



**Synergy
Coaching**

Coaching de transition & outplacement

Avant-propos

Il y a des surnoms qui nous suivent toute une vie.



Pour ma part, pendant longtemps, un vieil ami, Boucif m'appelait « son ver luisant ». À l'époque, je trouvais ça presque vexant.

Quand on est jeune, on rêve d'être fort, admiré, impressionnant. On veut qu'on nous compare à des héros, à des conquérants, à des hommes capables de déplacer des montagnes, Pas à une petite bête qui éclaire dans le noir.

Pourtant, avec les années, j'ai compris ce qu'il voulait dire.

Cet ami, je le connais depuis plus de cinquante ans. Pendant ses déplacements pour le travail, je jouais accessoirement une sorte de papa de substitution pour et avec ses enfants. C'est un homme brillant. Créatif. Intelligent. Toujours une idée d'avance sur les autres. Le genre de personne capable d'imaginer dix

projets avant même avoir fini votre premier café.

Mais il se perdait souvent dans ses pensées.

Il partait dans toutes les directions.

Et parfois, il avait juste besoin de quelqu'un pour l'aider à retrouver le chemin.

Ce quelqu'un, c'était souvent moi. Très curieusement car il avait presque quinze ans de plus que moi. A priori, l'homme d'expériences, c'était lui, sur le papier à moins que je fusse plus « mature » que mon âge ?

La vie a fini par nous éloigner.
Le temps, les obligations, les routes différentes... tout ce qui éloigne les êtres humains même quand ils s'apprécient profondément.

Puis un jour, il m'a recontacté.
Et au milieu de notre conversation, il m'a écrit :

« Depuis que tu n'es plus là aussi souvent... c'est devenu le bordel dans ma vie. »

Je crois que c'est ce jour-là que j'ai enfin accepté ce vieux surnom.

Parce qu'au fond, un ver luisant ne prétend pas éclairer le monde entier.
Il apporte juste assez de lumière pour empêcher quelqu'un de se perdre complètement.

Et honnêtement... c'est peut-être déjà énorme.

Aujourd'hui, si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est probablement qu'une partie de vous cherche des réponses.
Ou peut-être simplement un peu de clarté.
Un nouvel élan.
Une direction.

Je ne suis pas là pour vous dire que la vie est facile. Elle ne l'est pas.

Je ne suis pas là non plus pour vous vendre des phrases magiques ou des illusions.
Le développement personnel ne transforme pas un homme en super-héros.

Mais parfois, quelques mots, une prise de conscience, une rencontre ou un déclic peuvent changer beaucoup de choses.

Alors si, au fil de ces pages, je peux vous aider à retrouver un peu de lumière dans vos propres zones d'ombre...

Laissez-moi être, pour un moment... votre ver luisant.

Bon voyage en vous-mêmes, avec toute ma bienveillance.

Olivier Mauillet





Guides : mode d'emploi

Tout d'abord, bravo pour avoir décidé de changer et de reprendre le contrôle de votre vie. C'est très courageux. Je vais vous sortir de votre zone d'habitude, de remettre en question votre manière de faire.

Vous êtes prêts à changer votre vision sur votre propre vie, vos propres actes, vos décisions à venir ?

Le plus important est d'être dans un mouvement de changement. Qui dit changement dit transition, sortir de sa zone de confort. Vous le lirez plus loin mais si vous restez dans ce que vous faites actuellement, vous ne progresserez absolument pas. Le but de cette méthode est de faire les choses différemment de manière plus éclairée.

Conseils :

- Etat d'esprit : mettez-vous en mode « je suis responsable de ce qui m'arrive ». Ne cherchez pas à vouloir absolument trouver un « coupable » à votre situation. L'important est de trouver ce qui a motivé telle ou telle décision à un moment donné. Ensuite, et seulement ensuite, vous chercherez des solutions concrètes.
- Pour les parties 1 à 4, vous pouvez en faire 2 par jour. Retrouver son identité, qui vous êtes.
- Les guides. **Retrouver son équilibre interne**, guides 5 à 8 : prenez votre temps. Vous pouvez en faire jusqu'à 2 par jour de manière combinée. Vous pouvez travailler sur la gestion des émotions avec la gratitude. Ensuite, prenez pour vous, incorporez le lâcher prise et les limites. Vous devez intégrer ces 2 notions de limites et de lâcher prise. Cela va changer considérablement votre manière de faire au quotidien.
- Regardez et comprenez bien la partie explications des thèmes. Ne faites les exercices que si vous avez compris et intégré les notions. Faites le pont entre ce que je dis dans les explications et ce que vous vivez.
- Regardez votre situation, rangez et ordonnez vos idées. Tout est imbriqué. Les uns sont la conséquence des autres et inversement. Votre vie est un puzzle. Etudiez

parfaitement chaque pièce de votre puzzle. Attention à ne pas aller trop vite en conclusions hâtives !

- Il est clairement remarqué que toutes les pièces vont s'ajuster et s'imbriquer au fur et à mesure que vous avancerez dans le travail interpersonnel.
- N'hésitez pas à faire et refaire les exercices régulièrement dans l'année. Au fur et à mesure que vous les ferez de nouveau, vous approfondirez encore les questions et leurs profondeurs.
- Décrivez votre situation actuelle et/ou passée et quand vous aurez travaillé en appliquant cette méthode, réécrivez ce qui sera votre « nouvelle » manière de faire et comparez.
- Cette méthode n'est pas une méthode miracle où vous consommez ce qui est écrit.
- **Vous devenez l'acteur de votre changement. Vous arrêtez de subir !**

Attention : je vous propose cette méthode. Ce n'est pas une méthode magique où vous n'aurez rien à faire et que tout arrivera naturellement.

Non, bien au contraire, elle vous demandera des efforts, vous sortir de votre zone de confort. Bon voyage



Reprendre le contrôle de sa vie

La méthode complète

Guides et workbook

Retrouver son identité

1. Les valeurs
2. Les besoins
3. Les talents
4. Les parasitages

Retrouver son équilibre interne

5. La gestion des émotions
6. Le lâcher prise
7. Les limites
8. La gratitude

Passer à l'action

9. Clarifier sa vision
10. Priorisation et équilibre
11. La confiance en soi
12. Sortir de sa zone de confort
13. Communication efficace
14. La règle des 3x20

RETROUVER SON IDENTITÉ

LES VALEURS



RETROUVER SA LUMIERE



Découvrir et Honorer ses Valeurs Personnelles

*Dans le cadre d'un changement professionnel, comme une transition de carrière ou une démarche d'outplacement, il est essentiel de prendre un moment pour revenir à l'essentiel : **nos valeurs personnelles**.*

Une transition de carrière peut s'accompagner de doutes sur ses capacités à « rebondir », à être toujours « à la page » du marché avec les pressions que cela implique : sortir vers l'inconnu, contraintes personnelles, familiales.

Pour la plupart des personnes, l'inconnu fait peur. D'autres, les chanceux l'inconnu est le moyen idéal pour aller vers du mieux et accorder sa nouvelle vie avec ce que nous avons en eux-mêmes.

Peu de gens en sont convaincus en ce stade mais une transition peut être un moyen unique pour repartir. On dit souvent quand une porte se ferme, une autre s'ouvre.

Changer en mieux !

Une des premières phases pour y arriver est de se reconnecter tranquillement, sereinement à soi-même, à l'individu unique que nous sommes.

Prêt(e)s pour une nouvelle vision plus belle de vous-mêmes ?

Qu'est-ce qu'une valeur personnelle ?

Une **valeur personnelle** est un principe fondamental qui guide nos choix, nos comportements et nos priorités. Elle agit comme une **boussole intérieure** qui nous indique ce qui est vraiment important pour nous dans la vie au-delà des modes, des attentes sociales ou des obligations de tout ordre.

Par exemple, certaines personnes accordent une grande importance à l'**autonomie**, d'autres au **respect**, à l'**honnêteté**, à la **créativité**, à la **sécurité**, à l'**engagement**, ou encore à l'**équilibre vie pro/vie perso**. Ces valeurs influencent profondément nos décisions, nos ressentis et notre niveau de satisfaction dans la vie.

Les valeurs influencent nos décisions, nos relations, notre manière de travailler, et notre niveau de satisfaction globale. Quand elles sont respectées, on se sent aligné et motivé. Quand elles sont bafouées, cela peut créer du mal-être, du stress ou du conflit intérieur.

Comment reconnaître ses valeurs ?

Voici trois pistes pour identifier vos valeurs profondes :

1. **Ce qui vous fait réagir fortement**
Une émotion vive comme l'indignation, la colère ou la tristesse signale souvent qu'une de vos valeurs a été blessée.
2. **Ce qui vous motive profondément**
Lorsque vous vous sentez épanoui, pleinement investi, c'est souvent parce que vos valeurs sont respectées.
3. **Ce que vous admirez chez les autres**
Les qualités ou attitudes que vous trouvez inspirantes chez autrui reflètent souvent des valeurs que vous partagez.

Comment honorer ses valeurs ?

Etre cohérent avec soi-même

Connaître ses valeurs, c'est bien. Les **vivre au quotidien**, c'est mieux. C'est ce qu'on peut appeler « honorer » ses valeurs. Connaître ses valeurs est une première étape. L'enjeu est ensuite de **les honorer**, c'est-à-dire de les faire vivre dans nos choix, nos actions et nos priorités au quotidien.

Faire des choses, prendre une décision en fonction de ses propres motivations très profondes est une manière d'honorer ses valeurs.

Cela signifie :

- Faire des choix alignés avec elles
- Dire non à ce qui les compromet
- Choisir des projets ou des environnements compatibles

Exemple :

Si l'**autonomie** est une valeur essentielle pour vous, un poste très encadré ou micro-managé risque de vous frustrer à long terme.

Si vous tenez à la **justice**, vous serez mal à l'aise dans un environnement où règne l'arbitraire ou l'injustice. Une différence de salaire, une manière différente d'être traité, etc.

Valeurs vs. Croyances : quelle différence ?

- Une **valeur** est un idéal personnel, une direction intérieure stable (ex. : liberté, respect, intégrité).
- Une **croyance** est une ***pensée*** que l'on tient pour vraie. Elle peut être :
 - **aidante** (“Je suis capable de m’adapter à tout”)
 - **limitante** (“Je ne suis pas fait pour réussir à mon compte”)

Exemple :

- *Valeur* : “Je valorise la liberté”
- *Croyance limitante* : “Si je travaille dans une entreprise, je perdrai ma liberté”

Travailler sur ses croyances permet de **réconcilier certaines valeurs avec de nouvelles options de vie ou de carrière.**

A noter que nous passons notre temps à chercher à valider nos croyances !

Question à méditer

“Quelles sont les trois choses non négociables pour moi dans ma vie ou mon travail ?”
Ces trois éléments vous donneront des indices clairs sur vos valeurs profondes.

Conclusion

(Re)découvrir ses valeurs est une étape clé dans un parcours d’outplacement. Cela permet de mieux se connaître, de faire des choix alignés avec soi-même, et de construire une trajectoire professionnelle durable et porteuse de sens.

Car au fond, ce n’est pas seulement ce que **l’on fait qui compte,**
mais **pourquoi on le fait.**

Exercices

A. Voici une liste de 80 valeurs, sélectionnez 10 à 15 valeurs vous correspondant. Recherchez si besoin le sens donné à une valeur. Il est important que vous soyez parfaitement « en ligne » avec la définition que vous donnez à vos 10 à 15 valeurs

Autonomie	Bienveillance	Clarté	Dépassement
Confiance	Courage	Créativité	Curiosité
Discipline	Ecoute	Équilibre	Efficacité
Engagement	Entraide	Esthétique	Éthique
Excellence	Famille	Fermeté	Fidélité
Flexibilité	Fierté	Fiabilité	Générosité
Gratitude	Harmonie	Honnêteté	Honneur
Humilité	Humour	Impact	Indépendance
Innovation	Intégrité	Intelligence	Intuition
Justice	Liberté	Loyauté	Méthode
Motivation	Nature	Objectivité	Ordre
Ouverture	Partage	Passion	Patience
Paix	Performance	Persévérance	Plaisir
Pouvoir	Présence	Progrès	Reconnaissance
Réflexion	Respect	Responsabilité	Rigueur
Santé	Sécurité	Simplicité	Solidarité
Spiritualité	Stabilité	Succès	Sincérité
Soutien	Structure	Sagesse	Ténacité
Temps	Tolérance	Transcendance	Vérité
Vision	Volonté	Autodiscipline	Zèle

Tableau suivant :

- 1) Choisissez maintenant seulement 10 valeurs qui vous ressemblent.
- 2) Recopiez à gauche les valeurs que vous avez sélectionnées.
- 3) Dans la colonne du milieu, classez de manière intuitive l'ordre de vos valeurs par ordre d'importance.

Vos valeurs	Classement intuitif (3)	Classement cognitif (4)
-		
-		
-		
-		
-		
-		
-		
-		
-		
-		
-		
-		

B. Vous avez sans doute remarqué que votre classement intuitif diffère du classement cognitif. Cela peut vouloir dire que vous vous connaissez mal ou que vous n'avez pas remarqué qu'une valeur était finalement plus importante que d'autre.

1. Comment vous vous sentez quand vous agissez en contradiction avec vos valeurs ?

-
-
-
-

2. comment honorez-vous au quotidien les 5 premières valeurs de votre classement cognitif ? Par des exemples concrets...

-
-
-
-
-

GRILLE DE DECISIONS :

VALEURS / BESOINS

A reproduire

Exemple d'utilisation les valeurs : *respectez exactement les consignes ci-dessous dans l'ordre.*

1. Parmi la liste des valeurs ou des besoins, choisissez 10 valeurs et/ou 10 besoins qui vous ressemblent. De manière instinctive, classez ce que vous estimez l'ordre « juste » de vos choix.
2. Ensuite, faites la liste et numérotez de 1 à 10 les valeurs ou les besoins comme l'exemple ci-dessus. Reportez les valeurs ou les besoins en ordonnée (haut du tableau) et abscisse (sur le côté) du tableau
3. De manière instinctive, classez l'ordre que vous estimez « juste » par ordre d'importance. Notez à part, l'ordre que vous estimez exact, vous ressemblant le plus. Exemple : Générosité, esthétique, harmonie, etc.
4. De manière spontanée, vous allez maintenant comparer toutes les valeurs et/ou tous les besoins entre elles/eux en reportant dans la case, la valeur ou le besoin qui est le plus important pour vous. A chaque fois, posez-vous la question suivante « Qu'est-ce qui est le plus important pour moi entre... et ... ? » Notez votre choix dans le tableau. Exemple : ligne 4, colonne 2. « Qu'est-ce qui est le plus important pour moi entre *esthétique* (ligne 4) et *altruisme* ? (colonne 2) ». Si vous choisissez esthétique, reportez le chiffre 4 dans la case correspondante
5. Répétez l'opération pour toutes les cases – il y en a 45, notez les chiffres correspondant à votre choix
6. A la fin, comptez les résultats obtenus. Reportez les résultats dans le tableau, ligne « Totaux ». Comptez toutes les réponses de 1 à 10.
7. Faites une nouvelle liste dans l'ordre croissant des valeurs ou des besoins. Liste « cognitive »
8. Comparez avec votre première liste faite de manière « instinctive » et la liste « cognitive »

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Générosité	altruisme	résilience	Esthétique	courage	Famille	sacrifice	Fierté	harmonie	fidélité
1 Générosité										
2 altruisme	1									
3 Résilience	3	2								
4 esthétique	4	4	3							
5 courage	5	5								
6 famille	1	2								
7 sacrifice	1	7								
8 fierté	8	8								
9 harmonie	1	2								
10 Fidélité	1	2								
TOTAUX	5	4								

Prêts ? voici une grille à reproduire à l'identique

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
TOTAUX										

Retrouver son identité

Les besoins





Coaching de transition & outplacement

Comprendre ses besoins : une clé essentielle d'équilibre et d'action

Qu'est-ce qu'un besoin personnel ?

Un **besoin** est une **exigence fondamentale de l'être humain** pour se sentir bien, en sécurité, et en équilibre. C'est quelque chose **d'indispensable** à notre fonctionnement émotionnel, psychologique, relationnel ou même physique.

Contrairement à un désir (qui peut être secondaire, culturel ou variable), un **besoin est universel**, durable, et non négociable sur le long terme.

Outre les besoins inhérents à chaque être humain, ses besoins physiologiques voire primaires tels que manger, boire, dormir, respirer, etc. il existe des besoins plus « élaborés », moins primaires.

Exemples de besoins :

- Besoin de sécurité physique, émotionnelle.
 - Besoin de reconnaissance
 - Besoin de liberté
 - Besoin d'appartenance
 - Besoin de sens
 - Besoin de contribution
 - Besoin de respect
 - Besoin d'utilité
 - Besoin de cohérence
 - Besoin d'intimité
 - Besoin de calme
 - Besoin de croissance
- ❖ Quand un besoin est **satisfait**, on se sent bien, on est motivé, et on agit avec fluidité.
 - ❖ Quand un besoin est **frustré ou ignoré**, des émotions désagréables surgissent : frustration, colère, vide intérieur, démotivation...

Besoins et émotions : un lien direct

Les **émotions** sont des signaux d'alarme ou d'équilibre.

- Une **émotion agréable** (joie, satisfaction, apaisement) signifie : *un besoin est comblé.*
- Une **émotion désagréable** (tristesse, colère, anxiété) signale : *un besoin est ignoré ou mis en danger.*

Souvent, il arrive lorsqu'un besoin important n'est pas assouvi, le comportement peut changer, parfois au détriment des valeurs.

Lorsqu'un besoin important n'est pas assouvi, il est « humain » d'avoir un comportement violent, étrange ou irrationnel. La difficulté pour les autres ou pour soi-même est d'identifier ce comportement comme la conséquence d'un besoin important non assouvi.

D'ailleurs en cas de comportement discordant, il y a une forte probabilité qu'un besoin pas assouvi se cache derrière. Toutefois, il peut résulter aussi de blessures, de traumatismes du passé, pathologie, etc.

Exemple : une femme (ou un homme) va « péter un plomb », comme on dit si une autre femme s'approche trop de son mari. Comportement justifié ou non ? Ce n'est pas le problème. Le fait qu'une femme s'approche de son mari résonne en l'épouse comme une insécurité. D'où frustration, colère, jalousie, etc.

Si l'épouse a des valeurs de respect, d'intégrité par exemple, le comportement surpasse celui qui honore ses valeurs.

Autre exemple : j'ai faim, mon enfant a faim, même si la personne a des valeurs de justice, d'intégrité, de loyauté, le besoin à assouvir, c'est-à-dire, de se nourrir ou nourrir son enfant est le plus fort. Cette personne est capable de voler pour nourrir son fils, sa fille ou elle-même.

Ainsi, écouter ses émotions permet de **remonter jusqu'au besoin sous-jacent**, puis d'agir pour le nourrir ou le protéger.

Lien entre besoins et valeurs

Les **valeurs** sont comme les **idées hautes** qui donnent du sens à notre vie.

Les **besoins**, eux, sont comme les **racines** qui nourrissent notre bien-être au quotidien.

Exemple :

- **Valeur** : Liberté
- **Besoin associé** : Être autonome dans ses décisions, gérer son emploi du temps, ne pas être contrôlé.
- **Valeur** : Justice
- **Besoin associé** : Être traité équitablement, que les règles soient les mêmes pour tous.

Une valeur non incarnée dans un besoin satisfait peut créer une tension entre **idéal** et **réalité**.

Pourquoi identifier ses besoins ?

Dans une transition professionnelle (licenciement, reconversion, réorientation...), **reconnaître ses besoins réels** est un levier fondamental pour :

- Choisir un environnement professionnel plus adapté
- Savoir poser ses limites
- Mieux comprendre ses conflits internes
- Reprendre confiance en ses propres ressources
- Construire un projet réaliste et motivant

Exercice d'introspection proposé

Même exercice que pour les valeurs. Sélectionnez-en 10 qui vous « parlent » et qui ne sont pas négociables.

1. Ensuite faire une liste de vos besoins par ordre de priorité puis comparez-les ensemble pour réaliser **une hiérarchie dite « cognitive »**. Faites un classement intuitif puis cognitif.
2. Quels besoins ont été négligés dans votre parcours récent ?
3. Comment pourriez-vous les nourrir dans votre prochain projet ?

Liste de 50 besoins humains fondamentaux

Reconnaissance	Coopération	Validation
Liberté	Soutien	Liberté d'action
Sécurité	Plaisir	Expression émotionnelle
Équilibre vie prof/ perso	Joie	Engagement
Contribution	Paix intérieure	Accomplissement
Sens	Authenticité	Croissance personnelle
Appartenance	Intimité	Structure
Amour	Partage	Rythme
Respect	Écoute	Challenge
Autonomie	Estime de soi	Respect de ses limites
Stimulation intellectuelle	Confiance	Tranquillité
Apprentissage	Justice	Stabilité
Créativité	Temps pour soi	Efficacité
Connexion humaine	Spiritualité	Fidélité à soi-même
Clarté	Expression personnelle	Réalisation
Honnêteté	Être utile	Influence positive
Communication	Validation	Sensibilité

4. Expliquez et développez un ou plusieurs de vos « dérapages » récemment en cherchant à identifier les besoins non assouvis et racontez ce que vous avez entrepris.

