

# Et si j'avais un Coach

by  
Sylvie  
Tissot-Bourgeois



## Et si j'osais aller voir un coach de vie ?

Avec l'automne et son cortège de routines, de belles résolutions de rentrée sans doute abandonnées, une solution pour reprendre sa vie en mains et lui donner une nouvelle impulsion : le coaching.

Sylvie Tissot-Bourgeois, coach de vie installée à Sallanches, nous en dit un peu plus sur son activité.

## Un coach de vie, c'est quoi au juste ?

**STB:** D'abord, ce n'est ni un psy, ni un donneur de leçon, encore moins un gourou. C'est plus globalement un accompagnateur, qui se situe donc à côté de la personne dans une position d'égalité, qui aide à clarifier une situation, à faire émerger des solutions que la personne accompagnée a en elle mais qu'elle n'a pas su faire éclore toute seule...

## Dans quelles circonstances faire appel à un coach de vie ?

**STB:** Elles sont multiples !

- Dès que l'on traverse une étape pas facile (adolescence, passage à la retraite...)
- Une épreuve de vie (séparation, licenciement, burn-out...)
- Lorsqu'on souhaite développer la confiance et l'estime de soi, accroître son potentiel, préparer une reconversion professionnelle, ou encore reconstruire sa vie.
- Accompagnement des ados, préparation mentale.

## Selon vous, quelles sont les qualités d'un bon coach de vie ?

**STB:** Il doit faire preuve d'une écoute attentive et bienveillante, d'une ouverture d'esprit inconditionnelle et positive, d'un sens de l'analyse, et doit maîtriser l'art de la question pertinente, (ou impertinente selon les cas), provoquant prise de conscience et ouverture de perspectives. Evidemment, il a aussi le sens de l'éthique. Enfin, un bon coach sait accompagner à établir un plan d'actions pour aller plus loin, plus vite et de façon plus confortable et efficace pour son client.

## Et votre petit plus à vous ?

**STB:** A la fois femme de cœur, l'empathie est mon crédo, j'ai une expérience de cadre commerciale, également de chef d'entreprise et manager), je suis aussi femme d'intuition, cette forme de compréhension directe et spontanée, que je sais explorer et partager avec autrui. Quelle que soit la situation, je raisonne « solutions ». J'aime déclencher l'enthousiasme d'avancer !

## Votre conseil pour avancer dès maintenant ?

**STB:** Avant de savoir où aller, il est important de savoir où l'on en est. Faire la liste de tout ce qui va bien dans sa vie, de tout ce qui rend heureux. Cet état des lieux positif permet un état émotionnel propice à l'évolution. C'est un outil fabuleux pour amorcer le changement. Alors vite commencez à noter dès aujourd'hui, vous aurez un autre regard sur la situation !

## Cabinet de Coaching « Et si j'avais un Coach ! » A Sallanches et à Thyez

Coach Certifié ICI . Coach de vie et Coach en entreprise. Sylvie Tissot-Bourgeois

☑ Et si j'avais un Coach ! 06 69 63 23 77

Tarif : Prix d'une séance d'1 h : 60 €

Possibilité de prix pack de 5, 8, 10 séances