

Témoignage

L'été dernier des crises d'épilepsie nocturnes sont subitement apparues. Après avoir passé un IRM, on m'a diagnostiqué une tumeur cérébrale de grade II. Ce diagnostic a été très dur et douloureux à accepter pour mon entourage et moi. J'oscillais constamment entre le stress, l'angoisse, la panique et la peur. Mon médecin m'a envoyé me faire soigner à Lyon à l'hôpital Pierre Wertheimer et malgré le professionnalisme de l'équipe médicale, je savais que j'avais besoin de l'aide d'une personne extérieure pour surmonter cette nouvelle épreuve : l'acceptation de la maladie et une chimiothérapie d'une durée de 9 mois. J'ai donc décidé, sur les conseils d'un ami, d'entreprendre des séances de coaching mental et de Reconnecting Healing avec Éric. Cette expérience a été époustouflante et m'a surtout permis de dépasser toutes ces craintes qui envahissaient constamment mon esprit.

Eric, avec ses séances de coaching mental, ses exercices et son écoute m'a permis de mieux me connaître grâce à une grande introspection. Il m'a fait découvrir que nous avons tous au fond de nous, bien caché, toutes les ressources nécessaires et les capacités d'aller au delà de ses craintes. L'inconnu fait peur mais grâce à son professionnalisme j'ai réussi à mettre de côté mes doutes. Il m'a aussi fait comprendre qu'avoir le moral dans cette épreuve est une des clés pour réussir à surmonter cela. Il m'a également permis de m'affirmer plus, d'avoir plus confiance en moi et en mes capacités et de mieux les développer. En somme, d'être tout simplement moi, de trouver ma place et d'assumer mes choix. Aujourd'hui mes peurs et mes angoisses sont loin et l'harmonie de mon esprit et de mon corps guident mes journées.

Cathy (Dijon)

La première séance d'évaluation de la situation et de l'objectif est **OFFERTE** (séances de 1h00).

Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00
Possibilité le samedi de 10h à 16h

Tél. **06 07 88 53 71**
16 rue Merceret 21121 Fontaine-Lès-Dijon



ERICLECHENEAU
COACH MENTAL & PRATICIEN CERTIFIÉ

*Un concept
unique et novateur !*

*Deux postures complémentaires,
avec des résultats probants.*



Coaching Mental Adapté
CANCER • MALADIES CHRONIQUES • BURN-OUT

www.ericlecheneau.com





Qui suis-je ?

Je m'appelle Eric Lecheneau, je suis Coach Préparateur Mental diplômé du D.U Coaching et Performance Mentale de l'université de Dijon, formé à La Méthode Target® (1) ainsi que Praticien Certifié du Reconnective Healing®.

...

Services

A l'origine, la préparation mentale cible surtout le monde sportif et celui de l'entreprise. Depuis plusieurs années, j'ai décidé d'adapter ce processus de coaching et performance mentale, incluant de nombreux outils, en le mettant au service de personnes ayant des pathologies type **cancer** et autres **maladies chroniques** ainsi qu'aux personnes en **burn-out**.

Ce processus de coaching mental fait appel à différentes méthodes, techniques et stratégies. Mené en toute confidentialité, avec respect et bienveillance, il a pour objectif final l'autonomie, chacun devant être l'acteur essentiel de son équilibre personnel.

(1) Réf : La Bible de la Préparation Mentale – édition Amphora

Bénéfices

L'expérience a démontré qu'un engagement dans une telle démarche apporte des résultats **positifs** et **probants**.

- Diminution de la panique (liée aux diagnostics et interventions chirurgicales)
- Meilleure gestion de la fatigue
- Amélioration du sommeil et de la qualité de vie
- Atténuation des effets secondaires (chimiothérapie & radiothérapie)
- Augmentation de la confiance en soi
- Développement de l'attention et de la concentration sur le présent
- Renforcement de l'estime de soi
- Maîtrise des émotions et du stress
- Facilité à se mettre en zone de performance mentale ou de bien-être
- Activation de l'intuition et de l'anticipation
- Meilleure gestion du défi et de la prise de risque
- Diminution du risque de récurrence

Ces séances sont bénéfiques face à la maladie mais également dans la **vie privée, sociale et professionnelle**.

En savoir plus...

Je vous invite à découvrir plus en détails sur mon site internet, mes principaux outils, ainsi que différentes méthodes, techniques et stratégies employées. N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations.

www.ericlecheneau.com