GRILLE DE DECISIONS : VALEURS / BESOINS

Exemple d'utilisation les valeurs : *respectez exactement les consignes ci-dessous dans l'ordre.*

1. Parmi la liste des valeurs ou des besoins, choisissez 10 valeurs et/ou 10 besoins qui vous ressemblent. De manière instinctive, classez ce que vous estimez l'ordre « juste » de vos choix.
2. Ensuite, faites la liste et numérotez de 1 à 10 les valeurs ou les besoins comme l'exemple ci-dessus. Reportez les valeurs ou les besoins en ordonnée (haut du tableau) et abscisse (sur le côté) du tableau
3. De manière instinctive, classez l'ordre que vous estimez « juste » par ordre d'importance. Notez à part, l'ordre que vous estimez exact, vous ressemblant le plus. Exemple : Générosité, esthétique, harmonie, etc.
4. De manière spontanée, vous allez maintenant comparer toutes les valeurs et/ou tous les besoins entre elles/eux en reportant dans la case, la valeur ou le besoin qui est le plus important pour vous. A chaque fois, posez-vous la question suivante « Qu'est-ce qui est le plus important pour moi entre... et ... ? » Notez votre choix dans le tableau. Exemple : ligne 4, colonne 2. « Qu'est-ce qui est le plus important pour moi entre **esthétique** (ligne 4) et **altruisme** ? (colonne2) ». Si vous choisissez esthétique, reportez le chiffre 4 dans la case correspondante
5. Répétez l'opération pour toutes les cases – il y en a 45, notez les chiffres correspondant à votre choix
6. A la fin, comptez les résultats obtenus. Reportez les résultats dans le tableau, ligne « Totaux »

7. Faites une nouvelle liste dans l'ordre croissant des valeurs ou des besoins. Liste

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Générosité	altruisme	résilience	Esthétique	courage	Famille	sacrifice	Fierté	harmonie	fidélité
1 Générosité										
2 altruisme										
3 Résilience										
4 esthétique		4								
5 courage										
6 famille										
7 sacrifice										
8 fierté										
9 harmonie										
10 Fidélité										
TOTAUX										

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
TOTAUX										

« cognitive »

8. Comparez avec votre première liste faite de manière « instinctive » et la liste « cognitive »

Recopiez ce tableau et mettez-y vos 10 besoins et comparez-les ensemble

RETROUVER SON IDENTITÉ

les talents



RETROUVER SA LUMIERE



Retrouver son identité

Guide 3 : Les talents

Le mot du coach,

On a tous eu dans notre berceau des petites choses qui nous seront utiles tout au long de notre vie. Plus tard, là où bon nombre de personnes galèrent à apprendre les bons gestes, les bonnes postures, prendre les bonnes décisions, d'autres au contraire vous font cela d'un coup de cuillère, vite fait bien fait. C'est déprimant du moins pour les autres. Pour celui qui le fait, c'est facile et en plus c'est très sympathique à faire. Le pire peut-être, c'est que parfois les personnes ne comprennent pas les raisons pour lesquelles d'autres ont du mal. C'est évident, c'est naturel !

Par contre, parler de "talent", c'est intéressant... mais cela est souvent mal compris. On a tendance à le voir comme quelque chose d'inné, presque magique, tellement cela paraît facile.

En réalité, c'est beaucoup plus concret et surtout... exploitable.

Qu'est-ce qu'un talent ?

Un talent, ce n'est pas juste "être bon à quelque chose".

C'est une **facilité naturelle à apprendre, comprendre ou performer dans un domaine donné**, combinée à du plaisir. Le mot est lâché. Plaisir.

En fait un talent c'est :

Facilité + plaisir + potentiel de progression

Contrairement à une compétence :

- **Compétence** est acquise avec le travail nécessaire doté d'apprentissage, d'échecs successifs, de résilience.

- **Talent** = base naturelle qui rend ce travail plus rapide, plus fluide

Exemple : Des personnes apprennent à rouler avec des chariots élévateurs.

- L'une progresse, mais avec effort. Elle a besoin de s'entraîner encore et encore. Echouer et retenter jusqu'à maîtriser la conduite et la manipulation.
- Une autre prend du plaisir, capte vite, improvise naturellement, gagne un temps fou et maîtrise son sujet
- Une autre malgré tous ses efforts n'y arrivera jamais

⚠ Les idées fausses sur le talent

- ❌ "Si c'est un talent, ça doit être spectaculaire"
➡ Faux. Certains talents sont discrets : écouter, structurer, rassurer, analyser...
- ❌ "Je n'ai pas de talent"
➡ Faux. Tout le monde en a, mais souvent invisibles car "trop naturels"
- ❌ "Le talent suffit"
➡ Faux. Sans travail, il reste au niveau de potentiel

Un talent ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Etre facile ne veut pas dire qu'il ne faille pas travailler.

Un exemple : Rafa, 14 fois vainqueur de Roland Garros. Son point fort, son talent, c'était son coup droit. A l'entraînement, il travaillait son coup droit, encore et encore jusqu'à devenir un coup destructeur pour tous ses adversaires.

Dans le même ordre d'idée, Rafa travaillait son point faible tant que celui-ci ne devenait pas performant ou annihilait son talent. Rapidement, il est devenu hyper efficace avec son revers, **grâce au travail** !

🧠 Les grandes familles de talents

Sans tomber dans des cases rigides, on retrouve souvent :


- 🎯 **Relationnels** : écouter, comprendre les autres, créer du lien
- 🧩 **Analytiques** : logique, résolution de problèmes, structuration
- 🎨 **Créatifs** : imaginer, inventer, créer du nouveau
- ⚡ **Action** : passer à l'acte, décider vite, entreprendre
- 🗣️ **Influence** : convaincre, inspirer, motiver
- 🛠️ **Organisation** : planifier, structurer, fiabiliser


Exercices pour identifier tes talents : du concret

1. L'exercice des moments de flow

Se poser ces questions :

- Quand est-ce que je perds la notion du temps ?
- Quelles activités me donnent de l'énergie ?
- Qu'est-ce que je fais "sans réfléchir" mais bien ?

 Note 5 situations précises

 Cherche le point commun

2. Le miroir social

Demandez à 5 personnes :

“Selon toi, quelles sont mes forces naturelles ?”

Tu vas repérer :

- des répétitions
- des choses que toi tu banalises

3. L'enfance, très puissant car non calculé et surtout naturel

- Qu'est-ce que j'aimais faire spontanément ? Quels étaient mes jeux préférés ?
- Dans quoi étais-je "à l'aise" sans effort ?

 Les talents apparaissent très tôt... avant les filtres sociaux

4. L'exercice des réussites

Liste 10 réussites (pro ou perso), à lister :

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Pour chacune : Qu'est-ce que vous avez fait concrètement ? Quelles qualités vous avez utilisées ?

 Exemple :

“J'ai aidé quelqu'un à se relever” → empathie + écoute

5. ⚡ L'indice de rapidité

- Qu'est-ce que tu apprends plus vite que la moyenne ?
- Qu'est-ce que les autres trouvent difficile mais pas toi ?

👉 C'est souvent un indicateur direct de talent

🌀 Comment utiliser ses talents ?

Un talent non utilisé devient frustrant. Il ne s'use que si l'on ne l'utilise pas.

3 axes clés :

1. Les reconnaître
2. Les développer (discipline + répétition)
3. Les aligner avec ton activité (pro ou perso)

🎯 Petit test rapide : votre instinct dirait quoi ?

- Vous préférez :
 - aider quelqu'un → relationnel
 - résoudre un problème → analytique
 - créer quelque chose → créatif
 - agir / lancer → action
 - convaincre → influence

Ton choix dominant donne déjà une piste.

💡 Une vérité importante

Beaucoup de gens cherchent à corriger leurs faiblesses... 👉 Alors que le vrai levier est :

Amplifier les talents naturels

C'est là que la progression est la plus rapide et la plus durable. *Voir exemple de Rafa plus haut*

“Identifier et activer ses talents naturels”

Objectif

- Identifier ses talents dominants
- Prendre conscience de leur valeur
- Comprendre comment les utiliser concrètement dans leur vie pro/perso

Format

- Individuel, enquête auprès de notre entourage si besoin
- Voici ci-après un tableau utilisé par l’Institut Gallup.

“Un talent, ce n’est pas un don réservé à une élite. C’est quelque chose que vous faites naturellement mieux que la moyenne, souvent sans vous en rendre compte.”

Rappelez-vous que :

- ❖ Ce qu’est un talent
- ❖ Qui pense ne pas avoir de talent ?
- ❖ Talent ≠ compétence
- ❖ Talent = naturel + plaisir + facilité
- ❖ On banalise toujours ses talents

Liste des talents Gallup

Recrutement de cadres

Domaine Stratégique (Strategic Thinking) :

1. **Analytique** : Capacité à comprendre les données et à trouver des explications logiques.
2. **Contexte** : Utilisation des expériences passées pour comprendre et planifier le présent et le futur.
3. **Futuriste** : Vision créative et optimiste de l'avenir.
4. **Idéation** : Créativité pour générer des idées nouvelles et originales.
5. **Collecteur** : Curiosité et soif d'apprendre, collectionne des informations utiles.
6. **Introspection** : Aime réfléchir et explorer des concepts profonds.
7. **Apprenant** : Enthousiasme pour l'apprentissage et l'amélioration continue.
8. **Stratégique** : Trouve des solutions en anticipant différents scénarios et possibilités.

Domaine Influence (Influencing) :

9. **Activateur** : Passe rapidement à l'action et pousse les autres à agir.
10. **Commandement** : Aisance à prendre des décisions et à diriger les autres.
11. **Communication** : Aime expliquer, parler en public et captiver un auditoire.
12. **Compétiteur** : Cherche à être le meilleur et aime la compétition.
13. **Maximiseur** : Améliore constamment ce qui est déjà bon pour atteindre l'excellence.
14. **Confiance en soi** : Conviction forte en ses capacités et ses décisions.
15. **Importance** : Recherche à avoir un impact et être reconnu pour ses actions.
16. **Séduction** : Charme naturel qui permet d'attirer et de convaincre les autres.

Domaine Exécution (Executing) :

17. **Réalisateur** : Travaille dur et se fixe des objectifs à atteindre quotidiennement.
18. **Organisateur** : Talent pour gérer plusieurs tâches et ajuster des plans complexes.

19. **Conviction** : Forte adhésion à des valeurs profondes qui guident les actions.
20. **Cohérence** : Prône l'équité et la régularité, aime les règles et la justice.
21. **Prudent** : Réfléchit aux risques avant d'agir, fait preuve de discernement.
22. **Discipline** : Aime l'organisation, les routines et les structures précises.
23. **Concentration** : Garde le cap sur ses objectifs en se focalisant intensément.
24. **Responsabilité** : Prend ses engagements très au sérieux et assume les conséquences.
25. **Réparateur** : Aime résoudre des problèmes et réparer ce qui ne fonctionne pas.

Domaine Relationnel (Relationship Building) :

26. **Adaptabilité** : Flexible, vit dans le moment présent et s'adapte facilement aux changements.
27. **Connexion** : Croît que tout est lié et valorise les relations humaines.
28. **Développeur** : Prend plaisir à aider les autres à se développer et à progresser.
29. **Empathie** : Ressent et comprend les émotions des autres.
30. **Harmonie** : Privilégie l'accord et la coopération, évite les conflits.
31. **Intégrateur** : Inclut tout le monde, s'assure que personne n'est laissé de côté.
32. **Individualisation** : Reconnaît et valorise les qualités uniques de chaque personne.
33. **Positivité** : Rayonne de bonne humeur et inspire un environnement positif.
34. **Relationnel** : Aime créer des liens profonds et authentiques avec les autres.

Autre liste de talents classés par catégories

- **talents créatifs** : Capacité à générer des idées originales et à produire des œuvres ou des solutions novatrices.
 - Exemples : écriture, arts visuels, musique, design, innovation.
- **Talents analytiques** : Capacité à traiter et à interpréter des informations pour prendre des décisions logiques.
 - Exemples : résolution de problèmes, analyse de données, esprit critique, réflexion stratégique.
- **Talents interpersonnels** : Aptitude à bien communiquer et à interagir avec les autres de manière efficace.
 - Exemples : empathie, écoute active, communication orale et écrite, gestion des conflits, leadership.
- **Talents organisationnels** : Compétence à structurer des processus, à gérer des tâches et à maintenir l'ordre dans un environnement professionnel.
 - Exemples : gestion du temps, planification, gestion de projets, priorisation des tâches.
- **Talents techniques** : Compétences spécifiques liées à des outils, technologies ou procédures.
 - Exemples : programmation, utilisation d'outils logiciels, compétences manuelles, ingénierie.
- **Talents physiques** : Aptitudes qui nécessitent une bonne coordination, force ou endurance physique.
 - Exemples : sports, danse, métiers manuels, coordination œil-main.
- **Talents pédagogiques** : Capacité à transmettre des connaissances ou des compétences à autrui.
 - Exemples : mentorat, enseignement, formation, coaching.
- **Talents entrepreneuriaux** : Capacité à développer et à gérer des initiatives ou des entreprises.
 - Exemples : gestion d'une entreprise, prise de risques, innovation commerciale, sens des opportunités.

- **Talents adaptatifs** : Aptitude à s'adapter aux changements et à gérer des environnements incertains.
 - Exemples : résilience, gestion du stress, flexibilité, ouverture d'esprit.
- **Talents sociaux** : Compétence à tisser des relations et à influencer positivement les autres.
 - Exemples : charisme, persuasion, diplomatie, négociation.

Avec le tableau des talents de l'institut Gallup, choisissez au moins 5 talents que vous avez. Identifiez-en plus si vous les avez.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

❖ **Gardez en tête ces talents. Faites les exercices suivants afin de valider votre liste de talents.**

👉 “Citez quelque chose que vous faites facilement mais que d'autres trouvent difficile”

EXERCICE 1 : LES MOMENTS DE FLOW

Notez 5 moments où vous étiez totalement absorbé, où le temps passait vite”

Questions guidées

- Que faisiez-vous ?
- Avec qui ?
- Quelles qualités utilisiez-vous ?

👉 Chercher les patterns (répétitions)

EXERCICE 2 : LES RÉUSSITES CLÉS

“Listez les 10 réussites (pro ou perso) que vous avez identifiées plus haut”

Pour chaque :

- Qu’est-ce que vous avez fait ?
- Quelles qualités étaient en jeu ?

Votre rôle : mettre des mots sur vos talents

Exemple :

- “J’ai organisé un événement” → organisation / leadership
- “J’ai aidé un ami” → écoute / empathie

EXERCICE 3 : LE MIROIR DES AUTRES

Demandez à votre partenaire, vos enfants, vos amis, votre famille :

« Selon toi, quelles sont mes forces, mes talents où je suis très fort et que je fais naturellement ? »

🔥 C’est bon ? Alors ? Conclusions ?

EXERCICE 4 : L’ENFANCE

Questions :

- Qu’aimiez-vous faire naturellement étant enfant ?
- Dans quoi étiez-vous à l’aise sans effort ?

👉 **Talents bruts, non conditionnés ?**

SYNTHÈSE DES TALENTS

Top 5 talents, il en faut au moins par catégorie

- Relationnel
- Créatif
- Analytique
- Action
- Influence

- Organisation

Question puissante

“Si vous deviez parier sur vous-mêmes, sur quoi miseriez-vous ?”

ACTIVATION DES TALENTS

Exercice

Pour chaque talent, posez-vous la question :

1. Comment je l'utilise aujourd'hui ?
2. Comment je pourrais l'utiliser plus ?
3. Dans quel contexte il me serait le plus utile ?

Projection

- Dans ton travail ?
- Dans un projet ?
- Dans ta vie perso ?

PLAN D'ACTION

👉 “Choisir 1 talent à activer dès cette semaine”

Répondre :

- Quelle action concrète ?
- Quand ?
- Comment ?

CLÔTURE

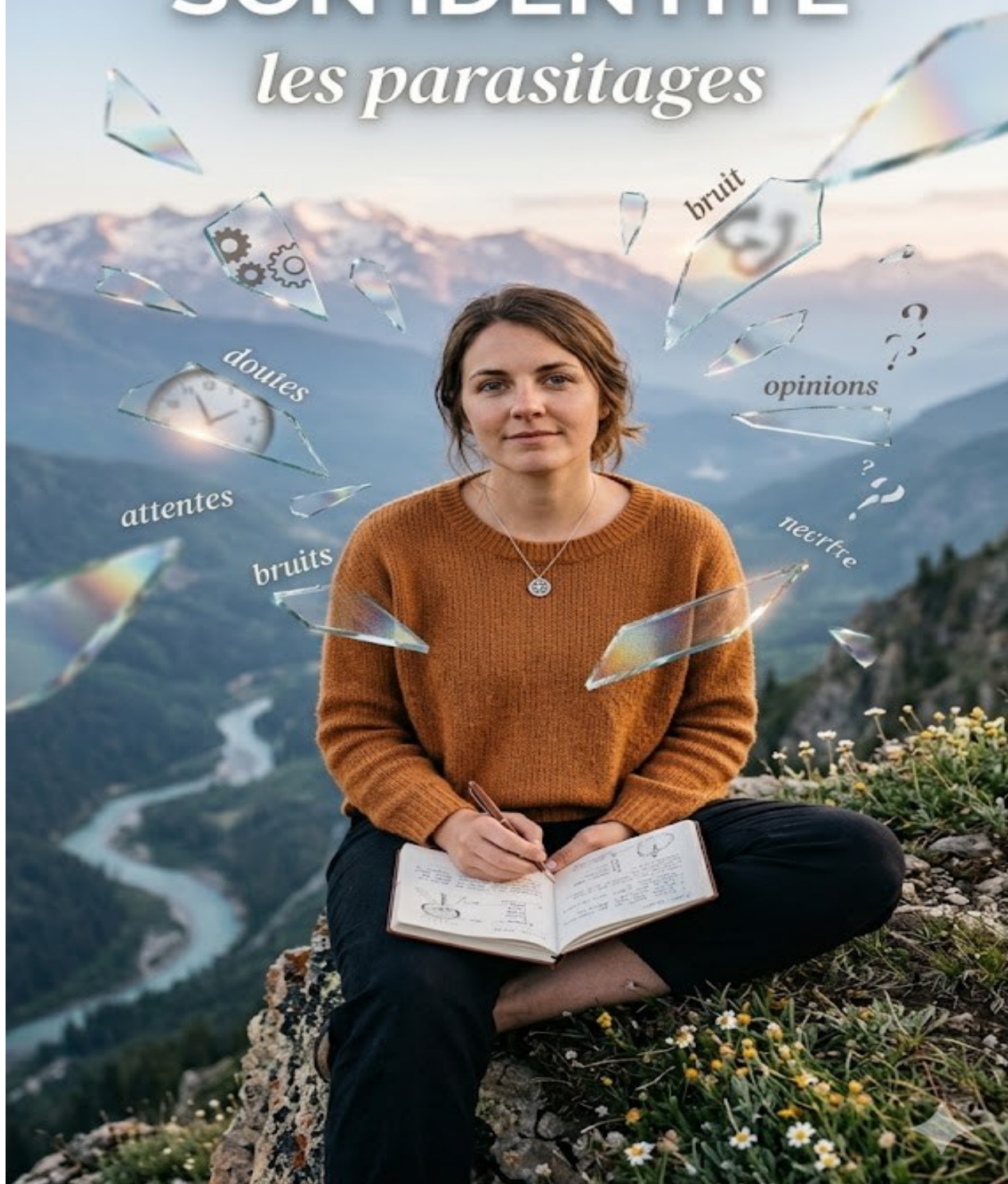
Questions finales :

Comment vous vous sentez après ces exercices ?

Comment allez-vous les utiliser concrètement dès maintenant ?

RETROUVER SON IDENTITÉ

les parasitages



RETROUVER SA LUMIERE



Les parasitages

L'art de vivre sans interférence

Notre performance = Notre potentiel – nos propres freins

Pe = Po - parasites

Pourquoi cette règle est-elle si importante ?

Nous avons des projets, des objectifs, des contraintes et pour réussir nous avons tous besoin d'être focus à 100 % pour être le plus efficace possible.

Des « parasites » pompent furtivement mais sûrement notre énergie.

Définition :

On peut définir un parasitage comme une chose, petite, ridicule ou plus grande qui nous prend de l'énergie ET sur laquelle nous pouvons avoir une action

Attention : ces 2 conditions doivent être remplies pour qualifier la situation comme un parasitage

EXPLICATION par une métaphore très parlante.

Imaginez que vous ayez une maison avec un jardin. Vous avez un pied de rhubarbe (j'adore la rhubarbe) tout au fond de votre jardin. Ce pied a besoin d'eau. Seul un robinet attaché à la maison se trouve à plusieurs dizaines de mètres.

Pour arroser ce pied de rhubarbe, vous optez pour une solution pas chère : l'arrosoir.

L'inconvénient c'est que cela vous demande beaucoup de travail et d'énergies, que vous n'avez pas toujours après une journée de travail ou autre.

Vous décidez d'acheter un tuyau d'arrosage. Branché au robinet de la maison, c'est parfait. Cela vous évite bien des tracas, des actions physiques pénibles à répétition.

Au début de l'achat, vous branchez le tuyau avec le robinet. Oh, magie, à part dérouler le tuyau sur toute la longueur nécessaire, c'est très pratique, rapide et pas cher. Magnifique. Le débit est fantastique.

En été, vous devez arroser tous les jours. Vous décidez qu'après chaque utilisation, vous ne rangez pas le tuyau... pour être encore plus rapide, plus efficace.

Après plusieurs semaines de ce traitement, le soleil a tapé sur le tuyau en caoutchouc. Des enfants ont peut-être roulé dessus avec leurs petits vélos, trotinette. La nuit est plus fraîche l'été. Vous oubliez de le rentrer l'hiver. La pluie, la neige, le froid, le chaud et froid, le gel, marcher dessus occasionnent fatalement des petits trous.

Ces petits trous, pris séparément ne laissent passer qu'un filet d'eau ridicule ou quelques gouttes ici et là.

Quelques mois à ce traitement, quand vous décidez d'arroser votre jardin, le flux puissant a disparu...

Partant du principe que chacun est responsables des résultats qu'il obtient, avec cette attitude nous nous sentons des créateurs de notre vie : nous subissons moins !

Il en est de même du déroulement de notre vie.

Si vous souhaitez que votre tuyau perdure et qu'il soit tout aussi efficace, vous avez une action à faire qui est uniquement de votre ressort.

Si vous décidez de ne plus tolérer certaines choses, vérifiez en premier lieu que cela est bien et totalement votre décision ! Si c'est ok pour vous alors il est temps de passer à l'action !

Est-ce que l'exercice sera facile et évident ? [probablement pas](#)

Est-ce que cela va vous bousculer un peu et vous sortir de votre zone de confort ? [vraisemblablement](#)

Est-ce que cela en vaut le coup ? [oh que OUI](#)

Prêt(e) à passer à l'action ?

• Etape 1 :

Lister 50 choses que vous « subissez » dans votre vie (petites ou grandes). Vous les sélectionnez dans ces domaines.

