



PAIRSPECTIVES

REVENIR AVEC DE L'ÉLAN

40 expériences pour se déconnecter, se ressourcer et retrouver son élan

LA PROMESSE

Si vous jouez le jeu de ces expériences, vous reviendrez avec davantage d'énergie, de sérénité et de légèreté et la capacité de tenir le cap jusqu'à la fin de l'année.

L'art de révéler l'excellence de chacun au bénéfice de l'entreprise

OUVERTURE

Bienvenue

L'été n'est pas seulement une parenthèse. C'est une occasion rare de ralentir, de prendre du recul et de retrouver ce qui compte vraiment.

Ce carnet vous propose des expériences simples, à vivre seul, en couple, en famille ou entre amis. Elles sont réparties en quatre territoires : le corps, les relations, la réflexion et le futur.

Aucune obligation. Aucune performance. Seulement des invitations à vivre.

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce carnet ?

- › Une page par jour ou au gré de vos envies.
- › Dans l'ordre ou au hasard.
- › 10 minutes ou une heure.
- › Seul ou à plusieurs.

L'important n'est pas de tout faire. L'important est de vivre pleinement ce que vous choisissez.

UN CONSEIL DE COACH

Après chaque expérience, notez en une phrase ce qu'elle vous a appris sur vous. C'est ce fil de notes, page après page, qui constituera votre véritable bagage de rentrée.

TERRITOIRE I

Corps & Énergie

Le corps d'abord. C'est lui qui porte tout le reste. Dix expériences pour ralentir le rythme, recharger les batteries et réapprendre à habiter son corps : première condition d'une énergie durable.



EXPÉRIENCE 1

La marche qui remet les idées en mouvement

CONSIGNE

Marchez 45 minutes sans téléphone. Observez ce qui apparaît lorsque vous cessez de vouloir produire.

QUESTION

Quelle idée est venue à vous sans que vous la cherchiez ?

BÉNÉFICE

Retrouver clarté et créativité.

POURQUOI ÇA MARCHE

La marche met le cerveau en « mode diffus » : c'est là que naissent les connexions que le bureau interdit.

LA QUESTION DU COACH

Si vos meilleures décisions de l'année avaient besoin, elles aussi, de 45 minutes sans téléphone, quelles seraient-elles ?



EXPÉRIENCE 2

Le défi respiration

CONSIGNE

Prenez 5 minutes. Inspirez 4 secondes. Bloquez 4 secondes. Expirez 6 secondes. Recommencez.

ASTUCE

L'expiration plus longue que l'inspiration : c'est elle qui apaise en réduisant le cortisol (l'hormone du stress).

BÉNÉFICE

Calmer le système nerveux en quelques minutes, n'importe où.

LA QUESTION DU COACH

Dans quelle situation de la rentrée ces trois minutes vaudront-elles de l'or ?



EXPÉRIENCE 3

La micro-sieste stratégique

CONSIGNE

Allongez-vous 15 minutes, dans la pénombre si possible. Pas plus de 20 minutes : c'est le secret pour se réveiller léger plutôt que lourd.

BÉNÉFICE

Récupérer l'équivalent d'une nuit courte. Les plus grands décideurs en ont fait un rituel.

LA QUESTION DU COACH

Qu'est-ce qui vous empêche, en temps normal, de vous autoriser à récupérer ?



EXPÉRIENCE 4

Le rituel de mouvement

CONSIGNE

Choisissez votre discipline : marche rapide, gym, yoga, natation, vélo, course, peu importe. Choisissez votre dose : 20 minutes par jour, ou 45 minutes trois fois par semaine. Et engagez-vous : pour le reste de l'été, puis au-delà.

LES LEVIERS POUR TENIR

- Commencez ridiculement petit : les mauvais jours, 10 minutes
- Ancrez-le à un moment fixe (juste après votre petit déjeuner)
- Anticipez ce moment : tenue préparée la veille, tapis déroulé...
- Trouvez un allié : on n'annule pas un rendez-vous avec quelqu'un
- Tenez le score : cochez chaque séance sur un calendrier visible.
- Reliez-le à votre pourquoi : cette énergie, elle est pour qui ?
- Offrez-vous une récompense immédiate : la baignade, la douche...

