

SOFT SKILLS

MAGAZINE

jerome-hoarau.com

Novembre 2022

Edition spéciale Praticien en soft skills



S'affirmer



Oser briller



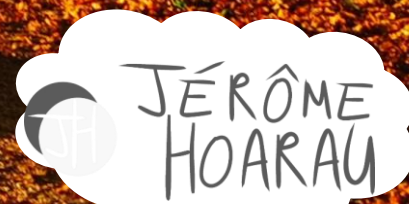
Leadership au féminin



Connexion à soi et la nature



Entreprendre pour suivre son rêve



SOMMAIRE

- 03 -

EDITO

- 04-

Illustration du mois

- 05-

Modélisation du mois

- 08-

LEADERSHIP ,REUSSITE ET MANAGEMENT

- 09-

Décupler son potentiel en sachant faire les choses au bon moment...

-11-

Quelle personnalité et quelles soft skills pour être OBM?

-15-

Remettre l'humain au cœur du management #humanager

-19-

Incarner son leadership féminin HPI ou THPI

- 24-

MINDSET

- 25-

Adopter la positive attitude en milieu isolé

- 28-

S'autoriser à briller

- 33-

Réaliser ses rêves

-36-

Comment ne plus dire oui quand on pense non!

- 40-

BIEN-ETRE ET CREATIVITE

-41-

Développer des soft skills dès le plus jeune âge

- 45-

Artiste, un métier à part? raconte-moi tes soft skills

- 49-

L'astuce créativité du mois

- 45-

Remerciements et devenir contributeur

- 47-

Praticien soft skills



EDITO



Jérôme Hoarau
Créateur de Soft Skills Magazine

C'est avec fierté et émotion que je vous présente cette édition spéciale de Soft Skills Magazine. Un numéro teinté d'inspiration, d'astuces concrètes et d'illustrations qu'a remarquablement coconstruit cette belle équipe de praticiennes en soft skills !

Audace, connaissance de soi, empathie, intelligence relationnelle... voilà entre autres des soft skills que les praticiens et les praticiennes en soft skills développent notamment en relevant le défi de l'interview pour Soft Skills Magazine.

A travers ces différents témoignages, vous verrez une large palette du potentiel des humains qui peut s'exprimer avec les soft skills. Que ce soit sur des sujets liés à l'organisation, la modélisation, la connaissance de soi, le leadership ou le mindset, vous avez ici une mine d'or de retours d'expériences dans lesquels piocher pour votre quotidien professionnel et personnel.

Bonne lecture à vous !

« Les soft skills sont un prisme de lecture du potentiel de l'humain »

Et merci aux praticiennes en soft skills et aux contributeurs pour cette édition du mois de novembre 2022 !

Téléchargement gratuit sur Jerome-Hoarau.com

SOFT SKILLS MAGAZINE

Edition novembre 2022



Jérôme Hoarau



Morgane Hornsperger



Florence Sagnol Vincent



Stephanie Dordain



Caroline Lanoy



Clément Bergon



Juliette Siozac



Clotilde De Brito



Christine Piret



Sophie Desplat



Sonia Lereboure



Mathilde Arnaud



Marélie Coulon



Isabelle Laval



Faustine Gautier



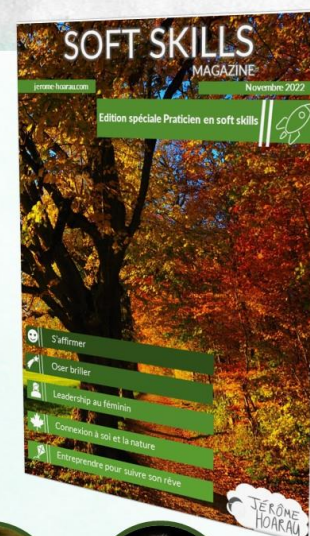
Guillaume Zaletto



Sylvie Dominé



Fabrice Micheau



LE PROGRAMME PRATICIEN EN SOFT SKILLS

Le programme Praticien en Soft Skills évolue avec
3 niveaux !

Praticien en soft skills (niveau 1)

Le premier niveau du programme Praticien en Soft Skills vous permettra de :

- **Maitriser** les fondamentaux des soft skills
- **Découvrir vos forces** pour mieux les utiliser en cas de difficulté (connaissance de soi)
- Vous **inspirer des meilleurs** dans votre domaine (l'art de modéliser)
- **Faire grandir** votre entourage (diffuser les soft skills autour de soi)

Maitre Praticien en soft skills (niveau 2)

Le deuxième niveau du programme Praticien en Soft Skills vous permettra de :

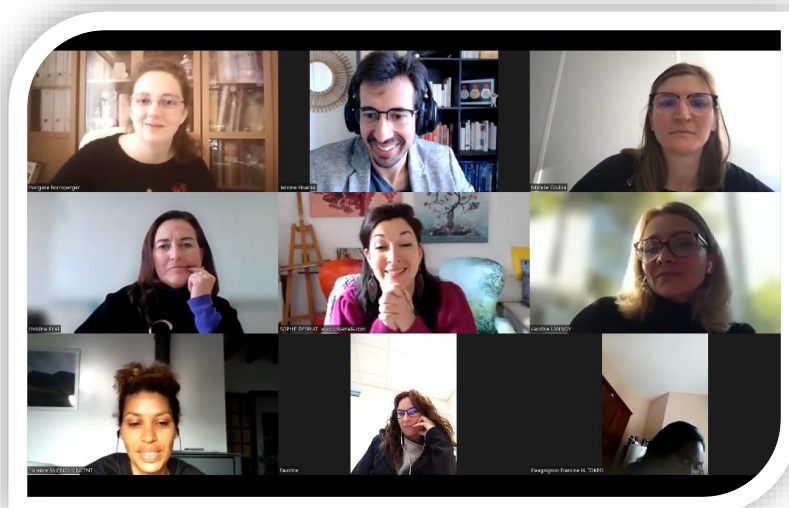
- **Mobiliser vos soft skills** pour relever vos défis professionnels et personnels
- **Créer des stratégies** adaptées à votre unicité
- **Dépasser vos blocages** et d'éviter la procrastination
- **Créer des habitudes** pour développer les soft skills nécessaires à votre réussite

Maitre Praticien Formateur en soft skills (niveau 3)

Le dernier niveau du programme Praticien en Soft Skills vous permettra de :

- **Former** des groupes aux soft skills
- **Accompagner** les personnes à découvrir leurs forces et à reprendre confiance en elles
- **Développer** votre activité de formateur et de coach
- **Avoir des supports** pour animer des sessions de formation et de coaching dans un cadre professionnel

[👉 Cliquez-ici pour en savoir plus et déposer votre candidature !](#)



MODÉLISATION DU MOIS

Gisèle Halimi



Christine Piret
Pédagogue et experte
ligne de produit Soft
Skills au Forem

Qui est-elle ?

A l'heure où l'actualité met à mal nos libertés fondamentales de femme, dans le contexte où l'on a vu naître le mouvement « Me Too », laissez-moi vous raconter l'histoire d'une femme extraordinaire qui m'a tellement inspirée en matière de soft skills.

Zeiza, plus connue sous le nom de Gisèle Halimi, naît le 27 juillet 1927 à la Goulette en Tunisie au grand désespoir de son père qui met plus de trois semaines avant d'annoncer sa naissance. Une **vraie malédiction de naître fille**, à cette époque, dans ce pays et dans cette famille juive pratiquante. Cette injustice originelle marquera à jamais le destin de Gisèle Halimi.

Dès 7 ans, on l'oblige à réaliser les tâches ménagères du foyer. A 10 ans, refusant le modèle féminin qu'on lui impose et les inégalités entre garçons et filles, elle entreprend une grève de la faim et obtient la permission de ne plus servir ses frères.

« **C'est pas juste !** » résonnera comme un leitmotiv dès son plus jeune âge; « C'est comme cela, c'est parce que tu es une fille » sera la réponse invariable qu'elle recevra.

Brillante à l'école, dès 10 ans, elle se renseigne pour obtenir une bourse, condition incontournable si elle veut obtenir l'aval de ses parents pour poursuivre sa scolarité. A 16 ans, elle s'oppose au dessein de sa mère qui veut la marier avec un homme de 19 ans son aîné. Elle veut étudier et devenir avocate !

« **Être avocate pour moi c'était le moyen de tenter de changer ce que je n'aimais pas dans ce monde : l'injustice, le rapport de force, le mépris des humbles, le mépris des femmes.** »

Grâce à l'école, elle dévore les livres et se passionne pour la culture française : Molière, Stendhal, Flaubert, Balzac, Zola n'ont plus de secret pour elle. Dans la chambre partagée avec ses 3 frères et sœurs, à la lueur de sa petite ampoule 1 watt, tapie à même le sol pour ne pas se faire repérer, elle puise confiance et force dans ses lectures et expose ses colères et questionnements dans son petit journal.

En août 1945, bac en poche, contre l'avis de ses parents, elle parvient à obtenir une place dans la soute désaffectée d'un vieux chasseur-bombardier anglais et s'envole, ivre de bonheur, pour Paris « **A nous deux la vie !** » afin d'entamer des études de droit et de philosophie.

En 1949, elle rentre à Tunis et prête serment. Peu après, seule femme à se présenter, elle remporte un concours d'éloquence ouvert aux jeunes stagiaires avocats dont le thème est « **Le droit de supprimer la vie** ». A la proclamation des résultats, son père s'écrie « **C'est ma fille !** ». Elle obtient enfin la reconnaissance paternelle tant attendue !

Jeune avocate, elle travaille beaucoup et doit se battre durement pour pouvoir se faire entendre dans un milieu profondément paternaliste et sexiste. Elle enrage de devoir forcer l'attention des juges juste parce qu'elle est une femme. Si elle gagne une affaire, c'est parce qu'elle le doit à sa jeunesse et à son charme et si elle la perd c'est normal parce que c'est une femme. Mais elle sait qu'ils « **rendront les armes** » devant sa compétence et elle persévère.

A partir de 1950, les guerres d'indépendance de la Tunisie et de l'Algérie vont l'amener à s'engager personnellement et professionnellement pour défendre les droits et libertés. Elle s'oppose farouchement aux injustices quelles qu'elles soient.

A partir des années 60, elle assure la défense de l'activiste et militante algérienne Djamilia Boupacha, accusée de tentative d'assassinat puis torturée et violée par des soldats français lors de sa détention. Soutenue par Simone de Beauvoir, elle médiatise ce procès afin de dénoncer les méthodes de l'armée française au moment de la guerre d'Algérie. Elle n'hésite pas à pousser la porte des présidents français pour obtenir des grâces pour des condamnés à mort.

Militante féministe en France, elle est la seule avocate signataire du **manifeste des 343** de 1971 réunissant des femmes qui déclarent avoir déjà avorté et réclament le libre accès à l'avortement alors condamné en France. Dans la foulée, elle fonde le mouvement « **Choisir la cause des femmes** ».

En 1972, lors du procès de Bobigny, sa plaidoirie va permettre l'acquittement de trois femmes accusées d'avortement illégal et un sursis pour la quatrième. Elle contribue ainsi à l'évolution vers la **loi Veil sur l'interruption volontaire de grossesse en 1975**. En 1978, la défense médiatisée de deux jeunes femmes belges victimes d'un viol collectif contribue à l'adoption d'une **nouvelle loi en 1980 définissant clairement l'attentat à la pudeur et le viol comme un crime**.

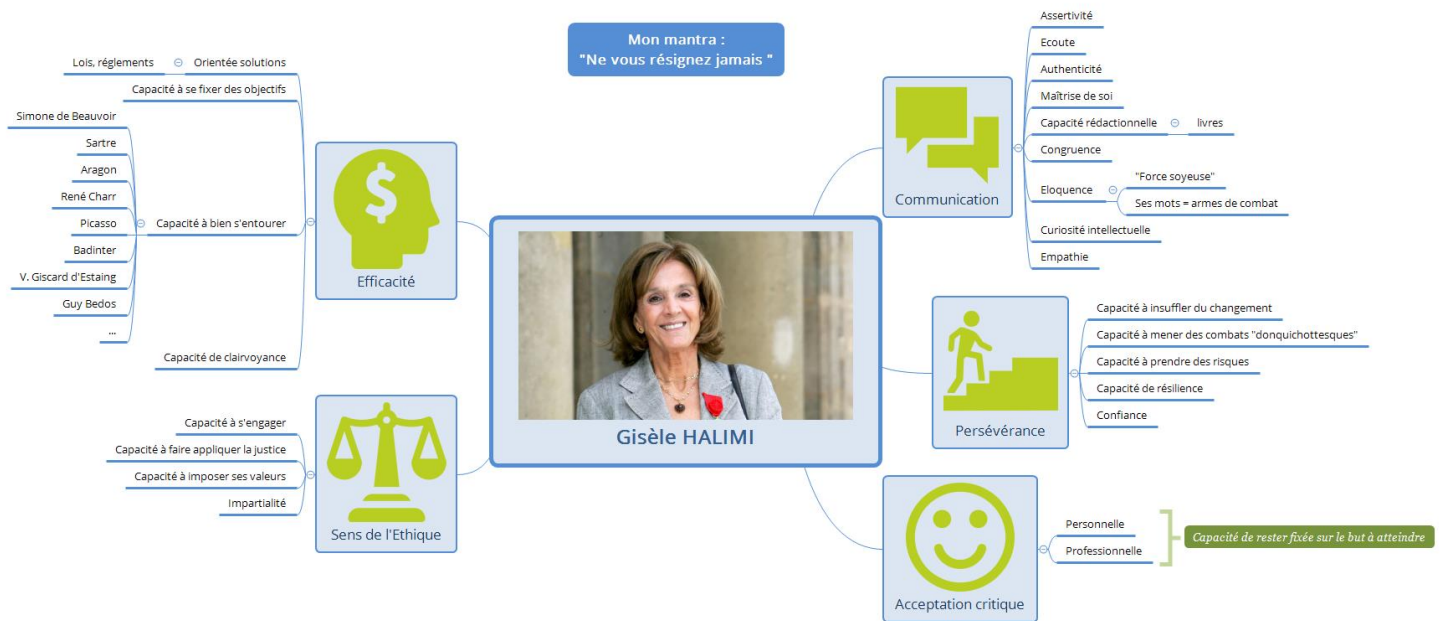
Elue députée en 1981, elle milite pour la **parité en politique**. Parmi ses combats, on retrouve aussi **l'abolition de la peine de mort** et la **dépénalisation de l'homosexualité**.