1. **Votre maison, votre lieu de travail.** On parle d'environnement pas du travail en lui-même. Exemple : il faudrait un rideau pour m'empêcher d'avoir le soleil dans les yeux.
2. **Vos relations avec votre famille, vos réseaux amicaux,** etc. Exemple : leurs attitudes, leurs comportements que vous subissez
3. **Les équipements que vous possédez :** hi fi, électroménager, voiture, etc. Exemple : ma voiture aurait bien besoin d'un petit coup d'aspirateur.
4. **Domaine professionnel :** ma manière de m'organiser, la nature de ce que vous faites
5. **Domaine des finances :** de quoi avez-vous marre de subir ? Exemple : interrompre un contrat inutile : un forfait téléphonique que vous n'utilisez pas
6. **Prendre soin de vous :** vos loisirs, vos hobbies...
7. **Votre style de vie :** quel genre de vie je veux mener ? Quel écart avec celle que je mène actuellement ?
8. **Vos états internes, vos émotions ?** Ne serait-il pas le moment de travailler sur une blessure ?
9. **L'image de soi.** Ne serait-il pas le moment d'arrêter de mettre un survêtement ? Me forcer à me maquiller pour me sentir belle ?
10. **Autres...**

Etape 2 :

Rappels :

- **Cette liste représente des choses que vous subissez, qui sont des nuisances ET sur lesquelles vous pouvez avoir une action.**
- **Nous avons des raisons d'accepter ces choses qui sont des nuisances. Avant de les supprimer, il est bon de se demander, de comprendre en quoi elles sont utiles. Quelle est la raison ?**

Relire ces 50 points.

Etape 3 :

Après avoir posé cette question, réfléchir au bénéfice que cela vous procure.

Etape 4 :

Prendre chaque item et réfléchir à l'avantage que j'ai à continuer cela ?

Votre réponse pourrait vous titiller quelque peu, soyez honnête.

Etape 5 :

Se poser les 2 questions suivantes :

1. Qu'est-ce que cela me rapporte ?
2. Qu'est-ce que cela me coûte ?

Pour cette dernière, il y a 2 coûts, le coût évident et le coût caché (indirect). Le second pouvant finir à long terme par « coûter cher », c'est ce que je peux appeler une victoire à la Pyrrhus.

Etape 6 :

Quand vous avez fait cette réflexion, pour chaque item, demandez-vous si cela en vaut la peine d'y remédier. Si votre réponse est « non » alors continuez avec les autres items.

Pour celui-ci et après vous avoir interrogé, il convient d'accepter de conserver la situation telle qu'elle est et ainsi le parasitage n'en est plus un. C'est une décision de votre part, en toute conscience.

Je vous ai préparé un tableau pour structurer votre pensée, votre réflexion.

Attention regain d'énergie à venir, prévenez votre famille, ça va booster dans les chaumières...

Tableaux sur les parasitages

Parasitage	Bénéfices	Coûts directs ou indirects	Actions proposées	Gain recherché	Date prévue de réalisation	Date effective
Ici, notez le parasitage que vous avez identifié	Ce que cela vous rapporte d'accepter ce parasitage	Ce que cela vous coûte : direct, ce qui est évident, indirect, ce qui peut coûter cher	Je traite, je supprime ou je garde	Ce que cela va vous rapporter si vous traitez ou si vous faites disparaître ce parasitage	Date que vous avez prévue. Plus le parasitage est important, plus la date peut être éloignée	Date où le parasitage a été effectivement traité en globalité
Exemple 1 J'ai une toile d'araignée au-dessus de mon bureau	Un gain de temps pour aller chercher un balai et me dérange dans ce que je fais. Ca me dérange pas plus que cela	Oui mais cela me donne une mauvaise image de moi pour moi-même et pour les personnes qui le verrait	Les faire disparaître	Un soulagement, satisfaction d'avoir un environnement propre et sain	immédiat	Je me suis levé, je l'ai enlevé de suite.
Exemple 2 J'ai un projet et je devrais téléphoner pour avoir un rdv	Je le ferai demain, je n'aime pas téléphoner. J'ai le temps	Cela repousse encore mon projet à chaque jour qui passe. J'ai peur de m'engager	J'appelle demain pour prendre rdv	Je décide de me mettre en action	Demain mardi à 9h30	Mardi à 9h35.

RETROUVER SON ÉQUILIBRE INTERNE

la gestion des émotions



PARTIE 1 : GUIDE PRATIQUE

CE QUE VOUS DEVEZ COMPRENDRE

L'être humain est fait d'eau, de chair et de sang. Mais pas uniquement, il a un cerveau, il éprouve des sentiments de toute nature. Ces sentiments peuvent lui faire faire des choses qui touchent parfois à l'irrationnel, du côté obscur mais aussi lui faire faire les plus grandes choses magnifiques. Ces sentiments nettement sous-évalués par les autres animaux sur cette terre s'appellent des émotions. Elles sont tellement omniprésentes dans la vie quotidienne qu'elles peuvent être la cause de tellement d'états.

Cependant, vos émotions ne sont pas un problème.

Elles sont un signal envoyé à votre esprit, votre corps.

Le vrai problème, c'est :

- ne pas les comprendre
- les subir
- ou vouloir les supprimer

👉 Une émotion bien comprise devient une force. Ne pas les comprendre, la situation devient compliquée à plus d'un titre.

1. QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Le petit Robert évoque un état affectif intense, plaisir ou douleur, nettement prononcé ou une grande sensibilité. Il existe 7 émotions humaines :

Une émotion est une réaction automatique du corps face à une situation.

Les principales émotions :

- Joie
- Tristesse
- Peur
- Colère
- Dégoût

👉 Elles ont toutes une utilité à des degrés divers.

2. LES ERREURS COURANTES

- Ignorer ses émotions.
- Les refouler.
- Réagir impulsivement
- Se juger pour ce que l'on ressent

3. LES 3 ÉTAPES CLÉS

1. Identifier

Nommer l'émotion

2. Comprendre

Pourquoi elle est là. Elle est apparue quand, à quelle occasion, pourquoi cette intensité. Que me fait-elle ressentir comme blessure ?

3. Agir

Choisir une réponse adaptée qui soit réfléchie, calculée à bon escient sans aller dans les extrêmes de l'impulsivité.

Que ce soit l'ignorance de cette émotion, de son refoulement, de son accueil bienveillant, la sur-réaction ou le jugement trop sévère envers soi-même, tout est question de bien réagir à cette émotion. Parfois, cela est plus facile à dire qu'à faire.

Voici un workbook où je vous donne des indications, des indicateurs, une méthodologie, pour identifier et traiter l'émotion que vous ressentez en diminuant au maximum les effets négatifs.

PARTIE 2 : WORKBOOK (PROGRAMME 7 JOURS)

Travail à faire : les plus grandes erreurs seraient d'aller trop vite pour passer ces exercices. Allez-y doucement, calmement et en vous préparant à sortir de votre zone de confort. Soyez honnête avec vous-mêmes et laissez-vous guider par ces questions.

Bon courage.

JOUR 1 : PRENDRE CONSCIENCE

Utilisez si possible une émotion récurrente plutôt que le plaisir de manger une glace devant la télévision un mardi soir.

Exercice : Mes émotions récentes et récurrentes, voire obsédantes

Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui ?

.....

Dans quelles situations ?

.....

JOUR 2 : IDENTIFIER SES ÉMOTIONS

Faites le point à chaque émotion récurrente, répétez l'exercice pour chaque émotion...

Exercice : Mettre un mot

Situation :

.....

Émotion ressentie :

.....

Intensité (1 à 10) : ____

JOUR 3 : COMPRENDRE SES DÉCLENCHEURS

Exercice : Le déclencheur

Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?

.....

À quoi cela me fait penser ?

.....

JOUR 4 : PRENDRE DU REcul

Exercice : Pause émotionnelle

La prochaine fois que vous ressentez une émotion forte :

- Je respire profondément (3 fois) 4 temps sur l'inspiration, 4 temps sur le blocage de la respiration, 4 temps pour l'expiration et ainsi de suite jusqu'à retrouver un minimum de lucidité
- Je prends du recul

Ce que j'ai observé :

.....

JOUR 5 : CHOISIR SA RÉACTION

Exercice : Réagir autrement

Réaction habituelle :

.....

Nouvelle réaction possible :

.....

JOUR 6 : GÉRER LES ÉMOTIONS INTENSES

Exercice : Mes solutions

Quand je suis en colère, je peux :

.....

Quand je suis stressé, je peux :

.....

JOUR 7 : INTÉGRATION

Exercice : Bilan

Ce que j'ai appris :

.....

Ce que je vais continuer à appliquer :

.....

BONUS : OUTILS RAPIDES

- Respirer profondément
- Écrire ce que l'on ressent
- Prendre du recul avant d'agir
- Bouger (marcher, sport)

PLAN DE CONTINUITÉ

Mes engagements :

.....

.....

OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

Vous avez commencé à comprendre vos émotions.

Mais les transformer durablement demande un travail plus profond.

👉 Je vous accompagne pour :

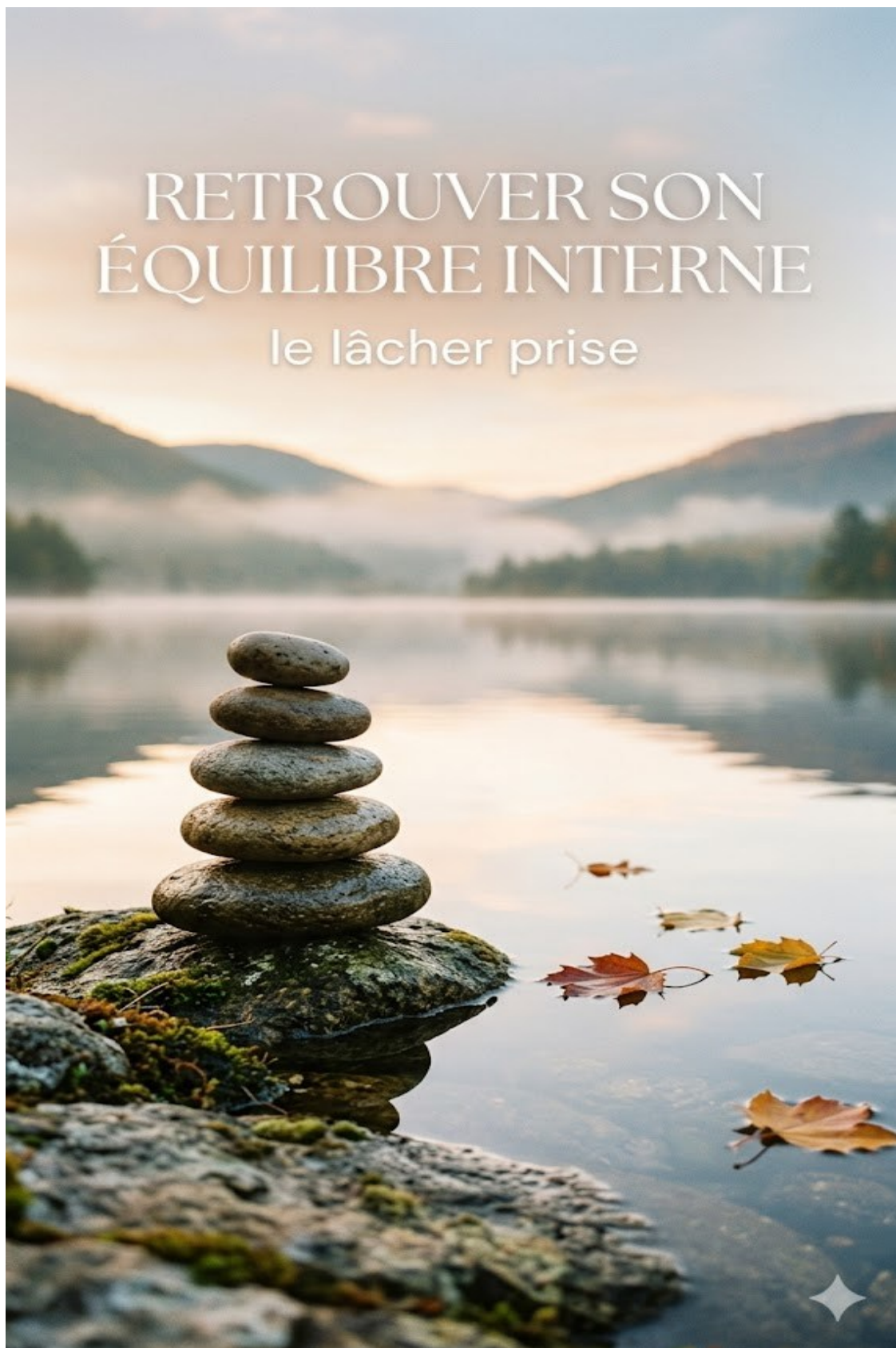
- Mieux vous comprendre
- Gérer vos réactions
- Retrouver de la stabilité émotionnelle

Contactez-moi pour aller plus loin.

Synergycoaching.fr

RETROUVER SON ÉQUILIBRE INTERNE

le lâcher prise



LE LACHER PRISE

Le petit mot du coach.

Voici un thème que tout le monde devrait maîtriser pour plus de justesse dans les relations humaines. S'il ne devait y avoir qu'un seul thème essentiel à étudier, celui-ci figurerait parmi les tous premiers. Pour moi, il serait Le thème à étudier, à expérimenter et pratiquer avec succès. Ce thème viderait littéralement les cabinets de psy s'il faisait partie de notre quotidien.

Il a une valeur inestimable. Par contre, pour l'acquérir, le maîtriser, le pratiquer vous devrez passer par sortir de **votre zone de confort**. Il y aura un prix à payer mais les résultats seront mille fois plus bénéfiques que cela vous aura coûté !

Le principe est simple à comprendre mais tellement compliqué à mettre en œuvre ! Cependant quand on arrive à lâcher prise sur une situation délicate, cela vous enlève une source de stress, d'angoisses, de rancœurs inutiles, épuisements vitaux très importants.

J'en profite pour rappeler que la rancœur brise, use, maltraite, écrase, détruit uniquement celui qui en souffre. A aucun moment la rancœur n'atteindra celui ou celle qui en est la cause !

Le **lâcher prise** n'est pas d'oublier, n'est pas d'être dans le déni ou que sais-je. Le lâcher prise, en effet c'est l'acceptation de ce qui est. C'est accepter que nous ne pouvons pas tout contrôler. **Lâcher prise**, c'est se protéger de sentiments terribles, dont ceux de la culpabilité, des regrets ou des remords.

Lâcher prise c'est faire quelque part un deuil.

Le **lâcher-prise** est un concept clé du développement personnel, souvent associé à la paix intérieure, la réduction du stress et l'amélioration du bien-être général.

1. Introduction : Qu'est-ce que le lâcher-prise ?

- **Définition :** Le lâcher-prise consiste à abandonner la lutte contre ce que nous ne pouvons pas contrôler, accepter la réalité telle qu'elle est, et cesser de vouloir tout maîtriser. Cela ne signifie pas renoncer à ses objectifs, mais plutôt se libérer des attentes excessives, de l'obsession du contrôle et du perfectionnisme.
- **Pourquoi est-ce important ?**
 - Réduction du stress et de l'anxiété
 - Meilleure gestion des émotions
 - Accès à une plus grande paix intérieure
 - Amélioration des relations interpersonnelles en réduisant la frustration et les attentes irréalistes.

2. Comprendre pourquoi nous avons du mal à lâcher prise

En général nous avons besoin du lâcher prise quand une émotion très forte nous submerge. Et c'est à cet instant que peuvent réapparaître des blessures du passé non guéries. Le moment n'est plus de réagir mais d'agir. L'idée est de reprendre le contrôle de votre état d'esprit, de la qualité de vos actes basée sur une forme de sagesse et non pas de réactions « à chaud », impulsives qui pourraient encore compliquer la situation déjà délicate.

- **Le besoin de contrôle** : Beaucoup de personnes ont du mal à lâcher prise car elles veulent contrôler les événements, les gens ou même leurs émotions. Cela provient souvent d'une peur sous-jacente : peur de l'échec, du rejet, de l'inconnu, ou du jugement.
- **L'attachement au résultat** : Nous nous attachons souvent à des résultats précis. Si les choses ne se déroulent pas comme prévu, nous pouvons ressentir de la frustration ou de la déception. Cet attachement nous rend vulnérables au stress et à l'anxiété.
- **Les croyances limitantes** : Des croyances comme "je dois tout contrôler pour réussir" ou "si je laisse aller, je vais échouer" nous empêchent de lâcher prise. Ces croyances sont souvent enracinées dans des expériences passées ou des schémas éducatifs.

3. Les bienfaits du lâcher-prise

J'ai pratiqué le lâcher prise il n'y a pas si longtemps. Sauf que j'ai eu 4 situations très délicates à gérer en même temps. Oui, 4. J'ai réussi et heureusement. Pratiquer avec succès le lâcher prise fut pour moi une bénédiction, sans cela je ne sais pas dans quel état psychologique je serais.

- **Paix intérieure** : En acceptant que certaines choses échappent à notre contrôle, nous réduisons les tensions internes et le stress. Cela permet d'être plus calme face aux imprévus et aux difficultés de la vie.
- **Équilibre émotionnel** : Lâcher prise sur les émotions négatives (colère, rancune, peur) permet de les laisser passer sans s'y accrocher. Cela aide à retrouver une stabilité émotionnelle plus rapidement après un événement stressant.
- **Liberté mentale** : En cessant de vouloir tout contrôler, on libère son esprit pour se concentrer sur ce qui est vraiment important et sur ce que l'on peut réellement influencer. On se libère d'un poids souvent trop lourd à porter pour nous-mêmes et là, vous reprenez le contrôle.
- **Amélioration des relations** : Lorsque nous arrêtons d'imposer des attentes irréalistes aux autres, nos relations deviennent plus saines. Le lâcher-prise permet de respecter les différences et d'accepter les imperfections des autres.

4. Comment pratiquer le lâcher-prise ?

Voici plusieurs techniques concrètes pour apprendre à lâcher prise :

- **Accepter l'incertitude** : Il est impossible de tout prévoir ou contrôler. S'entraîner à accepter que certaines choses resteront toujours hors de notre contrôle aide à

réduire l'anxiété. Par exemple, lorsqu'une situation imprévue survient, rappeler que l'incertitude fait partie de la vie.

- **Pratiquer la pleine conscience (Mindfulness) :** Être pleinement présent à chaque instant permet de ne pas se perdre dans les inquiétudes liées au passé ou au futur. La méditation de pleine conscience est un outil puissant pour observer ses pensées et émotions sans y réagir immédiatement. Elle aide à créer une distance entre soi et ses réactions automatiques.
- **Relâcher les attentes :** Avoir des attentes élevées envers soi-même ou les autres peut mener à des déceptions. Prendre conscience de ces attentes et essayer de les alléger permet de mieux vivre les imprévus. Par exemple, dans les relations, cela peut signifier accepter que l'autre ne réagisse pas toujours comme nous l'attendions.
- **Respiration consciente :** La respiration profonde est une méthode rapide pour se recentrer dans le moment présent. Lorsqu'on ressent du stress ou une situation incontrôlable, prendre quelques respirations profondes aide à apaiser l'esprit. L'atmosphère chargée d'ions de la mer, de la montagne ou de la forêt favorise cette phase de respiration consciente.
- **Prendre du recul :** Parfois, nous sommes trop impliqués émotionnellement dans une situation pour prendre des décisions rationnelles. S'éloigner temporairement permet de revenir avec une perspective plus équilibrée. Cela peut signifier prendre une pause, changer de lieu, ou simplement attendre avant de réagir. Pour ma part, ce fut de longues balades en forêts où je me suis retrouvé avec moi-même à ruminer, rager, geindre et pour finalement accepter.
- **Développer la gratitude :** Être reconnaissant pour ce que nous avons déjà plutôt que de nous concentrer sur ce qui manque nous aide à lâcher prise sur les désirs excessifs. Tenir un journal de gratitude peut être une manière puissante de cultiver cette attitude.

Depuis pas mal de temps maintenant je me fais un plaisir de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur. Je me dis que peut-être dans quelques années la maladie m'empêchera de le faire. Donc, j'ai décidé d'en profiter tant qu'il en est encore temps.

5. Lâcher prise dans différents domaines de la vie

- **Dans les relations :** Accepter que nous ne pouvons pas contrôler les réactions des autres. Nous pouvons seulement contrôler nos propres émotions et comportements. Lâcher prise, c'est arrêter d'essayer de changer l'autre et se concentrer sur la relation elle-même, avec ses hauts et ses bas.
- **Dans la carrière :** Au travail, nous nous imposons souvent des objectifs irréalistes ou un besoin de perfection. Lâcher prise, c'est accepter que tout ne peut pas être parfait et qu'il est normal de rencontrer des obstacles. Cela aide aussi à mieux gérer l'échec et à s'adapter aux changements. Pour ma part, je fais confiance au destin. Quand une porte se ferme, une autre s'ouvre.
- **Face à l'échec :** L'échec est une partie naturelle de la vie. Lâcher prise sur le besoin de toujours réussir permet de se libérer du perfectionnisme. L'échec peut être vu comme une opportunité d'apprentissage, plutôt qu'un obstacle insurmontable.
- **Avec soi-même :** Le lâcher-prise commence souvent par soi. Cela signifie être moins dur envers soi-même, accepter ses limites et imperfections, et se pardonner. Cela nous permet de relâcher la pression que nous nous imposons.

6. Les obstacles au lâcher-prise

Il peut être difficile de lâcher prise pour plusieurs raisons : les principales peuvent revêtir l'apparence des blessures qui cachent l'intuition. On pense souvent que c'est une intuition mais en fait, ce n'est peut-être que la manifestation d'une blessure. Petite astuce pour déceler si cela est une intuition ou le bruit de nos blessures. Quand cela dure au-delà de 2 à 3 minutes, c'est votre esprit qui crée des choses et en aucun cas, il ne s'agit pas d'intuition.

- **Peur de perdre le contrôle** : La peur de l'incertitude peut nous rendre encore plus enclins à vouloir tout contrôler.
- **Attachement émotionnel** : Nous nous attachons souvent à des personnes, des idées, ou des objets qui ne sont plus bénéfiques pour nous.
- **Croyances limitantes** : Des croyances telles que "je dois être parfait" ou "je dois toujours réussir" peuvent empêcher de lâcher prise.
- **Injonctions sociales** : La société valorise souvent l'ambition, la performance et le contrôle, ce qui rend difficile l'idée de "laisser aller".

7. Exercices pratiques pour cultiver le lâcher-prise

- **Méditation guidée** : Suivre des méditations axées sur le lâcher-prise. Ces méditations aident à se concentrer sur l'instant présent et à relâcher les pensées intrusives.
- **Écrire une lettre de lâcher-prise** : Rédiger une lettre où l'on exprime tout ce que l'on souhaite lâcher. Cela peut concerner des émotions, des situations ou des personnes. Il n'est pas nécessaire d'envoyer la lettre ; le simple fait d'écrire aide à relâcher ces attachements. L'écriture est l'outil le plus puissant qui existe en psychologie. Le corps ne ment pas et le stylo est le prolongement du bras. Je l'utilise pour mes clients en coaching pour ce thème mais aussi pour d'autres. J'ai des résultats très positifs et très convaincants.
- **Pratiquer le détachement progressif** : Choisir une situation spécifique dans laquelle on a du mal à lâcher prise et s'exposer progressivement à l'idée de relâcher le contrôle. Cela peut être une petite chose au début, puis d'autres plus complexes avec le temps.

