

## Développement personnel : une séance de coaching sauvage dans un café

**Société.** Ancienne psychologue, **Bénédicte Ann** est désormais coach de vie. Elle délivre « des clés pour sortir des situations bloquées », au cours de Cafés de la vie. Un exercice auquel elle se livrera au Remue-méninges, le 9 octobre.

**B**énédicte Ann distille ses Cafés de la vie dans les pays francophones. Des conférences interactives sous forme de séances de coaching gratuites qui promettent « une vie plus belle et plus joyeuse ». Ancienne psychologue, elle prend, dans l'auditoire, deux ou trois cas concrets. Des gens venus l'écouter mais qui acceptent de se livrer devant tout le monde. Et de servir d'exemples pour motiver les autres à faire de même. Cela commence par une prise de conscience. Parce que les gens manquent de

recul sur eux-mêmes, elle y va cash. Pose des questions en rafale, analyse les blocages en quelques minutes, identifie les intentions positives, pour inciter à « mettre en place quelque chose, préparer un vrai projet ». Le but est de stopper « le syndrome bonne du curé, selon lequel : « Je voudrais bien mais je peux point », scan-de-t-elle. « On a tous des projets en suspens, qu'on ne réalise pas, par procrastination ou autosabotage. N'importe quel projet : apprendre le russe, faire un voyage, démé-

nager, changer de boulot... L'objectif est de ne pas rester figé dans une situation. Pour sortir de là, plus léger et aller mieux. » Bénédicte Ann tire le fil de l'histoire personnelle. Remonte parfois dans l'enfance. Fait comprendre, insidieusement, d'où vient le blocage : une mère omniprésente, des enfants tyranniques, des problèmes de voisinage, des soucis avec son chef... « Parfois, les gens réalisent qu'ils font depuis vingt ans des sacrifices qui n'ont pas lieu d'être. »

### Un « nettoyage global » en quelques minutes

Au cours de ses Cafés de la vie, elle opère « un nettoyage global » en quelques minutes. Mais s'attarde plus lors de ses consultations, à Paris (pour 60 euros de l'heure). « Mes clients sont des gens qui se sabotent », affirme-t-elle. Elle sait de quoi elle parle : « Je suis une ancienne autosaboteuse. Je ne me trouvais pas populaire, pas sexy, pas intéressante... » 90 % de ces autosaboteurs



■ Bénédicte Ann organise des Cafés de la vie une fois par mois à Paris, ainsi que dans les pays francophones. Photo DR

« Des gens qui ne savent pas dire non. » Elle se considère plutôt comme une rebelle. « Ce sont ceux qui en prennent plein la figure parce qu'ils sont en colère contre tout. » Mais ça, c'était

avant. « Aujourd'hui, j'ai résolu mes problèmes amoureux. Dans le boulot, je me suis autorisée à faire ce que j'aime : j'écris des livres, je voyage, je rencontre des gens et je les aide. » ■

**Mélina Rigot**

**Pratique**  
**Programme**  
 La soirée du vendredi 9 octobre se déroulera en deux temps : une conférence, de 18 heures à 19 h 30, puis le Café de la vie (conférence interactive), de 20 h 30 à 22 heures.

Au Remue-méninges, 59, rue Désiré-Claude. Réservations au 07 83 24 64 20 ou à reservationcafes@gmail.com. Gratuit (mais consommation conseillée). Bénédicte Ann dédicacera également son dernier livre, Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel.

La culture du respect

**POMPES FUNÈRES D. LIÈVRE**  
 FUNERIS  
 des experts du funéraire

Organisation complète des obsèques - 24h/24 - 7j/7

68, rue Marengo 04 77 74 19 47  
 1, rue Eugène Joly 04 77 33 06 10  
 42000 Saint-Etienne

[www.pflievre.com](http://www.pflievre.com)

Prévoyance obsèques Services funéraires Marbrerie

N'oubliez PAS TOUS LES VENDREDIS LE CAHIER WEEK-END

### 24 HEURES EN VILLE

#### LITTÉRATURE

#### Jean-Luc Seigle lauréat du Prix Charles-Exbrayat 2015

Avec Je vous écris dans le noir publié aux Éditions Flammarion, Jean-Luc Seigle est le lauréat du Prix Charles-Exbrayat 2015.

Ce jeudi soir, au musée d'Art et d'Industrie, il a remporté 181 suffrages sur les 439 votants. Cent trente-sept votes sont allés à Jean-Guy Soumy pour la Promesse aux Éditions Robert Laffont et cent seize personnes ont voté pour Quand j'étais vivant d'Estelle Nollet paru aux Éditions Albin Michel. Cinq bulletins ont été déclarés nuls. Jean-Pierre Duhamel, président de Souvenir Charles-Exbrayat, association organisatrice du prix s'est dit : « Particulièrement



■ Dans son ouvrage, l'auteur Jean-Luc Seigle réhabilite Pauline Dubuisson, jugée en 1953 pour le meurtre de son ex-petit ami. Photo Marie-Louise Savoy

heureux. Nous battons le record des lecteurs-électeurs sur Saint-Étienne et les vingt communes participantes. Le résultat ne me surprend pas, les trois finalistes étaient de qualité. Nous avons un bon 26<sup>e</sup> Prix Charles-Exbrayat

digne de la trentième fête du Livre. » Jacques Plaine, commissaire du prix, a eu la lourde tâche d'annoncer les résultats aux auteurs. Souvenir Charles-Exbrayat, 12, place Villeboeuf, 42100 Saint-Étienne. Tél. 04 77 37 67 42.

**CU BE** DESTOCK  
 5, rue Pierre Desgranges  
 42160 ANDREZIEUX-BOUTHEON

**SAMEDI 10 octobre 2015 10h - 19h NON STOP**

**GRANDE braderie**

Prêt à porter  
 Féminin  
 Masculin  
 Enfant

Chaussures  
 Accessoires

**PRIX SACRIFIÉS**