

# SOFT SKILLS

## MAGAZINE

[www.jerome-hoarau.com](http://www.jerome-hoarau.com)

Juillet 2021

**CARRIÈRE ET DÉVELOPPEMENT  
DE COMPÉTENCES**



Musclez vos soft skills avec les jeux cérébraux



Mettez de la magie dans la communication



L'outil redoutable des réunions efficaces



Se reconnecter à soi



JÉRÔME  
HOARAU

# SOMMAIRE

---

- 03 -  
**EDITO**

- 04 -  
Illustration du mois

- 05 -  
Modélisation du mois

- 07 -  
L'atelier créativité du mois

- 09 -  
**LEADERSHIP ET REUSSITE**

- 10 -  
Du besoin de se conformer à la reconnexion à soi

- 15 -  
**MNDSET**

- 16 -  
Comment aller au bout de vos projets

- 24 -  
Mettre de la magie dans sa communication

- 27 -  
**CARRIERE ET MANAGEMENT**

- 28 -  
Le secret d'une réunion efficace

Organiser un sommet virtuel  
- 31 -

- 34 -  
**EFFICACITE ET ORGANISATION**

- 35 -  
Ranger ses papiers et gagner du temps de vie

- 39 -  
**BIEN-ETRE ET DETENTE**

- 40 -  
Manger sain pour une vie saine

- 43 -  
Jeux cérébraux

- 45 -  
remerciements

- 47 -  
Pour aller plus loin



## EDITO



Jérôme Hoarau  
Créateur de Soft Skills Magazine

Les soft skills sont intemporelles...

Quelque soit votre métier, vos défis, votre âge, votre position hiérarchique, les compétences comportementales nous sont toujours utiles. Ce sont nos ressources internes nous permettant de faire face à n'importe quelle difficulté et sortie de zone de confort. C'est pour cette raison qu'il s'agit d'un sujet intarissable et qu'il y aura toujours de nouvelles astuces à vous partager à travers Soft Skills Magazine.

Dans cette nouvelle édition, vous découvrirez des retours d'expérience source d'inspiration pour vous accompagner dans votre évolution professionnelle et personnelle !

Bonne lecture et à bientôt !

***« Les soft skills sont comme des muscles, tout le monde les a, mais ne les a pas développées de la même manière. »***

Et merci à toute l'équipe des contributeurs pour cette édition du mois de Juillet 2021 !

Téléchargement gratuit sur [Jerome-Hoarau.com](http://Jerome-Hoarau.com)

## SOFT SKILLS MAGAZINE

Edition Juillet 2021



Jérôme Hoarau



Morgane Hornsperger



Cathy Lebreton



Nathalie Alsteen



Jérémie Zimmermann



Christelle Dumats



Olivier Renouard



Yusila Bocat



Matéo Roux



Mariame Mbacke



## L'ILLUSTRATION DU MOIS



Morgane Hornsperger  
Facilitatrice graphique

Lors d'un webinaire de Jérôme Hoarau j'ai relevé cette phrase qui m'a immédiatement fait penser à cette image d'un piment chaud, mais heureux. Les soft skills pour se développer nous amène à sortir de notre zone de confort, à nous lancer des défis à nous même. Ce n'est pas toujours facile, on transpire, mais on ne regrette pas le voyage. On choisit de mettre du goût dans notre quotidien. On décide de prendre nos habitudes en main pour découvrir et expérimenter toujours plus de choses nouvelles.

**Quelle est la dernière chose que vous avez faite pour la première fois?**



### A PROPOS DE L'EXPERTE

#### ***Morgane Hornsperger***

*Je suis Morgane Hornsperger, créative et passionnée d'apprentissages. J'exerce plusieurs activités professionnelles comme auxiliaire de vie scolaire dans un lycée et facilitatrice graphique (que j'exerce à travers l'entreprise que j'ai créé). C'est avec beaucoup de plaisir que je travaille avec l'équipe de Jérôme Hoarau pour Soft Skills Magazine. J'accompagne également les personnes en transition professionnelle grâce au coaching.*



# MODÉLISATION DU MOIS

## Eleanor Roosevelt



Jérôme Hoarau  
Créateur de Soft Skills Magazine

Eleanor Roosevelt a fait l'objet de mon dernier cours de modélisation dans le cadre du programme Soft Skills 2.0.

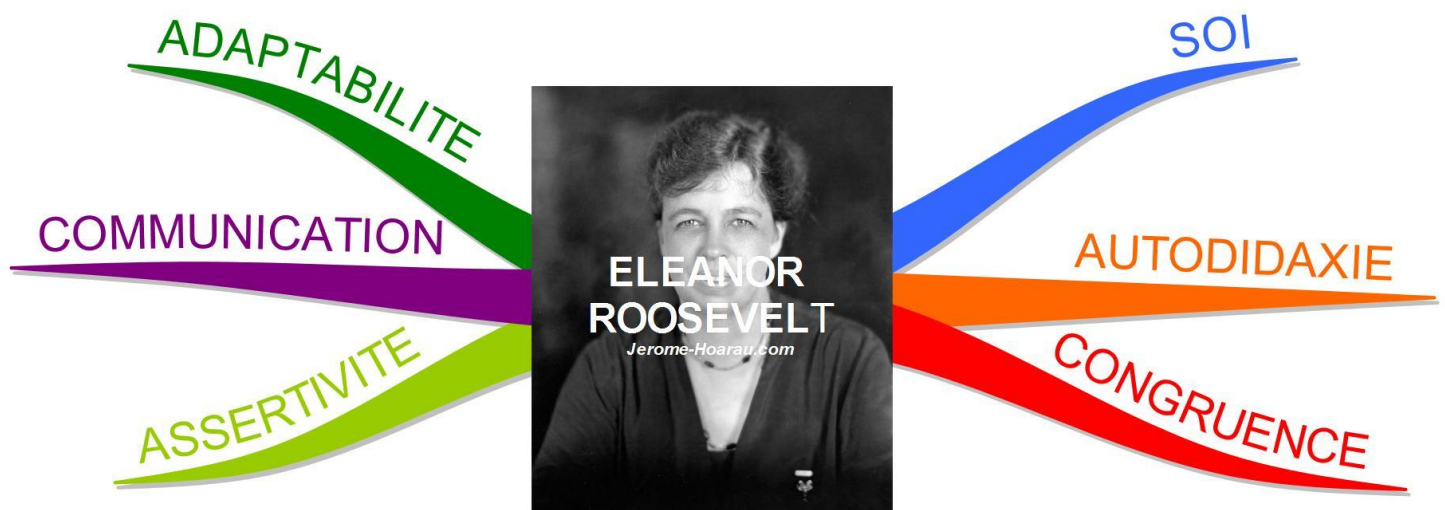
Ce que m'inspire Eleanor Roosevelt

Après Michelle Obama, c'est Eleanor Roosevelt, une autre « First Lady » qui a été ma source d'inspiration pour cette modélisation (suite à un vote de la communauté Soft Skills 2.0).

Avant même d'avoir été connue comme activiste féministe et comme First Lady, Eleanor Roosevelt est déjà inspirante dès son plus jeune âge.

Devant faire face à la mort prématurée de ses parents à l'âge de 9 ans, elle a dû faire preuve d'**adaptabilité**. Une adaptabilité qui lui a été très utile pour sa volonté de **dépasser ses peurs**. Je trouve impressionnant de voir une personne qui a cette **maturité** et cette volonté de se dépasser aussi tôt... Ce qui est aussi selon moi une illustration d'un développement fort de la **connaissance de soi, de la confiance en soi et de l'assertivité**.

Puis son parcours d'activiste, d'auteur et de conférencière illustre cette fois ci, dans la même continuité, un développement des compétences de **communicante**, de **congruence** et d'**autodidaxie**. D'où cette Mind Map de « synthèse » des soft skills fortes que m'inspire Eleanor Roosevelt. (bien entendu, il ne s'agit pas d'une liste exhaustive de ses soft skills).





### Comment mettre un peu plus d'Eleanor Roosevelt dans mon quotidien ?

Voici des défis que j'ai partagés aux membres de la communauté Soft Skills 2.0 pour développer les soft skills d'Eleanor Roosevelt :

- Apprendre à mieux me connaître à listant les expériences que j'ai vécues et qui me rendent unique
- Écrire ma conviction profonde avant de me lancer dans un projet ou à la poursuite d'un nouvel objectif
- Tous les soirs, noter dans un carnet les mots clés qui peuvent résumer ma journée

Est-ce que ça vous dit de relever ces défis vous aussi ?



#### En bref, qui est Eleanor Roosevelt ?

Eleanor Roosevelt a été la femme du président américain Franklin D. Roosevelt et a totalement révolutionné le rôle de la First Lady, lui donnant ainsi une dimension plus indépendante, active et publique qu'auparavant.

Son activisme pour l'égalité des droits des femmes et des minorités l'a amenée à publier de nombreux ouvrages et à animer des centaines de conférences. Reconnue pour son travail, Eleanor Roosevelt a également contribué à la rédaction de la déclaration universelle des droits de l'Homme à la fin de la Seconde Guerre Mondiale.

**Si vous souhaitez en savoir plus**  
**sur le programme Soft Skills 2.0, cliquez-ici** 

# L'ATELIER CRÉATIVITÉ DU MOIS



Morgane Hornsperger  
Coach soft skills et  
graphiste

## Lettre de gratitude

Ce mois-ci j'aimerais explorer avec vous deux thématiques :

- L'écriture
- Et la gratitude

« La gratitude c'est un sentiment de reconnaissance que nous éprouvons lorsque nous réalisons la saveur de ce que nous vivons. » Florence Servan Schreiber

La gratitude c'est voir la **beauté de votre vie ordinaire**, respirer, marcher, entendre les oiseaux, un sourire ou boire un café.

Mais ce sont aussi des choses plus grandes comme un ami qui vous a rendu service ou un enfant qui vous a offert un dessin.

La gratitude est **partout** autour de nous, mais il faut **mettre ses lunettes** pour la voir et la savourer. Il faut **s'arrêter, respirer et profiter** de ces moments ordinaires.

**La gratitude va remplir notre réservoir et c'est uniquement à ce moment-là que nous pourrions remplir le réservoir des autres**, nos clients, nos collègues, mais également notre conjoint ou nos enfants.

Plus on accepte de la voir et de la recevoir pour on l'offre.

**La gratitude est contagieuse.**

Il nous faut apprendre à dire merci pour toutes les choses quotidiennes. À l'écrit, mais également à voix haute.

Ce n'est pas facile de recevoir un merci, pourtant le **Merci est un cadeau.**

Lorsqu'on offre quelque chose à quelqu'un et qu'il nous remercie, on lui répond « c'est normal », « il ne fallait pas ». Et si on recevait ce merci juste, l'accueillir.

En breton le mot merci n'existe pas, car la langue bretonne considère que ce qui est donné est fait avec le cœur. Comment faire alors pour remercier si le mot n'existe pas ? Un geste, un sourire peut également être un merci.

