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

Soumis par CÃƒÂ©cile
Derni?re mise ? jour : 21-03-2009

Je me suis retrouvÃ©e Ã devoir affronter un examen oral, dÃ©jÃ Ã 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, dÃ©jÃ Ã 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 tÃ´t 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 tÃ¢che 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 rajoutÃ© des astuces, basÃ©es sur la PNL et l'Hypnose Eriksonienne, pour avoir encore plus d'impact. Encore une fois, la sÃ©ance a durÃ© moins de temps que prÃ©vu. MÃªme si Ã§a n'avait pas Ã©tÃ© le cas, Ã§a aurai valu l'effort financier. Chez moi, je me remÃ©morais ce qu'il m'avait dit, j'ai mÃªme notÃ© 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'entrainais rÃ©guliÃ¨rement. Je savais que si j'avais un doute ou une question je pouvais compter sur PhÃ©nix et sur ses prÃ©cieux conseils. Mais il ne s'agit pas seulement d'excellents conseils, il a su me percevoir telle que j'Ã©tais, sans me juger. Il m'a redonnÃ© confiance en moi, a mis le doigt sur mes capacitÃ©s et mes faiblesses et a su rÃ©pondre Ã mes attentes. J'ai Ã©tÃ© fÃ©licitÃ©e pour la tenue de ma classe lors de mon Ã©valuation. S'ils Ã©taient passÃ©s deux semaines pl

Aujourd'hui, ce que j'ai gagnÃ© Ã solliciter l'aide de Natural Technics dÃ©passe la rÃ©ussite de ma vie professionnelle. Cela m'a permis de m'y Ã©panouir au quotidien, d'y travailler bien plus agrÃ©ablement, d'avoir confiance en moi et d'avoir gagnÃ© une aisance sociale sans commune mesure avec ce que je vivais auparavant. MÃªme mes amies me disent Ã quel point j'ai changÃ©, Ã quel point je suis mieux dans ma peau. Ils sont trÃ¨s fiers de moi et moi Ã©galement ! Je le conseille Ã tous ceux ou toutes celles qui ont peur, manquent de confiance en eux ou n'arrivent pas Ã avancer dans leur vie personnelle et/ou professionnelle !

CÃ©cile