



CAROLINE, QUELLES ONT ÉTÉ VOS MOTIVATIONS POUR DEVENIR COACH ?

Après 13 ans dans de grands groupes Internationaux en tant que Ressource Manager et Chef d'équipe, **ma vie a basculé en un an** : j'ai fait partie d'un plan social, je me suis gravement blessée au genou et je suis devenue brutalement veuve. Face à ce chamboulement de vie, tout mon être était impacté... Mon alignement tête, corps et cœur n'avait plus de sens. **C'est lors d'un suivi psychologique sportif que le métier de coach m'est apparu comme une évidence : accompagner l'autre devenait alors presque vital pour ma reconstruction.** J'ai alors effectué ma formation de coach à International Mozaik où j'ai obtenu ma certification en 2013. **Aujourd'hui, mon corps est reconstruit, mon cœur bat de nouveau et ma tête est en ébullition constante !**

PERSONNE NE PEUT
CHANGER LE PASSÉ
MAIS NOUS POUVONS
TOUS DÉCIDER
DE NOS
LENDEMAINS

Colin Powell

QUELS SONT VOS RESSOURCEMENTS DANS VOTRE QUOTIDIEN ?

Ma ressource vitale est avant tout ma famille mais je me ressource indéniablement à travers le karaté et le Pilates. **Je me forme chaque année** en participant à des formations pour apporter des outils supplémentaires à mes clients lors de mon accompagnement, mais également en assistant à des

événements ICF France, comme par exemple la Journée de Professionnalisation où **je me ressource en mettant mon cerveau à contribution pour écouter mes confrères parler de sujets toujours plus inspirants.** Je me nourris aussi de lectures en lien avec la spiritualité et la philosophie, j'ai notamment beaucoup aimé « L'homme qui voulait être heureux » de Laurent Gounelle.

QUELLE EST LA QUALITÉ PREMIÈRE D'UN COACH ?

La qualité première d'un coach est de créer du lien et une relation de confiance avec bienveillance tout en étant à l'écoute de la personne qu'il ou elle accompagne. Ce sont le non-jugement et l'authenticité du coach qui permettent la congruence de la personne coachée ! Nous sommes souvent choisis pour ce que l'on est et ce que l'on dégage en tant que personne : **c'est notre parcours de vie qui transforme l'accompagnement que l'on propose.**

POURQUOI AVOIR REJOINT UNE ASSOCIATION DE COACH COMME ICF ?

J'ai connu ICF France via la directrice d'International Mozaik, qui en fait partie. Notre parcours de vie étant similaire sur quelques points, Danièle Darmouni m'a rapidement prise sous son aile. **C'est une femme qui m'inspire énormément et qui est une référence pour moi en matière d'accompagnement. Cela a donc fait sens que je rejoigne la fédération.** Depuis octobre 2018, je m'y investis pleinement en étant coordinatrice de la commission Coaching et Sport où nous sommes 12 coachs à œuvrer sur des thématiques telles que la performance et le bien-être au service du monde du sport, avec le professionnalisme reconnu d'ICF France.

QUELLE ANECDOTE, FAIT SURPRENANT OU CLIN D'ŒIL AMUSANT AIMERIEZ-VOUS PARTAGER AVEC NOUS ?

Le coaching est pour moi une évidence, c'est une belle pyramide sur laquelle j'ai envie de poser une pierre, je suis toujours en création pour y apporter quelque chose de nouveau. Au-delà de l'entreprise, le coaching se déverse dans toutes mes activités, m'accompagne partout et fait sens, jusque dans mon corps ! Par exemple, lors des cours collectifs de Pilates je sonde mes élèves pour savoir comment ils vont dans leurs maux physiques et émotionnels. **Ils me disent souvent qu'ils ont de la chance d'avoir une coach qui se soucie de leur bien-être physique et mental !** C'est d'ailleurs suite à un de mes cours que j'ai eu le plus beau remerciement sur mon travail de coach. **Un de mes élèves a écrit un livre suite à une épreuve de vie, dans lequel il consacre un chapitre sur un de mes cours. La belle anecdote fut la lecture de ces lignes au retour de la maternité, qui m'ont beaucoup touchées...** Je suis toujours étonnée de voir l'impact que j'ai lors des séances sur mes clients !