Premier exercice

Et si au lieu de faire une to do liste aujourd'hui on faisait une liste de trois gratitudes de la journée. Et cela pendant au moins 1 mois.

Noter vos gratitudes de la journée avant d'aller dormir va vous permettre de mieux dormir

Les soft skills de  
cet exercice :

- créativité
- gratitude
- mindset
- connaissance de soi



« Il n'existe que deux façons de vivre votre vie. L'une comme si rien n'était un miracle. L'autre comme si tout était un miracle. » Albert Einstein

**Deuxième exercice : rédiger une lettre de gratitude**

Notre cerveau ne peut pas ressentir de la gratitude et en même temps de la colère. Lorsque l'on est focalisé sur la gratitude on augmente son bien être.

Envoyer une lettre est un acte que l'on réalise de moins en moins souvent, au profit du mail, du SMS ou encore de l'appel téléphonique. Et pourtant qu'elle joie éprouvons nous lorsqu'on ouvre sa boîte aux lettres de voir que l'on reçoit autre chose que de la publicité ou des factures.

Une lettre, ça se garde, on peut la relire.

Aujourd'hui je vous propose d'explorer la lettre de gratitude à quelqu'un qui compte pour vous.

Écrire une lettre pour dire merci

À qui souhaitez-vous écrire cette lettre ?

« Si tu n'étais pas dans ma vie, voilà ce que je ne saurais pas, voilà ce que je ne serais pas »

Voici un exemple de ce que peut contenir votre message (papier ou mail)

Cher...

Nous sommes le..... , je suis à..... et je t'écris cette lettre pour te témoigner toute

Si tu n'avais pas été dans ma vie, aujourd'hui :

je ne serais pas capable de faire....

Je ne serais pas la même personne... Tu m'as permis de.... mais aussi... .

Je te remercie, car....

Tu es...

Avec toute ma gratitude,



La lettre de gratitude n'attend rien en retour. Peut-être que le destinataire ne vous répondra pas et ce n'est pas un problème.

Allez-vous oser l'envoyer ?

Accepter l'accueil qu'aura cette lettre chez votre destinataire.

Merci cher lecteur de soft skills magazine.

« Les personnes grandissent à travers l'expérience, si elles rencontrent la vie avec honnêteté et courage. » Eleanor Roosevelt

**Pour les abonnés à Soft Skills 2.0**  
 **nous nous retrouverons pour réaliser cet atelier ensemble.**



# LEADERSHIP ET REUSSITE

## 10

Du besoin de se conformer  
à la reconnexion à soi

Par Nathalie Alsteen



# DU BESOIN DE SE CONFORMER A LA RECONNEXION A SOI



Interview de  
**Nathalie Alsteen**  
Coach, thérapeute,  
conférencière et auteure



Propos recueillis par  
**Cathy Lebreton**  
Coaching et Mentorat.

*Nathalie Alsteen, femme lumineuse et inspirante, évoque avec authenticité des moments charnières d'une vie professionnelle riche et variée.*

Quand je suis sortie de secondaire, je voulais faire de la psycho mais il y a eu un veto parental.

Mon père a suggéré que j'étudie les assurances.

Il y avait chez moi une intention inconsciente de satisfaire mes parents, je pense.

Je n'avais pas conscience de cette **sur adaptation** dont on parle chez le Haut Potentiel (HP).

Je n'avais pas cette autorisation ni extérieure ni intérieure.

Alors j'ai mis le couvercle sur le côté psychothérapie et j'ai commencé un graduat en assurance.

Cela ne me correspondait pas du tout et ça a été une horreur !

Une mononucléose m'a obligée à rester à la maison plusieurs mois et c'est grâce à cela que j'ai pu abandonner le graduat en assurance.

Sans cette mononucléose ça aurait été plus compliqué pour moi de dire, plus particulièrement à mon père, que ce n'était pas le bon choix, que je voulais changer...

J'ai ainsi pu faire une école de communication et je me suis épanouie dans mes études.

Ce que j'aimais bien c'est le côté pratique.

J'ai fait des stages, j'ai pu **expérimenter**.

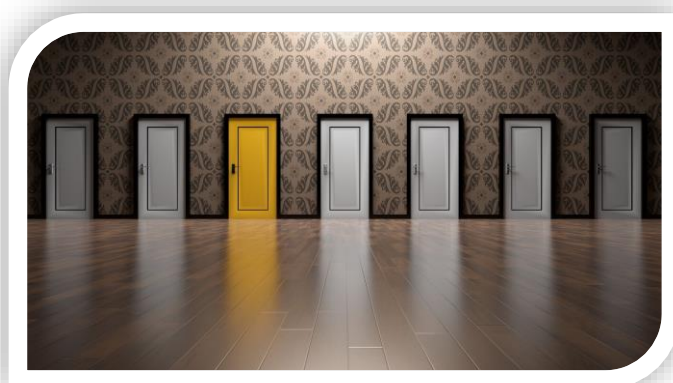
Dans mes compétences, il y a le besoin de faire.

D'ailleurs, je lance des projets, ça ne marche pas, ce n'est pas grave, je me lance dans autre chose.

Le côté **multi potentiel** au sein de certaines personnalités HP me correspond bien.

J'ai besoin de me nourrir, de découvrir, de faire des liens.

Si ça ne m'intéresse pas ou que je ne comprends pas, je laisse tomber très rapidement.



Après mes études j'ai travaillé 7 ou 8 ans chez Christofle et j'ai adoré.

Mon boss avait bien compris ma personnalité et que je m'ennuyais très très vite.

Il fonctionnait comme moi et il m'a fait faire tous les services.

Au moment où il m'a recrutée, il m'a demandé « quel est votre plan de carrière ? »

J'avais 23 ans, je lui ai répondu « aucune idée, mais ce que je sais c'est qu'un jour je vais ouvrir ma boîte ».

Je crois que j'ai toujours eu **une vision**, pas toujours à très long terme, mais c'est quelque chose qui me caractérise.

Depuis que je suis petite, je me suis toujours endormie avec « une prochaine étape » de quelque chose, pas d'idéalisme, vraiment quelque chose de concret.

Par exemple, je voulais monter un spectacle de danse, je **visualisais** mon spectacle de danse en m'endormant, je voulais partir, je visualisais le voyage que je voulais faire.

Après Christofle, je me suis dit que c'était l'occasion d'ouvrir ma boîte.

À 30 ans je n'ai pas pris le temps de me poser.

Parce que je voulais partir et que probablement mon impatience m'a joué des tours.

J'adore mettre en place des projets mais une fois que c'est fait je m'ennuie.

C'est ce qui s'est passé avec le magasin de décoration.

Quelque part c'était un peu le projet de mes

parents et c'est devenu le mien.

Le genre de projet dont tu parles et tout le monde te porte.

Le jour où j'ai fait l'ouverture, je savais que j'avais fait une erreur.

4 ans plus tard, je faisais le constat que je m'étais coincée dans quelque chose qui ne me correspondait pas.

J'étais en manque de liberté.

Ça a été un déclencheur.

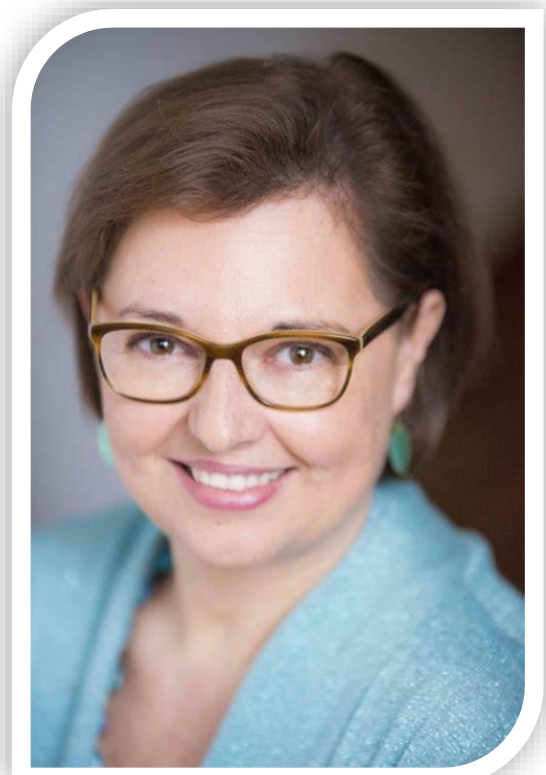
Je ne savais pas ce que c'était le multipotentiel.

Et comme ça n'était pas accueilli de mon côté, je me faisais violence.

**Avant j'avais une idée, le projet était sympathique, je le faisais.**

**Aujourd'hui j'ai appris à **choisir mes projets** et à ne plus me disperser.**

**Je me choisis moi avant de choisir mes projets.**





En **PNL** on dit *aller vers ou partir de*.

L'important c'est d'être attentif, de choisir ton projet parce que c'est le bon projet pour toi, qui correspond à tes valeurs, à ce qui est juste, à ce dans quoi tu vas te réaliser.

Et non pas, ce que j'ai fait à ce moment-là, quitter quelque chose que je ne voulais plus.

Je suis convaincue que tout le monde a des **opportunités** qui passent.

On ne les voit pas forcément.

C'est comme ça qu'on a des ruptures de vie, des accidents de vie.

Il y a probablement des tas de perches que je n'ai pas saisies parce que je ne les ai pas vues.

C'est grâce à une de ces opportunités que j'ai assisté à une conférence sur le Feng Shui.

J'ai adoré le **Feng Shui** parce que ça réunissait la décoration, le regard sur soi, la symbolique.

Ça m'a permis de faire le lien entre le magasin, ce que j'aimais mais aussi de m'ouvrir à la relation d'aide.

Je m'y suis jetée à corps perdu, je me suis formée, j'ai donné des consultations, j'ai fait des conférences.

LA découverte qui m'a donné l'**autorisation** d'aller vers le développement personnel.

Lors d'une consultation Feng Shui, avec ma toute grande sensibilité et mon côté impulsif (je ne savais pas mettre les mots à l'époque) j'ai posé une question à une cliente qui s'est complètement effondrée.

Je pense que j'ai touché LE point sensible mais j'étais complètement paniquée.

Elle est revenue à mes cours ensuite et elle m'a dit que ça avait changé sa vie.

Mais moi j'avais plutôt eu l'impression de lui faire du mal !

Je me suis alors dit que je ne pouvais pas faire n'importe quoi.

C'est à ce moment-là que j'ai voulu **me former** à la relation d'aide.

Quand **je me suis découverte haut potentiel**, j'étais perdue face aux solutions qu'on me donnait, qui n'en étaient pas pour moi.

Je savais ce que je cherchais et je ne trouvais pas : des gens qui puissent m'écouter, qui puissent probablement avoir vécu des choses similaires à moi mais qui ne soient pas dans la **victimisation**.

Mon idée c'était d'aller chercher des intervenants différents des professionnels de la douance, qui parlent de leur expertise avec une vision assez souvent clinique.

J'avais la conviction que les autres, ceux qui ne sont pas des « experts hauts potentiels » pouvaient quand même nous aider.

