

Christian Gauthier : plus de quarante années d'expérience au service de votre réussite

Coach professionnel • Préparateur mental • Maître praticien en hypnose Ericksonienne – Aix-en-Provence

Plus qu'un métier, une vocation construite par l'expérience

Derrière chaque réussite, chaque changement durable ou chaque défi relevé, il y a souvent une rencontre. Choisir un coach professionnel, un préparateur mental ou un hypnothérapeute, c'est avant tout choisir la personne qui saura vous comprendre, vous écouter et vous accompagner avec justesse.

Vous recherchez sans doute un professionnel capable de comprendre votre situation, de vous écouter avec attention et de vous proposer un accompagnement sérieux, personnalisé et efficace. Cette confiance ne se décrète pas, elle se construit.

Depuis plus de quarante ans, une conviction guide mon parcours : chaque personne possède en elle les ressources nécessaires pour retrouver confiance, dépasser ses blocages et atteindre ses objectifs. Mon métier consiste à vous aider à révéler ce potentiel grâce à un accompagnement personnalisé qui associe coaching

professionnel, préparation mentale et hypnose Ericksonienne.

C'est cette conviction qui guide chacune de mes interventions.

Un parcours professionnel qui forge une compréhension du terrain

Avant de devenir coach professionnel, préparateur mental et hypnothérapeute, j'ai consacré plus de vingt-cinq années de ma vie au monde de l'entreprise.

Au fil de mon parcours, j'ai exercé des responsabilités commerciales et managériales au sein de groupes nationaux et internationaux. J'ai occupé les fonctions de directeur d'agence, ingénieur grands comptes, directeur commercial national et coach interne.

Ces responsabilités m'ont permis de comprendre en profondeur les réalités auxquelles sont confrontés les dirigeants, les managers et leurs équipes : la pression des résultats, les objectifs ambitieux, les négociations stratégiques, la conduite du changement, les conflits, la gestion des personnalités, les restructurations, les périodes d'incertitude, mais aussi les réussites qui récompensent l'engagement collectif.

Lorsque je vous accompagne aujourd'hui, je ne parle pas de ces situations à travers des livres ou des théories. Je les ai vécues.

Je connais les responsabilités qui empêchent parfois de dormir.

Je connais les décisions difficiles qu'il faut prendre malgré le doute.

Je connais la solitude du dirigeant, les exigences du management et les conséquences que peut avoir une surcharge mentale lorsqu'elle s'installe durablement.

Cette expérience constitue aujourd'hui l'une des plus grandes richesses de mon accompagnement.

De manager à accompagnant : une évolution naturelle

Au cours de ma carrière, une évidence s'est progressivement imposée.

Ce qui me passionnait le plus n'était pas uniquement le développement commercial ou la stratégie d'entreprise.

C'était l'accompagnement des femmes et des hommes.

Voir un collaborateur progresser.

Permettre à un manager de retrouver confiance.

Aider une équipe à dépasser une difficulté.

Faire émerger des talents parfois insoupçonnés.

Cette dimension humaine a naturellement orienté la suite de mon parcours.

Au sein de BT France, j'ai eu l'opportunité d'intervenir comme coach interne, une mission qui m'a permis d'accompagner des collaborateurs confrontés à des enjeux de leadership, de communication, de management et de développement professionnel.

J'ai également réalisé des interventions auprès d'entreprises afin d'accompagner leurs managers dans le développement de leurs compétences comportementales, de leur posture managériale et de leur efficacité relationnelle.

Ces expériences ont confirmé ce que je ressentais depuis longtemps : accompagner une personne dans son évolution est probablement l'une des missions les plus enrichissantes qui soient.

Des interventions en entreprise fondées sur l'expérience

Aujourd'hui encore, j'interviens au sein des entreprises auprès de dirigeants, managers et collaborateurs.

Chaque organisation possède sa culture, ses contraintes et ses objectifs.

C'est pourquoi je privilégie toujours une approche sur mesure.

Mes interventions portent notamment sur le coaching professionnel, la préparation mentale, le développement du leadership, la confiance en soi, la gestion du stress, la

communication, la cohésion des équipes, la prise de décision, l'accompagnement au changement et le développement des compétences relationnelles.

Mon objectif n'est jamais d'appliquer une méthode standardisée.

Je cherche avant tout à comprendre les enjeux spécifiques de l'entreprise et les besoins des personnes que j'accompagne afin de construire des solutions concrètes, réalistes et durables.

Cette expérience de terrain me permet aujourd'hui de faire le lien entre les exigences du monde professionnel et les besoins profondément humains de celles et ceux qui me consultent.

Une conviction qui guide chacun de mes accompagnements

Au fil des années, j'ai compris qu'aucune réussite durable ne repose uniquement sur les compétences techniques.

