

Gérer ses émotions avec un coach

Ingrid Nicolas est coach certifié. Un terme galvaudé depuis que la télé et en particulier celle dite réalité, coche à tout va. Avec « Evolution », son cabinet basé à La Montagne, la jeune femme remet les pendules à l'heure.

[TEXTE : FLORENCE MERLEN - PHOTO : RECTOVERSO POUR FEMME MAGAZINE]



« **L**es émotions, c'est ma marotte ». Ingrid Nicolas est coach certifiée à La Montagne. Son job : nous aider à vivre mieux via un accompagnement, soit un coaching personnalisé. Un petit coup de pouce pour apprendre à gérer nos émotions, celles qui justement nous portent préjudices. « Pour s'assurer du succès du coaching, la demande doit venir de la personne, nous partons de ce qu'elle veut améliorer, là où elle veut aller, explique Ingrid Nicolas, avec l'objectif d'y parvenir le plus vite et le plus efficacement possibles. » Le coaching s'attaque à tout type de sujets : sentimental, travail ou relationnel. Le mécanisme des émotions est toujours le même. « Nous avons tendance à répéter ce que nous savons faire et à tourner en rond ». Il faut alors, aider du coach, déconstruire ce schéma. Il n'existe pas de recettes toutes faites, prévient Ingrid Nicolas, le travail est personnel, et la solution en soi.

Le recours à la PNL

Un trac, par exemple, touche à l'image de soi, et peut impliquer l'amalgame entre compétence (se dire je n'y arrive pas) et identité (se dire je suis nul). Il faudra alors travailler sur l'image de soi. Mal à l'aise lors d'un cocktail avec le sentiment d'être décalé ? Avec une foule de pensées déplaisantes qui s'ensuivent, vous vous isolez en position fermée. Le coaching vous aidera à ouvrir la poitrine, changer de posture, pour influencer sur le cycle du feedback. L'arme du coach : la parole, le travail sur le plan cognitif, surtout l'utilisation de la PNL (Programmation neuro-linguistique). Des techniques qui permettent d'agir sur les blocages et les comportements gênants. « Nous ne sommes pas dans le pansement, souligne la coach, la PNL fait partie des thérapies brèves mises en application dans les années 70 aux Etats-Unis, des techniques issues de l'analyse des mécanismes de cognition et de neurosciences. » Si la coach des émotions s'attaque aux blocages, plus généralement, le coaching peut être l'occasion de découvrir son « moi ». Engagées dans des rythmes effrénés, nos vies ne nous permettent pas toujours de faire cette pause nécessaire à la compréhension. « Un travail qui peut aller bien au-delà, précise Ingrid Nicolas, avec aussi des éléments pour s'interroger sur le sens de la vie. »

Qui est-elle ?

Le parcours d'Ingrid Nicolas est atypique. La Suisse est diplômée d'archéologie préhistorique. Son intérêt pour l'évolution l'a conduite à s'intéresser aussi à l'Antiquité, au Moyen-âge et à l'égyptologie. Elle devient d'ailleurs responsable adjointe de fouilles dans le Jura Suisse. Avec son tempérament de feu, la jeune femme change d'orientation pour intégrer la police scientifique. « Un travail où il faut savoir maîtriser les émotions et le stress », précise-t-elle. L'occasion lui a été offerte de se former à la PNL et au coaching. Objectif : améliorer les capacités d'écoute et de prise en charge. Depuis un an et demi, elle a installé son cabinet « Evolution » à La Montagne.

ÉVOLUTION

Coaching Mentoring
0692 23 54 21
5, chemin des Tamarins
La Montagne
<http://evolution.re>

Combien ?

La première séance est gratuite, et permet d'examiner les motivations pour entamer le coaching. Les séances sont facturées une cinquantaine d'euros.