



Sainte-Rose Les robes traditionnelles continuent d'être mises en valeur par *Sainte-Rose Arts et Traditions* **P. 27**

FRANCE-ANTILLES

Le journal de la Guadeloupe

Vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 septembre 2026 - N° 16566. 2,80 €

www.franceantilles.fr



L'INFO DU JOUR

Rentrée étudiante : s'installer coûte cher

La rentrée des 1 500 nouveaux étudiants a eu lieu ce jeudi à l'Université des Antilles. Pour ceux qui quittent le domicile familial, il faut prévoir : loyer, caution, ordinateur, mobilier, électroménager, etc.

Alors pour limiter les dépenses, la seconde main constitue une solution intéressante. **P. 2 ET 3**

STORES 2000
Le Savoir-Faire...

VOLET ROULANT ANTICYCLONIQUE
POUR LA PÉRIODE CYCLONIQUE

PROTÉGEZ VOTRE HABITATION. ASSUREZ VOTRE SÉCURITÉ !

0590 32 16 01

■ Coaching professionnel



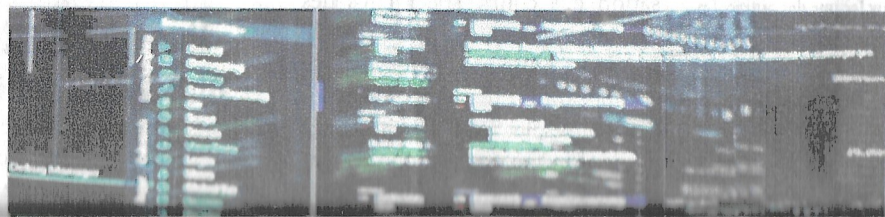
Mieux se connaître pour mieux travailler

Christiana Fraiderik-Jeanne, spécialisée dans l'efficacité relationnelle, aide à regarder autrement une difficulté pour trouver des solutions. **P. 5**

■ Balade à Marie-Galante



Formation Qu'est-ce qui est proposé ?



SANTÉ MENTALE

Avant de repartir, jetez un coup d'œil à votre « tableau de bord »

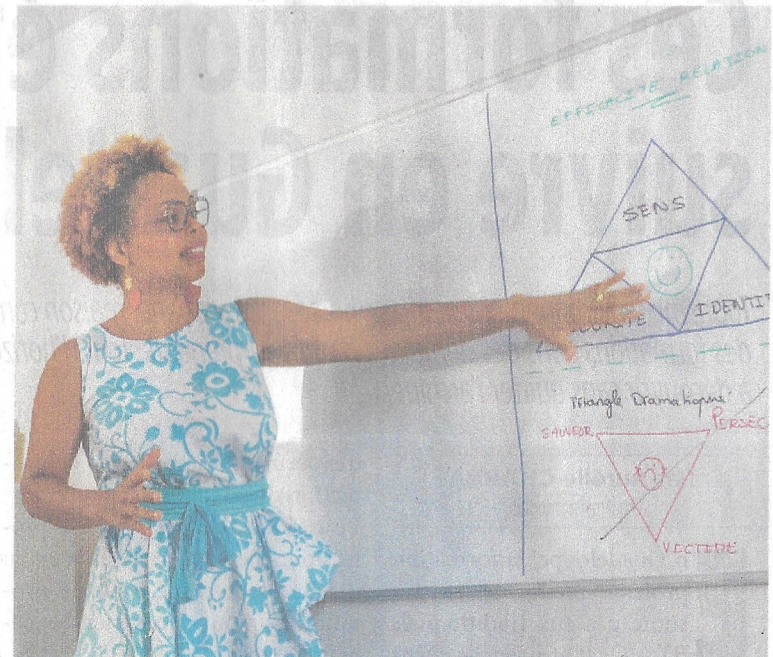
Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres : c'est le fil rouge de Christiana Fraiderik-Jeanne. À l'heure de la rentrée, la coach professionnelle rappelle l'importance d'écouter ses émotions, de comprendre ses besoins et de ne pas attendre d'être à bout pour réagir.

