

Rencontre

du Mois

À l'aube des Yamim Noraïm, j'ai eu le plaisir de rencontrer Anaëlle Hayoun, coach et conférencière, une femme inspirante qui accompagne les femmes dans leur quotidien, leur maternité et leur chemin spirituel. Avec douceur et authenticité, elle partage son expérience, ses découvertes et ses outils pour vivre pleinement chaque moment, trouver l'équilibre entre vie personnelle, familiale et spirituelle, et se reconnecter à Hakadosh Barouh Hou. Dans cette interview, Anaëlle nous ouvre son cœur et nous offre des conseils précieux pour aborder la nouvelle année avec sérénité, joie et confiance en soi.

Peux-tu te présenter à nos lectrices pour celles qui ne te connaissent pas ? Quel a été ton parcours et qu'est-ce qui t'a poussée à devenir coach ?

Je me suis mariée assez jeune, à 19 ans, et j'ai eu mon premier enfant à 20 ans. J'ai commencé à enseigner dès mes 19 ans, après mon passage au séminaire de Mme Kohn à Marseille.

Je viens de Sarcelles, d'une famille plutôt traditionnelle. Quand j'avais 7 ans, la Rabbanit Paperman a ouvert son école, et j'ai eu la chance d'être sa toute première élève ! Mes parents n'étaient pas encore religieux à l'époque, mais moi, je voulais absolument aller au Beth Yaakov.

Je me souviens que lorsque Mme Paperman a montré le règlement de l'école à ma mère, elle lui a répondu : « Nous, on n'est pas Beth Yaakov, mais ma fille est Beth Yaakov. Et pour elle, on fera ce qu'il faut. » Ce n'était pas seulement des mots : ils ont vraiment appliqué ce qu'ils signaient. Pour moi, ça a été un exemple d'intégrité et d'authenticité très fort. Petit à petit, mes parents ont eux aussi évolué et progressé.

Après le Beth Yaakov, j'ai étudié à l'école du Rav Franck 7"l puis au séminaire de Marseille où j'ai passé deux années précieuses. J'ai ensuite enseigné au Beth Yaakov et à Ozar Hatorah, en commençant très jeune. J'adorais ça !

“

Tu dois apprendre à aimer ce que tu fais et ne pas faire uniquement ce que tu aimes.

”

Un jour, alors que j'enseignais le Kodesh en CM1/CM2, la directrice du Gan est venue me voir affolée : le professeur de musique faisait chanter aux enfants « Petit Papa Noël » ! Elle m'a dit : « Anaëlle, à partir de maintenant, c'est toi qui feras l'éveil musical. » Je me suis donc retrouvée à enseigner le Kodesh et la musique en parallèle. J'ai même suivi une formation en Israël pour ça, et j'ai adoré.

Mais après la naissance de mon cinquième enfant, j'ai traversé une remise en question. L'accouchement a été difficile et je me suis dit : « Pourquoi mon corps m'a lâchée ? » Puis j'ai compris que ce n'était pas mon corps qui m'avait lâchée, mais moi qui m'étais oubliée depuis des années. Je manquais de joie de vivre, je voulais être la mère parfaite, mais je m'étais perdue dans ce rôle. C'est là que je me suis inscrite à l'école de coaching de David Lefrançois (INA). Pour la cer-

tification, il fallait rédiger un mémoire. J'ai choisi un sujet qui me tenait à cœur : le coaching au service des mamans. Au départ, je me disais : « Ce n'est pas grand-chose, ce sont juste des mamans... » Mais j'ai réalisé que les mamans, ce sont elles le fondement de l'humanité, les piliers de la transmission. Et c'est ainsi que tout a commencé.

Comment la Torah a-t-elle façonné cette aventure et comment intervient-elle dans tes coachings ?

On a un tableau à la maison que j'avais acheté dans un bazar, et dessus il y a une phrase c'est : « faire ce que l'on aime », mais avec la vision de la Torah, c'est plutôt : « apprendre à aimer ce que l'on fait ».

Tu dois apprendre à aimer ce que tu fais et ne pas faire uniquement ce que tu aimes. Et c'est là la différence où il faut faire attention avec le coa-

ching et la vision de la Torah. Très souvent, il y a beaucoup de coachs qui sont contradictoires et je peux comprendre pourquoi. Je n'ai pas eu l'enseignement en coaching qui dit : « tu ne penses qu'à toi et le reste, tu l'envoies balader », ou alors je n'ai pas pris ça parce que, b'h, j'avais de la Torah avant et j'ai su faire l'équilibre entre les deux.

