

# SE CHANGER ... POUR CHANGER LE MONDE

## EN QUOI LE COACHING PEUT VOUS AIDER A CHANGER ?

Le coaching est une des approches qui accompagnent le changement, le grand saut dans l'inconnu. Une fois la demande confirmée et transformée en objectif, le coach va permettre à son client d'identifier ses ressources, de lever ses obstacles pour lui permettre de se réaliser. Pour ce faire, différents outils sont généralement mobilisés.

### • LES VALEURS

Comprendre ce qui est important pour vous, s'assurer que ces valeurs sont respectées par vous, par les autres, les mettre au cœur de vos projets

### • LES TALENTS

Découvrir ce que vous faites naturellement, avec sens et/ou plaisir, en comprendre les tenants et aboutissants pour les mobiliser

### • LES CROYANCES

Identifier celles qui vous aident (à renforcer) et celles qui vous limitent (à désamorcer)

### • LES BESOINS

Comprendre les vôtres, ceux des autres et pouvoir les verbaliser, les (faire) respecter

### • LES EMOTIONS

Apprendre à les accueillir plutôt que vouloir les maîtriser, comprendre leurs liens profonds avec nos émotions

### • LA CONFIANCE ET L'ESTIME

Les restaurer si elles ne sont pas suffisantes, elles sont les clés de la sérénité

De nombreux autres outils, adaptés à l'objectif de changement souhaité, viendront compléter cette palette permettant à la personne coachée de mieux se connaître pour faire ses choix en toute autonomie.

**Aujourd'hui, j'ai la chance de faire un métier qui me passionne : je suis Coach, Formatrice et Facilitatrice.** J'accompagne, au quotidien, des personnes vers leurs objectifs. Quelle joie de les voir se révéler à eux, se transformer... **Confiante, ancrée et désormais authentique, j'éprouve une profonde gratitude pour ce que je vis et partage. Mais cela n'a pas toujours été le cas.**

Malgré un environnement très bienveillant, j'ai été, dès l'adolescence, secouée par des problèmes de santé ; timide, j'ai cru longtemps que s'affirmer serait très difficile pour moi. J'ai travaillé 10 ans dans le secteur informatique. **Mes 3 licenciements économiques ponctuant cette période m'ont fait prendre conscience que j'étais en train de me perdre.**

**Jusqu'au jour où j'ai eu la chance de bénéficier d'un processus de coaching :** 1er pas déterminant vers mon accomplissement personnel et professionnel. S'en est alors suivi une série de déclics, de rencontres, de formations.

**C'est pour cela qu'aujourd'hui et depuis 6 ans, j'invite mes clients à se reconnecter à ce qu'ils sont et veulent profondément et, grâce à des outils puissants et impactants, ils peuvent à leur tour, (re)devenir acteurs de leur vie !**



**Si vous avez besoin d'être accompagné(e) pour trouver le chemin qui mène à vous, je suis à votre disposition,**

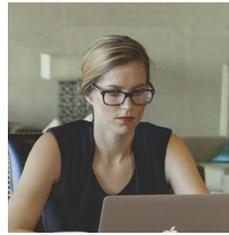
Contactez-moi avant qu'il soit trop tard  
[vbauge@infine-coaching.fr](mailto:vbauge@infine-coaching.fr)

**Changer (le monde) en mode collectif, c'est possible aussi !**



# SE CHANGER ... POUR CHANGER LE MONDE

Ils vous montrent leur chemin, à vous d'inventer le vôtre...



