

Feedback Coaching - Cecile : "sans commune mesure avec ce que je vivais auparavant"

Soumis par CÃ©cile

Derni?re mise ? jour : 21-03-2009

Je me suis retrouvÃ©e Ã devoir affronter un examen oral, d'Ã©carter l'origine un vÃ©ritable massacre pour les candidats (peu de places et beaucoup de candidats), et pour lequel je n'avais pu travailler correctement. J'Ã©tais Ã©motionnellement incapable d'affronter le jury. Je ne voulais mÃªme pas m'y prÃ©senter, certaine de faire mauvaise impression et de vivre la plus terrible expÃ©rience de ma vie. (...)

Je me suis retrouvÃ©e Ã devoir affronter un examen oral, d'Ã©carter l'origine un vÃ©ritable massacre pour les candidats (peu de places et beaucoup de candidats), et pour lequel je n'avais pu travailler correctement. J'Ã©tais Ã©motionnellement incapable d'affronter le jury. Je ne voulais mÃªme pas m'y prÃ©senter, certaine de faire mauvaise impression et de vivre la plus terrible expÃ©rience de ma vie. (...)

Rien que de penser Ã cet oral, je m'effondrais, pleurais, restais des heures sur mon lit inerte. Je ne mangeais plus ou si peu... Plus la date approchait et plus je perdais mes moyens. C'Ã©tait d'autant plus terrible que je ne pouvais pas me permettre de redoubler.

De rÃ©putation, j'avais entendu parler des prestations des instructeurs NTD, et pu constater de visu les changements qu'ils avaient pu opÃ©rer. Leurs prestations Ã©taient sÃ©rieuses et efficaces. L'effort financier Ã©tait consÃ©quent au vu de mes moyens, mais ils Ã©taient la seule chance que je voyais d'Ã©viter la catastrophe.

J'ai donc sollicitÃ© un coaching.

J'ai fondu en larmes devant Phenix. TrÃ¨s vite, il m'a rassurÃ©. Il m'a fait lui expliquer la situation, m'a fait parler de ce que je ressentais. Pas de jugement, juste une bienveillance, et j'ai Ã©tÃ© frappÃ©e par son refus de considÃ©rer le problÃ¨me comme insoluble. Pour moi, je ne pouvais qu'Ã©chouer. Je ne voyais pas de solution et je ne pouvais imaginer quelqu'un qui pouvait croire en moi et en mes capacitÃ©s. Il m'a expliquÃ© beaucoup de choses, m'a fait remettre en question beaucoup de mes croyances, et j'ai commencÃ© Ã relativiser l'ampleur du problÃ¨me. Il m'a fait re situer l'importance de l'examen dans ma vie et mobiliser mon Ã©nergie Ã le rÃ©ussir. Il m'a donnÃ© un certain nombre d'exercices mentaux - dont certains un peu Ã©tranges - en me faisant promettre de les pratiquer et de surveiller ma faÃ§on de penser. Il a mis fin Ã la sÃ©ance plus tÃªt que prÃ©vu, m'expliquant que ce ne serait pas nÃ©cessaire d'aller jusqu'au dÃ©lai prÃ©vu (et donc pour un coÃ»t infÃ©rieur). Lorsque je l'ai quittÃ©, j'avais dans la tÃªte que c'Ã©tait possible et que j'avais envie de tenter ma chance.

Le lendemain, il m'envoyait par email ce qu'il m'a expliquÃ© Ãªtre une induction hypnotique avec un exercice de visualisation. J'ai pu le rapeler Ã deux reprises dans les jours suivants, sur des points particuliers. Il m'a appelÃ© Ã©galement pour vÃ©rifier si tout allait bien et m'a mÃªme encouragÃ©e le jour de l'examen en m'appelant pour me soutenir et me dire que j'y arriverais. Sur son conseil je me suis faite accompagner Ã l'examen par un ami, et en y repensant j'avais l'impression d'Ãªtre de plus en plus certaine de pouvoir faire bonne impression au jury et de trouver quoi leur raconter mÃªme sur une impasse. Bien sur, le stress Ã©tait prÃ©sent mais un stress moteur, je me disais, tu y arriveras, tu n'as rien Ã perdre mais tout Ã y gagner.

