

## PLAN



Amélie A. - Conseillère indépendante  
**Courtage en Investissements Immobiliers**

page 2



Vincent LANDAIS, Gérant  
**Garage Landais Automobiles**

page 3



Dan LOYSIER  
**Aménagement d'espace sport en entreprise**

page 4



Jean-Claude GREGOIRE, Président  
**Réseau de consultants**

page 5



Dilyana KOSTOVA, adjointe de direction  
**Agence intérim & recrutement**

page 6



Léo L, Dirigeant  
**PME Industrie du Froid**

page 7



## Courtage en Investissements Immobiliers

### Bilan de la coachée & commanditaire

Amélie A. - Conseillère indépendante

« Beaucoup de choses à dire.... J'ai connu Jean-Pierre Giraud d'abord pour un accompagnement commercial. Un jour il m'a réalisé un « portrait de personnalité », avec une lecture assez affûtée. J'ai vite perçu que c'était un coach qui fonctionnait comme un miroir, que cela allait me permettre d'identifier sur quoi reposaient mes difficultés et que cela allait m'être bénéfique. Résultat je me suis décidée à basculer dans un coaching existentiel avec lui. Mon impression est d'avoir fait un énorme chemin, et pourtant cela n'a nécessité que 4 sessions, soit 12h au total.



Avec un mari, des enfants, un job et une belle maison, je n'ai vraiment pas l'impression d'une vie ratée... mais peut-être aurais-je aimé plus de liberté ou moins d'obligations. Au départ, je suis venue avec mon lot de peurs historiques, l'angoisse du stress au travail et dans ma vie perso, un peu de manque de me sentir aimer, et un peu de mal aussi à dire « je t'aime ». Je n'arrivais plus à me gendарmer, je n'arrivais plus à pleurer... J'étais l'incarnation de la posture « soit parfaite », très douée pour me mettre la pression. Et pour être complet, on peut rajouter une dose de colère de ne pas savoir dire non, une dose de besoin de reconnaissance non comblée, et une dose de manque d'estime de moi.

Alors voilà, je ne suis pas venue chercher un pansement sur une jambe de bois, je suis venue pour retrouver des membres normaux. J'avais besoin d'extérioriser des choses, de me comprendre mieux et de comprendre mieux le monde autour de moi. J'avais besoin de poser un regard plus positif sur moi, de ne plus me disperser, de ne plus m'épuiser, d'arriver à faire des choses pour moi, ce que je ne savais plus faire. J'avais besoin d'aller vers moins de frustrations, avec à la fois moins d'exigence et plus de respect de moi et des autres.

Concrètement, la 1ère séance on commence avec des sujets moins profonds mais déjà très intéressants. Puis ensuite on monte en confiance, Jean-Pierre Giraud fait partie des rares personnes avec qui on peut facilement se confier, c'est d'ailleurs le 1er avec qui j'ai pu entrer dans le détail de mon histoire. Ce processus de transparence favorise une introspection, une prise de hauteur des différentes situations ; ça permet vraiment de voir les choses sous un autre angle et de sortir de ses ornières. Avec doigté il permet de remettre en lumière les choses qu'on a parfois effacées de ses souvenirs. C'est assez étrange comment aller dans du dur ça fait un bien fou.

On voit et on comprend là où on fait des erreurs ; on met de l'ordre et de la clarté dans nos émotions, dans nos sentiments. On réajuste la lecture des choses avec les bonnes valeurs. J'ai fréquemment mesuré un écart entre ce que je traduisais et la réalité. J'ai été surprise et un peu sur le cul de prendre conscience de ce qui ensuite devient une évidence ! J'ai également apprécié la "technique de concernement" qui permet de prendre un RDV avec l'autre, d'instaurer une meilleure communication, de lui exprimer ses contrariétés, ses besoins ; ce qui conduit à trouver ensemble des solutions qui fonctionnent.

Je suis ravie que ce coaching m'ait permis de mettre en lumière mes problématiques, puis d'y apporter de chouettes réponses et solutions. Je me connais mieux et je ressors positive. Coté perso je m'éprouve bien plus calme et j'ai multiplié par deux mon niveau de joie. Pour conclure je suis venue à chaque session avec enthousiasme et impatience. Il me reste encore du travail à faire, mais j'arrive à avancer simplement et sereinement. Je me sens clairement aller vers cette autre "elle", celle qui correspond à mon "moi profond" ... merci beaucoup. »

