

COACHING

° z 41

Juin 2025



EXTRAIT OFFERT

COACHING INSOLITES

Cet été, surprenez-vous !

L'HUMOUR, UN DRÔLE
D'OUTIL DU COACH

Nicole ROBERT

COACHING PAR LA VOIX |

Patricia VERNERET

LA CUISINE THÉRAPIE©

Emmanuelle TURQUET

EDITO

Chers coaches et passionnés du coaching,

Et si l'essence du coaching se trouvait parfois là où on ne l'attend pas ? Dans une cuisine, une tablette de chocolat à la main, un fou rire partagé ou un souffle libéré par la voix. Ce numéro vous invite à sortir des sentiers battus pour découvrir des pratiques qui bousculent les repères, déjouent les habitudes et invitent à ressentir autrement. Coachs de métier, nous sommes souvent formés à des approches structurées, rigoureuses, éprouvées. Mais certains chemins de transformation ne passent ni par l'analyse, ni par le verbal, ni même par la posture « classique » du coach. Ils émergent dans le geste, dans le goût, dans la vibration, dans le rire. Ils sollicitent les sens, ouvrent l'imaginaire, désamorcent les résistances.

À travers ce numéro spécial, j'ai ainsi le plaisir de vous proposer :

- la Cuisine Thérapie© d'Emmanuel Turquet, une méthode innovante qui ouvre de nouvelles perspectives au coaché ;
- le Choco Coaching de Judit Nagy, où le goût du changement ;
- L'humour, avec Nicole Robert, devient un levier d'humanité et de recul, capable de remettre en mouvement avec légèreté ce qui semblait figé ;
- Et, avec la voix, Patricia Verneret fait entendre à ses clients une dimension oubliée d'eux-mêmes : leur propre vibration intérieure.

Ces pratiques insolites ne remplacent pas les fondamentaux de notre métier. Elles les complètent. Elles nous rappellent que le coaching n'est pas une méthode figée, mais un art vivant, en constante réinvention.

Puissent ces rencontres éveiller votre curiosité, nourrir vos réflexions... et pourquoi pas, vous donner envie d'explorer à votre tour des chemins inattendus vers la transformation.

Je vous en souhaite une lecture riche et inspirante.



Jérémy RENARD

Coach professionnel certifié RNCP niv. 7 eur.
Président Mon Coach Transformation
Créateur et Directeur de publication
du magazine COACHING



12



Interview du mois

Le coaching par la voix
– par Patricia Verneret

6



Inspiration de coach

L'humour, un drôle d'outil du coach
– par Nicole Robert

20



Innovation

La Cuisine Thérapie©
– par Emmanuelle Turquet

26



Expérience de coach

Le coaching par le chocolat ou le goût du changement
– par Judit Nagy et Dominique Maréchal

32



La veille du coach

Événement, actualités, tendances et découverte juin 2025

PAS ENCORE ABONNÉ·E ?

DÉCOUVREZ NOTRE FORMULE SANS ENGAGEMENT

Assurer votre veille du coaching professionnel tout en gagnant du temps en retrouvant l'essentiel de l'information chaque mois

(10 fois par an)



Abonnement COACHING

Vos avantages exclusifs



1. Cette offre est sans engagement

Il vous suffira de cliquer sur le lien de désabonnement pour arrêter quand vous voulez.



2. Garantie satisfait.e ou remboursé.e.

La première semaine est gratuite. Vous aurez donc accès automatiquement au premier numéro pour tester le magazine puis 7 jours pour changer d'avis sans justification.



3. Des privilèges (offres et bonus)

Vous recevez régulièrement des réductions privilégiées pour nos offres et des ebooks pour compléter votre veille et vous inspirer.

Lien d'abonnement : <https://mag.lecoaching.pro/abonnement>

COACHING BOOSTER

Le programme en ligne du Magazine COACHING

4 SEMAINES pour démarrer ou booster votre activité de coach

COACHING BOOSTER est une méthode pas à pas pour enfin passer à la vitesse supérieure et vivre de votre passion du coaching



Semaine 1 : Capitalisez sur votre identité de coach

Votre unicité est votre atout pour vous différencier ET travailler comme vous aimez.



Semaine 2 : Identifiez et positionnez vous sur VOTRE marché

Exercez votre activité de coach sur le bon terrain de jeu pour gagner la partie.



Semaine 3 : Attirez les clients en vous concentrant sur ce que vous savez faire

Appliquez les techniques simples et pourtant efficaces qui permettent de se constituer une clientèle pérenne.



