

CHRYSTELLE 50 ANS DIRECTRICE SERVICE ADMINISTRATIVE

Un autre chemin....

Un jour à quelques milliers de kilomètres de chez moi la mort est venue tout près et s'en est allée.

De retour chez moi avec ma famille je me suis dit qu'il serait difficile de continuer comme avant qu'il fallait agir ...mais ne pas faire n'importe quoi ... rester soit même tout en étant différente ...ne pas perdre celle que j'étais mais l'amener à faire autrement.

Aujourd'hui à l'aube de mes 50 ans je pense pouvoir dire que je ne me suis jamais sentie aussi bien, en accord avec moi-même, avec ce que je suis ce que j'ai envie d'être. Et ça s'est grâce à Coach Phil et au coaching que nous avons fait ensemble.

J'ai arrêté de vouloir être Wonder Woman, de tout gérer, d'être là pour tout le monde de courir après une espèce de maman parfaite, de femme parfaite, d'employée parfaite ... et pourtant j'ai le sentiment de faire plus de chose, d'être plus à l'écoute de mon corps, à l'écoute des autres, plus disponible pour mes raisons d'être. Le coaching m'a montré un autre chemin, le faire autrement.

Au fur et à mesure des semaines Coach Phil a déposé des petits cailloux sur mon chemin qui m'ont fait réfléchir, me poser des questions sur celle que j'étais et sur celle que je voulais être et qui était là au fond de moi étouffée par celle qui voulait tout contrôler. Apprendre à lâcher prise c'est surtout apprendre à vivre, ne pas perdre le peu de temps que nous avons dans des choses inutiles, ne pas passer à côté de soi, de sa vie des petits bonheurs du quotidien, mettre le professionnel à sa juste place. Prendre de soin de son corps, l'écouter pour qu'il puisse avancer. C'est comme si tout s'était mis à la bonne place : la famille et mes raisons d'être, les amis, le travail.

Comme si tout s'était ordonné naturellement.

Chaque jour il faut utiliser les outils que Coach Phil m'a donné pour rester sur ce chemin - il y a des trous et des bosses sur ce chemin, il est long, mais grâce au travail accompli, le chemin est moins chaotique, on le comprend mieux, et si toutefois on se perd, nous avons les outils pour retrouver le chemin.

Je suis bizarrement très émue d'écrire ces mots, de poser noir sur blanc ce que ce coaching m'a apporté...en tout cas je n'ai pas envie de faire demi-tour mais d'avancer sur le chemin... autrement

OCT 2020