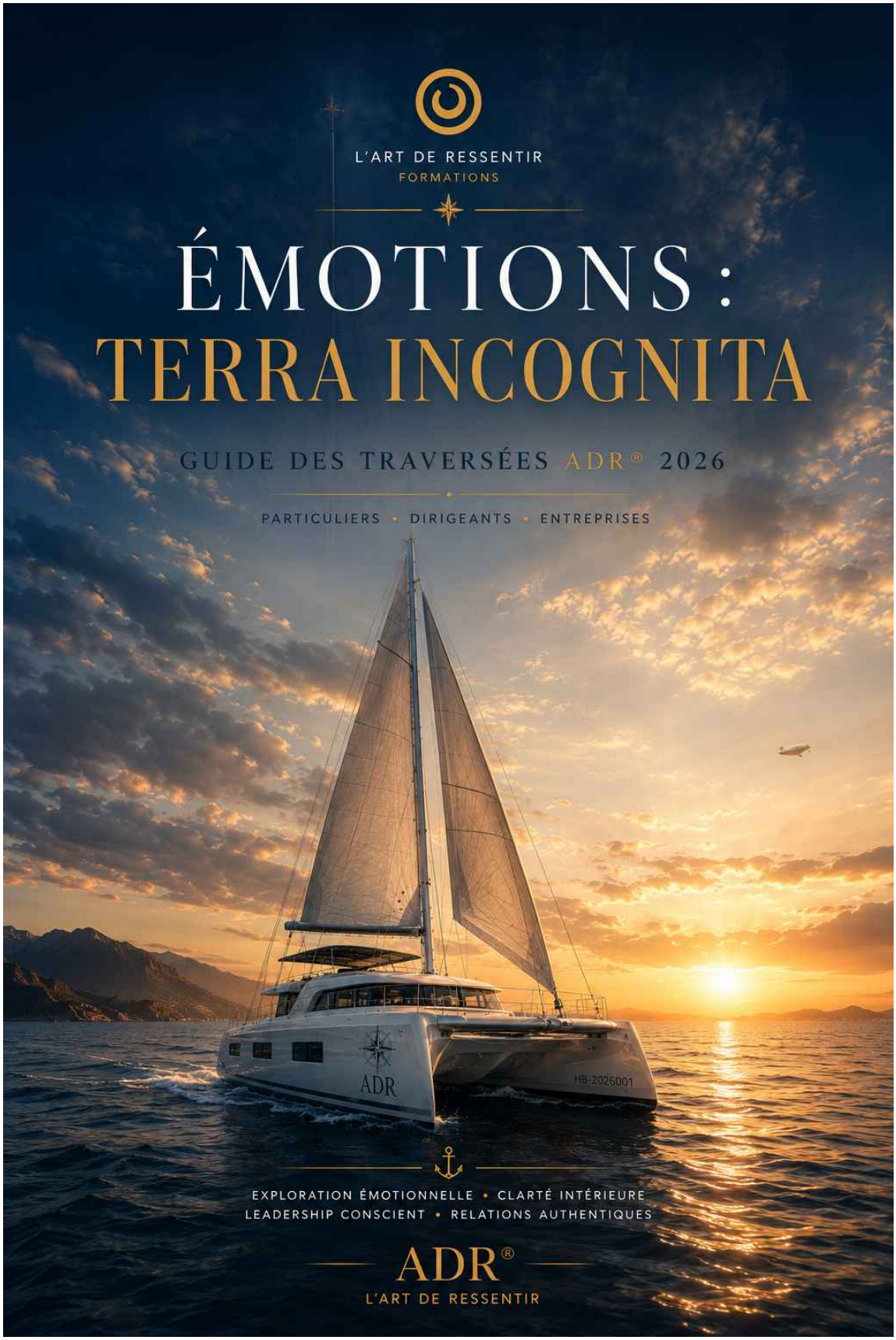

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS
ÉMOTIONS :
TERRA INCOGNITA
GUIDE DES TRAVERSÉES ADR® 2026
PARTICULIERS • DIRIGEANTS • ENTREPRISES
ADR
HB-2026001
EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES
ADR®
L'ART DE RESSENTIR

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

VOTRE TRAVERSÉE COMMENCE ICI

GUIDE DES TRAVERSÉES ADR® 2026

PARTICULIERS · DIRIGEANTS · ENTREPRISES

Chaque traversée
est unique.
Mais toutes commencent
par une décision.
La vôtre.

ADR® a été conçu pour accompagner celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre leurs émotions, les apprivoiser et en faire des alliées de transformation intérieure et personnelle.