C'est pour ça que c'est important d'aller voir quelqu'un qui a de la Torah.

Pour ma part, même quand je coach des goyim, je leur parle du fait qu'ils font partie d'un tout. C'est un équilibre à avoir entre sa vie personnelle et ceux qui nous entourent, de savoir où j'en suis dans cet équilibre. C'est important de se remplir et de prendre des forces, mais la différence entre le coaching d'un Juif et d'un goy, c'est qu'un Ben Israël, quand il se remplit, c'est pour pouvoir redistribuer.



D'où est venu ton slogan « parfaitement imparfaite » ? Et que signifie-t-il concrètement ?

Le coaching au service des mamans.

Mon mémoire, c'était des ateliers pour coacher les mamans avec pour titre « Parfaitement imparfaite ». Pourquoi « parfaitement imparfaite » ? Parce qu'en tant que maman, on a toutes ce syndrome de « la maman parfaite ». C'est-à-dire que l'on va s'épuiser pour être parfaite à tous les niveaux. Mais la perfection appartient uniquement à Hakadosh Barouh Hou.

Donc on va être là pour vouloir être « the best » selon des critères, mais on ne sait pas forcément lesquels. Quand je coache, je leur demande de voir quelles sont leurs valeurs personnelles à elles, ce qui les anime. Souvent, quand je leur demande « qu'est-ce que tu aimes », elles ne savent pas. Et là, c'est l'extrême de donner à l'autre en s'oubliant soi.

Parfaitement imparfaite, c'est la différence entre la bienveillance et l'autocomplaisance. Apprendre à être parfaitement imparfaite, c'est apprendre à être bienveillante envers soi, mais cela ne veut pas dire rester là où j'en suis. Je connais mon idéal, je sais que je veux évoluer, mais là je sais que je fais le meilleur avec ce que j'ai. J'apprends à m'aimer comme

je suis au moment présent. Et c'est souvent un point avec lequel on a beaucoup de mal.

L'amour de soi inconditionnel est lié à l'estime de soi. « Parfaitement imparfaite » relie tout cela à l'acceptation d'Hakadosh Barouh Hou de ta situation qui est Mouchlemet (parfaite) pour toi à ce moment-là. Même si nous avons l'impression que nous ne faisons rien, ça ne l'est pas, parce que nous n'avons pas ceci ou cela... et nous avons l'impression que rien ne va... en fait, tout va. C'est parfaitement imparfait. On laisse à Hachem Sa place, on descend la pression et c'est là qu'on peut commencer à avancer doucement.

On dit souvent que Tichri est un renouveau, le moment des résolutions. Comment prendre cette période pour se transformer en tant que femme ?

Quand on a le syndrome de la « sois parfaite », c'est très difficile parce qu'on a envie que toute notre année soit parfaite. On veut tout commencer à la perfection, et c'est très difficile parce que c'est inatteignable. En vrai, lorsque l'on est une femme, on doit se dire : « Ok, j'existe en tant que femme, en tant qu'épouse et en tant que maman. » Chacune selon son cas, et b'h pour chacune qu'elles le soient bientôt.



Dans les trois domaines de vie, c'est bien de se poser et de se demander : où j'en suis aujourd'hui ? Qu'est-ce que j'aimerais faire ou être pour l'année prochaine ? Et qu'est-ce que je pourrai faire ou être pour y arriver ?

Par exemple, peut-être que, au niveau de mon moi en tant qu'épouse, j'aimerais avoir plus de temps de qualité avec mon mari, ou travailler le respect, la façon de parler, ou les attentions que l'on peut développer au quotidien.

Un petit point.

Moi en tant que femme, où j'en suis aujourd'hui et qu'est-ce que j'aimerais prendre plus pour moi ? Ma connexion avec Hakadosh Barouh Hou ? Un peu plus de tfilot ou Tehilim ou cours de Torah ? Ou plutôt mon apprentissage ? Mon bien-être physique ?

Et moi en tant que maman, où j'en suis et qu'est-ce que j'aimerais améliorer ? Ma patience ? L'organisation à la maison ?

Si l'on travaille une seule de ces trois facettes, par exemple le côté maman, ton côté féminin va être un peu lésé et ton côté épouse aussi. À un moment donné, tu prends le risque de te sentir vide et de te dire : « Ok, j'ai travaillé que cette facette, et les autres alors ? »

Une fois que j'ai trouvé le point que je veux améliorer dans chacune de ces trois facettes, je choisis une micro-action. Même si j'ai choisi, je diminue encore parce que si je ne tiens pas ma résolution sur le long terme, je vais m'en vouloir et je vais abandonner, et prendre le risque de partir dans l'autocritique, et ça ne va pas avancer.

