



COACHING DE VIE TÉMOIGNAGE

« JE NE SOUHAITE PAS
REEMPLIR MON TEMPS MAIS
VIVRE PLEINEMENT MA VIE ! »

LE TÉMOIGNAGE D'UN FUTUR RETRAITÉ.

Jérôme C. 63 ans, agent de maîtrise dans l'industrie, décide de faire valoir ses droits à la retraite. Redoutée autant que choisie, la retraite est vécue par Jérôme C. comme un grand vide à remplir. Très apprécié dans son travail, occupant une place valorisante au sein d'une équipe, il éprouve le besoin d'être accompagné dans cette transition.

« Le travail représente un réel centre d'intérêt dans ma vie. J'ai la chance de m'épanouir et de me réaliser. Je me suis construit une identité professionnelle reconnue par tous. Il m'est donné depuis quelques années de pouvoir transmettre à des jeunes mon savoir-faire. Cela donne du sens à ma fin de carrière professionnelle.

Aujourd'hui je me sens écartelé entre cette vie professionnelle qu'il va falloir quitter et cette retraite à laquelle j'aspire mais qui m'angoisse. Depuis quelques semaines, je suis accompagné par un coach de vie. Au-delà de pouvoir exprimer mon inquiétude et d'être entendu, le coach de vie m'invite à réaliser des choix concrets, à fixer de nouvelles priorités et à imaginer mon futur. Cette projection dans l'avenir me rassure. Tout en clarifiant ce que je vais perdre, je prends conscience des ressources qui sont en moi. Un nouvel objectif de vie se dessine... Depuis les premières séances de coaching de vie, je me sens moins déstabilisé et plus confiant ».

LE REGARD DU COACH DE VIE

Accompagner Jérôme C. dans la retransformation de sa vie professionnelle pour qu'il en retire la quintessence est un parcours émouvant. Souligner l'expérience acquise et le fil conducteur de sa trajectoire permet à Jérôme C. de mieux comprendre le sens de sa vie professionnelle. Les séances actuelles de coaching de vie lui permettent de repérer les étapes clés de son parcours. Il peut ainsi s'approprier des compétences et s'appuyer sur des talents afin d'élaborer des projets en cohérence avec sa personnalité et ses forces vives. Il reconsidère sa relation avec les autres et ses proches. Il clarifie ses aspirations. Il pose ses envies et ses besoins de façon concrète. Jérôme C. aborde son futur avec plus de confiance. Il a la sensation, précise-t-il, de reprendre le contrôle de sa vie.

Le temps de la retraite est un processus de profond remaniement identitaire. C'est un passage d'un monde à un autre. Jérôme C. redéfinit son rapport à lui-même. Il est aujourd'hui confiant dans sa capacité à vivre ce passage à la retraite. De nombreux projets se dessinent à l'horizon et ils ont du sens à ses yeux. « Je ne souhaite pas remplir mon temps mais vivre pleinement ma vie » dit-il.