

Épisode n°3 : En quoi le coaching est-il différent ?

Dans ce troisième épisode, je vous explique ma vision du coaching, et en quoi cette approche est différente de celle d'un-e psy... ou de votre meilleur-e ami-e !

Le ou la coach, de vie ou de bien-être, se focalise davantage sur votre futur que votre passé. Il se place dans une dynamique d'action, de clarification d'objectifs, d'identification de ressources, afin de mettre en place des stratégies pérennes entièrement adaptées à son client, permettant ainsi à ses capacités de s'exprimer.

Il n'y a pas UN coaching mais une multitude de façon d'aborder un être humain dans toute sa globalité. Le coaching, c'est avant tout une rencontre entre deux personnes qui font le choix d'avancer ensemble.

Retrouvez l'épisode dans son intégralité sur votre plateforme d'écoute préférée mais aussi ci-après. Bonne écoute et à bientôt !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
<https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 3

Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue sur Vert ma Vie, votre rendez-vous bien-être ! Avant de démarrer ce troisième épisode, je voulais savoir combien d'entre vous étaient abonnés à « Ma minute coaching bien-être » ? Il s'agit d'un message que j'adresse chaque vendredi à une liste de VIP dont vous pouvez faire partie dès maintenant. C'est entièrement gratuit, frais, inspirant. C'est un moment pour vous. Si vendredi, vous voulez recevoir vous aussi votre mot doux, rendez-vous sur mon site vertmavie.com pour renseigner votre adresse e-mail.

Bon, et sinon, votre week-end, il était bien... ou bien ? Eh oui, rappelez-vous : la semaine dernière, je vous expliquais comment nos pensées façonnent nos émotions... J'espère que vous avez pu tester par vous-même l'impact des phrases qui prennent naissance dans votre cerveau sur les vibrations que vous ressentez dans votre corps !! Et que vous avez compris que si vous voulez passer un BON week-end, il suffit de formuler des pensées qui vont dans ce sens...

Facile, non ? En réalité, on est d'accord, il ne suffit pas d'un coup de baguette magique pour modifier ses opinions et croyances, et par là même ses émotions. D'autant plus que bien souvent, on n'est même pas conscients des mots qui circulent dans notre cerveau... ! C'est pourquoi vous avez besoin d'un coach. D'un psy. Ou d'un meilleur ami.

Un meilleur ami, c'est cool. On peut lui raconter ses malheurs, il compatit. Parfois, il nous dit d'ouvrir les yeux et d'atterrir. Il nous rappelle notre grosse cuite le soir de ses 18 ans, que c'est juste la 4^e fois qu'on plaque un boulot « juste parce qu'on ne le sent pas », qu'on avait pourtant dit et redit qu'on ne voulait pas d'enfant...

Mais voilà, on est enceinte de son troisième enfant et ça nous plaît. On rigole, on évoque nos rêves et nos espoirs, on parle de choses qu'on n'accomplira jamais, mais tant pis, on y croit quand même un peu. En échange, on accepte d'être témoin à son mariage, on se tait même si sa femme ou son homme ne nous revient pas, on l'écoute détailler son plan d'entraînement pour le semi-marathon et ses futures vacances à Saint-Jean-de-Luz.

Contrairement à un-e psy dont on ne connaît que le nom et parfois le prénom. Qu'on n'oserait cependant pas prononcer tant il ou elle nous paraît lointain. On lui parle de tout et de rien, des fois que le rien aurait un sens profond. On détaille surtout notre enfance, nos relations avec nos parents, nos frères et sœurs, notre mère surtout. Avec un peu

de chance, notre psy a du répondant et sait repérer nos schémas répétitifs, nous aidant ainsi à y voir plus clair nous-même, à mieux nous comprendre, à nous libérer d'une fatigue chronique ou d'un sentiment de mal être.

Sinon, on aura juste perdu 60 euros et 1 heure de son temps. Comme avec la psy qui hoche la tête en guise d'interaction, ou celle qui vous lâche de but en blanc lors du premier rendez-vous que « en fait, vous vous positionnez comme victime de votre vie et si ce mec vous a touché de façon inappropriée quand vous étiez ado, c'est peut-être parce qu'inconsciemment vous le cherchiez ». Histoire vraie.

Et puis il y a le ou la coach, de vie ou de bien-être. Qui se focalise davantage sur votre futur que votre passé. Qui préfère revenir sur votre parcours pour y découvrir les croyances limitantes qui bloquent votre potentiel et vous empêchent d'avancer, contribuant ainsi à votre épanouissement personnel et professionnel.