8. Conclusion : Lâcher prise comme acte de courage et de liberté

- **Résumé** : Lâcher prise est un acte de libération mentale et émotionnelle. C'est un processus qui nous permet de vivre plus pleinement, de réduire le stress et de cultiver une paix intérieure durable.
- **Le long terme** : Le lâcher-prise ne se fait pas en une seule fois. C'est un travail constant d'acceptation, de prise de conscience et de libération. Plus on le pratique, plus cela devient naturel.

En cadeau bonus – les valeurs utiles pour le lâcher prise

Voici une exploration des valeurs associées au thème du lâcher-prise, avec une explication détaillée de chaque valeur. Ces valeurs sont des principes fondamentaux qui guident nos actions et nos choix dans la pratique du lâcher-prise.

1. L'Acceptation – le principe essentiel

- **Définition :** Accepter signifie reconnaître la réalité telle qu'elle est, sans chercher à la modifier ou à la nier. Cela inclut l'acceptation des événements, des émotions, des autres personnes, et de soi-même.
- **Dans le contexte du lâcher-prise :** L'acceptation est essentielle car elle constitue la première étape du lâcher-prise. Plutôt que de résister aux situations inconfortables ou aux imprévus, accepter ce qui se passe nous permet de réduire la tension interne. Accepter, ce n'est pas se résigner, mais comprendre que certaines choses sont hors de notre contrôle.
- **Exemple pratique :** Dans une situation de conflit, accepter que l'autre personne puisse penser différemment sans chercher à la convaincre ou à changer son opinion.

2. Le Détachement

- **Définition :** Le détachement est la capacité à se distancer émotionnellement des situations, des résultats ou des personnes, sans pour autant être indifférent ou insensible.
- **Dans le contexte du lâcher-prise :** Le détachement permet de se libérer de l'obsession du contrôle. Cela signifie être capable de vivre une expérience pleinement, mais sans être attaché à ce qu'elle se déroule d'une certaine manière. Cela favorise la liberté intérieure, car on n'est plus prisonnier des attentes ou des résultats.
- **Exemple pratique :** Si vous avez un projet au travail, faire de votre mieux mais accepter que le résultat final ne soit pas entièrement sous votre contrôle.

3. La Confiance

- **Définition :** La confiance, c'est avoir foi en soi, en les autres, et en la vie. C'est croire que les choses peuvent se dérouler de manière positive, même si tout ne se passe pas comme prévu.
- **Dans le contexte du lâcher-prise :** Lâcher prise exige de la confiance. Il faut croire que même si vous ne pouvez pas tout contrôler, les choses finiront par s'arranger d'une manière ou d'une autre. C'est aussi faire confiance à ses capacités à s'adapter aux changements et aux imprévus.
- **Exemple pratique :** Lancer une nouvelle initiative sans être sûr à 100 % du succès, en ayant confiance dans le processus et dans sa capacité à faire face aux difficultés.

4. La Patience

- **Définition :** La patience est la capacité à attendre sereinement et à accepter les délais ou les obstacles sans s'impatienter ou se décourager.
- **Dans le contexte du lâcher-prise :** Parfois, lâcher prise prend du temps. Il faut être patient avec soi-même et accepter que le processus de transformation ne soit pas instantané. La patience aide à traverser les moments d'incertitude sans se laisser submerger par la frustration ou l'inquiétude.
- **Exemple pratique :** Lorsqu'une situation difficile persiste, attendre calmement que les choses évoluent, tout en continuant à agir de manière réfléchie.

5. L'Humilité

- **Définition** : L'humilité est la reconnaissance de ses propres limites et imperfections, ainsi que la capacité à accepter l'aide des autres.
- **Dans le contexte du lâcher-prise** : Lâcher prise implique d'admettre que nous ne pouvons pas tout contrôler et que nous ne connaissons pas toujours la meilleure solution. L'humilité nous permet de demander de l'aide quand c'est nécessaire et d'accepter nos vulnérabilités sans honte.
- **Exemple pratique** : Accepter de déléguer des responsabilités à d'autres ou de demander conseil dans une situation incertaine.

6. Le Pardon

- **Définition** : Le pardon est la capacité à libérer la rancune, la colère ou le ressentiment envers une personne, une situation, ou soi-même.
- **Dans le contexte du lâcher-prise** : Le pardon est un élément clé du lâcher-prise, car il permet de libérer les émotions négatives qui nous retiennent dans le passé. Il ne s'agit pas de minimiser ce qui s'est passé, mais de refuser de laisser cette douleur vous contrôler.
- **Exemple pratique** : Pardoner à quelqu'un qui vous a blessé, non pour excuser son comportement, mais pour vous libérer de la douleur émotionnelle associée.

Attention toutefois à cette pratique ! pour moi, pardonner à l'autre et lui dire c'est se libérer d'une charge émotionnelle MAIS dans ces conditions, faites attention à ne pas se placer psychologiquement au-dessus de l'autre. Pardoner à l'autre est excellent si on le fait surtout pour nous-mêmes, pour notre bien-être présent et futur. Lui dire ? peut-être une voie à explorer ?

7. La Flexibilité

- **Définition** : La flexibilité est la capacité à s'adapter aux changements et à ajuster ses plans et ses attentes en fonction des circonstances.
- **Dans le contexte du lâcher-prise** : Pour lâcher prise, il faut savoir s'ajuster et changer de cap lorsque les situations l'exigent. Être flexible signifie que vous n'êtes pas rigide dans vos attentes et que vous acceptez les changements comme faisant partie du processus.
- **Exemple pratique** : Lorsque des plans changent à la dernière minute, s'adapter plutôt que de se sentir frustré par l'inattendu.

8. La Gratitude

- **Définition** : La gratitude est la reconnaissance et l'appréciation des aspects positifs de la vie, même dans les moments difficiles.

- **Dans le contexte du lâcher-prise :** Pratiquer la gratitude aide à se détacher des attentes et à se concentrer sur le moment présent. Cela permet de voir le bon côté des choses et de ne pas rester focalisé sur ce qui manque ou ce qui ne va pas.
- **Exemple pratique :** Même dans une situation de déception ou d'échec, trouver un aspect positif ou une leçon apprise pour la valoriser.

9. La Responsabilité

- **Définition :** La responsabilité est la capacité à reconnaître et à assumer ses choix et ses actions.
- **Dans le contexte du lâcher-prise :** Lâcher prise ne signifie pas abandonner toute responsabilité. Au contraire, cela implique de prendre la responsabilité de ce que l'on peut contrôler (nos actions, nos réactions) et de lâcher ce qui ne l'est pas (les circonstances extérieures, les autres personnes).
- **Exemple pratique :** Face à un échec, au lieu de se concentrer sur les facteurs externes, reconnaître les aspects où vous aviez un contrôle et travailler dessus, tout en acceptant ce qui était hors de votre portée.

10. Le Courage

- **Définition :** Le courage est la capacité à faire face à l'incertitude, à la peur ou à l'adversité, et à prendre des décisions difficiles même lorsque cela fait peur.
- **Dans le contexte du lâcher-prise :** Lâcher prise demande du courage, car cela implique souvent de s'aventurer dans l'inconnu et de faire face à ses peurs. Il faut du courage pour abandonner le contrôle ou laisser aller des situations ou des relations qui ne nous servent plus.
- **Exemple pratique :** Choisir de ne plus poursuivre une relation toxique, même si cela crée une sensation d'incertitude ou de perte.

Ces valeurs forment les piliers sur lesquels repose le lâcher-prise. En les cultivant, on apprend à vivre avec plus de sérénité, d'authenticité et de liberté émotionnelle. Elles sont aussi interconnectées : l'acceptation appelle l'humilité, le courage renforce la flexibilité, et la gratitude alimente la confiance.

WORKBOOK

Apprendre à lâcher prise



Apprendre à lâcher prise : Se libérer du contrôle, du stress et des pensées envahissantes

Par votre coach

INTRODUCTION : LE PARADOXE DU CONTRÔLE

Plus vous essayez de tout contrôler...

Plus vous ressentez du stress.

Le lâcher prise ne veut pas dire abandonner.

👉 Cela veut dire : accepter ce que vous ne pouvez pas contrôler et agir sur ce que vous pouvez.

[RETROUVER SA LUMIERE](#)

COMMENT UTILISER CE WORKBOOK

- 15 à 20 minutes par jour pas plus. L'objectif est le travail en profondeur
- Répondez avec sincérité et osez sortir de votre zone de confort
- Passez à l'action dès aujourd'hui



Voici un programme que vous pouvez appliquer sur une période 7 jours consécutifs.

Il vous faudra 21 jours pour l'intégrer complètement et bien sûr de la pratique.

Alors patience...

PROGRAMME EN 7 JOURS

JOUR 1 : PRENDRE CONSCIENCE

Est la clé de la « guérison » ou de « l'apprentissage »

Exercice : Ce que je contrôle trop

Dans ma vie, j'essaie de contrôler :

.....

Situations où je ressens du stress :

.....

JOUR 2 : CONTRÔLABLE ou INCONTRÔLABLE ?

Pensez à une situation précise que vous vivez. Décortiquez et décortiquez encore, éplucher et éplucher encore. Creusez

Exercice : je fais le tri

Ce que je peux contrôler :

.....

Ce que je ne peux pas contrôler :

.....

JOUR 3 : ACCEPTER

Exercice : L'acceptation comme dans un deuil, c'est le moment recherché.

« plus on résiste à une situation plus ça fait mal »

Et

« la résistance à une situation entraine sa persistance »

La situation que je refuse d'accepter :

.....

Si je l'acceptais, qu'est-ce que ça changerait ?

.....

.....

.....

JOUR 4 : PRENDRE DU REcul

Exercice : Observer ses pensées calmement, sereinement et sans compromis

Pensée récurrente :

.....

Est-elle utile ? Oui / Non

Nouvelle façon de voir :

.....

JOUR 5 : RELÂCHER LA PRESSION

Exercice : Se libérer du stress, de l'oppression

Ce que je me mets comme pression :

.....

Ai-je vraiment besoin de cette pression ?

.....

JOUR 6 : AGIR SUR CE QUI DÉPEND DE MOI

Exercice : Reprendre le contrôle utile

Une action que je peux faire :

.....

JOUR 7 : INTÉGRATION

Exercice : Bilan

Ce que j'ai appris :

.....

Ce que je décide de lâcher :

.....

BONUS : OUTILS SIMPLES

- Respirer profondément

- Prendre du recul
- Accepter l'imperfection
- Se concentrer sur l'instant présent

PLAN DE CONTINUITÉ

Mes engagements :

.....

OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

Lâcher prise est un processus.

👉 Je vous accompagne pour vous libérer durablement du stress et du besoin de contrôle.

Contactez-moi pour aller plus loin.

Synergycoaching.fr

RETROUVER SON ÉQUILIBRE INTERNE *LES LIMITES*



RETROUVER SA LUMIERE

GUIDE COMPLET

Guide 7 : POSER SES LIMITES

Apprendre à dire « non », poser ses limites

Nous avons tous une enveloppe corporelle, des émotions, des valeurs, des besoins. Pour que notre potentiel soit le plus efficient possible, il convient de définir qui nous sommes, ce qui nous anime, nos besoins.

Parmi ces besoins, il en est un qui surpasse les autres : l'estime de soi.

L'estime de soi est la capacité que nous avons de nous aimer pour l'individu que nous sommes. Bien évidemment, il convient de ne pas aller à l'excès et tomber dans le narcissisme ou l'égoïsme affiché.

Définition : C'est quoi une limite ?

Dans nos interactions avec nos semblables, nos amis, nos collègues, notre famille, notre conjoint, il est nécessaire de poser un cadre personnel précis.

Une limite est une frontière qui se veut de préciser ce qui est acceptable par nous et ce qui ne l'est pas.

Poser une limite, c'est la renforcer. Poser une limite et la faire respecter est absolument nécessaire pour un équilibre de vie harmonieux.

Les limites sont les **frontières invisibles** qui définissent :

- ce que tu acceptes
- ce que tu refuses
- ce qui est négociable
- ce qui ne l'est pas

👉 Sans limites claires :

- tu t'épuises
- tu te fais envahir
- tu perds confiance en toi

👉 Avec des limites solides :

- tu gagnes en respect
- tu renforces ton estime
- tu crées des relations saines

Attention prudence :

Sur un plan positif, poser une limite et vous ne serez plus envahi par des personnes que vous ne souhaitez pas laisser entrer ou garder dans votre vie. Du coup, vous attirerez que des personnes qui vous conviendront mieux en harmonie

Attention toutefois à ne pas trop « restreindre » vos limites et passer pour quelqu'un de trop égocentrique, psychorigide ou borné, têtue.

Si je reprends l'image du pont levis d'un château, s'il est trop relevé, personne ne pourra y entrer et vous resterez dans votre tour d'ivoire.

Ne pas confondre limites avec intolérance.

Une limite sert à vous protéger de l'influence des autres.

On ne dresse pas une limite, on la renforce !

Quelques conseils pour « poser » vos limites.

- Exprimer ses limites ne veut dire faire preuve de colère.
- Exprimer ses limites dans une dynamique positive et bienveillante à l'égard de l'autre.
- Exprimer ses limites ne veut pas dire non plus entrer en compétition, en mode jugement ou de combat, de lutte.
- Construisez des limites aidantes, positives car vous rayonnez de mille feux.



Les 5 types de limites

1. Limites émotionnelles

👉 Protéger ton énergie émotionnelle
Ex : ne pas absorber les problèmes des autres

2. Limites physiques

👉 Respect de ton corps et de ton espace
Ex : fatigue, besoin de repos

3. Limites de temps

👉 Prioriser ton temps
Ex : dire non à une sollicitation inutile

4. Limites relationnelles

👉 Qualité des interactions
Ex : refuser le manque de respect

5. Limites professionnelles

👉 Cadre de travail
Ex : horaires, missions, charge mentale



Pourquoi tu n'arrives pas à poser tes limites

Causes fréquentes :

- **peur du rejet** : c'est une vieille blessure qui vient du passé, de votre enfance. Je vous renvoie aux travaux de Lise Bourbeau sur les blessures de l'âme. Le *sentiment de rejet* naît avec le parent de même sexe vécu et interprété dans les premières années de votre tendre enfance et renforcé par les expériences, l'éducation vécues ensuite.

- **besoin d'être aimé** : est une conséquence directe de la blessure de rejet. Si, en plus vous souffrez de blessure d'abandon, sentiment du parent de sexe opposé, la coupe est pleine.
- **culpabilité** : « je n'aime pas faire du mal », « Je n'existe pas et pour avoir le droit d'être aimé, je dois me montrer gentil et/ou parfait.
- **manque d'estime de soi** : bien sûr, une telle blessure fissure l'estime de soi de l'enfant ou de la personne qui en souffre. Plus tard, on pourrait parler *de syndrome de l'Imposteur*.
- **schémas éducatifs** ("sois gentil", "fais plaisir").

👉 Vérité importante :

Tu ne manques pas de capacité. Tu manques d'autorisation intérieure.



Les signes que tes limites ne sont pas respectées

- tu dis "oui" mais tu penses "non"
- tu ressens de la frustration ou de la colère
- tu te sens vidé après certaines interactions
- tu accumules du ressentiment

👉 *Ton émotion est un signal, pas un problème.*



Les 4 étapes pour poser une limite

Étape 1 : Prendre conscience

👉 "Qu'est-ce qui me dérange exactement ?"

Étape 2 : Assumer

👉 "J'ai le droit de refuser"

Étape 3 : Formuler

👉 Simple, direct, sans justification excessive

Exemples :

- "Non, je ne suis pas disponible"

- "Je ne souhaite pas faire ça"
- "Ça ne me convient pas"

Étape 4 : Tenir la limite

👉 Sans te justifier, sans te défendre



Les erreurs à éviter

- ✗ Se justifier trop
- ✗ Être agressif
- ✗ Attendre d'exploser
- ✗ Céder après avoir dit non
- ✗ Vouloir que tout le monde comprenne



Les phrases puissantes

- "Je comprends, mais ça ne me convient pas"
- "Non, je préfère refuser"
- "Je ne suis pas disponible pour ça"
- "Ce n'est pas aligné avec moi"

👉 Règle d'or :

Clair + calme + court



Les bénéfices concrets et immédiats pour toi

- respect immédiat
- relations plus saines
- regain d'énergie
- meilleure confiance en soi
- fin du ressentiment



◆ Ensemble faisons le point sur les limites

"Poser ses limites, ce n'est pas rejeter les autres... c'est se choisir soi-même.

Beaucoup de personnes pensent que dire non, c'est être dur, égoïste ou méchant. Mais en réalité, ne pas poser de limites, c'est se trahir.

Chaque fois que tu dis oui alors que tu penses non, tu envoies un message inconscient :

👉 "Mes besoins passent après ceux des autres."

Et à force, tu t'épuises.

Poser une limite, ce n'est pas attaquer quelqu'un. C'est simplement clarifier ce qui est acceptable pour toi.

C'est dire :

👉 "Voilà où je m'arrête. Voilà ce que je respecte."

Et ce qui est intéressant, c'est que les autres ne te respectent pas plus que tu ne te respectes toi-même.

Au début, ça peut faire peur : peur de décevoir, peur de perdre, peur du conflit.

Mais la vraie question est :

👉 Combien ça te coûte de continuer comme ça ?

Poser des limites, c'est un acte de courage. Mais c'est surtout un acte de respect envers toi-même.

Et plus tu le fais, plus tu deviens solide, aligné... et libre."



WORKBOOK 7 JOURS



Lire et comprendre est une chose... on passe à l'action ?

Pour énormément de personnes, poser des limites à ceux avec qui on est en relation va changer la vie de manière radicale.

Alors, vous voulez changer de mindset, d'état d'esprit et être mieux dans votre « peau » ?

👉 Objectif : passer de la prise de conscience → passage à l'action

● JOUR 1 : Prendre conscience

Exercice :

Liste 5 situations récentes où tu as dit "oui" alors que tu pensais "non"

Questions :

- Pourquoi ai-je accepté ?
- Qu'ai-je ressenti après ?

● JOUR 2 : Identifier tes limites

Exercice :

Complète :

- Je n'accepte plus...
- Je veux plus de...
- Je refuse...

👉 Minimum **10 réponses**



● JOUR 3 : Identifier tes peurs

Exercice :

Qu'est-ce qui me fait peur si je dis non ? Pour chacune des 10 limites que vous avez, recherchez les causes si elles sont différentes.

Ce travail demande un peu de temps d'introspection, sans concession ni pour vous, ni pour les autres personnes. Cela exige pour soi de sortir de sa zone de confort, être lucide, honnête, sincère.

Ex :

- rejet
- conflit
- jugement

👉 Puis :

Est-ce que cette peur est réelle ou anticipée ? (*pour chacune des 10 limites*)

NB : Il est très important d'écrire avec un papier et un stylo, éviter l'ordi...



● JOUR 4 : Reprogrammer ton discours intérieur

Remplace :

- "Je vais le décevoir" par la formulation "J'ai le droit de me respecter"
- "C'est égoïste" par la formulation "C'est sain"

Exercice :

Écris 5 de tes nouvelles croyances. C'est un engagement entre toi et toi.

JOUR 5 : S'entraîner à dire non

Exercice :

Écris 10 phrases simples pour poser tes limites

Ex : "Non merci" ou "Je ne suis pas disponible"

👉 Lis-les à voix haute

● JOUR 6 : Passer à l'action (petit niveau)

👉 Dis NON à une petite demande

Ex : refuser un service mineur ou ne pas répondre immédiatement à un message

Objectif :

Créer une première victoire

● JOUR 7 : Limite réelle

👉 Pose une vraie limite dans une situation importante.

Texte et posture à adopter :

Voici une situation imaginaire que je te propose, pour exemple. Regarde attentivement le déroulé, les phases et reproduis-le.

1. « Ecoute mon chéri, tu me demandes systématiquement de venir te chercher au lycée après tes cours alors que tu as le bus qui te ramène à la maison 1 heure plus tard.
2. J'ai toujours accepté la chose et je n'ai jamais osé te le dire même si très souvent je suis fatigué ou je n'ai plus de carburant ou tout simplement parce que j'ai autre chose à faire
3. Je t'informe aujourd'hui que désormais, je ne pourrai venir désormais que quand j'en aurai la possibilité sans déranger à mes obligations par ailleurs
4. Je sais que tu es intelligent et compréhensif et tu comprends ma position »
5. Vous quittez **immédiatement** la conversation, **physiquement**. Vous stoppez la discussion là-dessus. Vous le laissez avaler, intégrer ce que vous venez de lui dire. Vous partez faire autre chose mais **partez !**
6. Aucune négociation, aucun commentaire, autre discussion, pas UN MOT !
7. La symbolique est importante, c'est la phase clé. Vos paroles ne sont pas négociables.

Après :

- Qu'ai-je ressenti ?
- Est-ce que le résultat était aussi négatif que prévu ?

BONUS : RÈGLE FINALE

Si tu hésites : "Si de ta part, ce n'est pas un OUI clair, c'est un NON."

RETROUVER SON
ÉQUILIBRE INTERNE
la gratitude



GUIDE & WORKBOOK

Le pouvoir magique de la gratitude



La gratitude, c'est comme envoyer
une lettre d'amour à l'univers

[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC-ND](#)

Le pouvoir de la gratitude : Transformer son regard, renforcer son bien-être et attirer le positif



« Ce n'est pas le monde qui est pourri, ce qui est pourri c'est ta manière de le regarder »

[RETRouver SA LUMIERE](#)

GUIDE COMPLET

INTRODUCTION : CHANGER DE REGARD

Changer le regard sur les choses : en physique quantique, on dit que l'objet, le sujet change en fonction de celui qui regarde.

Remercier les personnes qui nous ont fait du mal mais pour ce qu'elles nous ont permis de comprendre et d'évoluer positivement ?

Voir le verre à moitié plein

Votre réalité dépend moins de ce que vous vivez...

Que de la manière dont vous le percevez.

La gratitude est un outil simple, mais extrêmement puissant.

👉 Elle permet de passer du manque à l'abondance. 👉 Du stress à l'apaisement.

