

A 2^E ÉDITION

PRÉFACE À LA 2^E ÉDITION ACTUALISÉE

J'écris ces quelques lignes lors du confinement du printemps 2020, à l'occasion de la 2^e édition actualisée de ce guide. Certaines personnes ont choisi un métier et une façon de vivre qui fonctionnent encore mieux avec la crise, alors que pour d'autres, cela marche moins bien, voire plus du tout et il faut changer ou se réinventer. Avec la crise, aussi, les critères de réussite évoluent : la réussite, ce n'est pas forcément travailler plus, grimper dans la hiérarchie, développer à tout prix son chiffre d'affaires. Les personnes que j'accompagne en coaching sont de plus en plus nombreuses à vouloir ajouter du plaisir et du confort dans leur vie professionnelle, et je trouve cela formidable. À travers ce guide, je souhaite vous accompagner vers votre nouvelle façon de travailler. De quoi avez-vous envie ?

Quand j'ai écrit ce livre, mon intention était de proposer un guide simple et pratique. Mission accomplie, car les lectrices le trouvent simple et pratique ! Plusieurs me disent l'avoir toujours dans leur tiroir de bureau : dès qu'elles rencontrent un problème au travail, elles y cherchent la solution... D'autres l'offrent à leurs amies, sœurs, cousines, pour les aider à travailler avec plus de confort.

Certaines lectrices m'ont demandé quelle était la différence entre le coaching et l'auto-coaching.

L'auto-coaching, c'est comme lorsqu'on apprend à jouer au tennis : on commence par jouer contre un mur. Le mur, c'est très pratique pour apprendre à manier la raquette, rattraper la balle et la relancer au bon

endroit et ainsi commencer à être à l'aise. Puis, quand on maîtrise mieux le jeu, pour progresser, il devient préférable de jouer avec un coach.

Il y a des notions que vous allez comprendre et intégrer grâce à ce livre, c'est déjà top. Ensuite, pour continuer à apprendre, à évoluer, et à résoudre vos problèmes, rien ne vaudra un coach, c'est-à-dire une personne formée pour vous accompagner et vous aider à réfléchir à votre situation. Car si votre situation était simple, vous l'auriez déjà résolue seule ou en discutant avec vos amis. Le coaching s'est démocratisé ces vingt dernières années. Quand j'ai démarré, en 2004, j'entendais des critiques du type : « Le coaching... c'est un truc à la mode », auxquelles je répondais par : « Oui, heureusement, et pour longtemps ! » Aujourd'hui, le coaching est entré dans les mœurs, il y a de plus en plus de coachs et de plus en plus de personnes se font coacher. J'en suis très heureuse, car beaucoup de gens se trouvent dans des situations complexes au travail, qui génèrent une vraie souffrance. Si vous souffrez vous-même de votre vie professionnelle, n'hésitez pas à vous faire aider. Et si vous-même êtes coach, je vous conseille de prendre le temps de vous faire superviser, car c'est là que l'on apprend le plus sur soi, sur ses erreurs et que l'on devient meilleur(e) coach.

Aujourd'hui, je possède une caisse à outils remplie d'outils différents dans laquelle je puise lors de mes séances de coaching, en choisissant celui qui conviendra le mieux pour aider telle personne à tel moment.

Mes différents outils me permettent d'affiner, d'être plus précise et d'aller plus vite. Et j'ai également acquis un tour de main pour les manier ! Mais quoi qu'il en soit, le plus important dans la relation d'aide, ce ne sont pas les outils, c'est la relation. La relation, c'est le matériel de base.

C'est pour cela que je continue à travailler sur moi, pour dépasser mes blocages et être le plus neutre possible quand je travaille. Les blocages fonctionnent par couches, comme les pelures d'oignon : pour arriver au centre, il y a du travail.

Parmi les personnes qui m'accompagnent, je remercie particulièrement Isabelle Constant, psychothérapeute et formatrice. J'ai la chance de travailler avec elle depuis 2005. En plus de sa merveilleuse pratique

de thérapie, elle m'a formée aux constellations systémiques et familiales, m'a transmis les outils de l'analyse transactionnelle et continue à m'épauler avec son groupe de supervision pour psychothérapeutes et coachs.

Ces dernières années, j'ai accordé plus d'attention à mon corps et à mes sensations physiques, notamment grâce à un travail psychocorporel enseigné par Marisa Ortolan et Jacques Lucas. Je poursuis également ce travail sur moi à travers mon rapport à la nourriture, grâce à Gabriella Tamas, coach en nutrithérapie, avec sa méthode d'alimentation intégrative, et nous avons d'ailleurs écrit un guide ensemble pour aider les autres à trouver un rapport simple, sympa et joyeux à l'alimentation. Côté sport, je me suis découverte hyper sportive dans la pratique du Nia, qui allie la danse, le yoga et les arts martiaux.

Pendant le confinement, j'ai pu continuer par internet les séances de coaching individuel ainsi que les formations en groupe et j'ai vu que cela fonctionnait vraiment bien. Même si cela ne remplace pas le vrai face-à-face, c'est tout de même pratique et efficace. Aussi, pour celles qui ne peuvent pas venir suivre mes formations à Paris, je suis en train d'en créer une en ligne. Cette formation comprendra de la théorie, des exercices et des séances en live où je réponds aux questions des participantes afin de les aider à intégrer ces séances d'auto-coaching en les accompagnant sur la durée.

Vous trouverez toutes les informations sur mon site internet chinelandzmann.com.

Je vois le chemin que j'ai parcouru depuis l'écriture de la première version de ce livre, et je célèbre ce métier de coach qui me fait évoluer et me permet de prendre soin des autres.