

## Salut Delphine, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Nomade dans l'âme, je vis sur un vieux voilier en Malaisie depuis plusieurs années et ai adopté un style de vie simple, en connexion avec la nature. Le bateau est accosté sur une île où j'ai adopté un mode de vie très simple. A 34 ans j'ai le sentiment d'avoir trouvé mon équilibre grâce à mon petit paradis tropical !

Ma philosophie de vie est d'avoir peu de biens et de dédier mon énergie à la création de liens humains profonds. La pyramide des besoins d'achat de Sarah Lazarovic me parle beaucoup ! Je suis attentive aux moyens de résister aux messages de la société de consommation. S'extraire de ces injonctions puissantes et permanentes me semble nécessaire pour se rapprocher de ce qui est réellement important pour chacun de nous.



## Quel est ton métier et quel a été ton parcours jusqu'à aujourd'hui ?

Je suis coach et formatrice en développement personnel et accompagne des particuliers vers plus d'épanouissement dans leur vie personnelle et professionnelle.

J'ai eu la chance d'être formée par 3 coachs au sein d'une start-up dédiée à l'innovation digitale. En tant que coach et formatrice en interne mon objectif était d'améliorer l'efficacité, la collaboration et le plaisir au travail. Chaque collaborateur avait un enjeu particulier : développer son leadership, gérer son stress, gagner en confiance en soi ou légitimité...



A 30 ans et après 7 ans en poste à Paris j'ai fui la Défense et pris une année sabbatique pour explorer seule une douzaine de pays sur 4 continents. A mon retour j'ai rompu mon contrat et me suis lancée en micro-entrepreneur pour permettre à chacun d'être plus épanoui dans sa vie. Le développement du potentiel des particuliers dans leur globalité fait en effet beaucoup plus de sens pour moi que d'être concentrée sur l'augmentation de la performance des salariés. J'accompagne depuis 4 ans mes clients à distance par Skype, téléphone et emails.

Les résultats varient en fonction de chaque bénéficiaire : donner plus de sens à sa vie, améliorer ses relations familiales, explorer ses valeurs et talents, identifier sa vocation, mobiliser ses ressources et passer à l'action, se motiver dans la durée ou se libérer de ses blocages et croyances limitantes.

Je me sens vraiment alignée avec mon choix de vie et ai le sentiment d'être à ma place.

## Comment exerces-tu ton métier de manière nomade et surtout comment as-tu réussi à te lancer ?

Le secret a été de passer à l'action sans attendre d'être parfaite. J'ai eu la chance d'être recommandée par les collaborateurs que j'avais accompagnés en entreprise. Puis mon site internet et ma charte ont évolué au fil de l'eau. Le process est en effet beaucoup plus souple qu'en entreprise pour pouvoir s'adapter aux challenges, budget et planning de chacun.

J'avais bien en tête les inconvénients de faire du coaching à distance mais en me lançant j'ai été vraiment surprise des avantages de ce mode d'accompagnement pour les personnes que j'accompagne. Ils mettent

en avant le gain de temps et la souplesse pour réaliser nos séances de travail de chez eux, le week-end ou même pour certains pendant leur pause déjeuner dans un parc. Je constate également une plus grande facilité de leur part à partager des problématiques très personnelles et une plus grande concentration pendant les échanges.

N'ayant pas de bureau stable un des défis est de trouver un espace calme avec la meilleure connexion WIFI possible pour réaliser les séances dans de bonnes conditions où que je sois. Malaisie, Singapour, Vietnam, Indonésie, France, Portugal, Grèce, Maroc... C'était déstabilisant au départ mais c'est un bonheur de pouvoir travailler de partout !