**Amélie A.**



LANDAIS AUTOMOBILES

## Bilan du coaché & commanditaire

Vincent LANDAIS, Gérant

*« Avant mon coaching, quand un employé quittait le travail un peu trop tôt, je ne savais pas trop comment réagir, j'avais tendance à fermer les yeux, à faire la sourde oreille ! Comme c'est une équipe à laquelle je tiens, j'éprouvais un peu comme une épée de Damoclès à l'idée de les perdre. En fait, j'appréhendais tout simplement d'entrer en conflit, cela me faisait légèrement stresser... Je présentais que la victoire serait là quand je n'éviterai plus, quand la peur du conflit aurait disparu. Plus perturbateur, par manque de facilité à aller à leur rencontre, j'éprouvais comme un manque de légitimité, et au bout du compte comme du mal à trouver ma place managérialement.*

*4 sessions plus tard, j'arrive à leur parler posément et le masque du faux-sourire s'est envolé. Le plus agréable est de constater que mes relations ont progressées partout, pas qu'avec mes salariés. Face à une difficulté, je ne cherche plus à éviter ou à esquiver, aujourd'hui je me sais capable de faire. Résultat je gère, je donne des consignes claires, j'éprouve une nouvelle forme de maturité, j'ai conscience d'avoir modifier ce qu'il fallait. J'ai gagné en confiance, je me sens plus à l'aise, je conduis mieux, les gens ont un regard différent sur moi. Bon, ce n'est pas encore parfait, mais c'est déjà beaucoup mieux... je crois que j'ai enfin "lâché prise !"*

*Je tiens aussi à dire qu'au début du coaching on a le sentiment de partir un peu dans l'inconnu, on se demande à quoi ça va nous mener exactement. Ça ouvre la porte à pas mal de réflexions, et on se dit : est-ce que je vais y arriver ? Le travail nous conduit à d'abord trouver les questions, et un peu plus tard on trouve les réponses. En fait les deux heures d'une session, ça passe super vite ; et j'étais limite impatient de voir arriver la suivante.*

*Avec le recul je mesure bien qu'on travaille précisément les raisons de base pour lesquelles on est là. A chaque fois on avance, même si parfois on a du mal à mettre les mots. On visite un peu nos émotions, notamment celles qu'on aimerait éviter. Je me suis parfois senti fatigué, mais de la bonne fatigue ! Et après quelques temps grâce à ces petites choses qui accentuent l'état de conscience je suis passé à un registre d'émotions nettement plus positives...*

*Quant à Jean-Pierre Giraud, c'est quelqu'un avec qui j'ai immédiatement parlé facilement. Je me suis même dit qu'il n'y avait qu'avec les amis qu'on parle comme ça. J'ai aimé discuter avec lui, j'ai apprécié nos échanges, ça m'a servi, ça m'a vachement fait travailler. Avec lui on peut tout aborder, tout dire, faire plein de choses, c'est ludique, c'est agréable. Je referai du coaching, ça fait un bien fou. »*

**Vincent LANDAIS**

Coaching réalisé en 2023 – 80% en visio 20% en présentiel

**Re.CONNECTION**  
LA SOLUTION D'ESPACE SPORT EN ENTREPRISE

## Bilan du coaché & commanditaire

Dan LOYSIER,



*« En fait cela faisait longtemps que Dan attendait Dan ! Quand j'ai démarré mon coaching, j'étais émotionnellement vidé, cela faisait 49 ans que je lutais. Je pratiquais inconsciemment la résilience et colmatais les brèches. Je commençais à fatiguer, et à l'aube de mes 50 ans, j'aspirais à m'épanouir en tant qu'homme et patron. J'étais OK pour ouvrir la boîte de pandore et tout remettre en perspective. Je percevais que c'était plutôt la partie immergée de l'iceberg qu'il me fallait travailler, pour devenir qui j'aspirais à être.*

*J'ai rencontré un homme, un professionnel, qui très vite inspire confiance : Jean-Pierre Giraud était la personne que j'avais choisie. J'ai tout de suite perçu que ça ne sentait pas le fake. En lui j'ai trouvé un mentor, un guide, un accélérateur ... une aide à la propulsion.*

*Quelle que soit la sphère, une de mes problématiques était un « sentiment de leurre » par mes interlocuteurs ; chacun me laissait comprendre que j'étais « la personne de la situation » mais au bout du compte se désengageait et me lâchait. J'avais vraiment le sentiment d'être « l'éternelle second ». La réalité était que je n'arrivais pas à m'affirmer, j'avais l'impression d'ennuyer les gens, j'étais réellement prisonnier de leur lecture, de leur validation. Mon travail m'a permis de mesurer que c'était moi qui produisais de la résistance au changement.*

*Au total mon coaching a compté 4 sessions pour un total de 13h. L'approche existentielle de Jean-Pierre Giraud m'a permis d'aborder les choses dans leur réalité, de cesser de me sentir coupable, de revisiter et nettoyer mes colères, le plus souvent dissimulées sous de la rage. Chaque session a généré du lâcher prise, au total elles m'ont conduit à être beaucoup plus moi, à ne plus chercher à plaire, et à être apprécié pour qui je suis, tel que je suis. C'est une vraie libération.*