Une micro-action par exemple, au niveau épouse : essayer d'intégrer une pause de 10 minutes avec mon mari dans une journée (avec



ou sans café 😊), ou une fois par semaine ou par mois...

Avec mes enfants, par exemple si c'est l'organisation : lire l'article organisation de Shalva Magazine 😊 et m'en imprégner.

En gros, c'est mettre des kelims, mais des petits, et essayer de les appliquer au quotidien..

Tu insistes souvent sur la puissance des mots et la manière de parler. Comment peut-on utiliser ça durant cette période, de Rosh Hashana et Yom Kippour, pour « réparer » nos relations ?

J'insiste dans mes coachings sur le dialogue interne que l'on a avec soi-même. J'ai appris récemment, dans le Zohar, au passage du Nakh de David Hamelekh et Batcheva, qu'il ne faut surtout pas se critiquer. Parce que le Satan va prendre ces mots-là, les amener devant Hakadosh Barouh Hou et dire : « Mais tu vois, elle-même, elle dit qu'elle est comme ci ou comme ça... » et les mettre en mequatreg (accusateur) devant Hashem.

On doit faire attention à la façon dont on se parle, car les mots ont un impact, et c'est même prouvé scientifiquement (expérience avec deux plantes : à l'une, on parlait doucement, elle a bien poussé, et l'autre, on ne lui parlait pas, elle n'a rien poussé).

Plus tu vas te parler respectueusement, automatiquement tu vas parler respectueusement aux autres. Vehavta lereakha kamocha, c'est en réalité comment toi tu te perçois ; tu vas perce-

sérénité et d'acceptation, un état où l'on est heureux. Pas l'excitation de la fête et tout ça. Bizarrement, ce qui est assez contradictoire, c'est que quand on chante les se-
lihot, on chante « Hatanou

vidouy, raconter ce qui s'est passé... puis, d'un coup, elle lève la tête et s'aperçoit que le juge, c'est son père. Son visage se métamorphose et elle se dit : « C'est bon. »

Je pense que depuis le 7 octobre, on passe tous par des moments contradictoires comme ceux-là. Des moments de contradiction entre l'épreuve et la joie. Comme, par exemple, Hadass Levinstein, dont le mari soldat est tombé hyd, qui a affiché sur la porte de sa maison : « Ici habitent une veuve et des orphelins heureux ». Elle dit que c'est vrai que c'est dur,

Mais ce qui est encore plus beau, c'est lorsqu'un enfant ou un conjoint voit que sa maman ou son épouse progresse dans la manière de parler et de se parler.

voir les autres de la même manière.

Quand on s'excuse et que l'on le fait du fond du cœur, la personne en face le perçoit. Mais ce qui est encore plus beau, c'est lorsqu'un enfant ou un conjoint voit que sa maman ou son épouse progresse dans la manière de parler et de se parler.

On doit parallèlement aussi mettre en place des cours ou des automatismes pour apprendre à bien parler, parce que les mots peuvent être constructeurs ou destructeurs.

Mitsva guedola lhihyot besimha. Comment faire pour aborder cette période des Yamim Noraim, de Rosh Hashana et Yom Kippour, avec simha et sérénité ?

La joie, ce n'est pas forcément faire la fête. C'est un état de

Lefankha... Rahem Alenou », on dit « nous avons fauté devant toi » et on demande à Hakadosh Barouh Hou de nous accorder Sa miséricorde. Ça semble complètement contradictoire de demander tout ça en chantant !

On est conscient que l'on demande quelque chose de difficile d'une part, et de l'autre, nous sommes conscients que Hakadosh Barouh Hou est notre Papa et qu'il veut notre bien. Comme le mashal (parabole) de la personne qui se fait arrêter et est emmenée au tribunal pour être jugée : elle arrive au tribunal la tête baissée et commence à faire son



mais cela ne veut pas dire que l'on n'est pas heureux. Donc oui, on a peur, oui, c'est une période difficile et on ne sait pas ce qui va se passer. Mais on sait que Hashem est notre Papa et qu'il a tout programmé de la façon la plus parfaite qu'il faut pour nous.

