

Retour d'expérience

→ Comment as-tu connu mon travail, comment as-tu entendu parler de moi ?

Sur Facebook, j'ai reçu une publicité qui me proposer de m'inscrire à une web-conférence. Entre Noël et la fin des vacances de Noël, j'avais du temps libre et j'ai regardé pas mal de web-conférences. Lorsque j'ai reçu le message, je me suis dit pourquoi pas, cela ne m'engage à rien.

Ce qui a fait la différence pour moi : c'est la possibilité de prendre rendez-vous pour une séance découverte. Cela m'a permis de voir en quoi consistait un coaching, si cela correspondait à ce que je recherchais (sachant que je ne savais pas ce que je cherchais !!!), combien cela coûtait...

→ Qu'est-ce qui t'as fait dire « OK, je vais travailler avec elle » ?

La séance gratuite m'a permis de :

- Faire connaissance avec toi et de voir s'il y avait feeling entre nous deux : c'était important pour moi !
- Savoir ce que tu pouvais me proposer et si cela me convenait ou pas.

Pendant cette séance, j'étais bien et j'ai eu le feeling. La nuit qui a suivi, j'ai eu du mal à m'endormir tellement j'étais excitée. Notre premier échange m'a fait beaucoup de bien.

Après mon intuition m'a fait dire qu'il fallait que je le fasse absolument !

C'était juste le début d'une merveilleuse expérience qui commençait mais cela je ne le savais pas encore... et pourtant j'ai eu un peu d'appréhension avant les premières séances car je devais surmonter « mes démons ».

→ Comment c'était pour toi juste avant que l'on se rencontre ?

C'est simple: j'étais paumée ! Durant le dernières années, j'ai cumulé les épreuves autant sur le plan personnel que sur le plan professionnel. Par conséquent, je ne savais plus ce qui était bien, ce qui était mal. Je ne me comprenais pas ou plus, je ne comprenais plus les autres, je ne comprenais plus la vie. Je n'avais plus d'énergie pour avancer même si je voulais faire plein de choses. En résumé, je n'avais qu'une envie fuir mais pour aller où et pour faire quoi, j'étais incapable de le dire !

→ Quel était ton objectif quand tu t'es inscrite au coaching ?

Mon objectif était de mettre de l'ordre dans mes idées, dans ma vie, de ne plus être paumée ou en tout cas d'y voir beaucoup plus clair.

En résumé, j'espérais que cela m'aiderait à relancer la machine. Pour moi, c'était déjà beaucoup !

Retour d'expérience

→ **Qu'est ce que tu as trouvé dans ce coaching ? Qu'est-ce que ça t'as apporté ? Qu'est-ce que ça t'as permis ?**

Grâce aux échanges, j'ai commencé à avoir des réponses à mon mal être, à mes questions sur moi-même, sur ma vie. Ce travail m'a permis de mieux me comprendre et de redistribuer mon énergie vers l'action. Ce coaching m'a redonné l'espoir que j'avais perdu. Les moments d'introspection n'ont pas toujours été faciles mais m'ont fait tellement du bien !

Grâce à ce coaching, aujourd'hui, je me sens plus légère. Tout est possible !

→ **Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'as marqué particulièrement ?**

A partir du moment où j'ai commencé à travailler avec toi, pas mal de choses se sont débloquées naturellement, très rapidement, comme par miracle, alors que j'étais qu'au début du coaching !

→ **Quel impact cela a-t-il eu pour toi ?**

J'ai retrouvé l'espoir et cela n'a pas de prix !!!

Je ne me sens plus seule alors qu'en 2018, même si j'étais entourée de ma famille, je me sentais seule à porter tout le monde à bout de bras !

→ **Si une personne te questionne et n'est pas sûre de prendre l'accompagnement, qu'est-ce que tu lui dirais ?**

Tu veux que ta vie change alors fais-toi aider par un professionnel !

Pour moi, on peut se faire aider de façons différentes selon son choix, son besoin du moment.

Je suis persuadée qu'on a tous besoin de l'aide d'un coach au moins une fois dans sa vie. On traverse tous des moments difficiles, dans ces moments-là, on peut le faire tout(e) seul(e) mais cela prend plus de temps à les surmonter. C'est pourquoi, selon moi, il est important de se faire aider pour :

- Y voir plus clair ;
- Ne plus se sentir seul(e) ;
- Mettre ou remettre la machine en route.

Pour moi, l'avantage du coach est qu'il nous pousse à l'action et comme j'ai l'habitude de dire « l'action amène l'action ».

→ **Y-a-t-il des éléments qui te manque ou que tu aimerais améliorer ?**

Je dois encore travailler sur mes peurs qui sont encore trop présentes à mon goût et qui me font perdre de l'énergie et du temps. Ce dont je suis sûre, c'est que je me pose beaucoup moins de questions qu'avant et que je suis plus audacieuse. Je suis contente

Retour d'expérience

de constater que j'avance. Comme j'aime dire : « je sème des graines un peu partout et je sais qu'à un moment, cela va prendre ! ».

→ As-tu quelque chose à ajouter ?

Cette merveilleuse expérience m'a fait comprendre et accepter qu'il est important d'investir en moi. Cela nous pose pas de problème d'acheter une énième robe (alors que notre armoire déborde de vêtements) ou d'acheter le dernier modèle de téléphone. Par contre, nous avons plus de mal à investir en nous.

Pour moi, ce coaching avec toi a été un réel investissement en moi et ce n'est que le début !

C'est ce qui va me permettre d'atteindre mes objectifs plus vite. Par conséquent, cela me procure un bien-être que j'avais perdu depuis des années. Je suis persuadée que le jour où je ferai le bilan de ma vie, je serai plus satisfaite que si je ne l'avais pas fait !

Jusqu'à ce coaching, je pensais que la vie était un combat permanent alors qu'aujourd'hui, je pense que la vie est une opportunité... Cela change tout !!!

En résumé, tout cela n'est que le début d'une nouvelle vie !!!...

Je rajouterai juste une dernière chose:

- Merci Noémie pour tout ;
- Merci « Mon ange gardien », tu m'as sauvé la vie (non, je te promets, je n'en rajoute pas)

Merci!! 😊