Pour moi c'était une évidence depuis le début.



Quand une idée revient à un moment où je ne suis pas en train de chercher quelque chose justement, que l'idée émerge et revient régulièrement pendant plusieurs mois, je sais qu'il faut que j'y fasse attention.

C'est mon expérience de vie, c'est ce que j'appelle **l'intuition**.

C'était clairement le cas du congrès.

Et puis il y'a des signes qui ne trompent pas.

À partir du moment où j'ai parlé de l'idée du congrès, j'ai eu plein de « oui » tout de suite.

Je pense juste que c'est mon chemin, ça aurait pu être autrement.

Je pense que le plan de l'univers c'était de me mettre sur le chemin des hauts potentiels.

Il se trouve qu'il y a eu l'idée du congrès, maintenant ça peut prendre plein de formes.

A priori il va y avoir un Congrès en 2021 mais je ne sais vraiment pas pour la suite, peut-être qu'il y aura quelque chose de mieux à faire.

Quelque chose de juste pour moi et que je sente aussi intuitivement, dans **l'énergie du moment**.

C'est très compliqué pour moi de préparer à l'avance un certain nombre de choses parce que je fonctionne beaucoup dans l'énergie du moment.

Beaucoup d'idées me viennent en nageant mais aussi maintenant en partant dans la nature et en me promenant avec les chiens.

Quand je sens que ça commence à être un peu fermé, je pense que ça m'aide d'être dans un autre environnement et d'être **en mouvement**.

Quand je suis fatiguée, je me demande toujours **pourquoi**.

Je vais comparer mes **énergies**.

Qu'est-ce qui fait que j'ai de l'énergie sur ça mais que je n'en ai plus sur ça ?

Peut-être qu'il y a quelque chose de vraiment compliqué que je dois aller voir.

J'ai appris à me confronter à ce qui peut se cacher derrière ma fatigue mais j'essaie de ne plus être dans le radical.

Je l'ai été et je n'ai pas forcément pris les bonnes décisions.

Donc **j'écoute**, j'enlève petit à petit, progressivement.

Si je suis fatiguée sur tout, il est temps que je m'arrête.

C'est super important pour moi.

Le congrès c'est beaucoup de travail mais ça a toujours été **fluide**.

Le jour où ça ne le sera plus, je sais qu'il faudra que je change.

***De points de ruptures en opportunités, le chemin d'une femme de projets passionnée qui a appris à se connaître et à être à l'écoute de ce qui est juste pour elle.***

## A PROPOS DE L'EXPERT

### ***Nathalie Alsteen***

Coach, thérapeute, conférencière, et auteure, Nathalie Alsteen est la fondatrice du Congrès virtuel Douance – Emotifs Talentueux. Regards Pluriels sur le Haut et Multi Potentiel.

Depuis 2016, elle a interviewé des dizaines d'experts sur le sujet, dans le but d'aider les adultes Haut Potentiel, multipotentiels et hypersensibles à se comprendre et à s'épanouir avec leur singularité.



**Nathalie Alsteen**

Coach, thérapeute, conférencière et auteure

## A PROPOS DE L'INTERVIEWER

### ***Cathy Lebreton***

J'accompagne les femmes à oser choisir la vie qui leur ressemble pour se sentir -enfin - vivantes. Je les aide à apprivoiser leurs peurs pour s'autoriser à libérer leur potentiel et oser être qui elles sont vraiment dans une vie qui leur ressemble.



**Cathy Lebreton**

Coaching et Mentorat.



# MINDSET

**16**

Comment aller au bout de vos projets.

Par Vannak Tok

**24**

Mettre de la magie dans sa communication

Par Jérémie Zimmermann

# COMMENT ALLER AU BOUT DE VOS PROJETS



*Interview de*  
**Vannak Tok**  
Coach et Youtuber



*Mariame Mbacke*  
Coach, formatrice,  
copywriter

Je partage l'affiche avec Vannak Tok.

Vous le connaissez sûrement, ou au moins sa voix, car il est le créateur de la super chaîne YouTube Prendre Sa Vie En Main.

Une des qualités que j'apprécie chez Vannak, c'est qu'il **termine ce qu'il commence**.

Et ça ?

Ça lui permet d'atteindre ses **objectifs** et aujourd'hui, de vivre la vie qui lui convient en accord avec ses aspirations et ses valeurs.

Aujourd'hui, à travers l'échange qui suit, j'invite Vannak à nous dévoiler comment il entretient et développe son **autodiscipline**, son **sens des responsabilités** et sa capacité à **prendre des décisions**.

***Comment es-tu passé du salarié qui se relaxe avec ses jeux vidéos (ou du métro-boulot-jeux vidéos-dodo) à l'entrepreneur « happy, healthy, wealthy » ?***

Derrière cette simple question réside une longue réflexion personnelle.

Suite à une opération des yeux (correction de la myopie), j'ai effectué 3 jours d'introspection, 3 jours de réflexion sur ma vie, sur là où je voulais l'orienter.

Ça s'est passé début 2016. Mon quotidien que je menais à l'époque en automatique, m'est apparu subitement comme très repoussant, pas du tout en adéquation avec l'avenir que je visais. Mais je crois qu'à ce moment-là, c'est la première fois que je me pose et que je prends le temps de réfléchir à ce que je veux vraiment dans la vie, ce qui va me rendre fier de moi à la fin de ma vie.

## *Quel est le plus gros challenge que tu as rencontré durant cette transition ?*

### *Comment l'as-tu surmonté ?*

Le plus gros challenge, ça a été clairement moi-même et **mes (mauvaises) habitudes**.

Quand on vit plus de 30 ans en pilote automatique, pas facile de changer du jour au lendemain.

Et le choix que j'ai fait à ce moment de créer ma chaîne YouTube :

- et finalement de documenter ce que je lisais,
- et en parallèle ce que je mettais en application,
- Ce que j'expérimentais moi-même

a été la meilleure décision que je pouvais prendre.

En gros, mes abonnés étaient les témoins de ma transformation, sans forcément que je le présente comme tel. Et le fait de m'engager dans ma transformation personnelle, avec des personnes à qui « rendre des comptes » (sans qu'ils ne le sachent vraiment) a été le meilleur effet de levier que je pouvais avoir pour me transformer.

## *Es-tu en train de nous dire que tes abonnés ont été ton premier partenaire de responsabilités ? ;)*

Euh oui, exactement... Mais pas forcément de manière volontaire.

C'est-à-dire que j'identifiais le fait de partager sur ma chaîne, des choses que je me devais d'appliquer.

Par souci de cohérence, un peu comme quand on éduque un enfant. Quand je dis à ma fille de se tenir correctement à table et de manger proprement, je me vois mal manger avec les doigts.

### *Comment fais-tu pour t'engager aujourd'hui ?*

Eh bien de différentes façons en fait.

En **me regardant** dans le miroir le matin, en imaginant que je parle à mon moi du futur.

Voir son futur soi comme un mentor a été un véritable « game changer » dans ma façon de me discipliner.

Et je lance volontairement des **engagements publics**. Un peu moins sur ma chaîne en ce moment, mais avec mes clients par exemple ou avec les membres de mon (ou mes) mastermind(s).



*C'est top, ce que tu as mis en place pour développer ton sens des responsabilités.*

*Au-delà de ça, dans quelle mesure le travail sur ton mindset est important ?*

Aaahh... le mindset...

Travailler sur mon **mindset**, me discipliner, agir sur les choses et les sujets que je partageais sur ma chaîne YouTube ont été fondamentaux dans ma transformation.

Travailler sur mon **mindset** me permet de prendre **confiance en moi**.

Ça me permet d'ouvrir un dialogue entre mon moi du présent et mon moi du futur. Créer cette connexion entre la personne que je suis et la personne que je veux devenir.

Travailler sur mon mindset, ça me permet d'avancer avec de la clarté, et de m'autoriser à me dire que je suis **capable** d'atteindre mes objectifs.

Ça me permet de **ne plus procrastiner** ce qui compte vraiment pour moi.

*C'est génial les bienfaits que ça t'apporte !*

*Justement, comment travailles-tu ton mindset au jour le jour ?*

Par automatisme, par habitude, au travers de ma routine matinale (que je nomme rituel alchimique). J'associe le travail sur mon mindset une chose aussi importante que le fait d'aller faire du sport.

Travailler mon mindset pour **muscler mon cerveau**.

Aller au sport pour muscler mon corps.

Travailler mon mindset pour **relâcher les tensions dans ma tête**.

Aller au sport pour relâcher les tensions dans mon corps.

Et pour reprendre une autre image, je vois les informations que je mets dans ma tête comme les aliments que je mange pour mon corps.

Le travail sur le mindset est tellement plus simple lorsque au préalable, j'ai **consommé sainement** [formations, audios, livres, podcasts] vs [news, TV, radio, films, jeux vidéos].

Tout comme c'est beaucoup plus simple d'avoir un corps plein de vitalité quand tu as mangé sainement en amont [fruits, légumes, bio] vs [junk food, mcdo, frites].

Attention, ça ne veut pas dire que je suis parfait et que je ne m'autorise pas un burger-frites ou pizza de temps en temps (ou équivalent pour mon cerveau).

Mais je sais faire la part des choses, être raisonnable et responsable dans ma consommation.

*Je faisais un petit clin d'œil aux jeux vidéos en question 1.*

*Est-ce que tu as intégré l'aspect gamification dans ton quotidien ?*

Intéressant comme question.

Les jeux auxquels je jouais étaient à 99 % des jeux de stratégies.

Mais en somme, peu importe le jeu, ce qui compte, c'est le **score** que l'on atteint.

Le nombre de pièces d'or que l'on ramasse, l'expérience (en niveau) que l'on débloque.

Bref, à chaque fois, c'est **une histoire de chiffres, de score**.

Et je me rends compte que pour que quelque chose ait un réel impact, il faut pouvoir le mesurer, le quantifier.

De là, et avec mes **lectures** (notamment l'effet cumulé de Darren Hardy), m'est venu le réflexe de me créer des tableaux de scores sur ce qui compte pour moi.

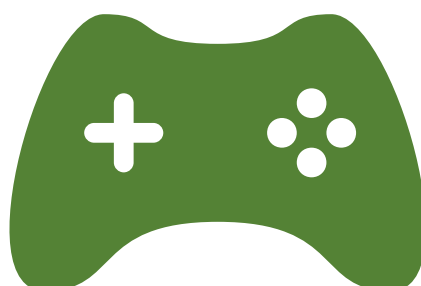
Par exemple, ce que je mesure :

Le nombre de sessions **pomodoro** quotidien, le fait de faire mes 20 min de méditation, de faire mes 100 sauts à la corde, mes 25 pompes, mes 30 min d'écoute de podcasts ou livre audio, le fait de lire 30 min...

Bref, tout ce qui a de l'importance pour moi passe par un système de tracking afin de **mesurer** mon avancement.

J'ai aujourd'hui, la certitude que sans ce type d'outil, je n'en serais pas arrivé là où j'en suis maintenant, dans les sujets importants pour moi.