TRAVAIL

« J'ai souvent dû m'adapter et me remettre en question pour changer ma vision du monde professionnel, encore plus pour rebondir après mes deux licenciements économiques en 13 mois. **J'ai décidé d'en faire une force et de créer ma société.** Avoir le courage de changer c'est devenir acteur de son chemin professionnel. **C'est aussi apprendre à dire non car tout le monde ne vous veut pas du bien.** C'est aussi se libérer du poids de certaines croyances : « Je suis sur-humaine, je peux tout faire et dois le faire ! » Et bien non ! Non je ne peux pas tout maîtriser, c'est important de déléguer, de construire des partenariats, un prospect a le droit de me dire non et ce n'est pas contre moi. **En un mot c'est lâcher-prise ! »**  
 Florence – Entrepreneuse individuelle



« **Après 20 ans de vie de femme mariée et de mère de 4 enfants, je ne me retrouvais plus.** Je vivais un quotidien sans réfléchir mais dans lequel je ne m'épanouissais pas. Et puis un jour, je me suis rendu compte que je ne prenais plus aucune décision car je n'en étais plus capable, que je subissais ma vie au lieu d'en être actrice et je ne supportais plus l'image que je renvoyais. **J'ai pris la décision de demander le divorce** et ai sollicité un accompagnement pour oser m'affirmer et apprendre à dire non. C'était pour moi indispensable pour pouvoir être heureuse .... **Savoir ce que je voulais vraiment mais également revenir à l'essentiel :** qui j'étais, de quoi j'avais besoin, qu'est ce qui me faisait plaisir et puis reprendre confiance en moi ! **Non, je n'étais pas aussi nulle que je m'en persuadais. Aujourd'hui, je suis Moi ! »** Christine



« Pendant près de 12 ans j'ai travaillé dans une chaîne nationale renommée de grands magasins. **Je ne me suis jamais vraiment sentie à ma place en exerçant une activité de promotion des ventes, marketing, publicité...** Un arrêt maladie prolongé pendant ma grossesse m'a permis de faire le point sur mes valeurs, mes aspirations et de décider de ne pas retourner travailler dans la grande distribution. **Je voulais penser, travailler pour " l'humain d'abord" et non plus développer un chiffre d'affaires.** J'ai décidé d'intégrer un cabinet qui accompagnait des personnes en difficulté socio-professionnelle pour leur permettre de se ré-orienter, de trouver un travail. **Enfin, mon travail avait un sens pour moi et jamais je n'ai eu à regretter mon choix !** Je suis fière d'avoir par la suite suivi des personnes en très grande difficulté sociale, les accompagnant pour reprendre pied, se remettre en chemin et retrouver confiance, santé, lien social, espoir et travail.... » Marie-Line



COUPLE



# SE CHANGER ... POUR CHANGER LE MONDE

## CHANGER AU MASCULIN



« Le changement ? Très important finalement dans une vie si toutefois ta vie n'est pas la tienne parce que tu l'as construite comme tu penses que les autres voudraient qu'elle soit ! **Mais quand un jour, à un moment de ta vie, il y a un bouleversement, un drame, tu décides de changer !** Ce fameux changement qui te bouleverse, qui te fait te poser énormément de questions sur toi, sur qui tu es et qui tu as été ! Après ces réflexions existentielles, tu te transformes, tu te recrées, tu es libre de te redonner une nouvelle forme, une nouvelle identité ...de Toi !

Là est le changement et il est bon, bénéfique, important et presque crucial à ton équilibre ! **Pour résumer, changer c'est se remettre en question !**

Aujourd'hui, après un beau parcours de vie, à la fois chaotique et merveilleux, compliqué, avec des prises de décisions difficiles, **je suis Moi !** J'ai laissé pousser ma barbe, mes cheveux, me suis remis plus intensément au trail pour digérer ce burn out, finalement salutaire ...

Merci à tous ceux qui m'ont accompagné dans tous ces moments : amis, famille, spécialistes (Coach, Sophrologue -Kinesiologue) » Sébastien

« **Aujourd'hui j'ai 21 ans, j'ai commencé par cinq ans d'études en hôtellerie restauration, puis quelques mois avant la fin de mon cursus, je me suis sentie perdue.** Plutôt désespérée, **j'avais l'impression de ramer sur une barque seule dans l'océan.** J'ai contacté Valérie. Elle m'a énormément aidée. Elle a éclairé mon chemin et m'a permis de trouver ce qui me faisait réellement vibrer.

