

## Une Master Coach certifiée bientôt à La Varangue !



Une Master Coach certifiée bientôt à La Varangue !

**Cécile Delyfer est Master Coach certifiée par l'Institut International de Coaching de Genève.**

Elle intervient chez elle, à domicile ou à distance.

**Elle proposera à La Varangue le 7 octobre à 18h un atelier sur les forces cachées de notre cerveau.**

Nous avons souhaité en savoir plus sur ce processus d'accompagnement que tout le monde croit connaître sans le connaître vraiment, **le coaching !**

**Journal du Gers : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le coaching ?**

**Cécile Delyfer :** Le coaching, qui a concerné d'abord le sport, provient historiquement des Etats-Unis. Il utilise des outils issus des thérapies cognitivo-comportementales, des neurosciences et de l'intelligence émotionnelle, entre autres.

**aider les personnes ou les organisations à pouvoir identifier et mobiliser elles-mêmes leurs ressources, pour s'ouvrir à un changement dont elles ont elles-mêmes les clefs...mais qu'elles ne parviennent plus à trouver seules !**

Le coaching vise tous les domaines de vie, et le coach chemine aux côtés de la personne qui cherche à sortir d'une difficulté personnelle ou professionnelle ; qui doute ; qui n'ose pas mais pourtant a tellement envie ; ou qui a un objectif bien précis. Ainsi la personne peut s'offrir un temps de pause, et de prise de recul sur ce qu'elle vit. Ce temps lui permet d'éclairer sa situation de façon différente, de se voir différemment la façon dont elle se voyait, et d'envisager de nouvelles perspectives.

**Le coaching est donc un révélateur de talents, il permet de prendre conscience de ce qui peut bloquer notre propre épanouissement ou celui d'une entreprise ; il remet l'être humain en confiance et mouvement ; l'Humain au cœur tout simplement.**

Mon accompagnement de coaching s'appuie sur des valeurs essentielles pour moi dans l'exercice de ma pratique : l'humilité, le respect, le non-jugement, un soutien inconditionnel, la confidentialité, l'honnêteté, entre autres.

**Journal du Gers : Avec la pandémie, on a assisté à un foisonnement d'offres de coaching dans tous les domaines de la vie. Comment s'y retrouver et ne pas être victime de coachs malhonnêtes voire dangereux ?**

**Cécile Delyfer :** En effet, et j'invite à être attentif car la profession n'est pas encore réglementée. En l'absence de cadre légal précis, nous pouvons déjà nous appuyer sur des organisations comme la **Fédération International de Coaching** (ICF / International Coaching Federation) ou le **Conseil Européen de Mentoring et Coaching** (EMCC / European Mentoring and Coaching Council), ou encore, la **Société Française de Coaching** qui travaillent, entre autres, sur la déontologie, l'éthique du coach, sa formation continue, sa supervision, l'amélioration et le respect de la profession.

**Journal du Gers : Coach, consultant, psychothérapeute, psychologue, psychanalyste, comment faire la distinction entre ces différentes méthodes d'accompagnement ?**

**Cécile Delyfer :** Ce sont des processus d'accompagnement en développement personnel différents, des formations différentes, des parcours différents. Toutes ses professions ont des spécificités et la distinction est parfois difficile à faire je le reconnais.

**Quoi qu'il en soit, en matière de coaching, les personnes qui font confiance à un coach, ont en général un objectif personnel, de vie ou professionnel bien précis.**

Le coach n'est par conséquent ni médecin ni psychothérapeute : **Il accompagne une personne, une entreprise ou un groupe qui a une problématique, un but précis à atteindre ou une situation à débloquer, et qui n'y parvient pas seul.**

Avec mes clients, nous clarifions ensemble la situation et posons des objectifs et un plan d'actions concret pour y parvenir. **Je vais donc les aider à cheminer vers leur but, par rapport à des objectifs que nous aurons construits ensemble ; objectifs concrets qui sont le fil rouge de l'accompagnement de coaching.**

Un « bon » coach accompagne toujours son client sans jugement ni conseil et propose un accompagnement adapté à l'unicité et l'expérience personnelle de son client.

Aujourd'hui, il convient de voir le coaching et les accompagnements psychologiques ou psychothérapeutiques comme différents et complémentaires, l'un ne se substituant pas à l'autre. Certains psychologues se forment désormais aux techniques de thérapies comportementales brèves dont beaucoup d'outils de coaching sont tirés, et certains coachs se forment en psychologie pour mieux cerner et orienter leurs clients en cas de problématiques qui relèvent du médical

**Journal du Gers : Comment se déroulent les séances de coaching ?**

Cécile Delyfer : Concrètement, mes accompagnements durent en moyenne de 8 à 12 semaines, voire un peu plus sur des sujets épineux à raison d'une séance par semaine au début puis tous les 15 jours mais il n'y a pas de règle en la matière, tout dépend de l'objectif. Certaines problématiques peuvent se régler en 4 ou 5 séances ; voire 1 seule ! Ou bien en 5 ou 6 mois.

Une séance de coaching dure environ 1h. Elle est basée sur l'écoute et le questionnement. J'amène mon client à se questionner et à trouver ses propres réponses et solutions.