A partir de 1985, elle occupe plusieurs fonctions successives à l'UNESCO et continue à défendre le droit des femmes.

En 1997, elle est nommée au grade de **chevalier (elle s'offusquerait sûrement de la non-féminisation de ce titre) dans l'ordre nation de la Légion d'honneur** et enchaînera les distinctions jusqu'au grade de **Grand officier de l'ordre de la République tunisienne** en 1992 au titre de son action contre toutes les formes de ségrégation, d'intolérance et de fanatisme et pour la défense des causes de la justice et de la paix dans le monde.

Gisèle Halimini mènera de front sa brillante carrière d'avocate, de militante féministe, de femme de lettres, de femme politique, mais aussi de mère de 3 garçons : Serge, Jean-Yves et Claude. Elle avouera ressentir parfois de la culpabilité quand elle ne peut être auprès d'eux. Regrettant de n'avoir pas eu de fille, elle reportera toute cette affection sur sa petite fille, Tafhouna, au grand dam de « l'Autorité parentale » comme elle le décrira dans son livre « Histoire d'une passion ». Combattive jusqu'au bout, elle décède à Paris le 28 juillet 2020.





Ma modélisation

Ma modélisation en 5 Soft skills a été un exercice compliqué tant j'avais envie d'intégrer plus que 5 soft skills. Les sous-sujets m'ont permis de détailler ma représentation, mais elle n'est en rien exhaustive tant je la découvre encore au fil de mes lectures, vidéos. J'espère vous avoir donné l'envie d'en connaître un peu plus sur cette femme hors du commun qui m'a littéralement passionnée.

Quelques références bibliographiques :

« Djamilia Boupacha » ; « le procès de Burgos » ; « la cause des femmes », « Avortement, une loi en procès : l'affaire de Bobigny » ; « Choisir la cause des femmes » ; « Le lait de l'oranger » ; « Une embellie perdue » ; « La nouvelle cause des femmes » ; « Fritna », « Avocate irrespectueuse » ; « L'étrange Monsieur K » ; « La kahina » ; « Ne vous résignez jamais » ; « Histoire d'une passion » ; « Une farouche liberté ».

L'EXPERTE

Pédagogue de formation, elle travaille depuis 30 ans dans la formation professionnelle pour adultes au Forem (Service public wallon de l'Emploi et de la Formation professionnelle) en Belgique successivement formatrice en communication, manager de centres de formation, ingénieure pédagogique. Depuis 2013, elle coordonne des projets européens liés aux soft skills ou savoir-faire comportementaux pour développer des outils pédagogiques [MOOC SFC \(mooc-forem-sfc.eu\)](https://mooc-forem-sfc.eu) pour les acteurs de l'insertion socio-professionnelle.



Christine Piret
Pédagogue et
experte en soft skills

LEADERSHIP REUSSITE ET MANAGEMENT

09

Décupler son potentiel en sachant faire les choses au bon moment...

Par Caroline Deblander

11

Quelle personnalité et quelles soft skills pour être OBM?

Par Sonia Lereboure et Marélie Coulon

15

Remettre l'humain au cœur du management
#humanager

Par Clément Bergon et Sophie Desplat

19

Incarner le leadership au féminin HPI ou THPI

Par Fabrice Micheau et Sylvie Dominé

DÉCOUPLER SON POTENTIEL EN SACHANT FAIRE LES CHOSES AU BON MOMENT...



Caroline Deblander
Chargée de projets en ressources humaines et management, coach et learning designer

Tout le monde sait qu'il y a des gens qui sont du matin et d'autres du soir, des gens qui sont plus productifs dans la journée et d'autres la nuit, mais le quotidien rend parfois cela compliqué. Par paresse ou par contrainte sociale, on contrarie parfois nos rythmes au péril de notre productivité et surtout de notre santé.

Comment ré-équilibrer tout cela ? C'est la question que traite Michael Breus dans son ouvrage « The Power of When : Discover Your Chronotype » ; un guide pratique pour connaître notre chronotype et réorganiser nos journées pour découpler notre potentiel.

Les rythmes circadiens au cœur de notre quotidien

Saviez-vous que votre rythme circadien ou horloge biologique est en place depuis que vous avez trois mois ? Tout petit déjà, notre organisme adopte un certain rythme.

Ce rythme est défini par l'alternance entre la veille, c'est-à-dire la période de la journée pendant laquelle on est éveillé et le sommeil, c'est-à-dire celle pendant laquelle on dort.

Il est d'environ 24 heures et peut varier d'un individu à l'autre.

Le rythme circadien est très stable d'un individu à l'autre au cours des différentes périodes de sa vie.

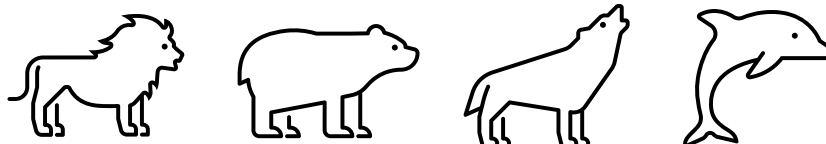
4 chronotypes pour identifier les bons moments

Michael Breus classe l'humanité en 4 chronotypes : les **lions** rugissent de bonne heure, les **ours** aiment s'endormir avant minuit, les **loups** abusent du café et se couchent tard et, enfin, les **dauphins** sont souvent trop nerveux pour rester au lit.

Un quiz permet de se situer dans la ménagerie et s'assortit de conseils pour réaliser des activités comme boire un café au moment le plus opportun de la journée.

Au-delà de ce zoom sur l'organisation optimale d'une journée, l'auteur se penche également sur le fonctionnement habituel des chronotypes au cours d'une année.

A noter: Les chronotypes les plus fréquents sont les ours, qui correspondent à 50 % de l'humanité.



Le lien avec la productivité

L'auteur nous apprend à réorganiser nos journées et nos nuits en fonction de notre biorythme idéal. Nourriture, sommeil, santé, travail, relations humaines, activités physiques, créativité... Breus fixe pour nous le meilleur moment pour effectuer chaque action de notre vie quotidienne.

Conclusion

Plutôt que de passer nos journées et semaines à nous poser la fameuse question du « how to », « comment mieux manger », « comment mieux faire du sport », « comment mieux travailler », pourquoi ne pas prêter attention au moment où nous réalisons nos actions, surtout celles à forte valeur ajoutée ? Le postulat du Dr Breus est en tout cas le suivant : « Une des clés de la réussite professionnelle réside dans le fait de savoir « quand faire quoi ».

Source

Breus M. 2017. Quand ? : faites votre révolution chronobiologique et réalisez pleinement votre vie.



A PROPOS DE L'EXPERTE

Caroline Deblander

Accompagner et transmettre, voilà les missions de Caroline. Pour ce faire, elle s'appuie sur 2 talents : la gestion du temps/organisation et le passage à l'action pour aider à monter en compétence. PhD et autodidacte en RH et neurosciences, coach et learning designer, elle accompagne des managers, conçoit des parcours de formation et coordonne un webzine : le CRF INFO. Retrouvez-la sur LinkedIn.



Caroline Deblander
Chargée de projets en
ressources humaines et
management, coach et
learning designer

Quelle personnalité et quelles soft skills pour être **OBM** ?



Interview de
Sonia Leremboure
Consultante en gestion
d'entreprise



Propos recueillis par
Marélie Coulon
Online Business Manager

Peux-tu te présenter ?

Je suis consultante en gestion d'entreprise et j'accompagne les entrepreneurs qui travaillent sur le web à **restructurer** leur entreprise pour soutenir la **croissance**.

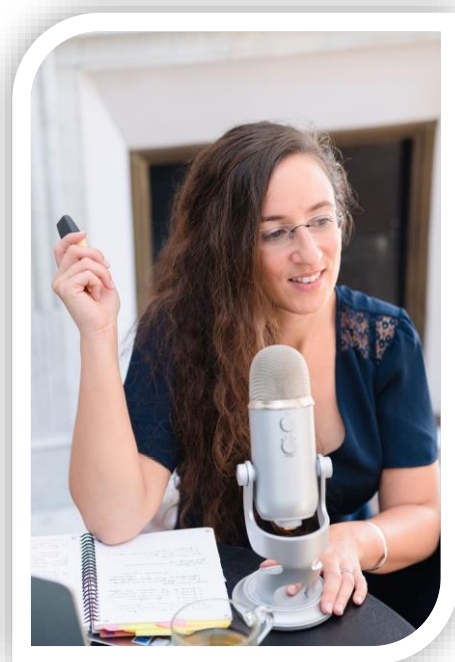
Comment en es-tu arrivée à faire cela ?

A la base, j'ai un diplôme de prof de français mais je n'ai jamais exercé. Je suis partie en voyage et j'ai rencontré le **freelancing** sur mon chemin.

Au début, je me suis formée en création de sites web et tout s'est enchaîné ensuite : rédaction, copywriting, marketing, community management, réseaux sociaux. C'est comme ça que j'ai fait **mes armes dans le métier**. J'ai aussi créé mon propre blog où j'ai vendu des formations en ligne.

Fin 2019, j'ai ressenti le besoin de faire une **activité plus alignée**. C'était super ce que j'avais fait pendant toutes ces années, mais j'avais envie de me positionner sur un métier. Je me suis rendu compte qu'il y a une chose que j'adorais et que je faisais déjà pour un client, c'était l'assistanat.

Je me suis donc repositionnée et après trois ou quatre mois, j'ai réalisé que je proposais plus que de l'assistanat opérationnel. C'était ça, mais c'était aussi autre chose. Pendant des mois, j'ai eu du mal à comprendre ce que je faisais vraiment jusqu'à ce qu'un client me parle de Sandra Booker. A l'époque, elle était **OBM (online business manager ou bras droit)** auprès des grands copywriters canadiens (il me semble). Je regardais ce qu'elle faisait et je me disais : « waouh, c'est ça ! ». J'ai aussi lu le livre « How to become an OBM » de Tina Forsyth.



Quelles compétences avais-tu déjà naturellement pour faire ce métier ?

Toute la partie stratégique, deuxième cerveau. C'étaient mes compétences natives car j'avais été freelance et j'avais eu mon propre business. J'ai aussi un cerveau très structuré naturellement.

Dans l'équipe, ce n'est pas moi la créative. Je suis la nana qui fait des plannings, des to do-lists. J'aime être organisée, tout ce qui est outil de gestion et d'organisation. Ça m'a toujours attirée.

Quelles compétences te manquaient ?

La gestion de projet et le management. En fait, ce sont deux compétences que je maîtrisais déjà un peu, mais j'avais besoin de me former pour avoir le vocabulaire, et pour prendre confiance en moi.

Je me suis fait accompagner pendant trois mois et ma formatrice m'a dit « tu n'as pas besoin de cet accompagnement ». Je voulais connaître tous ses outils et méthodes. En réalité, ce dont j'avais besoin, c'était de gagner en assurance sur le fait que je savais faire de la gestion de projet et du management.



Avant tout ça, tu es partie en voyage en voilier. Y-a-t-il des compétences spécifiques que tu as acquises lors de cette aventure, et qui t'aident dans ton activité aujourd'hui ?

La vie en voilier est un vrai défi... à côté, l'entrepreneuriat c'est rigolo. Ce n'est pas péjoratif, et il y a des grands challenges aussi mais quand tu vis sur un voilier, ce n'est pas la même chose. Tu traverses l'Atlantique pendant trois semaines, en dehors de toute civilisation et en autonomie totale.

Les trois Soft Skills que j'ai développé pendant ce voyage :

- Résilience
- Vision et prévision
- Lâcher prise

C'est une aventure qui m'a beaucoup aidé à relativiser.

C'est vrai que nous ne sommes pas pompiers ou médecins. Les urgences dans notre travail restent relatives. En se tournant vers l'avenir, y-a-t-il des compétences sur lesquelles tu aimerais te former ?

Je me suis très bien formée sur le management opérationnel. La corde qu'il me manque, à mon sens, c'est de traiter le management en fonction de la personnalité des personnes.

C'est comme il y a quelques années avec la gestion de projets : j'ai quelques bases mais j'ai envie d'aller plus loin pour aider mes clients car tu ne structures pas une entreprise de la même façon en fonction de ton profil.

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui sait qu'il a certaines compétences comme la structure ou la gestion de projet, mais qu'il ne sait pas quoi en faire ?

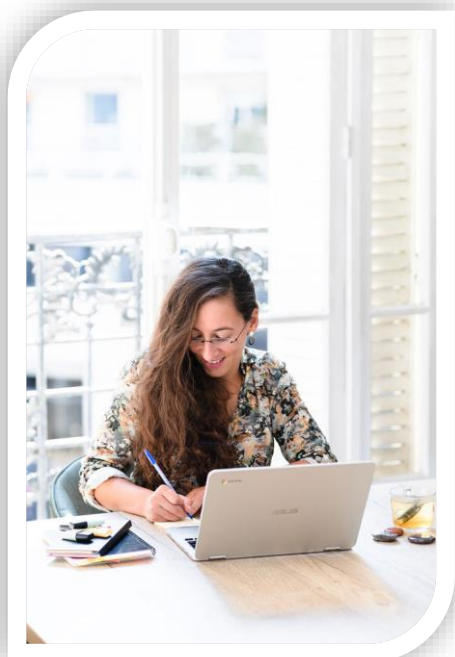
1) S'inspirer du marché anglo-saxon : aller voir ce que font les OBM aux Etats-Unis, leurs tarifs.

2) Développer ces compétences verticales (Hard Skills) :

- Chef de projet
- Manager
- Copilote

Et en plus en fonction des clients :

- Automatisation du business
- Gestion de projet
- Management, recrutement
- Administratif, comptabilité, juridique



Qu'aimes-tu le plus dans ton activité de consulting en gestion d'entreprise ?

Accompagner, avec le mentorat et le consulting. Je me suis formée au coaching et je trouve ces compétences hyper riches. La synergie entre ce que nous allons apporter au client, et ce que lui amène, ça fait des chocapics !

J'adore aussi parce que chaque nouveau client va m'apporter de nouvelles idées, méthodologies, façons de voir. J'apprends énormément.

