

# INTEGRITY LIFE 2020-2021



C'est un programme de coaching en groupes de 15 personnes maximum pour apprendre à développer  
**votre intégrité... un pas important vers le bonheur d'être respecté, efficace, libre et aimé... !**

Pendant 6 mois, nous nous entraînons en « cordée » avec bienveillance, confidentialité ...

... rires et partages authentique à être mieux :

**Respectés** : grâce à l'outil « CAFI » : en apprenant à mieux vivre avec les autres... et avec nous-même...

**Efficaces** : en mettant nos paroles, les règles et nos valeurs au service de nos projets de vie...

**Libres** : en trouvant le juste équilibre entre nos besoins et ceux des autres...

**Aimés et à mieux aimer** : en osant l'amour vrai à travers la liberté d'être ce que nous sommes...

Pour être entendus et respectés dans nos demandes, il est important ...

- 1- De prendre le temps de découvrir et d'écouter toutes nos parts
- 2- De pouvoir exprimer nos besoins avec clarté
- 3- De pouvoir négocier avec la vision de l'autre
- 4- De poser des limites fermes et bienveillantes
- 5- D'apprendre à aligner notre parole et nos actes



- 12 soirées : une tous les 15 jours
- Groupe de suivi et partages quotidiens sur WhatsApp
- Coaching personnalisé selon les besoins
- Syllabus
- Entraînement accompagné dans le quotidien pour intégrer plus rapidement les nouveaux mécanismes

## **Cordée 9 en salle à l'espace Plan B à Ans avec respect des distances sanitaires :**

Rue Gilles Magnée, 172 B-4430 Ans (A côté de la sortie autoroute « Allieur »)

**Mercredis** : 7 et 21 Oct - 18 Nov - 2 et 16 Déc - 6 et 20 Janv - 3 Févr - 3, 17 et 31 Mars - 14 Avril

**Accueil** : 18h45

**Session** : 19h - 22h

**Tarif** : 115€ par quinzaine (1 soirée de formation + suivi 15 jours personnel et en groupe WhatsApp)

## **Cordée 10 en ligne via Zoom :**

**Mardis** : 13 et 27 Oct - 24 Nov - 8 et 29 Déc - 12 et 26 Janv - 9 Févr - 9 et 23 Mars - 6 et 20 Avril

**Session** : 19h - 22h

**Tarif** : 99€ par quinzaine (1 soirée de formation + suivi 15 jours personnel et en groupe WhatsApp)

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



## Ce que vous pouvez espérer en retirer...

Au fur et à mesure que **nos échanges**, **nos rires** et **nos entraînements** augmenteront... vous pourrez aussi voir augmenter :

- **votre parole en intégrité** (promesses et vérité),
- **votre capacité à négocier entre vos règles de fonctionnement et celles des autres** (grâce à l'outil « CAFI » entre autres...),
- **votre clarté avec vous-même sur ce qui est vraiment important pour vous**,
- **votre possibilité de déplacer avec douceur vos curseurs bloqués à l'excès**,

Cela vous mènera vers plus de... :

- **Respect**

déf. choisie : « Sentiment qui porte à accorder à quelqu'un une considération admirative, en raison de la valeur qu'on lui reconnaît et à se conduire envers lui avec réserve et retenue » *Dictionnaire Petit Robert*

Le respect ne s'obtient pas sous la contrainte, il témoigne d'une estime qui nous est adressée...

- En étant plus vrai(e) avec vous-même et aligné(e) dans vos pensées, vos paroles et vos actes,
- En osant dire vos besoins et vos limites tout en tenant compte de ceux des autres,
- En étant plus fiable dans votre parole et vos promesses,

... Vous participez à initier cet élan de respect envers vous car le regard, la confiance et le crédit que vous accordent les autres vont s'élever...

- **Efficacité**

déf. choisie : « Capacité de produire le maximum de résultats avec le minimum d'effort, de dépense » *Dictionnaire Petit Robert*

Il arrive souvent que les gens échouent... alors qu'ils savent très bien ce qu'ils doivent faire et qu'ils possèdent les capacités nécessaires...

Plus que les aptitudes elles-mêmes, la croyance et la confiance en son efficacité personnelle sont les facteurs-clés de l'action d'un individu...

- En étant plus vrai(e) et plus au clair sur ce qui est vraiment important pour vous, vous augmentez l'estime de vous (concordance avec vos valeurs) et la confiance en vous (sentiment sécurisant de vous sentir capable),
- En osant reconnaître vos besoins et écouter toutes vos parts, et en acceptant que les autres le fassent aussi, vous êtes plus tolérant(e) et moins enclin(e) à chercher leurs failles...
- ... Il vous est alors plus facile de transformer les relations de « prédation » (dominant/dominé) en relations de « coopération » (gagnant/gagnant)...
- Quand vos actes sont conformes à vos paroles et vos promesses,

... Vous participez considérablement à un climat d'efficacité... pour vous-même... et pour votre groupe...



- **Liberté**

déf. choisie : « Situation de quelqu'un qui se détermine en dehors de toute pression extérieure ou de tout préjugé » *Dictionnaire Larousse*

Notre vie est remplie de délibérations intérieures face aux options qui s'offrent à nous... Notre conscience tranche en réelle liberté lorsqu'elle sent que ce qu'elle va décider lui correspond totalement...

- En prenant le temps de découvrir et reconnaître la place de chaque part en vous, vous apprenez à mieux vous connaître,
- En étant plus aligné(e) avec vous-même, vous développez une force et une puissance intérieures,
- En apprenant à déplacer en douceur vos curseurs bloqués à l'excès, vous donnez plus d'amplitude à votre « être »,

... Vous augmentez votre liberté vis-à-vis des autres : vos choix sont beaucoup moins guidés par le besoin de reconnaissance... Et vis-à-vis de vous-même : vous parvenez à être plus... que l'image que vous avez de vous, et que l'identité que vous pensez avoir et qui parfois (souvent ?) vous emprisonnent... De nouveaux horizons peuvent alors s'ouvrir...

- **Amour**

déf. choisie : « Sentiment vif qui pousse à vouloir du bien » *Dictionnaire Petit Robert*

Aimer, s'aimer, être aimé...

L'amour en couple, l'amour d'amitié, l'amour de l'autre...

- En respectant vos besoins, vos limites et ceux des autres, vous arrivez à mieux vous aimer pleinement... complètement... et inconditionnellement,
- En faisant l'expérience de vous aimer comme cela, vous pouvez mieux aimer les autres de cette manière...
- Et plus encore, vous pouvez mieux aimer tout ce qui existe...
- En exprimant vos besoins, vos limites et en écoutant ceux des autres, vous êtes sécurisants...

... Un être « aimant » sème la lumière autour de lui... attire... donne l'envie d'entrer en relation, de coopérer, de s'associer, de vivre et d'aimer...

## RESPECT — EFFICACITE — LIBERTE — AMOUR

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.

(...)

Nous nous posons la question : « qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux, merveilleux ? »

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? »