À bord, vous n'êtes jamais seul.
Nous naviguons ensemble.



EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

POURQUOI ADR® ?

Les émotions
ne sont pas
des obstacles.

Elles sont
des informations.

Encore faut-il
apprendre à les lire.



MIEUX SE CONNAÎTRE
Identifier, comprendre et accueillir ce que vous ressentez vraiment.

MIEUX NAVIGUER
Transformer vos émotions en boussole plutôt qu'en tempête.

MIEUX DÉCIDER
Éclairer vos choix avec clarté, alignement et discernement.

MIEUX AGIR
Avancer avec confiance, cohérence et impact dans ce qui compte vraiment.

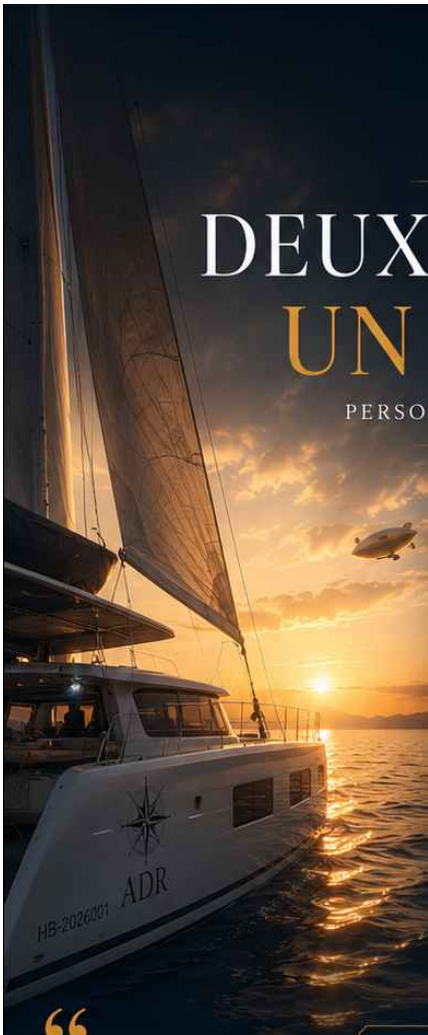
ADR® est une méthode complète et intégrative.
Une invitation à reprendre le gouvernail de votre vie.

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

DEUX TRAVERSÉES, UN MÊME CAP

PERSONNELLE OU PROFESSIONNELLE



PARCOURS PERSONNEL

Pour mieux se connaître, se comprendre et avancer avec clarté.

- Explorer vos émotions et vos fonctionnements internes.
- Apaiser vos relations et retrouver de la sérénité.
- Renforcer votre confiance et votre alignement.

PARCOURS PROFESSIONNEL

Pour développer votre leadership, vos relations et la performance de vos équipes.

- Mieux communiquer et collaborer.
- Gérer les émotions et les situations complexes.
- Créer un environnement de confiance et d'engagement.

> Deux parcours différents pour une même destination : une vie plus alignée, plus consciente, plus libre.



NOTRE APPROCHE

EXPÉRIENTIELLE • INTÉGRATIVE • CONCRÈTE

ADR® combine outils de compréhension, exercices pratiques et accompagnement personnalisé pour des transformations durables et authentiques.



HUMANITÉ

Remettre l'humain au cœur de chaque décision et de chaque relation.

AUTHENTICITÉ

Être aligné avec soi-même pour agir avec justesse et cohérence.

RESPONSABILITÉ

Prendre le gouvernail de sa vie et de ses choix pour avancer en conscience.

TRANSFORMATION

Faire de chaque expérience une escale vers une version plus libre de soi.

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

VOTRE BATEAU, VOTRE CAP

LE CATAMARAN INTÉGRAL ADR®

Le catamaran intégral ADR® est votre espace de transformation. Un lieu sécurisé, confidentiel et structuré pour naviguer au cœur de vos émotions et en faire un moteur de réalisation.



UN ENVIRONNEMENT CONÇU POUR :

- La sécurité émotionnelle et la confidentialité.
- La clarté intérieure et la prise de recul.
- L'intégration durable et cohérente.
- L'autonomie et la liberté de navigation.

> Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination, mais la manière dont vous réglez vos voiles.

LES 4 PONTS DE VOTRE TRAVERSÉE



01

COMPRENDRE
LE PONT DE LUCIDITÉ

Identifier et comprendre ce que vous ressentez vraiment.



02

EXPLORER
LE PONT DE DÉCOUVERTE

Explorer vos fonctionnements profonds et vos schémas émotionnels.