1. QU'EST-CE QUE LA GRATITUDE ?

La gratitude, c'est la capacité à reconnaître et apprécier ce que vous avez déjà. On dit que c'est la formule magique du bonheur, savoir apprécier ce que l'on a et non sur ce que nous n'avons pas. Remercier les gens, les choses qui nous ont permis d'être là où on est.

Ce n'est pas :

- nier les difficultés
- être naïf

👉 C'est choisir où vous mettez votre attention.

2. POURQUOI LA GRATITUDE TRANSFORME VOTRE VIE

Votre cerveau se focalise naturellement sur le négatif. A vous de changer quelle nourriture vous donnez à votre cerveau. Les amérindiens disaient que c'est à chacun de nous de nourrir le loup qui est en nous. Chacun de nous a un loup méchant et agressif et un autre docile et sociable.

👉 C'est un mécanisme de survie.

La gratitude permet de :

- Rééquilibrer votre attention
- Réduire le stress
- Améliorer votre état émotionnel

3. LES ERREURS COURANTES

- Le faire mécaniquement
- Chercher des choses extraordinaires
- Ne pas ressentir réellement

👉 La clé : sincérité + régularité

4. COMMENT PRATIQUER EFFICACEMENT

1. Observer

Repérer les moments positifs

2. Nommer

Mettre des mots précis

3. Ressentir

Prendre quelques secondes pour vivre l'émotion

5. LES BÉNÉFICES CONCRETS

- Moins de stress
- Plus de motivation
- Meilleure estime de soi
- Relations améliorées

WORKBOOK

PROGRAMME 7 JOURS

JOUR 1 : PRENDRE CONSCIENCE

Exercice : Mon état actuel

Comment je me sens globalement ?

.....

Sur quoi je me focalise le plus (positif / négatif) ?

.....

JOUR 2 : VOIR CE QUI EST DÉJÀ LÀ

Exercice : Mes 10 gratitudes

Listez 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant :

1.
2.
3.

JOUR 3 : GRATITUDE QUOTIDIENNE

Exercice : 3 gratitudes du jour

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour :

-
-
-

JOUR 4 : RESENTIR

Exercice : Amplifier

Choisissez une gratitude et prenez 30 secondes pour la ressentir.

Ce que je ressens :

.....

JOUR 5 : GRATITUDE ENVERS SOI

Exercice : Se remercier

3 choses que j'ai bien faites :

-
-
-

JOUR 6 : GRATITUDE ENVERS LES AUTRES

Exercice : Exprimer

Une personne que je veux remercier :

.....

Ce que je peux lui dire :

.....

JOUR 7 : INTÉGRATION

Exercice : Bilan

Ce que la gratitude a changé :

.....

Ce que je veux garder :

.....

BONUS : ROUTINE QUOTIDIENNE

Chaque jour :

- Manifestez 3 grâces et/ou notez sur un cahier
- Valorisez 1 moment ressenti

PLAN DE CONTINUITÉ

Mes engagements :

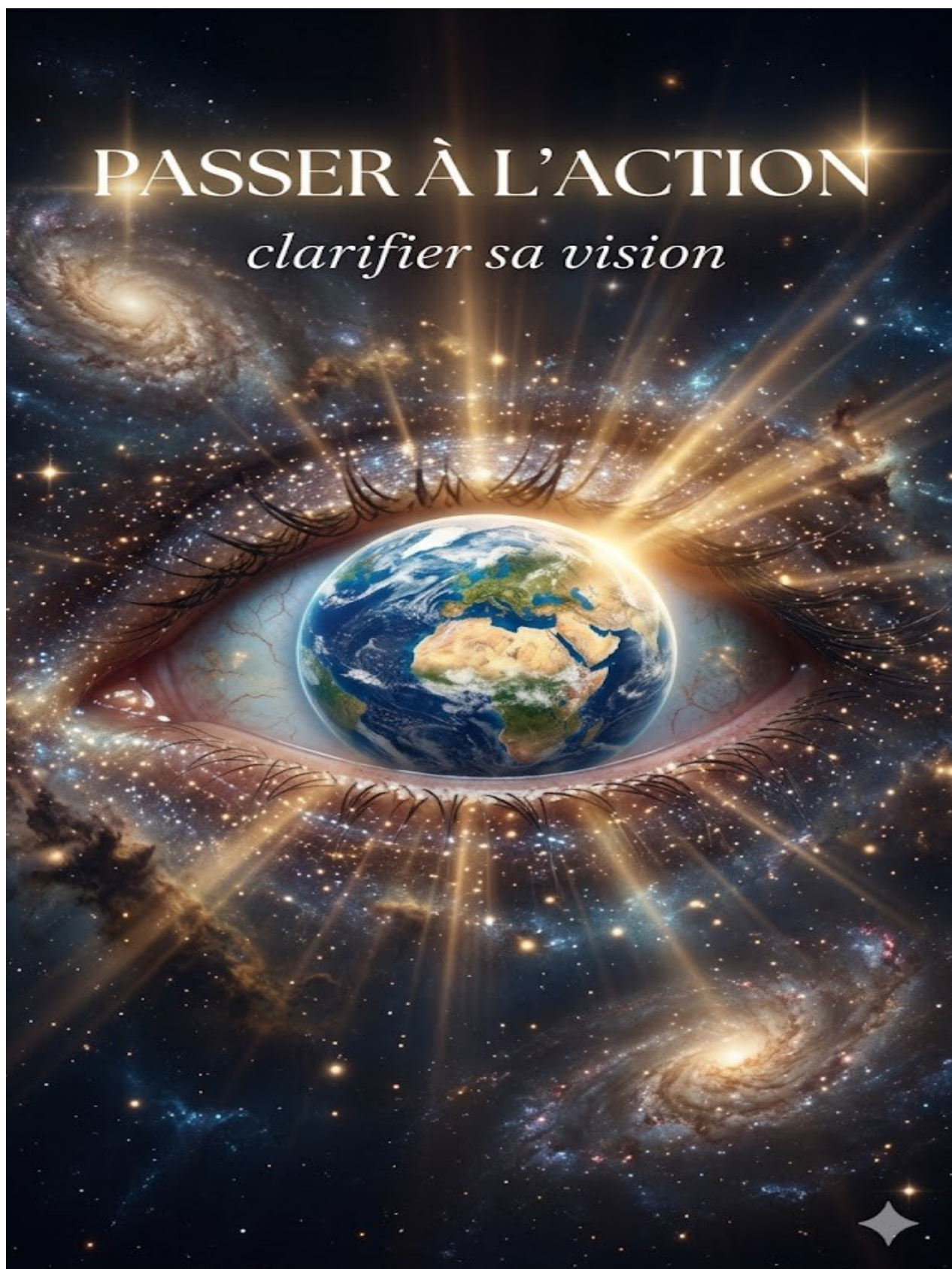
.....

OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

La gratitude est un point de départ.

👉 Je vous accompagne pour transformer durablement votre état d'esprit et votre vie.

Contactez-moi pour aller plus loin.



PASSER À L'ACTION

clarifier sa vision

GUIDE & WORKBOOK

Clarifier sa vision et atteindre ses objectifs



Refuge de Rosuel, commune de Peisey-Nancroix à quelques kilomètres de Bourg-St-Maurice et du village de Landry (73). Photo : Olivier Mouillet

Clarifier sa vision et atteindre ses objectifs

Donner une direction à sa vie et passer à l'action de manière alignée.

« Il n'est pas de vents favorables pour celui qui ne sait pas où il va » disait Sénèque

Pour réussir quelque chose il est plus que primordial de savoir où l'on s'en va. La question peut paraître bête, j'en conviens mais voici une question qui est une des plus difficile qui soit :

Que voulez-vous pour vous ? »

Vous vous doutez bien que si l'on répond : « **je veux être heureux** », cela ne veut strictement rien dire. Ce ne sont que des mots qui émoustillent les petits enfants. Ce que j'attends de vous, pour vous-mêmes c'est une réponse plus précise, plus vivante, plus réelle, plus concrète.

Avant même de poursuivre la lecture de ce thème, prenez du temps, tout celui qu'il vous faut, ce dont vous avez besoin pour répondre à cette question. Sans cette réponse, la plus claire qui soit, vous perdrez votre temps. Soyez précis, visualisez les détails, les lieux, les couleurs, les émotions ressenties, etc.

Ok, vous avez compris ce que je vous demande ? On dit souvent que ce l'on veut vraiment, on est capable de le dessiner. Derrière cette phrase, il y a une technique redoutablement efficace : la visualisation.

Exemple : je veux habiter un chalet en bois avec une grande baie vitrée au niveau du salon. On peut y voir les montagnes qui dominent la vallée en contre-bas. Il y a une cheminée où brûle une bûche. Il neige. Je suis assis sur mon canapé douillet depuis des heures et je contemple ces merveilles que nous offrent la nature. Je suis avec... etc.

Que ressentirez-vous quand vous commencerez à matérialiser ce que vous voulez vraiment ? cela peut paraître enfantin, idiot, naïf mais c'est la pierre angulaire du travail que vous allez entreprendre et la validation de ce que vous avez fait jusqu'à maintenant.

Il est temps pour vous de concrétiser, d'obtenir ce dont vous avez besoin, envie. Eclatez-vous, amusez-vous, donnez-vous le droit de rêver et transformez vos rêves en objectifs et vos objectifs en réalité.

Avec toute ma bienveillance : Olivier

GUIDE COMPLET

SANS DIRECTION, PAS DE RÉSULTAT

Beaucoup de personnes veulent changer de vie.

Mais elles ne savent pas vraiment ce qu'elles veulent.

Résultat :

- elles s'épuisent
- elles hésitent
- elles abandonnent

👉 Le problème n'est pas le manque de motivation. 👉 C'est le manque de clarté.

Avoir une vision, c'est savoir où vous allez. Avoir des objectifs, c'est savoir comment y arriver.

1. VISION VS OBJECTIFS

Encore une fois avant d'aller plus loin, investissez du temps pour savoir ce que voulez vraiment. Si vous ne répondez pas à cette question, svp, n'allez pas plus loin, cela ne servirait à rien et vous gâchez votre temps.

La vision

C'est la direction globale de votre vie.

Ma réponse ? un chalet à la montagne » etc.

Et la vôtre ?

Elle répond à : 👉 "Quelle vie je veux vraiment ?"

Les objectifs

Ce sont les étapes concrètes.

Ils répondent à : 👉 "Qu'est-ce que je fais maintenant ?"

👉 Sans vision : objectifs vides de sens 👉 Sans objectifs : vision qui reste un rêve

Technique de la pyramide inversée.

Tout en haut de la pyramide, inscrivez ce que vous voulez. Pour moi, avoir mon chalet à la montagne. En amont, vous avez identifié que ce serait un chalet comme la photo ci-dessus.

En haut j'écris : mon chalet à la montagne

Etage en dessous : quelle est la phase qui précède ? par exemple, je l'ai commandé à un artisan suivant le plan que je lui ai donné

Etage encore dessous (c'est le troisième) : pour en arriver là, j'ai suffisamment d'argent pour m'offrir ce chalet. (fonds nécessaires perso et/ou emprunt banque)

Etage en dessous : mon activité me rapporte de l'argent

Et continuez ainsi jusqu'au premier étage : que dois-je faire de concret aujourd'hui ?

Cela peut paraître ridicule mais cette phase est importante. Réponse possible : éteindre la télévision et se rendre dans son bureau et commencez à visualiser...

Dans ce cas précis, avoir ce chalet demande un sacrifice qui est d'éteindre son téléviseur et commencer à se poser des questions précises, claires et sans ambiguïté.

2. POURQUOI VOUS MANQUEZ DE CLARTÉ

- Vous suivez les attentes des autres
- Vous avez peur de vous tromper
- Vous voulez trop de choses à la fois
- Vous ne prenez pas le temps de réfléchir

👉 La clarté ne tombe pas du ciel. 👉 Elle se construit.

3. DÉFINIR UNE VISION ALIGNÉE

Ce que vous avez travaillé dans cette méthode, il est temps de l'utiliser pour vous. Vous vous rappelez de vos valeurs, de vos besoins ? c'est maintenant qu'on les utilise.

Une vision alignée est une vision qui correspond à :

- vos valeurs
- vos besoins
- vos envies profondes

Questions clés :

- À quoi ressemblerait ma vie idéale ?
- Qu'est-ce que je ne veux plus ?
- Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ?

4. FIXER DES OBJECTIFS EFFICACES

Un bon objectif est :

- Clair : clairement défini dans le détail
- Mesurable : on le voit grandir, on se projette
- Réaliste : c'est quelque chose d'abordable, pas de la science-fiction (attention Syndrome de l'Imposteur et voir trop bas)
- Stimulant : quelque chose qui vous tient vraiment à cœur, qui vous pousse positivement à vous lever le matin. Vous savez pourquoi vous faites les choses !

On l'appelle aussi un projet SMART.

- **S** comme Spécifique
- **M** comme Mesurable
- **A** comme Atteignables
- **R** comme Réaliste
- **T** comme Temporel

👉 Mauvais objectif : “Je veux réussir” 👉 Bon objectif : “Je lance mon activité d'ici 3 mois”

5. PASSER DE L'INTENTION À L'ACTION

La majorité des gens restent au stade de l'envie.

👉 La différence se fait dans l'action. Faire peu est très largement plus favorable que de ne rien faire du tout et être frustré. Découpez vos actions et réalisez des choses simples de manière SMART, Méthode simple :

- 1 objectif
- 1 plan
- 1 action par jour

6. GÉRER LES OBSTACLES

Vous allez rencontrer :

- des doutes
- des blocages
- des imprévus

👉 Ce n'est pas un signe d'échec. 👉 C'est une partie du processus.

L'échec est inévitable, le retard presque une obligation. Plus vos projets seront plus élevés que vos doutes, mieux vous y parviendrez. Si vous avez un objectif bas et vous rencontrez des doutes, des retards, des blocages plus vous aurez des difficultés, la motivation à les surmonter.

7. RESTER ALIGNÉ DANS LE TEMPS

Votre vision peut évoluer dans le temps. Ce n'est pas grave mais le plus important n'est pas là. Pour mon exemple, si finalement j'ai décidé d'avoir un lac à travers ma baie vitrée plutôt que des troupeaux dans leur pré, ce n'est pas le plus important.

👉 L'important est de rester aligné avec vous-même.

PARTIE 2 : WORKBOOK (PROGRAMME 7 JOURS)

JOUR 1 : FAIRE LE POINT

Exercice : Où j'en suis

Aujourd'hui, je me sens :

.....

Dans ma vie, je manque de clarté sur :

.....

.....

.....

.....

JOUR 2 : EXPLORER SA VISION

Exercice : Vie idéale

Dans 3 ans, 5 ans ma vie idéale ressemblera à :

.....

.....

.....

.....

JOUR 3 : PRIORISER

La priorisation fera l'objet d'un guide spécifique. Si vous savez ce que vous voulez exactement alors vous savez prioriser. Pour vous y aider, vous avez travaillé sur vos valeurs et surtout vos besoins.

La notion importante est de prioriser nos besoins. Attention parfois on ignore l'importance d'un besoin dans notre vie, d'où la nécessité de se réaligner.

Exercice : L'essentiel

Ce qui est vraiment important pour moi :

.....

.....

.....

.....

JOUR 4 : DÉFINIR SES OBJECTIFS

Exercice : Objectif principal

Mon objectif principal :

.....

Délai :

.....

JOUR 5 : PLAN D'ACTION

Exercice : Découper

Étapes :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

JOUR 6 : PASSER À L'ACTION

Exercice : Première action

Action aujourd'hui :

.....

JOUR 7 : BILAN ET AJUSTEMENT

Exercice : Analyse

Ce que j'ai fait :

.....

Ce que je vais améliorer :

.....

BONUS : RÈGLES SIMPLES

- Un objectif à la fois
- Passer à l'action rapidement
- Ajuster plutôt qu'abandonner

PLAN DE CONTINUITÉ

Mes engagements :

.....

OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

Avoir une vision est une chose. La concrétiser en est une autre.

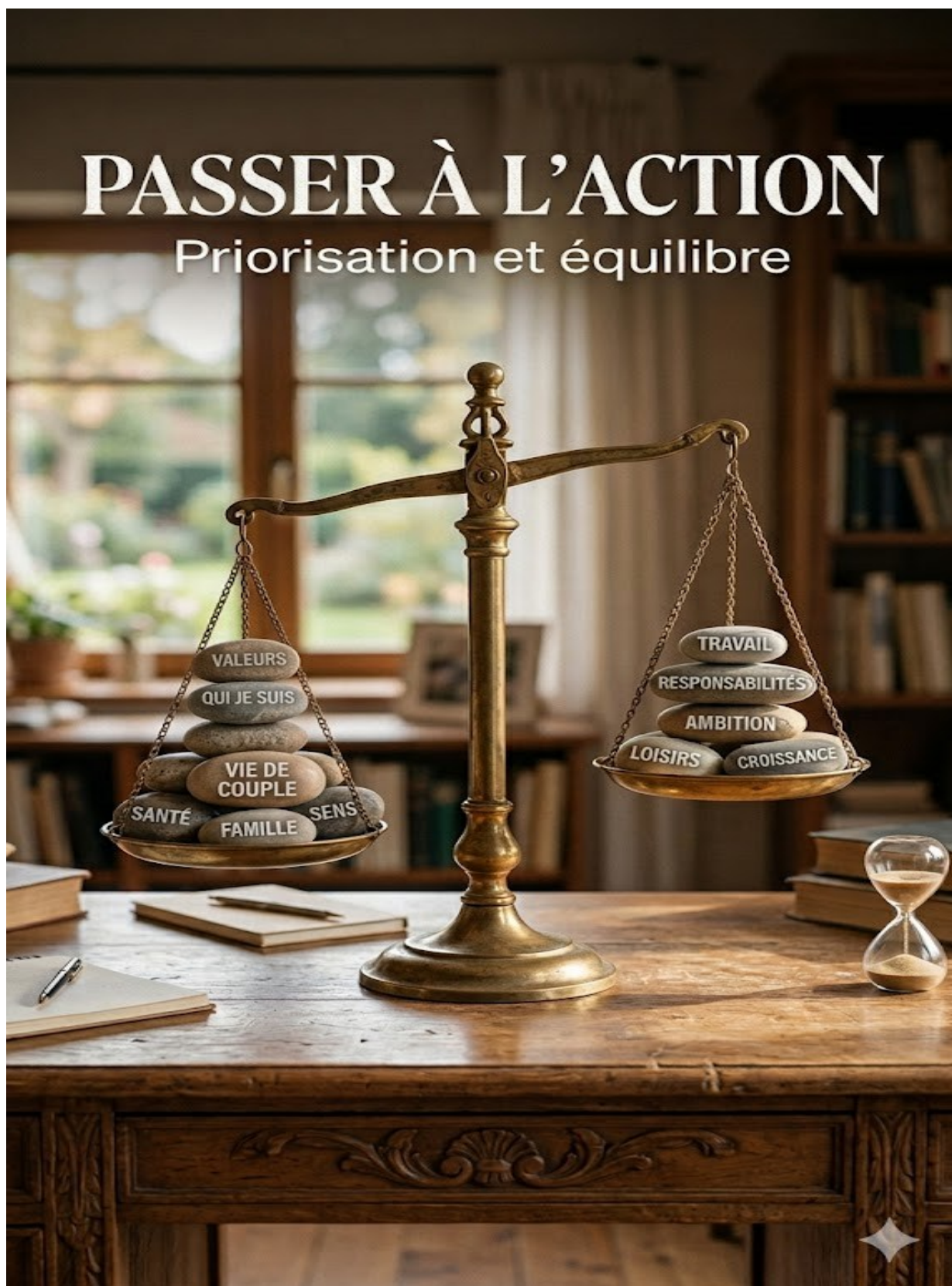
👉 Je vous accompagne pour clarifier votre direction et atteindre vos objectifs.

Contactez-moi pour passer au niveau supérieur.

Synergycoaching.fr

PASSER À L'ACTION

Priorisation et équilibre



RETROUVER SA LUMIERE

GUIDE & WORKBOOK

Priorisation et Équilibre de vie



Priorisation et Équilibre de vie

Reprendre le contrôle de son temps, de son énergie et de ses priorités

Nous avons tous mille et une choses à faire dans nos engagements au quotidien, à plus ou moins long terme. Nous agissons en fonction de nos valeurs, de nos besoins mais aussi en tenant compte de nos limites. Il n'est pas toujours aisé de savoir avec précision ce qui passe en premier, en second en troisième, etc.

Nous sommes tous des êtres humains, génétiquement parlant !

Pour sommes des humains imparfaits. Nous pouvons être en même temps, au quotidien, l'enfant de nos parents, le parent de nos enfants, un collègue de travail, une collègue d'association, une amie, une connaissance, un ou une confidente, une épouse, un époux, amant ou amante.

Il n'est pas toujours facile de jongler entre tous ces personnages que nous incarnons en même temps sans se perdre dans les méandres de la vie tout en prenant les bonnes décisions au bon moment. Voici un guide précieux pour aider tout à chacun de savoir.

Avec toute ma bienveillance. Olivier

GUIDE COMPLET

LE VRAI PROBLÈME N'EST PAS LE TEMPS

“Je n’ai pas le temps.”

C’est la phrase la plus utilisée... et la plus trompeuse.

👉 Le vrai problème n’est pas le manque de temps. 👉 C’est le manque de priorités.

Vous avez 24h comme tout le monde. La question est : que faites-vous de ce temps ?

1. Vous le gaspillez en procrastination, on verra ça demain
2. Vous ne faites rien pour vous, place unique au plaisir ou à regarder le bout de ses chaussures et vivre, survivre au quotidien
3. Vous faites des choses par envie plus que par besoin. Vous faites ce que vous aimez faire même si parfois, cela ne fait pas avancer les choses pour vous
4. Vous êtes définitivement des suiveurs, des victimes du système,
5. Etc.

La différence se fait sur :

- ce que vous choisissez de faire
- ce que vous acceptez de ne pas faire

Voici une méthode connue qui vous permettra de commencer à identifier vos priorités... **le bocal**

Les coaches aiment et raffolent de ce genre « d’image » qui parle plus que n’importe quel mot !

« Un vieux professeur avait décidé un jour d’enseigner à ses étudiants une leçon de vie très importante. Il avait choisi pour cela de renoncer à un cours magistral, à des power-point sans saveur sans authenticité. Il avait choisi une approche adorée des coaches. La symbolique !