Le décalage horaire est un vrai clin d'œil pour moi car pendant que mes clients dorment encore en France c'est le moment où en Asie, je conçois des nouveaux défis. Ces vidéos, jeux, tests interactifs ou questionnements leur permettent d'avancer dans leurs réflexions et de passer à l'action en amont de la séance suivante. Passionnée par les sciences cognitives et comportementales et les neurosciences, ma passion est d'en tirer des applications concrètes pour faciliter la vie des personnes que j'accompagne. La plasticité cérébrale et notre capacité à changer la façon dont nous percevons et interprétons la réalité sont des moyens très puissants ! Sous forme de déclic ou de micro-progressions jour après jour, ce travail sur soi permet de faire ses propres choix de vie et se sentir plus libre. Avec à la clé, un épanouissement profond et un sentiment d'alignement intérieur et d'apaisement.

"Le plus grand bien que nous faisons aux autres hommes n'est pas de leur communiquer notre richesse, mais de leur révéler la leur" Louis Lavelle



### **Tu as finalement fait le choix du temps au détriment du revenu : pourquoi et comment te sens-tu aujourd'hui ?**

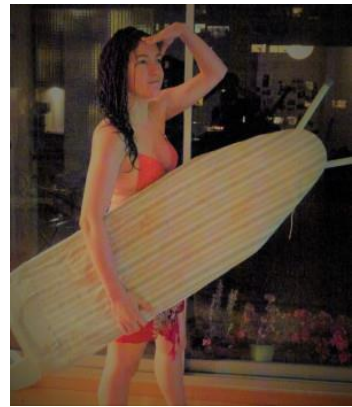
Je suis passée d'un salaire de 3000 euros net mensuel à un bénéfice de 300 euros par mois ! Mais aucun regret, je vis beaucoup plus simplement et loue mon studio parisien. Mes tarifs de coaching sont plus bas que ceux pratiqués par la profession mais 10% de mes clients m'augmentent spontanément lorsqu'ils le peuvent. Ces actes étant spontanés ce sont de véritables petits cadeaux et preuves de reconnaissance pour moi. Je suis ravie que des personnes avec des petits budgets puissent développer leur potentiel grâce au coaching et avancer vers plus d'épanouissement.

Pour moi le luxe c'est le temps et la liberté de choisir mes engagements. Mon planning est très variable puisque je peux travailler de 5 à 40 h par semaine en fonction des besoins de mes clients et de mon contexte. Le temps ainsi dégagé est investi sur ce qui me tient à cœur. J'ai la chance de pouvoir tester les

activités ou idées qui me font rêver depuis toujours, de lire à longueur de journée, de faire l'amour à l'heure du goûter si j'en ai envie, de méditer ou explorer avec imagination tout un tas de nouveaux sujets !

Le matin j'aime pratiquer le yoga seule avec le son des vagues comme cadre, nager dans jardins de coraux multicolores parmi les requins, tortues et poissons ou marcher dans la jungle. Prendre le temps d'observer un papillon, regarder les nuages, sourire à un chat, contempler un arbre majestueux... Mes sens s'aiguisent pour percevoir de façon fine et paisible la beauté de l'existence, du ciel, du vivant... Le rythme doux d'un quotidien qui me correspond, me permet d'apporter aux personnes que j'accompagne une énergie que je souhaite ensoleillée et libératrice.

*« Si ça se trouve les planches à repasser ne sont que des planches de surf qui ont abandonné leurs rêves et trouvé un vrai boulot. »* Il est temps de sortir votre planche et vos rêves du placard !



**C'est un mode de vie qui te permet d'échapper à la « dilution de la performance » que tu as pu constater en entreprise, peux-tu nous expliquer ce que tu entends par là ?**

On demande aux salariés d'être extrêmement performants et flexibles en leur imposant un cadre et des horaires de travail souvent rigides et un management infantilisant. Les rites et routines liées à chaque culture d'entreprise et lourdeurs administratives peuvent être très chronophages également. Le temps passé en réunions, parfois sans objectifs précis ni responsabilités individuelles claires, a toujours été une réelle souffrance pour moi. Au sein des diverses entreprises pour lesquelles j'ai été salariée le manque de transparence et de reconnaissance et la focalisation sur les horaires et non sur les résultats étaient des facteurs de démotivation forts.

Les nouveaux systèmes d'organisation agiles qui se focalisent sur l'intelligence collective comme l'Holocratie me semblent être bien plus efficaces. 3 piliers me semblent clés : privilégier des petites décisions rapides, garantir que les collaborateurs restent souverains dans leur organisation personnelle et favoriser des équipes auto-organisées.

