

Mon parcours

Plus de 30 ans d'expérience au service de l'humain

Je suis Christian Gauthier, coach professionnel, préparateur mental, hypnothérapeute et auteur, installé à Aix-en-Provence.

J'accompagne depuis plus de quinze ans des dirigeants, managers, entrepreneurs, sportifs et particuliers qui souhaitent retrouver confiance, dépasser un blocage, mieux gérer leur stress ou atteindre un objectif personnel ou professionnel.

Mon parcours est celui d'un professionnel qui a d'abord vécu les réalités du terrain avant de choisir d'accompagner les autres.

Une solide expérience du monde de l'entreprise

Avant de créer mon cabinet, j'ai exercé pendant plus de vingt-cinq ans des fonctions de direction commerciale et de management au sein de grands groupes internationaux.

J'ai dirigé des équipes, accompagné des transformations, géré des situations de forte pression et pris des décisions stratégiques dans des environnements exigeants.

Cette expérience me permet aujourd'hui de comprendre concrètement les difficultés rencontrées par les dirigeants, les managers, les entrepreneurs et leurs collaborateurs.

Des formations reconnues pour accompagner durablement le changement

Afin de proposer un accompagnement fondé sur des méthodes éprouvées, j'ai suivi plusieurs formations de haut niveau :

- Diplôme de troisième cycle de **Grenoble École de Management (GEM)**.
- **Diplôme Universitaire de Coaching Professionnel** de l'Université d'Aix-Marseille.
- Certification de **Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne**.
- Certification de **Préparateur Mental**.

Ces compétences me permettent d'associer coaching professionnel, préparation mentale et hypnose dans une approche globale, pragmatique et personnalisée.

Le sport : une école de la performance et du mental

Le sport a toujours occupé une place importante dans ma vie.

J'ai participé à de nombreux défis d'endurance, notamment **treize Marseille-Cassis**, une trentaine de

semi-marathons et plusieurs années de pratique régulière de la course à pied.

Ces expériences m'ont appris que la performance ne dépend pas uniquement des capacités physiques. Elle repose avant tout sur la préparation mentale, la gestion des émotions, la persévérance et la confiance en soi.

Aujourd'hui, cette expérience nourrit naturellement mon accompagnement auprès des sportifs, mais également des dirigeants et des personnes confrontées à des périodes de forte pression.

Auteur de trois ouvrages consacrés à l'humain

L'écriture est une autre dimension essentielle de mon parcours.

Je suis l'auteur de trois livres qui reflètent les différentes facettes de mon travail et de mon expérience.

Le Défi de vivre

Coécrit avec Rodolphe Gillet et publié aux Éditions Maïa, cet ouvrage raconte un parcours exceptionnel de résilience face à la maladie. Il met en lumière la force mentale, l'espoir et les ressources que chacun peut mobiliser dans les moments les plus difficiles.

Écoute-moi

Un thriller psychologique où les émotions, les relations humaines et les mécanismes de pensée occupent une

place centrale. À travers la fiction, ce roman explore les comportements humains et les choix qui façonnent une existence.

De l'ombre à la lumière

Ce troisième ouvrage, profondément ancré entre **La Ciotat, Marseille** et la Provence, mêle développement personnel, quête de sens, symbolisme et transmission. Il invite le lecteur à entreprendre son propre voyage intérieur.

L'écriture nourrit également ma pratique professionnelle en développant une écoute différente, une capacité d'analyse et une compréhension plus fine des mécanismes humains.

Une approche centrée sur la personne

Chaque accompagnement est unique.

Mon objectif n'est pas simplement d'aider une personne à résoudre une difficulté ponctuelle, mais de lui permettre de retrouver durablement ses propres ressources, son équilibre et sa capacité à avancer.

Que ce soit grâce au coaching professionnel, à la préparation mentale ou à l'hypnose, je privilégie toujours des solutions concrètes, personnalisées et respectueuses du rythme de chacun.

Un accompagnement à Aix-en-Provence et en visioconférence

Je reçois en consultation des particuliers, dirigeants, managers, entrepreneurs et sportifs dans mon cabinet à **Aix-en-Provence**.

J'accompagne également des clients partout en France grâce à des séances en visioconférence.

Si vous recherchez un **coach professionnel à Aix-en-Provence**, un **préparateur mental**, un **hypnothérapeute** ou un accompagnement personnalisé pour développer votre potentiel, je serai heureux d'échanger avec vous.

Mon téléphone : 06 24 60 90 12