À COMPLÉTER

Ma discipline : Ma dose : Mon moment : Mon allié :

BÉNÉFICE

Le mouvement régulier est le levier n°1 de l'énergie durable. Un rituel tenu trois semaines devient une partie de vous.

LA QUESTION DU COACH

Si votre énergie était une entreprise, ce rituel serait-il un coût ou un investissement ?



EXPÉRIENCE 5

La clef du rituel

La clef du rituel n'est pas dans la volonté. La volonté est une ressource épuisable : vos décisions, vos journées, vos responsabilités la dévorent. Un rituel qui repose sur elle meurt à la première semaine chargée. La clef est ailleurs, à trois endroits :

ET L'ÉNERGIE DE LA RENTRÉE ?

Elle se gère comme une trésorerie : des recettes (le sommeil, le mouvement, les liens qui nourrissent), des dépenses (vous en ferez la liste à l'expérience 27), et surtout un rythme : la forme durable naît de l'oscillation entre effort et récupération, jamais de l'effort continu. Être en forme en septembre, ce n'est pas ajouter de la discipline : c'est protéger trois recettes non négociables. Le rituel de mouvement en est une.



EXPÉRIENCE 6

La danse libre minute

CONSIGNE

Une chanson. Une seule. Dansez-la entièrement, sans témoin si vous préférez, sans aucun souci du résultat.

BÉNÉFICE

Libérer les tensions, réveiller la joie. Le corps sait des choses que la tête a oubliées.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un rituel ancré à un déjà-là ne demande aucune volonté : il se déclenche comme un réflexe.

LA QUESTION DU COACH

Qu'est-ce que vous faites déjà chaque jour, sans aucun effort de volonté : le café, la douche, la première lecture du matin ? C'est là qu'est votre clef : accrochez votre rituel, plutôt que de le construire à côté de votre vie.



EXPÉRIENCE 7

Le bain de nature

CONSIGNE

Installez-vous 10 minutes dans la nature. Fermez les yeux. Identifiez 5 sons, 4 odeurs, 3 sensations sur la peau.

BÉNÉFICE

Une micro-méditation sans le mot méditation. Le retour au présent par les sens.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le mouvement libre court-circuite le mental : il est impossible de ruminer en dansant.

LA QUESTION DU COACH

Quand avez-vous cessé de faire des choses « pour rien » : qu'est-ce que cela vous a coûté ?



EXPÉRIENCE 8

Le test de posture

CONSIGNE

Debout, pieds ancrés, épaules ouvertes, regard à l'horizon. Tenez 2 minutes. Observez ce qui change dans votre état intérieur.

QUESTION

Et si votre posture physique était le premier message que vous envoyez aux autres, et à vous-même ?

BÉNÉFICE

Le corps influence l'esprit autant que l'inverse.

POURQUOI ÇA MARCHE

Les sens ne connaissent que le présent : les solliciter, c'est y revenir sans effort.

LA QUESTION DU COACH

Quelle posture intérieure aimeriez-vous tenir en réunion, comme celle que vous tenez en cet instant ?



EXPÉRIENCE 9

L'expérience zéro écran

CONSIGNE

2 heures sans aucun écran. Notez ce qui change : l'ennui, les idées, les conversations, le temps qui s'allonge.

BÉNÉFICE

Reprendre la main sur son attention : la ressource la plus disputée du monde moderne.

POURQUOI ÇA MARCHE

Deux minutes de posture modifient l'état intérieur : le corps envoie au cerveau le message que l'on attend de lui.

LA QUESTION DU COACH

Qui contrôle votre attention quand vous ne la contrôlez pas ?



EXPÉRIENCE 10

Le réveil sans alarme

CONSIGNE

Un matin, laissez votre corps choisir l'heure. Observez votre énergie naturelle au lever.

QUESTION

Quel est votre vrai rythme, celui que l'agenda ne voit jamais ?

BÉNÉFICE

Reconnaître vos besoins réels de récupération.

