

De Moi à Vous . . .

Dans cette Newsletter, je souhaite vous parler un peu plus moi et de « **mon coaching !** ». Aujourd'hui, je me rends à l'évidence que beaucoup d'entre vous, d'entre nous ont déjà entrepris un vrai travail sur soi avec cette volonté de mieux être et de mieux vivre. Un **voyage intérieur** qui a du en secouer plus d'un ! Peu à peu on se découvre, on s'allège, on se libère... On (re) vit.



L'introspection précède l'action. Avant de passer à l'acte, de faire votre 1^{er} pas, qu'emportez vous dans vos bagages ? Êtes-vous certains d'embarquer avec vous TOUT votre potentiel ? Avez-vous réunis tous les ingrédients, toutes vos cartes pour avancer sur le chemin du votre réussite et de votre bonheur ?

Autant de questions et de réponses nécessaires avant de partir « équipé » vers de nouvelles aventures, votre nouveau projet de vie qu'il soit professionnel, personnel, familial, sportif...

Cette étape « **état des lieux** » vous ouvrira plus de perspectives de changement et d'évolution, vous donnera plus d'assurance et surtout **boostera votre niveau de confiance**. En prenant conscience de toutes vos ressources, de tout votre potentiel, **votre 1^{er} pas** (et ceux qui suivent !) vers votre objectif ne sera qu'une formalité... ou presque !

Petit rappel qui prend toute sa place... la **détente**, les temps de pause sont autant de **moments précieux** et bienveillants pour une action efficace et pérenne.

A vos marques, prêts... partez !

Sandra COÏC-LAUROY

Coach en développement personnel et professionnel

Le coin Forme . . .

Vous prendrez bien un peu d'**épices** ? Donnez du relief et de la couler à vos plats et faites vous du bien au passage !

Coup de projecteur sur le **Cumin** et la **Cannelle**

Le Cumin... une simple cuillère à soupe de cumin vous apporte 22% de vos apports journaliers en **fer**, ce qui améliore votre **système immunitaire** et vous booste en **énergie** ! Se marie très bien avec les carottes et le riz.



La Cannelle... ces composés **antioxydants** aident à prévenir les pics et les creux de sucre dans le sang en améliorant la façon dont vos cellules vont métaboliser le glucose. Une demi-cuillère à café par jour aide à **réduire les risques de diabète** et de **maladie cardiaques**. En poudre ou en bâton pour assaisonner vos plats, vos bouillons et vos boissons (café...)



Exercice pour . . . La thérapie par l'action... la méthode des « petits pas » !

Vous vous êtes fixés un bel objectif ... félicitation ! Je vous invite à répondre (soyez le plus juste avec vous-même) à ces questions avant de vous lancer tête basse ou à corps perdu (ou presque !) dans la réalisation de votre objectif :

- Est-il accessible, réalisable ?
- Est-il assez précis et simple ?
- Est-il estimable (chiffirable) rapidement ?
- Est-il bénéfique pour vous ?
- Dépend t-il de vous ?

Vous avez répondu clairement OUI à chacune des questions ? . . . Alors, c'est parti, faites votre 1^{er} pas (le plus important) !
Question +++ : c'est un objectif qui vous challenge ou qui vous rassure ?

A vos Agendas . . . Prochain **Cercle de Femmes**, lundi 12 octobre. Un RDV mensuel rien que vous Mesdames & Mesdemoiselles, Venez vous ressourcer et booster votre énergie ! Infos & Inscription sur [Cercle de Femmes](#)

Atelier « La reconversion professionnelle, une solution ? », jeudi 29 octobre, Infos & Inscription sur [Atelier & Stage](#)

Stage « Sortez de votre Zone de Confort ! », vendredi 27 novembre, Infos & Inscription sur [Atelier & Stage](#)

Nouveauté . . . Que vous soyez Particuliers ou Entreprise je vous propose des **Forfaits 4 ou 8 séances pour un accompagnement individuel** pour répondre au mieux à vos attentes, Renseignements sur : [Offre forfaits](#)

Je vous propose également un **Coaching Spécial Adolescents** : un accompagnement régulier ou ponctuel tout au long de sa scolarité pour l'aider à se construire, grandir et à faire face à ses difficultés.

Le coin Article . . . De **l'Adolescent à l'Adulte**, il n'y a qu'un pas.... Et oui, je vais encore vous parler de « petits pas » !

Quel bonheur de voir des yeux d'ados s'illuminer, briller au cours des séances, d'entrevoir des petites lueurs d'espoir d'une vie qui leur semble tellement injuste à premier abord. Existe-t-il un mode d'emploi pour élever ses enfants, ses adolescents ?

