



**Newsletter JYPEE FORMATION -**  
 Octobre 2008

## Spéciale REMISE DES DIPLOMES DE L'ACADEMIE DU COLLEGE

Le 2 juillet 2008, sur la péniche Ville de Lyon, a eu lieu la remise des diplômes de l'Académie du Collège.

En présence de (presque) tous les académiciens et d'un nombreux public, cette soirée d'été au fil de l'eau a été une grande réussite.

En page 3, retrouvez quelques grands concepts présentés lors de cette soirée.

*L'Académie du Collège, fait partie du groupe JyPée. Elle réunit ses élèves tous les mois, dans la bonne humeur, autour de 3 concepts initiés par Jacques Pommier: Le **Ménagement**, la **Médiattitude** et le **Théâtralité**.*

*Au cours des ces séances, les académiciens planchent sur l'art d'harmoniser leurs vies personnelles et professionnelles et de gérer des intérêts contradictoires, tout en dégustant du vin et en découvrant différentes approches de relaxation (Massages, Sophrologie, Origami, Ostéopathie)*

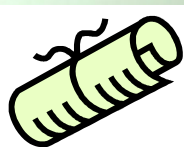
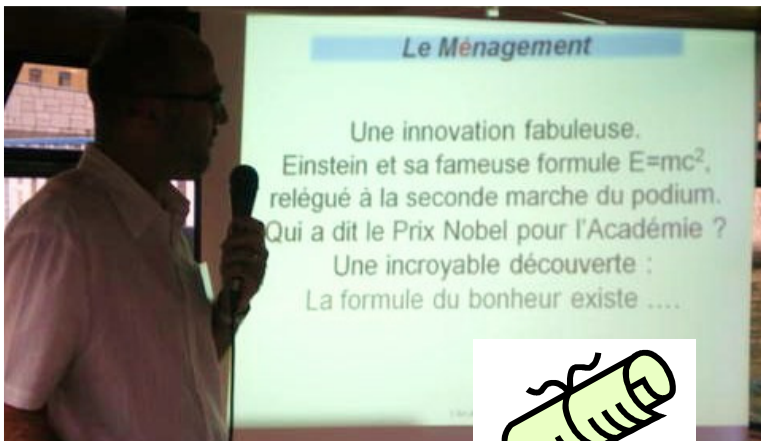
*L'Académie du Collège est ouverte à tous.*

Les affichettes de « Gladius BOUCHON »  
 Gladius BOUCHON est depuis 35 ans serveur dans différents restaurants d'affaires du centre de LYON.  
 Il n'écoute pas bien sûr, mais il entend,  
 et il possède aujourd'hui de ce fait une connaissance exceptionnelle des mœurs en usage dans les entreprises.

On dit que  
 l'avenir appartient  
 à ceux  
 qui se lèvent tôt,  
 mais  
 la réussite appartient  
 à ceux  
 qui se lèvent de bonheur.

Gladius BOUCHON tente de concilier le bon sens Lyonnais et le management moderne  
 Son école de pensée est à « Palo Alto » ce que le Beaujolais est au Coca-cola.  
 www.glaudiusbouchon.fr site http://glaudiusbouchon.free.fr





### Cours de Ménagement et Médiattitude

**« Il Faut Faire Ce que l'on aime ou aimer Ce que l'on fait »**

*Comment me ménager dans mon emploi ?  
Prendre du recul et de la hauteur tout en restant passionné*

*Comment aménager mon emploi ?  
Pour mieux équilibrer ma vie professionnelle et mes autres vies*

**Mettre de l'huile dans les rouages de ses relations aux autres, pour ne pas en mettre sur le feu !**

*Comment gérer les inévitables conflits du quotidien ?  
Pour une résolution « gagnant-gagnant »*

*Comment rester zen dans mes relations avec les autres ?  
Pour appréhender les relations humaines avec sérénité*

*Les troisièmes jundis de Chaque mois  
De 19h00 à 21h00*

**Cours couplés avec des dégustations de vins et des approches de relaxation**

Au cours de cette soirée, les Académiciens ont eu plaisir à partager leurs grandes découvertes après un an de travail assidu en matière de Ménagement, Médiattitude et Théâtralité.

Au programme de cette soirée festive:

- ✓ une petite pièce de Théâtre écrite par Jacques Pommier : « Bonjour l'ambiance », interprétée brillamment par les élèves du cours de Théâtralité (qui ont pris goût à la scène, vous les reverrez sûrement !)
- ✓ une présentation animée des travaux de l'année par deux élèves du cours de Ménagement, Elodie Maroteaux et Thierry Bernard qui ont abordé des questions aussi fondamentales que :
  - **Qu'est ce qui fait l'intensité de la vie, sa satisfaction, son harmonie, ... bref le bonheur !?**
  - **Faut-il une vie équilibrée ou intense ?**
  - **Suis-je un « shooté de l'urgence », un corrodé ? Quel est mon rythme de vie ?**
  - **Quelles sont mes priorités dans la vie: le travail, ma famille, ... ?**

La soirée s'est conclue par la remise des diplômes (et des magnifiques bonnets !).