POURQUOI ÇA MARCHE

L'ennui n'est pas un vide : c'est l'antichambre des idées. Le cerveau crée quand on cesse de le nourrir.

LA QUESTION DU COACH

À quoi ressemblerait votre semaine si elle respectait un peu plus ce rythme-là ?



EXPÉRIENCE 11

Le scan corporel du soir

CONSIGNE

Allongé, avant de dormir, parcourez mentalement votre corps des pieds à la tête. À chaque zone : relâchez.

BÉNÉFICE

Mieux dormir et apprendre à détecter les tensions avant qu'elles ne s'installent.

POURQUOI ÇA MARCHE

Votre rythme naturel est une donnée, pas un défaut : le connaître permet de placer l'essentiel aux bonnes heures.

LA QUESTION DU COACH

Où votre corps stocke-t-il vos tensions — et depuis quand le savez-vous ?

TERRITOIRE II

Relations & Convivialité

On ne se ressource jamais vraiment seul. Dix expériences pour nourrir le lien : écouter, partager, cuisiner, rire. Parce que la qualité de nos relations est le meilleur prédicteur de notre énergie.



EXPÉRIENCE 12

Le cocktail de l'été : Soleil Levant (sans alcool)

LA RECETTE

Pour 2 verres : le jus de 3 oranges pressées, le jus d'une carotte (ou un petit verre de jus de carotte), le jus d'un demi-citron vert, quelques lamelles fines de gingembre frais, glaçons, feuilles de menthe.

LE GESTE MAGIQUE

Servez dans de beaux verres. La même boisson dans un beau verre n'a pas le même goût, vérifiez par vous-même.

BÉNÉFICE

Créer un moment de convivialité qui marque, sans une goutte d'alcool.

LA QUESTION DU COACH

Que devient une conversation quand on la prépare avec autant de soin qu'une boisson ?



EXPÉRIENCE 13

Le cocktail du soir : Soleil Couchant (avec alcool)

LA RECETTE

La même base que le Soleil Levant, plus 4 cl de rhum blanc (ou de gin) par verre, et un trait de sirop de sucre de canne. Remuez longuement sur glace.

LA RÈGLE D'OR

Un cocktail se déguste lentement, en conversation. C'est le prétexte, pas le but.

BÉNÉFICE

Ritualiser un vrai moment de partage en fin de journée.

LA QUESTION DU COACH

Quel rituel de convivialité vos proches retiendront-ils de vous ?



EXPÉRIENCE 14

L'entrée magique

LA RECETTE

Pastèque en cubes, feta émietlée, menthe ciselée, un filet d'huile d'olive, fleur de sel, poivre du moulin. C'est tout.

LE SECRET

Le contraste : froid et frais, sucré et salé, croquant et fondant. La magie naît toujours d'une rencontre d'opposés.

BÉNÉFICE

Bluffer la tablée en 5 minutes et méditer sur le pouvoir des contrastes.

LA QUESTION DU COACH

Quels opposés gagneraient à se rencontrer dans votre vie professionnelle ?



EXPÉRIENCE 15

Le plat magique

LA RECETTE

Une papillote par personne : un filet de poisson blanc, rondelles de citron, tomates cerises, courgette en fins rubans, thym, huile d'olive. Four 200 °C, 15 minutes. Chacun ouvre sa papillote à table.

LE SECRET

La surprise de l'ouverture. Le parfum qui s'échappe. Un plat qui se révèle est un plat qu'on n'oublie pas.

VOTRE SEULE RÈGLE

Le cuisiner lentement, ensemble si possible.

LA QUESTION DU COACH

Que se passe-t-il en vous quand vous faites une chose lentement, par choix ?



EXPÉRIENCE 16

Le dessert du souvenir

CONSIGNE

Quel dessert vous ramène en enfance ? Préparez-le. Et si l'inspiration manque : pêches rôties au four avec miel et romarin, servies tièdes avec une boule de glace vanille.

QUESTION

En le partageant, racontez le souvenir qui va avec. C'est lui, le vrai dessert.

BÉNÉFICE

La mémoire passe aussi par les sens et se transmet à table.

