

Lundi, le 13 juillet, 2009

## **Sujet : Témoignage**

Madame, Monsieur;

La semaine dernière, Sylvie m'a annoncé qu'elle était officiellement accréditée comme Coach. Je l'ai félicitée comme elle me félicite lorsque j'atteins mes objectifs. Nous travaillons ensemble depuis plusieurs mois à développer l'écoute de ce que je suis et de mes besoins pour me poser des objectifs réalisables et utiliser les stratégies qui me conviennent.

Concrètement, avec Sylvie, j'ai entamé un changement de carrière. Nous avons pris les routes dont j'avais besoin. Sylvie a été flexible faisant appel à plusieurs techniques qui me permettaient de choisir ce qui m'importait le plus. Elle a su utiliser respectueusement et avec humour mes désirs de changement et me faire prendre conscience de mes limites.

Régulièrement, elle me demandait comment je me sentais avec certaines décisions que je prenais. Lorsqu'elle concluait, nous faisons un retour sur ce que j'avais appris. Très rapidement j'ai compris que je devais faire confiance à mon senti dans mon processus de changement. Moi qui fonctionne souvent qu'avec ma tête, c'était un tout un défi!

Suite à un accord après un appel, Sylvie me faisait appliquer les stratégies dont nous avons parlé : un devoir à faire, un objectif à travailler. Cette semaine, je me suis amusée à effectuer des tâches rapidement et utiliser le temps pour juger de ma satisfaction face à une tâche précise. Je sentais que je devais prendre du recul. Je voulais écrire deux ou trois lignes pour témoigner de mon appréciation du travail de Sylvie, mais voilà que le plaisir s'est mis de la partie et j'ai poursuivi un peu plus longtemps que prévu! Je suis reconnaissante du travail que Sylvie a accompli en coaching avec moi. Elle a su m'aider à m'offrir le bien-être et la satisfaction de cheminer légère vers les objectifs importants de ma nouvelle carrière.

Merci Sylvie!

Sophie Beaulieu