**« Tout ce qui s'évalue évolue. »**



### *Est-ce ça qui te permet de finir ce que tu commences ?*

Déjà j'ai appris à **dire non** souvent, à moi et aux autres.

Ce qui était loin d'être gagné il y a quelques années. Et je suis sûr que vous-même lecteur, vous avez cette idée reçue de l'asiatique qui dit oui à tout (haha)!!

Du coup, si je commence quelque chose aujourd'hui, c'est que c'est quelque chose que j'ai identifié comme important et valant la peine.

Et par la suite, cela facilite grandement les choses de finir ce qui a été filtré au préalable et qui a été jugé comme important à ses yeux.

### *Peux-tu nous dire davantage sur ce « filtre » ?*

### *As-tu un process pour décider si un projet vaut la peine d'être poussé et donc réalisé ?*

Je n'ai pas un process très évolué. Juste je me demande en quoi ce projet va m'être **bénéfique** sur le court/moyen/long terme.

Je préfère privilégier les choses qui vont m'apporter sur le long terme plutôt que de succomber à la gratification immédiate.

### *À ce jour, quelle est ta plus belle victoire ?*

La chaîne YouTube a aujourd'hui 5 ans. Je l'ai démarrée avec un format de « **whiteboard animation** », c'est-à-dire un format où l'on voit uniquement une main dessinée sur un tableau blanc avec ma voix off par-dessus.

Si j'avais choisi ce format, c'est que j'étais extrêmement timide. Parler devant un public était, non seulement un challenge, mais était probablement surhumain pour le Vannak de 2016.

Si bien que si je devais choisir une victoire, ça serait l'organisation de mon premier séminaire en LIVE devant une centaine de personnes en janvier 2020.

Quand je repense à cet événement, j'ai un mélange de sentiments de **fierté** et de **gratitude** pour toutes les personnes qui m'ont fait confiance, qui sont venues à ces 2 jours, et qui m'ont témoigné de pleins de retours positifs.



*C'est vrai que c'était un super événement!*

*D'ailleurs que s'est-il passé entre 2016 et fin 2019? Qu'est-ce qui t'a permis d'en faire ta plus grande victoire?*

La chaîne YouTube et la **parution de vidéos hebdomadaires** m'ont permis de devenir plus à l'aise sur le fait de me dévoiler.

J'ai ensuite créé un **podcast**. Un format qui me permettait (toujours) de ne pas dévoiler mon visage et en même temps me permettrait de m'améliorer oralement.

Je suis ensuite intervenu sur des **séminaires** en tant que speaker devant quelques dizaines de personnes.

Et puis j'ai lancé un programme d'accompagnement business avec des parties en présentiel. Si bien que j'ai organisé des événements devant une quinzaine de personnes avant de passer à la vitesse supérieure.

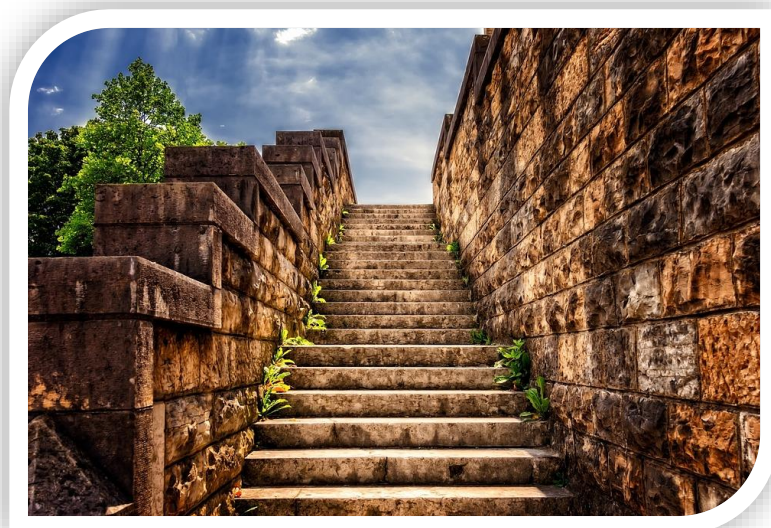
Bref entre 2016 et 2019, c'est une **évolution progressive, petit pas après petit pas**, qui m'a permis de monter en puissance et de gagner en assurance pour finalement aboutir à cet événement.

Il y a une phrase que j'adore et que je répète souvent, c'est que :

**« Tu n'as pas besoin de voir tout l'escalier pour monter sur la première marche. »**

C'est tellement important **d'avancer malgré ses doutes, malgré ses peurs**.

C'est la **régularité**, la **constance**, la **persévérance**, puis **le momentum ou l'élan** qui est ensuite engendré qui va vous permettre d'arriver en haut de l'escalier que vous avez commencé à **gravir**.



### *Un dernier mot/conseil pour nos lecteurs ?*

Je voudrais refaire allusion à la première question que tu as posée.

Je souhaiterais que tous les lecteurs soient des trYathlètes.

Une invention de ma part, derrière laquelle se cache la notion d'être **HappY, HealthY, WealthY**.

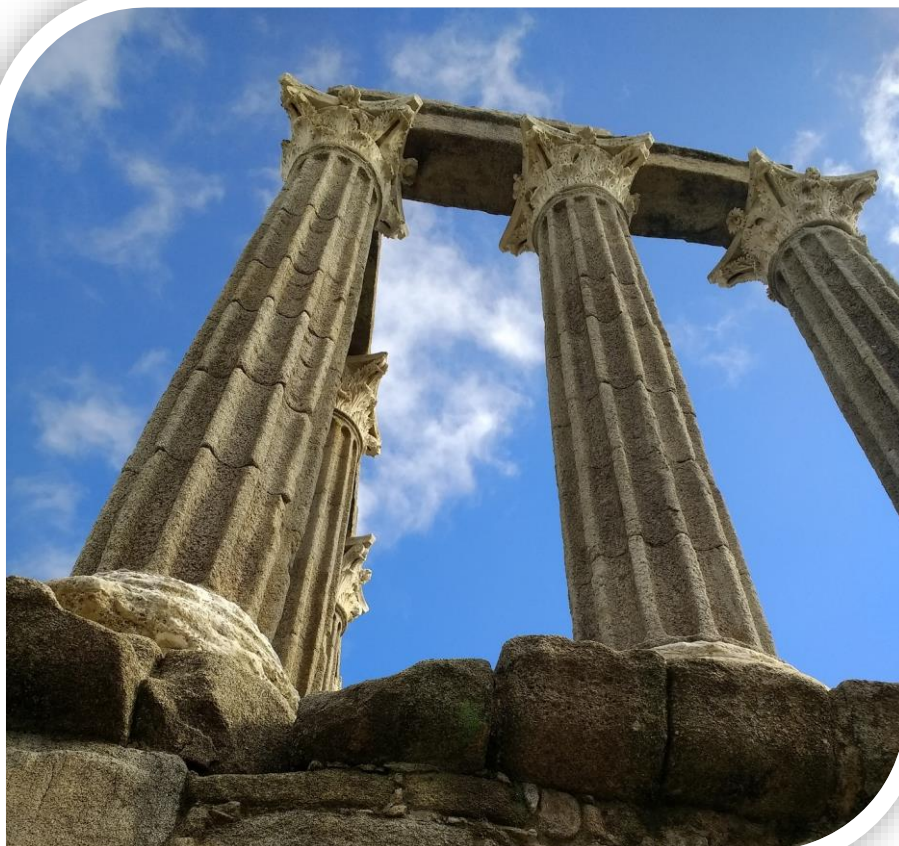
Ces **3 piliers** définissent pour moi la notion du succès, du bonheur et de la réussite.

Le monde n'a pas besoin de plus de victimes, de plus de personnes qui se plaignent. Si chacun, tous les jours, se demande si ses actions sont en accord avec ce triptyque :

- **HappY** (comment ce moment que je vis contribue à mon bonheur ? S'il s'apparente négatif au premier abord, comment puis-je le transformer pour que je grandisse ?),
- **HealthY** (est-ce que ce que je consomme ou l'activité que je pratique contribue à ma bonne santé, à un haut niveau d'énergie ?),
- **WealthY** (l'argent est en abondance autour de moi. Quelles actions est-ce que je mets en place pour contribuer à ce monde? Qu'est-ce que ça apporte aux gens ?)

Alors on aurait une société magnifiquement plus positive !

« **What you focus on expands.** »



## A PROPOS DE L'EXPERT

### ***Vannak Tok***

Ancien Directeur de projet en ingénierie informatique, Vannak TOK a tout plaqué en 2018, au bout de 13 ans de salariat.

Pourtant, sur le papier, il avait tout pour être heureux. Un modèle de réussite selon ses parents. De longues études,

un bon diplôme d'ingénieur, un CDI... Mais dans la réalité, son quotidien de salarié ne lui convenait pas, il ne s'épanouissait pas, il ne trouvait pas de sens à ce qu'il faisait. Il s'est mis au défi de créer une chaîne YouTube dans laquelle il allait aider les personnes à ne plus subir leur vie. À devenir maître de leur destin.

Défi relevé. Vannak compte aujourd'hui 270 000 abonnés sur « Prendre Sa Vie En Main » et il se définit comme un guide d'excellence personnelle.



**Vannak Tok**  
Coach et youtubeur

## A PROPOS DE L'EXPERT

### ***Mariame Mbacke***

Coach/Formatrice/Copywriter

Mariame croit fortement que chacun a un potentiel à mettre en lumière.

C'est en ce sens qu'elle utilise ses soft skills. Elles lui permettent de transformer ses idées en projet.

« L'apprentissage ne s'arrête pas à l'obtention du diplôme... bien au contraire ! »

Lifetime Learner et multipassionnée, Mariame :

- aide les femmes à prendre conscience de leur potentiel pour qu'elles réalisent leurs rêves sans culpabiliser.
- forme les Copywriters de demain au sein de l'Académie Copy-Lot.
- accompagne les entrepreneures à sublimer leur message pour impacter leur audience et augmenter leurs ventes grâce au pouvoir des mots.

Les soft skills qui la caractérisent : curiosité, vision, gentillesse.



**Mariame Mbacke**  
Coach, formatrice,  
copywriter

# METTRE DE LA MAGIE DANS SA COMMUNICATION



**Jérémie Zimmermann**  
Ingénieur centralien et  
Master en Marketing et  
Communication à l'ESCP.

*Pouvez-vous nous présenter votre parcours et comment vous avez eu l'idée de lier la magie et le métier de conférencier ?*

*Comment avez-vous réussi à allier magie et business ?*

Depuis mes classes préparatoires aux grandes écoles et même depuis tout petit, l'art de la Magie et de l'illusion m'intrigue et m'interpelle. C'est lors de mes études que j'ai commencé à faire des événements pour les élèves en tant que Magicien de Close-up, puis des mariages et des anniversaires en parallèle. J'ai ensuite créé mon agence pour aider les entreprises à concevoir des vidéos et prestations magiques sur mesure grâce aux nouvelles technologies.

