



© Thierry Querette

FRANCINE SAVARD, SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
FONDATRICE/PROPRIÉTAIRE DE PROACTIF FITNESS

Le coaching de vie: la route vers le bien-être!

Le printemps est le temps idéal pour regarder où on est rendue, où on veut aller et d'où on est partie; pour faire le grand ménage, quoi. Cela ressemble à de la gymnastique mentale, vous ne trouvez pas? À vrai dire, c'est aussi un peu la raison d'être du coaching de vie.

Sans être des psychologues, les coachs de vie sont des professionnels qui ont comme formation au moins 400 heures auprès d'un institut qualifié. Vous n'avez qu'à taper «coaching de vie» sur Google et vous pourrez constater que cette profession est bien présente et qu'elle bénéficie d'une popularité grandissante. Aussi, je crois qu'il vaut vraiment la peine de mettre cette méthode en pratique, afin de nous maintenir en bonne santé physiquement et psychologiquement, et ce, pour bien vivre tous les grands changements dans notre vie.

Physiquement et psychologiquement; en effet, l'un ne va pas sans l'autre. J'ai d'ailleurs récemment rencontré un conférencier qui parle beaucoup de la gestion de nos énergies: Bernard Valiquette. Il faut aussi que je vous dise que j'allais tout d'abord le rencontrer pour discuter de nutrition, pour faire une mise à jour en quelque sorte.

Bernard m'a enseigné, il y a déjà plus de 10 ans, une méthode plus radicale en ce qui a trait à la nutrition. À cette époque, nous parlions en termes beaucoup plus concrets: combien de protéines, glucides et lipides, qu'affectent les ratios de ceux-ci en particulier, etc. Aujourd'hui, il m'a confirmé qu'il s'attarde beaucoup plus à l'aspect psychologique des personnes qui le consultent, même s'il s'agit de perte de poids. Il aide les gens à prendre conscience de ce qui les

propulse quelquefois dans une zone de stress et d'anxiété élevée qui, en retour, les sabote.

Apprendre à détecter les mécanismes destructeurs ou encore à repérer les événements déclencheurs pouvant causer des états anxieux s'avère être la clé pour atteindre nos objectifs. Que l'on parle de perte de poids, de gestion du travail ou encore de relations interpersonnelles, tout cela part de VOUS!

Lorsque vous serez apte à reconnaître ce que vous pouvez ou devriez changer et, parfois, à accepter le fait que l'on ne puisse rien changer (au passé, à une situation, à une personne ou à un événement), l'action de lâcher prise ou l'acceptation seront le gage d'une plus grande sagesse et paix intérieure. Vous pourrez enfin vivre selon votre plein potentiel.

Le temps passe et, tous autant que nous sommes, nous vieillissons! Alors, ne perdez pas votre temps à vivre dans le passé ou à vous accrocher à des situations grugeant votre énergie vitale. Vivre dans un état d'anxiété, de honte, de culpabilité, etc. ne vous mènera que plus vite à la destination finale, c'est-à-dire que vous vieillirez plus rapidement!

En plus, le fait de vous stresser inutilement pour des choses que vous ne pouvez contrôler ne fait que produire plus de cortisol (hormone sécrétée par le corps lors de stress élevé), ce qui entraîne le stockage des graisses,



particulièrement au niveau de la ceinture abdominale. À constater l'effet néfaste des émotions négatives, il n'est guère surprenant que les crises de cœur, les cancers et les migraines soient souvent le résultat d'une mauvaise gestion des énergies. Donc, gardez votre calme.

Ainsi, votre petit bedon accumulé depuis un an déjà s'obstine à rester, peu importe la façon dont vous vous y prenez pour le faire disparaître? Questionnez-vous: peut-être l'hormone de stress par excellence, le cortisol, dicte-t-elle la voie à suivre en ce qui concerne votre corps. Résultat: une augmentation de votre circonférence adipeuse. Yé! Vous serez plus dodue! (Euh... je ne crois pas que ce soit l'effet désiré, n'est-ce pas?)

La recette du bonheur?

Le coach de vie vous accompagnera afin que vous puissiez reconnaître vos forces et vos habiletés dans le but de performer au maximum, tel un athlète pour qui la plus haute marche du podium sera soudainement à portée de main. Le coach sera là pour vous assister, vous éclairer et célébrer vos victoires. Ce sont là les mots de Louise Lambert, coach de vie diplômée de l'Université de Sherbrooke. D'ailleurs, cette université est considérée comme étant un leader mondial en formation de coaching.



VOICI QUELQUES LECTURES INTÉRESSANTES ET RÉFÉRENCES IMPORTANTES:

- Écoute ton corps*, par Lise Bourbeau, Éditions E.T.C. -Inc.
 - Le chemin le moins fréquenté*, par Scott Peck
 - Nouvelle Terre*, par Eckhart Tolle
- CONFÉRENCIERS ET/OU COACHS DE VIE:**
- Bernard Valiquette: bvaliquette@cgocable.ca
 - Louise Lambert: www.louiselambertcoach.com
 - Diane Morissette, (514) 258-8093

Par contre, on ne doit pas perdre de vue que le coaching ne repose sur aucune recette miraculeuse, et qu'il ne se veut en rien une thérapie de la réussite obligatoire et du bonheur garanti.

Bernard Valiquette m'a aussi conseillé de répondre par écrit à ces quelques questions au quotidien:

- Le nombre de fois où tu as atteint des zones de stress et d'anxiété élevées?
- La raison: qu'est-ce que l'événement (personne ou situation) aurait dû être (ce qui devrait) pour que ta conscience (ta petite voix intérieure) soit heureuse?
- Quelle(s) émotion(s) as-tu ressentie?
- La pensée ou l'action que tu as eue ou faite afin de te ramener au calme?

Plus votre conscience sera entraînée, plus vous pourrez vous connaître et reconnaître les mécanismes nuisant à votre équilibre ou à la réalisation de vos aspirations futures.

Ma coach de vie, Diane Morissette, m'a elle aussi conseillé d'effectuer mes prises de conscience par écrit, afin d'éventuellement AGIR comme nous voulons le faire et non pas RÉAGIR sous le coup de l'émotion. Je peux vous assurer que cela en vaut la peine. Cette méthode vous amènera à vraiment prendre conscience de vos comportements et à les analyser, puis à changer vos mauvais traits de caractère. Ainsi, elle vous guidera graduellement vers de nouveaux sommets, peu importe le segment de votre vie. Ce sera VOUS, mais EN MIEUX! Et par-dessus tout, rappelez-vous que votre vie... c'est maintenant!

Soyez ProActif! Musclez votre santé!



Pour en savoir plus, visitez www.proactiffitness.com ou composez le (514) 257-SPOR (7767).

«LA GYM DE VIE»

Soyez vaillante, car selon la coach Louise Lambert, le coaching de vie, c'est assurément un entraînement en soi. Dès le départ, elle qualifie cette méthode de «gym de vie». En effet, elle établit plusieurs analogies entre le conditionnement physique et la «gym de vie»:

- **Entretenez votre souplesse pour nourrir votre ouverture d'esprit.**
- **Améliorez votre endurance pour mieux surmonter les défis.**
- **Entraînez votre cœur à suivre le rythme de vos aspirations profondes.**
- **Approfondissez votre respiration, qu'elle devienne votre inspiration.**
- **Développez votre force pour reconnaître votre pouvoir.**
- **Transcendez vos limites pour atteindre l'excellence.**

Ces comparaisons pourront vous donner une idée du rôle du coach.



Êtes-vous prêts?

WWW.QUICKRELOAD.COM