



COACHING DE VIE TÉMOIGNAGE

IL ÉTAIT UNE FOIS UN COACHING DE VIE... CROIRE EN SOI !

Pas sûre d'elle, facilement déstabilisée, perdant pied rapidement, Sandra F. est une jeune femme de 27 ans. Elle traverse une période délicate, vient de rompre avec son fiancé et ne véhicule pas une bonne opinion d'elle-même. Le doute sur ses capacités s'introduit dans son quotidien. Bref, elle ne croit plus en elle !

Sandra F. « J'ai décidé de consulter un coach de vie, plutôt qu'un psychologue. Pourquoi ? Parce que je n'ai pas envie de ressasser mon histoire avec Papa-Maman !

Ce qui m'a décidé c'est d'entendre la présentation du coaching comme l'accompagnement d'une personne telle qu'elle est et à partir de là où elle en est.

J'ai tout déballé de mes humeurs, de mes angoisses, de mes peurs lors de la première séance. J'ai balancé ce que j'avais sur le cœur, j'ai pleuré, j'ai même haussé la voix ! Et le coach de vie était toujours là, posé, entendant cette litanie de jugements sur moi sans ciller, sans chercher à me consoler tout en gardant un regard bienveillant. En quelque sorte, j'ai testé celui qui allait être mon coach de vie pendant 10 mois. Solide le mec ! J'ai pris conscience très vite que je cherchais un ancrage afin de me retrouver. Je l'ai trouvé chez mon coach ! Si le passé ne m'aide pas à me rassurer, j'ai compris que c'est dans le présent que je pouvais enfin croire en moi. Mais il a fallu que je réalise que je me fixais toujours des objectifs trop ambitieux, que je fréquentais des personnes toxiques sans m'en apercevoir, que je n'étais pas « bonne » avec moi ! Le travail avec mon coach de vie a consisté à retrouver mes valeurs, à rester raisonnable avec mes propres défis, d'écarter doucement mais résolument les sentiments néfastes vis-à-vis de moi-même, de savoir rompre avec toute personne qui ne me traite pas avec respect. J'ai appris à m'aimer..et à croire davantage en moi ! ».

LE REGARD DU COACH DE VIE

C'est par l'expression corporelle que Sandra F. a renoué avec son état de confiance. La respiration, les exercices d'ancrage, les visualisations et projections dans le futur, cette approche lui a permis de se reconnecter avec ses valeurs et ses besoins fondamentaux.

Se ré-approprier, telle a été la démarche de Sandra F. Par étapes successives, elle a accueilli puis accepté ses vécus et ressentis.

« Je suis venue chercher des béquilles pour m'en sortir ! » précisait-elle en début de mission *« et reprendre confiance en moi. »* Asseoir et réaffirmer son estime de soi a été un long et périlleux parcours.

Sandra F. a retrouvé progressivement la capacité à se dire *« j'aime ce que je ressens »*. Elle souriait quelques fois et ajoutait *« je suis devenue égocentrique et narcissique ! »*. Elle s'est reconstruite peu à peu sur des éprouvés positifs et porteur d'élan. Un jour Sandra F. a décidé de prendre appui sur ce qu'elle ressentait pour avancer, pour poser des actes. Ce fut un grand moment, émouvant pour elle comme pour moi. Elle s'est lancée ensuite dans son projet *« à sa mesure »* a-t-elle dit, réalisable et atteignable. C'est ainsi qu'elle a augmenté sa confiance en elle en remettant *« la machine en route »*, une grande étape a été franchie. *« J'ai fait la paix avec moi-même, je me réconcilie avec la personne que je suis et mon horizon de vie s'éclaire. J'aime ce que je suis devenue ! »*

C'est par cette phrase que Sandra F. a achevé son coaching de vie...



Roger DAULIN
Coach de vie
Directeur Ecol'COACH