

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

Soumis par Cécile

Dernière mise à jour : 21-03-2009

Je me suis retrouvée à devoir affronter un examen oral, déjà à l'origine un véritable massacre pour les candidats (peu de places et beaucoup de candidats), et pour lequel je n'avais pu travailler correctement. J'étais émotionnellement incapable d'affronter le jury. Je ne voulais même pas m'y présenter, certaine de faire mauvaise impression et de vivre la plus terrible expérience de ma vie. (...)

Je me suis retrouvée à devoir affronter un examen oral, déjà à l'origine un véritable massacre pour les candidats (peu de places et beaucoup de candidats), et pour lequel je n'avais pu travailler correctement. J'étais émotionnellement incapable d'affronter le jury. Je ne voulais même pas m'y présenter, certaine de faire mauvaise impression et de vivre la plus terrible expérience de ma vie. (...)

Rien que de penser à 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'était d'autant plus terrible que je ne pouvais pas me permettre de redoubler.

De réputation, j'avais entendu parler des prestations des instructeurs NTD, et pu constater de visu les changements qu'ils avaient pu opérer. Leurs prestations étaient sérieuses et efficaces. L'effort financier était conséquent au vu de mes moyens, mais ils étaient la seule chance que je voyais d'éviter la catastrophe.

J'ai donc sollicité un coaching.

J'ai fondu en larmes devant Phenix. Très vite, il m'a rassuré. 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 été frappée par son refus de considérer le problème comme insoluble. Pour moi, je ne pouvais qu'échouer. Je ne voyais pas de solution et je ne pouvais imaginer quelqu'un qui pouvait croire en moi et en mes capacités. Il m'a expliqué beaucoup de choses, m'a fait remettre en question beaucoup de mes croyances, et j'ai commencé à relativiser l'ampleur du problème. Il m'a fait re situer l'importance de l'examen dans ma vie et mobiliser mon énergie à le réussir. Il m'a donné un certain nombre d'exercices mentaux - dont certains un peu étranges - en me faisant promettre de les pratiquer et de surveiller ma façon de penser. Il a mis fin à la séance plus tôt que prévu, m'expliquant que ce ne serait pas nécessaire d'aller jusqu'au délai prévu (et donc pour un coût inférieur). Lorsque je l'ai quitté, j'avais dans la tête que c'était possible et que j'avais envie de tenter ma chance.

Le lendemain, il m'envoyait par email ce qu'il m'a expliqué être une induction hypnotique avec un exercice de visualisation. J'ai pu le rapeler à deux reprises dans les jours suivants, sur des points particuliers. Il m'a appelé également pour vérifier si tout allait bien et m'a même encouragée 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 à l'examen par un ami, et en y repensant j'avais l'impression d'être de plus en plus certaine de pouvoir faire bonne impression au jury et de trouver quoi leur raconter même sur une impasse. Bien sur, le stress était présent mais un stress moteur, je me disais, tu y arriveras, tu n'as rien à perdre mais tout à y gagner.

Résultat : 18 sur 20, la meilleure note. Et surtout un sentiment très fort d'avoir réussi à dépasser mes peurs. Un réel bonheur que cette note car certes cela signifiait la réussite de l'examen mais aussi une réussite sur moi-même. J'ai vaincu mes peurs et je sais dorénavant que je suis capable. Inutile de vous dire que j'ai trouvé ma démarche rentable.

Des mois plus tard, je me suis encore retrouvée dans une situation difficile.

Face à une classe difficile que je n'arrivais pas à tenir, et à quelques jours d'une évaluation cruciale. Dans cette situation complexe, la confiance en moi et les ressources que je pouvais mobiliser grâce au coaching ne suffisaient pas. Et rater cette évaluation à ce stade, c'était devoir changer de carrière. J'ai donc une nouvelle fois fait appel à Natural Technics, dont une des spécialités est tout ce qui concerne le social. J'espérais qu'ils pourraient m'avoir des résultats rapidement, et sur le coup la tâche me semblait incommensurable, comme si chaque élève, chaque parent et chaque collègue devait prendre des heures à gérer. Le temps d'expliquer mon problème, un grand sourire en face. Tout d'abord Phenix m'a expliqué sur quoi est fondée l'autorité, comment elle fonctionne. Beaucoup de choses, mais sa façon de l'expliquer est unique à mon sens. Puis nous avons passé en revue ma manière de penser, mon langage corporel, l'utilisation de ma voix, le choix des termes... Il m'a expliqué comment communiquer l'autorité, comment captiver un auditoire. Il m'a expliqué comment fonctionnent l'influence, et comment fonctionnent les dynamiques sociales.

Ensuite nous avons réfléchi à comment l'adapter à la classe et à la situation en question. En fait il m'a fait réfléchir à

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 Phénix 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 félicitée pour la tenue de ma classe lors de mon évaluation. S'ils étaient passés deux semaines plus tôt...

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