

# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

8È EDITION : DECEMBRE 2023



## Au delà de la féerie... "à Noël, j'ai les boules" !

Pour beaucoup d'entre nous, en plein cœur de l'automne où la morosité et la perte de luminosité se sont installées, le mois de l'Avent illumine de pleins feux notre esprit créatif et festif. En ce mois de décembre, nous replongeons en enfance et nous nous émerveillons devant la féerie et la magie des préparatifs : guirlandes lumineuses, sapins, vitrines décorées, films de Noël, chocolats... autant de signes plaisants qui marquent l'arrivée des festivités.

Toutefois, quand arrive la fin d'année, les repas de famille peuvent être perçus comme des moments d'appréhension, d'angoisse et de détresse. Un écart se creuse entre ce qu'on s'était imaginé des retrouvailles de Noël et ce qui va réellement se passer. Les repas familiaux sonnent comme des obligations où se rejouent les tensions et les rancunes familiales "A Noël, j'ai les boules car on s'enguirlande !" Chacun essaie de correspondre à l'image que les autres convives ont de lui. Il en résulte alors un conflit interne entre les injonctions familiales et la personnalité propre à chacun. Puis au cours de l'année peut s'être passé un événement tragique, comme un deuil qui peut ternir les festivités, la tristesse remplaçant alors la joie "A Noël, ça sent le sapin !"

Malgré ces constats, à tous, je vous souhaite un bon mois de décembre et d'agréables fêtes de fin d'année


Les temps familiaux peuvent être vécus comme des moments théâtraux où chacun se masque, se déguise et joue une représentation, selon les attentes du collectif. Individuellement, il peut être ressenti de la pression, voire de l'anxiété. "Comment je me sens" face aux gens ? "Quelle image vais-je renvoyer ?" Va-t-on m'aimer ? "Vais-je être à la hauteur de leurs attentes ?". Toutes ces questions sont exprimées au cours de mes accompagnements. Même si le sujet direct n'est pas la confiance en soi, les difficultés vécues au niveau personnel ou professionnel, ont toutes comme source le déficit de confiance en soi. Chacun d'entre nous connaît un jour dans sa vie un manque de confiance en soi. Celui-ci s'exprime au travers d'une multiplicité de sentiments : timidité, manque d'assurance...

Avoir confiance en soi c'est avant tout se connaître, c'est croire en son potentiel et en ses capacités. Le travail de confiance en soi est un travail d'introspection. Un individu qui se connaît et qui sait s'accepter aura une confiance en lui plus accrue qu'une personne qui passe son temps à se remettre en question. La confiance en soi s'acquiert grâce à une sécurité intérieure, une affirmation des besoins, une acquisition des compétences et une reconnaissance par les autres.

Comment je cultive ma confiance en moi ?

- 1- j'apprends à me faire confiance, en me défaisant du regard de l'autre. Si à chaque fois que je veux faire et oser quelque chose, il y'a le poids du regard d'autrui, ça va m'immobiliser et m'empêcher de tester et d'avancer.
- 2- j'observe ce qu'il se passe sans me juger sinon je perds mes moyens et je ne pourrai pas avancer
- 3- je stoppe mes peurs imaginaires. La plupart d'entre elles ne sont pas réelles, je les projette sur mon futur "et si, et si..." je suis soit dans le passé, soit dans le futur et non dans l'instant présent
- 4- j'accepte de faire des erreurs pour essayer, oser "Qui ne se plante jamais, ne pousse pas !"
- 5- j'évite de me comparer à l'autre. Chacun a sa place, son talent. Quel est le mien ? Qu'est-ce qui me différencie d'autrui ?

Croire en soi, pour oser s'affirmer et avancer !

 Temp'ô coaching - coaching et écoute active / Saint-Macaire-en-Mauges / Facebook

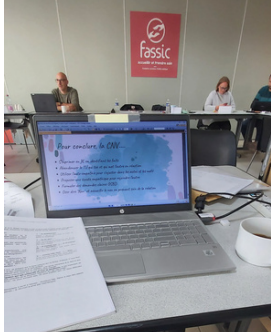
 Temp'ô Coaching (@tempocoaching.magalideniaud)

 Magali DENIAUD / LinkedIn

## Que s'est-il passé pour Temp'Ô Coaching en ce mois de novembre ?



Temp'Ô Coaching a été conviée par le centre de soins infirmiers à animer une conférence sur l'épuisement professionnel, le 7 novembre à St Macaire en Mauges.



Dans le cadre de la formation continue pour adultes initiée par le Cefras de Chemillé, Temp'Ô Coaching a été sollicitée pour animer des modules de formations auprès de structures médico-sociales

- 2 jours à l'UDAF sur la thématique de "savoir accueillir malgré le stress et l'agressivité"
- 2 jours à la Fondation FASSIC pour une initiation au management de proximité, sur la communication bienveillante et les softskills



Poursuite d'accompagnements individuels auprès de particuliers pour travailler sur les croyances limitantes au changement et la confiance en soi

## Que va-t'il se passer courant du mois de décembre ?



Temp'Ô Coaching va aller à la rencontre d'une autre équipe de l'UDAF 17 pour les former durant deux journées, sur la thématique de "savoir accueillir malgré le stress et l'agressivité"

En tant que secrétaire du bureau de la CPTS SèvreMoine, je participe au recrutement du futur coordinateur et aux réunions de mise en oeuvre de la CPTS dans le paysage local.

Un grand merci à tous les particuliers et partenaires qui me font confiance et qui font appels au services de Temp'Ô Coaching. De beaux projets sont en perspective avec le Centre social Indigo, le Cefras et bien d'autres ....



En cette fin d'année, et pour une belle projection sur l'année 2024, je vous rappelle mes champs d'interventions

Vous êtes une entreprise, une collectivité, une association ?

Vous souhaitez favoriser le bien être et la bonne santé mentale de vos collaborateurs dans votre entreprise ?

Je peux vous accompagner individuellement ou collectivement autour :

- des risques psychosociaux (stress au travail...) pour éviter l'épuisement professionnel,
- de la reconnaissance des acquis d'expérience pour oser le changement
- des ressources, des freins et des croyances limitantes
- de l'estime et la confiance en soi pour oser et accepter le changement
- des relations interpersonnelles
- de la communication bienveillante
- de l'intelligence émotionnelle et des soft skills

Magali DENAUD, Consultante en santé mentale et bien être émotionnel

Intervenante en qualité de vie en entreprises

Temp'Ô Coaching

coaching.tempo@gmail.com

07 61 03 19 02