



TENDANCE

La folie des coachs

STYLE DE VIE. Il en existe pour (presque) tout : vie professionnelle, relation amoureuse ou encore bien-être, le coaching tient une place de plus en plus importante dans nos sociétés. Entre l'envie de se recentrer sur soi-même et l'appât de la nouveauté, les coachs ont de beaux jours devant eux.

Tour d'horizon des coachings à proximité.

Avec le coach de vie : un accompagnement pour changer ses comportements

QUIN'A PAS eu, à un moment de sa vie, l'envie de changer ? Changer pour se sentir mieux et ainsi aller de l'avant. Pour cela, certaines personnes ont besoin d'être accompagnées. Elles peuvent alors faire appel à un coach de vie. «J'ai pu me rendre compte dans ma vie personnelle comme professionnelle qu'il était parfois nécessaire de se faire accompagner pour résoudre certaines difficultés ou lever des blocages. J'ai exercé un métier où la qualité de la relation humaine était primordiale», raconte Catherine Frati-Janselin, coach de vie à Salon et ex-cadre dans le secteur social.



Catherine Frati-Janselin accompagne tous les publics.

UNE FORMATION SPÉCIFIQUE

Mais dans le cas du coaching de vie, il s'agit d'une aide qui va bien au-delà du conseil que tout un chacun peut recevoir de son entourage. En cela, il ne s'improvise pas. «Dans ma vie professionnelle j'ai accompagné beaucoup de personnes à monter et réaliser leur projet de vie. J'ai voulu continuer mais au-delà de mon expérience, mon savoir-faire et mon savoir-être, il me fallait donc des supports et des techniques».

Ainsi c'est au terme d'une formation d'un an que Catherine a obtenu sa certification pour laquelle elle a aussi dû obtenir le diplôme de maître praticienne en PNL (Programmation neuro-linguistique) et en hypnose. «C'est une formation complète pour laquelle il faut énormément travailler sur soi. C'est ainsi que nous apprenons à nous connaître. Ce qui est essentiel pour accompa-

agner les autres». Pascale Garnier est coach à Pélissanne depuis 2015, et maître-praticien de la méthode NERTI (Nettoyage émotionnel rapide des traumatismes inconscients). Également formée à l'hypnose, elle aussi se confie sur l'importance de la formation: «j'avais l'habitude de coacher mes amis ou mes collègues de travail dans différents domaines de leur vie, et puis un jour, je me suis rendue compte que j'avais besoin moi aussi de changement. Et je suis tombée sur une publicité. J'ai au départ suivi la formation pour faire un travail sur moi puis j'ai continué et j'ai passé leur certification. Sans ce travail sur soi, on ne peut pas être coach. D'ailleurs je continue à me former».

Quelle que soit la méthode employée, le but du coaching de vie reste le même. «Il s'agit d'une méthode d'accompagnement au changement qui permet à la personne de lever les obstacles qui l'empêchent d'avancer et peuvent

vraiment lui empoisonner la vie», explique Catherine Frati-Janselin. Et les demandes des «coachés» sont assez vastes : apprendre à dire non, mieux gérer son temps, vaincre sa timidité, retrouver un emploi, savoir prendre des décisions. Mais aussi problèmes d'énurésie pour les plus jeunes, de deuil, de burn-out ou bien de relations toxiques. «Il faut avant tout que la personne ait envie de changer ce qui ne va pas dans sa vie. Nous sommes là pour donner des clefs, mais les personnes doivent trouver des solutions elles-mêmes. Nous les aidons à définir leurs objectifs et surtout à les atteindre. Et surtout nous ne donnons pas de conseils. Nous appliquons les techniques enseignées», explique Catherine.

SE LIBÉRER DE SES BLOCAGES

Des techniques qui servent de support à la mise à jour de ses propres dysfonctionnements mais aussi de ses propres ressources. «Le

coaching s'intéresse au présent et surtout à l'avenir. En cela, à la différence de la psychothérapie, il ne va pas soigner, il ne va pas revenir sur le passé, même si à travers certaines méthodes et protocoles, il aide à revisiter ce passé pour comprendre certains blocages. Il va permettre à la personne de mieux se connaître et de libérer tout son potentiel», poursuit Catherine.

