

UCTION

INTRODUCTION

Le coaching a changé ma vie !

La première fois que je suis allée voir un coach, j'avais 36 ans. Avec mon mari Laurent, nous avons décidé de passer trois mois en Californie. Notre premier enfant avait 1 an. Entre les chamboulements liés à la maternité et l'échec de la société Internet que j'avais créée, je me sentais perdue professionnellement. Laurent m'a alors encouragée à aller voir un coach. « On est au pays du coaching, tu devrais essayer ! », disait-il. Je pensais que cela ne servirait à rien : personne ne pouvait m'aider, personne ne pouvait me comprendre. Bien sûr, je résistais. Pas facile d'affronter mes faiblesses, pas facile d'avouer mon problème. Pas facile surtout de demander de l'aide.

Et puis l'idée a fait son chemin. Grâce au côté pratique de Laurent – tu as une fuite, tu appelles un plombier, tu as un problème de boulot, tu appelles un coach ! –, j'ai repéré dans un forum sur Internet une coach qui aidait les jeunes mères à retrouver leur voie professionnelle. Exactement ce dont j'avais besoin ! Claudia L'Amoreaux avait travaillé à la télé, dans le multimédia, sur Internet. Son parcours m'a donné confiance. J'ai pris rendez-vous.

J'arrive un matin dans sa maison de Berkeley, à côté de San Francisco. Claudia, une femme menue de 50 ans aux longs cheveux noirs, m'installe devant une table ronde et me sert un thé. Je me souviens avoir pleuré : je pouvais enfin exprimer mon mal-être et j'étais accueillie avec douceur, bienveillance et compréhension.

Claudia m'a parlé du « rendez-vous avec soi-même » – un outil fantastique que je partage dans ce livre – et de la « communication

non violente » mise au point par Marshall Rosenberg, un processus de communication centré sur les besoins : une révélation ! C'était fait pour moi ! En rentrant à Paris, je m'y suis formée et aujourd'hui encore je la transmets dans mes stages.

J'ai revu Claudia deux autres fois avant de quitter la Californie, puis pendant trois ans nous avons eu rendez-vous une heure par mois pour un coaching par téléphone. Elle avait inventé sa propre façon de coacher, et sa méthode de « conversations apprenantes » me convenait. Un soir, j'ai osé lui avouer que j'avais envie de devenir coach, comme elle. Elle m'a encouragée. Nous avons continué les séances pour développer mon activité. J'appréciais son côté américain qui osait se faire connaître et se mettre en valeur.

Elle m'a apporté ce dont j'avais besoin, puis je suis allée chercher d'autres coachs pour continuer à avancer dans ma recherche de développement personnel et professionnel.

J'ai retrouvé du travail grâce au coaching...

En rentrant à Paris, j'avais envie de retrouver un travail salarié. Tout en continuant mes séances par téléphone avec Claudia, je consultais Myriam Billette, une coach parisienne pour m'aider à retrouver du travail. Myriam m'a expliqué que si je pensais que le marché du travail était bouché, je n'en trouverais pas. Si je pensais être trop vieille, idem. En une séance, j'avais changé de croyances et j'étais embauchable ! Un mois après ce premier rendez-vous, par un ami d'ami, j'ai eu une proposition pour travailler dans un magazine. En coaching, nous avons préparé les entretiens de recrutement, ce qui m'a permis de me mettre d'égal à égal avec le rédacteur en chef qui me recevait. Au lieu de le voir comme un père tout-puissant, j'étais à l'aise pendant l'entretien, le cahier ouvert sur mes notes de coaching. Je lui apportais de l'expérience, de la créativité, un carnet d'adresses. Il m'apportait un salaire, une « carte de visite », une insertion dans la société.

Le coaching m'a aidée à rester six mois à ce poste qui ne me convenait pas tout à fait, le temps de démarrer ma formation à la Communication Non Violente. Le coaching m'a aidée aussi à quitter ce travail en restant positive. Au lieu de faire la liste de tout ce qui n'allait pas, j'ai parlé de mes besoins : j'avais besoin de retrouver ma liberté.