Un mot de la fin ?

Souvent, nous essayons de développer des Soft Skills pour nous aider dans la vie professionnelle. Mais à chaque fois que je tente une expérience en dehors du pro, je suis plus détendue, et je vais beaucoup plus développer mes Soft Skills qui deviennent ensuite des armes dans la vie pro.

Il y a eu l'aventure en voilier mais en ce moment, nous refaisons une partie de notre maison et je pratique des tas d'activités outdoors. C'est dans ces expériences que je vais chercher mes Soft Skills.

A PROPOS DE L'EXPERT

Sonia Leremboure

En tant que business manager, j'ai eu la chance d'accompagner de nombreux entrepreneurs dans le développement de leur activité.

Après avoir été directrice des opérations dans une entreprise en ligne en forte croissance pendant plusieurs années, je suis à présent consultante en gestion d'entreprise et en management.

J'accompagne les entrepreneurs dans la phase de croissance de leur entreprise.

J'analyse leur business et les accompagne à mettre en place les systèmes dont leur entreprise a besoin pour grandir (recrutement, gestion de projets, management ...)



Sonia Leremboure
Consultante en gestion
d'entreprise

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Marélie Coulon

Online Business Manager (ou bras droit, digital business manager, directeur des opérations, intégrateur, chief operating officer, gestionnaire d'entreprise en ligne, duopreneur), c'est mon métier et il est assez peu connu en France.

En résumé, je m'occupe de la gestion quotidienne des entreprises en ligne de mes clients pour qu'ils se concentrent sur zone de génie. Process, systèmes, suivi de projets sont mes plaisirs quotidiens pour structurer la croissance !

Je suis aussi praticienne en Soft Skills pour aider mes clients à structurer leur activité en fonction de leur profil.



Marélie Coulon
Online Business
Manager

Remettre l'humain au cœur du management #humanager



Interview de
Clément Bergon
Conférencier, coach et
formateur



Propos recueillis par
Sophie Desplat
Artiste, art thérapeute,
coach et formatrice

Clément, peux-tu te présenter en quelques mots :

Aujourd'hui je suis conférencier, coach et formateur essentiellement en management. J'accompagne les managers et les dirigeants d'entreprise sur la qualité de leur posture managériale.

Je suis également youtubeur avec ma chaîne « la Brève du manager » où je m'éclate.

Tu nous précises « aujourd'hui », est-ce que ça a toujours été ton activité ?

Dans mon ancienne vie, je travaillais dans l'industrie pharmaceutique en tant que directeur régional.

C'est là que j'ai attrapé le virus du **management**, en tout cas l'envie de creuser et de trouver les clefs d'un management efficace qui soit une aide pour que les personnes puissent **s'épanouir** dans leur travail.

J'ai cette conviction que plus on s'éclate dans ce que l'on fait, plus on s'épanouit dans son métier plus on est **performant**.

Alors qu'est-ce qui t'a amené à vouloir en faire ta profession à part entière ?

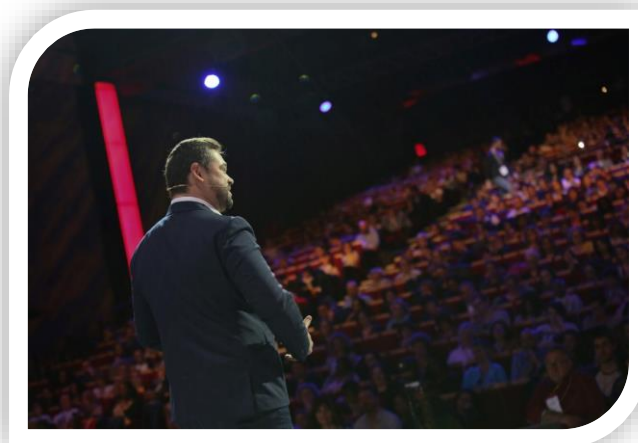
Ça s'est fait progressivement, je me suis rendu compte au cours de mes **formations**, de mes **lectures** sur les dernières données en management qu'il y avait un delta énorme entre ce qui est enseigné et ce qui est mis en pratique.

Arriver à définir ce qu'est le rôle d'un manager peu de personnes savent le faire.

C'est un post complexe, mais tout post comporte une fonction première et je n'arrivais pas à avoir une réponse claire, nette et précise.

J'avais vraiment envie d'aller plus loin et l'idée de lancer ma boîte a émergé, une **opportunité** s'est présentée à moi et je l'ai saisie.

Pendant un an je me suis formé pour obtenir toutes les certifications que je voulais (Process Com, PNL, HYPNOSE, Neurosciences...) et c'est comme souvent au fur et à mesure que les choses se sont **clarifiées**.



Dans la mise en place de ton projet, quelles sont justement les ressources et les compétences comportementales sur lesquelles tu as pu t'appuyer ?

Une de mes ressources principales c'est la **combativité**, je ne comprends pas la notion d'échec.

C'est peut-être lié à mon passé de **sportif**, il y a cette notion de : « on perd un match et ce n'est pas grave en fait. On regarde et on corrige. »

Me lancer ne me faisait pas particulièrement peur, c'était plutôt « lance-toi et tu verras comment faire »

Une forte capacité de **résilience** également. La résilience a été quelque chose de très récurrent dans ma vie, les deux notions vont d'ailleurs ensemble j'ai sûrement une forme de **résilience par la combativité**.

Je vis une épreuve, ok je la prends à bras le corps et j'y vais.

Suite à un accident au rugby je me suis retrouvé **muet quasiment pendant 6 mois**.

Maintenant en y repensant, ce n'est plus qu'une anecdote.

Il nous arrive des choses graves, mais finalement **qu'est-ce qui en ressort derrière ? Qu'est-ce que j'en fais pour la suite ?**

J'entends également sur ce que tu partages que la communication est un point central dans ta carrière.

Je pense que ce n'est pas tant la communication qui me pousse que le désir de **transmettre** et ce désir de transmettre vient vraiment d'une **curiosité insatiable**. Je pourrais passer mes journées à ne faire qu'apprendre !

Généralement une fois qu'on apprend et que l'on comprend les choses, après on a envie de les **diffuser**, de les **transmettre** et de les **partager**.

C'est d'ailleurs lors d'une de mes conférences que m'est venue l'idée de mon dernier livre.

Une personne m'a dit « merci ça m'a permis de **prendre de la hauteur**, c'est vraiment comme si vous m'aviez donné un mode d'emploi »

Quand il m'a dit ça, ça m'a fait un choc, c'est génial ! Et si on avait un mode d'emploi pour devenir manager !

L'idée a germé, j'ai créé une formation qui porte ce nom-là et je sors en janvier 2023 un livre avec Jérôme Hoarau « **bon manager mode d'emploi** ».

Je me rends compte d'ailleurs que c'était également à cette même époque que Yannick Alain m'a lancé le défi de faire une vidéo sur les clés d'une posture managériale d'excellence. Cette vidéo a très bien marché et je me suis rendu compte que ce support pouvait toucher un grand nombre de personnes, c'est comme ça qu'est née ma chaîne YouTube « **LA BRÈVE DU MANAGER** »





***Pour finir est-ce que tu aurais
3 conseils pour les managers qui
souhaitent commencer ce
cheminement vers une équipe plus
épanouie ?***

1- Prendre conscience du véritable rôle du manager : « faire grandir mon équipe »

Ça va générer de la **croissance**, de l'**épanouissement**. On est là pour faire grandir, on est au « service » c'est intéressant cette inversion des rôles.

Comment est-ce que je soutiens mon équipe pour la faire monter ?

Le but in fine c'est que l'**équipe** puisse se passer de lui, ça demande de travailler en amont sur soi.

2- Travailler la connaissance de soi

Comment est-ce que je fonctionne et qu'est-ce que je veux ?

Si je me connais, je peux mettre en place un management qui **me ressemble**.

Je vais créer un **leadership** dans le vrai sens du terme qui est d'inspirer l'action aux gens sans qu'on ait besoin de leur demander. On est tellement **aligné** et représentatif de la direction à prendre que les gens ont envie de nous suivre.

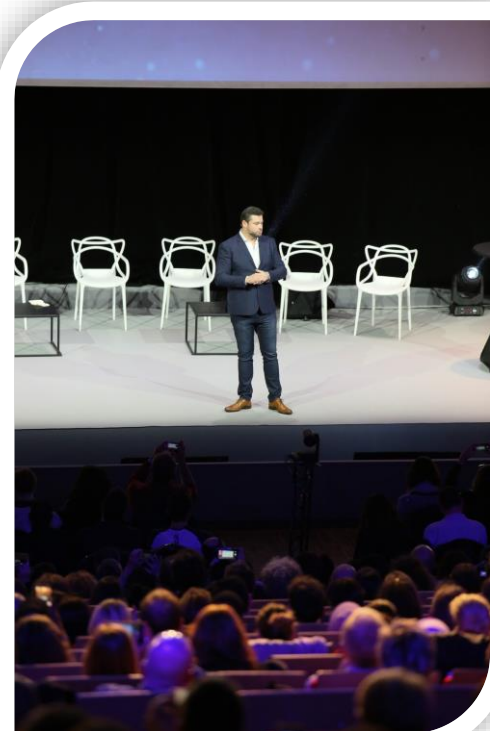
3- Prendre du plaisir

Plus on est en adéquation avec qui l'on est et plus on se fait plaisir et plus ça marche.

Attention on parle du vrai plaisir de **comprendre** ce que l'on veut créer dans sa vie.

C'est ce plaisir-là qui fait qu'au quotidien on se lève avec une patate d'enfer, qu'on peut être fatigué, mais heureux.

Merci Clément ,



A PROPOS DE L'EXPERT

Clément Bergon

Conférencier, coach et formateur, spécialisé en management, communication et performance professionnelle, Clément Bergon accompagne les managers et dirigeants dans leur démarche désireuse de remettre l'humain, le plaisir et l'envie au cœur de leur pratique managériale, pour recréer le lien entre sens et performance. Il est également formateur et superviseur de coaches, enseignant en école de commerce et le créateur de la chaîne YouTube « La Brève du Manager ». Site internet : www.clement-bergon.com



Clément Bergon
Conférencier, coach et formateur

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Sophie Desplat

Je suis Artiste pour la décoration « d'intérieur » sous le pseudo DS.KAMALA, Art thérapeute, Coach et formatrice en développement personnel autour des neurosciences appliquées et de la créativité. (Entreprise et particulier)

Ma Mission : Décorer la vie des gens dans tous les sens du terme et mettre en lumière ce qui fait qu'ils sont uniques, leurs forces et leurs ressources.

www.dskamala.com @dskamala_art_coaching



Sophie Desplat
Artiste, art thérapeute, coach et formatrice

Incarner son **leadership féminin** HPI ou THPI



**Interview de
Fabrice Micheau**
Expert adultes surdoués
HPI/THPI, conférencier.



**Propos recueillis par
Sylvie Dominé**
DRH

Rencontre avec Fabrice Micheau, une personnalité attachante et bienveillante, un profil atypique, un homme éclairé sur le THPI féminin !... Il forme et donne des conférences sur ce sujet des femmes HPI depuis plus de 7 ans.

« Plus on monte dans les THPI-TTHPI, plus on est dégenré » 😊

Qu'est-ce qui t'a amené à te brancher sur les femmes (HPI, THPI) ?

Je fonctionne à plusieurs étages : il y a des parties de moi qui m'orientent, je les suis. Dans mes formations, les femmes, bien plus nombreuses, se différencient des hommes. Si tu enlèves les femmes, ce n'est plus un sujet. Étant dans l'ingénierie pédagogique, l'enseignement, le consulting et la thérapie, s'il y a un bug, je veux **trouver une solution**. C'est une trajectoire de vie.

J'ai commencé à fouiller, identifier une typologie de population qui était perdue, qui avait des singularités avec des spécificités. J'ai fait un véritable travail d'interniste (comme en médecine) et d'anthropologue, de self expérience. J'ai alors commencé à cocher les cases et l'aventure a continué.

Y a-t-il des invariants spécifiques aux femmes HPI?

Je n'ai pas identifié d'invariants spécifiques aux femmes [vs hommes] THPI. Mais j'ai trouvé déjà beaucoup d'invariants femmes HPI [vs femmes ou hommes neurotypiques].

Cela va plutôt être du fait de la **femme en société** : elle est plus exposée à certaines formes de représentations et de codes. Par exemple, elles sont confrontées plus rapidement au plafond de verre. C'est plus compliqué pour elles. Les hommes sont davantage autorisés à faire certaines choses en société.



Ça tient aussi à la personne dans son **contexte d'histoire familiale**, de sa partie épigénétique, de son environnement éducationnel, transgénérationnel.

Puisqu'elle donne la vie, la femme a une empreinte, un impact psychique, psychobiologique, psychosocial, générationnel et intergénérationnel.

Les hommes ont des facilités à fonctionner en mode robot, en coupant le mental du corps. La femme dispose d'une technologie embarquée (capacités organiques et cognitives) et son **rapport au monde passe aussi par le ventre**.

Les femmes HPI ont des **enjeux de contenants** en fonction du développement de leur cognition logico-mathématique et de leur dimension masculine-robot (structurée ou pas).

« De loin, ce sont des femmes ; de près, ce sont des êtres hybrides pouvant déranger, ne faisant pas les mêmes bruits que les neurotypiques ».

Pour les femmes neurotypiques, cela suscite diverses réactions. Cela vient perturber leur standard, générant ainsi des peurs.

Les femmes HPI-THPI provoquent de fortes attirances chez les hommes. Elles peuvent aussi générer de la peur chez les hommes où l'ego n'est pas stable.

Plus on monte dans les THPI-TTHPI, sauf contexte familial ou éducationnel particulier, plus on est **dégenré** et **désâgé**. Ces notions n'ont plus de valeur et l'on constate des interconnexions et des résonances entre les générations.

Peux-tu approfondir les résonances entre les T-HPI et les générations Y et Z ?

Il y a des **analogies** entre les surdoués et les générations Y et Z en terme d'énergie, de zapping et de la mise en questionnement de la société.

Il y a une naïveté, quelque chose de rebelle que l'on peut retrouver chez les surdoués. Cette énergie, dans le rapport au monde, correspond aussi aux nouvelles générations.