03

INTÉGRER
LE PONT D'INTÉGRATION

Apaiser, transformer et aligner vos émotions avec vos valeurs.



04

RÉALISER
LE PONT DE RÉALISATION

Passer à l'action avec clarté, confiance et engagement durable.

UN OUTIL COMPLET POUR UNE TRANSFORMATION GLOBALE

ADR® vous accompagne à chaque étape de votre traversée pour une transformation profonde, authentique et durable.

MÉTHODE INTÉGRATIVE
Des outils puissants et complémentaires.

CONFIDENTIALITÉ
Un cadre sécurisé et respectueux.

ACCOMPAGNEMENT
Un soutien expert à chaque étape.

05

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

LES VISAGES DE LA TRAVERSÉE

CHAQUE PASSAGER APPORTE SON HISTOIRE



Aucun voyageur n'embarque pour les mêmes raisons.

Pourtant chacun cherche quelque chose de similaire :

- davantage de clarté,
- davantage de liberté,
- davantage de sérénité.

ADR® accueille toutes celles et ceux qui souhaitent mieux se comprendre, se recentrer et avancer avec sens.

Peu importe votre point de départ, l'essentiel est la direction que vous choisissez.

ADR® S'ADRESSE À TOUS LES CHEMINS DE VIE

PARTICULIERS

Vous souhaitez mieux comprendre vos émotions, retrouver votre équilibre et avancer vers une vie plus alignée.



DIRIGEANTS

Vous portez des décisions, des équipes, des projets. Vous cherchez clarté, lucidité et leadership conscient.



PROFESSIONNELS

Vous souhaitez donner plus de sens à votre activité, mieux gérer vos émotions et développer votre potentiel avec justesse.



ÉQUIPES

Vous voulez renforcer la cohésion, améliorer la communication et créer un environnement de travail plus serein et performant.



> Des parcours différents, mais un cap commun : devenir la meilleure version de soi-même, ensemble.

VOTRE HISTOIRE EST UNIQUE. VOTRE TRAVERSÉE AUSSI.

ADR® vous offre un cadre bienveillant et des outils puissants pour écrire la suite qui vous ressemble.

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

VOTRE ÉQUIPAGE, VOTRE FORCE

ACCOMPAGNÉS À CHAQUE ÉTAPE



Après avoir découvert les visages de la traversée, il est temps de rencontrer celles et ceux qui vous accompagneront tout au long du voyage.

Parce qu'aucune traversée ne se fait seul, ADR® met à votre disposition une équipe dédiée, des outils puissants et un cadre bienveillant pour vous guider en confiance.
Vous n'êtes jamais seul à bord.

> Un bon équipage ne fait pas que tenir le cap, il révèle le potentiel de chaque passager.

VOTRE ÉQUIPAGE ADR®

CAPITAINE DE PARCOURS
Vous accompagne avec expertise et bienveillance tout au long de votre traversée.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE
Conçoit des formations et outils innovants pour une transformation profonde et durable.

COACHS & FACILITATEURS
Vous soutiennent dans la mise en pratique et l'intégration de vos apprentissages.

SUPPORT & RELATION CLIENT
À votre écoute, réactifs et présents à chaque étape.

DES OUTILS À LA HAUTEUR DE VOS AMBITIONS

OUTILS D'ANALYSE
Des méthodologies puissantes pour mieux comprendre vos émotions et vos mécanismes internes.

RESSOURCES
Contenus, guides et exercices pratiques pour avancer à votre rythme, en toute autonomie.

PLATEFORME SÉCURISÉE
Un espace personnel confidentiel pour suivre votre progression et accéder à vos contenus exclusifs.

COMMUNAUTÉ
Échanger, partager et grandir ensemble dans un environnement bienveillant et inspirant.

NOS ENGAGEMENTS POUR UNE TRAVERSÉE SEREINE

BIENVEILLANCE
Un accompagnement humain, respectueux et sans jugement.

CONFIDENTIALITÉ
Vos données et vos partages sont protégés avec la plus grande rigueur.

EXCELLENCE
Des formations et outils de haute qualité, rigoureusement sélectionnés.

ENGAGEMENT
Nous sommes engagés à vos côtés pour votre réussite et votre évolution.

ADAPTABILITÉ
Des parcours flexibles et ajustés à vos besoins, à chaque étape.



ENSEMBLE, ALLONS PLUS LOIN

Votre équipage est là pour vous aider à naviguer avec clarté, sérénité et confiance vers votre horizon personnel ou professionnel.

