



Coach spécialiste du bien-être amoureux

## Témoignage

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

Beaucoup de souffrance, au début. C'est ce qui a motivé principalement le fait de te contacter. Je ne savais pas par quel bout prendre cette souffrance. J'avais des idées noires et puis je ne pensais pas qu'on puisse vraiment un jour tourner la page. Je pensais que c'était quelque chose qui allait rester là, en tout temps. Je me sentais aussi beaucoup perdue. J'avoue que c'est dur par bout de parler de séparation, même si on a beaucoup de gens autour de soi. Ce n'est pas évident de se laisser aller avec des gens qu'on connaît, qu'on a l'impression d'ennuyer. Je ne savais pas trop comment m'y prendre quand je vivais cette souffrance, en fait.

J'ai été en couple pendant six ans, j'ai actuellement 23 ans. J'ai essayé par le passé différents types de démarches pour différentes raisons, de la thérapie, du développement personnel. Mais je n'avais jamais essayé le coaching. Cela me stressait un peu au début mais finalement cette expérience s'est avérée très positive. Au départ, j'avais beaucoup de doutes. J'étais très réticente parce que je me disais qu'à mon âge, de demander l'aide de quelqu'un pour quelque chose que tout le monde vit, ça ne me rendait pas très crédible dans cette démarche. Finalement, je me suis rendue compte que pour toute personne c'est très utile. J'avais des doutes aussi par rapport aux entretiens sur Skype, car ce n'est pas une manière habituelle de faire des suivis.

Ce qui m'a convaincue de me lancer, c'est vraiment l'envie de m'en sortir et la sensation de soulagement que j'ai pu avoir quand j'ai vu ta première vidéo sur les 5 étapes du deuil amoureux. Et le jour en fait où j'ai regardé cette vidéo, j'ai compris que tout ce que je ressentais était normal et qu'il y avait des manières de le travailler, et que toute personne qui vivait une séparation devait passer par là. Et puis, j'ai regardé toutes tes vidéos et je suis allée sur ton site, car à ce moment-là j'étais à l'étranger. Puis, il y a un moment où j'ai ressenti le besoin d'aller un peu plus loin, parce que ça pouvait m'apporter cette démarche-là.

J'ai aussi vu le témoignage d'une cliente sur ton site, c'est ce qui a motivé le fait que j'en fais un moi aussi à mon tour. Ce témoignage m'avait aidé à faire mon choix d'entreprendre une démarche avec toi. C'était une femme qui venait aussi de se séparer et son discours et la joie de vivre qu'elle laissait paraître m'a impressionnée. Je me suis dit, comment c'est possible qu'après une peine on en arrive là. C'était presque un peu irréel pour moi. Mais j'ai eu envie d'y croire.

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

C'est un peu marrant car avant de commencer ce témoignage, il a fallu que je me remette un peu dans le même état d'esprit dans lequel j'étais à ce moment-là. Le tout premier objectif que j'avais c'était de ne plus ressentir toute cette souffrance que j'avais, ce malaise relié à la séparation. C'est vrai qu'au départ, je n'en avais pas beaucoup d'autres que celui-là. Et puis, petit à petit, il y a beaucoup de choses qui se sont rajoutées, tout plein d'objectifs sont venus se greffer à ça. Mais l'objectif principal a été celui-là au début. Il y a aussi, c'est vrai, cette idée-là chez moi, de travailler un peu la relation que j'avais avec les hommes aussi et ma confiance en moi.

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

Le premier objectif pour lequel je suis venue, c'était pour ne plus ressentir cette souffrance reliée à cette relation et maintenant ce sentiment est totalement absent chez moi. Ça a été la base de ce que je voulais, la chose la plus importante. Et puis, non seulement j'y suis arrivée mais il y a toute une partie qui s'est révélée au niveau de la confiance en moi, de mon bien-être, de me connaître, et là c'était des choses auxquelles je ne m'attendais pas. Je pense que ça, c'est le deuxième plus grand résultat dans le cadre de ce suivi et c'est une belle surprise. Et un troisième résultat, c'est qu'en ce moment, je sais ce que je veux dans une relation. Je peux dire aujourd'hui que je suis contente d'être célibataire.

