

Feedback Coaching - Said : Au bout de trois heures et demie j'avais l'impression d'être invincible

Soumis par Said

Dernière mise à jour : 21-03-2009

Il y a quelques semaines de cela, j'ai eu l'occasion de rencontrer Phoenix pour lui exposer un gros problème de confiance en moi.

En tête-à-tête dans un café je présente à Phoenix quelques situations vécues relatives à mon problème.

Une fois cela fait, il m'expose les différentes méthodes afin de surmonter sa timidité et son appréhension d'agresser. Elles semblent parfois loufoques (cf la voix d'Homer Simpson) mais le résultat est sans appel quand on les essaye : ça marche.

Auparavant, je n'osais pas lever le doigt en classe pour donner les réponses. Au bout de trois heures et demie j'avais l'impression d'être invincible.

Par ailleurs, je tiens à préciser que Phoenix est là pour nous aider. Il était prévu pour moi un atelier de 3 heures. Mais comme ayant des occupations après notre rendez-vous, il n'a pas hésité à le prolonger de plus d'une demi-heure afin de pouvoir répondre à toutes mes questions et terminer de m'exposer les concepts essentiels.

Aussi, gardez en tête que plus dur est de venir ; il va falloir travailler sur vous-même et être attentif à tout ce que faites pour intégrer les changements dans votre personnalité.

Phoenix vous montre le chemin, vous devez vous y engager.