

## Mon parcours : du changement personnel à l'accompagnement des autres

J'ai ressenti, à un moment de ma vie, le besoin profond d'exercer un métier porteur de sens, en cohérence avec mon propre cheminement intérieur.

Mon parcours de transformation personnelle m'a conduit à expérimenter plusieurs approches d'accompagnement :

- un **bilan de compétences** avec **Orientation**, qui m'a ouvert la voie vers ma nouvelle vocation (je suis aujourd'hui **consultant en évolution professionnelle**) ;
- un **bilan professionnel et personnel** avec le **CNFDI**, pour mieux comprendre mes forces et mes aspirations ;
- la création du "**Coaching de compétence**", une méthode que j'ai développée pour aider chacun à **préparer son avenir et discerner son évolution professionnelle** avec clarté et confiance.

### Un parcours de vie avant tout humain

Avant d'aider les autres, j'ai dû moi-même apprendre à me connaître et à dépasser mes limites. J'ai traversé des périodes de doute, de manque de confiance et d'estime de moi. Comme beaucoup, j'ai connu la peur de l'échec, la difficulté à m'affirmer ou à faire face à certaines personnes manipulatrices. Ces blessures m'ont freiné dans mes désirs de transformation et d'épanouissement.

Le **coaching** et l'**aide psychologique** ont été des leviers puissants pour m'aider à :

- retrouver la **confiance en moi** et une image positive de qui je suis ;
- **équilibrer ma vie personnelle et professionnelle** ;
- apprendre à **gérer le stress**, à **lâcher prise** et à **vivre le moment présent** ;
- dépasser la **procrastination** et améliorer ma **gestion du temps** et des priorités ;
- renforcer ma **communication relationnelle** au travail, en couple et dans ma vie sociale ;
- cultiver **l'empathie, la bienveillance et la simplicité** dans mes relations.

### Une vision globale de l'accompagnement

Aujourd'hui, je transmets ce que j'ai appris : le **coaching de vie** et l'**écoute bienveillante** sont pour moi des outils essentiels pour révéler le potentiel de chacun.

Croyant, je veille aussi à aider chacun à développer son **intériorité**, à trouver **la paix du cœur** et à vivre en harmonie avec ses valeurs, quelles que soient les épreuves traversées.

Changer de mentalité, c'est possible.

Se transformer, c'est un choix.

Et je vous accompagne, pas à pas, sur ce chemin de **déploiement personnel et professionnel**.