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

De voir à quel point j'ai pu évoluer sur la connaissance de moi-même. On a beaucoup aussi travaillé sur les fausses croyances et c'est quelque chose dont je n'avais pas vraiment entendu parler avant. C'est que ça a touché tous les secteurs de ma vie et pas que mes relations amoureuses. Ma relation avec les autres en général et le travail aussi beaucoup. Et ce qui a changé, ça je l'ai senti assez rapidement, c'est mon état d'esprit en règle générale. C'est maintenant un état d'esprit beaucoup plus positif, on prend les choses d'une autre

manière. Là où je suis très satisfaite c'est que, comme je l'ai dit, j'ai eu l'occasion de faire d'autres suivis et à la fin de celui-là, je sens que maintenant, j'ai mes cartes en mains pour faire différemment. Tu nous donnes plein d'outils, plein d'exercices et une fois qu'on les a acquis, ce n'est pas quelque chose qui s'en va, c'est quelque chose qui reste. Et ça c'est une belle surprise.

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

Le non-jugement je pense, l'écoute bien entendu, le fait que tu sois à ce point disponible mais surtout le non-jugement. Parce que même quand il y a des décisions difficiles à prendre ou des choses pas évidentes à dire tout simplement, c'est toujours rester neutre et dans la compréhension. Et je trouve que tu as toujours respecté là où on était présentement. Et ça, ça m'a beaucoup aidé.

On sent, en fait, qu'il n'y a pas de mauvaise décision à prendre ou de mauvais choix. Ça m'a aidé à me responsabiliser, à avoir confiance en moi. Ça m'a apporté de la sérénité car on en manque parfois dans ces situations-là. Puis, c'est vrai que tant qu'on n'arrive pas à être solide après sa séparation, on remue ça chez soi et on sait que c'est présent quelque part et on emboîte.

### **Pourquoi penses-tu que tu as été une cliente idéale pour moi?**

Parce que j'étais ponctuelle. \*rires\*

En fait, je pense que je me suis réellement investie, dans ce travail. Et puis, les entretiens, j'ai essayé de les préparer parce que tu m'envoie avant chaque rencontre une petite fiche pour les préparer. Et puis, les piles de travail que tu m'as donné, j'ai vraiment essayé de m'y investir. Et puis, du coup, la façon dont je me suis investie, tu t'y es investie autant alors je pense qu'ensemble ça a été agréable de travailler comme ça.

### **Comment décrirais-tu la qualité de l'accompagnement que tu as reçu? Est-ce à quoi tu t'attendais?**

Honnêtement, je ne m'attendais pas à ça, mais de façon négative. Je m'attendais à moins. Donc, comment je décrirais... je n'ai que du positif à vrai dire. Moi j'ai ressenti que tu t'es adaptée à ma situation et je pense que tu fais ça avec toute tes clientes. Et j'ai ressenti beaucoup d'humanité de ta part et ça m'a fait beaucoup de bien.

## **Que dirais-tu aux femmes qui hésitent à entreprendre une démarche avec moi?**

De ne pas hésiter. Alors après, de ne pas hésiter, mais de s'écouter aussi car moi aussi j'ai mis beaucoup de temps et si on ne se sent pas prête, ça ne sert peut-être à rien de se bousculer comme ça d'un coup. Mais de savoir que c'est possible et que si c'est le temps, de pouvoir l'envisager aussi. Mais je pense que cette démarche-là, ça peut vraiment changer une vie et surtout les relations qu'on peut avoir à l'avenir. Et ce serait vraiment dommage de passer à côté, ça c'est sur.

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

Un nouveau départ.

J'envisage l'avenir de façon positive. J'ai plein de nouveaux projets. Tout à changé en fait. Mon projet professionnel, entre autre. Actuellement, je suis célibataire mais je ne suis pas effrayée à l'idée de l'être. Je suis persuadée qu'à un moment donné je rencontrerai la bonne personne. Donc, je prends beaucoup plus le temps d'être dans le moment présent où justement à l'inverse j'ai arrêté de voir tout à l'avance. Et ça, c'est beaucoup pour moi.

Je ne sais pas encore de quoi l'avenir sera fait mais je sais qu'il serait fait de plein de belles choses, ça c'est sur.

**Cécile**