Bien entendu pour cela, je leur propose un vrai processus/une méthode, composée de différentes étapes de réflexions, d'échanges, d'actions, ou d'exercices concrets, en fonction de leur problématique, au cours et/ou entre chaque séance.

Ce processus peut traiter de différents sujets : besoins, forces, valeurs, gestion du stress, des émotions, amélioration du sommeil, de l'anxiété, apprendre à retrouver ses sensations de vraies faims et de satiété par exemple pour une personne victime de troubles alimentaires tels que l'hyperphagie (un des sujets qui me tiennent à cœur), ou bien un travail sur la confiance en soi, sur l'estime de soi, de son corps, des relations aux autres, etc.

Avec des exercices concrets, la personne ou le groupe reprend confiance, s'aperçoit qu'elle a de réelles forces et talents, se sent mieux, est mieux dans son travail, trouve un meilleur équilibre vie pro-perso, ose, passe à l'action... et règle donc ses problématiques plus vite et plus en douceur.

Un accompagnement en coaching nécessite que la personne, le groupe ou l'entreprise s'implique et s'engage sur le chemin pour elle-même. C'est pourquoi, quand je rencontre des personnes complètement désespérées ou avec des troubles aigus, dans une très grande souffrance psychologique ou en dépression, je les adresse, avec leur accord, à mon réseau de psychologues ou psychiatres pour un travail en profondeur, et par la suite, nous pouvons travailler en complémentarité.

J'aime aussi travailler avec d'autres accompagnants, masseurs, réflexologues, sophrologues, hypnothérapeutes, profs de yoga ou pilates. Le coaching prône, ce que nous appelons en PNL (la Programmation Neuro-Linguistique est un outil de coaching), l'alignement Tête (mental/pensées) -cœur (émotions/moral)-corps (ressentis physiques/santé).

Je crois en la pluralité des accompagnements car je suis moi-même passée par là. D'ailleurs j'ai aussi dans l'idée de développer des week-ends autour de la réflexion sur soi et le mieux-être.

**Journal du Gers : Quels sont vos projets à La Varangue ?**

Cécile Delyfer : Mon idée est de proposer des ateliers de coaching de groupe d'1h30, sur différentes thématiques et sous forme d'échanges. Et je remercie vivement Joseph Berenguer de son soutien pour cela.

Ces ateliers seront, dans un premier temps, destinés aux femmes.

Dès le 7 octobre, je proposerai régulièrement des ateliers autour de sujets de coaching. Il y aura une première partie courte et théorique puis une partie d'échange sur des sujets que les participants auront envie de m'apporter (émotions désagréables, manque de temps pour soi, stress, comportements addictifs, prise de décision professionnelle ou personnelle compliquée, Etc).

Je propose aussi des accompagnements individuels, à mon cabinet, en distanciel ou chez mes clients directement, mais je crois aussi beaucoup à l'effet de groupe, par exemple pour les personnes qui ont un peu de mal à parler d'elles. Elles bénéficient de l'expérience des autres. Le groupe crée beaucoup d'émulation et de possibilités. Et cela peut leur permettre d'avoir une première approche d'un processus de développement personnel.

Mon souhait est vraiment de donner accès à cette pratique au plus grand nombre, une pratique qui a été pour moi très bénéfique.

**Journal du Gers : Quel est votre parcours pour arriver à exercer cette profession ?**

Cécile Delyfer :

Venez rencontrer Cécile à la Varangue le 7 octobre à 18h, ainsi que le 16 octobre de 10h à 18h à Cologne (Gers) au 2e salon du bien-être.

Cécile Delyfer  
COACHING



ICI Master Coach® certifiée  
par l'Institut de Coaching International de Genève.  
Certifiée en PNL (Programmation Neuro-Linguistique).  
Membre de l'EMCC (Conseil européen du mentoring et du coaching)

Séances confidentielles à mon cabinet, chez vous ou en visio

06 08 04 69 61  
cecile@ceciledelyfer.fr

Cécile Delyfer  
COACHING



## AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

Coach certifiée, j'accompagne les personnes qui vivent des difficultés intérieures, familiales et/ou professionnelles :  
**stress, anxiété, burn-out, blocages, mésestime de soi, addictions, ...**

Mon expertise est basée sur les neurosciences. Je pratique des thérapies cognitivo-comportementales brèves. Concrètement, je vous guide à acquérir des outils simples et efficaces, afin de trouver votre chemin vers **le mieux-être mental, moral et physique. L'harmonie dans votre vie.**

« ...après des nombreux régimes infructueux, j'ai enfin rencontré Cécile qui m'a réellement permis de regagner confiance en moi et m'a guidée pour mieux gérer mes obsessions alimentaires et la honte de mon corps... ». **Anne-Marie B.**

« ...grâce à son expérience, son écoute active et la richesse de nos échanges pertinents, j'ai réappris en quelques mois avec Cécile à améliorer mes rapports professionnels, tout en retrouvant une vie personnelle apaisée ... ». **Margot B.**

« ...souffrant d'un trouble du comportement alimentaire depuis toute petite, je suis finalement en train de renaître grâce à Cécile qui m'apporte une méthode comportementale parfaitement adaptée à mon problème de gestion de mon stress et de mes émotions ... ». **Virginie L.**