Semaine 4 : Vivez de votre activité de coach au quotidien

Renforcez et étendez votre clientèle pour stabiliser, sécuriser et augmenter vos revenus.



COACHING BOOSTER



14 modules avec mise en pratique

Bonus offerts

Des surprises !

Découvrir le programme : <https://subscribepage.io/coachingbooster>



EXPÉRIENCE DE COACH

Le coaching par le chocolat ou le goût du changement
– par Judit Nagy et Dominique Maréchal

EXPÉRIENCE DE COACH

Le coaching par le chocolat ou le goût du changement

3 questions à Judit Nagy (PCC), avec le témoignage de Dominique Maréchal

Comment l'idée d'utiliser le chocolat dans votre pratique de coaching est-elle née?

Depuis mon enfance, je suis passionnée par le chocolat. Mes parents n'ont jamais réussi à cacher les chocolats à la maison sans que je les trouve. Déjà, le film *Chocolat* (2000) avec Juliette Binoche m'a totalement enchantée. Il reflétait tout ce que je pense du chocolat : bien plus qu'une simple expérience gastronomique. Pour moi, le chocolat est un art. Il stimule tous nos sens et nous ouvre.



Judit Nagy (PCC)

Coach professionnelle certifiée, formatrice et mentor

<https://www.juditnagy.info/>

 [judit.nagy1](#)

Je suis une personne curieuse et expérimentale. Je suis particulièrement fascinée par les liens entre la formation de la voix humaine, la communication et leur impact. Coach certifiée à l'international en voix, communication et développement personnel, j'accompagne mes clients dans la découverte du potentiel de leur voix, tant sur le plan physique que professionnel. Mes spécialisations sont :

- Techniques vocales et d'élocution ;
- Gestion du trac ;
- Structuration de discours ;
- Développement des compétences en présentation et techniques d'expression ;
- Autres domaines de la communication tels que la communication managériale, l'assertivité, le développement de la collaboration ou la recherche d'une voix authentique en tant que leader, entrepreneur ou individu.

J'intègre dans mon travail toutes mes expériences professionnelles antérieures : chanteuse d'opéra, actrice, enseignante, journaliste, présentatrice de journal télévisé, et bien sûr, maître chocolatière.

Mes coachs permanents sont ma fille adolescente et mon mari. La forêt, le sport, le chant choral et mes amis assurent mon bien-être – sans oublier les chocolats de haute qualité.

Vous préférez la formule d'abonnement classique ?



... ou retrouver les anciens numéros ?

COACHING MAG



Retrouvez-nous sur : lecoaching.pro 

ou écrivez-nous à lecoachingpro@gmail.com



Un Noël, mon mari m'a offert un cours en ligne de fabrication de chocolat à Vancouver. C'est ainsi que je suis devenue maîtresse chocolatière. Un cours en a suivi un autre, et finalement, **ma propre marque de chocolat est née : eNjé**, à partir des initiales de mon nom.

Mais comme je l'ai dit, **pour moi, le chocolat est un art**. Mes collections en édition limitée de bonbons ont toujours été inspirées par une forme d'art : musique, danse, littérature, photographie. Les boîtes de bonbons peintes à la main ne contenaient pas seulement du chocolat, mais aussi un CD, un album photo, des haïkus que j'ai écrits, ou, dans ma collection "Boussole", une vidéo avec une mini séance de coaching.



Cependant, je n'ai pas pu maintenir cette entreprise parallèlement à mon travail à la télévision. En 2012, après un changement de carrière, passant de présentatrice de télévision à coach, mon côté créatif a refait surface. Apprendre le métier de maîtresse chocolatière a été un voyage profond de connaissance de soi. Cette matière extrêmement sensible ne se laissait pas apprivoiser facilement : elle me renvoyait un miroir et façonnait ma personnalité. **Elle m'a enseigné la patience, la persévérance, la concentration maximale et l'humilité**. Tout comme le coaching.

J'ai découvert de nombreux parallèles entre ces deux processus d'apprentissage. C'est ainsi qu'est né le choco-coaching – une méthode unique basée sur **la technique de dégustation du chocolat, que j'ai combinée avec différents modèles de coaching**.

Quand et comment utilisez-vous le choco-coaching ? Dans quelles situations décidez-vous d'appliquer cette méthode ?

