



Bonjour et bienvenue !

Je suis vraiment ravie de partager cette première newsletter avec vous !!! Les newsletters sont là pour nous permettre de mieux nous connaître, puisque je vous invite à me faire part de toute idée, suggestion ou remarque au sujet des thèmes abordés. Alors lisez... puis envoyez vos réflexions à newsletters@essencialcoaching.com.

Quel pourrait bien être le thème de cette première newsletter ? Eh bien, surprise : si on parlait de coaching ? Oui, si je profitais de cette occasion pour vous donner ma définition du coaching ?

À mes yeux, le coaching a pour fonction première de nous faire prendre conscience de nos rêves ou, pour utiliser un anglicisme, de nous « éveiller à nos rêves ». Les rêves sont l'expression la plus simple de nos désirs les plus profonds. La plupart d'entre nous avons souvent appris à les mettre de côté sous prétexte qu'ils sont « irréalistes », « enfantins », etc. Nous finissons donc par en faire taire la majorité, nous affairant à des journées pleines de responsabilités dans lesquelles notre esprit conscient et consciencieux épris de réalisme et de règles mène la danse. Et si tout va bien, nous finissons par complètement oublier ces rêves.

Jusqu'au jour où un mauvais rêve (dans le pire des cas, un cauchemar) nous réveille : manque de motivation ; sentiment d'échec ; sentiment de solitude et de vide ; sentiment de gaspillage ; voire même maladie, dépression, etc. Il n'est pas rare dans ces moments-là que nous n'ayons même plus envie de sortir du lit, ayant peu à attendre de la journée à venir. En fonction de notre seuil de tolérance à la douleur et de notre degré de refoulement des rêves, plusieurs mois, années ou même décennies de négligence sérieuse de rêves peuvent être nécessaires avant que ce moment ne se produise. Mais quelque soit le laps de temps nécessaire, la bonne nouvelle c'est que ce moment est un cadeau : c'est un appel à l'action destiné à attirer notre attention sur ce que nous n'avons pas respecté dans notre vie, tout ce qui est vraiment important pour nous et que nous avons négligé.

Et donc pour moi un bon coach est un coach qui réserve un accueil chaleureux à ce moment de notre vie. Un bon coach nous aide à écouter ce que ce moment a à nous dire sur ce que nous aspirons à créer au plus profond de nous-mêmes. Bien entendu, après nous avoir aidé à prendre conscience qu'un mauvais rêve n'est que l'envers des aspirations les plus profondes que nous avons refoulées, un bon coach nous accompagne dans l'élaboration d'un plan d'action nous permettant d'honorer nos vraies intentions. Un bon coach nous aide également à rester motivés et inspirés en période de creux où nous perdons nos rêves de vue et où nous nous essouffons en conséquence. Et plus que tout, un bon coach s'assure qu'au moment d'aller nous coucher et de passer en revue notre journée, nous ressentions un sentiment profond d'accomplissement et de satisfaction, sachant que nous avons été la meilleure version de nous-mêmes et que nous avons vécu la meilleure vie possible tout le long. Et qui sait, peut-être aurons-nous inspiré d'autres personnes à en faire autant...

Aussi je vous demande : « Pourquoi attendre ? » Pourquoi ne pas commencer à « rêver votre vie et vivre vos rêves » MAINTENANT ?