Pascale Garnier, spécialiste du développement personnel, insiste aussi sur la nécessité de ne pas revenir sans cesse sur le passé. «Après le diagnostic posé lors de la première séance, pour connaître le chemin de vie de la personne, nous allons chercher ensemble les origines des difficultés rencontrées pour faire émerger ses propres solutions. Mais il faut ensuite faire du tri, jeter voire rendre les émotions qui ne sont pas nôtres».

Autre principe important dans le coaching : la prise en compte de l'individu dans sa globalité. «La personne qui souhaite changer doit aussi se poser la question de l'impact que ce changement aura sur les autres», note Catherine. Et ce, qu'il s'agisse d'une envie d'avancer sur un sujet précis ou d'une envie de changer plus radicale. Difficile de savoir à l'avance combien de séances seront nécessaires lors de ses accompagnements personnalisés, mais les coachs s'accordent à dire qu'il en faut quand même un certain nombre pour voir les changements s'amorcer et pour si besoin, adapter les exercices et méthodes.

Catherine et Pascale précisent que le coaching peut s'avérer très utile

dans le domaine professionnel. Il permet de préciser son orientation professionnelle, accompagne les transitions, aide à trouver une posture professionnelle juste et bienveillante et peut être utile dans la résolution de conflits au travail.

Le coaching peut aussi se pratiquer en direction des entreprises ou organisations pour accompagner les restructurations ou favoriser la concertation et la cohésion pour mener à bien de nouveaux projets.

DES CLEFS DANS NOTRE INCONSCIENT

Un peu plus éloigné du coaching à proprement parler, il existe aussi des conférences-stages, d'une semaine ou même d'une journée qui peuvent aider à se sentir mieux ou du moins à trouver les clefs pour se sentir mieux.

Et amorcer aussi un processus de changement souhaité. C'est ce que propose Michelle Roussin, psychologue-hypnothérapeute à Salon. «Le but des confé-

rences et des formations que je propose, avec une collègue, c'est de s'éveiller à se soigner. Souvent nos émotions nous enlissent et nous bloquent. Il s'agit de les décrypter. Lorsque l'on est dans l'acceptation, on peut y arriver et ainsi avancer», explique Michelle. Et en croire la praticienne, ce ne serait pas si compliqué. «Lors de ces rencontres, ou stages-conférences, nous expliquons la théorie mais nous réalisons aussi des exercices pratiques. Ils visent à se prendre en charge et à comprendre son propre fonctionnement. C'est une fois que l'apprentissage sera fait que l'inconscient fera le reste, il fera son travail de tri. Car, poursuit Michelle, on se retrouve souvent à mener une vie que l'on n'a pas vraiment choisie. Mais une fois que l'on accepte de ne pas lutter contre les événements que l'on a subis et qui ont pu nous influencer ou influencer sur notre vie, on se sent libre et on peut alors se retrouver ou tout simplement se trouver».

MG



Pour Pascale Garnier le coaching est une passion.

Docteur Love à la rescousse

Venue tout droit des Etats-Unis, la tendance du coaching amoureux bat son plein en France depuis quelques années. Rencontre avec Patrick Muller, un coach relationnel réputé.

DERRIÈRE son large sourire se cache un homme aux mille histoires. D'histoires d'amour recousues aux quêtes de bonheur mutuel, Patrick a plus d'une fin heureuse à son actif. Depuis 2014, il revêt sa casquette de love coach et parcourt la France à la rencontre de ceux qui appellent à l'aide. Passionné dès son plus jeune âge par les relations humaines il a décidé de s'y consacrer entièrement en 2014 et d'en faire son métier loin de tous les clichés véhiculés. «Avant ce n'était absolument pas crédible de se dire coach amoureux, aujourd'hui le phénomène prend de l'ampleur et je suis davantage pris au sérieux», concède-t-il. A Ventabren aujourd'hui pour aider un couple en détresse, à Draguignan demain pour prodiguer des conseils à une cliente désœuvrée, Patrick est un coach mobile sur tous les fronts. «Je fonctionne un peu à

la carte, je m'adapte en fonction de la demande du client», explique le professionnel. Depuis ses débuts, son activité est en constante évolution, «les relations bougent, les mentalités changent». Aujourd'hui, «les gens sont prêts à rompre si ça ne va pas, ce qu'ils veulent avant tout, c'est être heureux», souligne Patrick. Pour le coach, le bonheur passe par un travail personnel, une quête de soi même loin du couple, qui «trop souvent prend la place de l'entité individuelle».