Par **Morgane HAGUY**
m.haguy@agmedias.fr

« Coach mentale » ? Non. Christiana Fraiderik-Jeanne préfère préciser les choses. Elle se définit comme coach professionnelle, spécialisée dans l'efficacité relationnelle. Son rôle : aider les personnes qu'elle accompagne à regarder autrement une difficulté pour trouver leurs propres solutions. Un métier vers lequel elle ne s'est pas tournée tout de suite. Ingénieure de formation, elle passe dix ans dans le conseil en organisation, notamment chez Accenture, en France et à l'étranger. Elle accompagne alors des

porté sur une situation et revenir sur ce sur quoi chacun peut agir. « On pense souvent que c'est l'autre qui est la cause de notre malheur. » Ses choix, ses réactions, sa manière de percevoir ou de communiquer deviennent alors des pistes de travail. Pour mieux comprendre ces mécanismes, Christiana Fraiderik-Jeanne s'appuie notamment sur le Process Communication Model (PCM), un outil de connaissance de soi et des personnalités. « De la même façon qu'il y a des véhicules essence, diesel ou électriques, nous ne sommes pas faits pareil. » Reconnaissance, attention, calme, stimulation... les besoins varient selon les personnes. Les identifier permet, selon elle, de

avant d'arriver au point de rupture. « Vous n'attendez pas que le moteur soit grillé pour aller faire votre révision. » Contrairement à une thérapie, son accompagnement part d'un objectif concret défini avec la personne. « On va voir à quoi on verra que le problème est résolu. » Apprendre à dire non, mieux s'affirmer, retrouver de la confiance ou changer une habitude : le travail avance à partir de ce que la personne souhaite faire évoluer dans son quotidien. Christiana Fraiderik-Jeanne préfère d'ailleurs parler de « coaché » plutôt que de patient. « On a tous, des fois, des problèmes qu'on n'arrive pas à résoudre et on vient voir quelqu'un



Pour Christiana Fraiderik-Jeanne, mieux fonctionner avec les autres commence d'abord par une meilleure connaissance de soi. DR

Le PCM, c'est quoi ?

Le Process Communication Model (PCM) est un outil de connaissance de soi et de compréhension des différents profils de personnalité. Christiana Fraiderik-Jeanne l'utilise pour aider les personnes qu'elle accompagne à identifier leurs besoins, leur manière de communiquer et leurs réactions, notamment en situation de stress. Le modèle distingue six types de personnalité, présents chez chacun à des degrés différents. Certains auront

davantage besoin de reconnaissance, d'autres d'attention, de calme, de stimulation ou encore de voir leurs opinions prises en compte. L'objectif n'est pas de coller une étiquette, mais de mieux comprendre les conditions dans lesquelles chacun fonctionne le mieux. Et, à l'inverse, ce qui peut provoquer tensions, incompréhensions ou perte d'efficacité lorsque certains besoins ne sont pas suffisamment pris en compte.

entreprises dans leurs projets de transformation. Jusqu'à faire un constat : un projet peut être parfaitement pensé, il ne tient pas longtemps si l'humain ne suit pas. « On peut avoir un très beau projet de changement, une très belle organisation à prévoir, mais si la qualité des relations humaines n'est pas au rendez-vous, ça ne fonctionne pas. » Elle se forme alors au coaching professionnel avant de revenir en Guadeloupe et de créer Kap'Envol Coaching. Avec une idée qui reste depuis au centre de sa pratique : « C'est d'abord la relation à soi qui doit être ok pour que la relation à l'autre soit ok. »

Accompagner plutôt que donner la solution

Pour elle, la différence avec le conseil tient d'abord à la posture. Là où le consultant peut arriver avec une réponse, le coach cherche plutôt à faire émerger celle de la personne accompagnée. « Quand on dit à quelqu'un : *J'ai la solution pour toi*, on peut le mettre inconsciemment dans une position de victime. » Le travail passe donc beaucoup par l'écoute, les questions et la reformulation. L'objectif : déplacer le regard

mieux comprendre ce qui aide chacun à fonctionner, mais aussi pourquoi deux personnes ne vivront pas une même situation de la même manière.

