

BELLES RENCONTRES - ESPRIT LIBRE - PETITS PLAISIRS - DOUCEUR DE VIVRE



flow

Parfois on touche la vie
des gens rien qu'en existant

J. K. ROWLING

RÉFLEXION Et si le secret du bonheur
résidait dans l'ordinaire?

CRÉATIVITÉ Les amoureux des belles
lettres parlent de l'alphabet

EXPÉRIENCE Le slow art



THÈME: EXTRA & ORDINAIRE

04858 - 14 - F: 7,50 € - RD



PRISMA MEDIA

50 x 5 - 011 13 011 - 04858 - 14 - F: 7,50 € - RD - 14 x 5 - 11A 19-30 € - LUXA 18-20 € - PORT-COINT 18-20 € - DOIR Bateau 18-20 €



CHINE LANZMANN

“Un bon coach aide à réfléchir”

Elle est la preuve que l'on peut rebondir plusieurs fois. Journaliste, écrivaine, créatrice de sites internet, Chine Lanzmann a eu plusieurs vies. Aujourd'hui, elle est coach et accompagne les femmes dans leur reconversion.

L'actu de...





Vers 5 ans, et déjà le goût de l'écriture.



Enfant, je passais mes week-ends chez mon père.



Les livres de ma famille.

Avec ma mère, Anne Segalen.



La couverture de mon cahier de correspondance, en terminale.



Un article au moment de la parution de mon livre J'avais 18 ans.



Mes débuts en tant que journaliste.

NOM: Chine Lanzmann
 NAISSANCE: 29 août 1966
 FAMILLE: Avec son mari, Laurent Edel, elle a deux fils, Edmond et Vital.
 MÉTIER: Après avoir été journaliste et écrivaine, Chine est aujourd'hui coach. Elle est installée à Paris et organise des formations en développement personnel.

Passé

"Je suis très fière d'avoir hérité, des deux côtés de ma famille, de ces personnalités créatives"

Je suis née en 1966, avec les tubes de Jacques Dutronc que mes parents ont écrits ensemble. *Et moi, et moi, et moi, Les Cactus* ou encore *Paris s'éveille*, c'est eux. Je suis donc arrivée au milieu de cette réussite professionnelle et créative. Ils ont choisi de m'appeler Chine parce qu'ils voulaient que je porte un prénom original mais pas snob. Il s'agit en réalité d'un vieux prénom français qui vient du grec *Chioné*, qui fut tuée par Aphrodite, jalouse de sa beauté. C'était aussi un hommage à Victor Segalen, mon arrière-grand-père, qui était médecin, voyageur et écrivain et qui a vécu en Chine, où il a notamment écrit son recueil de poèmes, *Stèles*. C'était un génie qui a beaucoup souffert. Un secret de famille a plané autour de son décès, un suicide déguisé en accident. Mes parents se sont séparés peu après ma naissance. Mon père, Jacques Lanzmann, journaliste et écrivain, a eu quatre épouses et sept enfants. Je suis restée proche de mes deux derniers demi-frères. Je voyais mon père le week-end. Il a écrit un livre qui a eu du succès quand j'avais dix ans, *Le Têtard*, qui s'est vendu à près d'un million d'exemplaires. Il a aussi participé à la création du magazine *Lui*. Il travaillait beaucoup et je me souviens que nous n'avions pas le droit d'entrer dans son bureau. Il m'a appris à être créative dans le travail, à être passionnée par ce que je fais et à travailler pour mon plaisir. Mon oncle, Claude Lanzmann, a réalisé *Shoah*, un film documentaire de neuf heures et demie consacré à l'extermination des juifs dans les camps nazis. Il est sorti