UNE ACTIVITÉ ATTRACTIVE

Paradoxalement, même si les couples se séparent plus facilement, ils sont de plus en plus nombreux à faire appel à un coach relationnel. Dans les meilleurs mois, Patrick peut être sollicité par plus de 30 clients ! Bien souvent, il reconnaît que ce sont des femmes qui le contactent. «80% de la demande est féminine, les hommes sont toujours très frileux à l'idée de rencontrer un coach. Les femmes sont de moins en moins patientes, elles veulent que ça avance», constate-t-il au fil de ses consultations.

Le problème récurrent ? «La communication», s'exclame-t-il sans hésitation. Pour lui, les nouvelles technologies et l'ère des réseaux sociaux n'ont rien arrangé. «Les couples passent



Patrick s'est formé au Québec avant de faire ses preuves en France.

plus de temps sur le téléphone qu'à deux. Ils ont plus de difficultés à verbaliser, à dire ce qui ne va pas». Autre point noir dans nos sociétés selon lui, «les sites de rencontres», qui sont «superficiels».

Après un premier échange téléphonique pour faire connaissance, Patrick rencontre le client, par Skype ou de visu selon la demande. La consultation «dure entre 2 et 3 heures mais s'est déjà étendue à 6h. Un record», se souvient-il. Durant cette étape, le coach aborde l'enfance, puis les problématiques relationnelles présentes et poursuit son travail par un questionnaire de com-

patibilité. «C'est ma propre méthode, j'analyse les résultats et je dévoile le chiffre final. Quand le couple est à 30% c'est bien souvent le signe d'un problème de concordance profond». Parfois aussi, «la base est solide chez l'un et fragile chez l'autre». Après la consultation, Patrick offre un suivi et les clients qui le souhaitent peuvent l'appeler pour prolonger le travail.

«Je pense que c'est nécessaire de suivre l'évolution parce que dans la majorité des cas, après la consultation tout va bien dans le couple pendant 15 jours puis rebelote. Il faut oser aller à travers ses peurs et aller

au fond du problème», fait savoir le coach. Parce que Patrick ne cesse de le marteler, son travail «ce n'est pas forcément de sauver des couples mais de rendre les gens heureux». Il se souvient d'ailleurs de cette femme venue le consulter il y a quelques temps pour l'infidélité de son mari. Patrick rencontre alors le couple, le monsieur promet de ne plus tromper sa femme. Cette dernière lui accorde une dernière chance puis quelques mois plus tard, elle tombe sur des SMS probants, elle trouve la maîtresse qui a reçu exactement les mêmes messages qu'elle. «L'homme se fait démasquer et finit seul. Ma cliente a depuis rencontré quelqu'un, elle a monté son entreprise et elle est très heureuse», poursuit Patrick, avant de conclure «mon travail consiste à impulser, à donner du courage pour avancer et à trouver son bonheur». Preuve en est, depuis sa rencontre avec le coach, Mounia n'a jamais été si bien dans sa vie. Elle se souvient l'avoir appelé avant un voyage de deux mois à la Réunion. «Je suis arrivée au coaching par la force des choses, je n'y croyais pas trop, je faisais partie des sceptiques mais j'avais besoin d'entendre certaines choses», raconte la trentenaire. Après 8 ans de vie commune avec le père de son fils, elle veut en-

core y croire et imagine que ces deux mois loin de tout sauveront son couple. En quelques heures, lors d'une consultation autour d'un repas, Patrick lui fait prendre conscience que l'histoire est terminée depuis longtemps et qu'elle a simplement besoin de l'entendre de la bouche d'une tierce personne. «Au bout des deux mois, j'ai rappelé Patrick et je lui ai annoncé que j'avais rompu, que j'étais prête à avancer et à entamer une réelle introspection pour me retrouver». Avant de franchir le pas du coaching, elle se souvient avoir longuement hésité à faire appel à un psychologue. «Je ne me suis pas trompée, j'avais besoin d'un coach pour enclencher le processus, je pense qu'un psy m'aurait limitée dans ma démarche, le climat de confiance n'est pas le même», admet-elle aujourd'hui avant d'ajouter «je me sentais coachable, capable d'être coachée». A tel point qu'il y a peu, elle s'est décidée à se lancer dans le coaching. Coach de vie, Mounia aide ses clients à retrouver confiance en eux, à reprendre le contrôle à travers le même leitmotiv que Patrick, «le bien-être de chacun». Car comme il le dit si bien : «vous êtes PDG de votre vie, des cheveux jusqu'aux ongles».