Aimer son enfant ? Aimer son enfant ne veut pas dire le surprotéger de peur qu'il ne vous aime plus en retour, qu'il vous rejette, de peur qu'il se fasse mal, de peur qu'il n'y arrive pas... de peur d'être un « mauvais » parent...

Aimer son enfant c'est l'aider à grandir, le guider dans son apprentissage, lui donner suffisamment de liberté d'action et de réalisation. C'est accepter qu'il fasse des erreurs, des mauvaises rencontres, des mauvais choix, qu'il avance pas à pas même s'il trébuche. C'est accepter qu'il ne fasse pas systématiquement comme vous l'avez décidé !

En recherche permanente de repères, de modèles, d'appartenance à des groupes... il se découvre, s'aime, ne s'aime plus. Il a besoin de vous plus que vous ne pouvez l'imaginer ! Il a besoin d'être accompagné dans ses propres expériences de vie qu'elles soient agréables ou douloureuses. J'ai bien dit « **accompagner** »... et non « assister ».

Un accompagnement bienveillant et des encouragements justes l'aideront à devenir autonome dans sa vie d'adulte. Une assistance trop protectrice ne fera que le fragiliser, incapable alors de faire les choses seul, sans « sa béquille » parentale.

L'adolescent et ses besoins ? Pour se construire et s'affirmer, l'adolescent a besoin de « chuter », de se relever et d'apprendre ainsi de ses erreurs. Comme un bébé qui fait ses 1^{er} pas, il essaie, il chute, se relève, re chute, se relève de nouveau, essuie quelques pleurs au passage... jusqu'à savoir marcher et voir ses parents heureux et fiers de cette belle et éprouvante réussite. Ce scénario va se répéter toute sa vie et se poursuivra après quand il quittera le cocon familial.

Mais que faites vous s'il a enfreint les règles de la maison, s'il a dépassé les limites autorisées ? La facilité est la punition voire l'interdiction et sans même essayer de comprendre pourquoi, quelle était l'intention véritable, le message caché qu'il souhaite faire passer à sa manière. Un tel comportement de désobéissance est souvent révélateur de difficultés plus ou moins profondes et qui doivent être entendues. Des difficultés qui, si occultées referont surface en réveillant de vieilles blessures émotionnelles et seront beaucoup plus difficile à réparer.

A sa manière l'adolescent exprime sa souffrance, sa détresse, son mal être... par le silence, l'indifférence, la rébellion, la désobéissance... autant d'attitudes qui doivent vous alerter. Un besoin d'être écouté sans être jugé, de pouvoir se livrer sans craindre le regard ou la réaction de ses parents.

Comme tout être, l'ado a des besoins, des envies et bien souvent, il ne les exprime pas. En observant ses changements d'humeur, de comportements, en allant vers lui, en l'écoutant sans rien attendre en retour, en lui montrant que vous êtes là, simplement là pour l'accompagner dans cette « jungle » tumultueuse. Votre adolescent a « juste » besoin de se sentir aimé et d'évoluer dans une cellule familiale aimante et rassurante.

Lors de mes séances, bien souvent quand je leur demande quelles sont leur envies du moment, leurs attentes ? Les réponses viennent spontanément : « *J'aimerais que papa soit fière de moi, qu'il me le dise* », « *J'ai besoin que maman me prenne dans ses bras* », « *J'aimerais tellement qu'ils m'aiment* », « *J'aimerais qu'ils aient confiance en moi, je sais je ne suis pas sage tout le temps...* ». Et là, il n'est pas question du dernier I-phone ou de la dernière paire de basket à la mode... Il est question **d'AMOUR**.

Alors existe-t-il un mode d'emploi pour être parents ? Un mode d'emploi pour vivre son adolescence pleinement et devenir adulte sereinement ? Ne cherchez pas... il n'existe pas ! Les réponses se trouvent en vous, **dans votre cœur**, dans cet amour inconditionnel. Ne cherchez pas à être un parent parfait, faites de votre mieux, agissez avec votre cœur (je sais je me répète !). **Dites lui haut et fort que vous l'aimez, qu'il l'entende et qu'il le ressente...**

Pas à pas, votre enfant grandi, pas à pas il apprend à vos côtés, pas à pas il se construit... Pas à pas vous l'admirez, l'encouragez, vous vous émerveillez chaque jour, vous l'aidez à devenir adulte.

Et vous adulte ? Où en êtes-vous aujourd'hui ? Quel « petit pas » allez vous faire demain ?