Un ami m'a dit alors que si je devenais coach, il viendrait me voir pour que je l'aide à développer son entreprise. Il n'est jamais venu en coaching, mais c'était l'encouragement dont j'avais besoin pour me lancer. Et je me suis installée comme coach, en 2004.

Je suis devenue coach pour les femmes grâce aux réseaux féminins

Je me suis intéressée au coaching de femmes grâce à HEC au féminin, où j'avais animé un atelier qui a marqué un tournant dans ma carrière. Jamais je n'aurais imaginé que ces femmes qui avaient fait une grande école avaient tant besoin d'apprendre à s'affirmer et à se mettre en valeur. Elles ont apprécié les outils de communication que je leur transmettais. Dans la foulée, deux femmes d'une banque d'affaires américaine m'ont contactée pour faire du coaching et animer des formations pour leur réseau féminin interne. Elles faisaient parties des pionnières en France à proposer ces coachings et formations spécialement conçus pour accompagner les femmes dans le monde du travail.

J'avais trouvé mon « expertise » : le coaching au féminin, pour aider les femmes. Et cela fonctionne bien car ce type de coaching répond à une vraie demande : depuis 2004, j'ai coaché et formé plus de 700 femmes. J'ai animé plus de 500 ateliers, formations et conférences sur ce sujet.

Avant, demander était un calvaire !

Je les comprends, ces femmes coincées dans leur travail, j'ai vécu cela aussi dans mon parcours professionnel. Quand j'ai commencé à travailler à 18 ans, je ne savais pas que le monde professionnel était encore un monde masculin. J'étais naïve et j'ai mis longtemps à m'apercevoir de mes blocages typiquement féminins, comme cette incapacité à m'affirmer, à dire les choses difficiles et bien sûr, le plus compliqué, à demander.

Demander est difficile. Peur de déranger, peur d'en vouloir trop, de paraître prétentieuse. Ne pas oser prendre sa place et ne pas oser obtenir ce qui va avec... Ne pas savoir que je suis une personne importante, que je suis intéressante, que j'ai de la valeur... Si j'avais su demander plus tôt, ma vie professionnelle aurait été plus simple.

Par exemple, à 20 ans, j'animais la « Cité Macintosh » d'une communauté virtuelle. La société s'étendait, il y avait un nouveau poste de responsable à pourvoir. J'espérais l'avoir car j'étais impliquée et j'avais envie d'évoluer. J'espérais en secret. Quelle déception quand mon patron a choisi un garçon de 25 ans, sérieux avec sa voix grave et son costume cravate. Après trois nuits à me torturer, j'ai osé lui en parler. « On n'a même pas pensé à toi », m'a-t-il répondu.

J'avais honte d'avoir été la seule à m'être vue à cette place de chef. Comment auraient-ils pu deviner mon envie de reconnaissance et d'évolution ? Dans leurs têtes d'hommes de 40 ans, j'étais une fille de 20 ans qui faisait bien son travail, pourquoi la faire évoluer si elle ne demandait rien ? J'étais frustrée de ne pas avoir obtenu une promotion que je n'avais même pas demandée, mais je n'ai rien dit par peur du conflit.

Résultat : démotivation. Avec le recul, il aurait pourtant été simple de demander : « Cela fait deux ans que nous travaillons ensemble, je suis passionnée, les utilisateurs sont contents, j'ai des projets d'améliorations. J'aimerais avoir ce nouveau poste pour évoluer, qu'en pensez-vous ? »

Mon patron aurait peut-être rigolé ou dit que j'étais bien trop jeune, mais j'aurais répété encore mon besoin d'évolution. Il aurait fini par comprendre et par me faire évoluer, à ce poste ou à un autre plus tard.

