

J'ai eu un échange avec une femme qui me partageait ses difficultés à prendre des décisions d'orientation pour sa vie. Elle avait conscience avoir besoin d'aide, car elle n'arrivait pas à solutionner son problème et à avancer.

👉 Et l'une des raisons à cela est qu'elle n'avait pas identifié la bonne problématique.

🔑 *On se trompe souvent de problème. Derrière une indécision se cache en fait plusieurs problèmes qui ont besoin d'être décortiqués pour pouvoir être solutionnés.*

Son véritable défi n'était pas l'indécision, mais plutôt un manque de connaissance de soi qui l'empêchait de savoir ce qu'elle voulait vraiment, **indépendamment des influences extérieures.**

✚ Et le coaching est une excellente approche pour mieux se connaître et clarifier son chemin. Il permet de se poser des questions que l'on ne se poserait pas naturellement pour faire émerger SES propres réponses et provoquer des déclics. Il permet de mettre des mots sur ce qui compte et de connecter à ses motivations profondes. Le coach n'influence pas, mais guide plutôt à faire ses propres choix, pour aligner sa vie à celle que l'on est et à ce qu'on désire vraiment.

Cette femme me partageait également qu'elle cherchait une approche avec des mises en action pour aller de l'avant et construire son avenir, plutôt qu'un travail de fond sur le passé.

✚ Et c'est justement cela le coaching : mettre l'emphase sur l'action pour réaliser ses objectifs. En coaching, on se concentre sur le présent et futur. Il nous arrive de regarder dans le passé, mais principalement pour y piocher des ressources. Si je devais résumer vraiment simplement la différence entre un coach et un psychologue, je dirais qu'en coaching, on se pose la question « Comment ? » et en psychologie, on est plutôt dans le « Pourquoi ? ».

Enfin, elle désirait une approche qui lui permettait d'être sur le siège du conducteur. Elle ne voulait pas que l'on fasse les choses à sa place.

✚ Et ça, c'est l'essence même du coaching, car il favorise l'autonomie et permet d'être actrice de son propre changement. Mes clientes me partagent souvent qu'après notre accompagnement, elles se sentent équipées pour continuer d'avancer en toute autonomie et même que, plusieurs mois et années après, il continue de porter ses fruits.

🔑 *Les plus grandes transformations se produisent lorsque l'on se saisit pleinement son pouvoir personnel.*

Suite à notre échange, les choses commençaient à devenir plus réelles. Son projet (de questionner les différentes sphères de sa vie pour les réaligner si besoin) commençait à se concrétiser.

✖ Mais très vite, elle a mis le pied sur le frein.

✚ Le coaching permet de mettre le doigt sur ce qui bloque et sur ce qui empêche de s'autoriser ses véritables envies.

👉 De son côté, ce qui bloquait son avancée, c'était de croire qu'explorer ses possibilités professionnelles = reconversion totale = prise de risque et insécurité financière.

Sur le moment, elle se sentait déjà en danger car **la peur annule la temporalité**. Et cette peur expliquait aussi pourquoi elle repoussait ses décisions.

👉 Or, réfléchir à un changement n'est pas une prise de risque. C'est une étape d'exploration qui permet déjà d'étudier ses possibilités, la pertinence et la faisabilité de ses projets. Cela n'engage en rien à se lancer si finalement la dimension financière ne correspond pas à ses attentes et ses besoins.

👉 Par ailleurs, le changement ne veut pas forcément dire changement radical. Parfois, de simples ajustements peuvent suffire pour accéder à plus d'épanouissement et de satisfaction, comme par exemple :

- Travailler sa confiance en soi pour évoluer, se sentir légitime et retrouver sa motivation (il y a un potentiel de vitalité derrière la confiance).
- Rééquilibrer son travail pour avoir plus de temps pour sa vie personnelle ou d'autres projets.
- Se lancer dans de nouveaux loisirs pour permettre à d'autres moteurs de s'exprimer.
- S'engager dans une association pour répondre à un besoin d'utilité, etc.

🔑 *C'est important de prendre le temps de bien analyser et de comprendre ce qu'il se passe pour identifier là où se situe le nœud. C'est important de prendre en compte vos désirs ainsi que vos besoins pour trouver des solutions qui vous conviennent.*

✚ Par ailleurs, mon approche n'est pas de vous amener à faire un grand saut dans le vide. Ni de vous pousser à vous challenger et à sortir de votre zone de confort au point de mettre tout votre système interne en gros stress.

👉 **Mais plutôt de vous aider à trouver les possibilités porteuses de sens les plus adaptées pour vous, et à avancer de manière écologique et sereine.**

👉 **Si tu te reconnais et que tu te sens prête à explorer comment mon coaching peut t'aider à atteindre tes objectifs de vie et surmonter tes défis, tu peux réserver un premier échange avec moi sans frais et sans engagement de 30 minutes.**

Pour accéder à mon agenda et réserver, c'est ici :

[Je réserve mon échange de 30min offert](#)

Très belle fin de semaine,

À très bientôt avec grand plaisir,

Marjorie ❤️



Posez-moi votre question et j'y réponds dans les Lettres de Coaching.

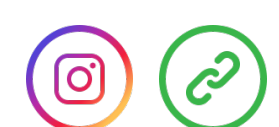
Pour cela, [partagez-moi votre question ici](#) et découvrez ma réponse dans mes prochains mails.



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."

Marjorie DS, Coach Professionnelle Certifiée

Tu reçois ce mail après t'être inscrite via un formulaire sur mon site ou parce que tu as été l'une de mes coachées ❤️



[Se désabonner](#)