quand j'avais 15 ans. C'est à ce moment-là que j'ai découvert les racines juives de ma famille. Pendant la guerre, ils se sont cachés dans une ferme avant de rejoindre la Résistance. J'ai été élevée sans religion même si, curieusement, mes parents m'ont fait baptiser à l'Église. Je crois que la raison en est que, dans l'esprit de mon père, il était encore dangereux d'être juif. J'ai été élevée par ma mère, Anne Segalen, qui était également journaliste et plutôt féministe. Elle m'a transmis des valeurs comme l'égalité professionnelle et l'autonomie financière des femmes. J'avais beaucoup de liberté. J'ai appris à me débrouiller seule. Aujourd'hui, je lui en suis reconnaissante. Je suis très fière d'avoir hérité, des deux côtés de ma famille, de ces personnalités créatives. Je suis complètement autodidacte. J'ai commencé à travailler après mon bac et j'ai publié mon premier livre à 18 ans, *L'Année câline*. Ma première année de fac était un échec. Ma mère m'a dit alors : "Tu ne peux pas perdre une année, il faut que tu fasses quelque chose." Alors, le matin, j'écrivais dans un café et l'après-midi, avec ma mère, nous reprenions le texte ensemble. Elle m'accompagnait, comme une éditrice. En un mois, le livre était rédigé. Mon père voulait le faire publier par son propre éditeur. J'ai refusé et nous nous sommes fâchés. Je crois qu'il ne voulait pas qu'il y ait un autre auteur dans la famille. Le livre a très bien marché, nous en avons vendu autour de 36 000 exemplaires, ce qui était beaucoup pour l'époque. Tout le monde était ravi. Par la suite, j'en ai écrit deux autres, qui ont eu moins de succès.

Inconsciemment, j'ai peut-être obéi à mon père : "Ne réussis pas mieux que moi." Je suis alors devenue journaliste. Grâce à l'argent du livre, j'ai acheté un Mac 128K et un modem pour me connecter à internet. C'étaient les tout premiers ordinateurs et ça m'a passionnée de découvrir ce mode de communication. J'avais peu d'amis à l'époque et ils faisaient des études. Grâce à ce réseau virtuel, j'étais entourée de personnes de tous âges. J'en ai fait une spécialité. J'ai écrit pour des journaux informatiques, animé des chats, une communauté virtuelle et travaillé à des jeux vidéo. C'était il y a plus de vingt ans et internet en était à ses balbutiements en France. Après trois ans à travailler ainsi, je suis partie aux États-Unis pour faire des études de cinéma. Je voulais travailler pour la télé. Mais au bout d'un an, je n'avais plus d'argent en poche, alors je suis rentrée. Cette année là-bas m'a beaucoup servi par la suite. Un soir, j'ai croisé le chemin de Jérôme Bonaldi. Il m'a fait entrer comme stagiaire chez Antenne 2. Il m'a ensuite embauchée pour l'émission *Nulle part ailleurs*, sur Canal+. Cet homme généreux m'a énormément appris. C'était une belle époque, nous travaillions énormément mais nous nous amusions aussi beaucoup. J'ai débarqué avec mon ordinateur, le seul de toute la chaîne jusqu'à ce qu'Antoine de Caunes en achète un à son tour. Je le bricolais pour lui. ➔

Présent

"Le plus important dans la relation d'aide, ce ne sont pas les outils, c'est la relation"

Ma seconde vie a commencé en 1994, en tant que présentatrice et productrice, toujours à Canal+. J'ai lancé une émission, *Cyber Culture*. Diffusée en clair, elle a bien marché. J'étais célibataire et ne faisais que travailler. Côté vie privée, ce n'était pas génial et à 30 ans, j'ai fait une dépression. Et donc une psychothérapie. J'ai quitté Canal+, j'avais besoin de nouveaux horizons. Un ami qui avait créé un site internet qui marchait bien m'a encouragée. J'ai trouvé une associée et nous avons lancé Newsfem, un webzine féminin. Nous pensions révolutionner les médias. En réalité, nous ne savions pas faire. Nous avons fait toutes les erreurs à éviter. Quand la bulle internet a explosé, ça a été très dur. Heureusement, entre-temps, j'avais rencontré Laurent, mon mari. Enfin j'avais le droit d'être heureuse. J'ai eu mon premier enfant. Laurent a revendu son entreprise. Nous nous sommes retrouvés tous les deux sans travail et avons décidé de faire un tour du monde pour découvrir les nouveaux business qui fonctionnaient et n'existaient pas en France. Nous avons voyagé avec notre bébé, Edmond, et une jeune fille au pair. Nous avons écrit un livre, *Le monde est à nous*, puis un autre, *Gagner sa vie en se faisant plaisir*, chez Jean-Claude Lattès. Ils ont tous les deux très bien marché. En Californie, j'ai découvert le coaching. Via un forum, j'ai rencontré une femme qui avait travaillé avec les médias. Il fallait que je prépare mon retour, alors j'ai fait quelques séances avec elle à Berkeley, puis j'ai continué par téléphone en rentrant à Paris. J'ai découvert la méthode de communication non violente (CNV) et son fondateur, Marshall Rosenberg.

Ça a été une vraie révélation. J'ai été totalement bouleversée par son livre *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*. Il était psychologue aux États-Unis. Il se rendait dans le monde entier pour parler de sa méthode. Je l'ai rencontré lors d'un stage en Belgique. À cette époque, j'étais enceinte de mon deuxième fils, Vital.