D'une part, les surdoués partagent la **vitalité** des générations Y et Z. Une cristallisation s'installe plus volontiers chez les neurotypiques avec l'âge.

D'autre part, les HPI jeunes sont intéressés par les HPI plus âgés pour **gagner du temps**, s'inspirer, apprendre... ils sont pressés ! Cela ne les empêche toutefois pas de faire des erreurs. Ils disposent de circonstances atténuantes ... on leur offre une société abîmée.



Comment les femmes HPI-THPI peuvent-elles gérer les peurs qu'elles suscitent ?

Elles doivent être lucides sur ce qu'elles génèrent par leurs modes de fonctionnement et leur façon d'être au monde.

La **lucidité**, c'est de le savoir et de le comprendre (= prendre avec), c'est de l'intégrer dans les interactions de soi à soi et de soi au monde. En fait, la « douance » est d'abord un sujet anthropologique traitant d'un décalage culturel. Ce n'est pas, en soi, psychologique en ce sens qu'il ne s'agit pas d'une maladie. Mais bien sûr, comme tout le monde, nous pouvons avoir des problèmes psys.

Ces femmes HPI-THPI ont un rapport particulier à l'autre par lequel elles rentrent plus directement dans l'**intimité** des hommes. Cela se matérialise par une manière de poser des questions, d'exprimer des idées et de poser des constats. En ça, elles déclenchent une perception d'intimité qui n'est pas volontaire.

Même les hommes HPI n'ont pas l'habitude d'être dépassés, bousculés par une femme, l'ego peut sortir et prendre distance, voire rompre la relation personnelle ou professionnelle. Ainsi, il existe un **risque** non négligeable pour les femmes THPI de se sentir trahies.



En quoi une THPI fonctionne de manière quantique ?

Une femme THPI a également une **perception des choses par le corps**.

Sa compréhension passe par le corps, ses cellules et son cerveau.

Elle télécharge souvent les programmes de l'autre, elle scanne les gens, les systèmes, les fonctionnements psycho-affectif.

Elle vit avec une grande profondeur émotionnelle et dispose d'une très grande vitesse de traitement, de réflexion, de transformation et de comportement du fait qu'une THPI a accès à un processus de transformation particulier, « *sa carte mère, son code source, son ADN* ».

Ce mode de fonctionnement met en œuvre un **processus de métabolisation** et permet à la femme THPI de renaître tel un phénix. Ainsi, pour dépasser les tornades, elle meurt et elle ressuscite.

Voir les niveaux de désintégration positive de K. Dabrowski, psychiatre et psychologue polonais, THPI.

Une THPI conçoit des états différents, en même temps, sans pour autant devoir les compacter. La physique quantique peut expliquer cela par l'expérience du **chat de Schrödinger** : le chat peut, à la fois, être vivant et mort.

Dans un conflit familial, un neurotypique prendra position pour l'un ou l'autre membre. C'est la réponse la plus adéquate sous stress. C'est un mode de fonctionnement binaire et linéaire.

Une THPI laissera s'installer la situation et sait qu'un processus de réorganisation s'ensuivra pour une nouvelle homéostasie.

Pour être créatrice de son monde, comment une femme HPI-THPI peut « s'autoriser à... », « se donner des permissions » ?

Le point de départ est de **savoir si on est concerné** - ou pas - par la douance. Régler cette question le plus rapidement possible permet un gain de temps. Le vrai sujet qui prend du temps est : je fais quoi avec ce machin ?

Pour les surdoués où le constat n'est pas encore posé, il y a toujours une partie d'eux-mêmes qui n'a aucun doute à ce sujet.

Mon travail, dans le cadre de mes bilans, c'est de « danser » avec cette partie concernée pour **l'amener en conscience**.

Cette prise de conscience permet enfin de se dire *Je ne suis ni folle, ni conne*. Et donc, il est possible de reconsidérer sa vie.

Comment être au monde dans les crises que nous connaissons...

Des pertes de repères vers un nouveau terrain de jeu ?

La période actuelle est révélatrice de comportements d'espoirs, d'opportunités, de peurs, de traumatismes, de certaines formes de lectures du monde en transformation,...

De tous ces mouvements, il pourra naître des déconstructions de systèmes établis, des ouvertures d'interstices, d'options, d'opportunités dans les failles... Beaucoup de HPI disent « *super, on va pouvoir jouer, respirer, expérimenter par rapport au monde établi où tout est bien rangé* ».

Que conseillerais-tu pour être plus au monde ?

Pour moi, et je ne suis pas le seul, l'enjeu d'aujourd'hui est spirituel, c'est une guerre de l'alignement et une quête de sens.

Être plus au monde, c'est prendre des initiatives locales, faire du réseau local. Le réseau international HPI « les Coloriés » a été créé dans cet esprit il y a 10 ans, **c'est du circuit-court avec des gens atypiques bienveillants**.

C'est aussi réinterroger sa propre forme d'écologie, ses valeurs, sa quête de sens, choisir ses amis, trouver des temps de débranchages avec la nature, les animaux et se mettre dans une forme de **bio-écologie**.



A PROPOS DE L'EXPERT

Fabrice Micheau

Fondateur et directeur du Portail international HPITalents (<https://hpitalents.com>). Orienté vers les Solutions, les Compétences et les Ressources, HPI Talents, 1^{er} site francophone dédié aux adultes surdoués dans les organisations, est destiné à rendre plus visible et explicite les plus-values qui peuvent exister à faire se révéler, se rencontrer et accompagner les personnes à Hauts Potentiels Intellectuels et Très Hauts Potentiels Intellectuels.

Fondateur et coordinateur du Réseau international HPI " les Coloriés".
Directeur du cabinet AFM Développement.
Formation de professionnels sur la douance
Réalisation de bilans HPI (sans test de QI)



Fabrice Micheau
Expert adultes surdoués
HPI/THPI, conférencier.

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Sylvie Dominé

Sylvie Dominé, optimiste, curieuse et créative.

DRH, Praticienne en Soft skills, en neurosciences et sciences cognitives, Maitre-praticienne en PNL, Management du Changement.

Animatrice du groupe de Coloriés (Belgique, Namur).



Sylvie Dominé
DRH

MINDSET

25 Adopter la positive attitude en milieu isolé
Par Guillaume Zaletto et Faustine Gautier

28 S'autoriser à briller
Par Isabelle Laval et Florence Saignol Vincent

33 Réaliser ses rêves
Par Stéphanie Dordain et Florence Saignol Vincent

36 Comment ne plus dire oui quand on pense non !
Par Mathilde Arnaud et Marélie Coulon

ADOPTER LA POSITIVE ATTITUDE EN MILIEU ISOLÉ



Interview de
Guillaume Zaletto
technicien en
télécommunication



Propos recueillis par
Faustine Gautier
consultante

Qu'est-ce qui t'a poussé à partir vivre cette expérience si particulière ?

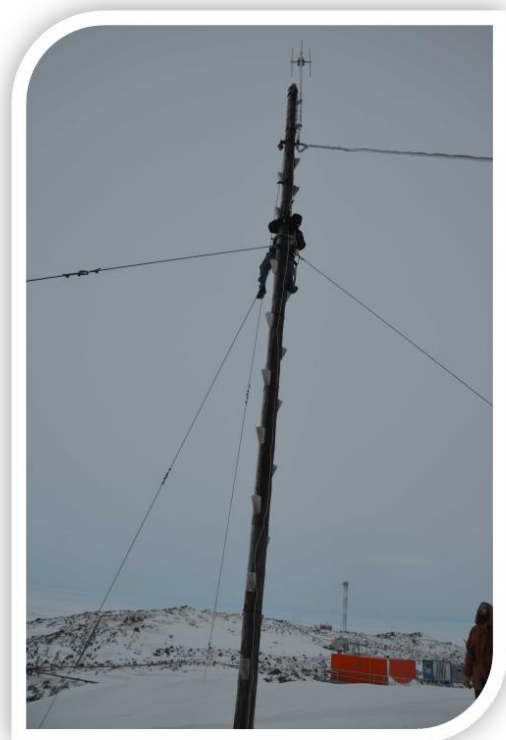
J'avais envie de partir à l'**aventure**, de vivre autre chose, quelque chose d'**extraordinaire**, de travailler avec des scientifiques. **Les terres australes, ça fait rêver !** et puis je viens de Bretagne et là-bas, tout le monde connaît Paul Emile Victor. Partir vivre en **milieu isolé** en Antarctique ne me faisait pas peur et j'ai eu cette formidable opportunité par mon activité professionnelle. J'ai donc passé 14 mois en Antarctique dont 8 mois d'hivernage totalement coupé du reste du monde avec 23 autres personnes. Mon rôle était de faire en sorte que les moyens de télécommunication restent fonctionnels vers la France.

Qu'est-ce que cette première expérience dans ce type d'environnement t'a apporté ?

L'envie d'aventure, de découvrir d'autres endroits, d'autres expériences. D'ailleurs je suis reparti ensuite 4 mois en Jordanie puis 13 mois sur une île du Sub-Antarctique, l'archipel de Crozet. Je suis parti à la découverte de la faune sur ces terres protégées. J'ai accompagné des équipes de scientifiques et j'étais chef de service de télécommunication et gérant postal.

En Antarctique comme sur l'archipel de Crozet, J'ai appris sur la nature et sa vulnérabilité, mais aussi sur la **nature humaine**. Quand on est coincé pendant plusieurs mois avec les mêmes personnes on apprend à connaître les autres qui nous accompagnent et à **créer des liens** basés sur la personnalité de l'autre plutôt que sur leur vie en France. Le lien est plus profond, les autres deviennent des frères et des sœurs. On apprend à vivre avec leurs défauts et à les accepter tels qu'ils sont.

J'ai développé **mon ouverture d'esprit** avec des personnes radicalement différentes, de cultures différentes, de pays différents, J'ai appris que **la modération** permettait de mieux vivre ensemble, et que m'isoler quelque fois était nécessaire pour ma propre protection. Il faut imaginer que cette expérience dure plusieurs mois !



Quelles sont les difficultés que tu as rencontrées ?

Certains ont ressentis des manques, des manques affectifs, moi pas trop.

Je vivais mon aventure à fond ! Sur les îles Crozet il a tout de même fallu **que je m'adapte. J'ai appris** la rudesse du quotidien en milieu naturel en vivant dans des cabanes en pleine nature et ses désagréments. Je me suis également adapté à une nouvelle génération, à l'évolution des mentalités, choses que je n'avais pas ressentis lors de ma première expédition.

En Antarctique, certains ont connu le syndrome du héros polaire où tout ce que tu fais est extraordinaire, tu as le sentiment d'invincibilité parce que tu vis une aventure de dingue et donc comparé au reste du monde tu es exceptionnel, mais justement après ce sentiment quand le quotidien reprend le dessus et que tu te rends compte que finalement tu n'es pas un héros polaire il peut y avoir un retour de bâton si tu n'arrives pas à **occuper ton esprit ou à faire des activités.**

Cette euphorie dure environ 2 mois et puis le quotidien reprend ses droits.

Le boulot n'est pas toujours passionnant, mais moi je savais à quoi m'attendre. Certains, par – contre, ont ressenti un contre-coup important.

D'autres ont subi le syndrome mental d'hivernage.

Je savais que le travail que je fournissais, j'étais le seul à le faire, **je me sentais utile, j'avais des objectifs.**

Qu'est-ce que ces expériences t'ont permis d'apprendre sur toi-même ?

Je pense que je peux **affronter les difficultés plus facilement.** Je me sens plus **légitime** pour accéder

à certaines fonctions, plus audacieux. Je sais maintenant où j'en suis dans ma vie, je **relativise plus facilement** en cas de conflit, je cherche moins la polémique parce que **j'accepte** qu'autrui puisse avoir une autre opinion et que je sais que le conflit ne mène à rien. Je prends de la distance, je n'ai rien à prouver en la matière.

Quelle est l'expérience qui t'a demandé le plus ?

Je n'ai pas souffert de ces expériences parce que j'y étais préparé. J'ai un **esprit compétiteur** depuis toujours, esprit que j'ai développé aussi par **ma pratique sportive** d'archer. **J'accepte les difficultés, je m'adapte**, tout le monde n'y arrive pas. **L'abnégation** permet de **repousser les limites** et d'atteindre mes objectifs. Une fois que je **décide de l'objectif**, je me donne les moyens d'y parvenir. Je suis **focus sur cet objectif** qu'il soit à court, moyen ou long terme.

Ton astuce pour aller de l'avant ?

Je ne renonce pas. Je peux accepter de ne pas réussir et descendre mon objectif mais je reste **positif, toujours !**

J'essaie de me mettre des **objectifs réalisables**, de procéder par étape. **Je m'adapte !**

La compétition reste un plaisir et si je n'atteins pas l'objectif **je relativise**, après tout ce n'est pas la fin du monde !

Je prends sur moi, **je me remets en question**, et je regarde ce qu'il y a à côté, ce que j'ai réussi, ce qui m'apporte du bonheur et **j'en ressens de la gratitude.** Je me dis que le soleil va encore se lever et je passe à autre chose. Ce qui est sympa c'est aussi de voir les **moyens que l'on a mis en place** et pas forcément que le résultat.



A PROPOS DE L'EXPERT

Guillaume Zaletto

Je m'appelle Zaletto Guillaume, 40 ans, technicien en télécommunication depuis 2003. En ce moment en poste à Mont de Marsan et responsable d'une équipe de 7 personnes, en charge du maintien opérationnel d'un système de radio-communication. Durant ma carrière, j'ai eu la chance de participer à quelques missions hors de France: j'ai ainsi passé 14 mois en Antarctique entre Décembre 2015 et Janvier 2017 sur la base scientifique Dumont' d'Urville, 4 mois en Jordanie en 2018 et 13 mois sur une île du Sub-Antarctique, de l'archipel Crozet entre Août 2019 et Septembre 2020.



Guillaume Zaletto
technicien en
télécommunication

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Faustine Gautier

Je me présente en tant que consultante en évolution professionnelle, après une dizaine d'années dans mon exercice de gestionnaire de paie j'ai eu envie de retrouver ce qui m'anime le plus : l'accompagnement .

J'ai choisi celui qui concerne : le monde du travail, mais pas que... j'utilise déjà les compétences transversales comme leviers et je voudrais approfondir mes compétences sur le sujet afin de permettre à mes clients de prendre conscience de tout leur potentiel. Je voudrais combattre un mal que je retrouve trop souvent : le manque de confiance en soi !



