

## GPS ASSISTÉ

C'est le Columbo de la psycho, il pose des questions, vous incite à chercher les réponses et, pour les trouver, il vous apprend à vous repérer ! Cet électron libre, qui s'insurge contre le prêt-à-penser des psys et l'orthodoxie de la médecine, est au coaching ce que serait un nutritionniste qui exclurait les régimes mais préconiserait de changer de mode de vie. Claude Boiocchi ne déclare pas la guerre au stress mais cherche plutôt à vivre en bonne intelligence avec lui. Il fait un peu cavalier seul dans cet univers où dominant deux pratiques, la première psycho-corporelle, faisant appel à la relaxation, la méditation ou la sophrologie, et l'autre au coaching qui segmente les sources de stress pour n'en cibler qu'une partie comme la prise de parole en public, etc. Lui s'inscrit dans la globalité de l'expression écrite et orale et de l'entraînement physique et mental. Il a observé que, lorsque les gens parlaient de pression psychologique, ils confondaient stress et incompréhension de leur propre situation. « *Je n'ai pas de méthodologie, ma méthode consiste à dire qu'il n'y en a pas et que le stress n'est pas un fléau ! Les facteurs de stress sont plus importants quand vous jonglez avec trois balles qu'avec cinq.* » Avec lui, point de massage mais du re-pé-ra-ge. « *J'ai des clients qui disent : "Je ne m'y retrouve plus, je me lève à 4 h du mat pour faire un jogging car j'ai des insomnies." Ils n'ont plus de repères, moi je leur explique qu'ils s'agitent. Mon regard pédagogique consiste à dire aux gens : "Il faut faire le tri, ce n'est pas la situation qui est*



Avec Claude Boiocchi, point de massage, mais du re-pé-ra-ge !

# EXCLUSIF : LE BAROMÈTRE DU STRESS DES CADRES 2008

# Newzy

magazine UN BUSINESS D'AVANCE > Avril 2008 > #7 > 3€

## Sortir du STRESS



stressante, c'est vous qui la considérez comme telle." On doit être capable de faire face à l'imprévu, ça peut être l'occasion de faire le point. Ce qui m'intéresse, c'est comment une personne pilote sa vie, comment elle évolue dans le temps. » Ça se passe comment ? En entraînement ou en entretien écrit ou oral. Où ? Dans un parc pour l'entraînement physique comme le saut à la corde, dans un café, au téléphone ou chez lui pour les entretiens.

→ 50 €/1 h d'entretien ou d'entraînement.

Claude Boiocchi, Entraînement dynamique personnel :

06 63 09 62 53 ou 09 54 10 01 92 (voir aussi [www.newzy.fr](http://www.newzy.fr))

RETROUVEZ LE GUIDE DES  
**560 adresses**