LE CAP EST CLAIR. L'ÉQUIPAGE EST PRÊT. ET VOUS ?

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

LE CABINET VIRTUEL ADR®

VOTRE ESPACE D'ACCOMPAGNEMENT,
DE RESSOURCES ET DE RENDEZ-VOUS



Le Cabinet Virtuel ADR® est l'espace central où vous retrouvez vos formations, vos outils émotionnels, vos ressources, ainsi que les différents accompagnements proposés.

Pensé comme un refuge entre deux traversées, il vous permet d'explorer, d'apprendre, de vous resourcer et de choisir l'accompagnement qui vous correspond le mieux.

> « Tous les voyageurs ont besoin d'un port. Non pour s'arrêter. Mais pour repartir plus loin. »

CE QUE VOUS TROUVEREZ ICI

LA BIBLIOTHÈQUE
Ebooks, romans et contenus inspirants pour nourrir vos réflexions.



L'ATELIER
Des outils émotionnels concrets pour comprendre, agir et avancer.



LE SALON D'ÉCOUTE
Podcasts et ressources audio pour vous accompagner au quotidien.



LE BUREAU
Séances visio (découverte, approfondissement et accompagnements personnalisés).



LE LABORATOIRE
Déclic ADR® : expériences et contenus exclusifs pour déclencher vos prises de conscience.



LES CARNETS
Articles, guides et ressources pour aller plus loin dans votre exploration.



LE JARDIN INTÉRIEUR
Un espace pour ralentir, respirer et vous reconnecter à l'essentiel.



ACCESSIBLE PARTOUT, QUAND VOUS VOULEZ
Depuis votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Où que vous soyez.

VOTRE ESPACE SÉCURISÉ, CONFIDENTIEL ET DISPONIBLE 24H/24 – 7J/7

Le Cabinet Virtuel ADR® n'est pas seulement une plateforme.
C'est le point de rencontre entre vos découvertes, vos ressources et votre prochaine étape.



EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

LES ESCALES ADR®

DES ACCOMPAGNEMENTS ADAPTÉS À VOTRE CAP

> « Aucun navigateur ne rejoint un nouveau continent en restant au port. »



Une escale ADR® correspond à une séance d'accompagnement en visio.

1 ESCALE DÉCOUVERTE

30 MINUTES

Une question définie avant la séance. Un temps d'échange ciblé pour apporter un éclairage, une piste ou un premier cap.

POUR :

- Clarifier une situation
- Prendre du recul
- Obtenir un éclairage extérieur
- Avancer sur une décision ponctuelle

2 ESCALE APPROFONDIE

60 MINUTES

Un temps plus complet pour explorer une situation, comprendre les mécanismes en jeu et ouvrir de nouvelles perspectives.

POUR :

- Situations complexes
- Relations et émotions récurrentes
- Transitions de vie
- Questionnements profonds

3 PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

PLUSIEURS ESCALES

Certaines traversées demandent davantage qu'un simple arrêt au port. Un accompagnement construit sur plusieurs rendez-vous permet d'approfondir le travail engagé et de consolider les changements.

- Transformations durables
- Objectifs ambitieux
- Accompagnement dans la durée
- Evolution personnelle ou professionnelle

POURQUOI CHOISIR UNE ESCALE ADR® ?

UN ÉCHANGE HUMAIN
Un dialogue authentique pour avancer avec clarté.

UN CADRE BIENVEILLANT
Confidentialité, respect et écoute sans jugement.

DES PISTES CONCRÈTES
Des outils et des actions adaptés à votre situation.

UN REGARD EXTÉRIEUR
Une vision nouvelle pour élargir vos possibles.

Certaines personnes choisissent une seule escale. D'autres décident de poursuivre la traversée.
Le rythme vous appartient.

Toutes les escales se réservent depuis votre Cabinet Virtuel ADR®. Accessible 24h/24 – 7j/7.



EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

LES TRAVERSÉES ADR®

CHOISISSEZ LA TRAVERSÉE
QUI CORRESPOND À VOTRE CAP



TRAVERSÉE ESSENTIELLE ADR®

EXPLORATION PERSONNELLE

Pour les particuliers souhaitant développer une relation plus apaisée à leurs émotions.