J'attendais la reconnaissance de l'extérieur

À ce moment, je ne savais pas qu'il était important de me positionner pour obtenir ce que je souhaitais. J'avais appris à attendre que les autres reconnaissent mon travail. Comme à l'école où le professeur distribue les bonnes notes, j'attendais de mon patron : « C'est bien ma chérie, tu vas passer dans la classe supérieure. »

J'ai eu l'impression de redoubler.

Aujourd'hui, je sais mettre mon repère à l'intérieur de moi. Je sais me dire que je fais bien mon travail. Je m'apporte la reconnaissance indispensable pour développer la confiance que j'ai en moi !

J'ai un très bon souvenir d'affirmation de moi : grâce à une amie, je me suis retrouvée stagiaire à la télévision, pour préparer une émission spéciale. Le deuxième jour de mon stage, un monsieur d'un certain âge a insulté

une partie de l'équipe. Je lui ai répondu que si ses indications avaient été plus claires, l'équipe aurait été prête depuis longtemps. Il a quitté le plateau en silence. Sans le savoir, je venais de tenir tête au réalisateur de l'émission, dont personne ne supportait les colères. J'avais montré tant d'assurance que toute l'équipe croyait que je faisais ce métier depuis des années.

Mon amie travaillait avec le journaliste Jérôme Bonaldi ; une place s'est libérée dans leur équipe, et j'ai été recrutée. À Canal+, j'étais heureuse de fouler la moquette étoilée bleu marine des bureaux de cette chaîne de télé si branchée. Je faisais très bien mon travail, mais quand je me retrouvais face à un supérieur hiérarchique, je perdais mes moyens et devenais une petite fille peureuse devant un parent tout-puissant. J'étais paralysée devant Philippe Gildas, l'animateur principal de l'émission, quand je devais l'informer du déroulé de la séquence du soir... et quand Alain de Greef, le directeur des programmes, passait dans le bureau, je m'appliquais à bien répondre au téléphone, en parfaite assistante, pour montrer comme je faisais bien mon travail.

Pendant quatre ans, j'ai attendu, en vain, qu'il me remarque et me dise : « Chine, tu es fantastique ! Je te propose une émission. » Au moment où je n'en pouvais plus d'attendre, où j'allais claquer la porte en démissionnant, j'ai proposé un projet d'émission sur l'informatique. Accepté ! Avec une réalisatrice, nous avons fait un pilote catastrophique de l'émission CyberCulture. J'étais désespérée. Pas le directeur des programmes, car il a accordé le budget pour un second essai. J'ai trouvé un réalisateur travaillant dans la concertation, et grâce aux expériences que nous avons accumulées en ratant le premier pilote, le second fut une réussite. L'émission a duré quatre ans. Je réalise aujourd'hui que le succès de la chaîne à l'époque, son talent et ses innovations résultaient entre autres de la possibilité de rater et de recommencer les émissions.

J'avais tendance à vouloir faire plaisir...

Quand je produisais CyberCulture, mon patron voulait visionner l'émission avant le montage final et apporter ses propres modifications pour l'améliorer. Tous les mois, je faisais le pied de grue devant sa porte, je le suppliais de descendre au montage, je faisais noter par sa secrétaire

des créneaux de visionnage sur son agenda, rien ne marchait : il venait toujours au dernier moment. Il avait raison, de son point de vue, puisqu'il avait un meilleur aperçu de l'émission quand tout était monté et mixé. Le problème, c'est que nous devons travailler sur ses modifications le soir, le week-end, en dépassant le budget, puisqu'il fallait détricoter puis retricoter les images, la musique, les sous-titres. L'émission était meilleure, certes, mais j'en voulais terriblement à mon patron. Il a fallu trois ans pour que je me sente assez en confiance pour arrêter de lui faire plaisir et lui dire : « Si vous voulez que je prenne en compte votre avis et qu'on fasse toutes les modifications que vous demandez, venez visionner avant mardi soir. Sinon, on ne pourra pas le faire. » La stratégie a fonctionné : pour garder son influence, il est venu le mardi soir et nous avons alors le temps et les moyens de prendre en compte les changements en économisant le budget et notre énergie.