**Spectacles sur scène**, mais surtout représentations digitales dans de nombreux salons, j'étudie les mécanismes de l'émerveillement et du storytelling depuis de longues années.

Depuis plus de 4 ans, j'ai fondé mon institut de formation pour continuer d'aider les grands groupes : BPI France, Caisse des Dépôts, Leroy Merlin, mais aussi les plus petites entreprises à trouver de nouveaux moyens de communiquer

pour se développer et gagner des parts de marché.

Pour rendre les choses simples, il faut comprendre qu'un tour de magie, c'est une prise de parole en public, un discours avec du rythme qui va d'un point A à un point B, un discours tellement rôdé que chaque mot et chaque geste compte. Lorsque j'ai commencé à faire des pitches pour d'autres sociétés, j'ai compris à quel point je pouvais utiliser ces techniques de communication dans la vie de tous les jours.

**Nous passons notre temps à communiquer.** Quand ce n'est pas avec notre patron, nos prestataires, nos clients, nous communiquons avec nous-mêmes, nous nous faisons des films, nous dialoguons intérieurement pour nous motiver et prendre des décisions.

**La majorité de nos problèmes dans la vie quotidienne sont des problèmes de communication : comment atteindre ses objectifs ? Comment réduire notre stress ? Comment se motiver ? Comment faire passer ses messages de manière cohérente ? Comment réussir ses prises de parole en public ? Tout autant de question qui concerne notre communication intra et interpersonnelle.**





## *Quels sont les soft skills que l'on développe grâce à la magie et qui sont un atout pour être un bon conférencier ?*

Tout au long de ces années de pratique, je me suis concentré à étudier les mécanismes de l'émerveillement, de la surprise, de la curiosité. Pour être un bon magicien ou un bon orateur, 5 skills sont indispensables et peuvent se développer avec de l'entraînement :

**Le management du public** : bien connaître son public, comprendre son environnement, prendre le temps de l'introduction et de la conclusion pour encadrer et diriger les attentes

**La psychologie** : comprendre la réalité de son audience est la clef pour pouvoir lui parler. Si vous faites un tour de magie avec des cartes à quelqu'un qui n'a jamais vu de cartes, l'effet n'aura pas de sens. Pour que l'effet réussisse, il faut comprendre la réalité de celui qui regarde. Que voit celui qui nous regarde ? Quelles questions se pose-t-il au moment où il vous regarde, etc.

**La suggestion** : Le choix des mots, le choix des gestes. Nous sommes tous doués d'une capacité d'analyse d'une situation bien plus détaillée qu'on ne le pense, mais notre cerveau ne peut pas tout conscientiser. Il faut donner le bon degré d'information pour que chacun puisse interpréter le message comme il doit l'être et non comme on a envie qu'il le soit.

**La gestion du rythme** : c'est aussi la gestion de l'attention. On dit souvent qu'un magicien peut détourner votre attention. Et dans ce cas, cela sous-entend qu'il peut aussi la diriger et la focaliser. C'est ce qui est important lors d'une intervention, vous voulez focaliser votre audience sur quelques informations importantes et non détourner l'attention avec un message confus. Cela peut se traduire par exemple par des variations de rythme théorie/pratique, variations de supports ou de contenus.

**La répétition** : le secret de la prestidigitation, c'est de faire un geste tellement de fois qu'il devient naturel et automatique. Tous les mouvements parasites ont disparu et le geste est fluide et normal comme dans la vie de tous les jours. C'est aussi le secret pour une bonne prise de parole en public. S'entraîner et répéter vos prises de parole vous permettront de garder la connexion avec votre public.



## *Pouvez-vous nous donner des astuces ou exercices pour mettre un peu de magie dans notre prise de parole en public ?*

Une fois j'ai demandé à un magicien : comment fait-on pour penser comme un magicien et il m'a répondu : « il faut penser comme un spectateur ! »

Cela paraît simple et pourtant c'est un des meilleurs conseils pratiques que l'on peut donner pour réussir ses prises de paroles en public. Je m'explique, la plupart des gens que je coach sont concentrés sur leur discours et ce qu'ils avaient préparé, **ils en oublient l'auditoire**, les spectateurs. Ils oublient de se **connecter avec leur public pour avoir un retour direct**.

Parmi un des aspects les plus faciles aujourd'hui pour **penser comme un spectateur**, c'est de **se filmer** avec son téléphone et de regarder ce que l'on pense de soi. Ce n'est pas un exercice facile au début, mais c'est exactement ce que verront les spectateurs. Au début **on n'aime pas se voir** et c'est normal vu qu'il faut répéter et répéter encore pour que le message soit simple et compréhensible.

Difficile d'être objectif, mais cela permet déjà de régler beaucoup de problèmes simples : voix trop rapide, trop de mouvement du corps, articulation à travailler, gestion du rythme et des silences...

Une fois que la forme y est, le reste suivra. On peut aussi aller plus loin sur le fond et voir comment créer de l'impact, de l'émerveillement, mais ce sera pour une prochaine édition.



### A PROPOS DE L'EXPERT

#### Jérémy Zimmermann

Depuis plus de 4 ans, j'accompagne des dirigeants, des managers, des commerciaux et des entrepreneurs qui souhaitent apprendre à être plus efficaces dans leurs différents modes de communication. Au travers de conférences, d'ateliers pratiques et de coachings, l'objectif est de réveiller le Magicien de la Communication qui sommeille en chacun de nous.



**Jérémy Zimmermann**  
Ingénieur centralien et  
Master en Marketing et  
Communication à l'ESCP.

# CARRIERE ET MANAGEMENT

**28**

**Le secret d'une réunion efficace**

Par Olivier Renouard

**31**

**Organiser un sommet virtuel**

Par Matéo Roux

# LE SECRET D'UNE REUNION EFFICACE



**Olivier Renouard**  
salarié

## Peux tu nous présenter l'Acronyme COLT?

J'ai toujours eu des difficultés avec **ces réunions interminables** à vingt autour de la table sans trop savoir ce que l'on attendait de moi, ni même connaître l'objet de la séance à part un titre laconique. Oui, moi aussi j'ai été victime de la « **Réunionite aigüe** » ! J'étais résigné face à ce fléau connu de tous. C'est au cours d'une formation en Lean Management que j'ai découvert le COLT.

Un acronyme simple, percutant et ô combien redoutable d'efficacité, en bref « **Une tuerie !** » En quatre mots le COLT donne la structure de préparation d'une réunion efficace :

**Contexte** - Le contexte décrit tous les éléments nécessaires à la **compréhension du sujet** : quel est l'environnement de la **problématique** ? quels sont les **enjeux** ? quel est le périmètre considéré ? qu'est-ce qui a déjà été traité ? à quelle étape

sommes-nous ? qui sont les acteurs ?

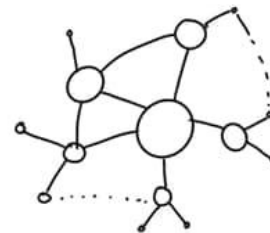
**Objectif** - Quel objectif souhaitons-nous atteindre pour cette réunion ? (Rappel si nécessaire de la méthode SMART)

**Livrable** - Quelle doit être la production de la séance qui concrétise l'atteinte de l'objectif ? Imaginez : « Nous sommes en fin de réunion, et nous en sommes très contents du travail réalisé. Qu'avons-nous produit pour que cette réunion soit une réussite ? » Cela peut-être une stratégie claire et définie, une décision prise après avoir présenté les éléments, l'élaboration d'un planning de réalisation, des priorités arbitrées, une cause racine de problème enfin trouvée...

**Timing** - Le timing va annoncer le déroulé de la réunion, phase par phase, et indiquer le temps imparti pour chacune.

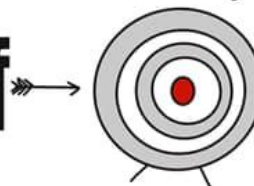
C

Contexte



O

Objectif



L

Livrable



T

Timing



« Le colt c'est une tuerie »  
Olivier



## *Quel est l'intérêt de cette manière de s'organiser?*

Le COLT aide l'organisateur à **valider le besoin d'une réunion**. Il permet une réunion **efficace** où l'objectif est atteint grâce aux invités choisis et en utilisant **le temps juste**.

En abordant le contexte, la synthèse résume la situation pour rendre le sujet rapidement accessible. L'organisateur s'assure ainsi que tous les participants auront le niveau d'information nécessaire pour prendre part aux échanges : le **gain de temps** en séance est indéniable.

La rédaction de l'objectif est aussi essentielle : « **Qu'est-ce que je veux faire de cette réunion, pourquoi la programmer ? Et de qui ai-je besoin pour atteindre cet objectif ?** ».

Ainsi chaque participant aura été individuellement apprécié comme contributeur. Chaque invité sait **pour quoi (en 2 mots) il est présent**. Il est alors plus facile à chacun de préparer la réunion pour apporter une vraie contribution.

Le livrable permet d'annoncer clairement la couleur : « **Voilà ce que nous devons produire au cours de cette réunion !** ». Tout le monde sait ce qui l'attend et ce qu'il a à y faire.

En construisant le timing l'organisateur va apprécier le temps nécessaire de la réunion : ni trop ni trop peu, sachant qu'une telle contrainte facilitera l'avancée des discussions. En l'annonçant avant, la gestion du temps est aussi grandement facilitée. Le rôle du **time keeper** (gardien du temps) peut d'ailleurs être aisément délégué par l'animateur à un participant.

En outre, le fait d'avoir un guide permet de **recadrer** facilement les échanges lorsque les discussions s'égarer : « Je vous rappelle notre périmètre et notre timing ! Merci de **rester alignés sur l'objectif**. Nous pouvons néanmoins noter ce sujet et le traiter au cours d'une autre séance. »

Et puis enfin, la trame du compte rendu est déjà prête. Il ne reste qu'à préciser le relevé décisions, sans bien sûr oublier le livrable !

Le fait d'utiliser cette méthode et de l'incarner donnera envie à ceux que vous invitez de l'utiliser. A votre tour vous pourrez être invité à de telles réunions !



## *Quels sont les soft skills que l'on développe en utilisant le Colt?*

Plusieurs Soft skills sont mobilisées et donc développées grâce à l'utilisation du COLT.

La première est la **Visualisation**. Il faut visualiser ce que l'on veut obtenir, l'objectif, le livrable de sortie, et le déroulement de la réunion (l'enchaînement des étapes, les contributions de chacun, le temps passé sur chaque étape). Bref, on écrit le **scénario du film** !

L'**Esprit de synthèse** est aussi sollicité. La présentation du contexte peut être ardue si l'on tient à ce qu'elle soit **efficace, accessible** et **exhaustive** pour la compréhension de la problématique. Bien entendu il y a aussi les soft skills **Organisation** avec la planification, la définition d'objectifs, la **Gestion du temps** d'abord pour définir le **timing** et ensuite le tenir.