Les plus grands freins sont souvent invisibles.

Le doute.

Le manque de confiance.

La peur d'échouer.

Le regard des autres.

Le stress.

La difficulté à prendre une décision.

La perte de sens.

À l'inverse, lorsque ces blocages sont dépassés, les ressources déjà présentes chez une personne peuvent s'exprimer pleinement.

C'est précisément cette transformation que je cherche à favoriser.

Je ne prétends pas changer les personnes.

Je les aide à révéler ce qu'elles possèdent déjà en elles, mais qu'elles n'osent parfois plus utiliser.

Cette philosophie accompagne chacune de mes interventions, qu'il s'agisse d'un dirigeant, d'un sportif, d'un étudiant ou d'une personne traversant une étape importante de sa vie.

Parce que je suis convaincu que chaque être humain possède un potentiel souvent bien plus grand qu'il ne l'imagine.

Une formation exigeante au service de votre accompagnement

Je suis convaincu qu'un accompagnement de qualité repose sur un équilibre essentiel : l'expérience de terrain et la formation.

L'expérience permet de comprendre les réalités humaines. La formation apporte la méthode, la rigueur et les outils nécessaires pour accompagner efficacement chaque personne.

Tout au long de mon parcours, j'ai fait le choix de continuer à apprendre, à me remettre en question et à enrichir mes compétences afin de proposer un accompagnement fondé sur des approches reconnues.

Mon parcours de formation comprend notamment :

- **Un troisième cycle à Grenoble École de Management (GEM)**, une grande école reconnue pour son excellence dans les domaines du management, de la stratégie et du développement des organisations.
- **Le Diplôme d'Études Supérieures Universitaires (DESU) de Coaching** de l'Université d'Aix-Marseille, une formation exigeante consacrée au coaching professionnel, à l'accompagnement du changement, au développement des compétences et aux dynamiques humaines.
- **La certification de Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne** obtenue à l'Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne (IFHE), référence nationale dans le domaine de l'hypnose.
- **Une certification de Préparateur Mental**, me permettant d'accompagner les sportifs, les dirigeants, les managers, les entrepreneurs et toutes les personnes confrontées à des enjeux de performance,

de concentration, de confiance en soi ou de gestion du stress.

Ces formations ne constituent pas une finalité.

Elles représentent les fondations d'une pratique que je continue d'enrichir grâce à une veille permanente, à la lecture, à l'écriture et aux nombreuses personnes que j'ai la chance d'accompagner.

Une approche unique : coaching, préparation mentale et hypnose

Au fil de mon parcours, une évidence s'est imposée.

Aucune méthode ne peut répondre, à elle seule, à toutes les situations.

Chaque personne possède son histoire, ses ressources, ses freins, ses objectifs et son propre rythme.

C'est pourquoi j'ai choisi de réunir trois disciplines complémentaires.

Le **coaching professionnel** permet de clarifier les objectifs, d'identifier les ressources, de développer les compétences et de construire un plan d'action concret.

La **préparation mentale** renforce la confiance en soi, la concentration, la motivation, la gestion des émotions et la capacité à mobiliser son potentiel dans les moments décisifs.

L'hypnose Ericksonienne facilite l'accès aux ressources inconscientes, favorise les changements durables et accompagne efficacement de nombreuses problématiques telles que le stress, les peurs, certaines habitudes limitantes ou l'arrêt du tabac.

Cette complémentarité me permet de proposer un accompagnement entièrement personnalisé, sans jamais enfermer une personne dans une méthode unique.

Je m'adapte à votre objectif.

Jamais l'inverse.

Le sport : une école de vie

Bien avant de devenir préparateur mental, j'ai découvert les exigences du sport à travers ma propre pratique.

Le sport m'a appris la discipline, la persévérance, l'humilité, le goût de l'effort et la capacité à se relever après un échec.

Au fil des années, j'ai participé à **treize éditions de Marseille-Cassis** ainsi qu'à **de nombreux semi-marathons**.

Chaque départ représentait un nouvel objectif.

Chaque préparation demandait de la régularité.

Chaque arrivée rappelait que les plus belles réussites se construisent dans la durée.

Comme beaucoup de sportifs, j'ai également connu les blessures et les remises en question.

Ces expériences m'ont appris que la véritable performance ne repose pas uniquement sur les qualités physiques.

Elle dépend avant tout du mental.

Cette expérience vécue me permet aujourd'hui de comprendre les attentes des sportifs, mais également celles des dirigeants, des managers, des étudiants ou des entrepreneurs confrontés aux mêmes mécanismes psychologiques : gérer la pression, retrouver la motivation, dépasser le doute et maintenir le cap malgré les difficultés.

La préparation mentale n'est pas réservée aux champions.

Elle concerne toutes les personnes qui souhaitent exprimer le meilleur d'elles-mêmes.