Les émotions comme « tableau de bord »

Autre point central de son travail : les émotions. Là encore, elle revient à l'image de la voiture. « Quand vous rentrez dans votre véhicule, avant de démarrer, vous regardez le tableau de bord. Le corps humain en a un lui aussi : ce sont les émotions. » Plutôt que de chercher à les faire taire, elle invite à les regarder comme des signaux. Dans son approche, ils peuvent pointer un besoin de sécurité, d'identité ou de sens. Une idée qui prend une résonance particulière à la rentrée. Après plusieurs semaines de coupure, reprendre ne consiste pas seulement à retrouver un rythme, mais aussi à regarder dans quel état on le retrouve. « On ne va pas rouler toute une année avec des pneus qui ne sont pas gonflés sous prétexte que la priorité est de mettre de l'essence. » Peur, fatigue, stress, perte de motivation ou appréhension peuvent ainsi être pris comme des premiers indicateurs,

qui va nous accompagner à résoudre ce problème. »

Ne pas attendre d'aller mal

Le coaching ne s'adresse pas seulement, selon elle, à ceux qui arrivent déjà épuisés ou complètement bloqués. Il peut partir d'une difficulté précise, mais aussi d'un besoin de mieux comprendre son fonctionnement, de gagner en confiance ou simplement de sortir d'une situation qui tourne en rond. « On a tous, des fois, des problèmes qu'on n'arrive pas à résoudre et on vient voir quelqu'un qui va nous accompagner à résoudre ce problème. » Elle voit surtout le coaching comme un espace d'écoute. « Écouter, ce n'est pas donner un conseil. » Le coach reformule, aide à mettre de l'ordre dans ce qui paraît confus et à faire émerger une autre manière d'aborder le problème. À l'heure de reprendre le travail, Christiana Fraiderik-Jeanne invite ainsi à ne pas regarder seulement ce qu'il reste à faire, mais aussi la manière dont chacun repart. Avec, toujours, la même idée : mieux se connaître pour mieux fonctionner avec les autres.

Pour les enseignants, commencer par la rencontre

Nouvelle classe, nouveaux élèves, parfois nouvel établissement : à la rentrée, chacun arrive avec ses attentes, ses habitudes et aussi ses appréhensions. Pour Christiana Fraiderik-Jeanne, avant même d'entrer dans le travail, il faut d'abord prendre le temps de se rencontrer. Et pas seulement demander aux élèves de se présenter. « C'est vraiment dans les deux sens. » L'enseignant se présente aux enfants et les enfants se présentent à l'enseignant. Parler de ce que l'on aime, de ses qualités, de ce que l'on fait en dehors de l'école, de ce qui nous a conduits à ce métier ou simplement de la manière dont on se sent

autant de moyens de casser les représentations que chacun peut déjà avoir de l'autre. « Sinon, mon corps qui ne te connaît pas a déjà mis une étiquette sur toi. » Faire connaissance permet au contraire, selon elle, de « fonctionner avec l'autre et non pas avec l'imaginaire que j'ai de l'autre ».

Aux enseignants, elle suggère donc des questions simples : ce que les jeunes aiment faire, les qualités qu'ils se reconnaissent ou encore leur état d'esprit du jour. Avec une condition : laisser la place à la réponse, sans la commenter ni la juger immédiatement.

Ne pas attendre que le différend devienne conflit

Être en relation avec l'autre ne veut pas dire être toujours d'accord. Pour Christiana Fraiderik-Jeanne, le différend fait même partie de la vie. « On n'est vraiment pas faits pareil. » Le problème commence plutôt lorsqu'on laisse les tensions s'installer. « Quelqu'un m'a mal parlé une première fois, je n'ai rien dit. Une deuxième fois, je n'ai rien dit... » À force, le différend peut finir par devenir conflit. La coach travaille donc beaucoup sur la manière de dire les choses. Plutôt que « Tu es irrespectueux », « tu ne m'écoutes jamais » ou « tu fais toujours ça », elle

invite à revenir à un fait précis, à ce que l'on a réellement vu ou entendu, puis à expliquer ce que cela provoque chez soi. Autrement dit, revenir au « je » plutôt qu'accuser l'autre. « Il faut pouvoir s'affirmer, il faut pouvoir écouter l'autre et il faut pouvoir traiter ses différends. » Une manière de communiquer qu'elle aimerait voir transmise beaucoup plus tôt, jusque dans les salles de classe. Car pour elle, apprendre à exprimer ce que l'on ressent, écouter l'autre et poser ses limites fait aussi partie des apprentissages.