Faustine Gautier
consultante

S'AUTORISER À BRILLER



**Interview de
Isabelle Laval**
Consultante
formatrice en
élégance
relationnelle et art
oratoire



**Propos recueillis par
Florence Sagnol
Vincent**
Accompagnatrice,
formatrice, danseuse.

Pour quelle raison j'ai eu envie d'interviewer Isabelle Laval ? Et bien pour la simple et bonne raison qu'elle a su transformer-ses expériences en forces pour faire sens dans sa vie et inspirer celle des autres. Elle donne et reçoit avec comme moteur le cœur. Pour moi, c'est l'une des définitions du mot HUMANITÉ .

Peux-tu te présenter ?

Isabelle Laval, je réside à Clermont-Ferrand en Auvergne. J'ai deux grands enfants et bientôt un petit fils ! J'ai un parcours très riche en expériences de vie. Après m'être consacrée au « magnifique métier » de mère au foyer et goûter au salariat, j'ai créé ma propre entreprise. Je suis à mon compte depuis 10 ans comme consultante formatrice en élégance relationnelle et art oratoire. Mes formations portent sur l'art d'entrer en relation et de transmettre un message à l'oral.

Pourquoi (et pour quoi) tu as choisi cette voie professionnelle ?

Suite à un burn out et une démission, la vie m'a poussée dans mes retranchements. J'étais arrivée à un tel point de mal-être, j'étais dans une telle impasse, qu'il me fallait rebondir ou mourir. Je me suis reconnectée à mon enfant intérieure et à ce que j'aimais faire. Je me suis souvenue que la parole, les mots, la relation à soi et à l'autre, la transmission, ont toujours eu une grande place dans ma vie, mais je ne savais pas comment relier tout cela et quoi en faire...

L'art oratoire représente tout ceci ! Et quand cela a fait « tilt » les synchronicités se sont mises en place et j'ai accueilli mes premiers clients !

Avec le recul, je remercie mon burn out qui m'a permis de me mettre au monde dans ce que je suis profondément et de faire œuvre des épreuves traversées. Quand on touche le fond, on se rencontre dans sa vérité nue. Cela m'a sauvée et révélée. Je suis aujourd'hui à ma place dans une activité professionnelle qui est aussi une vocation, une mission de vie. Cela fait sens et répond à tout ce à quoi j'aspire depuis l'enfance (enseigner, révéler des talents, animer des groupes, faire de la scène, et apprendre tout le temps...). La vie me gâte car il m'arrive des choses dont je n'aurais pas osé rêver !

Comme quoi, il faut avoir des rêves grands, et oser y croire pour les réaliser ! La vie se charge du reste...



Quels sont les événements marquants de ton parcours ?

J'ai eu 3 grandes étapes dans ma vie d'adulte : une vie de maman, une vie de salariée et une vie d'entrepreneuse... Mes enfants restent la grande œuvre de ma vie ! La maternité m'a beaucoup apporté : élever mes enfants, dans le sens de les guider, les accompagner dans leur construction, les voir se révéler et devenir des adultes épanouis reste pour moi une expérience fondatrice. De belles rencontres professionnelles et amicales m'ont également amenée à grandir. La création de mon entreprise est une grande étape, je lui dois **mon émancipation**. C'est un peu mon 3^{ème} enfant ! Des hauts et des bas m'ont façonnée, comme tout un chacun.

Tout cela m'a appris que j'ai d'énormes ressources en moi qui cohabitent avec mes doutes et vulnérabilités ! J'ai appris à m'aimer, à m'accepter, à accepter la vie avec ses hauts et ses bas... J'ai appris qu'il n'y a pas de limite à notre expansion, si ce n'est nos propres peurs. Je me suis libérée de beaucoup de peurs... J'ai compris que l'amour est toujours la réponse, l'amour peut tout, l'amour sauve tout... Je parle de **l'amour universel** « agapé »*

Parlons soft skills ! Lesquelles as-tu développées avec tes expériences ?

La **confiance en moi** et en mes compétences. J'ai longtemps eu le syndrome de l'imposteur ! (Je l'ai encore par moment...) J'ai développé une assurance et une aisance sur scène, et face à

n'importe quel type de public.

J'ai également développé une **écoute plus profonde**, une plus grande **tolérance et indulgence sur nos faiblesses humaines**. J'ai davantage de patience aussi. Et une très grande **autonomie**.

Je me suis libérée de beaucoup d'attentes et d'attaches qui m'entravaient... Et j'ai encore tant à apprendre ! La vie est la meilleure des

formatrices !

En résumé, la volonté, **l'audace**, une grande autonomie, une grande sensibilité et un **optimisme** à toute épreuve.

« Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie ».



As-tu un conseil à transmettre aux lecteurs et peut-être une conclusion ?

Osez croire en vous, osez devenir ce que vous êtes, mais en veillant à ne jamais nuire à autrui. On est tous appelés à briller. Et on peut briller sans éblouir... Assurez-vous avant tout de construire VOTRE PROPRE parcours. Cette phrase de Jean Cocteau est aussi un joli conseil : « **Ce qu'on te reproche, cultive-le, c'est toi** ». Elle m'a souvent soutenue et m'accompagne encore ! La foi en soi, la persévérance, rester fidèle à nos valeurs et à ce que nous sommes au plus profond de nous est une clé majeure. Mon parcours est relié à mon histoire. Il est le résultat d'un cheminement personnel, intime.

Aucun parcours n'est transposable à quelqu'un d'autre car chacun est unique, et chacun a une mission de vie à découvrir. Je ne changerai rien au mien ! Tout m'a servi. Je ne serai pas celle que je suis sans cela... Et j'ai appris à dire « oui » à la vie tous les jours !

Si je devais mettre un titre à ma vie ce serait « **la quête** » car la vie est pour moi une recherche perpétuelle de sens.

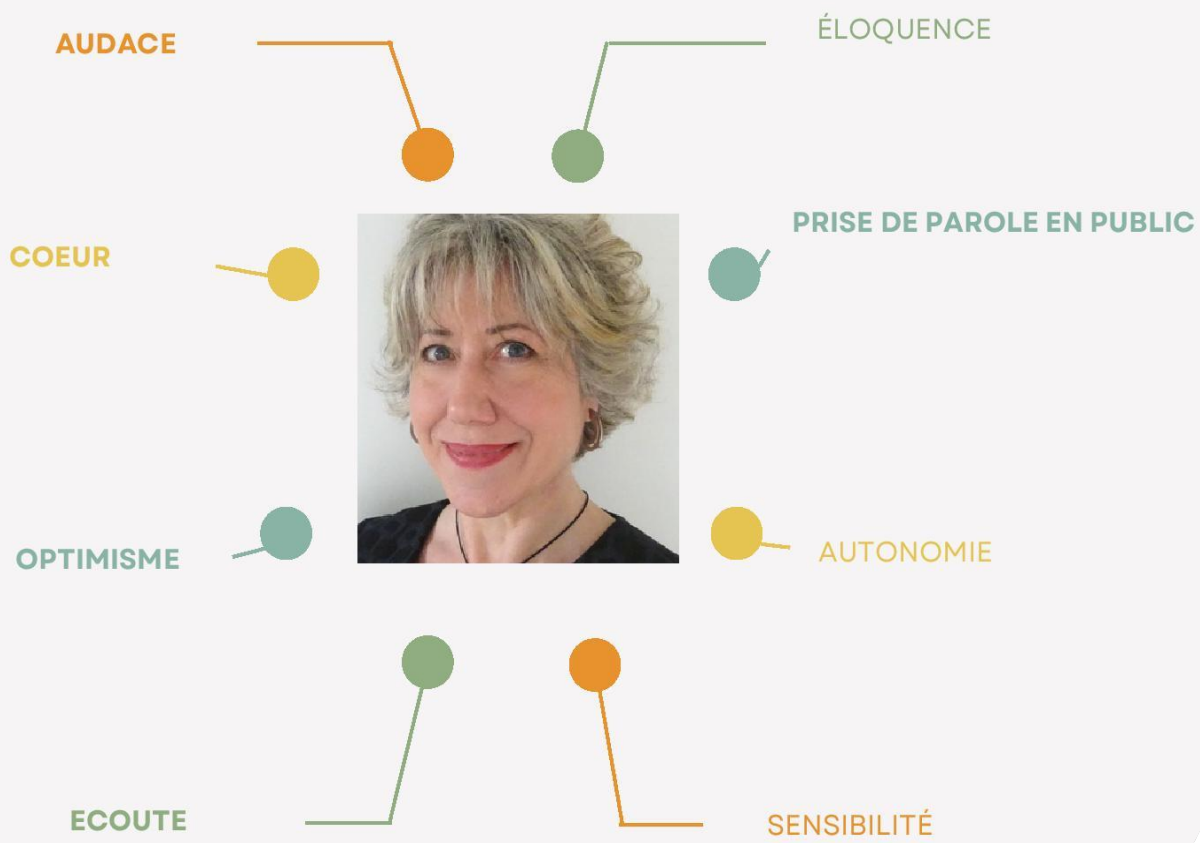
As-tu un exercice d'éloquence et d'art oratoire à nous partager ?

Voici un exercice qui nécessite de lâcher le mental pour faire l'expérience de l'improvisation et de la connexion avec le public : il s'agit d'improviser une histoire à partir d'un mot donné par l'auditoire, sans jamais lâcher le public du regard. Le mot ne doit être cité qu'à la fin de l'histoire. C'est à chaque fois un grand saut dans l'inconnu ! On y découvre le pouvoir du regard et du silence, le pouvoir de s'abandonner à l'autre, la puissance du lâcher-prise...



« Ce qu'on te reproche, cultive-le, c'est toi ».

ISABELLE LAVAL



A PROPOS DE L'EXPERTE

Isabelle Laval

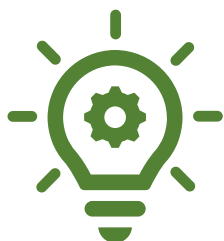
Consultante formatrice en élégance relationnelle et art oratoire, je défends une communication éthique et féconde car seule une parole authentique peut libérer notre leadership et enrichir nos relations sociales.

J'interviens auprès de tout public sur la France entière et tout pays francophone. J'anime également des évènements professionnels (congrès, conférences...).

Mon site internet : <https://isabellelavalformation.fr/>



Isabelle Laval
Consultante
formatrice en élégance
relationnelle et art
oratoire



*« La vérité est un pays sans chemin » Jiddu
KRISHNAMURTI*

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Florence Sagnol Vincent

Auto-entrepreneuse, je me définis comme multi-potentielle aimant les rencontres et les partages. J'accompagne et forme autour de la connaissance de Soi pour nous relier ! J'utilise le mouvement pour révéler nos profondeurs: L'AIDANSE !

Mes soft skills : **ADAPTABILITÉ, CRÉATIVITÉ, ENTHOUSIASME, INTUITION**



**Florence Sagnol
Vincent**
Accompagnatrice,
formatrice,
danseuse.

RÉALISER SES RÊVES



Interview de Stéphanie Dordain

Auteure, créatrice, hypnothérapeute formatrice



Propos recueillis par Florence Sagnol Vincent
Accompagnatrice, formatrice, danseuse.

115 K abonnés sur YouTube, des coffrets d'accompagnement et une association «les gardiens de la terre, y a pas à dire, Stéphanie m'inspire! Je vous laisse la découvrir à travers cette interview.

Peux-tu nous parler de ce que tu fais aujourd'hui?

Mon objectif de vie est de **reconnecter les personnes** avec ce qu'elles sont à l'intérieur et amener une sorte de philosophie de vie au quotidien pour réussir à vivre dans l'instant présent, à vivre des moments magiques. J'aime à penser que **le bonheur est la clé du succès et non l'inverse.**

C'est revenir à l'essentiel de qui nous sommes!

Où tu puises ton inspiration?

Je pense que cela vient de mon enfance. Je suis fille de militaire et de ce fait, j'ai énormément voyagé. J'ai rencontré différents peuples, j'ai eu la chance de nager avec des singes au-dessus de moi par exemple. **Le monde était ma maison.**

Je crois que cela a alimenté ma vision de la vie. **Je vois la vie comme une aventure, rien est figé, tout est à découvrir!**

Néanmoins autour de mes 25 ans, j'ai commencer à me questionner sur le sens de toutes ces expériences. Je n'arrivais pas à trouver le fil rouge même si je savais que j'avais une passion pour les animaux, les enfants et la nature.

J'ai alors entamé une **introspection** pour aller chercher en moi, m'observer, regarder ce qui fonctionnait pour moi ou non. Et c'est de là que j'ai commencé à m'aligner avec mon âme. Et plus

j'avancais et plus les choses s'ouvraient pour moi.

Toute cette philosophie de vie m'a amenée à me former (hypnothérapie, formatrice...). J'ai eu la chance d'avoir eu un mode de vie très **dynamique** à travers toutes ces expériences humaines.

Quel est ton plus gros challenge?

Paradoxalement, cela a été de devenir maman et de devoir m'engager dans un quotidien sans avoir l'impression de perdre ma liberté! J'ai développé une **autre manière de vivre** qui m'a fait comprendre que l'engagement n'était pas une prison. **L'autodiscipline a été une clé de ma liberté.** Elle m'a permis de faire pousser mon arbre avec des racines et un tronc solide avec des branches composées de multiples ramifications qui m'ont permis de créer tout ce que je propose aujourd'hui.

J'ai appris à construire des choses plus concrètes autour de mon fil rouge qui vont au-delà de moi comme les gardiens de la terre.



Peux tu nous présenter ton association les gardiens de la terre?

Depuis toute petite, je suis engagée dans le respect de toutes formes de vie. Impulsée par ses valeurs humanistes et spirituelles j'ai décidé de fonder en France ,en 2015, l'Association BEPA devenue le mouvement humanitaire mondial :

Les Gardiens de la Terre.

Après des années à parcourir de nombreux pays à travers le monde, je suis allée à la rencontre d'animaux, d'enfants avec un objectif simple :

le partage transgénérationnel.

C'est important pour moi de transmettre aux futures générations les valeurs et fondations essentielles pour vivre en harmonie avec soi-même, avec les autres et avec le monde qui nous entoure.