*En bilan je dirais que « le travail paie ». Je pensais juste venir pour grandir. Je ressors avec une vraie prise de conscience, j'ai recentré énormément de choses et ça m'a permis de faire émerger mon "vrai moi" ! J'apprécie d'être cet homme plus réfléchi, qui s'extériorise, qui accepte d'avoir de l'aide, qui n'a plus besoin de la validation des autres. Je suis moins ballotté par les adversités, je tiens mieux les rennes, ma stabilité émotionnelle est bien plus prégnante.*

*Professionnellement je vis également des choses gratifiantes. J'ai signé mon premier joli contrat avec un client bancaire. J'ai été choisi par mes pairs pour être lauréat d'un Prix RSE. Les cours de yoga que j'encadre explosent. Je suis sollicité pour de nouveaux projets dans diverses sphères. J'ai entamé la rédaction d'un ouvrage « Le Yoga les pieds sur terre ! » très ancré dans le concret... J'ai plus qu'atteint mes objectifs !*

*Je mesure une énergie de changement profond. Je crois pouvoir dire que je suis passé de l'entrepreneur au chef d'entreprise ... et qu'à présent je sais enfin gagner. « La bête est lancée » et ça devient exponentiel... mon histoire avec ce coach ne va pas s'arrêter là. »*

-----

*PS. Je savais au fond de moi que j'aurai à revisiter ma relation passée avec mon père et ma mère. Un passé difficile dont j'ai été prisonnier et que j'ai en partie shunté. Cette époque m'a conduit à de l'auto-censure et à un non-moi : « une personne qui avait inconditionnellement besoin de plaire ». Mon travail m'a permis de comprendre qu'ils ont fait « ce qu'ils ont pu », ce qui m'a également conduit à cesser de leur en vouloir.*

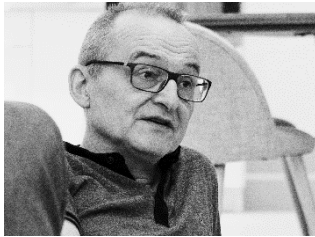
**Dan LOYSIER**

Coaching réalisé en 2023 – 80% en visio 20% en présentiel



## Bilan du coaché & commanditaire

Jean-Claude GREGOIRE, Président



*« Je suis arrivé avec mes doutes et mes inquiétudes, mais aussi avec une très grande envie d'avancer. Ces ancrages du passé, ça ne pouvait plus continuer comme ça, il fallait que je les fasse sauter.*

*Concernant Jean-Pierre Giraud, l'homme m'a convenu, la relation m'a convenu, les échanges m'ont convenu. Il me fallait de la compétence et de l'intelligence relationnelle ; je les ai éprouvées dès nos premiers échanges.*

*Déjà juste parler avec lui ça fait du bien, puis identifier et comprendre les mécanismes néfastes ça fait sacrément du bien ; enfin laisser sortir ses émotions... qu'est-ce que ça fait du bien !*

*Tout ça permet de nettoyer, de réfléchir et de prendre du recul, de mettre de l'ordre. Progressivement, ça m'a permis d'aller vers plus de fluidité dans mes relations et plus d'efficacité dans mon travail.*

*Le corps aussi dénoue des choses à l'intérieur. Au fur et à mesure des RDV je me suis senti plus décontracté, moins « crispé », vraiment plus serein physiquement, c'est flagrant.*

*Mes six sessions sur une période de 4 mois ont favorisé un cheminement intérieur. J'ai de plus en plus facilement pris du recul, et je savais que ces limites j'allais les faire sauter ! Je suis plus conscient, plus réceptif, je prends plus facilement les choses en main, je prends plus facilement les devants, je conduis les choses avec beaucoup plus d'aisance, en un mot « je ne m'en fais plus » (sourire)*

*Historiquement j'ai eu une relation compliquée à mon père, qui avait une absence totale d'intérêt à l'égard de ses enfants. Pendant des décennies j'ai été en quête de sa reconnaissance. Désormais j'ai compris qu'il a fait ce qu'il a pu avec ses moyens et je ne suis plus en attente de quoi que ce soit. A son égard, je n'ai plus de tension, plus de reproche, plus de colère, plus de tristesse. Mon travail de coaching ma conduit à une libération, à une vraie restauration de notre relation ; je me sens enfin apaisé.*

*Au final, je ressors d'une très belle aventure, avec un sentiment de recentrage sur moi-même, un sentiment important de lâcher prise. Je mesure aussi ma progression à travers des retours plus positifs que les gens me font, du genre « très sympathique, très agréable ».*

*Est-ce que j'ai été surpris ? en fait non. J'ai évidemment été très satisfait de chacun de nos échanges. Voilà, je boucle avec une humeur légère et humorisante ... et la ferme conviction d'être passé du tactique au stratégique. »*

**Jean-Claude GREGOIRE.**

## Bilan de la coachée

Dilyana KOSTOVA, adjointe de direction



« Au départ j'ai été un peu surprise par l'analyse de Jean-Pierre Giraud, que personne n'avait encore faite et qui s'est montrée très appropriée.

