

Faire le premier pas vers une vie plus heureuse grâce à la coach Marie Fouchet

Le bonheur n'est pas facile à définir : il ne faut pas le confondre avec un bref contentement, un plaisir fugitif ou une joie intense. Contrairement à tous ces états, le bonheur n'est pas éphémère : il est global, stable et durable. C'est un état de satisfaction complète, de plénitude et d'équilibre auxquels nous aspirons tous.

Et pourtant, même si le bonheur est universellement recherché, il est parfois difficile à trouver, et il est si fragile qu'un seul élément peut le briser. Ainsi, selon une étude de la Fabrique Spinoza, près d'un Français sur deux ne se considère pas heureux.

Pour atteindre le bonheur, souvent présenté comme but ultime de l'existence, il faut prendre conscience de ses manques et apprendre à les dépasser. Cette quête est difficile à entreprendre seul ; voilà pourquoi [Marie Fouchet](#) propose ses services de coach à tous ceux qui veulent atteindre la plénitude.



Le coaching, pour cultiver le bonheur

Contrairement aux thérapies classiques, le coaching est un accompagnement court : en général, une à trois séances suffisent. En effet, le but n'est pas de comprendre et d'accepter le passé, comme l'explique Marie : « le coaching est une démarche qui s'inscrit dans le présent et qui est tournée vers l'avenir, pour vous permettre de devenir qui vous voulez être ! »

Marie propose des outils et un suivi complètement sur mesure, pour permettre aux personnes en besoin de trouver leur route. Elle souhaite réhabiliter le métier de coach, entaché par des professionnels peu scrupuleux qui exploitent la fragilité des personnes.

La coach, bien conscience de ses limites, n'hésite ainsi pas à rediriger les personnes qui font appel à elle vers d'autres professionnels compétents si elle le juge nécessaire.



Le coaching avec Marie Fouchet, mode d'emploi

Marie Fouchet propose des consultations :

- Par téléphone, en France et à l'étranger
- Par Skype (les consultations par Skype sont tout efficaces qu'en face à face)
- En face à face, dans les Vosges ou alentours

Tarif unique de 45 euros pour une séance d'une heure. Les personnes suivies par Skype ou téléphone peuvent rester anonymes si elles le souhaitent. Marie propose ses services aux particuliers et aux équipes de professionnels et de relation d'entreprise.

Un premier rendez-vous gratuit

Le premier rendez-vous est toujours gratuit. « Il permet de faire un bilan, explique Marie, de voir si la personne et moi-même pouvons avancer ensemble dans une relation de confiance, et aussi de définir si c'est bien de mon aide dont il a besoin, ou bien d'un suivi par un autre professionnel ».



Ce que nous apprend le coaching du bonheur

Le coaching, tel que le conçoit Marie Fouchet, montre que l'on peut se dépasser assez simplement et abolir les peurs qui nous bloquent et nous paralysent. Il permet aussi d'apprendre à communiquer, afin d'avoir des relations apaisées et harmonieuses.

Cette méthode de coaching a ainsi pour but de mettre à la portée de tous une vie sereine et harmonieuse, en dépassant peurs, souffrances et faiblesses.



Comment Marie est devenue coach

Douée de qualités d'écoute, d'empathie et d'analyse, Marie a eu envie de se lancer dans le coaching pour aider les autres. Elle s'est en effet rendu compte que la solitude et la tristesse des personnes est un réel fléau, et qu'il existe un réel besoin d'entraide et de communication.

Le projet a pris forme au fil de rencontres qui ont abouti sur un mieux-être réel, et un dépassement des problèmes récurrents qu'elle rencontrait. « C'est un cheminement qui n'est pas venu du jour au lendemain, mais un apprentissage au fil des ans et des formations », confie la coach. Elle poursuit : « Abordant chacune de ces expériences, comme chacune des personnes rencontrées, sans a priori ni jugement, je me suis petit à petit forgée une solide connaissance de la nature humaine. »



À propos de Marie Fouchet

D'origine provençale, Marie Fouchet est née en 1985. Elle a fait des études d'infirmière, puis s'est formée en psychologie et en sexologie. Après un voyage humanitaire au Vietnam auprès de jeunes en difficulté, elle a travaillé en soins palliatifs.



Son parcours est ensuite entrecoupé par ses grossesses et l'éducation de ses six jeunes enfants. Installée dans les Vosges, elle commence en 2010 sa carrière de coach, en suivant des couples en proie à des difficultés.

Elle a signé un premier roman, intitulé *Les Folies sont sans regrets*, ainsi qu'un guide pour la réconciliation du couple, et plus récemment un livre de découverte sur le samoyède, la race de chien qu'elle élève.

Après une pause, elle reprend le coaching en 2016, et se forme à la communication non-violente. Elle propose aujourd'hui ses services de coaching pour aider les Français à vivre plus heureux.

Pour en savoir plus

Site web : <http://marie-fouchet.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/uncoachdevie/>

Contact : Marie FOUCHET

Email : contact@marie-fouchet.fr

Téléphone : 07 69 32 44 39