

## **J'ai testé... le coaching professionnel**

*Par Adeline LAJOINIE (Auteur, Conseillère en Communication & Stratégie Digitale)*

Quand on se (re)lance en freelance (ou dans quelconque nouvelle activité professionnelle), on ne peut échapper à ce sentiment de vertige. Celui du grand saut vers l'inconnu. Et même si l'on a choisi de sauter, la peur peut bloquer. Longtemps. Dans ce cas, pourquoi ne pas faire appel à un professionnel de ce genre de situation ? Une coach nouvelle génération, du fait des diverses approches proposées (coaching Eriksonien, clean coaching, PNL...), qui va aider à faire ce pas dans le grand vide. Une guide bienveillante pour une nouvelle vie professionnelle. Cela me semblait parfait pour ce que dont j'avais besoin (nouvelle vie = nouveau départ = impression d'être débordée = feuille blanche et manque de motivation). J'ai donc testé le coaching professionnel.

Celle que j'ai choisie pour m'accompagner dans ce coaching s'appelle Sonia Daniellou. Elle officie dans le quartier des Chartrons à Bordeaux et m'a été conseillée par des amis. Dans son cabinet élégant, beau et blanc, je me suis tout de suite sentie très à l'aise. Peut-être les quelques plantes, la lampe à la lumière orangée ou les touches discrètes mais rassurantes de décoration zen.

Sonia n'est que douceur et écoute. Cela tombe bien pour un coach, me direz-vous... Comme souvent, l'on commence donc par s'asseoir l'une en face de l'autre et on parle, on fait le point sur la situation. Sans jugement. Elle note, je parle. Très vite, en me questionnant, elle m'aide à clarifier l'objectif de la séance : j'ai besoin de mieux organiser les tâches à accomplir et je cherche LE déclic pour arriver à écrire. Pas de "il faut" ni de "je dois", juste du "j'aimerais" et de la pression douce. Nous voilà donc parties pour un drôle de voyage en 3 séances. Un minimum pour m'aider à trouver le bon chemin.

De nature sensible aux exercices de relaxation, je suis immédiatement transportée par sa proposition de séances de visualisation guidées. Je me promène alors dans de beaux univers oniriques, rencontre des personnages et fais face à des situations métaphoriques qui m'en apprennent plus sur moi-même. A chaque rencontre ses exercices dédiés. L'on s'essaie à l'écriture automatique mais aussi à l'interprétation de mots et de symboles tirés au hasard sur des cartes. Et l'on pose beaucoup de questions que l'on note sur des papiers, pour réfléchir à la meilleure réponse à leur donner, parfois plus tard.

Je suis venue chez Sonia sans aucun a-priori mais également sans aucune assurance de résultat. J'avais envie d'essayer sans être certaine de trop y croire. Je me suis donc laissée porter, j'ai essayé de donner mon maximum. Mais j'ai surtout énormément reçu. Chaque début de coaching est préparé en amont par un judicieux questionnaire permettant de remettre en contexte sa problématique. Et son avancée dans le processus. Car qui dit coaching dit investissement personnel et donc exercices et passages à l'action : j'ai finalement repris la plume avec plaisir et me suis construit en quelques semaines un nouvel espace de travail, au propre comme au figuré.

Assez réticente à toute forme de "coaching", cette rencontre m'a permis de mettre les bons ingrédients dans les bons récipients. Pour me concentrer autrement sur les choses importantes et surtout à me connecter davantage au plaisir de terminer les tâches. Plutôt que de les lister à l'infini et à les poser là, en attendant qu'elle se fassent toutes seules.

J'ai déjà conseillé Sonia à quelques-unes de mes amies. Cela veut tout dire, non ?