LA QUESTION DU COACH

Quel souvenir êtes-vous en train de créer, là, maintenant, pour ceux qui vous entourent ?



EXPÉRIENCE 17

L'interview familiale

CONSIGNE

Posez cette question à un proche : « Quel est ton plus beau souvenir de cette année ? » Écoutez sans interrompre. Pas de commentaire, pas de conseil.

BÉNÉFICE

Découvrir que l'on connaît parfois moins bien ses proches qu'on ne le croit.

POURQUOI ÇA MARCHE

Écouter sans interrompre change la nature de ce qui est dit : on ne se confie qu'à celui qui laisse la place.

LA QUESTION DU COACH

Qu'avez-vous appris de cette question que l'on ne vous avait jamais dit ?



EXPÉRIENCE 18

Le test d'écoute

CONSIGNE

Demandez à quelqu'un : « Qu'est-ce qui est important pour toi en ce moment ? » Puis écoutez. Uniquement. Relancez seulement par : « Et quoi d'autre ? »

QUESTION

Combien de temps tenez-vous avant l'envie de répondre, de conseiller, de ramener à vous ?

BÉNÉFICE

L'écoute pure est le cadeau le plus rare que l'on puisse faire.

LA QUESTION DU COACH

Et au travail : qui n'avez-vous jamais vraiment écouté de cette façon ?



EXPÉRIENCE 19

La plus belle rencontre

CONSIGNE

Engagez une vraie conversation avec une personne inconnue : un commerçant, un voisin de table, un marcheur croisé. Une vraie conversation, pas trois phrases de politesse.

BÉNÉFICE

Réveiller le muscle de la curiosité humaine, celui qui s'atrophie le premier quand le rythme s'accélère.

LA QUESTION DU COACH

Que vous a appris cette personne que personne de votre cercle n'aurait pu vous dire ?



EXPÉRIENCE 20

Le rire contagieux

CONSIGNE

Racontez l'anecdote la plus drôle de votre année ou la plus embarrassante. Objectif : rire ensemble, vraiment.

LE SAVIEZ-VOUS

Le rire partagé synchronise les rythmes cardiaques d'un groupe. C'est physiologique : rire ensemble, c'est littéralement se mettre au même tempo.

BÉNÉFICE

L'humour est une compétence de santé et de leadership.

LA QUESTION DU COACH

Quelle place le rire a-t-il dans vos équipes et qu'est-ce que cela dit du climat ?



EXPÉRIENCE 21

Le merci inattendu

CONSIGNE

Envoyez un message à quelqu'un qui a compté pour vous cette année et qui ne le sait probablement pas. Trois phrases suffisent. Soyez précis sur ce qu'il ou elle vous a apporté.

BÉNÉFICE

La gratitude exprimée fait deux heureux. Et elle revient toujours, sous une forme ou une autre.

POURQUOI ÇA MARCHE

La gratitude précise, le fait exact et daté, touche dix fois plus que le merci générique.

LA QUESTION DU COACH

Pourquoi attend-on si souvent qu'il soit trop tard pour dire ces choses-là ?

TERRITOIRE III

Réflexion & Leadership

Prendre de la hauteur, c'est déjà avancer. Dix expériences pour interroger ce qui vous anime, ce qui vous freine et ce qui vous attend. Le regard du coach, glissé dans votre poche.



EXPÉRIENCE 22

La question qui change tout

LA QUESTION

Que suis-je en train de poursuivre qui ne me rend plus heureux ?

CONSIGNE

Écrivez la première réponse qui vient. Puis demandez-vous : depuis quand est-ce que je le sais ?

BÉNÉFICE

Faire de la place. On ne peut pas accueillir du neuf les mains pleines.

LA QUESTION DU COACH

Et si la réponse était connue depuis longtemps : que manque-t-il, du courage, du temps, ou une permission ?



EXPÉRIENCE 23

Le pouvoir du silence

CONSIGNE

Passez 30 minutes sans parler. Observez vos pensées, vos émotions, vos sensations, sans les juger, sans les fuir.

