

LES FEUILLETS DE L'ACCOMPAGNEMENT

BOOST MENTAL & PRODUCTIVITÉ :

Nourrir ta pratique. Renforcer ta posture. Avancer ensemble.

Et si ta plus grande vulnérabilité professionnelle {{ contact.PRENOM }}, n'était ni tes lacunes techniques, ni tes prix trop bas ,mais le silence que tu gardes à la fin de chaque journée ?



Ce que personne ne dit sur la solitude des praticiens, et ce que ça coûte vraiment.

Combien de séances difficiles as-tu digérées seul ce mois-ci ?

Ce client qui t'a mis en échec. Cette situation que tu n'as pas su gérer comme tu l'aurais voulu. Cette petite voix du soir qui murmure : "Et si je n'étais vraiment pas à la hauteur ?"

Tu n'en as parlé à personne. Pas à ta famille, elle ne comprend pas vraiment. Pas à des collègues, tu n'en as pas vraiment, ou tu ne sais pas vers qui te tourner. Pas à tes amis, tu as peur du jugement, ou de la déontologie.

Alors tu as fait ce que tu fais d'habitude : tu courbes l'échine.

Le silence qui s'installe en douceur

L'isolement du thérapeute indépendant ne ressemble pas à un burn-out soudain et spectaculaire. Il ressemble à une accumulation discrète. Un lundi où l'agenda pèse plus qu'il n'attire. Une séance qui tourne en boucle dans ta tête bien après le couché. Un cas complexe que tu n'oses pas partager, par pudeur, par habitude, ou parce que tu t'es convaincu que tu devrais gérer seul.

J'appelle ça le syndrome de la porte fermée. La porte entre toi et tes pairs. Celle que tu n'ouvres pas.

Ce que peu de gens disent sur cet isolement, c'est l'effet concret qu'il a sur ta pratique, en plus des effets sur toi.

Un praticien isolé compense. Il utilise trop souvent les mêmes outils, dans le même ordre. Il évite les zones d'inconfort, celles qui pourraient révéler une limite. Ses séances perdent de leur vivacité, imperceptiblement. Et il n'ose pas toucher à ses tarifs de départ, parce que la légitimité, ça se construit aussi dans le regard de ses pairs. Pas uniquement dans les livres ou les vidéos.

Ce que Johann Hari m'a rappelé

Johann Hari ("On vous vole votre attention !") est un journaliste qui a passé trois ans à interviewer les meilleurs experts mondiaux sur la crise de l'attention. Sa thèse : si tu n'arrives plus à te concentrer, ce n'est pas un problème de volonté. C'est un problème systémique, orchestré.

Un passage m'a arrêté net.

Parmi les antidotes qu'il identifie, il y en a un contre-intuitif : reconstituer des espaces de connexion réelle, avec des gens qui partagent les mêmes valeurs et les mêmes engagements. Pas des groupes Facebook. Des communautés de sens, des endroits où tu es vraiment vu et compris.

Et là j'ai fait le lien immédiatement.

L'attention n'est pas seulement ce qu'on donne à ses clients. C'est la ressource depuis laquelle on travaille. Un thérapeute isolé, dont l'attention est fragmentée par des doutes accumulés en silence, n'est pas seulement plus épuisé. Il est moins présent, moins créatif. Et c'est précisément ça qui se dégrade en premier dans ses séances, avant même qu'il s'en rende compte.

Ce que j'ai appris en 15 ans, et après 700 praticiens formés

La progression ne se fait pas seul. C'est la conviction que j'ai construite sur le terrain, pas dans les livres.

En 2011, j'ai co-fondé le premier groupe BNI de Marseille. Pas uniquement pour les affaires, pour ce que ça m'apportait structurellement : un regard extérieur, une émulation collective, le sentiment de ne pas avancer dans le vide. J'ai transposé ce principe à ma pratique clinique très vite, en initiant des intervisions avec mes collègues de formation.

L'intervision (une réunion régulière entre praticiens sans hiérarchie, où l'on partage cas, doutes et réussites) m'a plus appris que n'importe quel module de formation. Et le soulagement immédiat qu'elle procure est simple : tu réalises que les autres ont exactement les mêmes doutes que toi.

J'ai développé tout ça ,les 3 signaux d'alarme à surveiller, les 3 solutions concrètes à mettre en place dès cette semaine, et pourquoi la communauté accélère tout ,dans un article que tu peux lire maintenant :

J'ai développé tout ça — les 3 signaux d'alarme à surveiller, les 3 solutions concrètes à mettre en place dès cette semaine, et pourquoi la communauté accélère tout, dans un article que tu peux lire maintenant :

→ Lire l'article

Et si tu veux que tout ça se passe en vrai, pas seulement en lecture, la Formation Technicien PNL Marseille est précisément l'endroit où ce que je décris prend vie. Tu travailles en petit groupe, tu pratiques avec tes pairs, tu construis les fondations d'une pratique robuste. Et tu repars avec une tribu. Pas juste une certification.

→ Découvrir la formation :

ZOOM LECTURE

Ce que je lis en ce moment

On vous vole votre attention ! ,Johann Hari (Eyrolles)

Le sous-titre dit tout : "Pourquoi vous ne pouvez plus rester concentré." Hari a voyagé pendant trois ans pour interviewer les meilleurs experts mondiaux sur la crise de l'attention. Ce qu'il met au jour est à la fois rassurant et dérangeant : si tu n'arrives plus à te concentrer, ce n'est pas un défaut de caractère. C'est un problème systémique, organisé, entretenu, et largement invisible.

Ce qui m'intéresse particulièrement pour nous, praticiens : notre attention n'est pas seulement ce qu'on offre à nos clients. C'est la ressource depuis laquelle on travaille. Et si elle est fragmentée, morcelée, épuisée par l'isolement et le bruit ambiant, c'est toute la qualité de l'accompagnement qui s'en ressent.

À lire si tu veux comprendre pourquoi tu te sens "dispersé" en fin de journée, et pourquoi ce n'est pas une question de volonté.

Et tes clients dans tout ça ?

Parce que ce sujet ne concerne pas seulement les thérapeutes.

Combien de personnes que tu accompagnes te parlent de difficultés à se concentrer ? De pensées qui s'emballent, d'une incapacité à tenir sur une tâche, d'un sentiment de dispersion permanente qu'elles n'arrivent pas à expliquer ? Ce que Hari documente, tes clients le vivent, souvent sans les mots pour le nommer, et encore moins les clés pour s'en sortir.

Ce livre peut devenir une ressource que tu leur recommandes directement. Pas comme une solution thérapeutique, mais comme un premier cadre de compréhension : ce n'est pas toi qui es cassé, c'est l'environnement qu'on t'a construit.

Et ça, parfois, ça change tout dès la première séance.

Avec présence,

Thomas Rolin

Ressources & Déploiement

Tu as trouvé cette newsletter utile ? Transmets-la à un collègue ou un ami accompagnant ,ça lui fera peut-être autant de bien qu'à toi. 🙏



Thomas Rolin

Ressources
& Déploiement

48 rue Marx Dormoy
13004, Marseille



Partagez cette newsletter 😊