Comme j'avais besoin de gagner ma vie, je travaillais en tant que journaliste économique pour la presse. Parallèlement, j'ai enchaîné les stages de coaching. Comme pour l'informatique, je me suis passionnée pour ce sujet. J'ai intégré le groupe de partage de David Servan-Schreiber au moment où il sortait son livre *Guérir*. Nous nous retrouvions chez lui une fois par mois. J'étais vraiment heureuse de pratiquer et de partager avec ce groupe. J'ai multiplié les rencontres avec des formatrices en CNV et des coaches. C'était très intéressant. Et puis un jour, un cousin m'a demandé de le coacher. C'est à ce moment que je me suis lancée dans ma troisième vie. Aujourd'hui, j'ai plein d'outils différents à ma disposition. Au départ, je me suis formée à la CNV, puis à l'analyse transactionnelle (ou AT). La CNV est centrée sur les besoins. Se recentrer sur nos besoins – même s'ils ne sont pas tous satisfaits – donne puissance et confiance. L'analyse transactionnelle se marie bien avec la CNV. On y travaille notamment sur les "3 états du Moi". L'état Enfant vient de notre enfance, qui est le siège des émotions, de la spontanéité, de l'intuition mais aussi de la soumission ou de la rébellion. L'état Parent vient de nos parents,

et de la société, qui nous aide en nous donnant des permissions, et qui nous protège en nous offrant un cadre de sécurité. C'est le siège de nos valeurs, de notre morale, mais cet état peut aussi en faire trop, jusqu'à nous surprotéger, ou nous critiquer et nous dévaloriser. Enfin, l'état du Moi Adulte réfléchit, analyse, pose des questions, échange de l'information, écoute les autres avec neutralité et bienveillance... Beaucoup de mes clientes arrivent avec un état Enfant "soumis" assez développé. Une partie de mon travail consiste à renforcer leur "enfant libre" pour retrouver de la joie, du plaisir. Je renforce leur côté "Adulte" en les aidant à réfléchir à leur situation et en leur proposant des outils, des grilles de lecture et d'analyse et en regardant avec elles comment s'en sortir. Cela aide beaucoup de comprendre sa situation et de voir des portes de sortie. Si leurs situations étaient simples, elles s'en seraient sorties seules, ou en discutant avec leurs amis. Si elles n'y parviennent pas, c'est que c'est compliqué et que ça vaut le coup de se faire aider. Le coaching est fantastique pour cela. Au début de mon coaching, j'ai démarré avec un marteau et un tournevis, et cela me suffisait aussi! Car on peut construire une maison entière avec un simple un marteau... Aujourd'hui, j'affine mon coaching avec mes outils. C'est plus précis, ça peut aller plus vite. Et puis j'ai acquis une certaine habileté pour les manier. Le plus important dans la relation d'aide, ce ne sont pas les outils, c'est en fait la relation. La relation, c'est le matériel de base! ➔



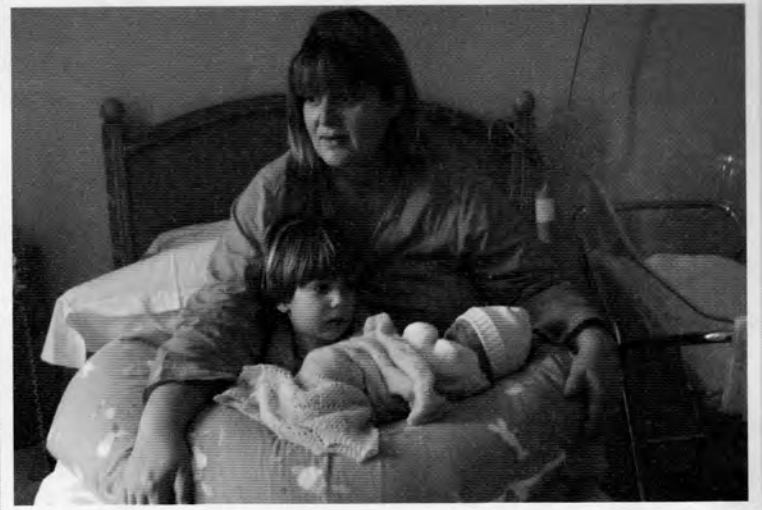
Un souvenir de mon mariage.



La belle époque de Canal+.



À Berkeley, lors de notre tour du monde en famille.



La naissance de Vital. C'est à cette époque que je suis devenue coach.



