

COACHING DE VIE TÉMOIGNAGE

DONNER DU SENS A MON AMBITION PROFESSIONNELLE !

Alice de M. jeune femme de 32 ans vient d'être nommée responsable de service. Partagée entre la fierté et la crainte de ne pas être à la hauteur, cette jeune femme décide de faire appel à un coach de vie. Son objectif ? Plonger dans cette nouvelle aventure et réussir coûte que coûte !

Alice de M. « Fonceuse, tenace, ayant le goût du challenge, cette promotion interne a décuplé mon envie de réussir. Toutefois, après une semaine euphorique, j'ai pris conscience des difficultés de la mission. Mon supérieur hiérarchique m'a suggéré d'être coaché en interne. J'ai décliné le plus diplomatiquement possible sa proposition évoquant le fait que je préférerais être accompagnée à l'extérieur. Pour plus d'objectivité lui ai-je dit... En fait, j'avais trop peur de montrer mes faiblesses !

Au premier rendez-vous avec le coach de vie qui m'a été recommandé je fus surprise de l'orientation prise par la séance. Après avoir évoqué mon attente de ce coaching de vie (voir l'objectif ci-dessus), rapidement l'échange est devenu plus personnel, faisant émerger mes aspirations, mes besoins profonds parfois très éloignés de mes préoccupations du jour. De façon fluide les questions ouvertes du coach de vie ont déclenché des ressentis inattendus. Les silences bienveillants ont soutenu l'émergence de nouvelles prises de conscience. Des sensations corporelles sont venues confirmer ce que jamais je ne m'étais autorisée à évoquer, même à mes proches. Au bout de quelques séances, l'objectif de la mission a pris une forme radicalement différente. C'est devenu un objectif auquel j'adhère à 100%, qui m'émeut, encore aujourd'hui, à chaque fois que je l'évoque. Il donne désormais un sens à mon ambition professionnelle. J'ai beaucoup appris sur moi durant cette mission. Par exemple, comment m'appuyer sur mes faiblesses plutôt que de les nier ou de les rejeter. Parler moins et veiller à ce que l'équipe que je manage puisse s'exprimer. Accepter la critique pour renforcer mon image. Mais aussi savoir entendre, laisser venir, déléguer, responsabiliser, tout en laissant ma « vraie nature » s'exprimer. La mission a duré...9 mois ! Quitte à faire sourire je garde ancré profondément en moi la sensation d'être née une deuxième fois ! »

LE REGARD DU COACH DE VIE

Le souvenir que je garde de cet accompagnement est celui d'une jeune femme souvent étonnée par ce qu'elle pouvait découvrir sur elle-même ! Ceci dit, ce que son témoignage n'évoque guère, c'est le temps consacré dans les séances, à l'accompagner dans son organisation, sa façon de rassembler une équipe, de l'animer, de planifier et d'anticiper. Il a été longuement question de sa façon de poser son regard sur les échanges relationnels. Sa sensibilité, sa réceptivité, sa compréhension fine des situations lui a permis d'instaurer un climat relationnel constructif et porteur au sein de son équipe. Elle a su lâcher-prise tout en contrôlant les objectifs intermédiaires fixés à son équipe. Aujourd'hui elle a été confirmée à son poste. Dans sa dernière séance de coaching, séance dite de consolidation, Alice de M. me confiera : « Je n'aspire plus à réussir coûte que coûte mais plutôt à réussir ma vie professionnelle en accord avec qui je suis ! »



Roger DAULIN
Coach de vie
Directeur Ecol'COACH