Tout comme le développement des saveurs d'un bonbon, cette méthode a évolué de manière organique. Dans mon travail, j'ai observé des schémas récurrents chez les clients, tels que les effets limitants des croyances et des structures de pensée, ou la résistance émotionnelle. Je ressentais de plus en plus les obstacles liés au "blocage mental". **J'ai commencé à chercher un outil permettant au client de travailler non seulement au niveau cognitif, mais aussi d'activer les niveaux émotionnels et instinctifs.**

Dans le monde des affaires, **la résolution créative de problèmes, la flexibilité, la résilience et l'ouverture d'esprit** sont de plus en plus importantes. La méthode du choco-coaching intègre ces caractéristiques, permettant à ceux qui l'essayeront de recevoir un retour sur leur propension à ces compétences ou sur la manière dont ils les utilisent.



Outre le raisonnement logique et la prise de décision, **la conscience émotionnelle et la stabilité deviennent également cruciales dans un environnement de marché en constante évolution** et dans des contextes multiculturels tels que le Luxembourg. Il est essentiel de pouvoir collaborer avec des personnes issues de milieux très différents. Cette méthode peut également y contribuer.

En effet, il n'est pas certain que le bonbon choisi pour atteindre un objectif ait une saveur qui nous plaise. C'est précisément avec cette expérience inattendue ou cette résistance que l'on peut travailler de manière excellente.

Elle aide également les participants – qu'ils soient dirigeants, entrepreneurs ou en quête à tout moment de leur vie – à se connecter plus profondément à eux-mêmes et aux autres. **Le coaching par le chocolat ouvre un espace où l'on trouve non seulement de nouvelles réponses, mais où l'on ose aussi poser de nouvelles questions.** C'est ainsi qu'un véritable changement peut se produire, en reconnaissant et en élargissant nos limites.



J'utilise cette méthode lorsque :

- je sens que le client est bloqué dans un état ;
- qu'il est capable de fonctionner uniquement sur le plan cognitif ou émotionnel, ou sur aucun des deux ;
- je sens simplement qu'elle apporterait une valeur ajoutée au processus, le rendant encore plus efficace.

J'emploie le choco-coaching tant dans des processus de coaching individuels que de groupe. Lors d'une séance individuelle, elle peut servir de point d'entrée pour explorer un blocage ou ouvrir de nouvelles perspectives, tandis que dans les groupes, elle peut être utilisée pour :

- renforcer la cohésion d'équipe ;
- élaborer des stratégies ;
- définir des objectifs annuels.

Bien sûr, comme tout outil, celui-ci ne fonctionne bien qu'avec une préparation adéquate et dans un environnement de confiance. Il nécessite également l'ouverture d'esprit du client.

“ C'est ainsi qu'un véritable changement peut se produire, en reconnaissant et en élargissant nos limites. ”

Au début de la séance de coaching, j'explique toujours comment et pourquoi nous utiliserons le chocolat, et je ne l'applique que si le client y consent. Dans certains cas, on me demande spécifiquement une séance de choco-coaching. Dans ce cas, nous définissons à l'avance des cadres précis, des objectifs et des attentes en matière de résultats.



Quelle est la valeur ajoutée du choco-coaching ? Quels sont ses atouts ?

Le chocolat permet de visualiser et de rendre plus tangibles des concepts abstraits. Grâce à lui, les individus et les groupes peuvent **saisir et exprimer leurs pensées et émotions de manière plus concrète et spécifique**.

Le chocolat stimule les sens. La vue, les arômes et les saveurs :

- encouragent la pensée créative ;
- activent la mémoire ;
- évoquent des associations personnelles.

Il ouvre des canaux internes chez les clients auxquels les techniques de questionnement traditionnelles n'ont pas toujours accès.



Un autre atout du choco-coaching est que, grâce à l'expérience complexe et à l'outil utilisé, la prise de conscience, la compréhension et la définition de solutions peuvent souvent **se produire en moins de temps qu'avec d'autres méthodes**. Le chocolat, en tant que pont sensoriel, relie les pensées, les émotions et les réactions instinctives. La prise de décision et la compréhension résultent du traitement cognitif, de la connexion émotionnelle et des réponses instinctives. Le choco-coaching offre un espace pour ce fonctionnement intégré : la dégustation de chocolat active ces dimensions et permet une réflexion et une prise de décision plus profondes et cohérentes.

