

Le premier café-coach a dû refuser des inscriptions

FRIBOURG • Plus d'une trentaine de personnes se sont déplacées à l'Auberge des 4 Vents jeudi soir pour découvrir le coaching de vie. Thème de la soirée: analyse et discussion autour du profil de personnalité du perfectionniste.

STÉPHANIE BUCHS

Il est critique vis-à-vis de lui-même et des autres. C'est un bourreau de travail qui peut devenir rigide et très critique. Enfin, il ne sera jamais satisfait de lui-même. La personnalité du perfectionniste a été au centre des discussions du café-coach animé par Annamaria Dadò à l'Auberge des 4 Vents jeudi soir. Une première à Fribourg qui a attiré plus d'une trentaine de personnes.

«J'ai dû refuser des inscriptions pour que le nombre de participants ne dissuade pas de prendre la parole», précise Annamaria Dadò. Elle est coach à Villars-sur-Glâne depuis un an. Avec une série de cafés-coach, elle aimerait rendre accessible à un maximum de personnes le coaching de vie (*La Liberté* du 4 février). Car ce n'est pas de coaching sportif dont il s'agit. Mais bien d'un accompagnement pour trouver des solutions à des problèmes du quotidien qui paraissent sans issue. Annamaria Dadò utilise les profils de personnalités comme principal outil.

La soirée était divisée en deux parties: tout d'abord, la présentation des caractéristiques d'un(e) perfectionniste submergé(e) par ses craintes et ensuite, les solutions pour prendre du recul et tourner ces caractéristiques en atouts. Selon la coach, un perfectionniste qui se gère peut devenir «une personne sage et éclairée, qui sait faire entendre sa vérité pour le bien de tous, très productive tout en étant autodisciplinée, mûre et modérée en tout».

Une petite salle au plafond bas dans laquelle se déroule la soirée impose une ambiance intime, presque familiale. L'éclairage indirect, agrémenté de bougies posées sur la cheminée, donne une chaleur qui incite à s'exprimer.

EN ATTENTE DE SOLUTIONS

La première question fuse, à peine 10 minutes après le début des explications. Comme si cela faisait très longtemps que cette



Suspendus aux lèvres de la coach, certains participants au café-coach sont venus chercher des solutions à leurs problèmes du quotidien.

CHARLY RAPPO

interrogation lui brûlait les lèvres, une jeune femme demande: «Est-ce qu'un perfectionniste peut trouver le bonheur?» La coach renvoie la questionneuse à la deuxième partie de la soirée. Mais cette interrogation, comme un appel à l'aide, illustre bien l'attente incroyable de l'assemblée, constituée en grande majorité de femmes.

Certains sont clairement venus chercher des solutions. La plupart des participants sont touchés par le perfectionnisme, soit dans leur entourage, soit dans leur être propre. Plusieurs questions abordent la vie de couple

dont l'un des deux est perfectionniste. Un homme semblant approcher la quarantaine se livre: «Est-il possible de vivre une longue relation de couple en étant perfectionniste? Une relation n'est jamais parfaite et c'est pour ça que j'ai vite tendance à laisser tomber... Au bout d'un moment, je ne vois que les défauts de l'autre...»

À CHAQUE DÉFAUT SA QUALITÉ

Enfin, la deuxième partie de soirée arrive et certaines réponses avec elle. Annamaria Dadò donne un exercice à faire pour atténuer l'aspect juge du

perfectionniste: trouver une qualité pour chacun des défauts que l'on voit en l'autre. Un autre conseil donné par la coach: «J'applique une règle générale qui dit que tout ce qui me dérange chez l'autre est tout ce qui me dérange chez moi. La formule positive fonctionne aussi: tout ce que j'aime en l'autre, c'est ce que j'aime en moi. Et le meilleur antidote est de se faire du bien, de penser à soi.»

SB

Les prochains cafés-coach, qui se dérouleront aussi à l'Auberge des 4 Vents, auront pour thème l'altruiste (8 mars) et le loyal.