



# Bienvenue dans la **Déclîc News**

**AU PROGRAMME :**

**"LES 4 PILIERS POUR DES RELATIONS SAINES" ET "LA CHRONIQUE DU P'TIT COACH"**

Hello Caro !

C'est vendredi, ici il fait tout gris alors j'ai envie de te parler d'un sujet qui va te permettre de mettre de la chaleur dans tes relations professionnelles.

Initialement j'avais prévu d'aborder **les points de vigilance pour choisir son coach professionnel**, mais je t'en parlerai plus tard.

Pourquoi j'ai changé d'avis ? Pas uniquement à cause de la météo ! 🌧️

Je suis de retour sur [Linkedin](#) depuis quelques semaines et je constate que pas mal de professionnels ne maîtrisent pas **les bases d'une bonne relation**. Certaines pratiques sont vraiment **envahissantes**, parfois même **énervantes** et complètement **déshumanisées**.

Tu vois ce que je veux dire ?

La personne qui t'ajoute dans son réseau, qui te balance un mail tout fait avec sa pub dedans *"viens faire ma masterclass tu verras c'est génial"*.

Ou celle qui te dit *"j'ai vu que tu exerces telle activité, je peux t'aider à ... grâce à mes accompagnements"*.

Voilà comment je vois ce genre de personnes :



*(toi aussi tu entends cette image ?)*

Maintenant que tu connais le pourquoi du comment, entrons dans **le vif du sujet** !

J'ai découvert ce concept de **rapport collaboratif** pendant ma formation de coach professionnel.

Il est indispensable pour créer une **relation saine et de confiance avec nos clients**, et je trouve qu'il est **indispensable dans toute relation professionnelle**, que l'on soit coach ou pas.

Voici les **4 piliers du rapport collaboratif** :

### 1) L'EMPATHIE 🧡

- Vis cette relation **sans juger** l'autre, sans le rabaisser ni le comparer
- **Accueille ses émotions**, mais ne les absorbe pas, sinon tu ne seras pas en mesure d'être réellement présent dans votre échange
- Offre à ton interlocuteur une **vraie écoute**. Ne fais pas de suppositions et n'écoute pas seulement pour répondre, mais pour comprendre.

### 2) LA CHALEUR 🌻

- Propose lui un **accueil chaleureux**, dans des conditions optimales pour votre échange
- Installe un **climat de confiance**, sois attentif à l'autre sans être pollué par les éléments extérieurs (téléphone, entourage...)
- Reçois le dans un **lieu adéquat** équipé du matériel nécessaire au bon déroulement de votre échange

### 3) L'AUTHENTICITE 🧡

- Soit à **100% disponible** pour l'autre. Implique toi vraiment dans la relation et dans cet échange.
- Ne mets pas de masque, **reste toi-même**, c'est ainsi que tu pourras montrer ton unicité.
- **Evite de créer ou d'entrer dans des jeux relationnels** (manipulation, apitoiement, critique...)

### 4) LE PROFESSIONNALISME 🧡

- **Pose un cadre** pour structurer l'échange
- Pense à **poser tes limites** si besoin pour garder un équilibre sain dans l'échange
- Garde une **posture professionnelle** durant l'échange

Il y a quelque temps je me suis mise au sketchnoting et j'ai eu envie de transcrire les 4 piliers de ce rapport collaboratif **de manière ludique et visuelle**, j'espère que ça te plaira ! 😊



Tu peux enregistrer ce reminder si tu le souhaites, je te l'offre avec plaisir !

Pour ma part je fais de ce rapport collaboratif **une priorité dans mes relations professionnelles**, par pour "faire bien" mais parce qu'il est en total **accord avec mes valeurs de partage et d'authenticité**.

Je serais ravie d'avoir ton retour sur cette vision des relations professionnelles alors tu peux répondre directement à ce mail pour qu'on en discute ensemble !