BÉNÉFICE

Se reconnecter à soi. Le silence est le seul endroit où l'on s'entend vraiment.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le silence n'est pas l'absence de bruit : c'est la présence de soi.

LA QUESTION DU COACH

Qu'avez-vous entendu que le bruit recouvrait ?



EXPÉRIENCE 24

Le défi gratitude

CONSIGNE

Écrivez 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui. Les 5 premières viendront vite. Ce sont les 5 suivantes qui vous apprendront quelque chose.

BÉNÉFICE

Entraîner le regard à voir ce qui va bien, un muscle qui change tout, en vacances comme en comité de direction.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le cerveau scanne le négatif par défaut ; la gratitude écrite rééquilibre le radar.

LA QUESTION DU COACH

Que changerait votre management si vous regardiez vos équipes avec ce regard-là ?



EXPÉRIENCE 25

L'intelligence émotionnelle

LES QUESTIONS

Quelle émotion est la plus présente aujourd'hui ? Que cherche-t-elle à me dire ? De quoi ai-je besoin, là, maintenant ?

REPÈRE

Une émotion n'est ni bonne ni mauvaise : c'est une information. La compétence, c'est de savoir la lire avant d'agir.

BÉNÉFICE

Nommer, c'est déjà apaiser. Et mieux décider.

LA QUESTION DU COACH

Quelle décision récente avez-vous prise sous le coup d'une émotion non lue ?



EXPÉRIENCE 26

La peur utile

LA QUESTION

Quelle peur cherche actuellement à vous protéger ? Et de quoi vous prive-t-elle en même temps ?

BÉNÉFICE

Transformer la peur d'adversaire en conseillère, exigeante, mais loyale.

LA QUESTION DU COACH

Que feriez-vous dès demain si cette peur n'était qu'une conseillère, et non une frontière ?



EXPÉRIENCE 27

L'énergie positive

CONSIGNE

Faites deux listes. Qui vous donne de l'énergie ? Qui vous en prend ? Puis une question dérangement : à qui donnez-vous de l'énergie, et à qui en prenez-vous ?

BÉNÉFICE

Choisir consciemment où investir votre présence à la rentrée.

POURQUOI ÇA MARCHE

L'énergie relationnelle est contagieuse dans les deux sens : la cartographier, c'est reprendre la main.

LA QUESTION DU COACH

Et si la rentrée commençait par une conversation honnête avec la personne qui vous en prend le plus ?



EXPÉRIENCE 28

La personne que vous admirez

LES QUESTIONS

Qui admirez-vous vraiment ? Pourquoi elle ? Et si ce que vous admirez chez elle était une part de vous qui demande à grandir ?

BÉNÉFICE

L'admiration est une boussole : elle pointe toujours vers votre prochain territoire de développement.

LA QUESTION DU COACH

Quel premier pas, cette semaine, vers cette part de vous qui demande à grandir ?



EXPÉRIENCE 29

Le défi audace

CONSIGNE

Faites aujourd'hui quelque chose que vous repoussez depuis longtemps. Petit ou grand : un appel, une demande, un plongeon, un aveu.

BÉNÉFICE

L'audace s'entretient par la pratique, pas par la réflexion. Chaque petit acte agrandit la zone du possible.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le cerveau surestime le danger et sous-estime votre capacité : l'action recalibre les deux.

LA QUESTION DU COACH

Qu'est-ce que ce petit acte vous apprend sur la taille réelle de l'obstacle ?



EXPÉRIENCE 30

Le rêve oublié

LES QUESTIONS

Quel rêve avez-vous abandonné en chemin ? Mérite-t-il vraiment de rester abandonné ? Et si oui, l'avez-vous remplacé par un rêve à votre taille d'aujourd'hui ?

BÉNÉFICE

Distinguer les rêves dépassés des rêves simplement ajournés.

LA QUESTION DU COACH

Si ce rêve revenait à votre taille d'aujourd'hui, à quoi ressemblerait-il ?



EXPÉRIENCE 31

La citation qui vous guide

CONSIGNE

Écrivez la phrase qui vous inspire le plus en ce moment. Puis demandez-vous : pourquoi celle-ci, maintenant ? Que me dit-elle de ce que je traverse ?