Mon téléphone : 06 24 60 90 12

La séniorité : une force au service de l'accompagnement

Au cours d'une vie professionnelle, certaines compétences s'apprennent.

D'autres se construisent avec le temps.

Les années apportent une vision plus large, une meilleure compréhension des relations humaines, davantage de sérénité face aux situations complexes et une capacité à prendre du recul.

Je considère aujourd'hui que cette séniorité constitue une véritable valeur ajoutée.

Elle me permet d'accompagner avec calme, discernement et objectivité des personnes confrontées à des choix importants, à des périodes de transition ou à des défis qui engagent leur avenir personnel, professionnel ou sportif.

Elle ne remplace pas les formations.

Elle leur donne une profondeur que seule l'expérience peut apporter.

Une relation fondée sur des valeurs fortes

Chaque accompagnement repose sur des principes auxquels je suis profondément attaché.

La confidentialité.

L'écoute.

Le respect.

La bienveillance.

L'exigence.

L'authenticité.

Je ne promets jamais de solutions miracles.

Je préfère construire, avec vous, un accompagnement réaliste, progressif et durable.

Mon objectif n'est pas de créer une dépendance.

Il est de vous aider à retrouver votre autonomie, votre confiance et votre capacité à mobiliser vos propres ressources.

Parce que la plus belle réussite d'un accompagnement est de voir une personne reprendre pleinement confiance en elle et avancer sans avoir besoin de son coach.

Une reconnaissance construite dans la durée

La confiance ne se décrète pas.

Elle se construit au fil des années.

Les nombreux avis publiés par mes clients sur Google témoignent de leur satisfaction, de leur confiance et des changements qu'ils ont pu mettre en œuvre grâce à leur accompagnement.

Ils constituent, à mes yeux, la plus belle des reconnaissances.

Au-delà des avis, ce sont surtout les recommandations, les personnes qui reviennent plusieurs années plus tard ou qui orientent leurs proches vers mon cabinet qui donnent tout son sens à mon métier.

Écrire pour transmettre

Au-delà de l'accompagnement individuel, l'écriture occupe une place importante dans ma vie.

Je considère qu'un livre est une autre manière d'aider, de transmettre et de faire réfléchir.

Je suis l'auteur de trois ouvrages.

Le Défi de vivre, coécrit avec Rodolphe Gillet, est un témoignage profondément humain consacré à la résilience, à la force mentale et à la capacité de dépasser les épreuves les plus difficiles.

Écoute-moi est un thriller psychologique qui explore les mécanismes de l'esprit humain, les émotions, les choix et les conséquences parfois inattendues de nos décisions.

Enfin, **De l'ombre à la lumière à La Ciotat** est un ouvrage plus personnel dans lequel se mêlent développement intérieur, réflexion, symbolisme et quête de sens.

Ces trois livres traduisent une même conviction.

Comprendre l'être humain demande de la curiosité, de l'écoute, de la réflexion et une envie permanente d'apprendre.

L'écriture nourrit aujourd'hui ma pratique du coaching, de la préparation mentale et de l'hypnose.

Elle m'oblige à approfondir chaque sujet, à prendre du recul et à transmettre avec simplicité des expériences parfois complexes.

Accompagner, transmettre et continuer à apprendre

Je n'ai jamais considéré qu'un diplôme suffisait à faire un bon accompagnant.

Chaque personne rencontrée, chaque entreprise accompagnée, chaque sportif préparé, chaque livre écrit et chaque conférence animée enrichissent ma pratique.

C'est cette volonté de progresser en permanence qui me permet aujourd'hui de proposer un accompagnement à la fois structuré, profondément humain et résolument tourné vers les résultats.

Pour moi, apprendre n'est pas une étape de la vie.

C'est une manière de vivre.

**En cabinet à Aix-en-Provence ou en visioconférence
partout en France**

Je vous accueille dans mon cabinet à Aix-en-Provence, dans un espace propice à l'écoute, à la réflexion et au changement.

J'accompagne également des personnes partout en France grâce à la visioconférence, avec la même qualité d'écoute, la même implication et les mêmes exigences.

Que vous soyez dirigeant, manager, entrepreneur, sportif, étudiant ou particulier, vous bénéficiez d'un accompagnement entièrement personnalisé, construit autour de vos besoins et de vos objectifs.

Prenons le temps d'échanger

Chaque parcours est unique.

Chaque personne possède son histoire, ses ressources et ses défis.

Si vous souhaitez retrouver davantage de confiance, mieux gérer votre stress, préparer un objectif important, développer vos performances ou engager un changement durable, je serai heureux de faire votre connaissance.

Le premier pas est souvent le plus difficile.

Le reste se construit ensemble.

Mon téléphone : 06 24 60 90 12