Et puis pendant la réunion on travaillera l'**Intelligence interpersonnelle** en animant pour que chacun des acteurs puisse jouer le rôle pour lequel vous l'avez invité. La **Confiance** sera d'autant plus renforcée grâce à cette bonne **préparation**, tout comme votre **Leadership** (vous donnez envie, les gens viennent à vos réunions et repartent avec le sourire « enfin une réunion qui a servi à quelque chose ! »). Et puis vous travaillez aussi votre **Focus** et gardez le cap beaucoup plus facilement.

La seule réelle contrainte de cette méthode est que vous ne pouvez pas programmer votre réunion en 22 secondes. Elle nécessite un peu de **préparation** mais vous avez compris quels en étaient les gains.

Un dernier conseil : si vous en avez vraiment assez de ces réunions interminables et inefficaces, « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde ! » et **osez le COLT** !



### A PROPOS DE L'EXPERT

#### Olivier Renouard

De formation ingénieur ENSAM, Olivier Renouard a passé plusieurs années en PME de l'industrie et a ensuite intégré une grande entreprise de transports parisiens. Il a été directeur d'unités opérationnelles d'exploitation et de maintenance des bus et dirige aujourd'hui une unité technique.

L'anecdote le concernant : il vient de participer aux championnats du monde de lecture rapide et de Mind Mapping.



**Olivier Renouard**  
salarié

# ORGANISER UN SOMMET VIRTUEL



**Matéo Roux**  
Coach et entrepreneur

« le bon moment c'est à chaque instant. »

## *Comment es-tu devenu Coach en organisation de Sommets virtuels ?*

J'ai commencé à entreprendre comme freelance auprès d'entrepreneurs du web pour du montage vidéo et d'autres petites actions de l'ordre de l'opérationnel. Un jour, je commence ma collaboration avec une nouvelle personne. Cette personne-là avec un business modèle « traditionnel » dans l'entrepreneuriat en ligne mais une façon de communiquer tout à fait différente. En effet, cette personne-là organisait régulièrement ce que l'on appelle plus communément : un **sommet virtuel**. Je me suis directement intéressé au sujet. J'ai commencé par organiser un premier sommet pour ce client, puis deux, puis trois. Aujourd'hui, j'ai contribué à la création de près d'une vingtaine d'événements en ligne et ce n'est que le début...



## *Expliquer les étapes pour organiser un Sommet virtuel ?*

Organiser un sommet virtuel n'est pas difficile en soi mais nécessite une **méthodologie** précise afin de gagner du temps et de l'argent.

Voici le processus simplifié en **5 étapes** que je recommande à mes clients pour organiser un Sommet virtuel :

### **Étape 1 — Brainstorming et Plan d'Action**

Comme dans tout projet, il va falloir commencer par une première étape de brainstorming. Durant cette étape, vous allez devoir répondre à plusieurs questions concernant votre projet :

- Quel est le sujet principal que je veux traiter ?
- Quelle est la date à laquelle je veux organiser le Sommet ?
- Qui je veux inviter comme intervenant(e) ?
- Quels sont mes objectifs ? Nombre de participants, CA, etc...

L'idée, dans un premier temps, est que vous puissiez prendre du **recul** et **poser** sur papier vos idées. Il va ensuite falloir prendre des décisions et décider dans quelle **direction** partir.

À ce stade-là, il va maintenant falloir mettre en place un plan d'action global que vous allez suivre pendant l'intégralité du projet. Sur ce plan d'action, vous allez **noter chaque étape importante** du projet, chaque élément à réaliser et fixer une **date butoir** à chaque objectif. N'oubliez pas de rester **SMART** !

## Étape 2 - Intervenants et Techniques

Une fois le projet clairement défini, vient le moment où vous allez devoir **prendre contact** avec vos potentiels **intervenants**. Pour cela, je conseille de **préparer en amont un document explicatif** qui récapitule les différentes **informations de votre sommet** afin que chaque intervenant puisse prendre connaissance du projet facilement et rapidement. Contactez ensuite chaque intervenant par le canal dont vous êtes le plus proche, si jamais vous êtes en contact, ou par mail.

En parallèle de ce processus, il va falloir commencer à mettre en place les différents éléments techniques avec notamment la page d'inscription à votre événement. Vous allez également devoir définir une **charte graphique** avec au minimum les couleurs principales et un **logo** simple. Encore une fois, c'est très important de **ne pas être perfectionniste** !

## Étape 3 - Marketing et Communication

Maintenant que la base de votre Sommet est bonne, vous allez pouvoir commencer à parler de votre Sommet.

Voici mes conseils pour réussir la communication d'un Sommet virtuel :

- 1-**Inondez vos réseaux sociaux** de publications parlant uniquement de votre événement. Personne, dans votre communauté, ne doit rater cela.
- 2-Soyez **très actifs pendant les 2 à 3 semaines précédant le Sommet**. Publiez au minimum un contenu **par jour**.
- 3-**Partagez les coulisses de votre événement en Story**. C'est un excellent moyen de motiver votre communauté à participer !
- 4-**Suivez les intervenants** et demandez-leur **de jouer le jeu** et d'en parler sur leurs réseaux également.
- 5-**Participez à un maximum d'interviews / interventions afin de parler de vous**, votre activité et votre Sommet.

Je vous l'accorde, c'est beaucoup de travail mais la réussite d'un Sommet ce jour principalement sur sa communication.

## Étape 4 - Le Jour J

À la date de votre événement, mettez-vous des les meilleures conditions possibles pour tenir le marathon :

- Soyez très **attentionné à votre quantité de sommeil**, minimum 7h par nuit.
- Mangez sainement** et évitez les éléments nécessitant une grosse digestion au risque de ne pas avoir suffisamment d'énergie en live.
- Déstressez**, de toute façon il y aura des imprévus. Si vous avez bien fait votre travail avant, alors rien de grave ne vous arrivera si ce n'est de passer de bons moments.

## Étape 5 - L'après Sommet

Maintenant que votre sommet est terminé, l'heure est à **l'analyse des performances**. N'attendez pas et **notez ce qui s'est bien passé ou non**. Votre **feedback à chaud** vous permettra de vous améliorer la prochaine fois.

Prenez également du temps pour **entretenir votre nouvelle communauté**. Avec le Sommet virtuel, vous allez toucher une grande quantité de nouvelles personnes, à vous de maintenir de l'intérêt pour votre activité.



## *Quels sont les softs skills que l'on développe ?*

Organiser et animer un Sommet virtuel est une école incroyable et sans doute la meilleure formation que j'ai reçue. Vous allez développer des tas de soft skills :

- Capacité de vous exprimer à l'oral
- Capacité d'animer une émission en direct
- Capacité de réunir des intervenants de qualité
- Capacité de fédérer une communauté autour d'une cause, d'un projet
- Capacité d'animer une interview
- Capacité de gérer les imprévus
- Capacité d'organiser des événements

Et bien plus encore...

## *Un conseil pour les lecteurs qui hésitent à organiser un Sommet ?*

Je vais être bref, si aujourd'hui vous hésitez à organiser un Sommet virtuel, posez-vous cette simple question :

« qu'ai-je à gagner et qu'ai-je à perdre ? »

Et très souvent, si vous êtes honnête avec vous-même, vous verrez qu'organiser un Sommet virtuel aujourd'hui en vaut largement la peine.

Je terminerai sur ces mots, gardez en tête que pour organiser un Sommet virtuel ce n'est jamais le bon moment, le bon moment c'est à chaque instant. Alors, foncez !



## A PROPOS DE L'EXPERT

### ***Matéo Roux***

Après avoir exercé dans différentes activités je décide de réorienter ma vie vers ma passion, la nutrition et tout particulièrement la nutrition du cerveau. Aujourd'hui j'en ai fait mon métier et aime partager mes connaissances afin de sensibiliser les personnes à l'écoute de leur bien-être.

Pour en savoir plus : <http://sommet.io/>



**Matéo Roux**  
Coach et entrepreneur

# EFFICACITE ET ORGANISATION

**35**

Ranger ses papiers et gagner du temps de vie  
Par Christelle Dumats

# RANGER SES PAPIERS ET GAGNER DU TEMPS DE VIE



**Christelle Dumats**  
Ré équilibriste  
maternelle

Faites-vous partie de ceux qui pensent que passer du temps à ranger « la paperasse » c'est perdre son temps ? Ou bien, de ceux qui procrastinent cette tâche car le bazar accumulé leur fait trop peur en matière d'énergie à dépenser pour arriver à un résultat qui soit satisfaisant ?

On pourrait penser que ranger c'est perdre du temps, quand on doit le faire soit même. Or c'est tout l'inverse. **Ranger c'est investir son temps** et cela se révèle exact même lorsqu'il s'agit des papiers. Rappelez-vous le jour où vous avez passé plus de 10 minutes à chercher un document que vous deviez fournir pour compléter un dossier. Avez-vous déjà passé plus de 30 minutes à chercher vos diplômes que vous deviez envoyer au service de RH pour un nouvel emploi ?

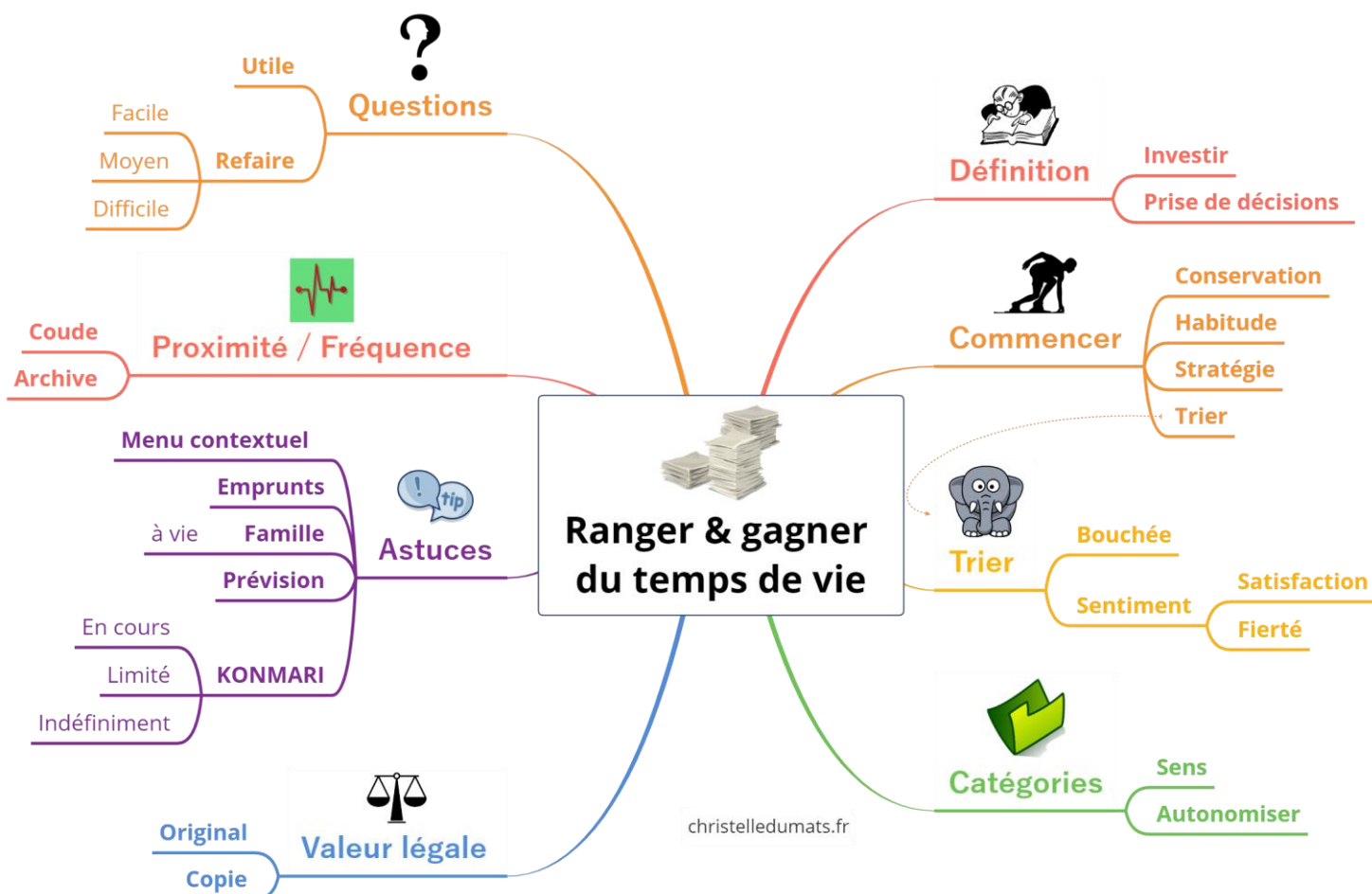
Fermez les yeux et imaginez un instant qu'il n'y a plus de pile de papier qui s'accumule sur votre bureau. Ou imaginez que, lorsque vous cherchez