J'ai réussi à poser mes limites car je n'avais plus peur de ne pas être appréciée par mon boss. J'avais dépassé ce stade, par dépit : il venait de choisir une autre adjointe que moi pour le seconder.

Comme je n'attendais plus la reconnaissance ni l'appréciation de mon patron, j'ai eu une vie fabuleuse. J'ai pu partir plus tôt le soir, arriver plus tard le matin, travailler de chez moi, aller au cours d'aquagym trois fois par semaine, lui demander enfin le titre de productrice, déjeuner avec des amis tous les jours... J'ai mis mon énergie à mon propre service, et plus au sien. J'ai transformé le « Fais plaisir à ton patron, ma petite Chine, il te donnera une gentille tape sur l'épaule en disant que tu travailles bien » en « Fais-toi plaisir, éclate-toi, et le reste suivra ».

Parfois j'ose, j'ai confiance en moi et j'avance !

Ma stratégie de sortir du bureau le plus souvent possible a fonctionné : lors d'un déjeuner, un ami qui venait de monter un site Internet m'a dit que je serais la personne idéale pour créer un site féminin. Il y en avait déjà aux États-Unis mais pas encore en France. Dans l'absolu, une idée fabuleuse. Dans la réalité, pas facile de faire le pas et de quitter une entreprise sécurisante : « dehors », cela devait être l'horreur ! « Dedans »,

j'étais protégée, j'avais une structure, un salaire, un bureau, des collègues, une mutuelle, une cantine et même des tickets restaurant.

Finalement, l'envie de liberté, de créer par moi-même et de devenir mon propre patron, l'a emporté. J'étais comme une aventurière. Internet était le nouveau Far West. Une psychothérapie démarrée trois ans plus tôt m'avait donné le courage de quitter cet environnement protégé pour voler de mes propres ailes. Je me souviens d'une séance où j'avais peur de faire un grand saut dans le vide. En fait, c'était juste un tout petit pas. Hors de Canal+, le sol était là, sous mes pieds. C'était stable. Et excitant !

Je suis partie pour créer une société Internet. En devenant PDG, j'étais l'égale des grands patrons. C'était l'époque dingue de la bulle Internet : avant même la sortie du site, j'étais invitée dans des conférences, des cocktails et des déjeuners, à Matignon et aussi à l'Élysée. J'étais fière ! J'allais au bureau en marchant sur un nuage « Je suis PDG... », avec en même temps une impression d'imposture : je ne savais pas du tout comment réaliser concrètement ce site, pourtant je l'avais décrit en détail dans un « business plan » de 30 pages et j'affirmais haut et fort mes ambitions.

À trop vouloir être la meilleure...

Nous avons pris du retard pour sortir une première version et un autre site féminin avait vu le jour avant nous. Atroce ! Cela aurait dû être nous, les meilleures, les premières ! Ma colère s'est transformée en déprime. À partir de ce moment, je n'y croyais plus ; j'ai perdu ma motivation et la permission de réussir. Je ne savais pas alors que l'on pouvait être plusieurs à réussir.

Entre 20 et 30 ans, j'ai passé beaucoup de temps à vouloir être la plus belle et la meilleure. Je me mettais sous pression. Je n'avais jamais confiance, puisque être la plus belle et être la meilleure, quand on est lucide, c'est impossible. Je me comparais aux autres et je déprimais. Pour relâcher la pression, je remplace désormais « Je suis la meilleure » par « Je suis au top ». Nous pouvons être plusieurs à être bons, même très bons. Je suis une bonne coach, et il y a d'autres bons coaches. Je suis au top. Et pas la seule.

... J'ai oublié de demander de l'aide

Je me sentais stimulée par le stress lorsque je travaillais pour une émission de télé, mais le rythme du temps Internet était en réalité trop stressant pour moi : pour réussir, il fallait se dépêcher. Je ne me réjouissais plus. Ce n'était jamais assez bien. Ni assez rapide, ni assez réussi. C'était quoi, réussir ? Atteindre quoi ? Je ne savais pas.

