

## LE COACHING POUR AVOIR UNE meilleure qualité de vie !

**N**ous possédons tous des ressources insoupçonnées. Le coaching de par sa définition (l'art de la maïeutique : l'art du questionnement) est une façon de vous faire prendre conscience de toutes les possibilités dont vous disposez pour vous fabriquer la vie que vous avez envie d'avoir. Le coaching va vous permettre de structurer vos désirs, vos besoins, de mettre de l'ordre dans vos idées. Lorsqu'on se sent accompagné de façon bienveillante, positive, et que les idées que nous allons mettre en place sont nos idées, pas celles de la meilleure copine, ni celles que l'on peut lire dans le dernier livre à la mode, alors nous nous sentons vraiment à notre place.

Avoir une meilleure vie, c'est améliorer sa qualité de vie, aussi bien professionnelle que personnelle. Aller sur le chemin d'une meilleure qualité de vie, c'est :

- pouvoir poser des actions qui vous rapprochent de vos objectifs de vie,
- avoir une vision claire et émotionnellement valorisante de votre projet,
- être motivé par le projet en connaissance de cause pour avancer mieux et plus vite,
- être content de ses choix, en mesurer les avantages sans dénier les difficultés.

C'est pouvoir définir un projet de vie qui vous convient. On est tous capable de se fabriquer la vie que l'on rêve de

vivre ! Notre bien-être en dépend. Et le fait d'être accompagné, guidé, encouragé, facilite la mise en action. « Un coach n'est pas une béquille, c'est un coup de pouce ! » (Une de mes clientes).

### > Un exemple concret :

Philippe, directeur de projets dans une agence de « com », 52 ans, 2 infarctus à son actif, un médecin qui le supplie d'arrêter de fumer, toujours en colère, contre le travail, sa femme, ses enfants. Lorsqu'il arrive dans mon cabinet, il est rougeaud, un peu gros, et il a une

respiration sifflante. Après un entretien préalable, je lui dis que le problème de la cigarette n'est pas de mon ressort, je ne suis pas tabacologue, ni psy. Il me dit qu'il a fait le tour de tout ceci et ce qu'il veut c'est un coach.

Nous avons commencé à travailler sur son projet de vie. Comme il est très bon dessinateur et peintre, il m'a fait le dessin suivant : un homme sur la plage, le soleil, la mer, le calme.

C'était son rêve. Nous avons, séance après séance, mis en place des actions afin qu'il puisse trouver la sérénité qu'il recherchait : tout d'abord se remettre à dessiner, ce qu'il a fait, ensuite au lieu de se mettre tout seul devant la télé le soir avec son plateau repas (il ne supportait plus rien), il a pu se remettre à table avec sa femme.

Nous n'avons jamais reparlé de la cigarette, qu'il n'a pas abandonnée mais il fume beaucoup moins. Il a repris la piscine. Enfin, il a créé un atelier de dessins pour les enfants, il enseigne aux jeunes l'art de la Bande dessinée le samedi.

C'est son coin de paradis. C'est là où il se ressource, et sa qualité de vie s'est nettement améliorée. ■



Josyane Halberstam, Master Coach certifié, Maître Praticien en PNL  
<http://www.jhcoaching.fr>