



Pour travailler en toute sérénité sur vos blessures émotionnelles...

## PROGRAMME BASE SUR « LES 5 BLESSURES

Formatrice en communication et gestion émotionnelle, thérapeute comportementale et conférencière, je propose des outils pratiques permettant de développer la **maîtrise des émotions** et de **désactiver les « masques »** qui nous empêchent d'être nous-mêmes (voir ci-dessous).

La méthode d'auto coaching basée sur les 5 blessures\* que j'ai créée correspond à mon souhait de transmettre simplement ce qui me paraît essentiel pour que chacun se sente de plus en plus libre et créateur de sa propre vie.

Avec ce programme à distance, vous travaillez chez vous, à votre rythme, **tout en bénéficiant d'un cadre structuré et d'outils** qui vous permettront de valider votre parcours, notamment grâce aux **livrets d'accompagnement semestriels**.

Chaque mois, vous recevrez une **chronique** vous permettant de définir votre **profil émotionnel** (notamment quelle est votre blessure primaire ?), et expliquant un **outil de développement** qui vous permettra de **POSER DES ACTES** pour changer vraiment, **DÉSACTIVER VOS MASQUES ACTIFS**, développer votre auto estime et votre autonomie.

Ainsi, au fur et à mesure, vous composerez votre « **boîte à outils** » **disponible en permanence**, au service de votre bien-être.

Vous trouverez deux formules différentes, **dont l'une permet une interaction par mail**. (*une fois par trimestre, un groupe de parole gratuit vous sera proposé*).

\*les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même de Lise Bourbeau :

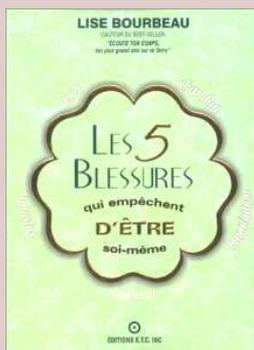
Blessure de rejet : **MASQUE DU FUYANT**

Blessure d'abandon : **MASQUE DU DEPENDANT**

Blessure d'humiliation : **MASQUE DU MASOCHISTE**

Blessure de trahison : **MASQUE DU CONTROLANT**

Blessure d'injustice : **MASQUE DU RIGIDE**



- ▶ **Les chroniques**
- ▶ **Le programme p 1**
- ▶ **Le programme p 2**
- ▶ **Pour vous inscrire**

Valérie ZOCOLA FORMATION  
4 place des Arcades – 06250 MOUGINS LE HAUT  
☎ 06 11 86 58 46  
[zoccola.valerie@neuf.fr](mailto:zoccola.valerie@neuf.fr)  
SIRET 50968674700023  
*Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat*