- Programme ADR® complet
- Outils pratiques
- Podcasts
- Ressources complémentaires
- Mises à jour incluses
- Accès à vie
- Clé USB contenant vos ressources

BONUS INCLUS

- Ebook Candeur le mini-roman initiatique
- 3 newsletters ADR® IA & Émotions
- Accès prioritaire aux futurs outils
- Tarifs préférentiels sur les futures formations

OFFRE DE LANCEMENT
~~499 €~~ → 459 €

TRAVERSÉE PROFESSIONNELLE ADR®

EXPLORATION PROFESSIONNELLE

Pour les professionnels souhaitant mieux comprendre et intégrer les mécanismes émotionnels dans leur pratique.

- Programme ADR®
- Outils avancés
- Podcasts
- Ressources complémentaires
- Bonus ADR®

1 HEURE DE VISIO-COACHING OFFERTE

OFFRE DE LANCEMENT
~~899 €~~ → 799 €

GRANDE TRAVERSÉE ADR®

EXPLORATION INTÉGRALE

Recommandée aux dirigeants, entrepreneurs et professionnels.

- Exploration Personnelle complète
- Exploration Professionnelle complète
- Outils avancés
- Podcasts
- Ressources complémentaires
- Bonus ADR®

1 HEURE DE VISIO-COACHING OFFERTE

OFFRE DE LANCEMENT
~~1399 €~~ → 1099 €

INCLUS DANS CHAQUE TRAVERSÉE

ACCÈS SÉCURISÉ
Plateforme privée et protégée.

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES
Contenus complets, clairs et structurés.

MISES À JOUR
Tous les contenus évoluent avec vos besoins.

ACCESSIBLE PARTOUT
Sur ordinateur, tablette et smartphone.

PROTECTION DES CONTENUS ADR®
Vos données et vos accès sécurisés.

« Tous les voyageurs n'empruntent pas la même route.
L'important est de choisir celle qui correspond à votre cap. »

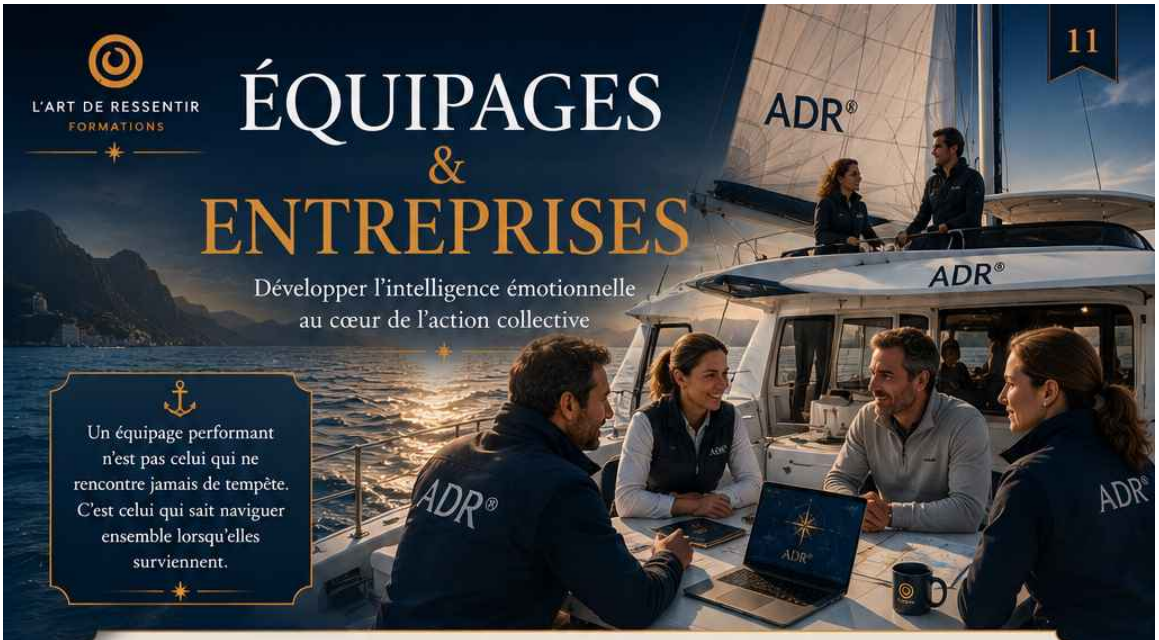
EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

11

ÉQUIPAGES & ENTREPRISES

Développer l'intelligence émotionnelle
au cœur de l'action collective



Un équipage performant n'est pas celui qui ne rencontre jamais de tempête. C'est celui qui sait naviguer ensemble lorsqu'elles surviennent.

