



soigné, que mes enfants courent dans tous les sens et que cet endroit ressemble à une porcherie. Mon offre ne serait absolument pas crédible.» Ainsi, Simone Pestalozzi est pour les mères stressées la preuve existante de tout ce qu'il est possible d'accomplir.

Simone Pestalozzi propose ses services depuis six ans, et ils dépassent aujourd'hui les 325 coachings. Elle a depuis peu retiré les cours de groupe de son offre: «Il était difficile d'accorder la même attention à chaque femme, à ses problèmes et besoins individuels.» Les clientes profitent davantage d'un coaching personnel, pense-t-elle, et elle peut mieux se concentrer sur leur situation familiale. Elle propose son coaching deux jours par semaine, un jour chez elle à Wollerau et un jour à Zurich, dans un café tranquille. Une séance dure entre 60 et 90 minutes, avec des intervalles de trois semaines. Elle conseille les femmes sur cinq thèmes: la gestion du temps et l'organisation, la liberté personnelle, la vie de couple, l'éducation et la transmission de valeurs et de comportements. Même si cela rime avec un fort investissement en temps, chaque minute est bien amortie, estime-t-elle: «Nombre de mes clientes sont réellement prêtes à déclarer forfait et à plier bagage. Elles fondent en larmes et se sentent dépassées.»

Tout en main

Avant de déclarer forfait et de plier bagages, les mères stressées par leur quotidien devraient s'adresser à Simone Pestalozzi. Cette dernière, en tant que maman-coach, aide des femmes à prendre plus de temps pour elles et à instaurer des liens de partenariat. Selon elle, le foyer doit être géré tout comme une entreprise.

Simone Pestalozzi ouvre la porte, rayonnante. Cette femme de 40 ans a une allure soignée, de longs cheveux blonds, une silhouette mince, ainsi qu'une jolie robe. Elle nous invite à entrer, prend notre veste, nous propose un café et un siège. L'entrée, la cuisine et le salon sont tous parfaitement organisés et impeccablement rangés.

ANDREA VESTI

Il doit en être ainsi. En effet, la mère de deux enfants accueille deux soirs par semaine des clientes en demande de ses conseils: «Imaginez-vous que j'accueille mes clientes en jogging peu

UN ESPRIT CLAIR GRÂCE AUX BOÎTES À FICHES

En particulier les mères qui ont des enfants en bas âge se perdent souvent dans la jungle du quotidien: les habits sales, la vaisselle qui traîne, la machine à laver défectueuse, le frigo vide, les repas ponctuels et les rendez-vous prévus chez le médecin se rassemblent tel un orage imminent. La gestion du temps et l'organisation sont pour ces raisons inscrites en gros caractères par Simone Pestalozzi. Avec ses clientes, elle esquisse un plan quotidien de toutes les activités – du réveil et de la douche jusqu'à la lecture du soir avant d'aller se coucher. Ce déroulement détaillé permet à un grand nombre de mères de prendre conscience du temps que nécessite chaque tâche – et de ce qui leur manquait auparavant: «Nous élaborons un rapport dans lequel nous nous mettons d'accord sur les points qu'elles souhaitent fixer jusqu'à la prochaine fois, par exemple des heures de repas et de repos stables pour les enfants. Lors de la deuxième séance, nous évoquons ce qui est faisable et quelles en sont les conséquences.»

Pour garder le contrôle des multiples tâches à réaliser dans le foyer, la maman-coach recommande la boîte à fiches. Même pour les rendez-vous importants, elle trouve qu'il s'agit d'un moyen qui a fait ses preuves: «Rien de plus ter-

rible que d'oublier l'anniversaire d'une amie proche.» Les anniversaires ont pour cette raison la priorité dans la boîte, qui est composée d'une fiche cartonnée par jour sur une durée de six semaines. Avec enthousiasme, elle en retire plusieurs: «Nettoyer les sièges pour enfants et les pieds de chaises: toutes les deux semaines», «Nettoyer le tiroir de rangement inférieur dans la salle de bain: tous les trois mois», «Détartrer la machine à laver: toutes les quatre semaines». En même temps, elle souligne son indépendance vis-à-vis du système d'ordre; la boîte serait un simple outil de soutien de la mémoire: «Souvent, je laisse les fiches cartonnées sur la table et, en fin de la semaine, j'ai cependant réalisé la plupart de mes tâches.» Lorsqu'elle n'a pas envie, elle range la fiche cartonnée à l'arrière de la boîte, afin de s'en souvenir après quelques temps: «Ainsi, j'évite de me retrouver avec une machine à laver entartrée pour Noël et je garde la tête vide pour d'autres choses.»

