



Programme de coaching en groupe de 15 personnes maximum : partages d'expériences sur le thème de :

**L'intégrité : un pas important vers le bonheur d'être respecté, efficace, libre et aimé... !**

Nous nous entraînerons « en cordée » avec bienveillance, partages authentiques et rires à mieux être :

**Respectés** : CAFI : possibilité de pouvoir mieux vivre avec les autres ... et nous-même...

**Efficaces** : ma parole, les règles et mes valeurs au service de mes projets de vie...

**Libres** : funambule en équilibre entre mes besoins et ceux des autres...

**Aimés** : l'amour vrai à travers la liberté d'être ce que je suis ...

1 mardi sur 2 (+/-) dès le mardi 20 Novembre 2018 pendant 6 mois (sauf congés scolaires) de 19h à 22h...

**Tarif** 115 € par mardi

**Inscriptions** [info@jmcolson.com](mailto:info@jmcolson.com) 0475 73 35 15

**Infos complémentaires** [www.jmcolson.com](http://www.jmcolson.com)

**Si l'argent est un obstacle ... contactez-nous... nous trouverons des solutions adaptées à votre situation ...**



Espace Plan B, Rue Gilles Magnée 172 • B-4430 Ans  
(A côté de la sortie autoroute « Alleur »)

## Heures, commodités, dates des mardis et échanges avec la cordée

**De 18h45** (Idéalement pour avoir le temps de se poser avant de commencer et effectuer les paiements) - Début à **19h pile !** (À moins de circonstances exceptionnelles...) - **Pause de 15 minutes à 20h30** - Fin à **22h**

Mardi **20/11** – Mardi **04/12** – Mardi **18/12** – Mardi **15/1** – Mardi **29/1** – Mardi **12/2** – Mardi **26/02**  
Mardi **19/3** – Mardi **02/4** – Mardi **30/4** – Mardi **14/5** – Mardi **28/5**

### Sur place :

- Distributeurs à boissons/snacks à monnaie,
- Magnifiques toilettes, grande cuisine conviviale équipée (cuisinière, frigo, micro-ondes, machine à café, etc)... ☺
- Parking devant réservé, ascenseur...
- À proximité de la sortie d'autoroute

**Un groupe confidentiel de partage** est créé sur WhatsApp (système de messagerie) **où jour après jour : on partage** à propos de **nos expériences d'intégrité**, avec **coaching** et **réajustement du coach** : permet **l'intégration** par **l'entraînement** dans **notre propre vie** des concepts ...



## Règles de fonctionnement pour le groupe (y compris le formateur 😊) :

(Peuvent être négociées en cas d'inconfort ou cas particulier) :

- Confidentialité demandée à tout le monde sur les échanges de vie
- Paiement de la séance (Attention pas de terminal de paiement sur place !) avant 19h (sauf pour ceux qui veulent des factures)
- En cas d'impossibilité de venir à une séance :
  - Merci de prévenir JMarc (coordonnées sur 1<sup>ère</sup> page) par mail, tél ou sms dès que vous aurez la certitude que vous ne pourrez être présent.
  - Un rattrapage vidéo ou écrit sera envoyé ... et la séance est due.
- On peut arrêter le cycle à n'importe quel moment sans conséquence. (A part évidemment la perte sans doute d'une partie des bénéfices énumérés ci-dessous).
- Si possible pour vous, en cas de souhait d'arrêter avant la fin du cycle, pour que la sortie du cours soit faite avec un bon niveau d'intégrité nous vous demandons :
  - D'avoir une conversation téléphonique avec JMarc.
  - De prendre le temps de dire au revoir au reste du groupe de la manière qu'il vous plaira.
- De jouer au plus haut niveau que vous pouvez les consignes et exercices donnés pendant la formation et entre les mardis dans votre vie. Ceci afin d'en avoir un résultat intéressant et durable !
- Chaque participant est responsable de son bien-être, à tout moment il peut bien sûr quitter la salle pour prendre l'air ou aller aux toilettes sans se justifier.
- Au terme de cette formation, le participant recevra (uniquement s'il le désire) : une évaluation et un certificat.

## Explications des concepts et bénéfices possibles que vous pouvez espérer en retirer :

(Dépendra bcp du niveau d'intégrité avec lequel vous participerez...) :

- A partir du moment où à travers nos échanges, rires et entraînements **VONT AUGMENTER les points suivants** :
  - notre parole en intégrité : promesse et vérité,
  - notre capacité à négocier entre nos règles de fonctionnement... et celles des autres... (Avec l'outil « CAFI » entre autres...),
  - notre clarté avec nous-même sur ce qui est important pour nous,
  - notre possibilité de déplacer nos « curseurs bloqués (excès) » avec douceur,
- Nous retirerons ensemble le début de CES 4 GRANDS BÉNÉFICES AINSI QUE LEURS FRUITS :
- **Respect**  
(définition Larousse choisie) : « Sentiment de considération envers quelqu'un, et qui porte à le traiter avec des égards particuliers ; manifestations de ces égards »
  - Non seulement naturellement, avec peu d'efforts, nous allons constater que le regard, la confiance et le crédit que nous accordent les autres vont s'élever...
  - Nous allons ainsi ipso-facto devenir bien plus précieux et sécurisant pour eux.
  - Une belle image de nous-même va ainsi commencer à nous être renvoyée... et donc augmenter notre confiance en soi. (Pas la fausse : « qui joue à ... ». Plutôt la vraie : « qui est déjà : force tranquille... »)
  - Et par voie de conséquence : notre envie de faire les choses de manière inauthentique va diminuer. (Inauthentique exemple : ne pas oser dire ce que l'on pense parce que l'on manque d'outils pour passer le message judicieusement ... : pourtant bien des fois cela ferait tant de différence dans l'évolution des choses qui nous contrarient ...)
  - Ceci va enclencher un cercle vertueux de clarté, de bienveillance naturelle et de respect autour de nous.
  - **Exemple** : « Depuis que Julie sait négocier avec bienveillance et fermeté, qu'elle sait aussi ce qui est juste pour elle... et de plus... qu'elle est maintenant bcp plus fiable..., ses proches, ses collègues la perçoivent autrement, comme un être élégant, solide, déterminé ... que l'on a envie de respecter...»