BÉNÉFICE

Nos citations préférées parlent rarement des autres. Elles parlent de nous.

LA QUESTION DU COACH

Quelle phrase vos proches et vos équipes citeront-ils de vous dans dix ans ?

TERRITOIRE IV

IA, Futur & Sens

Plus la machine progresse, plus l'humain devient précieux. Dix expériences pour penser sa place dans un monde augmenté, cultiver ce qui ne se délègue pas et préparer une rentrée pleine de sens.



EXPÉRIENCE 32

L'expérience IA

CONSIGNE

Demandez à une IA : « Que sais-tu de moi ? » Lisez la réponse. Puis posez-vous la vraie question : « Que suis-je le seul à savoir de moi-même ? »

BÉNÉFICE

Mesurer l'écart entre votre trace numérique et votre vie intérieure. C'est dans cet écart que vous habitez.

POURQUOI ÇA MARCHE

Ce que la machine sait de vous est votre trace ; ce que vous savez de vous est votre source.

LA QUESTION DU COACH

Que faites-vous, chaque semaine, pour nourrir ce que vous êtes seul à savoir ?



EXPÉRIENCE 33

Humain versus IA

CONSIGNE

Listez 3 choses que l'IA fera mieux que vous. Puis 3 choses qu'elle ne remplacera jamais chez vous.

QUESTION

Combien de temps consacrez-vous chaque semaine à cultiver ces 3 choses irremplaçables ?

BÉNÉFICE

Investir là où votre valeur est inimitable.

LA QUESTION DU COACH

Lesquelles de ces trois choses irremplaçables votre agenda de septembre protège-t-il vraiment ?



EXPÉRIENCE 34

L'expérience vécue : le qualia

RÉFLEXION

Une IA peut décrire le goût d'une pêche mûre, la lumière de fin de journée sur la mer, l'émotion d'une retrouvaille. Mais le vivre, la sensation elle-même, ce que les philosophes appellent le qualia, n'appartient qu'à vous.

CONSIGNE

Aujourd'hui, choisissez une expérience simple : un fruit, un bain, un coucher de soleil, et vivez-la totalement, en vous disant : ceci, aucune machine ne l'aura jamais.

BÉNÉFICE

L'expérience vécue et l'intelligence artificielle ne s'opposent pas : elles se complètent. À condition de cultiver la première.

LA QUESTION DU COACH

Combien d'expériences traversez-vous chaque jour, et combien en vivez-vous vraiment ?



EXPÉRIENCE 35

Le défi curiosité

CONSIGNE

Apprenez aujourd'hui quelque chose que vous ignorez totalement : un mot d'une langue inconnue, le nom d'une constellation, le fonctionnement d'une chose que vous utilisez sans la comprendre.

BÉNÉFICE

La curiosité est la compétence-mère du monde qui vient. Elle s'entretient comme une flamme : par petites bûches quotidiennes.

LA QUESTION DU COACH

Quel sujet votre fonction vous a-t-elle fait cesser d'explorer ?



EXPÉRIENCE 36

Le défi créativité

CONSIGNE

Dessinez quelque chose en 60 secondes. Peu importe le résultat, c'est même la consigne : que le résultat n'ait aucune importance.

QUESTION

Qu'avez-vous ressenti en faisant quelque chose de gratuit, sans enjeu, sans public ?

BÉNÉFICE

Retrouver le droit de faire mal les choses. C'est la porte d'entrée de toute création.

LA QUESTION DU COACH

Où, dans votre métier, le droit de mal faire libérerait-il vos équipes ?



EXPÉRIENCE 37

La déconnexion choisie

RÉFLEXION

Les outils sont d'excellents serviteurs et de très mauvais maîtres. La question n'est pas de fuir la technologie, mais de décider qui tient le gouvernail.

CONSIGNE

Choisissez une règle simple pour la rentrée. Une seule. Exemple : pas de téléphone à table, ou pas d'écran la première heure du jour.

BÉNÉFICE

Une seule règle tenue vaut mieux que dix résolutions oubliées.