Quelles sont vos priorités dans la vie ? a-t-il commencé. Question surprenante pour quasiment n’importe qui. Alors il a décidé de faire une démonstration.

Il a sorti de son bureau un bocal à la grande surprise de ses étudiants incrédules. Il a sorti 5 pierres qu’il a déposées dans le bocal. Il ne pouvait plus insérer d’autres pierres dans le bocal. Il a posé la question : est-ce que mon bocal est plein ? Réponses unanimes : oui, monsieur.

Il a ensuite sorti un récipient rempli de gravillons qu'il a ensuite déposés sur les pierres, jusqu'en haut. Il a tassé pour que plus aucun gravillon ne puisse entrer dans le bocal. Il a reposé la question : est-ce que mon bocal est plein ? toujours même réponse unanime : oui.

Il a ensuite sorti un récipient rempli de sable qu'il a versé dans le bocal avec les pierres et les gravillons. Le sable a comblé les petits espaces rendus disponibles pour les pierres et les gravillons. Même question mais cependant plus du tout d'unanimité.

Il a sorti une bouteille d'eau et versé le liquide dans le bocal jusqu'en haut. A ce moment, il ajouta que maintenant le bocal était rempli.

Il posa la question : A votre avis, si vous déposez les gravillons ou le sable en premier ou même l'eau, serait-il possible de tout mettre ?

La réponse est bien évidente : NON.

Il s'expliqua. Dans votre vie, les pierres représentent les choses les plus importantes pour vous, comme la santé, les parents, la vie de couple, les enfants, etc. Les gravillons représentent les choses, les situations, les personnes à un degré moindre, comme par exemple, les amis, l'amitié avec les voisins, la famille, le sport, etc. Le sable représente les choses encore moins importantes pour soi-même, les collègues, les potes, les connaissances, etc. Enfin l'eau représente, en quantité des choses qui occupent votre vie mais que finalement, en bout de course, s'apparentent comme futiles.

Il continua : si vous mettez en avant des choses qui ne sont finalement pas prioritaires pour vous, vous ne pourrez jamais mettre en évidence ce qui est effectivement vital pour vous.

Dépensez votre énergie pour ce qui est le plus important pour vous ! Faites-en votre priorité absolue. »

Et vous qui me lisez, quels sont vos gros cailloux ? Faites-vous en sorte de les prioriser ou finalement leur donner plus d'importance qu'ils n'en ont réellement. Définissez et priorisez !

1. PRIORITÉ ou URGENCE

Beaucoup de personnes confondent :

- Urgence = ce qui demande une réaction immédiate
- Priorité = ce qui a un réel impact sur votre vie

👉 Le piège : vivre dans l'urgence

Quand il y a urgence, on tire tout droit, tout le temps. On ne regarde pas forcément sur les côtés. On peut passer tout près de la catastrophe parfois mais aussi tout près de son bonheur. Les urgences ne sont pas toujours des priorités. On préfère procrastiner, c'est plus commode, plus simple ou bien on ne fait pas l'effort. On n'anticipe pas. On se laisse « manger » et on subit.

Résultat :

- fatigue
- dispersion
- frustration

👉 La clé : revenir à ce qui compte vraiment

2. POURQUOI VOUS ÊTES DÉBORDÉ

- Vous dites oui trop souvent alors que vous pourriez dire « non » et faire ce que vous devez faire une priorité. Vous avez tout le temps la « tête dans le guidon » pour des choses parfois évitables ou futiles. Certaines de ces choses sont parfois des arbres qui cachent la forêt.
- Vous ne définissez pas vos priorités soit par ignorance soit par manque de motivation
- Vous vous dispersez dans tous les sens. Pendant ce temps, les aiguilles de la pendule tournent et les choses que vous devriez faire en priorité s'amoncellent et vous les traitez, à « l'arrache » en mode urgence.
- Vous subissez votre emploi du temps plutôt que de le gérer.

👉 Ne pas choisir = laisser les autres choisir pour vous

3. DÉFINIR SES VRAIES PRIORITÉS

Une priorité est alignée avec :

- vos objectifs
- vos valeurs
- votre vision

Question clé : 🖐️ “Si je ne fais qu’une seule chose aujourd’hui, laquelle a le plus d’impact ?”

C’est la question que l’on doit se poser au quotidien. Quelles sont mes priorités aujourd’hui ?

4. APPRENDRE À DIRE NON

Dire oui à tout, c’est dire non à l’essentiel. C’est une question qui demanderait à elle seule plusieurs séances de coaching ou des mois de thérapie. Pour quelles raisons disons-nous toujours « oui » alors que nous pensons « non » ?

J’ai traité ce sujet dans cette méthode. Je la traite quasiment au quotidien en coaching. Dire tout le temps « oui », est-ce me respecter ? Serai-je plus aimé ou apprécié pour autant ?

Si vous souhaitez que l’on vous respecte, commencez par vous respecter vous-mêmes ! dites les choses clairement et tout le monde y trouvera son compte.

🖐️ Dire non, ce n’est pas rejeter. 🖐️ C’est se respecter.

5. GÉRER SON ÉNERGIE (PAS JUSTE SON TEMPS)

Vous n’êtes pas performant toute la journée. Arrêtez de « taper dedans » tout le temps alors que parfois vous êtes fatigués, besoin de faire une petite sieste. Faire quelque chose alors que vous êtes en énergie basse épuise davantage puisque vous devez utiliser votre énergie de réserve. Un moment ou un autre, votre corps sera tellement épuisé qu’il va vous arrêter. Quand le corps vous arrête, en général, ça pique fort !

🖐️ Identifiez :

- vos moments d’énergie haute
- vos moments de fatigue

Et adaptez vos tâches.

6. CRÉER UN ÉQUILIBRE DE VIE

Vous devez absolument penser un peu à vous dans une journée. Vous avez besoin de penser à vous pour être en harmonie, équilibré. Faire toutes les choses, tout le temps pour les autres

épaise, stresse et attaque votre niveau de motivation. Ne penser qu'aux autres, avant soi est une bombe à retardement. Tôt ou tard, vous en paierez le prix.

Un déséquilibre prolongé crée :

- du stress
- de la fatigue
- une perte de motivation

👉 L'équilibre, ce n'est pas 50/50. 👉 C'est ce qui est juste pour vous.

7. SIMPLIFIER POUR MIEUX AVANCER

Plus vous avez de choses à faire... moins vous avancez. Simplifiez ! Est-ce nécessaire de passer la serpillère puis nettoyer le frigo absolument aujourd'hui ? la question en boucle : faire ce qu'il y a à faire en priorité, le reste sera fait le moment venu quand les priorités et les urgences seront traitées.

👉 Simplifier = avancer plus vite.

PARTIE 2 : WORKBOOK (PROGRAMME 7 JOURS)

JOUR 1 : FAIRE LE POINT

Exercice : Ma situation actuelle

Je me sens débordé quand :

.....

.....

.....

.....

Ce qui me prend le plus de temps :

.....

JOUR 2 : IDENTIFIER SES PRIORITÉS

Réfléchissez et regarder ce qui se passe pour vous. Déterminez ce qui est une urgence, une priorité ou accessoire ? l'idée, c'est de prendre le temps de réfléchir, de se poser et de s'organiser. A vous de voir si ce travail que vous avez à faire est une urgence, une priorité ou secondaire ? vous avez la journée pour faire ce travail. Cela peut paraître peu à faire mais juste essentiel ! Peut-être que ce travail avec cette simple question est la chose à faire aujourd'hui pour réaliser votre rêve ?

Exercice : L'essentiel

Mes 3 priorités actuelles :

1.
2.
3.

JOUR 3 : FAIRE LE TRI

Exercice : Éliminer

Ce que je peux arrêter ou réduire :

.....

JOUR 4 : DIRE NON

Exercice : Limites

Nous avons vu ensemble un guide complet qui traite de ce thème. Une limite est une frontière au-delà de laquelle vous refusez que les actes ou les personnes de votre entourage aillent.

C'est le moment de travailler concrètement et/ou de revoir ce que nous avons vu plus haut dans le chapitre « Les limites ». Passez à l'action, c'est maintenant. Vous le faites quand ? Poser vos limites à la personne à qui vous pensez et qui dépasse allègrement vos bornes et outrepassa vos limites.

Une situation où je dois dire non :

.....

Ce que je peux dire :

.....

JOUR 5 : ORGANISER SA JOURNÉE

Exercice : Planification

Aujourd'hui, ma priorité est :

.....

.....

Je commence par quoi ? :

1.
2.
3.
4.

JOUR 6 : ÉNERGIE

Exercice : Observation

Moments où je suis le plus efficace :

.....

Moments où je pense à moi, à mon équilibre ?

.....

JOUR 7 : ÉQUILIBRE

Exercice : Bilan de la semaine

Ce que je dois rééquilibrer absolument :

1.
2.
3.
4.

Je le fais quand ? Je le mets en place quand ?

1.
2.
3.
4.

BONUS : RÈGLES SIMPLES

- Prioriser avant d'agir
- Dire non quand c'est nécessaire
- Se concentrer sur l'essentiel

PLAN DE CONTINUITÉ

Mes engagements : Je m'engage à

.....

OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

Reprendre le contrôle de son temps, c'est reprendre le contrôle de sa vie.

👉 Je vous accompagne pour structurer vos priorités et retrouver un équilibre durable.

Synergycoaching.fr

[RETROUVER SA LUMIERE](#)

PASSER À L'ACTION

LA CONFIANCE EN SOI

*Crois en toi.
Ose.
Agis.
Deviens
ta meilleure
version.*

RETROUVER SA LUMIERE

Guide pratique

Développer sa confiance en soi

Introduction

La confiance en soi n'est pas un don réservé à quelques privilégiés. C'est une compétence qui se construit, se travaille et s'entretient au quotidien. Ça se travaille.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans ce processus. Il ne s'agit pas de théorie complexe, mais d'un outil concret, accessible et directement applicable.

Apprendre à dire enfin « non » au lieu d'un « oui » timide ou forcé. Dire « non », c'est aussi apprendre à valoriser ses « oui ».

1. Comprendre la confiance en soi

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

La confiance en soi, c'est la capacité à croire en ses compétences, en ses choix et en sa capacité à faire face aux situations.

Elle repose sur trois piliers :

- L'estime de soi (la valeur que je m'accorde)
- L'image de soi (la perception que j'ai de moi)
- L'auto-efficacité (ma capacité à agir)

Ce que la confiance en soi n'est pas

- Ce n'est pas de l'arrogance
- Ce n'est pas ne jamais douter
- Ce n'est pas être parfait

2. Identifier les freins

Avant de construire, il faut comprendre ce qui bloque. Les déceler, en prendre conscience c'est déjà en route pour les combattre.

Les freins les plus courants

- Peur de l'échec
- Peur du regard des autres
- Manque d'expérience
- Discours intérieur négatif

Exercice 1 : Mes freins personnels

Prenez 5 minutes et notez :

- Dans quelles situations je manque de confiance ?
- Qu'est-ce que je me dis à ce moment-là ?
- Quelle peur se cache derrière ?

3. Reprogrammer son discours intérieur

Notre dialogue interne influence directement notre confiance. Voici plusieurs citations qui vont dans ce sens :

1. *La réalité physique est une création de nos pensées*
2. *Si mes pensées sont fausses, elles créent une réalité fausse*
3. *Si mes pensées sont parfaites, elles créent une réalité physique pleines d'amour*
4. *Tout est à l'intérieur et tout existe en pensées dans mon esprit*
5. *Si je peux changer ma manière de penser alors je peux changer ma réalité*
6. *Ce proverbe Navarro : fais attention aux mots que tu prononces, ils créent le monde qui t'entourent.*

Identifier ses pensées limitantes

Exemples :

- "Je ne suis pas capable"
- "Je vais échouer"
- "Les autres sont meilleurs que moi"

Transformer ses pensées

Remplacez par :

- "Je suis en train d'apprendre"
- "J'ai le droit d'essayer"
- "Je peux progresser"

Exercice 2 : Transformation des pensées

Faites un tableau :

- Colonne 1 : Pensée négative
- Colonne 2 : Nouvelle pensée constructive

4. Passer à l'action

La confiance se construit dans l'action. Votre enfant a peur, faites-lui faire les choses et laissez-le faire, qu'ils apprennent de ses erreurs.

L'important n'est pas forcément d'être parfait mais c'est de faire les choses, apprendre de nos erreurs et prendre conscience en nos capacités à faire les choses.

Exemple : faites-lui faire le plein de la voiture...

Le piège de la perfection

Attendre d'être prêt c'est la pire excuse pour ne pas agir. Personne n'est jamais prêt. A l'instar des nouveaux futurs parents, rien ne nous prépare réellement à la grande aventure de s'occuper d'enfant, de les nourrir, en prendre soin, reconnaître les signaux de souffrance, les éduquer, etc. Personne n'est prêt. Il n'existe aucun mode d'emploi disponible. L'essentiel est de faire toujours de son mieux.

Attendre d'être prêt = ne jamais agir.

La règle des petits pas

- Commencer petit
- Répéter
- Ajuster

Exercice 3 : Le plan d'action

Choisissez un objectif simple :

- Quelle petite action puis-je faire aujourd'hui ?
- Quelle sera la suivante ?

5. S'appuyer sur ses réussites

Nous avons tendance à oublier nos succès.

Créer un "journal de réussite"

Chaque jour, notez :

- 3 choses réussies (même petites)

Exercice 4 : Retour sur soi

Listez 10 réussites de votre vie.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

6. Gérer le regard des autres

Le regard des autres est souvent amplifié dans notre esprit.

Replacer les choses

- Les autres pensent surtout à eux-mêmes
- Vous ne pouvez pas plaire à tout le monde

Exercice 5 : Dédramatisation

Posez-vous la question :

- "Qu'est-ce qui se passerait réellement si j'échouais ?"

Notre formatrice en coaching personnel, Nicole disait régulièrement : « On n'est jamais sûr du pire et nous ne sommes jamais à l'abri d'une bonne nouvelle ! »

7. Adopter une posture de confiance

Le corps influence l'esprit et inversement.

Ajustements simples

- Se tenir droit
- Regarder dans les yeux
- Parler lentement

Exercice 6 : Mise en pratique

Pendant une journée, soyez attentif à votre posture.

Conclusion

La confiance en soi se construit avec le temps.

Ce qui compte, ce n'est pas d'être parfait, mais de progresser.

Chaque action, chaque prise de conscience vous rapproche d'une version plus confiante de vous-même.

Prochaine étape

Si vous souhaitez aller plus loin, un accompagnement personnalisé vous permettra :

- D'aller plus vite
- D'être guidé
- De dépasser vos blocages en profondeur

Contactez-moi pour en discuter en allant sur mon site synergycoaching.fr

PASSER À L'ACTION

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT



[RETROUVER SA LUMIERE](#)

Sortir de sa zone de confort

Définition de la zone de confort :

La zone de confort est cet espace mental et physique où nous nous sentons en sécurité, où nos actions et décisions sont prévisibles, et où les risques sont limités. Ce n'est pas un mauvais endroit, mais y rester trop longtemps peut conduire à la stagnation.

INTRODUCTION :

LA VÉRITÉ SUR LA ZONE DE CONFORT

La zone de confort n'est pas un endroit négatif, loin s'en faut.

C'est un espace où vous vous sentez en sécurité, où vous maîtrisez les situations que vous avez vécues ou expérimentées. Que la situation expérimentée soit bénéfique ou nocive, difficile pour vous, la situation en question s'avère être votre NORME, une habitude. Vous savez gérer parce que vous l'avez expérimentée. L'inconnu fait peur !

Dans l'extrême, vivre et revivre une situation stressante ou douloureuse entre dans ce cadre de zone de confort ! Zone de confort ? Je connais, je maîtrise, j'ai déjà expérimenté. Dans ce cas de figure, le Bonheur annoncé peut faire peur. Revenir à une situation toxique, anxiogène mais connue sera très souvent privilégiée au détriment d'une amélioration formidable annoncée !

C'est un phénomène connu que j'ai vécu au travers des récits, des séances avec des personnes ayant vécu des situations anxiogènes, violentes ou brutales. On nage complètement dans l'irrationnel.

Non seulement l'inconnu fait peur mais il terrorise. Pour des personnes en mal d'estime de soi, changer pour une situation meilleure avec des projets ultra-motivants équivalent à un saut dans le vide sans parachute.

Le problème ?

👉 Rien ne change dans la zone de confort. 👉 Pas de progression, pas d'évolution.

Pourtant, sortir de sa zone de confort, ce n'est pas tout bouleverser. Ce n'est pas sauter dans le vide. C'est explorer ce que l'on n'a pas encore expérimenté.

C'est **s'étirer progressivement**.

1. COMPRENDRE LES 3 ZONES

Zone de confort : on connaît, on sait comment ça marche, on maîtrise plus ou moins

On entend souvent en milieu professionnel, en associations ou à la maison des réflexions du genre « On a toujours fait comme ça ! ». Effectivement, pour quelles raisons changer une chose que l'on connaît ? Ce n'est pas parfait, on connaît les risques, les contraintes, les limites mais on connaît. Changer c'est sauter dans l'inconnu. On ne sait pas trop où on va même si tout est planifié. Les personnes « progressistes » ont vraiment du mal avec cette zone ou ce genre de personne. J'ai mes **habitudes** et c'est rassurant. C'est humain.

Ce qui est terrible, c'est qu'en termes de **sécurité**, si je raisonne par l'absurde, une personne va « préférer » naturelle un endroit où elle est mal traitée, situation qu'elle connaît. Elle a ses habitudes mentales, émotionnelles. Peut-être qu'elle est victime de violences physiques ou mentales mais elle se trouve en sécurité. Sécurité = je connais. Si je ne connais pas, c'est de l'insécurité par excellence.

Dans le même ordre d'idée, la situation est nocive mais elle **contrôle**. Elle sait. J'ai un exemple d'une personne qui me dit : je sais que les situations où elle est bien peut très vite partir et il va commencer à m'insulter, voire me frapper !

- **Habitudes**
- **Sécurité**
- **Contrôle**

Zone d'apprentissage

- **Légère peur** au départ quand la personne a acté qu'elle devait faire bouger les lignes de sa manière de faire.
- **Nouveauté**. On appréhende la nouveauté, on l'accueille mais sans brusquerie.
- **Progression possible** graduelle mais pas nécessairement brutale.

Zone de panique

- **Stress intense** provoqué par un changement brutal qui peut être considéré comme une agression, un moyen de fuite, recherche d'un refuge de quelque chose que l'on connaît. Extrêmement contre-productif.
- **Perte de moyens** arrive dans cette zone de panique. Aucune sensation tirée de notre « bibliothèque » connue. On ne sait pas comment faire. Si je reprends l'exemple ci-dessus sur le bonheur promis, la personne ne sait pas comment faire. Quelque chose que l'on ne connaît pas ne nous manque pas !

👉 Objectif : rester dans la zone d'apprentissage

2. POURQUOI ON RESTE BLOQUÉ

Les peurs principales

- **Peur de l'échec** parfois peur de gagner. La peur de l'échec fait souvent référence à un échec passé transformé en traumatisme. L'ancrage occasionné fait figure de réalité immuable : ce sont la naissance des *croyances limitantes*. Cet ancrage va automatiquement se manifester dès lors que les ingrédients de l'échec passé apparaissent. C'est un stimuli qui prend le pas à toute notion de maîtrise, réflexion, progression. La personne a pris l'habitude de perdre !
- **Peur du regard** des autres ou la peur d'être jugé par les autres. Cela provient en général du passé où la personne a été confronté à un parent autoritaire, absent et pour qui l'amour n'était donné que dans la victoire ou la perfection. Perdre et/ou affronter le regard des autres devient une épreuve en soi. Cette peur du regard des autres peut être la cause ou intimement lié au *syndrome de l'imposteur*.
- **Peur de l'inconnu**. L'inconnu fait peur. La victoire n'étant pas assurée par une expérience, la peur de l'inconnu paralyse.

Le mécanisme

Le cerveau préfère la sécurité au progrès.

Il faut être programmé pour vouloir et vivre le changement. L'équilibrage personnel est essentiel. Un besoin fondamental est de réaligner par rapport à soi-même. Cela passe par :

- une prise de conscience
- une volonté de travailler sur soi
- une volonté de guérir

Pourquoi est-il bénéfique de sortir de sa zone de confort ?

- **L'intérêt de sortir de cette zone :**
 - Développement de nouvelles compétences
 - Augmentation de la confiance en soi
 - Stimulation de la créativité
 - Opportunité de découvrir de nouvelles perspectives et de nouvelles façons de penser.
- **Les risques de rester dans la zone de confort :**
 - Sentiment de stagnation ou d'ennui
 - Manque de défis
 - Peur de l'échec qui devient paralysante

3. Les bienfaits du dépassement de soi

- **Développement personnel :** Sortir de sa zone de confort force à apprendre et à s'adapter. Cela permet de se découvrir des compétences insoupçonnées, de nouveaux talents et de surmonter des obstacles que l'on pensait infranchissables.

- **Confiance en soi** : Chaque réussite hors de cette zone élargit la perception de ce que l'on est capable de faire. Cela renforce la confiance en soi et encourage à prendre des décisions plus audacieuses à l'avenir.
- **Résilience** : Être exposé à l'inconfort enseigne la gestion de l'incertitude et du stress. La résilience, c'est cette capacité à se relever après un échec, à persévérer et à apprendre de l'expérience.
- **Créativité** : L'inconfort stimule la créativité. Lorsque nous sommes confrontés à de nouveaux défis, nous devons penser différemment pour trouver des solutions, ce qui augmente notre capacité à innover et à résoudre des problèmes.

3. LA CLÉ : LES PETITS PAS

Sortir de sa zone de confort ne veut pas dire tout changer. C'est la politique des petits pas. Un petit puis un autre va vers la réussite. Pour faire un jour un marathon, le plus dur, souvent ce sont les 100 premiers mètres de la reprise. Le pire serait de vouloir aller trop vite, trop fort.

👉 Cela veut dire avancer progressivement. Se donner des challenges atteignables, possibles.

Exemple :

- Parler à une personne inconnue
- Donner son avis
- Essayer quelque chose de nouveau

4. REPROGRAMMER SON RAPPORT À L'ÉCHEC

Apprendre de l'échec : L'échec fait partie intégrante du processus de croissance. Chaque expérience apporte des enseignements précieux. Plutôt que de craindre l'échec, on peut l'utiliser comme un outil d'apprentissage.

L'échec n'est pas une fin. L'échec est le principal ingrédient de la réussite. Personne ne réussit s'il n'a pas échoué encore et encore.