La méthode intègre un soutien structuré à l'auto-réflexion, la découverte des motivations internes et des forces de caractère, ainsi qu'une technique de questionnement ciblée et orientée vers la solution, qui aide à progresser face aux blocages. Tout cela se réalise de manière naturelle, non pas dans une structure artificielle, mais basée sur l'expérience. Selon les retours des clients, cette expérience, en plus d'être mémorable, conduit souvent à des prises de conscience décisives, précisément en raison de son caractère inhabituel. **Elle offre des perspectives d'examen originales, permettant ainsi l'émergence de solutions tout à fait nouvelles.**

Le choco-coaching offre donc **à la fois une expérience et des résultats**. Qu'il s'agisse de développement individuel du leadership, de cohésion d'équipe, de réflexion stratégique créative, d'amélioration des compétences en communication ou en prise de parole, ou encore de la découverte d'une voix authentique — cette méthode crée un espace où de nouvelles compréhensions et des transformations peuvent émerger, tant au niveau personnel, professionnel et organisationnel. En guise de conclusion, je vous partage ma devise professionnelle :

“ De nouveaux éveils à travers votre voix et votre communication. Transformer les limites en opportunités. ”



J'ai testé pour vous

Le choco-coaching : explorer ses blocages grâce au chocolat, par Dominique Maréchal

J'aime le chocolat, surtout le noir. Pourtant, lors de ma première séance de choco-coaching, j'ai vécu une expérience bien différente de la simple dégustation gourmande. J'ai découvert une méthode originale et puissante pour explorer mes croyances et avancer vers mes objectifs... à travers le chocolat.

Trois chocolats, un choix révélateur

Dès le début, la coach m'a proposé une sélection de trois chocolats : un noir, un au lait et un blanc. Plutôt que de choisir celui qui me tentait le plus pour le plaisir, j'ai été invitée à sélectionner celui qui me parlait le plus en lien avec mon objectif de séance. Contre toute attente, j'ai choisi le chocolat blanc, alors que j'ai toujours préféré le noir. Ce choix, loin d'être anodin, s'est révélé très parlant : il m'a permis de sortir de mes habitudes et d'écouter une intuition différente.

Un voyage sensoriel guidé

La dégustation ne se limite pas au goût. La coach nous a guidés pas à pas, en prêtant attention à chaque sensation : la couleur et l'aspect du chocolat, son parfum, le bruit qu'il fait en le croquant, sa texture en bouche, les ingrédients qui le composent, ... Chaque détail, chaque ressenti, devenait une porte d'entrée pour explorer mes pensées et mes émotions.



Décoder ses blocages grâce au chocolat

Ce qui m'a le plus marquée, c'est la façon dont chaque sensation était reliée à mon objectif de séance. Par exemple, la douceur du chocolat blanc m'a évoqué une envie de réconfort, mais aussi une peur de l'amertume, du risque. Le bruit du chocolat qui craque sous la dent m'a rappelé la nécessité de franchir un cap, de dépasser une résistance. La coach utilisait habilement ces observations pour m'aider à décoder mes croyances limitantes, mes blocages, et à trouver des pistes concrètes pour avancer vers mon objectif.

Un dé clic inattendu

En quelques minutes, j'ai compris que mon choix du chocolat blanc n'était pas anodin : il reflétait une part de moi qui avait besoin de douceur, mais aussi d'oser sortir de ma zone de confort. Grâce à l'accompagnement bienveillant de la coach, j'ai pu mettre des mots sur ce que je ressentais, et repartir avec une nouvelle énergie pour atteindre mon objectif.

Mon avis

Le choco-coaching, c'est bien plus qu'une expérience gourmande : c'est un outil puissant pour se découvrir autrement, en mobilisant tous ses sens. J'ai été surprise par la profondeur des prises de conscience que cette méthode a permises, en si peu de temps. Si vous cherchez une façon originale et efficace de lever vos blocages, tout en savourant l'instant présent, je vous recommande vivement de tenter l'aventure !

Retrouvez l'ensemble des articles dans le numéro complet

(46 pages  + version audio )

<https://lecoaching.pro/product/derniernumerodecoaching/5>

Dernier numéro



INSPIRATION DE COACH

L'humour, un drôle d'outil du coach
- Nicole Robert



INNOVATION

Le coaching par la cuisine
- Emmanuelle Turquet



INTERVIEW DU MOIS

Le coaching par la voix
- par Patricia Verneret



LA VEILLE DU COACH

*Événement, actualité,
tendances et découverte du mois*



EXPÉRIENCE DE COACH

Le coaching par le chocolat ou le goût du changement
- par Judit Nagy et Dominique Maréchal



<https://lecoaching.pro>



lecoachingpro@gmail.com