



## MENTAL FITNESS

Avec le bien-être du corps, celui de l'esprit

**Le développement personnel a le vent en poupe, nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir privilégier notre santé psychologique et émotionnelle. Dans le giron des thérapies comportementales, une nouvelle méthode de coaching - où les résultats sont mesurables! - fait de plus en plus d'adeptes: le Mental Fitness.**

Par Delphine Sénéchal Photos : Philippe Schiller

**A L'INITIATIVE** d'Isabel Thompson et de David Lawson, tous les deux psychothérapeutes, coach directeurs et associés, le cabinet-conseil de coaching Mental Fitness a vu le jour à Genève en 2002.

A l'aide d'une méthodologie appelée Power-Mapping, le client, à l'aide du coach, fait un état des lieux des principaux domaines de sa vie. Une photographie en somme de sa vie sentimentale, familiale, professionnelle et sociale. Chacune de ces sphères -composée d'expériences de vie plus précises comme la confiance en soi, l'image de soi, conscience du passé, etc. - est évaluée grâce à une échelle chiffrée. Cette carte, qui permet d'identifier en un coup d'œil les problématiques de vie, évolue au fil des séances de coaching. C'est un vrai bilan de compétences élargi «*ès relations humaines*»! Ainsi, les buts (ou devrait-on dire défis?) à atteindre (ou relever?) sont clairement identifiés et posés. Contrairement au courant américain de la «*pensée positive*» qui consiste à «*positiver*» son mental, ici le coach vous accompagne dans des actions de vie très concrètes, ce qui donne la possibilité de mesurer rapidement les changements intervenus et de booster la motivation! Le fil conducteur de ce type de démarche? Se responsabiliser davantage, être dans l'action juste et non plus dans la réaction.

A qui s'adresse le Mental Fitness? A ceux qui sont en «*crise de milieu de vie*», ou qui rencontrent des problèmes majeurs ou encore ceux qui sont en recherche de bien-être personnel. La sphère d'intervention est large mais appropriée à notre époque et notre quotidien: difficultés professionnelles, relationnelles, amoureuses, d'affirmation de soi, de gestion de temps, de prise de décisions, etc.

A l'heure où le temps est une donnée fondamentale, par manque de disponibilité ou encore de patience, quelques séances seulement (en moyenne 14) en individuel ou en groupe permettent d'appréhender les changements de vie avec plus d'assurance et de souplesse, de rétablir l'équilibre des domaines mis à mal.

Outre la confidentialité de rigueur et la distance thérapeutique nécessaire (ici il n'est pas question de remplacer une dépendance par une autre!), Mental Fitness offre une aide ponctuelle ou un suivi régulier aux particuliers ou aux entreprises.

Il est heureux de constater que le Mental Fitness compte autant d'hommes que de femmes; preuve qu'ils marchent dans la même direction!

**[www.mentalfitness.ch](http://www.mentalfitness.ch)**

Tél: 022/ 310 52 37

e-mail: [info@mentalfitness.ch](mailto:info@mentalfitness.ch)

**Sur la même thématique:**

Exposition temporaire au Musée Olympique de Lausanne «*Champion dans la tête*», du 23 novembre 2006 au 5 septembre 2007. Recettes, secrets et valeurs des êtres d'exception. [www.olympic.org](http://www.olympic.org) ■