

# Médoc

## Du coaching pour éviter le burn-out

**CASTELNAU** Installée à l'Escale tiers lieu, la Médocaine Aurélie Maurin-Bergeon est coach depuis un an. Un rôle de conseil

Rahma Adjadi  
Lesparre@sudouest.fr

Assise à la haute table de l'escale tiers lieu, Aurélie Maurin-Bergeon dépose les tasses de café fumantes. Son sourire est communicatif et sa voix instantanément apaisante. Aurélie est coach certifiée en développement personnel et professionnel. Retenez bien « certifiée » car elle y tient. « La certification est indispensable. Cela induit une certaine éthique et une déontologie. Je travaille avec de l'humain et on ne peut pas faire n'importe quoi », entame-t-elle la discussion d'un ton assuré.

Mais alors qu'est-ce qu'être coach en développement personnel ? Même si le mot « coaching » est souvent galvaudé, il consiste à donner des outils aux personnes qui ont l'impression d'être perdues, dépassées ou en difficulté pour s'imposer, afin de les accompagner dans un changement, vers une meilleure connaissance de soi. « On travaille, entre autres, sur l'équilibre de vie, la confiance et l'estime de soi, la gestion du stress, la peur de préparer un examen ou un concours », explique Aurélie en buvant un café devenu tiède.

### Deux casquettes

Comme sa certification de l'école supérieure de coaching de Bordeaux l'indique, elle est aussi coach professionnel. C'est-à-dire qu'elle est missionnée par des entreprises pour accompagner les managers dans leur prise de fonction. « De plus en plus d'entreprises se soucient du bien-être de leurs employés. Le burn-out est le grand fléau de notre société,

alors j'interviens dans la gestion de ce stress », précise-t-elle.

Aurélie porte plusieurs casquettes, elle est aussi formatrice en entreprise. « Cette formation permet aux managers de prendre la mesure de leur poste et leur donner des clés afin qu'ils apprennent à détecter les premiers signes de burn-out chez leurs collaborateurs, et à réorganiser le service dans le but de l'éviter » ajoute-t-elle.

### Ancienne manager

Stress, responsabilités, affirmation de soi... Aurélie Maurin-Bergeon sait de quoi elle parle. Avant d'être coach, celle-ci a fait une ascension fulgurante dans un grand groupe de fourniture de matériel médical, pour devenir responsable d'agence. Elle man-

geait alors 12 collaborateurs, majoritairement des hommes et était la seule femme à un poste de responsabilité. Aurélie a toujours été la personne qui rasurait dans l'entreprise : « De plus en plus d'entreprises se soucient du bien-être de leurs employés. Le burn-out est le grand fléau de notre société »

« On venait me voir en me disant "J'ai un problème !" et je leur répondais qu'il n'y a pas de problèmes, mais toujours des solutions. Je dégonflais souvent les situations car j'avais un lien fort avec mes collaborateurs, tout en restant professionnelle », se remémore-t-elle.

Épuisée des trajets pour visiter sa famille et n'étant plus en adé-



Pour Aurélie Maurin-Bergeon, le coach est dans l'action. « On voit comment faire autrement pour aller mieux. » PHOT. A.

quation avec ses valeurs, Aurélie a tout plaqué pour s'orienter vers le coaching dans sa région natale.

### Coach, et non psychologue

« Le coaching est comme une aventure. Je vois toujours l'évolution de mes clients qui retrouvent le sourire », témoigne-t-elle. Pour le coaching personnel dédié aux particuliers, cette aventure peut durer jusqu'à six mois. Une séance dure une heure et demie. Il faut entre 8 à 12 séances pour être guidé vers un changement. Entre les séances du « travail intersession » est donné, des livres à lire, des défis à relever.

Mais le coaching n'est pas de la psychologie. Aurélie le martèle,

« le coaching et le fait d'être suivi par un psychologue peut-être complémentaire, mais cela reste très différent. Le psy va voir dans le passé pour comprendre un ressenti. Le coach va plutôt être dans l'action. Même si on peut parler du passé, on voit comment faire autrement pour aller mieux », précise-t-elle.

« Le coaching est une invitation à la réflexion », indique sa brochure, et cela ne peut pas faire de mal à la veille de la rentrée.

Tarif : 30 euros la première séance puis 60 euros les suivantes. 50 euros pour les étudiants et demandeurs d'emploi. AMB Coaching, contact au 06 45 59 25 99.

## CLIN D'ŒIL

Il y a des sessions qui se terminent et d'autres qui commencent. C'est la fin pour l'école de surf des enfants et le début d'une école un peu traditionnelle. Courage !



### UTILE

#### URGENCES

Samu/Centre 15. Tél. 15.  
Police/Gendarmerie. Tél. 17.  
Sapeurs-pompiers. Tél. 18.  
Voir aussi notre page Gironde pratique.

#### SAUVETAGE EN MER

Estuaire  
Cross.A. Tél. 196

#### HÔPITAUX-CLINIQUES

Clinique mutualiste du Médoc.  
Antenne du CHU, 64, rue Aristide-Briand, Lesparre.  
Tél. 05 56 73 10 00.

#### PHARMACIES DE NUIT

Lesparre. Tél. 05 56 73 46 70.  
Pauillac. Tél. 05 57 75 29 30.

#### ADMINISTRATIONS

Sous-préfecture. 4, allée du 8-Mai-1945, Lesparre-Médoc.  
Tél. 05 56 73 21 70. Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 13 h.

#### BACS

Blaye-Lamarque.  
www.transgironde.fr  
Tél. 05 57 42 04 49.  
Le Verdon-Royan.  
Tél. 05 56 73 37 73.  
www.transgironde.fr

#### « SUD OUEST » MÉDOC

Rédaction  
Chez Cocotte Minute coworking,  
19, rue Jean-Jacques-Rousseau  
33340 Lesparre.  
06 86 28 97 88.  
j.lestage@sudouest.fr



HORS-SÉRIE

RUGBY

## Tout ce qu'il faut savoir sur la Coupe du monde

Reportages, interviews, enquête au cœur des Bleus + un guide pratique

64 pages | 3€90

SUD OUEST