## VOTRE PROGRAMME

THEMES	COMPLEMENT
<p><b>1) INTRODUCTION : « TRAVAILLER SUR SOI » – Ca veut dire quoi ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DEFINIR VOS OBJECTIF(S)</b></li> <li>• <b>PRÉSENTATION DU PROGRAMME :</b> « Les 5 blessures et la communication non violente (CNV)»</li> <li>• <b>QU'EST-CE QU'UNE BLESSURE EMOTIONNELLE ?</b> Psychologie, morphotype, masque, stratégies de défense, problèmes de communication, problématique de la place, peurs et blocages</li> </ul>	<p><b>Livret d'accompagnement</b></p> <p>Envoi <b>DES 5 FASCICULES 5 BLESSURES</b> (d'après le livre de Lise Bourbeau ), base du travail annuel. Conseils de lecture</p> <p><b>1ère page du livret d'accompagnement à compléter.</b></p>
<p><b>2) ENTRONS DANS LE VIF DU SUJET :</b></p> <p><b>LE BILAN PERSONNEL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• quel est votre schéma émotionnel ?</li> <li>• Quelle est votre couleur émotionnelle principale ? Votre masque actif actuellement ? Votre peur principale ?</li> <li>• Le potentiel que vous pouvez mobiliser pour évoluer ?</li> <li>• Limites et résistances qui vous empêchent d'avancer.</li> </ul>	<p>Tests d'auto évaluation (test 5 blessures) – tableau d'analyse des schémas récurrents et des résistances)</p> <p><b><u>BILAN ANALYSE PAR MES SOINS POUR LE PROGRAMME 2 AVEC INTERACTION (envoi d'un compte-rendu)</u></b></p> <p>Conseils de lecture</p> <p><b>2ème page du livret d'accompagnement à compléter.</b></p>
<p><b>3) CHOISIR D'ETRE BIEN : ETES-VOUS PRET ? DE L'ÉTAT DE VICTIME À L'ÉTAT RESPONSABLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénéfices et inconvénients de l'état de victime/de l'état responsable</li> <li>• Comment sera votre vie lorsque vous cesserez d'accuser les autres ?</li> <li>• Comment changer vos croyances, faire contrepied à l'état de victime, ne plus alimenter le cercle infernal ?</li> </ul>	<p>Conseils de lecture</p> <p><b>3ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>
<p><b>4) LA BOITE A OUTILS POUR GERER VOS EMOTIONS ET BAISSER VOTRE REACTIVITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LA POSITION DE L'OBSERVATEUR : BASE DU DÉTACHEMENT ÉMOTIONNEL</b></li> <li>• Les <b>CONTREPIEDS</b> pour désactiver VOTRE MASQUE</li> <li>• Les <b>4 ACCORDS TOLTÈQUES</b></li> </ul>	<p>Liste complète des stratégies comportementales en fonction de votre profil émotionnel pour désactiver les masques</p> <p>Test et trame pour évaluer l'état de vos croyances et prendre de nouvelles orientations</p> <p>Conseils de lecture</p> <p><b>4ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>
<p><b>5) LA COMMUNICATION NON VIOLENTE</b> (Marshall B Rosenberg)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le dialogue en CNV : les 4 étapes à respecter</li> <li>• Le langage girafe et le langage chacal</li> <li>• Empathie et auto-empathie</li> <li>• La colère « saine » en CNV</li> <li>• Détecter vos besoins fondamentaux</li> </ul> <p><b>La CNV et les 5 blessures : comprendre quelle étape est à travailler en fonction de votre schéma émotionnel</b></p>	<p><b>Conseils de lecture</b></p> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <p><b>5ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>

