

## SOCIÉTÉ

# De la police scientifique au coaching mentoring

publié le 19 février 2011  
07h30

Ingrid Nicolas : "Le psy va analyser le problème. Moi, je pars de la personne et on va vers la solution". (photos Eric Lejoyeux)

**Ingrid Nicolas a longtemps accompagné les victimes dans la police scientifique à Genève. Un travail qui l'a poussée à devenir coach et mentor-coach certifiée. Praticienne diplômée en PNL (Programmation Neuro-Linguistique), elle a décidé de mettre son expérience au service des particuliers pour les aider à se sentir mieux.**

"Je me suis vite rendue compte que, les gens n'étant pas tous égaux face aux difficultés de la vie, certains ont besoin d'aide pour pouvoir dépasser et surmonter correctement ces événements". Bienveillance, non-jugement, écoute active et empathie : autant de compétences qui aident Ingrid Nicolas dans son travail de coach. La jeune femme d'origine belge, a grandi en Suisse et s'est installée dans l'île en juillet 2010 avec son compagnon, cardiologue de profession. Ingrid Nicolas se passionne pour l'humain depuis toujours. Elle a fait des études en Archéologie préhistorique, en Ethnographie et en Biologie. "L'étude de la vie quotidienne des hommes du passé et le travail sur des sites archéologiques m'ont permis d'aborder les racines de l'humanité et son développement", explique-t-elle, dans son cabinet (Evolution), situé à la Montagne, sur les hauteurs de Saint-Denis. Soucieuse de se rapprocher de "la réalité des hommes du présent", elle se réoriente professionnellement et s'engage dans la Police technique et scientifique de Genève. "J'étais confrontée aux réalités actuelles de notre société, en contact avec les victimes de vols, agressions, violences, cambriolages et autres", rappelle-t-elle.

### "IL S'AGIT DE SE RECONNECTER AVEC SOI"

C'est pour aider ces personnes à "surmonter ces chocs qui viennent troubler leur vie" qu'elle décide de se former en Communication et en Gestion du stress et des émotions. "Quand j'allais sur le terrain, je me disais qu'il fallait que la victime rit au moins une fois". Afin de pouvoir agir "avec conscience et qualité", elle décide alors de se former en PNL (Programmation Neuro-Linguistique), puis en Mentoring Coaching auprès d'un institut réputé. "Avec la PNL, on peut agir sur la représentation du passé, le regard, le ressenti. On est plus disponible pour le présent. Je ne donne pas de conseil. J'amène la personne à prendre conscience de la situation". Ensuite, accompagné par la coach, on devient metteur en scène et acteur de sa vie. "Autant par mon expérience professionnelle et personnelle, je peux proposer plusieurs solutions. La personne en choisit une ou elle en construit une nouvelle... Il s'agit de se reconnecter avec soi..." Un coach peut être utile pour réaliser un projet ou un rêve, trouver sa voie, retrouver ses repères, augmenter la confiance et l'estime de soi, mieux se connaître, favoriser son épanouissement, mieux communiquer, etc. Étape essentielle : "Au départ pour être coaché, il suffit d'avoir une demande, un projet, une envie. Mais il faut qu'il y ait une conscience d'un problème". Comme pour aller chez le psy ? "Non ! Le psy va analyser le problème. Moi, je pars de la personne et on va vers la solution. Mais on peut voir un psy et un coach". Enfin, "plus on sera motivé et impliqué, plus vite on y arrivera !"

*Juliane Pomin-Ballom*

Contacts : 06 92 23 54 21. Site internet : [www.evolution.re](http://www.evolution.re)

Qu'est-ce que la PNL... La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) découle d'études sur la manière dont le cerveau (les neurones) est programmé par le langage. Elle offre un ensemble de techniques permettant d'adopter d'autres comportements en vue d'une évolution positive. "Ces techniques permettent d'agir sur les émotions, blocages et comportements gênants et donc de programmer les changements nécessaires pour atteindre vos objectifs", explique Ingrid.

... Et le Coaching mentoring ? Un Coach est un soutien dans l'action. Il vous permet d'atteindre un but, de réaliser un objectif, d'effectuer des changements dans votre vie (personnelle, professionnelle ou affective). Il s'assure que le changement est désirable et bénéfique, et qu'il s'effectue en sécurité. "Un Coach n'est ni un conseiller ni un thérapeute. Il ne décide pas à votre place, il ne fait pas les choses à votre place. Son travail se fait dans un partenariat dynamique avec vous, à votre rythme et sur les thèmes que vous voulez aborder. Son accompagnement est limité dans le temps et a pour but de vous rendre autonome. Il vous aide à y arriver plus vite et plus facilement, de manière objective". Le Mentoring renforce le Coaching et permet de réaliser un changement plus profond et plus durable.