En tant que micro-entrepreneur, c'est encore plus simple, je suis autonome et pleinement disponible pour m'engager sur les missions qui me passionnent. C'est une grande chance de pouvoir choisir sa manière de travailler. C'est aussi un gage d'excellence et d'efficacité ! J'adore ma capacité actuelle à explorer un sujet pendant 3h si je le souhaite et de ne pas devoir justifier la rentabilité de ces actions à très court terme. J'aime ne pas me forcer à travailler quand je ne suis pas en forme ou travailler la nuit parce que j'en ai envie.



## **Tu m'as également dit que certains percevaient ton choix comme un manque d'ambition, qu'as-tu envie de leur répondre aujourd'hui ?**

Penser à ma retraite, privilégier la sécurité, m'accrocher à mon CDI pour ne pas finir « dans un placard », congeler mes ovocytes, faire carrière... autant de conseils pleins de bonnes intentions mais qui reflétaient les peurs ou enjeux de mon entourage ou de mes collègues. Après mon voyage d'un an, j'avais un seul petit enseignement de mon côté : j'ai besoin de voir le ciel ! Les couchers de soleil, les ciels étoilés, les nuages, les oiseaux... Depuis mes journées prennent fin par une douche avec un seau sur le ponton et sous le ciel étoilé !

En chemin on intègre très vite que plus on aime ses décisions, moins on a besoin que les autres les aiment. j'ai conscience de la difficulté que cela peut représenter de comprendre mon choix pour certains. Loin de ses proches et amis, sur une île isolée ou la religion, structurante pour les locaux complexifie l'intégration. Mais lorsque j'ai commencé à respecter ma vraie nature, j'ai eu le sentiment de me réapproprier ma vie. Partager le quotidien simple de citoyens du monde et marcher sac au dos au sein de paysages préservés sont des invitations à l'émerveillement et l'humilité !

*« Les oiseaux n'ayant connu que la cage pense que voler est une maladie. »* Alejandro Jodorowski

## **Pour ceux et celles qui seraient intéressés par ton métier et ton mode de vie, que recommandes-tu ?**

J'ai confiance en tes lecteurs pour trouver sur internet les formations pertinentes ou MOOC qui répondent à leurs besoins. Voici donc 3 conseils plus personnels :

### **1. S'offrir une parenthèse de silence extérieur et exploration intérieure**

Je vous invite à vous offrir un stage de découverte de la pleine conscience dans un des centres Vipassana. Ils sont présents dans la majorité des pays du monde et la démarche est gratuite. Vous donnez ce que vous voulez ou pouvez à la fin. L'organisation sérieuse crée un environnement propice à une découverte approfondie de votre méditation. Vous devrez dédier 10 jours de votre vie à cette expérience mais c'est une belle et profonde étape pour commencer à prendre soin de soi.

### **2. Jouer à créer la carte mentale de vos rêves**

Grâce à [Coggle](#) vous pouvez en quelques minutes poser les axes de vie qui vous tiennent à cœur ou explorer les rêves qui germent en vous. C'est une façon simple et visuelle de structurer vos pensées et donner vie à vos envies ! ([un extrait](#) de la mienne)

### **3. Garder le lien avec soi-même.**

Utilisez [ce site](#) simple, gratuit et efficace ! Il vous permet de vous envoyer un mail dans le futur. Alors pourquoi ne pas en profiter pour vous encourager dans la durée sur les projets qui vous tiennent à cœur ?

## **Mantra dans la vie**

C'est une phrase d'Alexandre Jollien qui m'accompagne dans mon défi de cette année :  
« Pour moi le véritable héroïsme, ce n'est pas de traverser la mer en planche à voile mais c'est d'être joyeux et bien ou qu'on soit. »

Cela résonne particulièrement en moi car je veux faire le tour de « mon île » en kayak seule. C'est une belle occasion de renforcer ma paix intérieure au-delà du challenge physique.

