

« Nous sommes bien dans notre vie, quand la vie nous fait du bien »

CARINE ANSELME



ANNE-FRANCE WÉRY

Et si performance pouvait rimer avec sens ?

Forte de cette vision, Anne-France Wéry, coach, a créé l'Hédo-Performance. Une philosophie qui allie plaisir et déploiement du potentiel. Alors que le burn-out et le bore-out* font des ravages, elle ouvre une école d'Hédo-Coaching. **Pour s'initier à fonctionner en harmonie. Avec soi-même et son environnement.**

« Souvent, on est confronté à la peur d'être soi. Pourtant, en prenant sa juste place, on offre à l'autre de prendre la sienne ».

Quel est le parcours qui vous a menée à créer l'Hédo-Performance ? Coach, j'ai ouvert mon cabinet, Préface, il y a vingt ans. J'accompagne les individus, équipes, entreprises et organisations à trouver leur itinéraire de sens. C'est ce qui m'a amenée à créer l'Hédo-Performance, en 2002. Passionnée par l'humain, j'ai constaté que chacun d'entre nous a tout pour se révéler... mais, souvent, est confronté à la peur d'être soi. Pourtant, en prenant sa juste place, on offre à l'autre de prendre la sienne, source de belles complémentarités.

Pourquoi créer maintenant votre école qui formera des Hédo-Coachs ? Alors que le burn-out gagne du terrain, mon concept d'Hédo-Performance résonne plus que jamais ! Je lance donc cette École d'Hédo-Coaching afin d'amener davantage de personnes à s'approprier ce concept et ces outils. Plutôt que de transmettre le sōfège du coaching, l'objectif de ce parcours initiatique est d'accompagner chacun pour qu'il développe sa propre partition. On peut ainsi apprendre l'Hédo-Performance dans une posture de parent, de coach ou avec le projet de le devenir... Ce parcours révélateur d'être s'adresse à toutes sortes de publics : entreprise, associations, milieu du soin, etc.

Quelle est la posture d'un Hédo-Coach ?

L'authenticité, qui repose sur trois piliers : « Sois toi-même, tous les autres sont déjà pris » (*Oscar Wilde*) ; « Celui qui sait écouter devient celui qu'on écoute » ; « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » (*proverbe africain*). Être Hédo-Coach ne revient pas à se formater, mais à aller vers sa singularité. Son potentiel unique.

N'est-ce pas paradoxal, dans cette époque de transition, de miser sur la performance, qui a montré ses limites en entreprise et dans notre société ? La quête de performance seule, consume et génère de la compétition. Avant de fonder mon cabinet, j'ai été responsable durant 5 ans dans une agence d'intérim. En passant la porte des entreprises, j'ai pu constater que c'est par le plaisir que passe la performance, et non l'inverse... Du coup, en découvrant ces sources de plaisir, on assiste à un déploiement de soi qui débouche à une performance juste, synonyme de progrès et non de panique. La performance seule, isole et peut nous mettre en stress. On régresse au lieu de progresser !

Comment définir l'Hédo-Performance ?

Ce néologisme, alliant plaisir et performance, fait écho à une science du bien-être en pleine émergence. Le bonheur est une tendance forte, mais combien de personnes le vivent réellement dans leur travail et leur vie d'aujourd'hui ? Il y a tant de « marchands de bonheur » ! Or, le bonheur ne se décrète pas. Je n'ai pas envie d'identifier l'Hédo-Performance à une expertise spécifique. Il s'agit d'une approche globale, une philosophie de travail, qui peut se décliner sous des formes différentes. Une

pédagogie dynamique, en mouvement. L'approche est interactive, mentale et sensorielle. L'enjeu est d'insuffler des énergies de bonheur durable, de sens.

Ce concept est-il déclinable de l'accompagnement individuel au collectif ? Absolument. Sur le plan personnel, il s'agit d'un accompagnement global pour la personne elle-même, afin qu'elle se déploie. Pour des équipes, on cherchera à trouver leur mode de fonctionnement optimal, dans le plaisir et l'authenticité. Et pour des organisations, l'objectif sera de se rapprocher, de se rassembler autour d'un ADN fort afin de vivre une belle histoire, ensemble.

Ce triple lien - à soi, aux autres et à son environnement - semble être au cœur de votre démarche ? L'Hédo-Performance part du principe qu'il est essentiel d'être aligné dans les trois dynamiques. Par rapport à soi, de révéler son potentiel : se connecter à ses talents, déployer de la confiance en soi, « fabriquer » sa sérénité... Ensuite, il y a « moi dans mes relations » : comment est-ce qu'on s'ouvre aux autres ? Comment fait-on confiance et gère-t-on un conflit ? De quelle manière rayonne-t-on ? Enfin, il y a « moi dans mes systèmes (*familial, professionnel, social...*) » : comment prend-on sa (*juste*) place ? Une fois aligné dans ces trois dynamiques, on est dans cette fameuse Hédo-Performance ; ce flow, cette fluidité synonyme de plaisir et de sens !

Cette quête de sens est tendance : en quoi l'Hédo-Performance se distingue-t-elle ? En effet, c'est une quête sociétale ! Mais dans cette recherche de sens, il y a des usurpateurs qui essaient de donner du sens. Or, il est à trouver en soi.

Quels sont les outils mis en œuvre dans l'Hédo-Performance et le parcours en Hédo-Coaching ? Je suis inspirée par la PNL, la gestalt, la systémique, les constellations. J'insuffle aussi une approche sensorielle, qui permet de faire le lien entre la tête et le corps, avec l'olfacto-thérapie, qui utilise l'énergie vibratoire des huiles essentielles pour libérer les émotions. Avec l'Hédo-Performance, le corps, le cœur et l'esprit sont accompagnés !

* Le bore-out renvoie à un ennui profond pouvant mener à la dépression, souvent par manque de sens, notamment dans le travail.

POUR ALLER PLUS LOIN

PRÉFACE, ANNE-FRANCE WÉRY, CRÉATRICE DE L'HÉDO-PERFORMANCE*, propose des accompagnements de sens et de cohérence (individuel, équipe, organisation). Ouverture d'une école d'Hédo-Coaching*, afin de devenir Hédo-Coach*. Début du premier parcours fin mai 2017.

PLUS D'INFORMATIONS sur l'Hédo-Performance et le parcours pour devenir Hédo-Coach (programme), VOIR www.pre-face.be - + 32 485 570 975.