

c'est vie

Version
femina
Nord Pas-de-Calais Aisne

Bonnes résolutions mais oui, on peut y arriver !

N'attendez pas la nouvelle année pour repartir d'un bon pied.
La rentrée est tout aussi indiquée prendre de bonnes résolutions.
Allez, on vous aide : voici quatre bons plans pour changer ...un peu.

PAR AMANDINE MAZIER

Je me fais coacher

Envie de changer d'orientation professionnelle ? D'être mieux avec vous-même ? De communiquer plus facilement ? De vous installer comme indépendant ? Il vous faut un coach !

Comme les sportifs ont leur coach pour se booster, chacun a le droit de travailler ses performances. Seulement, en la matière, on frôle parfois le charlatanisme. Alexandra Jacquemart, 30 ans, est coach et ex-coachée. Elle avertit d'emblée : « le coach n'est ni un psychologue, ni un conseil. Il est là pour vous aider à trouver une solution à votre problème, et non pour vous la donner ». La différence avec le psy est simple : « la thérapie est un discours sur le passé, le coaching, lui, oriente vers l'action ».

Cette technique, souvent adoptée par les entreprises pour leurs salariés, est encore peu pratiquée par les particuliers. Pourtant, le coach pose les bonnes questions. A chacun ensuite de prendre ses responsabilités et de trouver sa solution. « Curieusement, ajoute Alexandra, 90 % des personnes exposent un problème qui n'est jamais le problème de fond. Au fur et à mesure, le vrai problème apparaît : un souci de hiérarchie, de confiance en soi, etc. » En moyenne, il faut compter six séances de coaching de deux heures pour trouver une réponse. A raison de 95 € environ la séance c'est un véritable investissement, « mais il n'y a pas de règle, certains mettent deux heures pour trouver la clef de leur problème, poursuit Alexandra. Mais à chaque fois, la personne a un petit éclair dans les yeux quand elle a trouvé ». Victoire !

CABINET ALX Alexandra Jacquemart, rue Royale à Lille. Tél. : 03 20 13 11 25.

Je prends des cours de cuisine

Marre des cafouillages devant les livres de recettes ?

De vos traditionnelles escalopes à la crème ?

Et pas vraiment adeptes des magazines culinaires ?

Il vous reste les cours de cuisine. A Roubaix, Cécile Guillo ouvre sa maison pour recevoir midi et soir. L'adresse est courue. Mais voilà, outre ses petits plats, Cécile fait profiter de son savoir-faire. Chaque matin, des jeunes femmes se pressent dans sa cuisine pour préparer les menus du midi. De la pratique, rien que de la pratique, parce qu'il n'y a rien de tel. Et à la clef, une cuisine actuelle faite de mélanges salés-sucrés et d'un zeste d'ailleurs.

Luc Dreger, lui, est chef du restaurant La Crinoline, à Tilques. Formé dans des grands restaurants de la région (Le Restaurant à Lille, La Laiterie à Villeneuve d'Ascq, ...),

il met désormais ses tours de main à la portée de tous. Le principe ? Des cours de cuisine en groupe, avec réalisation d'un menu. Et vous déciderez vous même de la démonstration que fera le chef. Ici, on met moins la main à la pâte, mais Luc Dreger promet une chose : révéler tous ses secrets. Réussir une crème anglaise, une génoise ou son foie gras. Pari tenu. Et dégustation en prime !

LE BONHEUR EST DANS L'ASSIETTE

Cécile Guillo, rue du Trichon à Roubaix. Tél. 03 20 24 62 28. Cours gratuit, adhésion annuelle de 10 € obligatoire. Réservation 2 semaines à l'avance environ.

LA CRINOLINE

Luc Dreger, 44 RN 43 à Tilques. Tél. : 03 21 93 86 62. Participation aux frais de 8 € Réservation 2 semaines à l'avance environ également.

