éclairer ma vie.
- m. J'aime associer le spirituel au processus de création, cela illumine ma vie (et peut-être celle des autres aussi !).
- n. Je crois que nous sommes capables de nous métamorphoser et d'être l'auteur de notre propre transformation.
- o. J'essaie d'acquérir l'harmonie en moi, car je sais que mes créations seront encore plus puissantes.
- p. Le dépassement de soi commence par la connaissance de soi.

Je reporte mes choix dans le tableau ci-dessous :

Catégorie C - Création			
a	b	c	d
e	f	g	h
i	j	k	l
m	n	o	p
Total	Total	Total	Total
Coach 9	Coach 10	Coach 11	Coach 12