



# CABINET COACHING PERSONNEL

*Clotilde Darmon*



## POURQUOI PAS !

### PROMENADE MÉDITATIVE EN FORÊT DE FONTAINEBLEAU

Un moment privilégié pour soi ! Prendre le temps de savourer le silence, s'imprégner des odeurs et ressentir la lumière. Parfait pour tout couper et se ressourcer. Allez ! Pourquoi pas ? Moi je l'ai fait ! Quelques heures pour dire au revoir au stress, à la frénésie du quotidien. Tarif : 2 euros de participation et après, on donne ce que l'on veut.

[Info et réservation](#)



## ARTICLE DE LA SEMAINE

### SAVOIR DIRE NON !

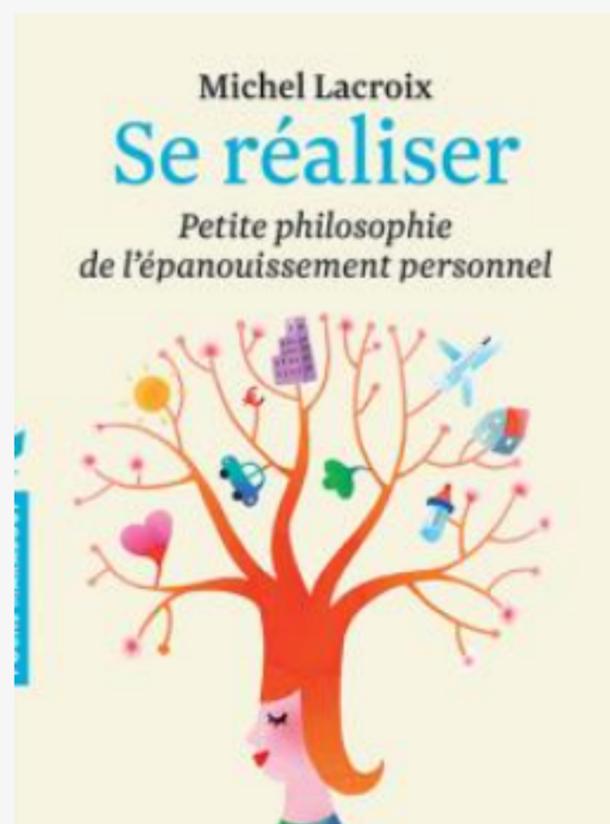
Depuis que vous êtes tout petit, s'il y a bien une chose que l'on vous a appris, c'est à dire « oui » ! Paraître agréable, poli, arrangeant, être toujours d'accord, même si vous ne l'étiez pas. Les étapes qui suivent sont un peu comme une formation qui, à terme, vous permettra de faire face à votre peur et améliorer vos réactions. Vous y gagnerez en confiance et en estime de vous. Pour la plupart des gens, il aura fallu attendre 18 ans pour commencer à donner son avis et surtout, pour que celui-ci soit pris au sérieux. Et encore, je suis optimiste ! Peut-être qu'aujourd'hui, vous ne vous sentez pas très à l'aise quand votre supérieur s'adresse à vous directement ; peut-être que lorsqu'il lève la voix, vous vous transformez en petite souris. Vos joues deviennent rouges, impossible de faire passer vos idées, nuit blanche à vous repasser la scène en boucle et une avalanche de remords : « J'aurais dû dire ceci, j'aurais dû dire cela. » [Info et réservation](#)



## LECTURE ET COMPAGNIE

### SE RÉALISER Michel Lacroix

C'est un livre qui ne donne aucune recette magique. Il ne tend pas à imposer une vision, mais à expliquer. Une lecture qui aide à se construire une vision plus claire de ce que signifie "se réaliser". Michel Lacroix aborde la question du développement personnel au travers de la philosophie et de sa dimension sociale et spirituelle. La volonté, le choix et l'action sont des thèmes qu'il est toujours pertinent d'enrichir de réflexions extérieures. J'ai beaucoup aimé ce livre pour toutes les connexions qu'il a provoquées en moi. Il apporte un éclairage nouveau sur certaines croyances et permet de mieux en comprendre d'autres. Je recommande vivement !



## REPORTAGE

### LA RÉSILIENCE/PSYCHO/ARTE

Résilience par-ci, résilience par-là, mais que signifie t'elle vraiment ? Que se passe t'il en nous lorsque l'émotion est si forte, qu'elle nous submerge ? Que doit-on en faire ? Comment et pourquoi la dépasser ? Comment expliquer que passer à autre chose semble facile pour certains et insurmontable pour d'autres ? Quelles relations peut-il y avoir entre difficultés et capacité au bonheur ? Un très beau reportage plein de sens. [Lire la vidéo](#)

## ASTUCE BIEN ÊTRE

### EXERCICE MENTAL

C'est un livre qui ne donne aucune recette magique. Il ne tend pas à imposer une vision, mais à expliquer. Une lecture qui aide à se construire une vision plus claire de ce que signifie "se réaliser". Michel Lacroix aborde la question du développement personnel au travers de la philosophie et de sa dimension sociale et spirituelle. La volonté, le choix et l'action sont des thèmes qu'il est toujours pertinent d'enrichir de réflexions extérieures. J'ai beaucoup aimé ce livre pour toutes les connexions qu'il a provoquées en moi. Il apporte un éclairage nouveau sur certaines croyances et permet de mieux en comprendre d'autres. Je recommande vivement !

[Lire la suite de l'exercice](#)