SOIGNER LA RELATION DE COUPLE

Lire des livres, sortir ou apprendre une nouvelle langue, voici ce que Simone Pestalozzi avait déjà prévu avant la naissance de son premier enfant. «Je souhaitais ne pas m'aliéner entièrement en tant que mère et me suis beaucoup informée au préalable sur les enfants et leur éducation.» Son quotidien fonctionnait bien et il lui restait suffisamment de temps pour ses occupations personnelles, une réussite admirée de son entourage qui sollicitait régulièrement ses conseils. Ainsi s'est développée l'idée d'une maman-coach. Ce n'est pas seulement son expérience en tant que mère et femme mariée, mais également ses nombreuses années de métier en tant que juriste et conseillère d'entreprises dans un groupe international qui lui ont permis de développer ce concept à succès: «Que ce soit dans un foyer ou dans une entreprise: la gestion du temps et des crises est très similaire.»

Elle a conclu un accord avec son mari: il poursuit sa carrière, tandis qu'elle s'occupe du reste. «Cela nous convient à tous les deux.» Une relation harmonieuse est très importante pour

Simone Pestalozzi: «Le jour viendra où les enfants quitteront le foyer. Mais le partenaire restera, espérons-le!». Un baby-sitter est un bon investissement et bien moins onéreux qu'une séparation, explique-t-elle. Ainsi, elle accorde une importance majeure à leur rendez-vous romantique hebdomadaire, à leurs week-ends à deux, à un cadeau de temps à autre en guise de petite attention et à un aspect physique soigné, même à la fin d'une journée éprouvante. Des paroles agréables de salutation envers son conjoint sont selon elle essentielles: «En fin de journée, il importe d'accueillir son mari tout comme on accueillerait une amie proche.» D'ailleurs, il s'agit d'un souhait majeur qui est formulé par beaucoup d'hommes et qu'elle s'efforce d'inculquer à ses clientes.

LE BONHEUR DOMINICAL

Simone Pestalozzi ne se voit toutefois pas comme une thérapeute de couple: «Je connais mes limites; pour cette raison, je travaille avec des professionnels, auxquels mes clientes peuvent s'adresser en cas de besoin.» Bien que sans formation pédagogique ou psychologique, elle a de nombreux conseils en réserve au sujet de l'éducation des enfants et de la retransmission de valeurs. Un sujet qui lui tient beaucoup à cœur: «Des conventions claires ainsi que des règles fermes soudent une famille. Nous n'accordons aucune faveur aux enfants lorsqu'ils n'en font qu'à leur tête.»

Actuellement, Simone Pestalozzi planche sur le sujet du respect qui, selon elle, fait l'objet de lacunes chez de nombreux enfants. Des conférences qu'elle souhaite donner prochainement à plusieurs endroits sont planifiées: «Cette activité également me passionne; je viens de traiter le thème de l'amour; désormais je me fais une joie de relever un nouveau défi.»

Femme au foyer, mère, épouse, maman-coach, conférencière: comment parvient-elle à gérer toutes ces occupations, se demande-t-on inévitablement. Serait-elle malgré tout une Miss Parfaite? Simone Pestalozzi dément d'un signe de la main. Il est pourtant difficile d'imaginer qu'elle connaît également de brefs moments de faiblesse. Un dernier essai: que pensez-vous des dimanches en pyjama? Elle sourit, puis explique que les dimanches de détente sont également à l'ordre du jour chez eux: lire le journal, se prélasser et apprécier. «Mais lorsque je porte encore un pyjama à 10 h du matin, je déprime.» ■



Simone Pestalozzi conseille ses clientes dans un coin paisible et confortable.

- Indications sur l'offre, les conférences et autres informations sur le site www.mama-coaching.ch.
- Simone Pestalozzi est l'initiatrice du salon «Enfants et apprendre», qui se tiendra pour la première fois le samedi 11.11.2012 au Palais des Congrès de Zurich. Informations plus détaillées sur le site www.kinderundlernen.ch.