



Coach spécialiste du bien-être amoureux

Témoignage de Chantal

Qu'est-ce qui t'a poussée à enregistrer un témoignage de ton expérience avec moi?

Je voulais parler aux gens et leur faire savoir ce que tu peux faire pour nous en cas de détresse après une rupture. Je voulais partager mon expérience avec les gens et leur montrer qu'on peut s'en sortir. Je trouve cela gênant de faire ça par vidéo, mais j'ai choisi de passer par-dessus ma gêne.

Quelles avant étaient les difficultés auxquelles tu faisais face avant d'entreprendre une démarche avec moi?

J'avais vécu une séparation très difficile qui m'a arraché une partie de moi-même et j'avais besoin de reconstruire mon estime de moi, de retrouver mon énergie, ma joie de vivre et toute seule je n'y arrivais pas. C'était trop de travail pour moi toute seule. Je ne savais pas comment m'enligner alors c'est pour ça que j'ai fait appel à toi.

Qu'est-ce que tu souhaitais accomplir dans ta démarche avec moi?

Je souhaitais avancer et regagner l'estime de moi que j'avais avant cette séparation-là puis surtout mon énergie. J'étais à plat, tout était difficile à faire donc j'avais besoin d'aide pour retrouver mon énergie, ma confiance et mon estime.

De quelle façon ta démarche avec moi a transformé ta vie?

J'ai pris conscience qu'il fallait que je m'occupe de moi, que je sois indulgente envers moi, que mon estime de moi était très importante. Il y a juste moi qui peux gagner mon estime de moi et personne d'autre alors j'ai dû travailler fort là-dessus.

Quels sont les trois plus grands résultats que tu as atteints au terme de ta démarche avec moi?

J'ai retrouvé ma confiance en moi, j'ai retrouvé mon énergie surtout! Ça draine tellement quand tu es fatiguée, tu n'avances pas, tu vois tout en noir. J'ai aussi regagné mon estime de moi. J'ai regagné ma joie de vivre. J'ai su mettre en pratique plein de choses qui m'ont aidée à avancer, à être plus positive et à voir la lumière au bout du tunnel.

Quel résultat te surprend le plus ou que tu n'attendais pas ?

Je suis une personne totalement différente de ce que j'étais puis ça, ça me surprend énormément. Je suis beaucoup plus positive et calme que j'étais puis je prends beaucoup plus soin de moi maintenant. Je suis ma priorité numéro 1 maintenant et ça me surprend beaucoup que je sois rendue là dans mon cheminement.

Comment ça se fait que ça te surprend autant que ça?

Parce que j'ai toujours été quelqu'un qui s'occupait des autres avant tout, je faisais passer les besoins des autres avant les miens et je me valorisais beaucoup aux yeux des autres et si les autres me disaient que j'étais bonne, que j'en valais la peine, bien c'était ça ma valorisation, mon estime de moi, mais là, je suis capable de le faire par moi-même et ça, c'est gros, c'est très gros!

Qu'est-ce que j'ai fait qui t'a été le plus utile?

Ta patience, ta compréhension. Juste de te savoir là tout près, de pouvoir communiquer avec toi par email si quelque chose n'allait pas, juste de te savoir là, c'est très très très rassurant et ça fait vraiment du bien.

Que dirais-tu aux femmes qui hésitent à entreprendre une démarche avec moi parce qu'elles manquent de temps ou qu'elles n'ont pas les ressources financières?

J'ai hésité moi aussi pour les mêmes raisons au départ puis après avoir participé au Café Coup de pouce, j'ai vu que je n'étais pas toute seule dans cette situation. Je ne sais pas, j'ai comme connecté avec toi et ça a été facile et je me suis dit : « Je vaudrais la peine, je vaudrais la peine d'investir sur moi une fois dans ma vie pour avancer. » Auparavant j'avais fait une démarche en psychologie, mais il me manquait quelque chose. J'avais besoin d'un but, j'avais besoin de travailler, j'avais besoin de faire quelque chose de concret, pas juste pour avancer, mais pour verbaliser ce qui se passait avec moi, pour découvrir pourquoi c'était arrivé et qu'est-ce que j'avais à améliorer sur moi. Ne pas hésiter à faire appel à toi parce que ça aide énormément, rapidement, à avancer et à faire un pas de plus, à voir du positif au bout de tout ça.

Cette démarche que j'ai faite avec toi n'a pas de prix. Je me sens beaucoup mieux que j'étais, je ne suis plus la même personne que j'étais. Ça n'a pas de prix de se sentir bien alors je pense que ça en vaut vraiment la peine!

En terminant, comment résumerais-tu en une phrase ce que mon accompagnement t'a apporté?

C'est difficile en une phrase! Tu as changé ma vie, beaucoup!