POURQUOI ÇA MARCHE

Une règle unique et visible bat dix intentions : elle ne demande aucune décision, donc aucune volonté.

LA QUESTION DU COACH

Qui tient le gouvernail de vos journées : vos priorités, ou vos notifications ?



EXPÉRIENCE 38

La question à transmettre

LA QUESTION

Que voulez-vous transmettre, à vos enfants, vos équipes, vos proches, qu'aucune machine ne pourra jamais donner à votre place ?

BÉNÉFICE

Clarifier votre contribution proprement humaine. C'est elle qui donne du poids à tout le reste.

LA QUESTION DU COACH

Si vos enfants ou vos équipes ne retenaient qu'une chose de vous, laquelle choisiriez-vous ?



EXPÉRIENCE 39

Le futur désirable

CONSIGNE

Fermez les yeux. Projetez-vous dans trois ans, un jour ordinaire mais réussi. Où êtes-vous ? Avec qui ? Que faites-vous le matin ? Décrivez cette journée par écrit.

BÉNÉFICE

On ne rejoint que les caps qu'on a pris le temps de dessiner.

LA QUESTION DU COACH

Que faites-vous déjà aujourd'hui qui appartient à cette journée-là, et qu'y a-t-il à arrêter ?



EXPÉRIENCE 40

Le cap de septembre

CONSIGNE

Quelles sont vos trois priorités essentielles pour la rentrée ? Seulement trois. Si tout est prioritaire, rien ne l'est.

QUESTION

Pour chacune : à quoi saurez-vous, en décembre, qu'elle a vraiment avancé ?

BÉNÉFICE

Rentrer avec un cap, pas avec une liste.

POURQUOI ÇA MARCHE

Trois priorités tiennent dans une mémoire et dans une semaine ; dix ne tiennent nulle part.

LA QUESTION DU COACH

À quoi direz-vous non, pour protéger ces trois priorités ?



EXPÉRIENCE 41

Votre engagement

CONSIGNE

Quelle est l'action que vous vous engagez à réaliser dès votre retour ? Une action concrète, datée, visible.

À COMPLÉTER

Je m'engage à : Date :

LE SECRET

Dites-le à quelqu'un. Un engagement partagé a dix fois plus de chances d'être tenu.

LA QUESTION DU COACH

Que se passera-t-il dans un an si vous ne le faites pas ?

AVANT DE REFERMER

Ce que j'emporte avec moi

Complétez ces quatre phrases. Prenez votre temps : ce sont elles que vous relirez quand le rythme accélérera.

Je laisse derrière moi...

Je remercie...

Je choisis...

J'avance vers...

NOTRE CONVICTION

Le manifeste PAIRSPECTIVES

Chez PAIRSPECTIVES, je crois que :

- La confiance libère l'énergie.
- La clarté facilite les décisions.
- L'engagement transforme les intentions en résultats.
- Le mouvement crée l'élan.

Et qu'aucune transformation durable ne peut se faire sans prendre le temps de s'arrêter.

LE MOT DE LA FIN

Revenez avec de l'élan

L'été se termine. L'essentiel commence maintenant. Gardez ce carnet. Revenez-y lorsque le rythme accélère, lorsque les priorités se brouillent, lorsque l'énergie baisse.

Parce que la performance durable naît moins de l'accélération que de la qualité du lien : à soi, aux autres et au monde.

Bel été.

Laurent Fraisse

FONDATEUR DE PAIRSPECTIVES

« Inspirer une dynamique humaine et opérationnelle libératrice, impulsant un élan collectif durable et positif. »

Executive Coaching.

- ✓ Coaching individuel de Dirigeants
- ✓ Coaching de CODIR / équipes / collectifs
- ✓ Supervision
- ✓ L'expérience Éthologie et Coaching : l'alliance éthique du cheval et du coaching
- ✓ Programme de formation Premium : « L'art d'être un Manager Leader » — Faire vivre une expérience client, confiance, clarté et engagement d'un collectif

Pour prendre rendez-vous : <https://calendly.com/pairspectives/visio>

contact@pairspectives.fr · www.pairspectives.fr