J'ai souhaité que ce mouvement humanitaire et programme éducatif incarne le changement pour chaque enfant à travers le monde, désireux de transformer sa vie, trouver sa place, sa mission de vie, et de vivre en se reconnectant à ses propres ressources.

Les Gardiens de la Terre s'est largement étendu dans le monde entier : en Europe, au Canada, en Afrique et est représenté par des centaines d'ambassadeurs professeurs et enseignants.

Aujourd'hui, et plus que jamais, les animaux, et le monde du vivant ont besoin de nous.

Il existe un programme gratuit et téléchargeable (+ 20000 téléchargements).

Quelles sont les compétences que tu as développées?

Je dirais que j'ai toujours été **rayonnante et généreuse**. Avec mes expériences j'ai développé le côté **inspirant et l'autodiscipline** qui me permet de continuer à être **aventurière** et donc **libre**.

Quel serait ton message pour nos lecteurs?

Avant tout prendre soin de ses fondations au quotidien (**ses bases**). Le sommeil, la santé, l'alimentation:

l'alignement corps-âme-esprit.

Oser prendre des risques chaque jour, attraper **les perches que la vie** nous donne, vivre dans le moment présent et vivre la vie comme cet enfant qui attend ses cadeaux de Noël 🎁!!!

Écouter son cœur car, les meilleurs choix viennent de lui.

Il est important pour moi également de faire prendre conscience que « **tout ce qui se passe à l'extérieur de nous est un reflet de ce qui se passe à l'intérieur de nous** ».

Nous avons un pouvoir créateur qui est à l'intérieur de nous. En se changeant soi-même on fait bouger le monde, il y a donc cette notion d'**interdépendance**.

Le point de départ est en nous.

Soyons attentifs à l'extérieur comme à l'intérieur.



A PROPOS DE L'EXPERTE

Stéphanie Dordain

Stéphanie Dordain est auteure et créatrice de coffrets audio d'accompagnement. Hypnothérapeute et formatrice, elle forme à l'hypnose des professionnels de la santé, ainsi qu'un public désireux d'utiliser l'hypnose au quotidien. Elle crée notamment des protocoles et des contes hypnotiques spécialisés pour les femmes enceintes et les enfants. Son approche est axée sur le développement humain, la reconnexion à son âme et le respect de toute forme de vie."



**Interview de
Stéphanie Dordain**
Auteure, créatrice,
hypnothérapeute et
formatrice



« Fais le bien et jette le dans la rivière: un jour il te sera rendu dans le désert » Djalâl ad-Dîn Rûmî

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Florence Sagnol Vincent

Auto-entrepreneuse, je me définis comme multi-potentielle, aimant les rencontres et les partages. J'accompagne et forme autour de la connaissance de Soi pour nous relier ! J'utilise le mouvement pour révéler nos profondeurs: L'AIDANSE !

Mes soft skills : **ADAPTABILITÉ, CRÉATIVITÉ, ENTHOUSIASME, INTUITION, LEADERSHIP.**



**Florence Sagnol
Vincent**
Accompagnatrice,
formatrice,
danseuse.

COMMENT NE PLUS DIRE OUI QUAND ON PENSE NON !



*Interview de
Mathilde Arnaud
Coach de vie*



*Propos recueillis par
Marélie Coulon
Online Business Manager*

Peux-tu te présenter ?

Bonjour, je m'appelle Mathilde, coach de vie, future conférencière et future auteure (*j'aime bien me présenter comme ça pour m'habituer et me projeter*).

Une formulation que tu utilises souvent aussi c'est que tu aides tes clientes à arrêter de dire « oui avec plaisir » quand elles pensent « non, fous-moi la paix ».

Es-tu personnellement passée par là ?

En effet, les personnes que j'accompagne, ce sont « d'anciennes moi ». Elles se rendent compte **qu'elles disent oui aux autres, mais que personne ne leur dit oui à elles.**

Vouloir faire plaisir aux autres, c'est un job à temps plein.

Nous nous identifions à la fille qui **fait toujours plaisir aux autres**, notre entourage aussi nous voit comme cela. Mais quand il n'y a plus ça, nous ne savons plus qui nous sommes, et nous pouvons ressentir beaucoup de **solitude**.

C'était mon cas, j'étais paumée. Sans cette identité, je me sentais inintéressante et inutile.

Comment peut-on sortir de cela ? Avec quelles Soft Skills ?

Avec des ressources que les personnes pensent ne pas avoir, mais en fait si.

Les voici sans ordre particulier :

Courage : dire non malgré la **peur de décevoir, d'être jugé, de blesser les autres**, ça demande du courage.

Perspective : avant de mettre un panier au basket, nous faisons un petit pas de **recul** pour être sûr de bien viser, pour mettre le ballon dans le panier. C'est à vérifier pour le basket, mais l'idée est d'apprendre à faire cela avec ses relations (ex : analyser pourquoi j'ai dit oui dans cette situation, alors que je voulais dire non).

Écoute active... envers soi (car on le fait déjà avec les autres). C'est un apprentissage de **savoir de quoi nous avons besoin**, avant de répondre aux besoins des autres.



Compassion : être **sympa envers soi-même** et arrêter de se taper dessus quand nous retomberons dans nos travers.

Affirmation de soi : apprendre à **poser des limites**, et à les verbaliser.

Égoïsme : retrouver un **équilibre entre ses besoins et ceux des autres**. Ça ne veut pas dire qu'on arrête de s'en soucier. De toute façon, les personnes qui aiment faire plaisir sont tellement loin sur le spectre de l'égoïsme que même si elles essaient d'être égoïstes, elles ont encore de la marge.

En parlant de soi, tu parles souvent avec enthousiasme de ton voyage en solo à Madagascar. Comment as-tu décidé de partir, et quel a été l'avant/après ?

Je devais avoir 20 ans et j'ai eu **l'opportunité** de partir là-bas pour un stage.

Quand l'opportunité s'est présentée, je me suis dit « oh non, ce n'est pas possible, je n'y connais rien, c'est loin ! ». En parallèle, mon **côté aventurière s'est aussi réveillé** : « je vais pouvoir lâcher mes boulets et **me réinventer** ».

Ce voyage m'a permis d'aller à la rencontre de la Mathilde sans le boulot, sans être la fille toujours dispo et présente pour les gens, la collègue qui rend service, la salariée parfaite, la fille sage de ses parents.

Je ne savais pas qui j'étais et j'ai dû **me regarder en face**. J'ai appris à **apprécier ma compagnie**. J'ai gagné **confiance en moi**, j'ai vu que j'étais **sociable** et que j'avais envie de **connecter** avec les gens.

J'ai aussi appris **l'adaptabilité**. Pour les vacances de Noël, j'avais décidé de partir en voyage dans une île au Nord. Déjà, il faut attendre le bus sans savoir à quelle heure il part exactement. Arrivée à l'hôtel où je devais séjourner avant de prendre le bateau pour l'île le lendemain, tout était fermé.

Imagine. J'étais dans la jungle. Personne pour m'ouvrir, pas une voiture qui passe et plus de batterie sur le téléphone. Par chance, le chauffeur qui était parti faire son demi-tour plus loin revient un peu après et a pu me ramener au port où j'ai trouvé une **solution**. Mais avant de voir le chauffeur, tu as bien le temps de stresser !

C'est grâce à ce voyage, puis d'autres par la suite, que j'ai compris que **j'avais de la valeur** et que je pouvais **compter sur moi**. Depuis, je ne me suis plus arrêtée.



Justement, si on parlait de la direction où tu vas ? Tu parles souvent d'Oprah Winfrey ou de Tony Robbins. Quand tu regardes ces gens-là, lesquelles de leurs Soft Skills t'inspirent ?

Je ne vois pas les paillettes, je vois le **travail** qui a été fait derrière. Je me dis « waouh, ces personnes ont dû bosser pour en arriver là ».

Quand tu dois bosser, ça demande une **implication**, une **détermination**, une **résilience** aussi, et la **capacité à y aller malgré les obstacles**.

Ça m'inspire énormément de capitaliser sur ce que j'ai déjà, et d'aller encore plus en profondeur.

Pour terminer, si tu avais la possibilité de changer quelque chose dans ton parcours, que ferais-tu différemment et pourquoi ?

Je pense que ce que nous faisons, c'est ce qui nous amène là où nous sommes.

Je suis hyper **fière** de voir où j'en suis, donc j'aurais tendance à dire : « **rien du tout** ».

Mais ce qui me vient, c'est de **m'autoriser à moins écouter les peurs des autres, pour m'autoriser à écouter mon intuition plus vite**.



A PROPOS DE L'EXPERTE

Mathilde Arnaud

Mathilde Arnaud est **coach de vie**, hôte du podcast "**Sans Filtre.**", future conférencière, et future auteure.

Croissance, sincérité et persévérance, voici les valeurs qui la guident dans son quotidien.

Elle accompagne les **femmes ambitieuses à oser** vivre la vie qu'elles veulent vraiment sans se soucier du **regard des autres** en sortant des "il faut" et "je dois" pour plus de "je veux", et "j'ai envie".

Elle aide les femmes qui disent "oui avec plaisir" alors qu'elles pensent "non, fous-moi la paix" à oser le dire et à **s'affirmer dans leurs relations pro et perso** pour se battre pour **l'idéal qu'elles veulent vraiment** dans son programme d'accompagnement "Courageusement Vulnérable".



Mathilde Arnaud
Coach de vie

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Marélie Coulon

Online Business Manager (ou bras droit, digital business manager, directeur des opérations, intégrateur, chief operating officer, gestionnaire d'entreprise en ligne, duopreneur), c'est mon métier et il est assez peu connu en France.

En résumé, je m'occupe de la gestion quotidienne des entreprises en ligne de mes clients pour qu'ils se concentrent sur zone de génie. Process, systèmes, suivi de projets sont mes plaisirs quotidiens pour structurer la croissance !

Je suis aussi praticienne en Soft Skills pour aider mes clients à structurer leur activité en fonction de leur profil.



Marélie Coulon
Online Business
Manager

BIEN-ETRE ET CREATIVITE

41

Développement des soft skills dès le plus jeune âge

Par Juliette Siozac et Caroline Lannoy

45

Artiste, un métier à part? Raconte-moi tes soft skills

Par Clotilde De Brito et Christine Piret

49

L'astuce créativité du mois

Par Morgane Hornsperger et Sophie Desplat

DÉVELOPPEMENT DES SOFT SKILLS DES LE PLUS JEUNE AGE



Interview de Juliette Siozac
Créatrice du concept MMM, formatrice, auteure, conférencière, et maman



Propos recueillis par Caroline Lannoy
Gérante, Ambassadrice MMM, Praticienne en Soft Skills, et maman

Vous avez créé des ateliers bien-être pour enfants, appelés Mon Moment Magique (MMM), qui ont permis d'accompagner à ce jour environ 75 000 enfants. Comment avez-vous fait cela ? Pour toucher autant d'enfants ?

« C'est la Magie, ce n'est pas moi » : répond Juliette avec beaucoup de douceur et le sourire....

J'ai beaucoup, beaucoup travaillé. Même si je ris en disant la magie. Il y a bien eu un peu de magie. En 2015, quand j'ai créé Mon Moment Magique, c'était le début tout timide du développement personnel pour les enfants. J'ai eu l'intuition que c'était un axe important pour le monde, l'humanité, pour les enfants qui sont les adultes de demain. Ensuite pour toucher autant d'enfants, j'ai créé une communauté d'ambassadrices et d'ambassadeurs. J'ai créé une formation avec un concept clé en main. Ce concept est à priori attractif puisqu'à aujourd'hui, il y a 750 ambassadrices et ambassadeurs formés, et ce depuis la création de cette communauté il y a 7 ans. La diffusion des ressources bien être aux enfants, se fait aujourd'hui grâce à cette communauté qui agit sur le terrain en proposant des ateliers MMM aux : enfants, familles, femmes, écoles, hôpitaux

Comment chaque ambassadrices et ambassadeurs arrivent à accompagner les enfants ?

Les ambassadrices et ambassadeurs animent des ateliers MMM articulés autour d'un thème. Ces thèmes peuvent être : classiques comme les émotions, la confiance en soi, l'amitié ; au rythme du temps : autour des saisons ; ludiques avec par exemple les super héros ; pour les grands, par exemple, les accords toltèques ...

Ce thème est exploré à travers plusieurs rituels bien-être qui constituent autant de ressources que chaque ambassadrice* partage aux enfants : cela va d'un cercle de parole avec l'expression des émotions ; il y a des rituels aussi plus en lien avec le corps : ça peut être du yoga, des arts martiaux, de la danse ; il y a des pratiques de respiration et d'automassage ; puis il y a toujours un temps de créativité : souvent autour d'un dessin pour que les enfants puissent aussi exprimer leurs émotions de cette manière ; et puis tous les ateliers comportent aussi une partie de jeu pour aussi mettre le corps en mouvement, se sentir relié les uns aux autres : c'est très souvent des jeux coopératifs pour aussi vraiment créer le lien entre les enfants « Un pour tous, tous pour un ». Enfin la dernière ressource que chaque ambassadrice partage c'est un temps vraiment de détente puisque tous les ateliers se terminent par une relaxation pour que les enfants aussi apprennent à se poser, se laissent évader dans leur imaginaire ... Ils sortent des ateliers tous détendus, les parents demandent souvent « comment faites-vous pour que mon enfant soit comme cela ? » La magie continue à œuvrer ...



Autre point très important : **c'est l'effet Miroir** qui permet d'accompagner au mieux les enfants. C'est à dire que dans les critères de sélection des ambassadrices et ambassadeurs, il est important pour moi, qu'ils utilisent aussi des ressources bien-être dans leur vie quotidienne. Du coup, quand l'ambassadrice le transmet aux enfants, elle est parfaitement alignée et en cohérence. Les enfants sentent aussi à quel point c'est authentique et si ça fait du bien à la personne qui anime l'atelier et bien ça résonne : ça va leur faire du bien à eux, donc ils vont aussi avoir envie d'apprendre et de pouvoir l'intégrer aussi pour eux, chez eux.

La magie se diffuse ...

A travers ces ateliers MMM, quelles sont les softs skills que les enfants développent ? Et pourquoi ?