EXPLORATION PROFESSIONNELLE ADR®

POUR LES ORGANISATIONS SOUHAITANT :

- Améliorer la communication
- Prévenir les tensions inutiles
- Optimiser les sorties de crise
- Développer l'autonomie relationnelle et constructive
- Renforcer la coopération et la synergie des atouts individuels
- Favoriser un leadership humain plus conscient

ÉQUIPAGE 1 à 5	ÉQUIPAGE 6 à 10	ÉQUIPAGE 11 à 20	ÉQUIPAGE + de 20
1 490 €	2 490 €	3 990 €	SUR DEVIS

LICENCE ADR®

Chaque programme est réservé à l'usage exclusif de l'entreprise ou du service signataire.

Chaque accès est enregistré comme licence individuelle nominative.

ACCOMPAGNEMENT OPTIONNEL

VISIO-COACHING DIRIGEANTS & MANAGERS

SESSION INDIVIDUELLE
75 minutes
120 €

PACKS VISIO-COACHING
10 escales → 1 000 €
20 escales → 1 800 €

« La qualité d'un équipage ne se mesure pas à la taille du navire, mais à sa capacité à avancer dans la même direction. »



EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

ADR®
HB-2026001

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

EXPLORER • COMPRENDRE
CHOISIR • AVANCER

12

LES ESCALES ADR®

Accompagnements individuels en séance visio

Choisissez l'escale ou le parcours qui correspond à votre objectif et à votre disponibilité.

ESCALE DÉCOUVERTE

1 SÉANCE VISIO
– 30 MINUTES –

30 €

- 1 question clé préparée avant la séance
- 1 pratique guidée
- 1 axe d'amélioration concret

Idéale pour un besoin ponctuel ou une clarification rapide.

ESCALE APPROFONDIE

1 SÉANCE VISIO
– 60 MINUTES –

60 €

- Temps d'écoute et d'expression libre
- Décodage émotionnel
- Outils pratiques personnalisés
- Recommandations adaptées

Pour explorer une situation en profondeur.

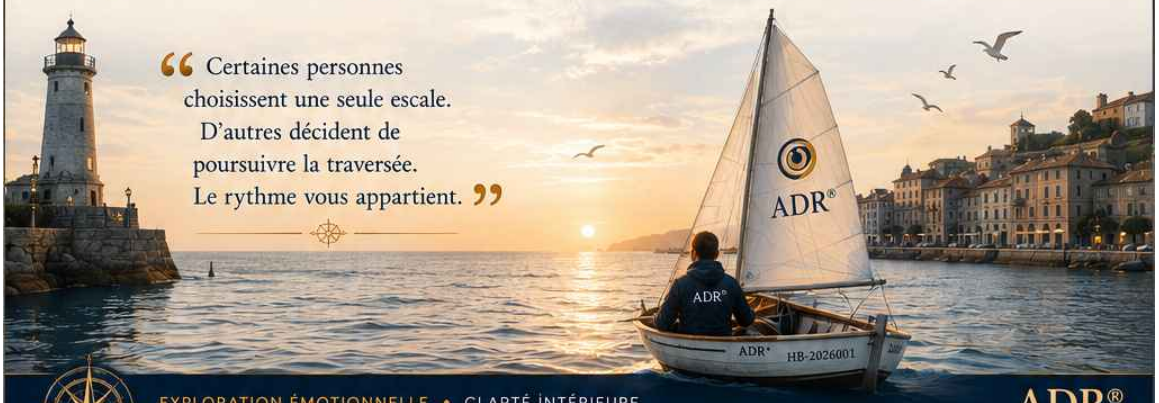
PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

PLUSIEURS SÉANCES VISIO

3 SÉANCES VISIO 160 €	Premier travail de fond autour d'un objectif précis.
6 SÉANCES VISIO 320 €	Approfondissement progressif et consolidation.
8 SÉANCES VISIO 420 €	Accompagnement renforcé dans la durée.
10 SÉANCES VISIO 520 €	Parcours complet d'intégration et d'évolution.

TOUTES LES SÉANCES VISIO ADR® COMPRENNENT :

- ACCOMPAGNEMENT HUMAIN
- CONFIDENTIALITÉ TOTALE
- VISIO VIA SIGNAL (ANDROID & IOS)
- EN FRANÇAIS UNIQUEMENT



« Certaines personnes choisissent une seule escale.
D'autres décident de poursuivre la traversée.
Le rythme vous appartient. »

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

ADR®
HB-2026001

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

EXPLORER
COMPRENDRE
CHOISIR • AVANCER

13

NAVIGUER EN CONFIANCE

Protection • Éthique • Respect

1. CONFIDENTIALITÉ

Les échanges réalisés dans le cadre des accompagnements ADR® demeurent strictement confidentiels.
Chaque personne bénéficie d'un espace d'expression respectueux, sécurisé et préservé.

