

Sophrologie, management, burn-out ou orientation scolaire : rencontre avec des coaches près de chez vous

Le coaching, longtemps réservé au domaine du sport, s'est étendu aux sphères professionnelle et privée. Se faire accompagner, c'est bien, mais par qui, pour quoi ? Voici un panel de coachs avec leurs méthodes et leurs cibles, parfois inattendues.



Jonathan Rouet est un coach de vie qui ne vous veut que du bien - Photo DR



Par Isabelle Letélie
Publié: 8 Décembre 2022 à 08h29

🕒 Temps de lecture: 5 min

Partage :



Inscrivez-vous et découvrez le site gratuitement pendant 2 semaines !



- ✓ Accès aux contenus numériques
- ✓ Choix de votre commune favorite
- ✓ Toutes les newsletters
- ✓ Accès aux jeux

Je m'inscris

Avant de choisir un coach personnel pour trouver des solutions à vos problèmes et/ou pour mieux vous sentir dans votre corps et votre tête, lisez absolument ce dossier réalisé par la rédaction de l'Instant havais.

1. Soigner son esprit et son corps

« Chaque individu est à la fois un corps et un esprit, explique Jonathan Rouet, et le plus souvent les problématiques que nous rencontrons comportent ces deux aspects. » Pour accompagner le public sur ces deux aspects, Jonathan a donc coiffé une double casquette : la sophrologie et le coaching sportif.

« L'activité physique c'est mettre son corps en mouvement et la sophrologie c'est prendre conscience de ses ressentis pour mieux se recentrer. Les deux disciplines sont complémentaires » poursuit-il. L'approche que propose le coach est non seulement plurielle mais modulable et évolutive : qu'on vienne pour une remise en forme physique ou un problème émotionnel, le premier temps est celui de l'analyse de la demande. Puis Jonathan puise dans la palette de ses compétences pour adapter la prise en charge, séance après séance.

Son public se compose de femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher, de cadres soumis au stress et à la pression permanente, de personnes qui souffrent de troubles du sommeil, de jeunes qui cherchent à trouver des ressources et une certaine force mentale pour leurs épreuves universitaires. Dans tous les cas, l'objectif n'est rien de moins qu'un mieux-être global, profond et durable.

Contact : Jonathan Rouet (<http://www.lh-sophrologie.com>).