



Christelle Poublang vient de se lancer un nouveau défi : arrêter de râler par compassion lorsque d'autres râlent

## Christelle Poublang Ou l'art de vivre ses rêves

Elle a changé de vie voilà déjà six ans. Christelle Poublang ne regrette rien. Sourire aux lèvres, la quadragénaire avance dans la vie, déterminée à vivre ses rêves et non rêver sa vie.

Mère de quatre enfants, dont le dernier est aujourd'hui âgé de 16 ans, Christelle Poublang a travaillé pendant une dizaine d'années pour l'industrie pharmaceutique. Visiteuse médicale, elle rencontre des médecins généralistes, des spécialistes, des urgentistes. «Chaque fois, j'ai dû m'adapter à la personne en face de moi et poser les bonnes questions», se souvient-elle. Formée en interne, elle devient chef d'équipe. C'est là qu'elle a le déclic ou plutôt qu'un de ses managers crée le déclic en lui disant qu'il la verrait bien faire du coaching. Curieuse et intriguée, Christelle Poublang creuse et découvre ce qu'est le coaching. Après s'être «amusée» dans son premier métier, elle décide de se former et de quitter sa situation confortable de salariée en 2008 avant de créer sa société de coaching en développement personnel en 2009. «Être dans sa zone de confort ne risque pas de changer grand chose à sa vie. C'est derrière les peurs que vous êtes vivants, que vous vibrez. On a tous du courage, il faut l'embarquer pour dépasser ses peurs», explique-t-elle. Pas question pour elle de rêver à quelque chose sans essayer d'atteindre ce quelque chose.

### Continuer à s'éclater au travail

Pour devenir coach en développement personnel, elle s'est remise en cause à 40 ans. Christelle Poublang a suivi une année de formation avec une école québécoise qui dispense des cours à Paris. Il a fallu



Les quatre enfants de Christelle Poublang

qu'elle travaille sur elle et qu'elle réalise un mémoire. L'Hazebroucoise a choisi de se former en programmation neuro-linguistique et à l'hypnose parallèlement à sa formation de coach. Elle appartient aujourd'hui à la Fédération internationale de coaching, ce qui lui permet d'être supervisée individuellement et collectivement. «Il est important d'être encadré dans sa pratique pour ne pas influencer le coaching», précise-t-elle. Car il ne s'agit pas de dire à ses clients ce qu'ils doivent faire pour se sentir mieux et de donner les

mêmes conseils à tous. «J'accompagne des hommes et des femmes qui veulent reprendre en main la responsabilité de leur vie. Je les aide à retrouver leur pouvoir créateur», indique Christelle Poublang. Comment ? En posant les questions qui permettront à la personne de trouver les solutions pour avancer. «Quand la solution vient de la personne elle-même, elle est davantage motivée pour atteindre son objectif», explique celle qui se passionne pour le coaching. «Souvent, je rencontre des personnes en réorientation profession-



Les ateliers «J'arrête de râler...» se font sur un week-end ou en cinq séances. Les prochains rendez-vous ont lieu les 4 et 5 octobre à Estaires et du 28 au 30 novembre sur le salon Naturablo à Lille

nelle et qui ne sont plus bien dans leur travail. La solution n'est pas forcément de changer de travail. Il peut simplement s'agir de changer sa vision des choses», poursuit-elle.

### Une ex-râleuse du mercredi

Changer sa vision des choses, Christelle Poublang sait de quoi il en retourne. Ce n'est pas dans le domaine professionnel, mais dans le domaine personnel, qu'elle a appliqué ce principe après avoir découvert la méthode J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint (11,90 euros aux éditions Eyrolles).

Une méthode mise au point par deux sœurs : Christine Lewicki et Florence Leroy. Leur ouvrage cartonne et leur méthode en 21 jours est désormais diffusée lors de stages dispensés à travers la France. Christelle Poublang a intégré le réseau de formateurs «J'arrête de râler...». Cette

râleuse du mercredi - ses enfants ont horreur du mercredi rien qu'à se souvenir de ces journées de prise de tête - est devenue une adepte de la communication familiale pour pacifier les relations avec ses enfants et adopter la zen attitude devant une chambre en désordre ou encore une rangée de chaussures dans l'entrée de la maison. «Si j'avais connu cette méthode quand mes enfants étaient petits, ça m'aurait pas mal aidée», glisse-t-elle. Christelle Poublang a appliqué cette méthode avec ses deux derniers enfants qui sont âgés de 16 et 18 ans. «J'ai identifié mes zones rouges et nous avons trouvé une entente avec chacun de mes enfants», explique-t-elle. Une question de priorités. Râler ne mène à rien, si ce n'est à créer un climat de tension. Il aura fallu quatre mois à Christelle Poublang pour conserver au même poignet le bracelet vert fluo «J'arrête de râler» pendant 21 jours consécutifs. Le bracelet constitue une des clés de la méthode. Chaque fois que vous râlez, vous le changez de poignet et vous

recommencez le défi des 21 jours. C'est la durée nécessaire, selon des scientifiques, pour perdre une habitude. Forte de cette expérience et convaincue par «J'arrête de râler...», la coach en développement personnel ajoute une corde à son arc en animant des ateliers pour les parents râleurs, de quoi changer le quotidien et se concentrer sur son pouvoir créateur.



Le bracelet doit rester 21 jours consécutifs au même poignet pour vaincre son habitude de râler. Pas facile !

### CE QU'ELLE AIME...



#### Un film

«Into the wild» de Sean Penn, parce que j'ai été très touchée par la détermination de ce jeune homme à poursuivre sa voie et non pas celle dictée par sa famille et la société. J'ai été également très émue par les blessures du père et du fils, ils s'aiment et pourtant ils n'arrivent pas à communiquer.



#### Un livre

Je vais choisir «Narcisse et Goldmund» de Hermann Hesse. D'abord parce que l'histoire est située au Moyen-Âge et je suis passionnée par cette époque; tout au long du récit, on ressent la volonté de Narcisse à arriver à une sagesse, à une civilisation idéales et une recherche d'équilibre de spiritualité.



#### Un chiffre

4, comme le nombre de mes enfants, et les 4 éléments de la vie : l'eau, la terre, le feu, l'air.



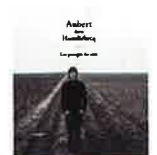
#### Un coup de cœur

J'ai découvert, il y a deux ans maintenant, le journal créatif. Pour moi c'est un super outil me permettant de lâcher prise et d'utiliser ma créativité.



#### Une devise

«Sois le changement que tu veux voir dans ce monde» de Gandhi.



#### Un chanteur

Jean-Louis Aubert, pour ses textes, sa musique. Je l'ai vu plusieurs fois en concert et j'admire sa capacité à créer du lien avec son public, et tout ceci avec beaucoup d'humilité.



#### Un sport

La danse ! Difficile de m'arrêter quand je commence.