

COMMUNICATION

Christelle Poublang donne les clés
pour arrêter de râler sur ses enfants

Christelle Poublang, quadragénaire hazebrouckoise et maman de quatre enfants, a testé la méthode « J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint » ? Aujourd'hui, elle la diffuse lors de formations.

Coach en développement personnel, Christelle Poublang s'est arrêtée sur la couverture du livre écrit par deux sœurs, Christine Lewicki et Florence Leroy. D'abord sceptique, l'Hazebrouckoise, piquée de curiosité sur cette méthode en 21 jours, décide de la tester dans sa famille. Elle est maman de quatre enfants, âgés de 26, 23, 18 et 16 ans. « Mes deux grands ne peuvent plus entendre l'aspirateur. Ils l'assimilent au mercredi et quand ils étaient petits je râlais dès que je sortais du lit », commente-t-elle. Ce n'est qu'au bout de quatre mois qu'elle a réussi à totaliser 21 jours sans râler. Grâce à son expérience, elle donne aujourd'hui les clés pour arrêter de râler sur ses enfants et son conjoint. Elle dispense cette méthode dans la région lors d'ateliers créés par les auteurs du livre.

Identifier ses zones rouges

Le processus commence par l'identification des raisons qui poussent à râler. Chaussures entassées dans l'entrée, du désordre dans les chambres des enfants, un



Pour Christelle Poublang, arrêter de râler sur ses enfants ne signifie pas ne donner aucun cadre, ni aucune règle. C'est adopter une communication différente.

cartable qui traîne, une table pas débarrassée... « Vous avez beau râler et répéter vingt fois de ranger, cela ne marche pas. Et râler pourrait l'ambiance à la maison », indique Christelle Poublang.

Trouver un terrain d'entente

Si les injonctions des parents ne portent pas leurs fruits, c'est parce qu'elles ne correspondent pas au besoin des enfants. « A la maison, nous avons créé une cellule de crise. Nous nous rassemblons tous dans une pièce et essayons de trouver un terrain d'entente », poursuit la coach. L'idée est de passer

de la soumission à la coopération en choisissant ses priorités. Christelle Poublang a accepté de revoir sa position sur le rangement des chambres et son ado s'est engagé à ranger et faire le ménage chaque dimanche matin. L'important est d'exprimer son ressenti pour aider l'autre à comprendre les raisons qui poussent à râler.

Célébrer les bonnes choses

Passé ce cap, Christelle Poublang a constaté que la communication qui auparavant était conflictuelle n'existait plus. « Quand on ne râle plus, on n'a plus grand chose

à se dire », souligne-t-elle. Comme conseillé dans le livre « J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint », elle a mis en place des célébrations. « On a souvent tendance à porter attention aux choses qui vont mal. L'idée est d'encourager les bons comportements, tout ce qui s'est bien passé », explique l'Hazebrouckoise.

Une méthode en 21 jours

Des scientifiques estiment qu'une nouvelle habi-

tude s'installe en 21 jours. La méthode développée par Christine Lewicki et Florence Leroy s'appuie sur cette donnée et mise sur le port d'un bracelet que l'on change de poignet dès qu'on râle pour bien prendre conscience qu'on est en train de râler. « Au début, cela prend du temps car on est maladroit dans l'expression de sa colère, puis cela devient naturel », indique Christelle Poublang. Cette méthode l'a aidée à lâcher prise et à rendre autonome ses enfants.

Des stages pour découvrir cette méthode

Formatrice agréée par les auteurs du livre, elle propose des ateliers depuis le mois de février de cinq fois 2 h 30 ou sur un week-end avec dix parents pour un coût de 225 euros. « Pour moi, c'est un investissement sur soi et pour sa famille », reprend Christelle Poublang. Les participants reçoivent le livre, le cahier du participant et le fameux bracelet. La coach n'entend pas remettre en cause des valeurs des parents, mais simplement favoriser la coopération au détriment de la soumission pour que chacun se sente mieux.

Audrey Rohrbach-Minette

Le prochain atelier a lieu les 7 et 8 juin au centre Azur Shiatsu à Estaires. Il reste encore quelques places.

Renseignements au 06 08 07 40 71 ou

www.christelle-coaching.com

@ Gardez le contact avec l'actualité locale grâce à notre site internet www.lindicateurdesflandres.fr

À VOTRE AVIS
Estimez-vous possible de ne pas râler sur ses enfants pendant 21 jours ?