un document papier, vous le trouvez en moins de 5 minutes.

Que ressentez-vous à cette idée ?

L'encombrement est en général dû à un manque de **prise de décision** en accord avec ce que l'on veut vraiment.

Ce qui va suivre dans cet article ne vous sera profitable que si vous prenez le temps d'identifier les réelles causes qui font que la paperasse s'accumule chez vous et si vous choisissez de changer vos habitudes.





## Que faut-il savoir avant de commencer à ranger les documents papiers ?

Les documents ont tous une **durée de conservation**. La durée de conservation peut être à vie, être de quelques mois, être de plusieurs années. Pour les documents qui ont une durée de conservation limitée, pour quelle raison les garder plus longtemps ? Pour servir de preuve lorsqu'il y a un litige en cours. Dans le cas contraire, débarrassez-vous-en. Cela prend de la place et vous pourriez profiter de cette place pour laisser l'énergie circuler chez vous ou vous créer un environnement visuel plus agréable.

Certains documents peuvent être recréés avec une facilité variable. Plus c'est facile de vous reprocurer un document, et plus vous pouvez choisir de vous en séparer. Plus c'est difficile de vous reprocurer un document et plus votre choix penchera vers la conservation de ce document.

Le rangement des documents papier ne pourra perdurer dans le temps que si vous mettez en place de nouvelles **habitudes** et de nouvelles **stratégies** de gestion. Vous pouvez commencer par définir un circuit de vie du document : de sa réception à sa destruction ou à son archivage. Puis vous pouvez définir une routine en matière de temps accordé à la gestion des documents papier. Et croyez-moi (ou pas), mais votre cerveau aime ce genre de routine. Cela vous laisse plus de temps pour faire autre chose.

Avant de ranger, vous devez **trier** vos documents papier. Il existe des questions simples qui vous permettent de prendre la meilleure décision pour vous. En triant, vous allez trouver des documents à jeter à la poubelle ou des documents comportant des données confidentielles qu'il vous faudra détruire.

## Comment trier toute cette montagne de document qui règne dans votre environnement ?

À la question « Comment mange-t-on un éléphant ? » La réponse est : **bouchée par bouchée**.

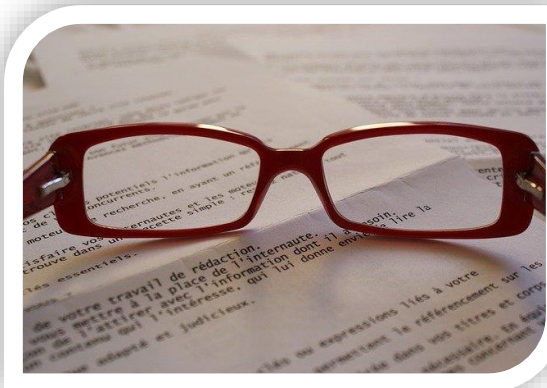
Alors commencez par définir un endroit où vous allez installer votre éléphant et où vous allez le manger une bouchée après l'autre jusqu'à ce qu'il n'en reste plus une seule miette. Ensuite, faites tout ce que vous pouvez pour vous mettre au régime, c'est-à-dire limiter le volume de papier que vous avez à traiter.

Cela va prendre de plusieurs heures à plusieurs jours, et il y aura une fin. Vous aurez une fois la tâche accomplie la **satisfaction** et la **fierté** d'être allé jusqu'au bout.

## Les catégories...

Identifiez les différentes catégories de documents que vous avez et organisez-les dans un ordre qui fait **sens** pour vous **et** les autres. Le « **et** » a toute son importance, car on pourrait être tenté de façon inconsciente de se créer une usine à gaz que l'on est le seul à pouvoir gérer et ce serait une terrible erreur. Il est important d'**autonomiser les autres**.

Vous pouvez utiliser une carte heuristique pour définir vos catégories et votre plan de classement. Les couleurs utilisées peuvent vous aider à retrouver plus rapidement là où se trouve un document.





## *La valeur légale...*

Un document reçu en version papier reste en version papier. Un document reçu en version électronique reste en version électronique. Si vous en changez la nature, le document n'a alors qu'[une valeur de copie](#).

## *Astuces d'une professionnelle de l'organisation*

Lorsque vous rangez des documents papier dans une chemise, inscrivez une sorte de menu contextuel à l'intérieur de la chemise indiquant la durée de conservation des documents qui s'y trouvent.

Trouvez le moyen de noter les documents prêtés et qui doivent vous être retournés.

En général les documents qui concernent la famille, sont à conserver à vie.

Adaptez votre méthode de classement en fonction du volume prévisionnel de documents à conserver. Vous pourriez utiliser une méthode de classement alphabétique, thématique, numérique ou une combinaison de plusieurs de ces méthodes.

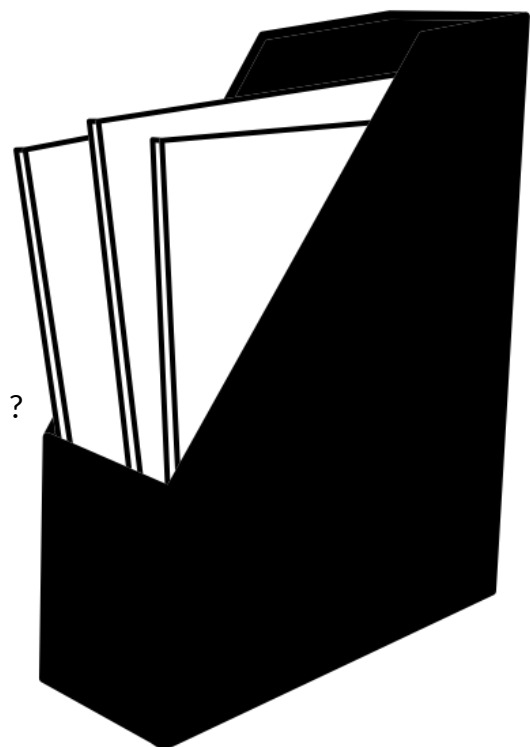
## *Loi de proximité et de fréquence*

Il est inutile de garder tous vos documents sous le coude. **Archivez** ce dont vous n'avez pas besoin fréquemment. La place occupée par les documents sera moindre et la place ainsi gagnée vous sera utile à autre chose.

## *Quelles questions se poser ?*

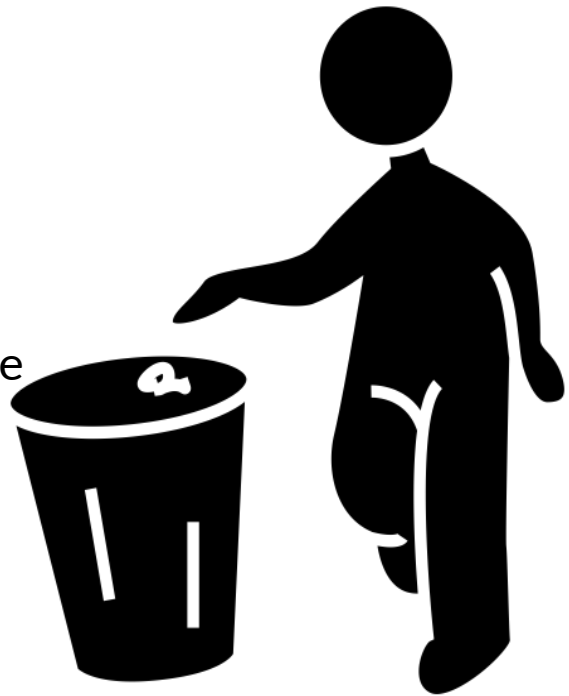
Voici 2 questions que vous pouvez utiliser pour trancher :

- Est-ce que ce document me sera toujours **utile** ?
- Quelle énergie cela va me coûter de me reprocurer
- ce document **si je m'en sépare** et que j'en ai besoin à nouveau ?



« Éliminez tout ce qui n'entre pas dans l'une des trois catégories suivantes : en cours d'utilisation, nécessaire pour une période limitée ou devant être conservé indéfiniment. »

Marie KONDO



## A PROPOS DE L'EXPERT

### Christelle DUMATS

Après la naissance de ses jumeaux, Christelle s'est rendu compte à quel point le rangement et l'organisation étaient des éléments importants dans son équilibre. En 2019 elle a entamé un projet de désencombrement de sa maison. Ne trouvant rien d'applicable, pour elle, tel quel dans les livres qu'elle lisait, elle a décidé de créer sa propre méthode, qui respecte ses contraintes et s'appuie sur ses sources de plaisir. Aujourd'hui elle accompagne d'autres personnes motivées qui veulent elles aussi rééquilibrer leur Vie.



**Christelle Dumats**  
Ré équilibriste  
maternelle

# BIEN-ETRE ET DÉTENTE

40

Manger sain pour une vie saine

Par Yusila Bocat

43

Jeux cérébraux

Par Morgane Hornsperger



# MANGER SAIN POUR UNE VIE SAINE



**Yusila Bocat**  
Coach  
Neuronutritionniste en bien-être

*« Croquez la vie à pleine dents et savourez-la ! »*

## Mon parcours

J'ai toujours été fascinée par la beauté de la **nature** et de ce qu'elle nous offre pour nous nourrir.