C'est un retour d'information. On apprend de ses erreurs, on modifie quelque chose, on regarde, on évolue.

👉 Chaque tentative vous fait progresser.

Gestion des peurs et des échecs

- **Peurs communes** : La peur de l'échec, du rejet, du jugement, ou de l'inconnu est souvent ce qui nous empêche de sortir de notre zone de confort. Il est essentiel de reconnaître ces peurs comme naturelles et de les comprendre.
- **Techniques pour surmonter la peur** :
 - Méditation et respiration pour gérer le stress
 - Re-cadrer les échecs : au lieu de les voir comme une fin, les voir comme une étape vers le succès.

5. PASSER À L'ACTION MALGRÉ LA PEUR

La peur ne disparaît pas avant l'action. On n'apprend pas à nager au bord de la piscine. A un moment donné, il faut nécessairement se lancer.

👉 Elle diminue après.

Techniques pour sortir de sa zone de confort

Voici quelques techniques que tu pourrais proposer à ton public pour commencer à sortir progressivement de leur zone de confort :

- **Fixer des objectifs progressifs** : Plutôt que de se lancer dans des changements radicaux, il est important de commencer par des étapes réalisables. Par exemple, si parler en public est une peur, commencer par parler devant un petit groupe d'amis.
- **Changer ses habitudes quotidiennes** : Cela peut être aussi simple que prendre un chemin différent pour aller au travail ou essayer un nouveau type de cuisine. Ce sont des petites actions, mais elles entraînent le cerveau à s'adapter à des nouveautés.
- **Prendre des risques calculés** : Il ne s'agit pas de se jeter dans l'inconnu sans préparation. Les risques doivent être réfléchis, avec un plan d'action et une gestion des éventuels échecs. Par exemple, dans le cadre professionnel, postuler pour un poste un peu au-dessus de ses qualifications peut être un bon risque à prendre.
- **Se lancer des défis** : Participer à des activités qui paraissent difficiles, comme des sports extrêmes ou des concours de prise de parole en public, permet de tester ses limites et de s'améliorer. Il est important de documenter ces progrès pour voir l'évolution.
- **S'entourer de personnes inspirantes** : Se connecter à des personnes qui sortent de leur zone de confort régulièrement peut être une grande source de motivation et d'inspiration. Observer comment elles surmontent les obstacles peut encourager à faire de même.

5. Exemples pratiques : Comment s'exposer à de nouvelles expériences progressivement

- **Personnelle :**
 - Inscription à un atelier ou à une activité que l'on n'a jamais faite auparavant (ex. peinture, danse, sport de combat).
 - Voyager seul dans une nouvelle ville ou un pays, découvrir une nouvelle culture.
- **Professionnelle :**
 - Prendre la parole lors d'une réunion ou proposer un projet nouveau à son équipe.
 - Accepter un poste avec des responsabilités différentes ou plus grandes que celles que l'on a l'habitude de gérer.
- **Sociale :**
 - Participer à des événements sociaux ou professionnels, même si cela crée un inconfort initial.
 - Engager des conversations avec des inconnus ou des personnes en dehors de son cercle habituel.

Conclusion : Intégrer des actions hors de la zone de confort dans son quotidien

- **Bilan personnel régulier :** Prendre le temps de faire un point sur ses actions et sur ce qui est encore inconfortable. Cela permet d'identifier des domaines où l'on peut encore grandir.
 - **Créer une routine d'inconfort :** Chaque jour ou chaque semaine, se lancer un petit défi qui sort de l'ordinaire. Cela devient progressivement une habitude et permet d'étendre sa zone de confort de manière continue.
 - **Le long terme :** La croissance ne vient pas du jour au lendemain. C'est un processus continu où chaque petite action compte. Plus on sort régulièrement de sa zone de confort, plus celle-ci s'élargit, et plus les bénéfices personnels et professionnels seront durables.
-

WORKBOOK : PROGRAMME 7

JOURS

JOUR 1 : FAIRE LE POINT

Exercice : Ma zone actuelle

Dans ma vie, je suis à l'aise dans :

.....

Je me sens bloqué dans :

.....

JOUR 2 : IDENTIFIER SES PEURS

Exercice : Mes freins

Ce que j'évite :

.....

Pourquoi :

.....

JOUR 3 : CHOISIR UN DÉFI

Exercice : Mon défi

Un petit défi que je peux faire :

.....

JOUR 4 : PASSER À L'ACTION

Exercice : Action

Action réalisée :

.....

Ce que j'ai ressenti :

.....

JOUR 5 : ANALYSER

Exercice : Retour

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

.....

Qu'est-ce que j'ai appris ?

.....

JOUR 6 : AUGMENTER LE NIVEAU

Exercice : Nouveau défi

Prochain défi :

.....

JOUR 7 : INTÉGRATION

Exercice : Bilan

Ce que j'ai compris :

.....

Ce que je vais continuer :

.....

BONUS : IDÉES POUR SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

- Parler à un inconnu
- Dire non
- Donner son opinion
- Tester une nouvelle activité
- Prendre une décision rapide
- Aller au resto seul (e)
- Prendre la parole en public


CONCLUSION

Sortir de sa zone de confort est un entraînement.

Plus vous le faites, plus cela devient naturel.

OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

Vous voulez aller plus loin ?

 Je vous accompagne pour dépasser vos blocages et passer à l'action durablement.



PASSER À L'ACTION

COMMUNICATION EFFICACE

GUIDE & WORKBOOK

Développer une communication efficace

Développer une communication efficace

Mieux s'exprimer, mieux comprendre et créer des relations de qualité

GUIDE COMPLET

COMMUNIQUER, CE N'EST PAS JUSTE PARLER

Beaucoup de personnes pensent savoir communiquer simplement parce qu'elles parlent.

Mais la réalité est différente.

Vous pouvez parler... sans être compris. Vous pouvez écouter... sans réellement entendre. Vous pouvez même échanger... sans créer de lien.

👉 La communication efficace, ce n'est pas transmettre un message. 👉 C'est s'assurer qu'il est compris, et créer une vraie connexion.

C'est une compétence qui s'apprend, se développe et se travaille.

1. LES 3 PILIERS DE LA COMMUNICATION

1. S'exprimer clairement

S'exprimer clairement, ce n'est pas dire tout ce que l'on pense sans filtre. Un discours structuré vaut mieux qu'une longue tirade. Des capacités d'adaptation sont nécessaires afin de bien se faire comprendre. N'hésitez pas non plus à poser des questions. Là encore, ce sera perçu comme du respect et de la valorisation.

C'est être capable de :

- Structurer son message
- Utiliser des mots simples

- Aller à l'essentiel

Beaucoup de conflits viennent d'un manque de clarté. Les sous-entendus, les non-dits sont la cause principale de conflits, d'incompréhensions.

👉 Si votre message est flou, il sera interprété.

2. Écouter activement

L'écoute active est une compétence rare. De plus, elle se travaille. Les coaches, les thérapeutes apprennent à écouter, à comprendre ce qui ne s'entend pas, qui n'a pas été dit. Une écoute « normale » s'évalue à 5/10 environ. Un thérapeute travaille et peut atteindre les 9.5/10.

La plupart des gens n'écoutent pas pour comprendre. Ils écoutent pour répondre.

Écouter activement, c'est :

- Être pleinement présent
- Ne pas interrompre
- Chercher à comprendre avant de répondre
- Requestionner si nécessaire

👉 Une personne qui se sent écoutée se sent respectée. C'est la base même du besoin d'être entendu. Une personne qui se sent écoutée est valorisée, comprise. Même si le discours est différent voire opposé, la personne voit qu'elle est reconnue, que ses idées ont été entendues et donc valorisées. Le dialogue reste ouvert et constructif.

3. S'adapter à son interlocuteur

Nous ne communiquons pas tous de la même manière. Certains utilisent le non-verbal, les gestes et postures, d'autres les mots, l'intonation, etc. Tout cela se choisit en fonction avec qui vous entrez en communication.

Des mots avec du vocabulaire trop recherché sera perçu comme de l'arrogance, de la supériorité, du rejet. L'inverse n'est pas vrai. Utiliser des mots simples, hors discours technique ou spécifique est une qualité. Il est difficile de faire simple.

Une communication efficace peut trouver refuge dans cette image. Imaginez un sablier. Le sable dans ce sablier se trouve tout en haut. Ce que va comprendre votre interlocuteur de votre propos se situera tout en bas.



D'après l'image ci-dessus. La partie centrale, la partie effilée qui va filtrer l'écoulement du sable. Ce sont principalement les limites des mots, de la langue, du vocabulaire, du temps, etc.

Dans la partie droite de l'image, un très petit monceau de sable est passé. C'est ce que va comprendre votre interlocuteur. Autant vous dire que le choix des mots est important. L'objectif étant que votre discours atteigne le niveau à droite de l'image, c'est-à-dire que tout ce que vous aviez à dire a été entendu. La chose est impossible pour l'humain de base.

Pour info, dans une conférence de 2 h par exemple, un être humain ne va retenir au maximum que 20% du discours dans les 2 heures, 5% au-delà, voire moins dans les jours qui suivront.

Certaines personnes sont :

- Directes
- Émotionnelles
- Réservées
- Analytiques

👉 Une communication efficace s'adapte à la personne en face.

2. LES ERREURS COURANTES

Voici les erreurs les plus fréquentes :

- Couper la parole → donne l'impression de ne pas respecter
- Interpréter trop vite → crée des malentendus
- Ne pas oser dire → génère de la frustration
- Être dans le jugement → ferme le dialogue

👉 La communication échoue rarement par manque de mots... Mais souvent par mauvaise posture.

3. L'ÉCOUTE ACTIVE EN DÉTAIL

L'écoute active repose sur 3 actions simples :

Observer

Regarder la personne, son ton, son langage non verbal. Le langage non-verbal représente environ 70 à 80% du langage humain et les mots... une parodie. Par contre, les actes sont enregistrés quasiment à vie.

Reformuler

Redire avec vos mots : 👉 “Si je comprends bien...” C’est un art de reformuler. Prendre l’habitude de reformuler. Reformuler c’est tout d’abord préciser et valider ce que j’ai entendu de mon interlocuteur. Reformuler c’est ensuite une manière très subtile de dire à l’autre que je l’ai écouté et entendu.

Valider

Montrer que vous avez compris : 👉 “Je comprends que ça t’ait affecté”

👉 Cela évite énormément de conflits.

4. S’AFFIRMER SANS AGRESSIVITÉ

Beaucoup de personnes oscillent entre :

- Se taire (frustration)
- S’énervier (conflit)

La solution est l’assertivité, le calme.

👉 S’exprimer clairement, sans attaquer.

Structure simple :

“Je ressens... quand... j’aimerais...”

Exemple : 👉 “Je me sens frustré quand tu arrives en retard, j’aimerais qu’on respecte les horaires.”

Il y a une technique simple que j'apprécie et qui donne beaucoup de résultats pour dire des choses délicates à quelqu'un :

La technique du hamburger. Votre discours s'apparente à un hamburger : 2 tranches de pain entourant la garniture. Vous commencez par la première tranche de pain. Vous faites un compliment à l'autre. Le compliment, une chose sympathique ouvre l'esprit. Votre interlocuteur a l'esprit ouvert.

Il peut continuer à entendre ce que vous avez à lui dire. Ce que vous avez à lui dire est représenté par la garniture, si je continue la comparaison. Vous dites « cependant, ton comportement de la semaine dernière n'a pas été très opportun... », par exemple. Ton neutre, regard dans les yeux.

Enfin vous terminez par la seconde tranche de pain. Vous terminez par un compliment qui va lui laisser une bonne impression globale. Exemple : « je sais que tu l'avais compris, tu es quelqu'un de censé » Et le tour est joué. Vous avez dit ce que vous vouliez lui dire et il l'a entendu sans broncher. De l'art.

Pour info et ceci est très important. Elever le ton avec quelqu'un, lui crier dessus va lui fermer l'esprit et il ne retiendra que le ton employé et non pas la cause de cette dispute. C'est invraisemblable. L'autre se placera automatiquement en mode « victime » d'un agresseur, vous.

Dans la technique du hamburger, il ne sera pas en mode « victime », vous l'avez complimenté, il sera en mode écoute, responsabilisé.

5. L'IMPORTANCE DU NON VERBAL

La communication ne passe pas uniquement par les mots. Le corps parle. L'attitude parle. Le silence parle. Vos yeux, vos gestes, vos postures parlent pour vous. En psychologie, on dit aussi que le corps ne ment pas. On dit aussi que le non-verbal représente presque 75% du langage humain.

Cette communication non-verbale passe aussi par :

- Le ton de la voix
- La posture
- Le regard
- Les gestes

👉 Vous pouvez dire quelque chose de positif... avec une attitude négative.

Et le message sera mal perçu. C'est à ce stade qu'apparaissent les non-dits, les paroles déplacées, les quiproquos, ou autres choses qui peuvent pourrir la vie d'une communication imparfaite.

6. GÉRER LES ÉMOTIONS DANS LA COMMUNICATION

Lorsque les émotions prennent le dessus :

- Le ton monte
- Le message se déforme
- Le conflit apparaît

👉 La clé est simple mais il faut le travailler pour que ce soit efficient :

- Prendre un temps avant de répondre.
- Respirer. Se calmer.
- Revenir à l'objectif : comprendre et se faire comprendre.

7. CE QUI CHANGE AVEC UNE BONNE COMMUNICATION

Quand vous développez une communication efficace :

- Vos relations s'améliorent
- Les conflits diminuent
- Vous gagnez en respect
- Vous êtes plus écouté

👉 C'est une compétence qui impacte toute votre vie.

Les plus grands leaders sont les meilleurs communicants. Ce ne sont pas forcément les meilleurs techniciens.

Exemple : Henri Ford n'était pas le plus grand expert de tous les temps dans le domaine de l'automobile. Par contre, c'était un excellent communicant. Il a dit lors d'une réunion à ses experts qu'il voulait un moteur à explosion (au début des années 1920). Le moteur fut réalisé mais par lui en personne, par ses ingénieurs.

Les hommes politiques sont de très bons communicants. Ils sont formés à cela. Ils sont entourés de spécialistes de la communication pour leurs discours, leurs postures, leurs manières de faire.

Il en va de même avec les footballeurs, par exemple qui apprennent à parler aux medias sans rien dire qui serait utilisé, modifié ou amplifié par les journalistes. Zidane et Deschamps maîtrisent l'art de la communication, avec leur personnalité.

WORKBOOK

PROGRAMME 7 JOURS

JOUR 1 : FAIRE LE POINT

Exercice : Ma communication actuelle

Dans mes échanges, j'ai tendance à :

.....

Mes difficultés :

.....

JOUR 2 : ÉCOUTER VRAIMENT

Exercice : Écoute active

Aujourd'hui, j'ai écouté sans couper : Oui / Non

Ce que j'ai compris :

.....

JOUR 3 : S'EXPRIMER CLAIREMENT

Exercice : Dire les choses

Une situation où je n'ose pas dire :

.....

Ce que je pourrais dire :

.....

JOUR 4 : ÉVITER LES MALENTENDUS

Exercice : Reformulation

Ce que l'autre a dit :

.....

Ce que j'ai compris :

.....

JOUR 5 : GÉRER LES ÉMOTIONS DANS LA COMMUNICATION

Exercice : Réaction

Quand je suis énervé, je réagis :

.....

Nouvelle façon de réagir :

.....

JOUR 6 : TRAVAILLER LE NON VERBAL

Exercice : Observation

Aujourd'hui, j'ai observé :

- Ma posture :
- Mon ton :
- Mon regard :

Observations :

.....

JOUR 7 : INTÉGRATION

Exercice : Bilan

Ce que j'ai amélioré :

.....

Ce que je vais continuer :

.....

BONUS : RÈGLES SIMPLES

- Écouter avant de répondre
- Parler avec clarté
- Éviter le jugement
- S'adapter à l'autre

PLAN DE CONTINUITÉ

Mes engagements :

.....

OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

Une communication efficace change vos relations.

👉 Je vous accompagne pour développer votre aisance et votre impact.

Contactez-moi pour aller plus loin.

Synergycoaching.fr

[RETROUVER SA LUMIERE](#)

PASSER à l'action

LA RÈGLE DES 3X20



20 PREMIERS PAS

Lance le mouvement.



20 PREMIERS MOTS

Clarifie tes idées.



20 PREMIÈRES SECONDES

Dépasse l'hésitation.



Guide complet

La règle des 3x20

L'art de faire une bonne première impression en toute situation professionnelle

De manière primitive, l'humain a été doté de certaines qualités afin qu'elles puissent l'aider à savoir si la personne ou la chose qui est en face de nous est ou serait un danger potentiel. Cette règle s'appuie sur les premiers instants de la « rencontre »

Pourquoi cette règle est-elle essentielle ?

Quand on est en transition professionnelle, chaque rencontre peut être une opportunité. Que ce soit lors d'un entretien formel, une prise de contact réseau, un salon, un afterwork ou un échange plus informel, **les premières secondes sont décisives**.

La **règle des 3x20** repose sur un principe simple : **votre interlocuteur se forge une opinion en moins d'une minute** sur trois éléments clés. Ces trois "20" sont les piliers d'une communication percutante, crédible et engageante.




Les 3x20 : qu'est-ce que c'est ?

1er 20 : Les 20 premières secondes

► C'est le choc visuel et émotionnel immédiat.

Ce sont les secondes qui déterminent si votre interlocuteur a envie de vous écouter, de vous faire confiance, voire de vous aider.

- Votre posture
- Votre regard
- Votre sourire
- Votre tenue
- Votre niveau d'énergie

 *Objectif : faire bonne impression sans parler encore. Affichez une présence affirmée, ouverte et positive.*

2e 20 : Les 20 premiers mots

► **C'est votre phrase d'accroche.**

Elle doit être claire, concise et donner envie d'en savoir plus.

Exemples :

- « Je suis en transition, après 10 ans dans la logistique, je cherche à donner plus de sens à mon expertise. »
- « Je suis spécialisé dans la formation digitale, et j'aide les entreprises à transmettre leur savoir plus efficacement. »
- « Je suis en reconversion vers les métiers de l'humain, après 15 ans de management opérationnel. »

 *Objectif : marquer les esprits et déclencher une suite à la conversation.*

3e 20 : Les 20 premiers gestes / attitudes

► **C'est votre langage corporel et relationnel.**

Votre interlocuteur capte des micro-indices : êtes-vous à l'écoute ? Détendu ? Sincère ? Présent ? Ou bien stressé, désengagé, sur la défensive ?

- Regard franc (mais pas insistant)
- Gestes ouverts
- Attitude calme
- Écoute active (hochements de tête, reformulation)

 *Objectif : inspirer confiance, créer du lien humain.*

Pourquoi cette règle fonctionne ?

Elle fonctionne parce qu'elle **englobe à la fois le fond et la forme**, et qu'elle **renforce votre crédibilité**. Elle vous donne aussi un **cadre rassurant** pour vos futures prises de parole.

En résumé, **vous êtes perçu avant d'être entendu**, et entendu avant d'être compris. Les 3x20 vous permettent d'**ancrer une première impression positive**, volontairement travaillée, sans être artificielle.

Conseil pratique pour s'y entraîner

- Entraînez-vous à dire votre **pitch de présentation** en 20 secondes.
- Enregistrez-vous (vidéo ou audio) pour observer votre posture, vos mots, votre voix.
- Travaillez vos "**3x20**" avec un proche ou un coach pour recevoir un feedback.

BONUS

Je vous ai préparé un développé de ce thème qui reprend quelques modules déjà évoqués plus haut. Je creuse. Pour ceux qui veulent aller plus loin. Cela concerne toutes les personnes qui doivent interagir avec d'autres avec une importance de cette interaction. Les thèmes possibles utiles pour de l'ouplacement, les commerciaux, les relations humaines, formateurs, managers, demandeurs d'emploi, etc.

L'IMAGE DE SOI ET SON IMPACT SUR LES INTERACTIONS SOCIALES

I. Pourquoi analyser notre image sociale ?

L'image sociale est la manière dont nous sommes perçus par les autres dans nos interactions. Que ce soit dans un cadre professionnel, personnel ou même dans la rue, nous envoyons constamment des signaux à notre entourage, souvent sans en avoir conscience.

1. Une perception immédiate et inconsciente

Dès les premières secondes d'une interaction, notre interlocuteur se fait une idée de qui nous sommes. Cette impression rapide est influencée par trois éléments principaux. Notons que l'image ainsi véhiculée va rester comme ancrée définitivement comme étant « la marque » de cette personne, son ADN. Il sera très difficile de changer cette image à l'avenir. Comme dit le sage : « nous n'avons qu'une seule occasion de faire bonne impression » Même si cela peut paraître injuste, nous fonctionnons ainsi. En tant qu'être humain, nous cherchons par tous les moyens à nous protéger de l'inconnu. Nous sommes tous en situation de juger en permanence les autres, que nous le voulions ou non. Voici ces critères de jugement que nous portons sur les autres :

- **Notre apparence physique** (vêtements, coiffure, posture...)
- **Notre langage corporel** (gestes, mimiques, regard...)
- **Notre manière de parler** (ton de la voix, choix des mots...)

Ces éléments sont traités inconsciemment par le cerveau de notre interlocuteur, qui se forge une opinion sans même s'en rendre compte. C'est

pourquoi il est essentiel de comprendre comment nous sommes perçus pour mieux maîtriser notre communication.

2. L'impact sur nos relations et opportunités

L'image que nous projetons influence :

- **Nos relations personnelles** : être perçu comme chaleureux, distant, autoritaire ou accessible peut changer la dynamique d'une relation.
- **Nos opportunités professionnelles** : lors d'un entretien d'embauche ou dans le cadre d'un travail, une bonne première impression peut faire la différence.
- **Notre crédibilité et notre influence** : si notre langage corporel ne correspond pas à notre discours, nous risquons de ne pas être pris au sérieux.

Exemple : Imaginez une personne qui évite le regard, croise les bras et parle d'une voix hésitante lors d'une réunion. Même si son discours est intéressant, elle risque d'être perçue comme peu sûre d'elle, ce qui peut affecter la façon dont son message est reçu.

3. Ce que nous voulons montrer vs ce que les autres perçoivent

Il y a souvent un décalage entre l'image que nous souhaitons donner et celle que nous projetons réellement. *Nous pensons parfois être aimables alors que notre langage corporel envoie un message opposé.*

Exemple : Une personne qui parle vite et fort peut vouloir exprimer son enthousiasme, mais être perçue comme agressive ou stressée.