Julie, 34 ans, maman d'un garçon de 8 ans

« Je ne pense pas qu'avec de jeunes enfants expliquer ce que l'on a le droit de faire ou non puisse suffire. S'ils franchissent les interdits, c'est pour se tester et pour nous tester, mais s'ils recommencent tous les jours la même "bêtise", comment réagir autrement qu'en grondant ? Cette solution paraissant néanmoins idéale pour l'harmonie à la maison, j'envisage de me procurer ce livre et de voir les pistes que les auteurs proposent ! »



Anne, 40 ans, maman d'un garçon de 13 ans

« Non, ce n'est pas possible avec le stress de la journée. Et puis, avec les enfants, il faut toujours leur rappeler quelque chose, répéter. Quand ils sont fatigués, ils ne sont pas toujours d'humeur à écouter ce qu'on a à leur dire. Ça demande beaucoup de travail sur soi-même de ne pas râler pendant 21 jours sur ses enfants. »



Delphine, 46 ans, maman d'un garçon de 9 ans

« C'est le quotidien qui fait râler. A force d'entendre "attend maman, j'arrive", ma patience a des limites. Il faudrait vraiment une méthode convaincante pour y arriver. Je suis curieuse. »

« Dans mon cas personnel, je ne pense pas. On ne râle pas toujours pour des choses gravissimes, mais mon garçon en vaut dix à lui tout seul. J'ai vu les flyers pour les stages, cela m'a interpellée. »

A. R.-M.

De l'industrie pharmaceutique au coaching

Christelle Poublang est coach en développement personnel depuis 2008, une reconversion réussie pour cette maman de quatre enfants qui a découvert par hasard le coaching.

L'Hazebrouckoise est passionnée par son métier de coach, un métier qu'elle a découvert par hasard grâce à un de ses managers. « Me voyant encadrer mon équipe, il m'a dit que je pourrais faire du coaching », raconte-t-elle. Curieuse de nature, Christelle Poublang, qui ne connaît pas ce domaine, se renseigne et se rend compte que ça lui parle. Elle quitte le milieu de l'industrie pharmaceutique, où

elle a évolué pendant dix ans comme visiteuse médicale, puis comme formatrice en charge d'une équipe. « J'ai démissionné en pleine crise. Si j'avais écouté mon entourage, je ne l'aurais pas fait », avance-t-elle. Aujourd'hui, elle ne regrette aucunement son choix. « Le coaching est devenu une passion. Cela permet de transformer la vie des gens, de leur amener de la valeur ajoutée », explique Christelle Poublang. « Si on reste dans sa zone de confort, rien ne change. Derrière les peurs, c'est là que vous êtes vivants, c'est là que vous vibrez », poursuit-elle. Après un an de formation avec une école québécoise à Paris qui s'est achevée par la

réalisation d'un mémoire, Christelle Poublang a débuté sa carrière de coach en développement personnel. Aujourd'hui encore, elle est supervisée dans sa pratique par un coach de la Fédération internationale de coaching une fois par mois en individuel et une fois par trimestre en groupe. « C'est important d'être supervisé pour ne pas influencer le coaching », souligne l'Hazebrouckoise.

Atteindre son objectif

Le coaching est à la mode depuis quelques années, mais en quoi cela consiste-t-il ? Est-ce du conseil, de l'accompagnement ? A qui cela s'adresse-t-il ? Christelle Poublang répond immédia-

tement qu'elle n'est pas thérapeute. « J'accompagne les hommes et les femmes qui veulent reprendre la responsabilité de leur vie, qui veulent retrouver leur pouvoir créateur », indique-t-elle. Et de poursuivre : « Il n'est pas nécessaire d'aller mal pour aller mieux ». Jamais elle ne donne la solution, elle pose les questions qui permettront à la personne de trouver la solution.

La première séance est gratuite. Elle permet à Christelle Poublang de faire le point avec son client et éventuellement de l'adresser à un thérapeute « s'il y a un besoin de réparer des blessures du passé ». Ensuite elle établit un contrat de coaching

avec un volume d'heures estimées et un objectif à atteindre en fonction de la demande du client. Cet accompagnement peut durer entre trois et neuf mois à raison d'une séance par semaine, puis tous les 15 jours, une fois par mois. « Tout dépend de la personne, de son objectif et de son investissement », précise la coach. Souvent, elle reçoit des femmes qui sont en réorientation professionnelle et qui ne sont plus bien dans leur travail. « Les hommes sont un peu moins nombreux car c'est plus compliqué pour eux de demander de l'aide. Mais quand ils se décident, ça va plus vite que pour les femmes », conclut Christelle Poublang.