Pour me soutenir, j'avalais le plat du jour au café d'en face : saucisse purée, entrecôte frites. Après l'éclatement de la bulle Internet, plus la Bourse américaine baissait, plus je mangeais pour compenser et ne pas avouer la difficulté du travail : 35 personnes à diriger, des erreurs informatiques, la trésorerie qui baissait... Je me sentais démunie et voulais paraître sereine.

Mon côté « fort » m'a aidée à tenir dans ces moments difficiles. Mais il m'a desservie aussi, car lorsque je n'allais pas bien, au lieu de chercher de l'aide, je me renfermais dans ma carapace pour paraître encore plus forte.

Et en même temps, je venais de rencontrer Laurent, nous emménageons ensemble, j'étais heureuse de découvrir que l'amour était compatible avec la sécurité affective. À la fin de cette entreprise, en me retrouvant sans travail pour la première fois depuis quinze ans, j'ai pu souffler. Marcher dans les rues l'après-midi, découvrir un nouveau quartier, le nez en l'air... J'étais enceinte de notre premier enfant, ma vie était justifiée, je n'avais plus à la « gagner ».

Je ne m'accordais pas le temps de réussir

Après l'échec de mon entreprise, j'étais vraiment inquiète quant à ma capacité à réussir. Au fond de moi, une voix murmurait : « Tu n'es pas assez persévérante, tu n'y arriveras plus, tu es foutue. »

En analysant un test de personnalité, Myriam Billette m'a dit : « Effectivement, tu t'essouffles sur le long terme. Cela signifie que tu es excellente dans le court terme ! »

J'étais soulagée. Elle venait de retourner mon défaut en qualité. Je suis bonne dans le court terme. Les émissions de télé à Canal+, c'était parfait. Mais les longs projets, comme développer un site Internet, ce n'était pas pour moi.

Si j'avais su plus tôt que mon talent s'épanouissait dans le court terme, j'aurais fait autrement. Même si j'ai besoin de buts rapides pour réussir, parfois j'ai assez de persévérance pour terminer un projet entrepris.

Quand je me focalise sur mes défauts, la confiance me quitte. En trouvant les qualités de ces défauts, la confiance revient. Le coaching m'a permis de prendre cette distance et m'a été utile pour ne pas rester engluée dans mes limites.

Aujourd'hui, j'aide les femmes à trouver une façon de travailler qui leur convient

Tout ce que j'ai appris pour dépasser mes blocages, puis dans mon travail de coach, me permet aujourd'hui d'aider les femmes à vivre leur travail dans le plus de confort possible et à se sentir en train de réussir – ce qui n'est pas forcément grimper dans la hiérarchie ni travailler encore plus. C'est souvent réfléchir et poser un cadre pour pouvoir travailler – et vivre – dans le confort.

Mon intention en écrivant ce livre est de vous proposer des théories, des méthodes et des outils pratiques qui m'ont aidée et qui aident mes clientes tous les jours dans leur vie professionnelle.

Je vous propose de démarrer par un test en 50 questions, qui vous permettra de mieux connaître la façon dont vous fonctionnez, puis, grâce à son interprétation, de repérer les principaux points sur lesquels vous devrez œuvrer pour dépasser vos blocages.

Suivront ensuite 21 séances de coaching comprenant chacune un ou plusieurs exercices pratiques, à faire dans l'ordre ou le désordre, selon les thèmes qui vous semblent prioritaires dans votre situation.

Vous trouverez au fil des séances des conseils pour être plus sûre de vous et des outils pour développer votre capacité à vous affirmer, sans peur ni colère, et dans le respect des autres.

Vous pouvez lire ce livre en continu ou bien piocher à votre guise dans les séances qui vous intéressent. Je vous souhaite une très bonne lecture !