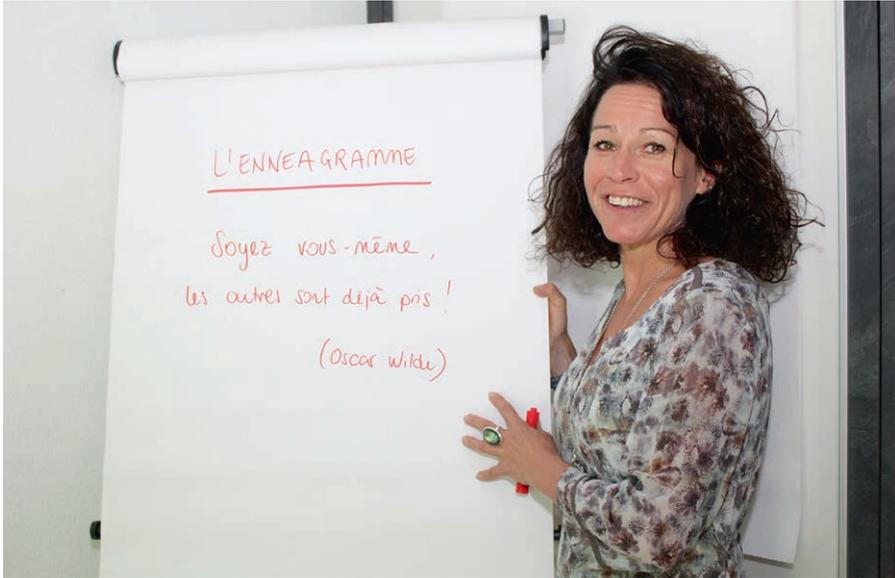




Natmosphère : sentez-vous libre d'être qui vous êtes

A. Müller



Nathalie Chapatte recourt à l'ennéagramme, d'origine ancestrale, cette méthode de développement personnel a été mise au point aux États-Unis dans les années 1970.

Nathalie Chapatte est uneoureuse de la vie qui aime prendre soin des autres. Si elle a débuté sa carrière au service des autres par les aider à être en forme, elle se penche désormais également sur l'esprit et le cœur des personnes qui sollicitent ses services. Son objectif ? Que vous soyez heureux !

Un coup de sonnette et derrière la porte résonne la démarche dynamique de la maîtresse des lieux. Sourire rayonnant, yeux pétillants, Nathalie Chapatte a ce petit quelque chose qui fait que vous vous sentez tout de suite à l'aise en sa présence. Ce matin-là, l'appartement du rez-de-chaussée de l'immeuble de la Croix-blanche 31 est chaleureusement animé d'un fond de musique classique « j'aime ce

qui a traversé les temps », sourit-elle. Dans son logement, une pièce lui sert de cabinet pour les coachings individuels. Elle débouche sur une terrasse avec une vue sur un espace vert reposant. Dans la pièce règne en maître un paperboard. Outil d'un autre temps ? au contraire. « Le tableau en papier, c'est bien plus utile et souple qu'une présentation PowerPoint. Lors de chaque coaching, nous pouvons y



inscrire les éléments propres à la personne coachée parce qu'il ne s'agit pas d'une recette miracle, toute faite, et applicable à tous les individus. Au contraire, mon approche est basée sur un accompagnement adapté à la personne au moyen d'outils qui permettent de guider l'entretien », précise la coach.

Praticienne de la programmation neurolinguistique, elle est également certifiée à l'ennéagramme. « Cet outil de découverte de soi permet de définir, parmi neuf configurations de la personnalité, celle qui nous correspond le plus, la dominante. Cela permet de connaître notre mode de fonctionnement, quels sont nos talents et quels sont les points sensibles », explique la coach. « L'objectif est de pouvoir comprendre qui nous sommes et ainsi être parfaitement dans nos baskets. Le but est d'arrêter de résister ou de se persuader que l'on est celui que l'on pense être ou devoir être, mais être simplement celui que l'on est », renchérit-elle.

Lors de la première séance, le but est d'éliminer six ennéatypes qui ne « bipent » pas, les trois restants seront observés plus en détail afin de trouver celui qui correspond le plus au participant. « Mon objectif est que les gens repartent de chez moi avec des outils leur permettant d'analyser les choses qu'ils font automatiquement, celles qu'ils freinent ou qu'ils développent pour se forger une image idéale mais qui ne correspond pas à l'entièreté de leur être », explique Nathalie Chapatte.

Le coaché, acteur principal de son changement

Une seconde séance est agendée pour affiner le choix du type de personnalité selon ce que le coaché a pu observer au quotidien. « Je suis une passeuse. J'aspire à ce que les personnes soient responsables et non dépendantes de mes séances mais qu'ils puissent voler le plus rapidement possible de leurs propres ailes », sourit-elle. « L'ennéagramme est l'outil parfait pour cela. Lorsque je l'ai découvert, j'étais comme un enfant devant un sapin de Noël. J'ai tout de suite perçu ses forces. Je me suis dit "c'est ça", apprécie celle qui avoue que son activité connaît un essor grandissant grâce au bouche-à-oreille. « C'est la plus belle récompense. Lorsqu'une nouvelle personne fait appel à mes services en me disant qu'elle a été conseillée par une de ses connaissances ayant suivi un coaching, je me dis que j'ai réussi ma mission, que j'ai été utile », apprécie Nathalie Chapatte.