Avec mes deux garçons, Edmond et Vital.



Les livres que nous avons écrits, avec mon mari Laurent.



Mes bureaux, à Paris.



En séance de formation.



Futur

“Plus je suis bien, plus je peux aider les autres”

Aujourd'hui, je reçois mes clientes dans mon bureau parisien, à République. C'est un endroit confortable. J'avais à cœur que les gens soient bien accueillis. Je suis spécialisée dans le coaching professionnel. J'accompagne beaucoup de femmes en reconversion. Elles viennent souvent chercher la permission de faire quelque chose qui leur plaît. Elles entendent parler de moi par mon livre, *Le Guide de l'auto-coaching pour les femmes* (éditions Pearson) ou par le bouche-à-oreille. Quand on a un problème que l'on n'arrive pas à résoudre seul, c'est que c'est vraiment compliqué. Un bon coach est quelqu'un qui vous aide à réfléchir sans prendre le pouvoir. Le travail dure en moyenne douze séances mais j'ai des clientes qui viennent depuis des années. J'essaie de ne pas dépasser six heures de séance par jour, sinon à la fin de la journée je ne suis plus aussi efficace. La première chose que l'on demande à quelqu'un c'est "Qu'est-ce que tu fais dans la vie?" Il y a beaucoup de pressions sur les épaules des gens, et surtout des femmes. Le monde du travail est en train de changer en profondeur. Les organisations hiérarchiques et pyramidales des grandes entreprises n'ont plus de sens avec le développement d'internet. Les individus sont perdus. Certains tiennent, d'autres se rebellent et d'autres craquent. Je recommande à mes clientes de reprendre leur agenda en main et d'affirmer "Moi, pour bien travailler, j'ai tel ou tel besoin." Et d'imposer leur organisation en testant ce qui marche

le mieux pour elles. Je vois trop de femmes qui rentrent tard chez elles, ne voient pas leurs enfants ou leur mari et en souffrent. C'est vraiment l'une des clés de l'épanouissement. Trouver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, cela va dans le sens de l'évolution de notre société. D'ailleurs, si le secteur du développement personnel progresse de 20 % en moyenne par an, c'est parce que les gens en ont vraiment besoin. Cela leur prend du temps d'être coachés, cela leur coûte de l'argent, mais ils investissent dans leur vie. Et je les comprends, puisque moi aussi je le fais. Je pense que c'est un domaine qui a vraiment de l'avenir. Je suis en permanence en formation. La psychologie et les relations humaines me passionnent. Je vois des coachs et je suis régulièrement des thérapies. Avec mon mari, lorsque c'est nécessaire, nous entamons une thérapie de couple. Il y a quelques années, mes enfants se disputaient beaucoup, nous avons alors suivi trois séances de thérapie familiale. La réalité, c'est que la vie est une succession de crises et que cela aide d'en parler. Beaucoup pensent encore que c'est honteux, alors que l'on peut très bien faire un travail même si tout va bien. Je médite beaucoup. D'ailleurs, en ce moment, je vois une coach en alimentation de pleine conscience, elle m'apprend à manger ce qui me fait du bien. Maintenant, mes deux fils sont plus autonomes. Ils ont 15 et presque 12 ans. Je me sens plus libre pour travailler. Cependant, gagner plus d'argent ne m'intéresse pas. Je travaille pour acheter

ce dont j'ai besoin pour vivre. Deux ou trois fois, je me suis dit "Je vais monter une école ou une entreprise, embaucher des coachs." En réalité, l'aspect administratif ne m'attire pas. Ce qui me passionne, c'est accompagner les gens. Je préfère avoir une vie équilibrée, pouvoir rentrer chez moi tôt. Quand mes enfants étaient plus petits, je prenais quatre mois de vacances par an. C'est très important que je me repose car je suis mon propre instrument de travail et il faut que je sois en forme. Plus je suis bien, plus je peux aider les autres. Idéalement, je voudrais pouvoir travailler entre deux et quatre heures par jour en moyenne. Quand mes enfants seront plus grands, dans cinq ou six ans, j'aimerais organiser davantage de stages résidentiels dans de beaux lieux, pour travailler plus en profondeur. Pour trouver ces lieux, je rêve de faire un tour du monde des adresses spécialisées en développement personnel. Et puis, j'adore rentrer chez moi et jouer. Des cartes, des jeux de mime, du théâtre d'improvisation, cela m'amuse beaucoup. Pouvoir jouer tous les jours, ce serait vraiment fantastique. ●