

COACH DE VIE

ANNE-HÉLÈNE PELTIER PARTAGE SA JOIE DE VIVRE

Des doutes ou des interrogations sur votre vie personnelle ou professionnelle ? Coach de vie et de développement personnel, Anne-Hélène Peltier s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes vers une vie plus épanouie.

« Je remercie ce coach qui a changé ma vie. Elle a su me faire reprendre confiance en moi après un gros burn-out » ; « C'est une coach empathique et dynamisante que je recommande fortement »... Sur son site internet, les témoignages de ses premiers coachés sont déjà élogieux. Installée comme coach de vie et de développement personnel, depuis quelques mois seulement, Anne-Hélène Peltier, a assurément réussi sa reconversion professionnelle.

Après des expériences dans la restauration et le management, la jeune trentenaire, originaire du Quillio et aujourd'hui installée à Guénin, voulait changer d'horizon. Son projet : ouvrir des gîtes. La crise sanitaire va rapidement y mettre un terme, les banques refusant de le financer. Qu'importe ! Accompagnée par un coach pour montrer son projet, elle a aussi découvert un nouveau métier. « J'ai toujours essayé d'aider les gens et je le faisais déjà dans mon entourage », assure-t-elle. Elle décide donc de suivre une formation à la haute école de coaching de Paris. En février dernier, elle est en sort avec un diplôme certifié et reconnu par l'État.

« Mon rôle est d'aider les coachés à créer un véritable projet de vie en tenant compte d'un équilibre entre la vie professionnelle et la vie affective », explique-t-elle.

À domicile ou dans les entreprises

Concrètement les coachings se déroulent sur 8 à 12 séances de 1 h à 1 h 30, espacées de sept à dix jours afin d'être le plus régulier possible et d'avancer rapidement dans le processus. Ils se décomposent en quatre phases bien distinctes. La première vise à comprendre la situation du coaché. « Nous

avançons au fil de l'eau en fonction de ce qu'ils veulent bien me dire, précise Anne-Hélène. L'objectif est à la fois de leur apprendre à mieux se connaître et à dégager des valeurs sur lesquelles nous pourrions ensuite nous appuyer ». Après une seconde phase permettant de déterminer un objectif, une troisième va mettre en évidence les points de blocage. Enfin, une quatrième et dernière phase va consister à débloquer ces points de blocage et à mettre en place un plan d'action. Pas question de se substituer aux thérapeutes spécialisés. « Le travail du coach est complémentaire de celui du psychologue, explique-t-elle. Le psychologue se concentre sur le passé et cherche à mettre en évidence les causes du mal-être. Le coach, lui, se concentre sur le présent et aide les personnes à contourner les blocages qui empêchent de passer à l'action. »

Si Anne-Hélène peut recevoir les particuliers dans le cadre naturel et apaisant de son domicile de Guénin, elle pratique aussi par visio-conférence. « C'est une technique tout à fait adaptée au coaching », précise-t-elle. Elle intervient également dans les entreprises ou les établissements hospitaliers afin d'accompagner individuellement les salariés qui ressentent du mal-être au travail ou dans leur vie privée. « À chaque fois, mon objectif est d'accompagner les personnes vers une vie plus épanouie », assure-t-elle.

PRATIQUE

Anne-Hélène Peltier - 06 88 08 27 27
<https://www.allezmieux.com>
contact@allezmieux.com