**D'ailleurs, pour te parler des coulisses de la Déclic Team, le rapport collaboratif pendant les séances et sur le groupe dédié est bien installé.**

**Chacune des 3 entrepreneures de la team profite des séances structurées pour avancer dans ses projets professionnels dans la bienveillance et la convivialité.**

**Les partages des réussites et le soutien sont également au RDV tout au long de la semaine. Adieu le sentiment de solitude, bonjour la confiance et la motivation !**

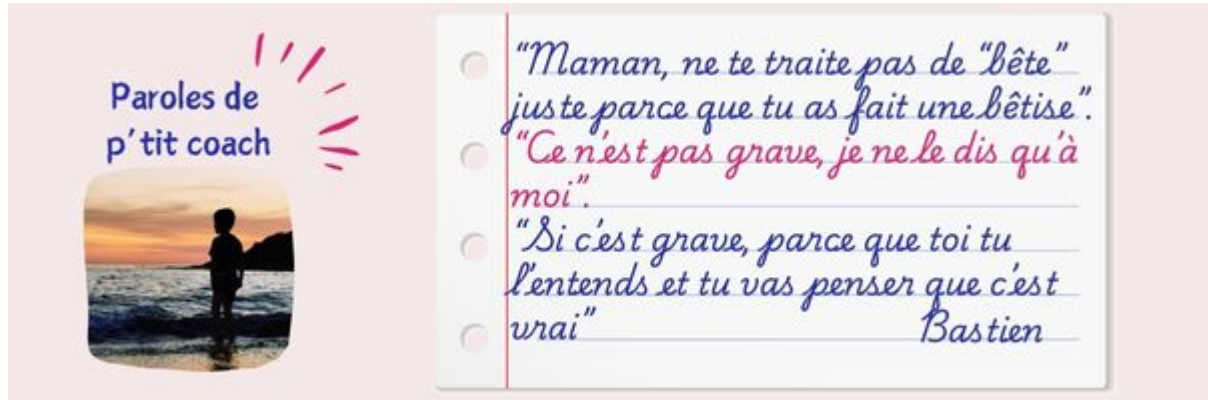
**Si tu es intéressé.e pour rejoindre une des prochaines sessions, clique sur le lien ci-dessous pour avoir les informations sur les futures dates de démarrage :**

Je veux les infos !

**Passons à la seconde partie de cette newsletter : les paroles de mon petit coach.**

Sache que je te retranscris ces moments de vie tels quels, juste parce que parfois les paroles d'un enfant qui n'a pas de filtre et qui dit les choses comme il les voit peut **provoquer des déclics**, des sourires et **apporter du positif**. J'espère que ces paroles te rappelleront que **la première personne qui peut te faire du mal, c'est toi-même**.

*Pour la mise en contexte, je venais de faire tomber mes carnets et ma trousse par terre, par manque d'attention et je me suis parlé à voix haute "mais que je suis bête !"*



Est ce que ça te parle ? Ou plutôt **est ce que toi aussi tu te parles mal ?**

Ici c'est une petite anecdote et je fais en général attention à ce que je me dis, mais parfois on prend l'habitude de **se rabaisser**, de dire à voix haute ce qu'on fait mal, ce qui va **entretenir les croyances limitantes qu'on peut avoir sur nous-même**.

Il est prouvé que ce genre "d'auto maltraitance verbale" diminue l'estime et la confiance en soi. **Alors prend soin de toi, parle toi gentiment !** 😊

Sur ces belles paroles, je te souhaite une belle semaine Caro, que tu passes en mode vacances ou pas !

A très vite !

Caro 🌻



**Coach professionnelle, j'accompagne les entrepreneurs à devenir le déclencheur de leur réussite.**

Booste ta **confiance**, clarifie tes **idées** et mets en place les bonnes **stratégies** pour vivre **sereinement** de ton activité !



*Tu reçois ce mail car tu as souhaité recevoir la Déclic News ou toute autre ressource que j'ai mis à ta disposition. Tu peux te désabonner à tout moment en cliquant ci-dessous. Tes données ne seront ni utilisées à des fins autres que l'envoi de mes mails, ni transférées à des tiers*

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Ajoutez votre adresse postale ici !

MailPoet