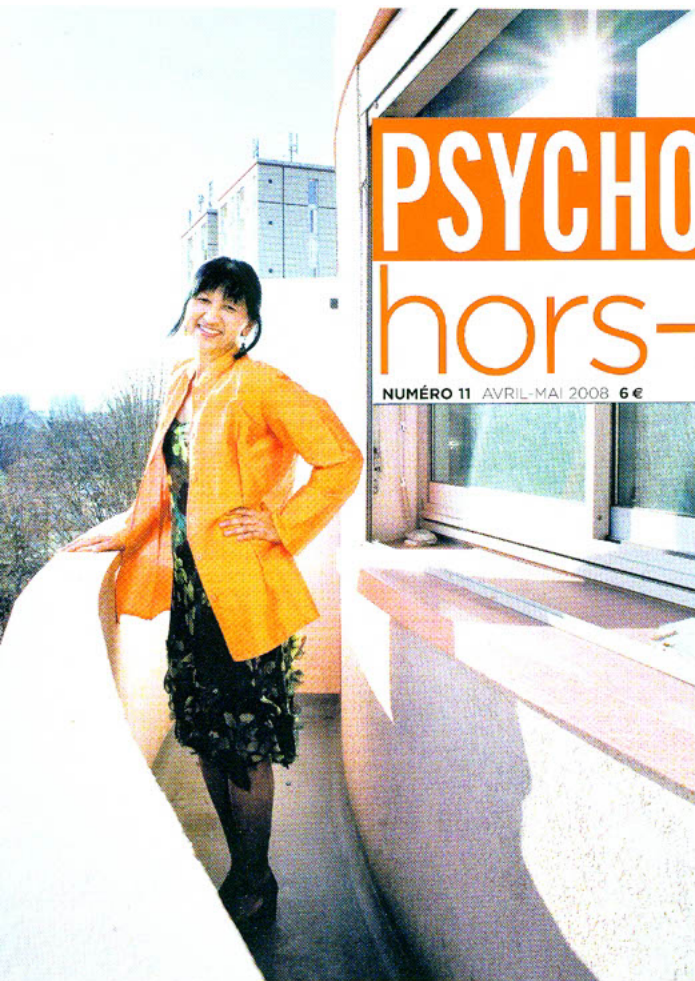


PSYCHOLOGIES

hors-série

NUMÉRO 11 AVRIL-MAI 2008 6 €

WWW.PSYCHOLOGIES.COM



Chantal, 51 ans, la coachée :

« Aude m'a aidé à libérer ma personnalité »

« J'ai rencontré Aude au cours d'un dîner, il y a deux ans, et j'ai eu un déclic. Je sentais depuis longtemps ce besoin de me retrouver, de me révéler aux autres et à moi-même. Mais je ne savais pas que le coaching existait. La séduction, ça n'a jamais été pour moi. Au contraire. J'ai toujours craint de me faire remarquer. J'étais une adolescente très sage, lisse, dans mes comportements et dans mes tenues. Invisible, transparente, je me suis toujours fondue dans mon milieu. S'il

était blanc, j'étais blanche. J'ai épousé un militaire, et je suis devenue « l'épouse de », avec un rôle social et familial à assumer. Je n'étais que ce qu'on attendait de moi. C'est un milieu assez fermé, qui n'accepte qu'une façon d'être : la plus passe-partout possible. J'ai accepté ces codes, sans difficulté... Mais sans les faire tout à fait miens non plus. Et puis, mon mari m'a quittée, à 41 ans. Ça m'a réveillée. Je suis retombée dans le monde civil, où tout est permis. J'ai senti que

c'était le moment d'oser exprimer ce que j'étais, de ne plus avoir peur : ni des autres, ni de moi, ni de la séduction. On m'a souvent dit que j'étais belle, mais les regards que je sentais me gênaient beaucoup. J'en ai eu assez : j'ai eu envie qu'on me voie. Je voulais exister. C'est la première chose que j'ai dite à Aude. On a d'abord travaillé sur les couleurs. Première surprise : le rouge m'allait bien, moi qui n'avais jamais osé en porter ! J'ai découvert les accessoires fantaisies, les bijoux, les talons... J'ai osé des tenues plus près du corps, sans trop en faire non plus. Je ne voulais pas aller au-delà de ce que je ressentais profondément. Mes cheveux, par exemple, on n'y a pas touché : je les aime longs, c'est moi, ça n'est pas un code. J'ai découvert le plaisir de m'habiller, de faire les boutiques, j'ai vite su ce qui m'allait. L'été est arrivé et, sur la plage, j'ai osé encore plus de féminité et de couleurs. Je me suis autorisée à séduire, de façon active et consciente. Le regard des hommes m'est devenu agréable. J'ai d'ailleurs fini par retomber amoureuse. D'un homme qui m'aime telle que je suis. Tant mieux, parce que je n'aurais pas accepté de m'effacer à nouveau. Porter un uniforme ? Plus jamais. Cette année, j'ai repris mes études, pour faire enfin ce qui me plaît : de la formation professionnelle. Aujourd'hui, je me sens femme. Et je le revendique. »