Très tôt j'ai pris conscience que notre **alimentation** jouait un **rôle fondamental** et indispensable pour notre santé.

Ma **soif d'apprendre** et ma **curiosité** m'ont amené à **partager** cet intérêt pour la nutrition au sein de ma famille puis à mes proches, et aux enfants des écoles dans le cadre de mon activité d'assistante de vie scolaire. J'ai guidé les enfants à prendre conscience de l'importance de l'alimentation au travers d'ateliers ludiques et participatifs. Comme support je me suis servi d'un **jeu** que j'avais créé et j'ai été agréablement surprise de leur réceptivité. J'ai réalisé à quel point la connaissance sur le sujet de l'alimentation était indispensable auprès des jeunes et moins jeunes.

Pour défendre mes propres valeurs et partager mes connaissances j'ai décidé de me professionnaliser dans le métier de nutritionniste.

## L'intérêt porté à ce que nous mangeons

De nos jours il faut **replacer** les bienfaits de notre alimentation au **centre de nos préoccupations** en raison de son **impact** sur notre **santé physique, mentale et sur l'environnement**, car notre équilibre et notre santé sont étroitement liés aux nutriments d'une bonne alimentation.

Nous sommes **acteur de notre état général** et pouvons agir de façon **responsable** à différents niveaux.

En connaissant les besoins de notre organisme

pour satisfaire nos différents types de cellules nous pouvons **cibler** notre alimentation pour leur bon fonctionnement car elles tirent leur énergie des nutriments. Ces choix vont permettre de **préserver** et **maintenir** notre capital santé. L'alimentation actuelle trop riche et ultra transformée nourrit mal nos cellules car elle est dépourvue en nutriments. C'est ce qu'on appelle la **dénutrition silencieuse** et c'est ce qu'il faut savoir éviter et remplacer.

Une bonne alimentation contribue au bon fonctionnement global et aux besoins énergétiques du corps.

La nutrition est essentielle pour le maintien et même l'amélioration de nos fonctions cognitives. Elle crée les processus chimiques à l'origine des neurotransmetteurs, d'où l'importance de veiller à consommer les bons nutriments.

Elle agit également sur notre **microbiote**, notre **deuxième cerveau**, qui est un chef d'orchestre, en dialogue constant avec notre cerveau, indispensable à notre équilibre et à notre **immunité**.





## *L'équilibre de notre vie*

L'équilibre c'est le bien être intérieur qui passe par un ensemble d'éléments indissociables : la **nourriture**, l'**activité physique**, le **sommeil** et tous les **plaisirs de la vie**.

Il est essentiel de choisir une **nourriture saine, variée et équilibrée** afin d'apporter les bons nutriments indispensables à notre santé. C'est notre principal "**carburant**" composé des lipides, glucides, protéines, ainsi que des minéraux et oligoéléments. L'**hydratation** est capitale car notre corps est composé de 75 % d'eau, ainsi que notre cerveau, dans lequel elle participe à une meilleure **concentration**, à la fluidité du passage de l'information, ainsi qu'à une amélioration de la mémoire.

Le **sport** favorise notre **bien-être physique et mental**. Il améliore nos **facultés cognitives** en apportant une meilleure **oxygénation** à notre cerveau et aide à la **gestion du stress**. Il stimule la **circulation sanguine**, la **capacité pulmonaire et cardiaque** et permet la libération en chaîne de **neurotransmetteurs** pour une amélioration du **sommeil**.

Ce dernier joue un rôle fondamental pour une bonne récupération physique et mentale, il va imprimer nos apprentissages et ancrer leur mémorisation à long terme. Le sommeil va également favoriser notre **immunité**.

Il faut privilégier les **plaisirs simples** ; **imaginer, oser créer et partager** sa propre cuisine est source de satisfaction. La découverte de nouvelles **saveurs** fait vibrer non seulement nos papilles, mais stimule aussi nos neurotransmetteurs. Par exemple, manger équilibré et dans la convivialité augmente la **dopamine**, hormone du bonheur.

Être à l'écoute de ce qui fait sens pour chacun, rester proche de la nature et avoir la capacité de **s'émerveiller**, sont des éléments indispensables pour garder un bon équilibre.



## *Les soft skills développés par l'intérêt à notre alimentation*

Être conscient de l'impact de notre alimentation sur notre santé et lui accorder une attention toute particulière nous permet de prendre notre bien être en main.

Un grand nombre de compétences sont abordées en s'intéressant à notre alimentation.

Nous développons le **sens de la responsabilité** et du **respect** pour nous même ainsi qu'à nos proches avec qui nous partageons cette nécessité qui se transforme en moments privilégiés de détente.

Nous faisons appel à la curiosité pour les aliments indispensables à notre santé, en passant par l'origine du produit et son mode de culture. Cuisiner les aliments éveille en nous la **contemplation** des formes, des couleurs, nous développons également notre sensibilité aux senteurs et aux saveurs. Les épices nous permettent de **voyager**, tout comme les odeurs qui ravivent en nous des souvenirs. C'est tout simplement la magie de transformer les aliments en plats savoureux, avec sa **créativité**, son **imagination** et le plaisir du **partage** et la **transmission**.

Le désir de découvrir de nouvelles recettes issues d'autres traditions, réveillera nos sens et développera notre **tolérance**.

**Cuisiner en conscience**, à la carte, c'est faire preuve d'**audace**, d'**organisation**, de **persévérance**, et il en résultera une plus grande **estime de soi**.

Notre cuisine se doit d'être variée, joyeuse et attractive pour tous nos sens.

**Croquez la vie à pleine dents et savourez-la !**



## A PROPOS DE L'EXPERT

### ***Ysila Bocat***

Après avoir exercé dans différentes activités je décide de réorienter ma vie vers ma passion, la nutrition et tout particulièrement la nutrition du cerveau. Aujourd'hui j'en ai fait mon métier et aime partager mes connaissances afin de sensibiliser les personnes à l'écoute de leur bien-être.



**Ysila Bocat**  
Coach  
Neuronutritionniste en  
bien-être



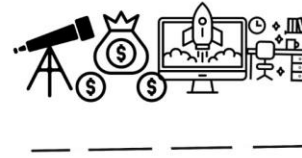
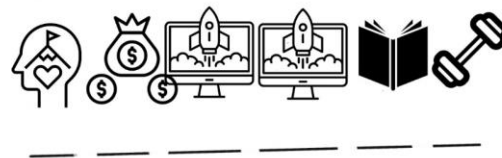
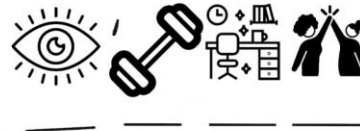
# JEUX CÉRÉBRAUX



*Morgane Hornsperger*  
Coach soft skills et  
graphiste

Voici des jeux pour faire chauffer le cerveau. Avec cette page vous allez développer des soft skills :

- focus / concentration
- Résolution de problème
- organisation
- créativité



A-J

K-E

B-R

I-C

S-Z

F-Y

L-X

U-T

D-P

H-N

W-G

O-Q

V-M



 Cliquez-ici pour accéder aux réponses

## Soft skills mêlées

C G L E A D E R S H I P R O A C T I F W  
 F N U M O T I V A T I O N L I B E R T E  
 O S C E H U M I L I T E O Y Z T Z P T M  
 E O X T W Z O Ç E M P A T H I E A O W T  
 I C C A R E S I L I E N C E Q S N N D W  
 R I R C K O P E L U B C H K I Z P C I A  
 E A E O P P E R S E V E R A N C E T P D  
 S B A G I G R K E H Q U C B V K D U L A  
 P I T N B V F C H A R I S M E D A A O P  
 E L I I J X E Z S O C I A B L E U L M T  
 C I V T X M C T S K Y Ç Q B H R D I A A  
 T T I I A U T O N O M I E T E Ç A T T B  
 U E T O P T I M I S T E Y W S G C E I I  
 E E E N C B O C U R I O S I T E E L E L  
 U U J T G E N T I L L E S S E G O W V I  
 X H L R I E N T H O U S I A S M E K N T  
 F S P L A N I F I C A T I O N M X S E E  
 B G P X I Y S R Q Y W O Q L Y O N J W X  
 M L M S F T M K O R G A N I S A T I O N  
 Y O U D E L E G A T I O N Q R U U Z Q U

(?) ADAPTABILITE	(?) PLANIFICATION
(?) AUDACE	(?) PONCTUALITE
(?) AUTONOMIE	(?) PROACTIF
(?) CHARISME	(?) RESILIENCE
(?) CREATIVITE	(?) RESPECTUEUX
(?) CURIOSITE	(?) SOCIABILITE
(?) DELEGATION	(?) SOCIABLE
(?) DIPLOMATIE	
(?) EMPATHIE	
(?) ENTHOUSIASME	
(?) GENTILLESSE	
(?) HUMILITE	
(?) LEADERSHIP	
(?) LIBERTE	
(?) METACOGNITION	
(?) MOTIVATION	
(?) OPTIMISTE	
(?) ORGANISATION	
(?) PERFECTIONNISME	
(?) PERSEVERANCE	



 Cliquez-ici pour accéder aux réponses



*Nous espérons que ce numéro vous a plu !*

*Merci encore à tous nos contributeurs pour leur super travail.*

*A bientôt pour le prochain numéro.*

*L'équipe de Soft Skills Magazine*

Téléchargement gratuit sur [Jerome-Hoarau.com](http://Jerome-Hoarau.com)

## SOFT SKILLS MAGAZINE

Edition Juillet 2021



Jérôme  
Hoarau



Morgane  
Hornsperger



Cathy  
Lebreton



Nathalie  
Alsteen



Jérémie  
Zimmermann



Christelle  
Dumats



Olivier  
Renouard



Yusila Bocat



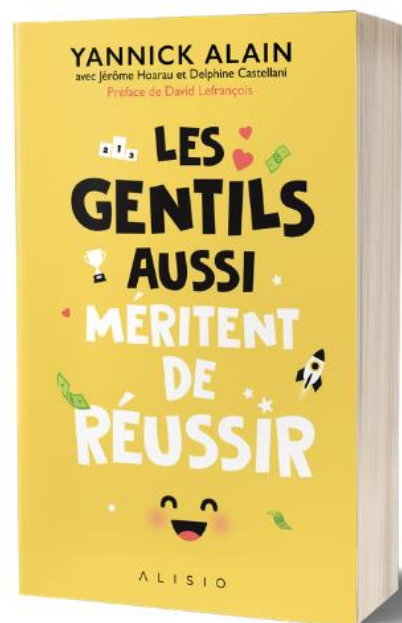
Matéo  
Roux



Mariame  
Mbacke



**Enfin disponible  
en librairie !**



**Pour aller plus loin,  
RDV sur ce lien pour découvrir le  
programme Soft Skills 2.0**



**[https://jerome-  
hoarau.com/Soft\\_Skills/m-SoftSkills](https://jerome-hoarau.com/Soft_Skills/m-SoftSkills)**