La première Soft Skills, pour moi, **c'est l'empathie** qui est vraiment une base de nos ateliers MMM, soft skills qui est véhiculée en premier par l'ambassadrice. On commence toujours tous les ateliers par un tour de présentation : chaque enfant se présente, il donne son prénom et son âge et aussi partage aux autres son état émotionnel du moment. Cela permet que chaque enfant puisse s'exprimer et que les autres puissent entendre comment va l'autre. L'enfant va s'adapter pour aider l'autre, ou il peut y avoir un effet de résonance et créer des élans aussi envers les enfants qui ne se connaissent pas forcément d'un atelier à un autre.

Créer un lien et développer l'empathie chez les enfants, est vraiment une soft skills très importante pour nous.

La deuxième que j'ai noté : **l'adaptabilité**. Les enfants sont en groupe, là aussi ils ne se connaissent pas forcément, donc du coup ils vont aussi trouver leur place, suivre les différents rituels qui sont proposés ou pas. L'animatrice s'adapte à celui qui dit « je n'ai pas trop envie de le faire » et qui finalement par l'élan des autres le fait avec joie. **C'est hyper important dans la vie aussi de s'adapter à tout ce que la vie nous propose, donc on essaie vraiment de partager ça aux enfants durant les ateliers MMM.**

La troisième est **l'intelligence émotionnelle** : on offre une grande place aux émotions dans nos ateliers. On demande au début aux enfants comment ils se sentent et on leur demande aussi à la fin pour faire un genre de petit bilan de clôture de l'atelier. Les enfants apprennent à écouter à l'intérieur de leur cœur « *tiens qu'est ce qui se passe ? qu'est-ce que je ressens ? attends c'est différent de tout à l'heure ...* » **L'enfant apprend à se connaître, à se poser et apprivoiser toutes ses émotions, afin de pouvoir les vivre pleinement.**



Ensuite je dirais **la communication** : on a un rituel qui est un cercle de parole. **Apprendre à communiquer c'est important : c'est oser prendre la parole devant les autres ; savoir écouter, accepter des points de vue qui sont différents des nôtres ou au contraire se sentir relié à d'autres enfants.** Si on se rend compte qu'ils ont vécu une expérience similaire ou qu'ils ressentent les choses de la même manière que nous...

Dans nos ateliers MMM, on attend son tour de parole ; on a un petit nuage qui est comme un petit doudou, il sert de bâton de parole. La règle est simple : c'est celui qui a le nuage qui parle et du coup, ceux qui n'ont pas de nuage écoutent. Ce nuage permet de bien faire circuler la parole entre les enfants. Il apporte un côté vraiment ludique et chouette, à cette règle d'écoute et de paroles.

Après j'en avais noté 2 autres :

-**la coopération** avec le jeu coopératif dont on parlait tout à l'heure « *un pour tous, tous pour un* » qui est placé au début de l'atelier. **On cherche à développer l'esprit d'équipe et de l'alliance** : tout le monde gagne ensemble dans la coopération. Il n'y a jamais de perdant dans nos jeux. Autre rituel qui appelle à la magie : c'est notre **Mhakagique**. C'est à la fois une danse à la vie, danse de la joie, c'est un peu comme le haka des joueurs de rugby. On travaille aussi la

coopération parce qu'on le fait tous ensemble avec une musique, une voix qui nous guide. Il y a des mouvements précis et du coup on essaie aussi d'être coordonné et de se sentir là aussi relié les uns aux autres.

-La dernière, c'est **la créativité** qui est aussi une soft skills très importante. On a un rituel dédié de créativité alors, quelquefois c'est un dessin, parfois on construit quelque chose ou l'on fait simplement un temps de coloriage. Cela peut être assez varié mais on essaie de développer la créativité chez les enfants : **c'est aussi un moyen d'expression comme un autre, une pratique qui fait du bien. Donc on veille auprès des enfants à faire grandir cette partie créative qui est à l'intérieur de tout un chacun.**

**Afin de faciliter la lecture : le mot ambassadrice sera utilisé, au lieu préciser à chaque fois « ambassadrices et ambassadeurs ». Il a une majorité de femme ambassadrice mais il y a aussi des hommes ambassadeurs MMM dans le monde.*



« **La technique de résolution de problème** »

Juliette vous recommande cet exercice à pratiquer en famille, qui fonctionne hyper bien en tant que maman avec ses enfants.

On prends une feuille. On définit le problème que l'on note sur une feuille. Chacun à son tour, on note toutes les solutions qui nous passent par la tête (solutions réalisables ou pas). Ensuite, on choisi ensemble, les 3 solutions que l'on va mettre en place. On prends des stylos de couleurs, des feutres pour les noter ensemble. La dernière étape importante est de l'afficher pour être vu de tous.

Temps : 10 minutes – Outil : 1 feuille, des feutres, des sylos ..



A PROPOS DE L'EXPERTE

Juliette Siozac

Créatrice du 1er concept français d'ateliers bien-être pour les enfants (petits et grands), Juliette Siozac est maman, formatrice, auteure d'un jeu de cartes & d'un livre, et conférencière, au TEDX Cannes notamment.

Mon Moment Magique, mouvement mondial d'éveil ludique au développement personnel, accompagne les enfants et les aide à exprimer leurs émotions, renforcer leur confiance en eux et trouver leur propre chemin vers le bonheur, grâce à plus de 750 ambassadrices et ambassadeurs.

[réserver directement vos ateliers sur le site MMM](#)



Juliette Siozac
Créatrice du concept
MMM



A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Caroline Lannoy

Caroline Lannoy est maman, entrepreneuse multi-potentiel, ambassadrice MMM, praticienne en Soft Skills.

La pratique des soft skills aide à avancer sur son chemin de vie : découvrir, accueillir, chérir ces compétences est cadeau-outil.



Caroline Lannoy
Gérante,
Ambassadrice
MMM, Praticienne
en Soft Skills, et
maman

Artiste, un métier à part ? Raconte-moi tes soft skills !



Clotilde de Brito
Poétesse-performatrice
comédienne



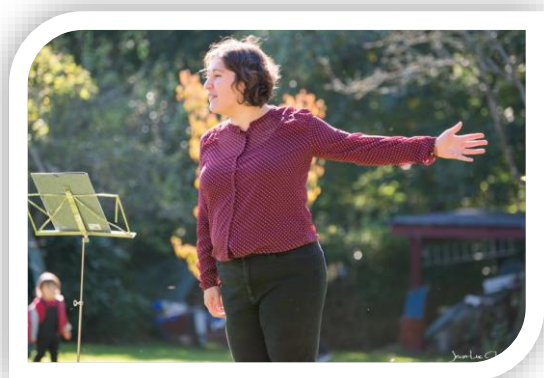
Christine Piret
Pédagogue et experte
ligne de produit soft
skills au Forem

Votre parcours est plutôt atypique, pouvez-vous m'expliquer comment vous êtes devenue artiste de l'oralité ?

Depuis toujours j'aime écrire et dire des textes. A 10 ans j'écrivais des poèmes et à 13 ans et demi, j'ai découvert les cours de théâtre. Puis, j'ai fait des études de vétérinaire, parce que je pensais être faite pour ça et en partie parce que je voyais ces études comme un ascenseur social, étant issue d'un milieu modeste. A l'époque je n'étais pas très lucide sur mon profil professionnel. La question que l'on devrait poser aux chercheurs d'emploi ou aux étudiants n'est pas « que voulez-vous faire plus tard ? », mais plutôt « pour quel verbe êtes-vous prêts à vous lever le matin ? ». Moi, je me suis rendu compte que ce qui me motivait était davantage transmettre, créer, partager, plutôt que soigner. Donc la vie m'a remise sur le chemin que je devais suivre : l'écriture et la scène. En 2013, j'ai découvert le slam et ai remporté successivement le grand slam national en 2014 et la coupe du monde de slam en 2015. Cela m'a donné confiance pour me lancer entièrement en 2016 dans une activité artistique, que je menais déjà depuis quelques années en parallèle de mon travail.

Quelles sont les soft skills que vous avez développées et qui vous paraissent indispensables à ce métier ?

Avant toute chose, il faut bien faire la différence entre « être artiste » et « faire le métier d'artiste ». Être artiste ne nécessite pas de soft skills : on possède des affinités, un talent, une singularité, une flamme initiale pour quelque chose. En faire son métier, c'est un peu apprendre à polir une pierre brute. L'exercice de l'écriture ne doit pas nécessairement être corrélé à des soft skills, mais si on veut en vivre, il est nécessaire de faire preuve de soft skills telles que l'acceptation de la critique et faire évoluer son spectacle lorsque cela est constructif et pertinent ; la persévérance car c'est un métier en dents de scie et toute la logistique et l'organisation se révèlent parfois compliquées à gérer ; la faculté d'adaptation au public, aux salles ; l'attention en étant 100% présent à ce que l'on fait ; l'autonomie car je gère beaucoup de choses toute seule ; la capacité de décision lorsqu'on construit le spectacle ; il faut faire des choix ; la curiosité intellectuelle est fondamentale ainsi que la capacité de se remettre en question et d'écouter.

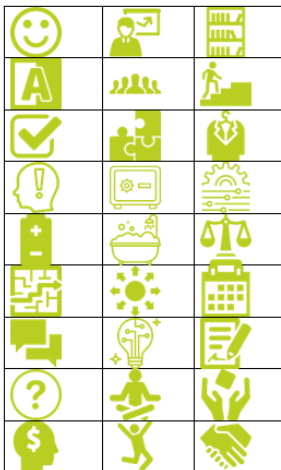


Que pensez-vous de l'idée de développer les soft skills dans l'expression écrite ou orale ?

En atelier d'écriture, je ne suis pas du tout dans la démarche d'écriture personnelle, d'écriture intime, mais plutôt dans une démarche d'écriture ludique et exploratrice des mots. L'« écriture de soi » en atelier n'est pas ce qui m'intéresse le plus. En revanche, les propositions que je peux donner permettent de développer la créativité, la concentration et l'imagination.

Proposition d'une activité ludique aux lecteurs :













1. Dans le document suivant choisissez un pictogramme qui vous inspire.


















2. Découvrez le soft skill qui correspond à votre pictogramme

Pouvons-nous réfléchir ensemble à une activité ludique qui permettrait aux lecteurs de faire émerger la représentation des soft skills par l'écriture par exemple ?

Pourquoi pas, il faut en imaginer. Je pense à l'activité d'écriture en anaphore « je ne sais pas..., mais je sais ... ». Ou « on dit de moi que... mais on ne dit jamais que... ». À répéter sur 5 ou 6 phrases. On pourrait décliner une activité de ce type autour des soft skills. Mais c'est plus votre domaine et je vous fais confiance pour en concevoir une.

	<p>Acceptation de la critique</p> <p><i>J'accepte les commentaires dans le but d'améliorer mon travail</i> Capacité de recevoir des commentaires et des remarques dans le but d'améliorer son travail</p>		<p>Esprit d'analyse</p> <p><i>J'analyse les problèmes pour y trouver des solutions</i> Capacité de réfléchir et de faire montre de logique et de jugement face à des décisions, d'évaluer des problèmes ou des situations en faisant les recherches nécessaires et en analysant les différentes composantes</p>		<p>Ordre</p> <p><i>Chaque chose à sa place et une place pour chaque chose</i> Capacité de ranger, de façon organisée et systématique, les choses à un endroit précis</p>
	<p>Assertivité</p> <p><i>Ni agression, ni soumission, ni manipulation</i> Capacité de s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres</p>		<p>Esprit d'équipe</p> <p><i>Un pour tous, tous pour un !</i> Capacité de créer des liens avec les membres d'une équipe, dans un objectif commun de collaboration, tout en privilégiant la réussite du groupe</p>		<p>Persévérance</p> <p><i>Je fournis l'effort nécessaire pour terminer mon travail</i> Capacité d'effectuer une tâche à long terme, souvent en déployant des efforts supplémentaires, et de ne pas abandonner devant les obstacles</p>
	<p>Assiduité</p> <p><i>Je suis fidèle au poste</i> Capacité d'assurer une présence active régulière et soutenue</p>		<p>Faculté d'adaptation</p> <p><i>Je me mets au diapason</i> Capacité d'accepter et intégrer les changements et de s'adapter aux personnes et à l'environnement de façon positive</p>		<p>Présentation</p> <p><i>J'ai le « look » du métier</i> Capacité d'adopter une tenue vestimentaire et un maintien en rapport avec l'environnement de travail et l'exercice du métier</p>
	<p>Attention</p> <p><i>Je suis concentré sur ma tâche</i> Capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet ou une tâche déterminée</p>		<p>Fiabilité</p> <p><i>J'inspire confiance</i> Capacité d'inspirer confiance aux autres par ses actions</p>		<p>Respect des règles</p> <p><i>Je tiens compte des réglementations</i> Capacité de respecter les prescriptions, la réglementation, les procédures administratives et les règles de fonctionnement</p>

	Autonomie Je mène ma barque Capacité de se prendre en charge, selon ses responsabilités, de façon à poser des actions au moment opportun dans un contexte déterminé		Hygiène corporelle Je prends soin de moi Capacité de prendre soin de son hygiène corporelle et de la propreté de sa tenue vestimentaire		Sens de l'éthique Je suis fidèle aux valeurs de mon métier Capacité individuelle à agir selon les valeurs du métier afin de rechercher la décision la plus adéquate face à une situation donnée
	Capacité de décision Je tranche Capacité de trancher, de prendre une décision, face à un ensemble de faits		Initiative Jose être proactif Capacité de se prendre en main, de prendre des risques calculés et d'être proactif en anticipant les besoins et les demandes de façon autonome, sans avoir reçu de consignes ni de directives, afin de faire évoluer une situation		Sens de l'organisation Je planifie, prépare et organise mon travail pour respecter les échéances Capacité de gérer efficacement et rationnellement son travail et de planifier les tâches à effectuer dans un délai prescrit
	Communication Message reçu ! Émetteur ok récepteur ok Capacité d'entrer en relation avec autrui, à transmettre un message à quelqu'un en s'adaptant à la personne et aux circonstances		Innovation Je résous les problèmes de façon originale et efficace Capacité d'introduire de la nouveauté dans la résolution des problèmes		Sens des responsabilités J'assume les conséquences des décisions relevant de mes tâches Capacité d'agir en responsabilité et de prendre les décisions opportunes compte tenu de ses capacités d'intervention
	Curiosité intellectuelle Je suis curieux intellectuellement pour ce qui touche à mon métier Capacité d'ouvrir son champ de connaissance, d'avoir l'esprit ouvert, d'acquérir continuellement de nouvelles connaissances et d'apprendre de ses expériences antérieures		Maîtrise de soi Je garde mon sang-froid en toute circonstance Capacité de faire face à des situations particulières, de faire preuve de sang-froid sans adopter une attitude trop émo-tive ou trop défensive		Soin Mon travail est net, propre et soigné Capacité de se soucier de la propreté, netteté et minutie des tâches réalisées
	Efficacité J'atteins mes objectifs dans les temps avec les moyens donnés Capacité de produire à l'échéance prévue les résultats escomptés et de réaliser des objectifs fixés		Motivation Je suis enthousiaste dans la réalisation de mes tâches Capacité d'avoir de l'énergie et de la vitalité et à afficher intérêt et enthousiasme		Tolérance J'accepte la différence Capacité de respecter la liberté d'autrui, ses manières de penser, d'agir, ses opinions politiques et religieuses