LAURE LAVERGNE

Des conseils nutrition à Salon

MELANIE GACEM est diététicienne et nutritionniste depuis 2013. Son cabinet est situé rue Belfort à Salon-de-Provence. Elle organise notamment des séances de coaching personnalisés, en ligne, et des cours de cuisine diététiques à domicile pour ses patients. Ces derniers ont, pour la plupart, entre 30 et 60 ans et sont en majorité des femmes qui cherchent à perdre du poids, sont atteints d'une pathologie, ou veulent simplement contrôler leur consommation de produits gras et sucrés. Néanmoins, la jeune femme a remarqué qu'elle accueillait depuis «cinq ans», un public de plus en plus jeune, et masculin. «Les parents sont plus sensibles au régime alimentaire de leurs enfants qu'auparavant. D'une manière générale, les gens font plus attention à leur alimentation, leur hygiène de vie. Ils veulent consommer des produits issus d'une agriculture biologique, moins industriels, respecter l'environnement et les animaux. Je reçois aussi de nombreux patients désireux de diminuer leur consommation de viande. Quand on mange bio, on passe plus de temps en cuisine certes, mais j'équilibre



à mes interlocuteurs que c'est aussi possible de manger sain avec un budget raisonnable». Pour commencer, Mélanie propose des séances d'une heure à 50€ à ses patients. Elle débute par un questionnaire sur leurs habitudes alimentaires, leur pathologies, allergies, et goûts, sur leur environnement sanitaire. Elle mesure leur masse grasseuse et musculaire, puis leur fixe des objectifs journaliers à respecter. Ensuite, un suivi du patient, trois semaines plus tard, s'impose. Les séances suivantes n'excéderont pas 30€.

AM

Eric, un coach sportif pour les particuliers et les entreprises

SPORTIF SPÉCIALISTE des Spartan Race, Eric Sallencini est aussi coach pour les particuliers et les entreprises depuis plusieurs années. Pour les particuliers, il n'intervient pas au domicile, tout se passe en extérieur. «C'est mieux pour être au contact de la nature et pleinement se ressourcer», indique le Gransois de 31 ans. Si on se tourne vers lui, «c'est pour un objectif santé à long terme. Il y a bien sûr la volonté de départ de perdre du poids ou de retrouver la forme. Mais les gens veulent des bénéfices durables : pouvoir jouer avec les enfants, faire des balades et randonnées... Derrière la santé, c'est le bien-être familial et professionnel qui est aussi recherché». En colline, Eric propose de 3 à 8 séances par mois à base de cross-training. A savoir des exercices utilisant le poids du corps et peu d'outils lestés. «Il y a aussi du cardio, du musculaire».

DU FITNESS EN ENTREPRISE

Eric propose aussi ses services en entreprise. Avant le confinement, il intervenait dans quatre sociétés du Pays salonnais. Aujourd'hui, deux sont restées fidèles. «Les patrons me contactent grâce au bouche à oreille pour m'occuper de la santé de leurs salariés.



Le Gransois Eric Sallencini, coach pour particuliers et sociétés.

L'objectif est d'avoir moins de tension en eux, d'avoir une soupape de décompression». Le sport en entreprise n'est pas encore entré dans les mœurs en France. «Au début, les gens ont souvent du mal à adhérer. Et puis quand ils y goûtent... Après le

confinement, on me demandait quand j'allais revenir...» En entreprise, il propose du fitness, à raison d'une fois par semaine, pour bien créer un rituel. Mais aussi des massages (15 minutes par personne, jusqu'à 4 fois par mois) ou des étire-

ments doublés de méditation. «Je m'adapte à la demande des entreprises. Le coaching sportif en entreprise se démocratise de plus en plus mais on est encore loin du Japon ou pas une entreprise n'y déroge».

AV