

## PORTRAIT DE COACH #1 ALEXANDRA QUILLET - COACH PCC



### ALEXANDRA, QUELLES ONT ÉTÉ VOS MOTIVATIONS POUR DEVENIR COACH ?

Mes motivations sont ancrées depuis très longtemps. Avant même de connaître le métier de coach, **j'avais la croyance que toute personne a la possibilité de choisir**

**la vie qu'elle veut mener.** Cette pensée m'a portée et m'a amenée à faire de la psychologie. Je pouvais aider des personnes à aller mieux et les guider pour choisir ce qu'elles voulaient faire de leur vie. Rapidement au cours de mes études, j'ai préféré les méthodes actives : **travailler sur le présent et le futur** plutôt que sur le passé ; à ce moment là, j'ai croisé le coaching et **j'ai su que c'était le métier que je voulais exercer.**

### QUELS SONT VOS RESSOURCEMENTS DANS VOTRE QUOTIDIEN ?

Je fonctionne avec des rituels surtout le matin. **J'utilise à la fois inspiration et énergie, en partie grâce à la relaxation et à la sophrologie.** Je fais beaucoup de visualisation et d'affirmations positives, je crois au pouvoir de la pensée sur l'action. Étant spécialisée en techniques de créativité, je profite de me lever tôt pour regarder d'autres sources d'inspiration que le coaching. Ce sont des sources liées à l'actualité, mais aussi des articles

**ON PEUT  
TOUJOURS PLUS  
QUE CE QUE  
L'ON CROIT  
POUVOIR**

spécifiques à la littérature et à la créativité comme le site Creapills par exemple. J'écris aussi, cela permet de réfléchir sur soi-même ; j'aime avoir un temps pour moi, pour donner une direction à ma journée. **Cet ensemble de rituels du matin concentre ma ressource en énergie et mon inspiration pour bien démarrer la journée.**

### QUELLE EST LA QUALITÉ PREMIÈRE D'UN COACH ?

Pour moi, la première qualité d'un coach c'est sa capacité à **faire du lien avec son client.** Elle autorise la création d'une relation spontanée avec lui, basée sur la confiance et le respect, et permet un accompagnement dans la souplesse, la co-construction. **Cette qualité me paraît essentielle pour la réussite d'un accompagnement.** Dans un deuxième temps, j'analyserais la manière dont le coach va mener cette relation avec une certaine objectivité et avec éthique, dans le respect de la déontologie du coach.

### POURQUOI AVOIR REJOINT UNE ASSOCIATION COMME ICF ?

J'ai rejoint ICF car je ressens le besoin d'être en professionnalisation continue. **ICF m'a donné la possibilité d'obtenir des certifications et d'avancer sur mon chemin de coach.** J'avais envie de rencontrer des pairs travaillant sur la base des mêmes compétences que les miennes. ICF est une association qui rassemble des coachs en France et à l'international. Grâce à des socles communs, elle permet des partages nationaux et internationaux et crée des passerelles entre les

cultures. Aujourd'hui, je m'investis pleinement dans mes engagements à la direction de l'antenne Occitanie. **Il est important pour moi de s'engager pour la professionnalisation des coachs et de représenter les valeurs de cette association.** C'est une opportunité que j'ai saisie comme une nouvelle expérience et avec beaucoup de plaisir.

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

J'avais appris lors de ma formation de coach, un fait important dans la relation de coaching, sous forme d'affirmation : **« le client précède toujours son coach ».** Il s'agissait de comprendre que le client venait avec des questionnements qui pouvaient venir nous faire travailler sur des problématiques personnelles ; J'ai toujours été étonnée au cours de mes accompagnements, de la véracité de cette affirmation. Par exemple en ce moment, j'ai plusieurs clients qui viennent me voir sur la gestion du temps et des priorités, comme par hasard dans une période professionnelle bien chargée...