Comprendre cette différence permet d'ajuster notre communication et d'éviter des malentendus.

II. L'impact des attitudes et comportements en interaction sociale

Nos attitudes et comportements influencent directement la manière dont les autres nous perçoivent et réagissent envers nous.

1. Le langage non verbal : un message silencieux mais puissant

Le langage corporel représente **presque 75 %** de notre communication. Il comprend :

- **La posture** : une posture droite exprime de la confiance, tandis qu'un dos voûté peut donner l'impression de timidité ou de fatigue.
- **Les gestes** : parler avec les mains peut dynamiser un discours, mais trop de gestes peuvent distraire.
- **Le contact visuel** : un regard fuyant peut être perçu comme un manque d'assurance ou un signe de mensonge.
- **L'expression du visage** : un sourire sincère inspire la confiance, alors qu'un visage figé peut donner une impression de froideur.

Exemple : Une personne qui évite le regard et parle doucement en entretien d'embauche peut donner l'impression d'un manque de confiance, même si elle est parfaitement compétente pour le poste.

2. Le langage verbal et paraverbal : plus que des mots

Les mots que nous choisissons comptent, mais la manière dont nous les disons est encore plus importante. Pourquoi choisir un mot plutôt qu'un autre ?

- **Le ton de la voix** : une voix posée inspire confiance, une voix tremblante trahit le stress.
- **Le rythme** : parler trop vite donne une impression de nervosité, trop lentement peut lasser l'auditoire.
- **Le volume** : une voix trop faible peut donner l'impression d'un manque de conviction, tandis qu'une voix trop forte peut sembler agressive.

Exemple : Un professeur qui parle sur un ton monocorde sans variation d'intonation risque de perdre l'attention de ses élèves, même si son contenu est intéressant.

3. L'adaptation au contexte et aux interlocuteurs

Nos attitudes et comportements doivent aussi s'adapter aux situations et aux personnes avec qui nous interagissons.

- En contexte professionnel, adopter une posture et un ton affirmé renforce la crédibilité.
- Dans une conversation amicale, un langage plus détendu et ouvert favorise le lien social.
- Lors d'une rencontre avec une nouvelle personne, il est préférable d'observer son langage corporel pour ajuster notre comportement.

Exemple : Un manager qui adopte une attitude trop détendue face à une équipe en difficulté peut être perçu comme désintéressé. À l'inverse, un ton trop autoritaire peut démotiver ses collaborateurs.

Conclusion : Maîtriser son image pour mieux communiquer

Analyser son image sociale permet de :

- ✓ Mieux comprendre comment les autres nous perçoivent
- ✓ Ajuster notre communication pour éviter les malentendus
- ✓ Renforcer notre impact dans nos relations personnelles et professionnelles

Une bonne communication ne repose pas uniquement sur les mots que nous disons, mais aussi sur la manière dont nous les exprimons. En prenant conscience de notre langage verbal et non verbal, nous pouvons améliorer nos interactions et éviter les interprétations erronées.

L'impact des attitudes et comportements en interaction sociale : Séduction vs Comportement neutre

Dans les interactions entre un homme et une femme, la communication peut être perçue différemment en fonction du contexte, du langage verbal et non verbal. Certaines attitudes peuvent être interprétées comme un signe d'intérêt amoureux ou, au contraire, comme un comportement strictement amical ou professionnel.

1. Séduction vs Comportement détaché : le poids du verbal et du non-verbal

Une personne intéressée par une autre (dans un contexte de séduction) adoptera généralement un langage corporel et verbal particulier. À l'inverse, une personne qui souhaite garder une interaction neutre évitera certains signaux pour ne pas être perçue comme intéressée.

A. Les signes d'un comportement séducteur

Lorsque l'une des deux personnes cherche à séduire, son langage verbal et non verbal peut inclure :

👉 **Langage corporel :**

- ✓ Une posture tournée vers l'autre, une ouverture du corps

- ✓ Un contact visuel prolongé, des regards appuyés
- ✓ Une proximité physique légèrement plus marquée que la normale
- ✓ Une recherche de rencontre sur les lieux du travail, une volonté de communiquer hors cadre professionnel.
- ✓ Des gestes qui peuvent être interprétés comme des touches légères (ex : effleurer le bras)
- ✓ Un sourire fréquent, parfois accompagné de rires même sur des blagues anodines.

👉 Langage verbal :

- ✓ Une recherche de points communs pour se rapprocher. Ex : je viens du même quartier, j'ai connu ce professeur, je suis musulman et je fais le ramadan...
- ✓ Un ton plus doux ou légèrement enjoué
- ✓ Une intonation qui monte légèrement à la fin des phrases (comme une invitation à poursuivre la conversation)
- ✓ L'usage de compliments ou de sous-entendus flatteurs (tu es costaud, tu es élégant, en pleine forme, etc.)
- ✓ Des questions orientées sur la vie personnelle (« Tu es en couple ? », « Qu'est-ce que tu fais ce soir ? Quelle taille fait ton appartement ? J'y suis à l'étroit, le mien est trop grand, tu ne t'ennuies pas trop le soir tout (e) ? »)
- ✓ **Le fait de mentionner son célibat** (« Moi en ce moment, je suis seule... ») Cette phrase est tout sauf anodine dans une conversation entre deux personnes, d'autant plus si cette phrase est répétée dans le temps. Cette phrase peut avoir plusieurs significations selon le contexte et l'intention derrière :

1. **Susciter un intérêt** : Signaler à l'autre qu'il y a une "ouverture possible" pour une relation brève ou suivie. Je suis disponible, pas de mari, pas d'attaches émotionnelles. J'ouvre la porte de mon intimité profonde.

2. **Attirer l'attention** : Chercher à voir si l'autre va rebondir sur cette information. Est-il (elle) potentiellement intéressé ? L'attrait peut être physique, culturel, religieux ou tout simplement une pulsion, un interdit à braver. L'interdit est un puissant moteur qui casse pas mal de tabous, de réactions réfléchies, logiques ou naturelles.
3. **Créer une connexion émotionnelle** : Exprimer une vulnérabilité ou un besoin de compagnie. Demander implicitement à l'autre d'être notre « Sauveur », se rapprocher en partageant des points communs qui vont nous relier.
4. **Tester la réaction** : Observer si l'interlocuteur montre de l'intérêt en retour. Je suis intéressé(e), voyons si toi aussi tu l'es. Auquel cas, la porte est ouverte, les tabous brisés.

Dans un contexte de séduction, cette phrase est souvent accompagnée de gestes et d'un ton qui accentuent son poids, comme un regard appuyé ou un sourire complice. Le comportement peut être accentué sur un questionnement sur des choses personnelles (tu as des enfants ? Tu vis seul ? Quelle taille fait ton appartement ? Quelle voiture tu conduis ?). Dans les actes, demander un numéro de téléphone pour échanger hors contexte professionnel est sans équivoque.

B. Les signes d'un comportement neutre et sans ambiguïté

Une personne qui souhaite éviter toute confusion ou qui veut rester dans un cadre strictement amical/professionnel adoptera une attitude plus neutre et contrôlée.

👉 Langage corporel :

- ✓ Une posture droite mais pas tournée vers l'interlocuteur
- ✓ Un contact visuel régulier mais sans insistance
- ✓ Aucune proximité physique excessive, un respect strict de la distance sociale
- ✓ Des gestes plus contenus, sans toucher ou contact physique accidentel
- ✓ Un sourire normal mais sans exagération

👉 Langage verbal :

- ✓ Un ton de voix stable et professionnel
- ✓ Une intonation qui ne varie pas de manière exagérée
- ✓ Des sujets de conversation généraux, sans sous-entendus ni allusions

personnelles

- ✓ Éviter de mentionner des éléments trop personnels (comme son statut amoureux)
- ✓ Si la question du couple est abordée, la réponse est factuelle et neutre (« Oui, je suis célibataire » sans insistance) Si cette réponse est réitérée, ce n'est pas un comportement « neutre ». Il y a une intention derrière.

Si une femme mentionne qu'elle est célibataire dans un cadre non séducteur, cela peut être pour :

1. **Simple information** : Répondre à une question sans intention particulière.
2. **Clarifier une situation** : Indiquer qu'elle n'a pas d'attache pour éviter un malentendu.
3. **Exprimer une réflexion personnelle** : Si elle parle de solitude, de projet de vie, etc.
4. **Marquer une limite** : Dans certains cas, mentionner son célibat peut être un moyen détourné de signifier qu'elle n'attend rien de l'interlocuteur.

2. Exemples d'interactions : Séduction vs Neutre

Exemple 1 : Lors d'une soirée entre amis ou de contacts réguliers

● Comportement séducteur

💬 *Femme* : « Tu sais, en ce moment je suis seule... » (avec un regard prolongé et un sourire)

💬 *Homme* : « Ah bon ? Comment ça se fait ? » (signe d'intérêt, relance la conversation)

➡ Ici, il y a un jeu de séduction où la femme teste la réaction de l'homme.

● Comportement neutre

💬 *Femme* : « Non, je ne suis pas en couple. » (avec un ton factuel)

💬 *Homme* : « D'accord. Sinon, tu fais quoi comme boulot en ce moment ? » (aucun intérêt particulier n'est exprimé)

➔ L'échange est strictement informatif et ne laisse place à aucune ambiguïté.

Exemple 2 : En milieu professionnel

● Comportement séducteur

💬 *Femme (avec un léger sourire) : « Je suis toujours célibataire... mais qui sait ? »*

💬 *Homme (intrigué) : « Ah bon ? Tu cherches quelqu'un en ce moment ? »*

➔ Cette phrase, dans un contexte professionnel, peut être mal interprétée et créer de la confusion.

● Comportement neutre

💬 *Femme (ton neutre) : « Non, je suis célibataire. Bon, revenons au dossier, tu avais une question sur la présentation ? »*

➔ Elle ramène la conversation sur un terrain professionnel, évitant tout malentendu.

3. Comment éviter les malentendus ?

✓ **Observer le langage corporel de l'autre** : Si une personne semble distante, il est préférable de ne pas interpréter ses propos comme une invitation.

✓ **Prendre du recul sur le contexte** : Une phrase anodine peut **parfois** être dite sans arrière-pensée.

✓ **Si un doute existe, clarifier** : Demander simplement si une phrase avait un but particulier peut éviter les malentendus.

✓ **Adapter son propre langage** : Si on veut éviter toute ambiguïté, rester neutre et professionnel dans ses échanges.

Conclusion

Le même mot ou la même phrase peuvent être interprétés différemment selon le ton, le contexte et l'attitude de la personne qui les prononce. Mentionner son célibat peut être un signe de séduction, une simple information ou une façon d'exprimer un ressenti personnel. **Tout est une question de contexte et de perception.**

III. Les codes de conduite pour éviter les malentendus

Dans toute interaction sociale, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel, il est essentiel d'adopter des codes de conduite clairs pour éviter les malentendus, les quiproquos et les situations potentiellement gênantes.

Les malentendus naissent souvent d'une mauvaise interprétation des signaux envoyés par notre langage verbal et non verbal.

1. Comprendre l'importance des codes sociaux

Les interactions entre individus sont régies par des règles implicites qui varient en fonction du contexte (travail, amitié, séduction) et de la culture. Ce qui est perçu comme une simple amabilité dans un pays peut être considéré comme un flirt dans un autre.

Exemple : *au Maroc, un homme qui rend service à une femme en difficultés est (très souvent) un acte de bienveillance. Dans un pays européen, ce geste n'est pas gratuit, il y a **forcément** une intention derrière.*

Les principaux éléments qui influencent la perception d'une interaction sont :

- ✓ **Le ton de la voix :** Une voix douce et chaleureuse peut être interprétée comme une marque d'intérêt particulier.
- ✓ **Le regard :** Un contact visuel prolongé est souvent perçu comme un signe d'intérêt.
- ✓ **La gestuelle :** Les gestes amples et les contacts physiques peuvent donner l'impression d'une plus grande proximité.
- ✓ **Le choix des mots :** Certaines formulations peuvent paraître ambiguës, même si ce n'est pas intentionnel.

👉 *Exemple :* *Une femme qui pose beaucoup de questions personnelles à un homme dans un contexte professionnel peut être perçue comme flirtant, alors qu'elle essaie simplement d'être sociable.*

2. Adopter une communication claire pour éviter l'ambiguïté

Que ce soit dans un cadre professionnel ou amical, il est important d'adopter une communication adaptée pour éviter toute confusion.

A. Dans un cadre professionnel

- ✓ **Rester factuel** : Privilégier des discussions neutres, éviter les questions trop personnelles.
- ✓ **Maintenir une distance sociale** : Respecter un espace physique suffisant pour éviter toute sensation d'intrusion.
- ✓ **Faire attention au langage non verbal** : Éviter les gestes qui pourraient être perçus comme trop familiers.
- ✓ **Clarifier en cas de doute** : Si une situation devient ambiguë, il est préférable de reformuler ou de poser une question directement pour dissiper tout malentendu.

👉 *Exemple : Un collègue fait souvent des compliments sur la tenue vestimentaire d'une collègue. Cela peut être perçu comme de la courtoisie, mais si cela devient fréquent, cela peut prêter à confusion. Dans ce cas, il est préférable d'équilibrer les compliments avec d'autres remarques plus neutres.*

B. Dans un cadre personnel ou amical

- ✓ **Éviter les sous-entendus trop suggestifs** si l'on ne cherche pas à instaurer un rapport de séduction. Ex : « mon appartement est trop grand pour moi toute seule »
- ✓ **Clarifier ses intentions** dès que nécessaire, notamment si une personne semble mal interpréter notre attitude.
- ✓ **Adapter son comportement** en fonction de la personnalité et l'attitude de son interlocuteur.

👉 *Exemple : Lors d'une soirée, un homme est naturellement tactile et souriant. Une femme peut interpréter cela comme un signe d'intérêt, alors qu'il s'agit simplement de son comportement habituel. Pour éviter toute confusion, il peut être utile d'expliquer rapidement que c'est sa façon d'être avec tout le monde.*

3 Comment gérer un malentendu lorsqu'il se produit ?

Même en prenant des précautions, il peut arriver qu'un malentendu se produise. Voici quelques pistes pour le gérer au mieux :

- ◆ **Ne pas ignorer le malaise** : Si un interlocuteur semble mal à l'aise, il est préférable de s'expliquer plutôt que de laisser la situation dégénérer.
- ◆ **Clarifier avec bienveillance** : Reformuler ce qui a été dit ou fait pour montrer qu'il n'y avait pas d'intention cachée.
- ◆ **Prendre du recul** : Accepter que tout le monde ne perçoit pas les choses de la même manière et adapter son comportement en fonction du contexte.

👉 *Exemple : Un homme plaisante avec une collègue en lui disant qu'elle est "très charmante aujourd'hui". Elle réagit froidement, pensant qu'il s'agit d'une drague déplacée. Il peut alors préciser : « Je voulais simplement dire que ta nouvelle coupe de cheveux te va bien, rien de plus ! »*

IV. Le métalangage et ses rouages

Le **métalangage** correspond à l'ensemble des éléments de communication qui accompagnent nos mots : ton de la voix, intonations, gestes, expressions faciales, posture corporelle, etc. Il joue un rôle crucial dans la manière dont nos messages sont perçus.

1. Pourquoi le métalangage est-il si puissant ?

Le métalangage est souvent **inconscient**, mais il influence fortement l'interprétation de nos paroles. Environ **70% de la communication est non verbale**. Ce qui signifie que **ce que nous disons est souvent moins important que la façon dont nous le disons**.

👉 *Exemple : Une femme peut dire « Je vais très bien » avec un sourire sincère ou avec une voix froide et un regard fuyant. Le message verbal est le même, mais le métalangage transmet une toute autre information.*

2. Métalangage et séduction : des signaux subtils

Dans un contexte de séduction, le métalangage joue un rôle clé :

- ✓ **Un regard appuyé et un sourire** : Peut indiquer un intérêt amoureux.
- ✓ **Une voix plus douce ou plus basse** : Peut créer un climat de proximité.
- ✓ **Un toucher léger (sur le bras, l'épaule)** : Peut être un signal de connexion émotionnelle.
- ✓ **Une inclinaison du corps vers l'autre** : Peut refléter une volonté de rapprochement. Idem si l'un se rapproche de l'autre alors qu'ils sont à table à discuter ou déjeuner.

👉 *Exemple : Un homme peut dire « C'est sympa de discuter avec toi » avec un ton amical et un langage corporel détendu, ou au contraire avec un regard intense et une proximité physique, ce qui change totalement l'intention perçue.*

A noter que dans la règle des 3x20, celle dont nous parlons depuis le début, existe un quatrième x20. Ce 4^{ème} est celui de la distanciation physique. C'est le fait de « rentrer » ou non dans l'espace intime de l'autre. Exemple : parler à quelqu'un très proche de son visage, lui chuchoter quelque chose à l'oreille ou alors que la personne lui tourne le dos et se rapproche de son oreille, de son épaule, de son dos.

3. Métalangage et communication neutre : éviter les mauvaises interprétations

Pour éviter les malentendus, il est important de contrôler certains aspects du métalangage :

- ✓ **Garder un ton de voix stable et neutre** : Un ton trop chaleureux peut être perçu comme une invitation.
- ✓ **Maintenir une distance physique appropriée** : Ne pas envahir l'espace personnel de l'autre.
- ✓ **Adopter une posture ouverte mais non intrusive** : Ne pas se pencher excessivement vers l'interlocuteur.
- ✓ **Ne pas exagérer les gestes et expressions** qui pourraient être mal interprétés.

👉 *Exemple : Un manager qui s'adresse à une collaboratrice en la regardant intensément dans les yeux et en baissant la voix peut donner une impression*

de proximité non voulue. Un regard plus neutre et un ton de voix stable suffiraient à transmettre son message sans ambiguïté.

Conclusion

Le **métalangage** et les **codes sociaux** jouent un rôle essentiel dans la manière dont nos comportements sont interprétés. En comprenant ces mécanismes, il est possible d'éviter **les malentendus** et d'adopter une communication claire, que ce soit dans un cadre **professionnel, amical ou de séduction**.

 **Maitriser ces éléments permet non seulement d'éviter les situations gênantes, mais aussi d'améliorer ses relations et son image sociale.**

Exercice :

1. Venez de votre place au tableau et parlez de ce qui vous intéresse en quelques phrases. L'animateur demande aux autres ce qu'ils pensent de cette personne, ce qu'ils en perçoivent, ses qualités, ses défauts, ses intentions.
2. Regardez et écoutez les réactions des autres et analysez la différence entre ce que vous voulez paraître, montrer et comment finalement vous êtes perçus. Prenez acte de ces observations et rectifiez si besoin quand l'écart est trop important.



Coaching de transition & outplacement

Retrouver votre lumière

Glossaire

Définitions des thèmes évoqués

Valeur : Une **valeur personnelle** est un principe fondamental qui guide nos choix, nos comportements et nos priorités. Elle agit comme une **boussole intérieure** qui nous indique ce qui est vraiment important pour nous dans la vie au-delà des modes, des attentes sociales ou des obligations de tout ordre.

Besoins : Un **besoin** est une **exigence fondamentale de l'être humain** pour se sentir bien, en sécurité, et en équilibre. C'est quelque chose **d'indispensable** à notre fonctionnement émotionnel, psychologique, relationnel ou même physique.

Contrairement à un désir (qui peut être secondaire, culturel ou variable), un **besoin est universel**, durable, et non négociable sur le long terme.

Talents : C'est une **facilité naturelle à apprendre, comprendre ou performer dans un domaine donné**, combinée à du plaisir.

Facilité naturelle + plaisir + potentiel de progression

Parasitages : On peut définir un parasitage comme une chose, petite, ridicule ou plus grande qui nous prend de l'énergie ET sur laquelle nous pouvons avoir une action

Attention : ces 2 conditions doivent être remplies pour qualifier la situation comme un parasitage

Emotions : Une émotion est un état affectif intense, plaisir ou douleur, nettement prononcé ou une grande sensibilité. Il existe 7 émotions humaines ne émotion est une réaction automatique du corps face à une situation.

Lâcher prise : : Est un état d'esprit qui a pour but de se libérer du contrôle, du stress et des pensées envahissantes L'objectif étant de réduire, atténuer ou supprimer les souffrances d'une situation donnée.

Limites : Une limite est une frontière qui se veut de préciser ce qui est acceptable par nous et ce qui ne l'est pas.

Poser une limite, c'est la renforcer. Poser une limite et la faire respecter est absolument nécessaire pour un équilibre de vie harmonieux.

Gratitude : La gratitude, c'est la capacité à reconnaître et apprécier ce que vous avez déjà. On dit que c'est la formule magique du bonheur, savoir apprécier ce que l'on a et non sur ce que nous n'avons pas. Remercier les gens, les choses qui nous ont permis d'être là où on est. C'est un fondement d'une notion qu'on appelle « bonheur ».

Clarifier sa vision : Avoir une vision, c'est savoir où vous allez. Avoir des objectifs, c'est savoir comment y arriver.

Priorisation et équilibre : Reprendre le contrôle de son temps, de son énergie et de ses priorités.

Confiance en soi : La confiance en soi, c'est la capacité à croire en ses compétences, en ses choix et en sa capacité à faire face aux situations. Elle repose sur trois piliers :

- L'estime de soi (la valeur que je m'accorde)
- L'image de soi (la perception que j'ai de moi)
- L'auto-efficacité (ma capacité à agir)

Zone de confort : C'est un espace où vous vous sentez en sécurité, où vous maîtrisez les situations que vous avez vécues ou expérimentées. Que la situation expérimentée soit bénéfique ou nocive, difficile pour vous, la situation en question s'avère être votre NORME, une habitude. Le progrès est compliqué, très difficile dans sa zone de confort.

Communication : La communication efficace, ce n'est pas transmettre un message. C'est s'assurer qu'il est compris, et créer une vraie connexion.

La règle des 3x20 : est un principe simple : **votre interlocuteur se forge une opinion en moins d'une minute** sur trois éléments clés. Ces trois "20" sont les piliers d'une communication percutante, crédible et engageante.



Coaching de transition & outplacement

Table des matières

1. Les valeurs	9
2. Les besoins	17
3. Les talents	23
4. Les parasitages	35
5. La gestion des émotions	43
6. Le lâcher prise	51
7. Les limites	65
8. La gratitude	75
9. Clarifier sa vision	83
10. Priorisation et équilibre	95
11. La confiance en soi	105
12. Sortir de sa zone de confort	111
13. Communication efficace	121
14. La règle des 3x20	131