Du corps à l'esprit

Avant de se former comme coach de vie, Nathalie Chapatte s'est d'abord occupée du corps des gens. Jurassienne d'origine, née à Vicques, elle rejoint Lausanne en 2001. « Passionnée de sport, aimant partager les choses, j'avais envie d'un métier qui puisse allier ces deux passions », explique-t-elle. Quittant le monde de la vente, elle s'engage alors au fitness de Malley dans lequel elle devient cadre et coach sportive. Elle prendra ensuite la direction du



A. Müller



Découvrez le Nordic walking avec les bâtons «Nordic propulsing bungypump» qui permettent de travailler le corps et l'esprit.

fitness « Let's Go » d'Epalinges durant sept ans. « Il est évident que le corps et la tête sont intrinsèquement liés. J'ai rapidement pris conscience qu'il faut les mettre au diapason. Il ne suffit pas d'avoir un corps parfait pour se sentir bien dans sa tête. L'inverse est vrai aussi. Il s'agit d'un travail conjoint. J'ai alors commencé à m'intéresser au coaching mental », explique celle qui avoue être très sensible à l'atmosphère qui l'entoure. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que son cabinet porte le nom de Natmosphere. « Il m'est arrivé de changer complètement le programme d'un cours de fitness à la dernière minute car j'ai ressenti que les participants n'étaient pas en phase avec celui que j'avais pré-

vu initialement. Ces adaptations m'ont valu beaucoup de reconnaissance de mes clients qui, je pense, appréciaient mon écoute. Ils se confiaient d'ailleurs volontiers sur leurs difficultés », sourit-elle.

La sportive, à la tête d'une dizaine d'employés au fitness, cherche perpétuellement à se former. Elle croit alors s'inscrire à une formation en ressources humaines à Lyon. « Au début de la semaine, je me suis rendu compte qu'il s'agissait d'une formation non pas en ressources humaines mais en relations humaines. Ce fut un coup du sort, une révélation, qui m'a amené à faire ce que je fais aujourd'hui », explique-t-elle.

Nathalie Chapatte a ouvert son cabinet d'accompagnement il y a maintenant quatre ans, Natmosphere est né il y a trois ans. Pour autant, elle n'oublie pas que le travail sur l'esprit ne peut se faire sans un corps sain. « Je suis une épicurienne. J'aime le vivre ensemble, partager un bon repas avec une bonne bouteille de vin. L'idée n'est pas d'avoir un corps parfait. Il faut avoir le corps qui nous correspond, dans lequel on se sent bien », sourit-elle. La coach donne donc également des conseils de posture physique. « Lors d'un premier échange, notre personnalité est perçue à 55% par la posture que l'on adopte. Il est donc important d'avoir une congruence avec nos valeurs », explique-t-elle.

Nathalie Chapatte peut également vous conseiller pour trouver le style vestimentaire qui correspond à votre morphologie et à votre personnalité. Bien dans sa tête, bien dans son corps, la



coach propose également des séances de marche nordic au moyen des bâtons « Nordic propulsing bungypump ». Équipés d'une pompe, ils offrent une résistance à la marche qui permet de travailler avec l'entier de son corps. « C'est vraiment un outil sympa qui permet, également, de se sentir propulsé en avant, d'avancer. Je propose de faire une séance accompagnée au début. Cela permet d'expliquer le concept et de montrer quelques exercices. Ensuite, les personnes peuvent pratiquer le nordic de leur propre côté ou suivre des séances d'entraînement avec moi en privé ou semi-privé », explique-t-elle.

En privé, en groupe ou pour l'entreprise

Vous l'aurez compris, l'éventail des compétences et prestations offertes par Natmosphere est large. Nathalie Chapatte offre plusieurs possibilités de coaching. Soit un coaching individuel à l'aide de l'ennéagramme. « Cela permet aux gens plus réservés de ne pas devoir se confronter à d'autres personnes », explique-t-elle. Pour ceux qui préfèrent vivre cette expérience en groupe, Nathalie Chapatte organise régulièrement des stages par groupe de 8 à 12 personnes sur deux journées de week-end. « C'est très sympa. Cela permet d'échanger avec les autres, de pratiquer des exercices qui permettent de révéler les personnalités.

Hormis le volet privé, Nathalie Chapatte travaille également sur le coaching en entreprise. « Un manager se trouve très souvent seul. J'accompagne

d'abord le manager, sur son mode de fonctionnement, sur ce que cela génère auprès de ses collaborateurs et sur le management humain en général », explique-t-elle.

Ensuite, Nathalie Chapatte suggère un stage avec les employés de l'entreprise ou du service concerné. Un stage auquel participe également le manager. « Ce sont des instants très intéressants et positifs. Dans une entreprise, il peut y avoir neuf profils de personnalités différents. Ce qui peut être d'abord assimilé à une difficulté deviendra en fait une force une fois que cela a été identifié et compris. Il sera plus facile d'interpréter les réactions des collègues, de connaître leur manière de réagir pour mieux appréhender le vivre-ensemble au sein de l'entreprise », apprécie-t-elle. « S'enrichir des différences plutôt que les combattre » est sa phrase de prédilection. Vous l'aurez compris, Nathalie Chapatte n'a qu'un seul but, connecter les gens avec eux-mêmes pour leur permettre ensuite d'évoluer en harmonie avec les autres. « Je vous accompagne à découvrir votre potentiel, vos talents, vos travers et vos excès », conclut-elle.

A. Müller

Natmosphere

Nathalie Chapatte

Route de la Croix-Blanche 31
1066 Epalinges

Renseignements et rendez-vous :

Tél. : 079 428 29 09

nathalie@natmosphere.ch

www.natmosphere.ch