En tant que femme, épouse, mère et coach, comment arrives-tu à jongler avec tout ça et trouver ton équilibre ?

Ma priorité a toujours été mes enfants. Un jour, un de mes enfants est resté à la maison et m'a dit : « Mais ? Tu travailles ? » Il ne savait même pas que je travaillais. Pendant des années, je ne donnais pas de conférences le soir pour ne pas m'absenter.

C'est ma plus grande joie quand mes enfants sont étonnés que je travaille, car ils se rendent compte que je suis là pour eux. Je voulais toujours les faire passer avant ma vie professionnelle. Je pense que sur une vie entière, le temps passé avec nos enfants passe si vite... et chacun est précieux.

Je ne pense pas que je jongle, j'ai mes priorités et si je vois que je peux accepter des conférences, j'accepte, sinon je ne le fais pas.

L'heure de l'allumage arrive, la maison n'est pas prête... il reste un million de choses à finir, et c'est Rosh Hashana ce soir... En période de stress comme les veilles de fêtes, où le yetser hara est très présent et souvent les tensions palpables... quels sont tes conseils pour gérer au mieux ces moments ?

Il y a une technique qui est super : c'est le panneau STOP.

Même si on roule en voiture très vite et que l'on voit un panneau STOP, on va freiner d'un coup. Quand on est dans une période de stress, on a tendance à continuer en

stress jusqu'au bout ! Mais à un moment où l'on se rend compte que ça ne va pas (par ex. je crie sur tout le monde...), tu te dis : « STOOOOOPPP ».

On rembobine et on recommence.

On n'est pas obligé, parce que l'on est stressée, de continuer dans le stress. Sans compter que le stress ne fait pas avancer les choses.

Quand on se dit STOP, on continue de faire ce que l'on a à faire, mais au moins, je fais redescendre la pression. Une fois la pression descendue, même si l'on fait exactement les mêmes actions, la façon de les réaliser va être différente. Comme si on freinait. On respire et on liste les choses à faire.

Le fait de se dire à voix haute ce qu'il nous reste à accomplir nous recentre. Certaines femmes, dès qu'elles sont en stress, vont s'éparpiller de partout et pensent qu'en s'énervant les choses vont avancer, mais ce n'est pas le cas. Dès qu'on se rend compte que c'est la course et le stress, on freine STOP et on se recentre. Et de là, on va pouvoir déléguer ou reporter ce qui peut l'être et avancer doucement. Et tout ça ne prend que quelques secondes.



Quel message souhaitez-tu faire passer aux lectrices de Shalva Magazine qui lisent ces lignes et tes précieux conseils pour cette nouvelle année 5786 ?

Juste vivre le moment présent. S'imprégner de chaque instant et ne pas attendre que ça passe pour passer à la prochaine étape. Que ce soit avec les enfants, avec Rosh Hashana...

profiter de chaque instant, et ne pas se dire : « Bon alors ça y est, dès que c'est fini, il faudra que je pense à Yom Kippour, puis à Soukot, et après, aux activités extrascolaires... » Apprendre que je suis là et que je profite du voyage, sans penser à ce qui va après. Quel que soit l'endroit, j'aime bien faire ça : lorsque l'on vit un moment de grande simha ou un moment de fête, regarder autour de

moi, comme si je faisais une photo, m'imprégner et fermer les yeux quelques secondes. Et comme ça, je vis le moment. Je ne serai pas en train de regretter que ça ne s'est pas passé comme je voulais...

Je vis le moment. Hakadosh Barouh Hou a décidé que, comme je vis ce moment, c'est comme ça que ça devait se passer.

A la fin de notre rencontre, j'ai remercié Anaëlle et je lui ai dit que j'avais l'impression d'avoir fait un mini-coaching à travers cette interview.

Anaëlle me répond que c'est sa passion.

Sa passion, c'est que les femmes soient heureuses tout simplement.

Que parfois, on oublie d'être heureuse, alors que l'on a tout ce qu'il faut en nous.

À cause du stress et de la pression, on oublie parfois de vivre pleinement notre vie connectée à Hashem, et d'une manière pleine et heureuse.

Cette passion se ressent à travers toutes ses réponses et sa manière si personnelle de relier chaque point à Hakadosh Barouh Hou et à notre relation à Lui.

Sarah L.

👉 Si tu veux organiser une conférence, un atelier ou un coaching individualisé...

Anaëlle Hayoun



COACH, CONFÉRENCIÈRE

Certifiée de l'institut
des neurosciences appliquées

06 50 16 31 14