



## Témoignage de Nathalie Lebel

### Quelles sont les circonstances qui t'ont amenée à entreprendre une démarche avec moi?

Suite à ma séparation, après 15 ans de vie de couple, je me sentais complètement perdue dans la nouvelle vie que j'avais décidé de vivre. Je manquais beaucoup d'estime et de confiance en moi. Je n'avais plus de projets, plus de motivation, le moral était à terre. Ça affectait beaucoup ma concentration au travail alors je me suis dit que ça serait bien de prendre soin de moi en consultant afin de faire le point et savoir où j'en étais.

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

Je voulais me sentir mieux dans ma peau. J'avais beaucoup de peine, je manquais de confiance en moi, d'estime de moi, j'avais perdu la joie de vivre que j'avais habituellement et je voyais la vie comme une montagne. Je n'étais plus capable de voir le positif et de me retrouver seule. Avoir à recommencer à zéro. Je trouvais ça gros ce que je vivais.

### De quelle façon, ta démarche avec moi a-t-elle transformé ta vie?

Ça l'a transformée sous plusieurs aspects. J'ai réalisé que j'avais beaucoup de fausses croyances par rapport à ce que j'étais comme conjointe, comme maman, comme employée. Je m'en demandais vraiment beaucoup.

La démarche m'a permis de me libérer d'une grande culpabilité que je portais à l'intérieur de moi depuis longtemps et j'ai réalisé à quel point le fardeau était lourd à porter. J'ai beaucoup travaillé sur moi pour être capable de mieux me faire confiance. J'ai compris pourquoi mon ancienne relation n'a pas fonctionné, j'ai pu réfléchir sur les nouvelles valeurs que je voulais donner à ma fille, que je voulais prioriser dans mon nouveau couple.

J'ai réussi à trouver des passions. Je ne croyais d'ailleurs plus que c'était possible. Ça faisait longtemps que je n'avais pas eu des passions, des buts à atteindre, des projets à entreprendre. Ça m'a vraiment permis de les trouver et surtout, ce que j'ai le plus apprécié, c'est de réaliser qu'avant, ma vie dépendait beaucoup de celle des autres et je suis maintenant capable de penser à moi d'abord. J'ai compris que c'était moi la personne la

plus importante pour me réaliser, réaliser mes projets et me faire plaisir. J'ai pu réaliser beaucoup de choses et je suis vraiment contente d'en avoir fait autant.

J'ai fait un cheminement vraiment très très important.

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

Tu as mis beaucoup de ressources à ma disposition pour m'aider dans mon cheminement dont les vidéos et les exercices que j'ai beaucoup appréciés. Je sentais donc que j'avais un accompagnement même entre nos rencontres.

J'aimais aussi beaucoup d'avoir à me préparer avant la rencontre, car cela me permettait de faire un bilan des derniers jours, de ce que j'avais fait. Je trouvais très utile de fixer mes objectifs moi-même, ça me poussait à me donner des buts, des objectifs réalistes qui correspondaient à mes besoins.

Pour changer, ça demande des efforts, ça ne se fait pas tout seul. J'avais beau avoir une ressource, mais c'était à moi de faire le gros du travail. J'étais prête à ça et j'ai vraiment apprécié d'avoir des exercices à faire. Donc, ta formule m'a permis de m'investir complètement dans mon changement. J'ai beaucoup apprécié ta compréhension, ton empathie, ta capacité d'écoute. Je sentais que tu prenais du temps pour moi et que ce n'est pas lourd pour toi. Je n'ai jamais senti de pression par rapport au temps des rencontres. J'ai vraiment beaucoup aimé ta façon de fonctionner.

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

Surtout la prise de conscience que je vivais la vie des autres et pas la mienne. J'ai réalisé ça assez tard dans ma vie et ça m'a surpris comme résultat. Je me rendais compte que dans la vie, j'étais une conjointe, une mère, une employée, mais pas une femme, d'abord et avant tout. Je ne faisais pas autant de choses pour moi que j'en faisais pour les autres. J'ai découvert que j'avais le pouvoir de réaliser mes rêves, que ça ne dépend pas toujours des autres. Je ne pensais pas avoir autant d'énergie positive. Je l'avais perdue avec le temps. Ça faisait longtemps que je ne m'étais pas sentie en confiance, positive et avec autant d'énergie.

Comment aurais-je pu t'aider encore davantage?

Selon moi, ton accompagnement a été vraiment complet. Je vois mal ce que tu aurais pu faire de plus, car c'est un cheminement qui m'appartient et je me suis sentie vraiment bien accompagnée.

À la suite de ton expérience personnelle, dans quelle mesure serais-tu à l'aise de suggérer à une amie vivant une séparation d'entreprendre une démarche avec moi? Pourquoi?

Je n'aurais absolument aucun problème à te recommander. Tout d'abord, tu es disponible de plusieurs façons : que ce soit par téléphone (comme tu l'as fait avec moi), par Skype ou en personne. C'est un service qui est accessible pour tout le monde.

Une séparation, c'est un gros bouleversement dans une vie qu'on ait été quittée ou qu'on ait quitté notre conjoint. On a besoin de se reconstruire, de se retrouver et cela demande du temps. C'est une transition qu'on peut faire en étant accompagnée pour mieux gérer nos émotions et je crois sincèrement que mon deuil s'est fait plus rapidement en ayant une coach de vie très professionnelle, comme toi.

C'est un beau cadeau à se faire. Je le recommande fortement. Aujourd'hui, je sens que j'ai des outils pour continuer mon chemin. Je me sens bien avec mes décisions, avec mon passé, et c'est tout avec toi que j'ai fait toutes ces belles prises de conscience. Je te recommanderais sans aucune hésitation.

À ton avis, qu'est-ce que ça prend pour entreprendre une démarche de coaching?

Il faut savoir ce que l'on veut changer, avoir du temps et se préparer. Une personne qui veut travailler sur elle-même doit avoir beaucoup de temps et de volonté et à la fin, quand on a pris le temps, quand on s'est investie, quand on a fait les exercices, qu'on prend le temps de se relire, d'en reparler, c'est toujours payant, mais ça demande d'abord d'être décidée, de vouloir y consacrer le temps et les efforts. Ça vaut la peine, mais il faut s'y investir.

En terminant, ça a été un grand bonheur d'être coachée par toi. Quand je me suis rendue compte que je n'étais pas obligée d'agir comme je l'avais toujours fait dans ma vie, que je me ramenaient à ce que j'avais réfléchi puis que je me rendais compte que j'étais capable de l'appliquer, ça vaut de l'or.

Puis plus je le fais, plus je deviens habile et plus c'est facile et plus je vois les résultats. J'ai appris comme je ne pensais jamais apprendre et je suis vraiment surprise des résultats que j'ai obtenus en entreprenant la démarche. C'est vraiment un beau cadeau que je me suis fait. Je t'en dois beaucoup!