

# « JE COACHE AVEC TOUT CE QUE JE SUIS. »

Portrait de Annabelle Mangin signé par Sandra Chategner Dupré



**ICF** France  
Charter Chapter

Annabelle a passé la première moitié de sa vie en Allemagne. Traductrice de formation, elle occupe un premier poste en tant que responsable des ressources humaines dans une multinationale française à Munich.

## Faire découvrir aux personnes leur authenticité et leur essence

Elle est coachée par une amie qui prépare sa certification de coach et elle découvre avec ce processus « *une vraie introspection et cela sans recevoir de conseil. J'ai puisé en moi-même et dans ce processus où j'étais totalement libre, j'ai réalisé que j'avais le droit d'être moi-même. C'est une liberté dont je me privais, car je voulais correspondre à quelqu'un, jouer un rôle que je pensais être le bon* ».

Après une maturation de 5 ans, elle se lance dans une formation et puis la certification en coaching. J'interroge Annabelle sur le lien entre sa formation initiale et son métier actuel de coach professionnel : « *Je traduis peut-être l'humain lorsque je coache. Lorsque je traduisais, j'étais à l'écoute du texte, de la langue, de ses spécificités. Maintenant, je suis à l'écoute de l'humain avec tout ce que cela implique* ».

Ce qu'Annabelle préfère dans son métier c'est de faire découvrir aux personnes leur authenticité : « *qui ils sont avec leur histoire, leurs envies, leurs valeurs...et que les doutes peuvent être gérables sans nous plomber. J'aime beaucoup quand les clients prennent conscience de leurs émotions, de leur ressenti ; ça m'émeut. C'est si humain et profond. Ils n'ont pas l'habitude de le faire. Et ils en sortent très enrichis. Nous n'apprenons pas à aller à la rencontre de nos émotions. En général, on veut continuer, être parfait, ne pas s'attarder, fonctionner* ».

## Les grands classiques des qualités du coach

Les spécificités du coaching d'Annabelle sont dans le travail sur les émotions, le travail dans l'espace (intérieur et extérieur) et l'accompagnement de femmes :

*« Je me sens particulièrement à l'aise avec les femmes. Leur permettre d'aller à la découverte de leur juste place, de leur profondeur d'être. Je le fais avec tout ce que je suis ».*

Je questionne Annabelle sur ses qualités de coach, reconnues par ses clients. Avec humilité, elle me répond qu'elles sont de « *grands classiques* » : écoute, bienveillance, la capacité à créer de l'espace, du silence, celle de poser des questions pertinentes. Elle y ajoute la sensibilité et la créativité.

Ces qualités Annabelle les illustre à l'aide d'une anecdote de coaching : « *Je propose à une cliente comédienne bilingue de réaliser quelque chose en relation avec les découvertes sur elle-même lors des séances précédentes. À la prochaine séance, la comédienne me fait visionner une vidéo de quelques minutes où elle danse sur sa terrasse pour « ancrer » son nouveau savoir-être, sa « nouvelle vie ». Un moment hors du temps, tellement puissant et intense, d'une beauté fulgurante. J'étais émue aux larmes. Je m'en souviendrai toute ma vie.* »

## Au service de la formation continue du coach

Annabelle a rejoint l'ICF, un choix évident pour cette trilingue : « *ICF est internationale et aussi la fédération la plus visible et la plus présente* ». Elle développe ses compétences en écoutant beaucoup de webinaires, des experts aux différentes approches et sur des sujets qui l'intéressent : « *C'est l'analyse transactionnelle en ce moment* ».

Elle a été, pendant deux ans, une bénévole très active de l'antenne Île-de-France de l'ICF. Avec deux autres personnes, elle trouvait les sujets et les intervenants à proposer à ses pairs pour un apprentissage en continu. « *C'est une expérience très riche qui m'a beaucoup apporté : j'ai redécouvert le métier, des sujets nouveaux...* ». Elle a particulièrement apprécié « *la Théorie U qui parle d'ici et maintenant, de l'espace et du ressenti physique, le Clean Langage aussi, pour dire l'essentiel avec peu de mots !* ».

Cet engagement lui a permis de découvrir « *le coaching à la française, car j'ai fait une formation anglosaxonne. En France, c'est compartimenté et assez cérébral. J'utilisais la psychologie positive, la PNL, la Gestalt, la pleine conscience, la préparation mentale sans le savoir. En France, on nomme davantage les sources. La méthode américaine me correspond plus, car une de mes valeurs phares est la liberté. Je n'ai pas besoin de savoir ce que j'utilise, car je suis très intuitive. J'utilise ce qui fonctionne sans forcément savoir comment cela s'appelle en français* ».

### « Il y a de l'émerveillement dans la rencontre avec les autres »

Depuis toute petite, Annabelle se ressource avec la musique, le chant lyrique et le piano classique. « *Pendant 10 ans, j'ai donné des cours de piano et en donne encore quelques-uns.* ». Quand elle consacre du temps à la pratique de la musique, c'est toujours très intense et ressourçant. « *Je donne beaucoup à manger à ma sensibilité. Les couleurs du son au piano ou avec la voix sont infinies. Cette beauté est si grandiose et tellement ressourçante ! Comme un paysage, un souvenir, une émotion.* ».

Son émerveillement se renouvelle dans la musique comme avec le coaching. « *Depuis que je suis coach, je suis plus ouverte et plus curieuse. Il y a de l'émerveillement dans la rencontre avec les autres* ».

Dans un futur proche, Annabelle souhaite animer des ateliers pour des femmes dans lesquels elle leur laissera beaucoup de place « *pour permettre l'introspection, la pleine conscience et une réflexion sur le sens de la vie, leurs émotions, pour redécouvrir leurs richesses. Je souhaite aussi accompagner plus de lycéens ou jeunes adultes et leur permettre de choisir ce qu'ils veulent* » pour eux ». C'est un droit que je me suis donné très tard, car les valeurs générationnelles étaient très ancrées : la réussite, le perfectionnisme, la souveraineté, le « *plaire aux autres* ». Aujourd'hui, celles qui président à son chemin sont l'acceptation, l'authenticité et la liberté. Je ne lui avais pas encore donné un « *qui es-tu ?* ». C'est chose faite : « *Je suis Annabelle, libre, multicolore, intuitive et sensible* ».

Sandra Chategner Dupré  
Coach MCC