RÃ©sultat : 18 sur 20, la meilleure note. Et surtout un sentiment trÃ¨s fort d'avoir rÃ©ussi Ã dÃ©passer mes peurs. Un rÃ©el bonheur que cette note car certes cela signifiait la rÃ©ussite de l'examen mais aussi une rÃ©ussite sur moi-mÃªme. J'ai vaincu mes peurs et je sais dorÃ©navant que je suis capable. Inutile de vous dire que j'ai trouvÃ© ma dÃ©marche rentable.

Des mois plus tard, je me suis encore retrouvÃ©e dans une situation difficile.

Face Ã une classe difficile que je n'arrivais pas Ã tenir, et Ã quelques jours d'une Ã©valuation cruciale. Dans cette situation complexe, la confiance en moi et les ressources que je pouvais mobiliser grÃ¢ce au coaching ne suffisaient pas. Et rater cette Ã©valuation Ã ce stade, c'Ã©tait devoir changer de carriÃ¨re. J'ai donc une nouvelle fois fait appel Ã Natural Technics, dont une des spÃ©cialitÃ©s est tout ce qui concerne le social. J'espÃ©rais qu'ils pourraient m'avoir des rÃ©sultats rapidement, et sur le coup la tÃªche me semblait incommensurable, comme si chaque Ã©lÃ©ve, chaque parent et chaque collÃ¨gue devait prendre des heures Ã gÃ©rer. Le temps d'expliquer mon problÃ¨me, un grand sourire en face. Tout d'abord Phenix m'a expliquÃ© sur quoi est fondÃ©e l'autoritÃ©, comment elle fonctionne. Beaucoup de choses, mais sa faÃ§on de l'expliquer est unique Ã mon sens. Puis nous avons passÃ© en revue ma maniÃ¨re de penser, mon langage corporel, l'utilisation de ma voix, le choix des termes... Il m'a expliquÃ© comment communiquer l'autoritÃ©, comment captiver un auditoire. Il m'a expliquÃ© comment fonctionnent l'influence, et comment fonctionnent les dynamiques sociales.

Ensuite nous avons rÃ©flÃ©chi Ã comment l'adapter Ã la classe et Ã la situation en question. En fait il m'a fait rÃ©flÃ©chir Ã

comment l'adapter. Il m'a rajouté des astuces, basées sur la PNL et l'Hypnose Eriksonienne, pour avoir encore plus d'impact. Encore une fois, la séance a duré moins de temps que prévu. Même si ça n'avait pas été le cas, ça aurait valu l'effort financier. Chez moi, je me remémorais ce qu'il m'avait dit, j'ai même noté tous ses conseils pour ne rien oublier. Et pendant mes moments de doutes, je fermais les yeux et me rappelais tous ce qu'il m'avait dit, puis m'entraînais régulièrement. Je savais que si j'avais un doute ou une question je pouvais compter sur Phoenix et sur ses précieux conseils. Mais il ne s'agit pas seulement d'excellents conseils, il a su me percevoir telle que j'étais, sans me juger. Il m'a redonné confiance en moi, a mis le doigt sur mes capacités et mes faiblesses et a su répondre à mes attentes. J'ai été très émue pour la tenue de ma classe lors de mon évaluation. S'ils étaient passés deux semaines plus

Aujourd'hui, ce que j'ai gagné à solliciter l'aide de Natural Technics dépasse la réussite de ma vie professionnelle. Cela m'a permis de m'y épanouir au quotidien, d'y travailler bien plus agréablement, d'avoir confiance en moi et d'avoir gagné une aisance sociale sans commune mesure avec ce que je vivais auparavant. Même mes amies me disent à quel point j'ai changé, à quel point je suis mieux dans ma peau. Ils sont très fiers de moi et moi également ! Je le conseille à tous ceux ou toutes celles qui ont peur, manquent de confiance en eux ou n'arrivent pas à avancer dans leur vie personnelle et/ou professionnelle !

Cécile