Nous pouvons féliciter tous les élèves : aucune note n'a été inférieure à 15 ! Mais ce qui a le plus compté cette année est sans conteste la formidable ambiance des cours : récréative et sérieuse, chaleureuse et enrichissante. Merci à tous les élèves !





Charlène Rey et Thierry Avenier, deux comédiens en pleine action.



Claire SADDY, directrice de l'Académie du Collège et Jacques Pommier, son fondateur

**Cours de Théâtrealité**

**Le théâtre au service de mon savoir-faire relationnel**

*Comment améliorer concrètement ma communication en société?  
Exprimer clairement et sereinement mes pensées en toutes circonstances*

*Comment me préparer aux inévitables entretiens ou situations difficiles?  
Expérimenter « à blanc », par le jeu et calmement, ce type de situation*

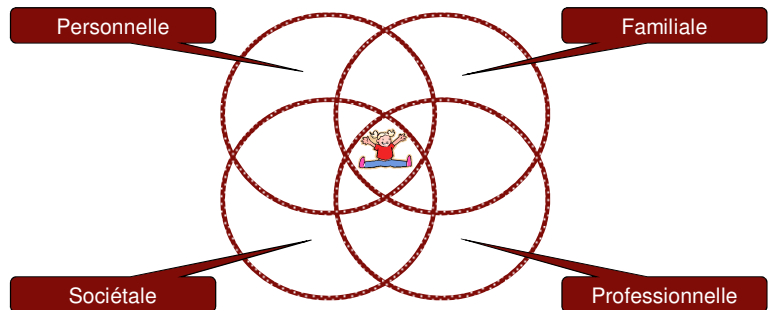
*Les quatrièmes jeudis de chaque mois*

**De 19h00 à 21h00**

**Un petit extrait des diapos de la conférence de la soirée de remise des diplômes**

## Le Ménagement

*Sentiment d'étouffer ou ... d'être écartelé*



### Inventaire des solutions de l'ordre des comportements

- Réajuster les priorités au minimum une fois par an. On change !  
→ **Faire un entretien annuel avec soi-même**
  - Négocier avec mes différents partenaires  
→ **Apprendre à dire non**
  - Restez réaliste.
- Agir en suivant quelques principes:**  
**Un homme disponible en vaut dix débordés.**  
**L'effort n'est pas une vertu en soi.**  
**La vie est courte. Il faut prendre ce qui passe quand ça passe. Chaque instant est une minute d'éternité.**  
**Quand il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème.**  
**Etc...etc...**

### Inventaire des solutions de l'ordre des convictions

- L'harmonie entre mes 4 vies n'est pas spontanée. Elle se décide et se gère.
- Je suis seul maître de mes priorités: Si je ne décide pas, les autres vont le faire à ma place.
- La vie n'autorise pas les retours en arrière. Ce qui est raté est raté.
- Les cimetières sont pleins d'indispensables.
- La dissonance entre mes 4 vies génère inmanquablement conflits et ruptures
- La dissonance entre ma vie et mon « moi » profond génère inmanquablement conflits et ruptures
- J'ai le droit de me tromper. Seuls ceux qui ne se reconnaissent pas le droit à l'erreur ne prennent pas d'initiatives.



## A NOTER

La réunion de rentrée de l'Académie du Collège aura lieu le **mardi 7 octobre 2008** à **19H00** au Resto-Bar Convivial DULCINEA, 122 rue Montesquieu, Lyon 7<sup>ème</sup>. Métro Saxe Gambetta

**JyPée Formation a sélectionné pour vous ces quelques ouvrages qu'il nous tient à cœur de vous faire découvrir. Bonnes lectures !**

### **"Les manipulateurs sont parmi nous."**

Isabelle Nazare-AGA. Les Editions de l'Homme.

« Les manipulateurs sont parmi nous » retrace le parcours étonnant de la manipulation dans nos vies. Que ce soit dans notre entourage familial, professionnel ou amical, nous avons tous connu un jour cette impression désagréable d'avoir été manipulés.

Par exemple, par cette question aussi banale que vicieuse : « *Tu peux me rendre un service ?* » à laquelle nous avons répondu sans réfléchir et sous l'emprise de la pression (amicale, familiale, ...) : « *Oui, bien sûr !* ». Peut s'en suivre alors une demande de services très déroutant pour nous (« Partant pour un déménagement le week-end prochain ? ») qu'il devient difficile de refuser suite à notre première réponse.

L'auteur du livre nous enseigne très justement qu'une réponse de contre-manipulation plus adaptée aurait été : « *Lequel ?* ».