**Après une licence en sociologie et anthropologie de l'alimentation, j'intégrerai à la rentrée prochaine un master international axé sur la valorisation des produits et des producteurs locaux,** des patrimoines gastronomiques et des terroirs. J'avance petit à petit vers un avenir qui me correspond plus.

Le changement peut faire peur mais il est souvent vital pour se sentir bien. **J'avance désormais sur ce chemin qu'est la Vie en suivant ce que mon cœur m'indique, une sorte d'instinct qui m'aide à savoir si je vais dans la bonne direction. »**

Juliette - Etudiante



« Le changement s'est fait, pour moi, grâce à une introspection guidée qui m'a permis de me libérer de certains jugements vis à vis de mon avenir. **Le choix de mes études a été une période de doutes et de conflit avec mon entourage.** Partie pour un parcours « Grande École en école de commerce » à la sortie du BAC, ne sachant pas forcément quoi faire d'autre, ce choix s'est révélé être un mauvais choix de vie et m'a rapidement posé un problème de valeurs. **Repartir à zéro pour entrer en BTS Communication en alternance n'a pas été facile à décider,** ni à expliquer, mais cette décision s'est avérée la bonne, avec la découverte d'un milieu qui me colle à la peau. Changer a été synonyme de prise de conscience et de confiance en moi.

Cela m'a permis de me trouver, de **trouver ma voie et d'assumer mes envies, mes ambitions, ce pour quoi j'étais vraiment faite »**

Louise - Etudiante



## ETUDES



# SE CHANGER ... POUR CHANGER LE MONDE

## CONNEXION A SES VALEURS POUR UN DÉVELOPPEMENT DURABLE



**« Il y a presque un an, j'ai décidé de laisser derrière moi ma vie en région parisienne, entreprise, appartement pour répondre à un besoin de nature.**

*Il était devenu primordial pour moi d'aligner mes convictions et mes actes. J'ai donc fait le choix d'aller à la rencontre de ceux qui vivaient déjà au quotidien la transition écologique, œuvraient pour une économie circulaire et des rapports solidaires.*

**Je parcours désormais la France** principalement en woofing en allant aider et apprendre sur des fermes en agrobiologie, des éco-lieux...

**Une expérience très riche et qui me nourrit :** inspiration, détachement matériel, être dans le moment présent, un contact quotidien avec la nature et la terre »

Aurélie  
Pour la suivre sur Facebook :  
« Une chouette transition »



**« Il y a 5 ans ma cousine m'a conseillée de lire « zéro déchet » de Béa Johnson.** Ce fut une vraie détonation dans ma tête, mes pensées, mes valeurs ! J'ai alors commencé à vider mes placards de tous les plastiques, je me suis mise à fabriquer ma lessive, j'ai changé tous les cosmétiques de la maison et ce n'était que le début d'une grande passion pour le zéro déchet !  
J'ai commencé à lire et visionner des reportages sur le sujet et, peu à peu, j'ai changé mes habitudes alimentaires, je me suis mise à la permaculture, acheter de seconde main si possible, créer un poulailler.... **Un virage dans ma vie dans lequel j'ai embarqué mari et enfants !**

Mais comme cela ne suffisait pas **j'ai créée ma page zéro déchet sur Facebook pour partager mes succès et échecs** car ce n'est pas toujours facile mais tellement intéressant.  
Au bout de 5 ans, je peux dire que mes pensées, mes paroles et mes actes sont en harmonie et que c'est très reposant pour le mental !  
**Le zéro déchet m'a ouvert les yeux et il m'a permis de reprendre ma vie en mains** » Sabine  
Pour la suivre sur Facebook : « Ma route vers le zéro déchet »



**Vous voulez-savoir si vous avez besoin de coaching et êtes prêt(e) à changer ?**  
Faites le(s) test(s) qui vous correspond(ent)

- ✓ Mode particulier : **perso / pro**
- ✓ Mode entrepreneur : **indépendant / gérant avec salariés**

