

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 Phénix pour lui exposer un gros problème de confiance en moi.

En tête à tête dans un café je présente à Phénix quelques situations vécues révélatrices de ma personnalité et de mon problème.

Une fois cela fait, il m'expose les différentes méthodes afin de surmonter sa timidité et son appréhension d'agir. 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 Phénix est là pour nous aider. Il était prévu pour moi un atelier de 3 heures. Bien qu'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 à venir ; il va falloir travailler sur vous-même et être attentif à tout ce que vous faites pour intégrer les changements dans votre personnalité.

Phénix vous montre le chemin, à vous de vous y engager.