Idem pour la question : « *Tu utilises ta voiture samedi matin ?* », où nous sentons « gros comme une maison » la demande masquée du manipulateur (nous l'emprunter contre notre gré), mais à laquelle nous n'osons pas répondre par un mensonge. « Non, je ne l'utilise pas. » nous entendons nous répondre tout en nous maudissant. Alors qu'il aurait été si simple de répondre par un « *Pourquoi ?* ».

Décortiquez les techniques des manipulateurs, apprendre à déculpabiliser lorsqu'on ose s'opposer à eux, s'affirmer sans agressivité, comprendre comment contre-manipuler tels sont les grands mérites de ce livre, qui se lit d'une traite tant il est bien illustré de témoignages et d'exemples passionnants.

Mais ne serions-nous pas tous manipulateurs ? Oui, répond l'auteur sans hésiter, mais pour avoir droit au label « Manipulateur certifié », elle nous propose une grille de 30 critères. Si vous possédez au moins 14 des critères cités, vous voilà estampillé comme un vrai manipulateur : faites vos comptes !

### **"L'intelligence du stress. "**

Jacques Fradin. Editions Eyrolles.

Le stress, intelligent ! ? Voilà une grande nouvelle, qui laisse un peu sceptique à la lecture du titre de ce livre. Et c'est pourtant ce que démontre brillamment l'auteur en s'appuyant sur les toutes dernières découvertes en neurosciences...

Le stress ne serait pas une manifestation d'une alerte archaïque de notre cerveau face à un événement inquiétant, mais au contraire dans 90 % des cas, le signal d'alarme de notre vraie intelligence, manifesté par notre cerveau « préfrontal » qui détecte que nous n'adoptons pas la bonne attitude face à un événement. Bref, que nous n'utilisons pas assez notre intelligence ! Révolutionnaire comme approche non ?

**"L'intelligence du stress. " (suite)  
Jacques Fradin. Editions Eyrolles.**

Une fois le processus expliqué, l'auteur nous invite à le suivre, sans toutefois beaucoup de témoignages concrets (un petit regret), dans l'adoption d'une nouvelle attitude face à la vie : la préfrontale attitude ! En substance : **ce ne sont pas les événements qui nous stressent mais notre façon de les voir.** Apprendre à distinguer le contenu (les événements), du contenant (la manière dont nous les gérons grâce au préfrontal), c'est apprendre à penser différemment sa vie en « sortant du cadre » et gagner en sérénité : relativiser, nuancer, accepter,...

Une fois comprise, la démarche devient amusante et absolument passionnante. Bienvenue dans un nouveau « chez vous » préfrontal !

**Et toujours dans nos lectures préférées:**

**« Objectif Zéro Sale Con » Robert Sutton. Vuibert.**

Pour faire œuvre de salubrité publique en entreprise et débusquer les coûts cachés et dommages humains engendrés par ces managers peu recommandables.

**« Le meilleur de soi » Guy Corneau**

Ne cherchez pas bien loin, le meilleur est en vous, il suffit de vous mettre à son écoute.  
Un chef-d'œuvre.

**« Jouer le conflit ». Pratique de Théâtre Forum. Yves Guerre. Editions l'harmattan.**

Le théâtre-forum : un outil puissant d'expression citoyenne et de fonctionnement démocratique.  
A découvrir pour refuser tout fatalisme.

**Notez dès à présent la date de notre prochain forum :**

**Le mercredi 3 décembre**

**Fort de Vaise - 8h30 – 11h30 ou 14H00 – 17h00**

**Fun management et fun working : s'amuser en travaillant ?**

**Les formations de JyPée Formation**

**Management :** Nouveau manager, Donner du sens et conduire le changement, Communiquer pour convaincre, Le management d'une équipe transverse, Apprendre la coopération ... **Prévention**

**Gestion des conflits :** Démarche "Climat positif", Le manager: un médiateur, .....**Communication :**

Interne,... d'entreprise, ... interpersonnelle (assertivité, influence,...)**Vente :** Développer la qualité de service, Le commercial pour les non-commerciaux,...

**Gestion des Ressources Humaines.... Le Ménagement... Gestion du stress....**

JyPée Formation forme régulièrement des cadres, des managers de proximité, des agents de maîtrise ou des employés. Notre approche privilégie une pédagogie interactive et conviviale : **enregistrement vidéo des jeux de rôles, jeux pédagogiques, exercices, Théâtralité.**

**Mieux vivre et travailler efficacement  
ensemble dans un monde où tout bouge.**

Nous contacter : [info.formation@jypee.com](mailto:info.formation@jypee.com)  
Tél : 06 59 38 15 55 – Claire SADDY

**Nos experts JyPée :**

Conférence Théâtre : Frédéric Jacquelet et Jacques Pommier

Médiation : Séverine du Verdier

Parcours / Mobilité : Muriel Bernard

Organisation et Management : Véronique Ravon