Le coach se place dans une dynamique d'action, de clarification d'objectifs, d'identification de ressources, afin de mettre en place des stratégies pérennes entièrement adaptées à son client.

Ce métier n'est pas réglementé, et toute personne peut s'autoproclamer coach du jour au lendemain, contrairement à la psychologie qui est-elle est fermement encadrée. C'est pourquoi, comme dans toute relation d'aide, il est nécessaire que le contact entre aidant et aidé, accompagné et accompagnant, soit fluide. Un cadre de bienveillance, de sécurité et de confidentialité est indispensable à mon sens pour démarrer un travail à deux.

Car pour moi, la différence entre un meilleur ami et un psy ou coach se trouve d'abord là : la personne qui exerce une profession libérale offre un espace neutre à son client, dans lequel la confidentialité et le non-jugement sont les piliers.

Une thérapie s'envisage avec une perspective à long terme, pour résoudre et surmonter des traumatismes passés, tandis que le coaching se concentre principalement sur les solutions qui peuvent être trouvées par le client lui-même. D'après moi, la psychothérapie et le coaching peuvent parfaitement cohabiter. Je suis moi-même patiente ET cliente.

Pourquoi ? Parce que je veux pouvoir offrir le meilleur de moi-même à mes proches et à mes clients, et je veux ainsi continuer, encore et toujours, à apprendre sur moi, à grandir, à m'épanouir, à devenir la meilleure version de moi-même. Je crois profondément en ce que je propose, et c'est pourquoi je me l'applique.

Aujourd'hui, plus que jamais, je suis persuadée que TOUT LE MONDE devrait avoir un endroit à soi, un cocon où la liberté d'expression, l'accueil, le soin et la bienveillance sont garantis. Quel que soit cette bulle de bien-être. Pendant longtemps, je l'ai trouvée chez une masseuse hors pair, puis j'ai eu besoin de revenir sur mon passé avant de prendre mon envol et d'aller à la rencontre de tous mes possibles.

Comme en psychologie, le coaching connaît plusieurs écoles. La mienne est celle principalement de la coach américaine Brooke Castillo, qui a fondé The Life Coach School et dont les outils ont transformé ma manière d'aborder le monde et mon quotidien. C'est auprès d'elle et de ses master coach certifiés que j'ai choisi de me former, me retrouvant dans les valeurs d'amour, de compassion et de développement de soi mis en avant par l'école.

Je me nourris également des enseignements de Tony Robbins, de Brené Brown, de Byron Katie, de Joe Dispenza, de Kristin Neff, de Geneen Roth, de Marie Forleo, d'Elizabeth Benton, de Don Miguel Ruiz, de Thich Nath Han, d'Isabelle Filliozat, de Lise Bourbeau, de Saverio Tomasella, et tant de contemporains inspirants avec lesquels j'ai la chance d'apprendre, et puis bien sûr de la naturopathie que j'étudie consciencieusement

par ailleurs, en allant bien au-delà des principes transmis par mon école.

L'an dernier, j'ai démarré une formation de psychothérapeute qui m'a déçue et que j'ai, après plusieurs semaines d'indécision, finalement décidée de mettre en suspens pour me focaliser sur le coaching et l'accompagnement holistique.

On me demande souvent ce qu'est le coaching de vie ou le coaching bien-être, et si c'est la même chose que le coaching en entreprise. La réponse à cette question devrait être simple, et j'espère en trouver une toute faite qui puisse vraiment faire honneur à cette profession grandissante qui, si elle a trouvé ses racines dans les enseignements de Socrate, s'est réellement développée ces 60 dernières années dans les pays anglo-saxons pour lesquels « coach » veut simplement dire « entraîner » dans le domaine sportif ou « faire répéter un rôle » dans le domaine artistique.

Seulement, il n'y a pas UN coaching mais une multitude de façon d'aborder un être humain dans toute sa globalité. Le coaching, c'est avant tout une rencontre entre deux personnes qui font le choix d'avancer ensemble. La première décidant de la route qu'elle va prendre, l'autre lui demandant la permission de venir, jouant tantôt le rôle de facilitateur en proposant des outils sur-mesure, tantôt celui d'aidant, partant du principe que l'aidé à toutes les ressources en lui pour avancer, permettant à ses capacités de s'exprimer.