2. RESPECT DE LA PERSONNE

ADR® privilégie une approche humaine, bienveillante et non jugeante.
Chaque parcours est unique.
Chaque rythme est respecté.

3. PROTECTION DES CONTENUS ADR®

Les formations, outils, ebooks, podcasts, ressources pédagogiques et documents ADR® sont protégés par :

- ✓ Le droit d'auteur
- ✓ La propriété intellectuelle
- ✓ Les licences d'utilisation ADR®

Toute reproduction, diffusion, adaptation ou utilisation non autorisée est interdite.

4. SÉCURISATION NUMÉRIQUE

Les contenus ADR® bénéficient d'une traçabilité documentaire et d'une sécurisation numérique.

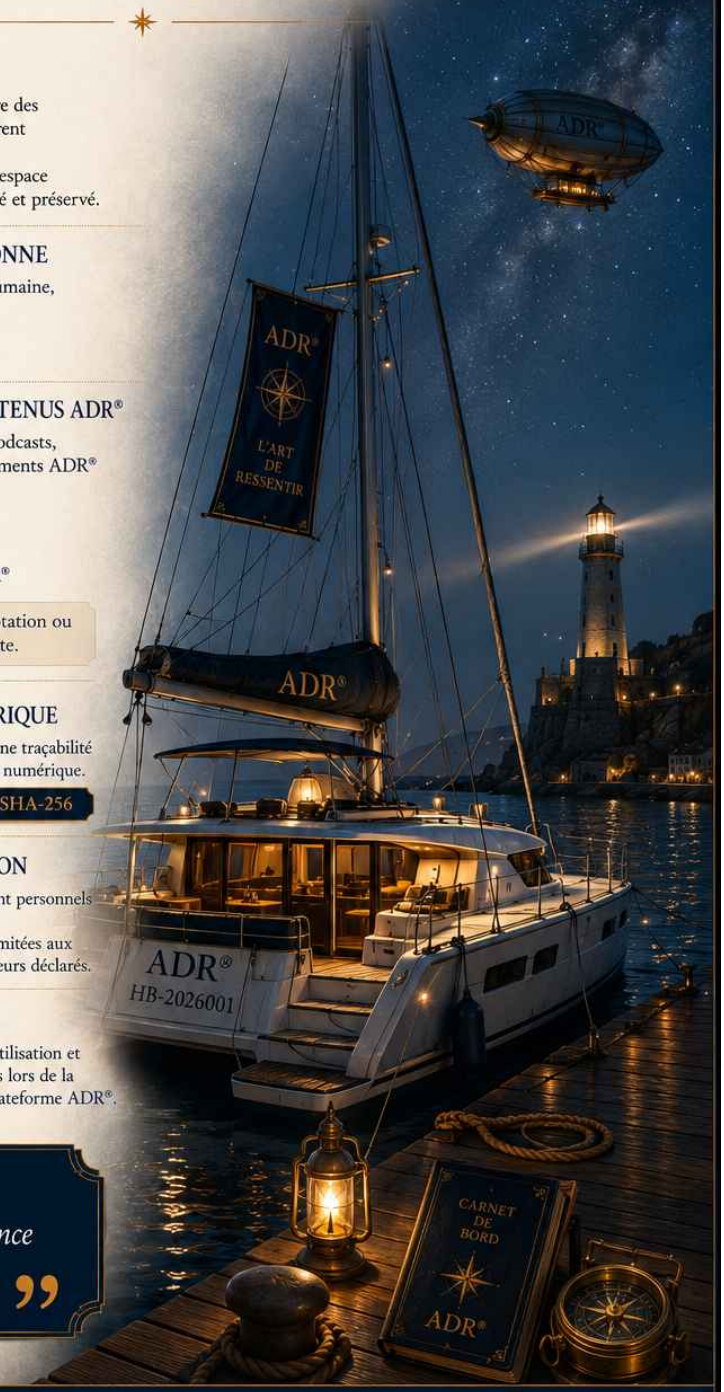
Empreinte cryptographique : SHA-256

5. LICENCES D'UTILISATION

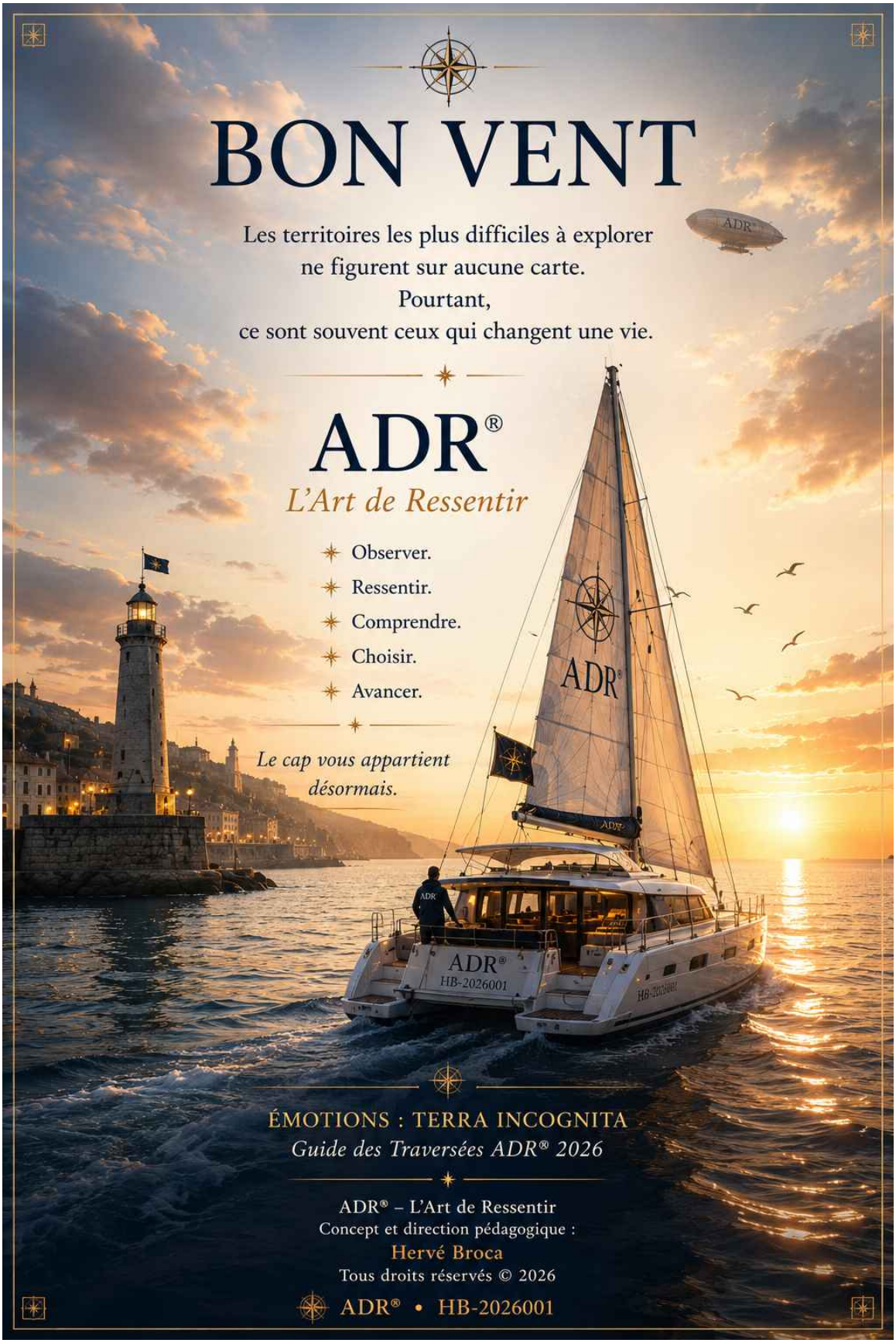
Les accès individuels sont strictement personnels et non cessibles.
Les licences professionnelles sont limitées aux structures signataires et aux utilisateurs déclarés.

6. CONDITIONS D'ACCÈS

Les modalités détaillées d'accès, d'utilisation et d'accompagnement sont disponibles lors de la commande et consultables sur la plateforme ADR®.



> *« Une traversée sereine repose autant sur la confiance que sur la destination. »*


BON VENT
Les territoires les plus difficiles à explorer
ne figurent sur aucune carte.
Pourtant,
ce sont souvent ceux qui changent une vie.
ADR®
L'Art de Ressentir
Observer.
Ressentir.
Comprendre.
Choisir.
Avancer.
Le cap vous appartient désormais.
ADR
ADR®
HB-2026001
ÉMOTIONS : TERRA INCOGNITA
Guide des Traversées ADR® 2026
ADR® – L'Art de Ressentir
Concept et direction pédagogique :
Hervé Broca
Tous droits réservés © 2026
ADR® • HB-2026001