

## ÉVOLUER, GRANDIR, ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

### Qui est Véronique Lluis ?

Le cabinet de Véronique Lluis, coach et hypnothérapeute, se trouve à Courroux. Elle habite actuellement à Courgenay et exerce son métier depuis une dizaine d'années dans le canton du Jura. Sa formation à l'Institut de Coaching international de Genève, à l'Ecole d'Alain Cayrol (précurseur de la programmation neuro linguistique en Europe et en Suisse), l'a amenée à des formations abordant divers sujets en lien avec le fonctionnement humain. Consciente que l'adaptation à un contexte sans cesse changeant et en évolution est essentiel, Véronique est non seulement certifiée en Agilité comportementale (important au sein des entreprises), mais elle fait aussi passer des tests psychométriques donnant un éclairage supplémentaire sur le fonctionnement d'une personne. Afin d'aller plus loin dans l'accompagnement de ses clients et/ou les aider sur d'autres problématiques, elle s'est aussi formée à l'hypnose Ericksonienne au Collège Romand à Lausanne. Véronique Lluis propose également des conférences au sein des entreprises au sujet de la prévention des burn-out, l'intelligence émotionnelle, l'agilité comportementale ou les bases de la communication. Une fois par mois, elle intervient dans les matinales dans la rubrique « Rien que pour vous » sur RFI.

### Qu'est-ce que le coaching ?

Tout d'abord ce qu'il n'est pas : le coaching n'a rien à voir avec une séance de conseils qui propose des « solutions », ou encore avec une formation (c. à d. un simple transfert de connaissances). Et il n'est pas une séance de psychothérapie non plus. Le coaching est un processus d'accompagnement, qui permet à une personne d'optimiser ses points forts, autrement dit à reconnaître puis à écarter les divers freins à son développement afin de la rendre apte à acquérir de nouvelles compétences, ou de faire émerger celles dont elle n'a pas encore conscience. En un mot, le but du coach est de mettre en

lumière les processus générateurs d'évolution d'une personne, ses freins conscients ou inconscients, son mode de fonctionnement face à une problématique, et sa capacité de trouver par elle-même les réponses à ses interrogations.

### Le processus du coaching

En respectant le code déontologique fondamental du métier, le coach s'appuie sur une méthode et des outils adaptés aux attentes et à la situation précise du coaché. À travers un échange maïeutique (questions-réponses), ce dernier construit des solutions pour s'acheminer vers le résultat souhaité : dans ce processus, on se focalise sur le « comment y arriver » plutôt que sur le « pourquoi ça ne marche pas ». Par sa posture, son questionnement et son écoute éclairés, par sa capacité de discernement et l'absence de tout jugement de valeur, le coach crée un espace d'échange très sécurisant, nous permettant d'amorcer puis de poursuivre une évolution ciblée. Evidemment, le savoir-faire et le savoir-être du spécialiste, ses connaissances et son expérience de vie, sont indispensables à la réussite, sans oublier que le coaché lui-même est l'acteur no.1 du changement souhaité.

### Coaching individuel : professionnel ou personnel

Le coaching individuel professionnel est ancré dans le champ professionnel de la personne, même si par ce biais il arrive qu'elle discerne aussi des éclairages concernant sa vie privée. Ce type de coaching vise (entre autres) à permettre au coaché de reprendre pied dans la vie professionnelle, à développer sa confiance et son estime de soi, à être accompagné/e dans une prise de poste ou dans la conduite d'un projet, à gérer son évolution professionnelle, à améliorer son style de management ou à développer ses capacités de « leadership ».

Le coaching individuel personnel (en angl. « life coaching ») accompagne les personnes sur des sujets touchant la sphère personnelle,



p. ex. lorsqu'elles se trouvent dans une période de transition dans leurs vies : divorce, séparation, deuil, retraite, licenciement ou sortie d'un burn-out. Cela concerne aussi des personnes qui font un bilan de leur vie et/ou qui éprouvent la nécessité de retrouver un sens à leur existence...

### Le coaching d'équipe

Ici l'objectif poursuivi est d'aider une équipe à augmenter ses compétences, à renforcer l'intelligence collective et à développer l'agilité dans ses comportements. Après un entretien avec le mandataire, Véronique Lluís propose une formule adaptée aux besoins de l'équipe concernée sur divers sujets, comme la cohésion d'équipe, la communication verbale et non verbale, l'amélioration des processus de communication, la résolution et la prévention de conflits, ou encore la compréhension des différents profils de personnalité. Elle accompagne une équipe lorsque surviennent des changements p.ex. ou une période de nouveaux défis, et aide ses membres à les intégrer plus facilement et efficacement. Lors de ces séances interactives, la priorité est donnée à la mise en pratique des différentes notions moyennant des jeux de rôle, des mises en situation et des ateliers.

### Qu'est-ce que la thérapie par l'hypnose ?

On pense souvent à tort que l'hypnose est « une forme d'état de sommeil ». Nous expérimentons des états hypnotiques plusieurs fois par jour, p.ex. lorsqu'on est absorbé dans un livre, un film, concentré sur son travail, ou au volant de sa voiture accomplissant un trajet quotidien. Il s'agit donc d'un processus tout à fait naturel. Lorsqu'il est induit par un/e hypnothérapeute, il permet de s'affranchir du cadre mental, du conscient – protecteur sans doute, mais agissant souvent comme une barrière qui nous empêche l'accès à l'inconscient où se logent nos ressources et nos connaissances. Au moment même où vous lisez ces lignes, la partie de vous-même qui pense et agit n'est que 5 à 10 % de votre être total : les 90 à 95% de votre fonctionnement global est régi par l'inconscient.

Mais ce dernier ne régule pas seulement nos réflexes et fonctions biologiques : il gère aussi notre savoir, savoir-faire et savoir-être, nos expériences et nos multiples capacités (dont un certain nombre nous sont inconnues). Or souvent, bon nombre de ces informations nous



seraient bien utiles afin d'atteindre les objectifs souhaités. Une formation sérieuse, un savoir être et beaucoup de pratique sont indispensables à tout bon hypnothérapeute pour accompagner au mieux ses clients.

### Comment se passe une séance d'hypnose ?

Avant de démarrer une séance, une discussion permet de clarifier certains points et de préparer le terrain. En effet Véronique Lluís ne propose pas des « séances type » adaptables à toutes et tous, mais des séances bâties sur mesure et donc exclusivement adaptées à la personne.

### Que permet de traiter l'hypnose ?

L'hypnose permet de dépasser des blocages émotionnels, de travailler sur des troubles anxieux ou de changer des comportements (arrêt du tabac, perte de poids, compulsions alimentaires...), de dépasser des traumatismes ou stopper des phobies, de travailler sur un deuil, de générer sa créativité, sortir d'un burn out... Le champ d'action est très vaste.

Pablo Davila



LES RDV PEUVENT ÊTRE PRIS :  
 PAR TÉLÉPHONE AU 032 422 08 52 OU 075 415 97 33  
 PAR MAIL : VERONIQUE.LLUIS@LLUMCOACHING.COM  
 VIA LE SITE INTERNET : WWW.LLUMCOACHING.COM  
 PLACE DES MOULEURS 4, 2822 COURROUX