Issu du document original « shopping list des savoir-faire comportementaux » développée dans le cadre du projet www.step4-sfc.eu



3. Laissez parler votre imagination :

Si la soft skills choisie était :

- Une fleur/plante :
- Un livre :
- Une musique/chanson :
- Un acteur/trice :
- Un personnage célèbre :
- Une profession :
- Une image/photo :
- Un sport :

4. Echangez entre pairs autour de votre représentation.

Voulez-vous connaître les réponses de Christine qui a choisi « Maîtrise de soi » ? Elles se trouvent en bas de page [?](#)

Réponses : le roseau, le 5ème accord Toltèque, Zen soyons zen, Bruce Lee, Dalai Lama, Pilote de chasse, Coucher de soleil sur la mer, funambule

A PROPOS DE L'EXPERTE

Clotilde de Brito

Poétesse-performatrice et comédienne. Elle compte à son actif plusieurs créations de spectacles et anime des ateliers d'écriture et mise en voix. Elle remporte en 2015 le Championnat du monde de slam de poésie. Elle publie en 2017 un recueil avec le photographe Quyên Ngo-Dinh-Phü, « Et si je parlais... » et en 2021, « Mal au vide et autres monologues de l'à-peu-près ».



Clotilde de Brito
Poétesse-performatrice
comédienne

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Christine Piret

Pédagogue de formation, elle travaille depuis 30 ans dans la formation professionnelle pour adultes au Forem (Service public wallon de l'Emploi et de la Formation professionnelle) en Belgique successivement formatrice en communication, manager de centres de formation, ingénieure pédagogique. Depuis 2013, elle coordonne des projets européens liés aux soft skills ou savoir-faire comportementaux pour développer des outils pédagogiques [MOOC SFC \(mooc-forem-sfc.eu\)](https://mooc-forem-sfc.eu) pour les acteurs de l'insertion socio-professionnelle.



Christine Piret
Pédagogue et experte
en soft skills au Forem

L'ASTUCE CRÉATIVITÉ DU MOIS



Sophie Desplat
Art-thérapeute



Morgane Hornsperger
Facilitatrice graphique

Métaphore de l'arbre en automne

Tout comme nos amis les arbres avec les feuilles mortes, il est temps en ce mois d'automne de se défaire de ce qui n'est plus nécessaire dans nos vies.

Pour cela Morgane et moi-même nous vous proposons un Atelier ludique et créatif à faire avec vos proches.

Déroulé de l'Atelier :

1ère étape :

Après avoir préparé dans un sac quelques feutres....

Allez-vous promener en forêt, dans un parc ou tout simplement prendre un temps près d'un arbre ...

2ème étape :

Prenez plaisir à ressentir le lieu, à être pleinement présent grâce à vos 5 sens.

Sentir l'odeur des champignons, de la terre ...

Ressentir le soleil ou le froid sur votre visage ...

Ecouter le chant du vent à travers les feuilles ...

Toucher l'écorce des arbres, le moelleux de la mousse ...

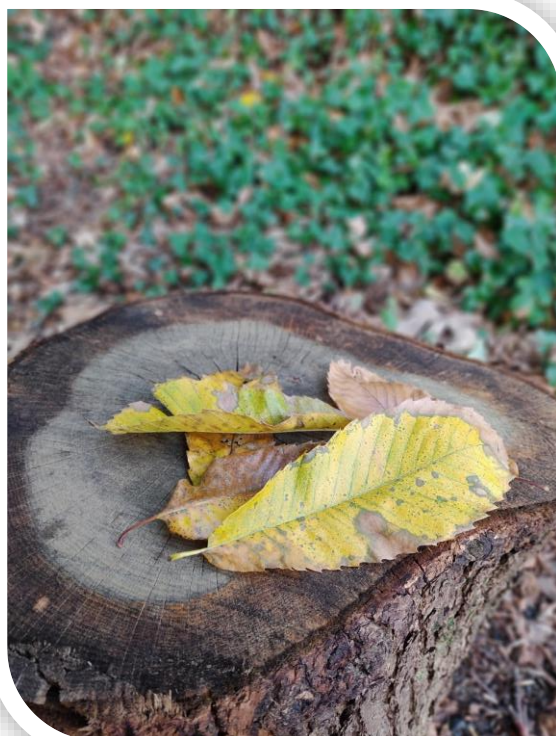
Goûter l'air froid dans votre bouche ...

3ème étape :

Choisir de jolies feuilles qui vont nous servir à déposer ce que vous ne souhaitez pas retrouver au printemps prochain.

Les soft skills de cet exercice :

- Créativité
- Visualisation
- Connaissance de soi
- Mindset





4ème étape :

Ecrire, dessiner les émotions, les situations, les gens que vous ne souhaitez plus dans votre vie.

Prenez du plaisir à être créatif :)

5ème étape :

Après avoir remercié toutes ces feuilles pour leur enseignement, déposez-les au pied d'un arbre.

Vous pouvez même les enterrer.

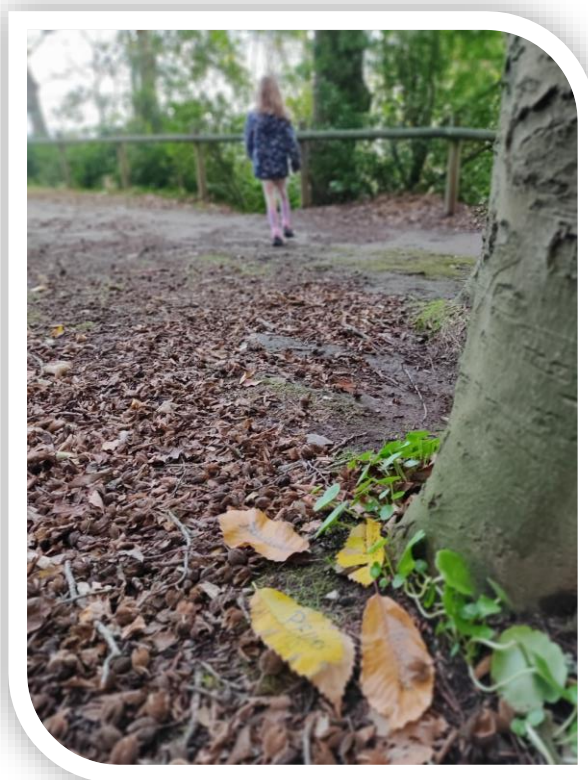
La Nature va se charger de les transformer.

Vous êtes plus légers maintenant.

Vous avez fait de l'espace pour accueillir dans votre vie des émotions, des situations et des personnes plus ressourçantes pour vous.

ENJOY

Morgane & Sophie



**Les abonnés BE YOUR SUCESS
Participent chaque mois à un atelier pour
développer la créativité**

Découvrez la plateforme

Be Your SUCCESS :

Be Your SUCCESS "Communication"

3 MOIS D'ACCOMPAGNEMENT
POUR DÉVELOPPER VOS SOFT SKILLS DE COMMUNICANT

✨ SUCCESS Sublimez votre Unicité, Créez votre Changement et Élevez-vous grâce à vos Soft Skills.

Animée par Jérôme Hoarau, auteur, conférencier et champion du monde de sport du cerveau

<https://jerome-hoarau.com/sl/6514>

Devenir contributeur pour soft skills magazine

Devenez contributeur pour Soft Skills Magazine

Aimeriez-vous publier un article dans Soft Skills Magazine ?

Si vous souhaitez vous exprimer et partager vos retours d'expériences et astuces pour les lecteurs de Soft Skills Magazine, vous pouvez rejoindre notre équipe de contributeur.

Pour cela, remplissez le formulaire en cliquant sur le bouton ci-dessous et notre équipe reviendra vers vous.

A bientôt !

✓ Cliquez-ici pour remplir le formulaire



Praticien en soft skills

Un programme complet sur 12 semaines

La certification a pour but de démontrer vos compétences et votre mindset en matière de soft skills de la manière suivante :

- 4 ateliers de formation
- 4 étapes thématiques (détaillées ci-dessous)
- Des défis à relever avec un suivi

Plus qu'un programme de formation, il s'agit d'une expérience vous demandant de relever des défis et de vous dépasser. Voici le volume horaire de la formation sur les 12 semaines :

- 4 heures de formation
- 6 heures de coaching collectif
- 8 heures de co-développement
- 1 heure de coaching individuel
- 6 heures de travail personnel pour relever les défis

A l'issu de ce programme vous pourrez

- Mettre en avant vos **qualités intrinsèques** grâce aux soft skills
- Relever des défis plus ambitieux et vous dépasser
- Inspirer les autres à développer leurs **soft skills**
- Compléter votre **boîte à outils** (pour vous ou vos accompagnements)
- Booster votre potentiel professionnel

Témoignage

La formation de Jérôme Praticien Soft Skills à été un réel boost dans ma carrière lors de cette première année en tant que directrice régionale de ventes. J'ai appris à mieux me connaître, mieux interagir, récolter des conseils très concrets à appliquer, bénéficier d'un soutien coaching par Jérôme lui-même et ce fut une opportunité en or de networker avec des francophones de toute part, qui m'ont aussi appris en partageant leur expérience. Le format de la formation était bien adapté avec des séances en groupe, en trio et du travail à faire en solo pour avancer vers l'objectif fixé en début de programme. Je recommande cette formation les yeux fermés, c'était non seulement enrichissant, inspirant et surtout très pratico pratique ce qui n'est pas toujours le cas avec les soft skills ! Bravo Jérôme et son équipe pour la mise en place et le déroulement.

Clémentine



D'autres témoignages et informations ici

https://jerome-hoarau.com/p-formation_softskills_certifiante

Si Soft skills 2.0 a changé mon quotidien et l'organisation de mes semaines depuis presque 1 an que je suis ce programme, la formation Praticien en Soft skills m'a changé moi ! Tout d'abord parce qu'en explorant les épreuves et les grandes réussites de ma vie, j'ai pu identifier mes forces piliers sur lesquelles je sais compter en toutes circonstances pour aborder l'avenir et mes nouveaux défis. J'ai aussi appris un process opérationnel, exploitant les softskills, et me conduisant à la réussite. Vint elle ensuite le temps de modéliser ceux qui nous inspirent, quelle richesse ! Je suis désormais capable d'identifier leurs softskills et de mettre en place un programme pour les développer à mon tour. Et enfin, encore plus audacieux, aller directement à la rencontre de ces inspirants pour une interview pour une belle sortie de zone de confort je vous assure. Voilà en quoi le programme Praticien Soft skills a changé ma vie, et m'a aussi permis aussi de belles rencontres, toujours dans un climat de bienveillance. J'ai désormais à ma disposition une source intarissable d'inspirations et d'audace pour devenir la meilleure version de moi-même !

Olivier Renouard



 **Dr Jean-Marc Desmet** · 1er 2 sem ***
 🏠 Néphrologue - Président GNFB - 🎓 Coach certifié ICI - Fac...
 La formation de Jérôme est particulièrement pertinente car elle vous apprend à développer pleinement vos talents propres. Sa formation apporte des outils innovants et une nouvelle façon d'apprendre.
 J'ai beaucoup de plaisir et de chance de pouvoir continuer à travailler les softskills avec lui et de proposer de les travailler dans le monde de la santé

J'aime · 🗨️ 2 | Répondre

 **Anne Giraud Reverberi** · 1er ✎
 Helping multi-cultural communities optimizing sales processes and tools to support international business development | Head of Group Opportunity & Data Management Team
 Le 27 mars 2021. Anne a été le client de Jérôme
 👁️ Sous les membres de LinkedIn Active

J'ai toujours pensé que le savoir-être comptait autant que les compétences techniques, et je me suis toujours posé des questions sur le dépassement et le surpassement de soi.
 Depuis quelques mois, je fais partie du programme de Jérôme Hoarau « Soft Skills 2.0 » et je réalise combien il est à la portée de chacun de faire sauter des barrières et d'oser.
 Jérôme est une personne hyper compétente qui vous aide à synthétiser et structurer vos actions avec une facilité déconcertante, et il n'hésine pas à partager son expérience personnelle pour vous mettre à l'aise. Sa démarche est constructive, adaptée à chacun et ça marche, car c'est pragmatique et facile à actionner. A l'heure où la bienveillance est le mot à la mode, la démarche de Jérôme en est la parfaite illustration. Un seul regret : ne pas avoir démarré plus tôt 😊 Merci Jérôme

D'autres témoignages et informations ici

https://jerome-hoarau.com/p-formation_softskills_certifiante

Nous espérons que ce numéro vous a plu !

Merci encore à tous nos contributeurs et les Praticiens en Soft Skills pour leur super travail.

A bientôt pour le prochain numéro.

L'équipe de Soft Skills Magazine

Téléchargement gratuit sur Jerome-Hoarau.com

SOFT SKILLS MAGAZINE

Edition novembre 2022



Jérôme
Hoarau



Morgane
Hornsperger



Florence
Sagnol Vincent



Stéphanie
Dordain



Caroline
Lanoy



Clément
Bergon



Juliette
Siozac



Clotilde
De Brito



Christine
Piret



Sophie
Desplat



Sonia
Lereboure



Mathilde
Arnaud



Marélie
Coulon



Isabelle
Laval



Faustine
Gautier



Guillaume
Zaletto



Sylvie
Dominé



Fabrice
Micheau