A chaque séance j'ai vu que je m'améliorais, car tout ce que Jean-Pierre Giraud met en lumière est pertinent. Il permet d'établir des liens entre les faits passés et présents, de clarifier le chemin, la route, « l'arbre de ta vie », où en fait tout est lié. Très rapidement mon coaching m'a permis de mieux me situer autant dans ma vie personnelle que professionnelle.

Je ressens combien mes comportements ont évolué, que ce soit au niveau du être, du parlé, de l'exprimé, lorsque je demande ou propose quelque chose, ... avant j'étais plus directive (alors que ce n'était pas ma réalité profonde) et aujourd'hui je suis beaucoup plus dans je propose, qu'est-ce que vous en pensez... je suis moins injonctive, plus participative, plus souple. Je me sens beaucoup plus libérée, plus souriante, plus force de proposition. Je n'ai plus la boule au ventre si je fais une erreur, je suis plus confiante, plus assurée, j'assume mieux mes décisions, je ne me mets plus en pression.

Le travail réalisé à chaque session a été « juste énorme » ... à chaque fois je suis ressortie « sur le cul ! ». J'ai des retours positifs de plein plein plein de monde... Je suis très satisfaite et remercie franchement ma patronne et Jean-Pierre Giraud. »

**Dilyana KOSTOVA**

## Objectif de la commanditaire

Sandra ROUX, Gérante

### A court terme :

- Développer les aisances de management de la coachée : savoir-faire et savoir-être
- Développer les aisances commerciales

### A moyen-long terme :

- Contribuer à l'évolution de la coachée vers la fonction de Directrice d'Agence
- Permettre à la commanditaire de transmettre les rennes et de décrocher

## Bilan de la commanditaire

« Dans le cadre de l'évolution de poste de ma collaboratrice Dilyana KOSTOVA, vers un poste à responsabilités, Jean-Pierre GIRAUD a mis en place un accompagnement de qualité et pertinent qui a visiblement agi sur la posture de Dilyana.

Son professionnalisme, sa bienveillance ont permis un travail en toute confiance et en profondeur, sur des sujets qui pouvaient être parfois sensibles. Dilyana prend désormais du recul face aux situations rencontrées, met en œuvre des actions posées, réfléchies et pertinentes.

Persuadée qu'elle va désormais développer de solides relations professionnelles, je suis en confiance sur la suite de son avenir professionnel. Je ne peux que recommander les séances de coaching de Jean-Pierre. »

**Sandra ROUX**



Coaching réalisé en 2022-2023 - 90% en présentiel 10% au tél

 **PME Industrie du Froid**

## **Bilan du coaché & commanditaire**

Léo L, Dirigeant



*« Au total 5 séances très positives, très productives. Dans chacune d'elles j'ai apprécié le fait de recueillir des exemples concrets fort intéressants, d'aborder les aspects pratico pratiques, d'enquiller les nouveaux chemins, de pratiquer des jeux de rôles... Tout cela contribue à une vraie nouvelle solidité, plus alignée et avec de nouvelles clés. Mine de rien, je suis assez surpris d'être allé aussi profondément chercher « le matériel ».*

*Des choses importantes ont pu se dire, des biais, des blessures, le défi d'une vie ... je ne m'attendais pas à ce que ça « remue » autant. C'est un grand cap de pouvoir lâcher ! Je ressens qu'énergétiquement, cela m'a « débloqué », par exemple je ne cherche plus à plaire, je n'ai plus besoin de validation.*

*J'ai une énergie beaucoup plus posée. J'ai évolué en matière de posture, d'égalité, de justesse. J'éprouve « le mec qui a avancé », avec plus d'apaisement, de tranquillité, de joie... Cette posture se diffuse dans les sphères pro et perso, c'est assez magique. Je me vois être plus précis, plus concis, plus juste en négociation, plus responsabilisant...*

*J'ai déjà eu d'autres coachs dans ma vie qui m'ont impacté. Le niveau d'excellence auquel Jean-Pierre Giraud aspire se diffuse... c'est pas rien ! En 20 heures on a fait beaucoup de chemin, merci pour ces moments ; j'ai adoré du début à la fin. Grâce à la conscientisation je ne me vois plus comme au départ et en suis particulièrement reconnaissant. »*

**Léo L.**