

Un CD d'auto-coaching voit le jour



par [Vincent Lanctôt](#)

[Voir tous les articles de Vincent Lanctôt](#)

Article mis en ligne le 29 juin 2007 à 15:42

[Soyez le premier à commenter cet article](#)

En lançant un CD audio intitulé *Créez vos solutions, tout simplement*, la spécialiste de coaching Heidi Spühler espère ainsi offrir un complément à ses séances et rendre le coaching plus accessible.

Un CD d'auto-coaching voit le jour. Lancé en mai dernier, le CD est d'une durée de 45 minutes et contient 11 plages, dont une de mise en situation. « Chaque plage traite d'un thème différent. Il est donc possible de faire une navigation ciblée et de n'écouter que les extraits qui nous intéressent, à un moment donné », explique Heidi Spühler, dont l'entreprise Alifera coaching est située à Pointe-aux-Trembles.

L'album contient de 15 à 20 stratégies qui visent à permettre aux auditeurs de se déconnecter et de recadrer leurs actions. « Je suis entourée de gens qui lisent beaucoup. Or, la lecture ne change pas la personne. L'écoute d'un CD se veut une expérience différente, qui amène l'auditeur quelque part », souligne Mme Spühler, qui a signé et lu les différents monologues.



Heidi Spühler a lancé un premier album de coaching en mai dernier. (Photo : Patrick Deschamps)

Même si l'album ne suscite pas d'interaction, contrairement à une séance de coaching, Heidi Spühler soutient que le CD constitue un complément aux séances qu'elle offre : « L'album est disponible en tout temps et les gens peuvent en faire un usage créatif. De plus, cet album permet de rendre le coaching plus accessible, d'offrir un échantillon aux gens qui veulent en savoir plus. »

Heidi Spühler ne donne qu'une mise en garde aux gens qui veulent se procurer son album : elle les invite à éviter d'écouter l'album en conduisant ou en effectuant d'autres tâches simultanément. « Ce CD a été conçu pour être écouté préférentiellement dans la nature et en marchant. Il faut avoir l'esprit ouvert et bien se concentrer sur la démarche. Même si cela peut constituer une difficulté, c'est important de ne rien faire d'autre en même temps », mentionne-t-elle.

Le CD est disponible au coût de 25,95 \$ à la Librairie Monic, au Centre québécois de PNL et via le site Internet d'Alifera Coaching.