# AUTO-COACHING EN 12 CHRONIQUES

<p><b>6) LA (LES) DEPENDANCE(S)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formes de dépendance : <b>dépendance affective, chimique, occupationnelle, etc...</b></li> <li>• Compulsion, codépendance, état de manque et sevrage</li> <li>• Puis-je aider un proche dépendant ?</li> <li>• Satisfaire vos besoins seul, tenir debout seul, vous « auto valider » : en route vers l'autonomie !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liste de comportements et d'états de dépendance</li> <li>• Liste de comportements et d'états autonomes</li> <li>• Liste de contrepieds spécifiques et d'exercices pratiques développer son autonomie</li> </ul> <p>Conseils de lecture</p> <p><b>6ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>
<p><b>7) COMMENT PROGRESSER DE FACON AUTONOME ?</b></p> <p><b>L'INTUITION ET LA PROJECTION</b> : cesser de mentaliser pour vous (re)connecter à votre ressenti, faire confiance à votre petite voix intérieure</p> <p><b>LA SÉRENDIPITÉ</b> : savoir saisir les signes et en faire des opportunités</p>	<p><b>Technique de la projection.</b></p> <p><b>Exercices pratiques pour développer son intuition et devenir « sérendipitaire »</b></p> <p><b>7ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>
<p><b>8) L'EQUILIBRE EMOTIONNEL PERMET DE SE REALISER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LA PLACE</b> : est-ce que vous osez prendre votre place ? Le bonheur vous fait-il peur ?</li> <li>• <b>L'AUTO-ESTIME, L'AUTOVALIDATION, LE RESPECT DE SOI</b>, conditions préalables à la réalisation. <b>Les 5 blessures et la problématique de la place</b></li> <li>• <b>L'ESSENCE</b> : manifester ce qui est <b>essentiel pour VOUS</b></li> </ul>	<p><b>La carte heuristique</b> : piloter vos réalisation(s) et prendre votre place</p> <p>Outils et exercices pratiques pour améliorer votre auto-estime</p> <p>Conseils de lecture</p> <p><b>8ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>
<p><b>9) AMOUR – LES ENJEUX DU COUPLE ET DE LA RENCONTRE AMOUREUSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication et perceptions « sexuées »</li> <li>• Qu'est-ce que l'Amour ? Qu'est-ce qu'il n'est pas ?</li> <li>• Fuyant et dépendant : que font-ils ensemble ?</li> <li>• Quel est votre schéma affectif ?</li> </ul> <p><b>Le protocole de la rencontre amoureuse 1+1 = 3 !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre avec et vivre avec : deux projets différents mais pas antinomiques</li> </ul>	<p><b>TEST POUR CONNAITRE VOS ENJEUX AFFECTIFS</b></p> <p><b>TEST DES ARCHETYPES FEMININS : êtes-vous Aphrodite ou Amazone ?</b></p> <p>Conseils de lecture</p> <p><b>9ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>
<p><b>10) LE POUVOIR DE CREATION ET LA PENSEE POSITIVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LA LOI DE L'ATTRACTION</b></li> </ul> <p>Manque et abondance Comment créer par la pensée ? La chimie du cerveau. Nous n'exploitons que 5% de notre potentiel ! Intention, visualisation, formulation, application, manifestation</p>	<p><b>Méthode pour appliquer la loi de l'attraction</b></p> <p>Conseils de lecture</p> <p><b>10ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>
<p><b>11) COMMENCER UNE NOUVELLE VIE, A PARTIR DE QUI VOUS ETES VRAIMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solder les comptes du passé : tout ce que vous avez vécu était utile</li> <li>• Pardon et processus de deuil : envers soi, envers les autres</li> <li>• Les outils pour « nettoyer » le passé et vivre intensément le moment présent (dissociation, association)</li> </ul>	<p>Le processus de deuil : les différentes phases à traverser</p> <p>Techniques pour « nettoyer » le passé (son isochrones)</p> <p>Conseils de lecture</p> <p><b>11ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>
<p><b>12) LE BILAN</b></p> <p>Faire le point sur ce que vous avez compris (appris) cette année ; quels sont les objectifs atteints ? Qu'est-ce qui a changé ? Quelles sont les résistances encore présentes ? Une question particulière à poser ? Envie d'envoyer votre témoignage ? Vos anecdotes ?</p>	<p><b>Questionnaire bilan (satisfactions ou insatisfactions par rapport à la formation)</b></p> <p><b>12ème page du livret d'accompagnement à compléter</b></p>

# AUTO-COACHING EN 12 CHRONIQUES

Chaque mois, recevez un outil de transformation...

## POUR VOUS INSCRIRE

- ▶ Les chroniques
- ▶ Le programme p 1
- ▶ Le programme p 2
- ▶ Pour vous inscrire

Il vous suffit de me renvoyer par mail ou par courrier le bulletin d'inscription en précisant **la formule retenue**.

Avec la 1ère chronique, vous **recevrez les fascicules 5 blessures que j'ai élaborés d'après le livre de Lise Bourbeau et votre 1er livret d'accompagnement**.

L'abonnement pour un an est payable par **paypal** (une facture ainsi qu'un lien vous permettant d'effectuer le virement vous sera envoyé) ou par **chèque** (dans les 2 cas, vous disposez d'un **délai légal de rétractation de 7 jours**).

Un accusé réception de votre paiement vous sera expédié.

### TARIFS :

<u>Programme 1</u> 100 €	<u>Programme 2</u> 160 €
possibilité de payer en 2 fois	Possibilité de payer en 2 ou 3 fois
<ul style="list-style-type: none"><li>• Livrets d'accompagnement semestriels</li><li>• fascicules 5 blessures</li><li>• 12 chroniques, outils de développement personnel, exercices pratiques, liens vidéo, conseils de lecture, témoignages, tests, etc...</li></ul>	<p>même contenu + interactions par mail (questions, défis, tests à interpréter...) :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Compte-rendu sur votre schéma émotionnel</li></ul>

#### Valérie ZOCOLA FORMATION

4 place des Arcades – 06250 MOUGINS LE HAUT

☎ 06 11 86 58 46

[zoccola.valerie@neuf.fr](mailto:zoccola.valerie@neuf.fr)

Facebook : Valérie Zoccola Formation

**SIRET 50968674700023**