## • Efficacité

(Définition Larousse choisie) : « Caractère d'une personne, d'un organisme efficace, qui produit le maximum de résultats avec le minimum d'efforts, de moyens ; efficence, rendement. »

- Une fois que notre crédit en notre propre parole aura augmenté, nous serons beaucoup moins intégristes (jugements) avec les attitudes des autres sur certains points.
- Nous serons donc en conséquence moins :
  - enclin à chercher les failles des personnes autour de nous...
  - en besoin ainsi de justifier les nôtres et comparer...
  - dans les peurs que nos besoins et nos succès dépendent d'eux...
- De plus, comme nous serons bien plus confiants dans notre capacité à rebondir dans nos interactions et nos projets
- Nous oserons proposer nos défis les plus élevés en ayant moins peur d'être déçu.
- Nous passerons alors souvent du mode : « Prédation : attitude à tendance excessive, cachée, solitaire, dont le résultat sont des relations : *dominant-dominé* : génératrice de bien des souffrances, rancœurs, etc... »
- Au mode « Coopération : attitude à tendance authentique, paisible, communautaire, respectueuse, dont le résultat sont des relations : *gagnant-gagnant* : génératrice de vraies reconnaissances, d'œuvres magnifiques, etc.... »
- **Exemple** : « *Marc se demandait pourquoi son collègue était si souvent suivi dans ses idées en réunion par la direction alors que lui très rarement... Maintenant c'est devenu équilibré, et son entreprise commence à arborer ses idées hauts et forts ... une grande fierté est maintenant souvent au-devant de ses pas.* »

## • Liberté

(Définition Larousse choisie) : « Situation de quelqu'un qui se détermine en dehors de toute pression extérieure ou de tout préjugé. »

- + notre efficacité et notre respect illuminent nos actions, plus elles sont reconnues et suivies par les autres...
- + nos actions sont reconnues et suivies, + le monde extérieur nous fortifie, nous renforce dans la beauté de notre côté unique et si utile au monde...
- + notre force intérieure grandit, + notre leadership s'élève...
- + notre leadership s'élève, + notre responsabilité s'affine et se nuance ... et donc performe !
- + notre responsabilité s'embellit, + notre intérieur s'apaise, nos boucles se bouclent...
- *(Une boucle naît avec une blessure ... si on l'accepte... : un chemin d'accomplissement se dessine alors ... avec comme but : ce jour fabuleux où l'on ressent que cette blessure n'a plus assez d'impact sur nous que pour diriger notre vie à notre insu... ce jour-là, nous réalisons que nous avons reçu en retour de notre blessure un nouveau talent magnifique pour le reste de notre vie ...qui sera sans doute si utile par après à soutenir les autres à boucler leurs propres boucles...)*
- Alors revient en force cette liberté d'être soi... *(de la petite enfance) ...*, avec de plus cette nouvelle compétence : de pouvoir danser avec les circonstances bien souvent quelles qu'elles soient...
- En même temps, arrive la liberté d'oser suivre ce qui est important pour nous... puisque les autres sont bien mieux nos alliés maintenant ...
- La vraie liberté c'est la responsabilité en grande partie... (sans culpabilité...)
- **Exemple** : « *Henri, avant très timide, racontait un jour à ses convives avec authenticité un moment de sa vie peu glorieux, quand une personne l'a jugé devant tout le monde ! Il a pu la recadrer avec bienveillance en la faisant même rire ! Sentant que dans cette soirée, il y avait un espace sécurisé pour cela grâce à lui : tous les invités ont commencé à se lâcher et à raconter à leurs tours des moments difficiles... A la fin de la soirée, il y avait une ambiance si libre chez Henri que quand la musique a démarré, même les plus timides ont dansé... En partant une personne lui a confié qu'elle n'avait pas dansé depuis très longtemps et passé une si bonne soirée... Henri s'est senti fier et si bien d'apprendre cela... »*

## • Amour

- + je suis fier de mes blessures, de ce que j'ai accepté d'elles ... et ainsi des nouvelles compétences acquises,
- + je peux devenir fier de ce que je suis totalement *(faiblesses comprises)*,
- + je suis fier d'être simplement moi, + je rayonne...,
- + je suis capable de fixer mes limites avec bienveillance, + je peux être un(e) bon(ne) funambule en équilibre sur le fil de mes besoins et de ceux qui sont importants pour moi ...
- + je rayonne, + je suis équilibré(e), + j'attire les autres... *(Avez-vous remarqué que quand vous êtes au début d'une nouvelle relation amoureuse vous êtes souvent + attirant(e), + charismatique, quand vous êtes en public ?)*
- **Exemple** : « *Sandra, ayant bien plus de résultats dans ses communications et ses projets professionnels, ayant maintenant des relations avec ses proches fiables, chaleureuses et libérées des 'non-dits' se sent prête... Ce soir elle est enfin libre d'oser demander à son amoureux de s'engager vraiment avec elle ... »*
- « *Yves, ayant compris que la fausse bienveillance et les petites rancœurs ont petit à petit rendu son couple morne et trop insipide, a commencé à communiquer en « Cafi » : un nouveau souffle vie a ravivé le désir et le côté amoureux du couple : une nouvelle lune de miel est en route...*