

Home

J'accompagne les particuliers et les organisations dans le TRAJET® de matérialisation de leurs projets et leurs rêves pour qu'ils deviennent réels. Un rendez-vous avec votre vie et votre business, grâce à une méthode simple et universelle.

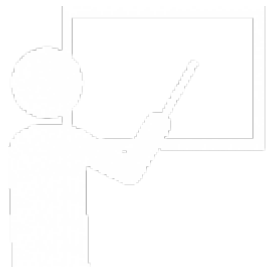
C'est le moment de se laisser être qui l'on est et de se libérer de ses noeuds intérieurs.

Boulot, amour, relation, argent, soyez juste vous !



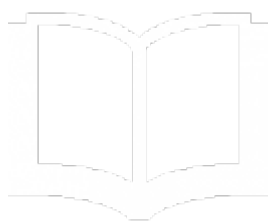
[AGENDA](#)

[En savoir plus](#)



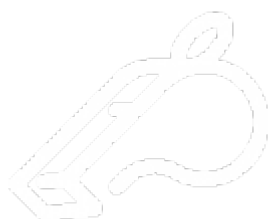
SELF-LEADERSHIP

[En savoir plus](#)



PUBLICATIONS

[En savoir plus](#)



EN INDIVIDUEL

[En savoir plus](#)

Le TRAJET du self-leader

Entrenez votre vie personnelle et/ou

professionnelle avec authenticité et audace.

On dit souvent que la vie courte, en réalité elle peut être longue si elle est bien remplie et remplie de ce qui a du sens dans notre vie.

A plusieurs reprises, la vie frappe à notre porte pour rappeler de ne pas nous oublier. Parfois, on passe à côté parce que ce n'est pas le moment. Et puis un jour on se rend compte qu'il n'est plus possible de continuer de la sorte.

- Si vous avez l'impression de passer à côté de votre vie,
- Si vous l'impression de vivre « en de-ça de vous »,
- Si vous avez l'impression de vouloir certaines choses et de ne pas savoir les atteindre
- Si vous avez l'impression de tourner en rond,
- Si vous ressentez un certain malaise,

Peut-être est-ce le moment pour vous, de poser vos valises pour faire le point.

Il est parfois tellement essentiel de faire un break, si vous avez besoin de prendre quelques jours pour redéfinir la manière dont vous voulez entreprendre votre vie,

Alors,

Le Trajet du self-leader est un moment pour vous

Je choisi pour animer le « trajet du self-leader » des endroits riches, calmes, et vivifiants dans lesquels il fait bon faire un break, en dehors de la course quotidienne, pour se poser les bonnes questions, définir les bonnes actions. Tel que Maredsous en Belgique, Montpellier en France, le Désert Marocain.

Qu'il s'agisse de votre sphère santé, finance, amour, famille, amitié, professionnelle ou encore celle de votre développement personnel vous, et vous seul(e) êtes aux commandes et le but du trajet c'est de vous réinstaller dans vos sphères.

Pendant 5 jours, d'un dimanche soir au vendredi soir, nous

vivons au rythme de vos projets pour les faire passer de « là où ils sont aujourd'hui à là où vous voulez les amener ».

Nous ferons grandir vos projets au travers des 4 grands piliers du trajet du self-leader :

1. Oser aimer ce que l'on a et oser changer ce qui doit l'être,
2. Se libérer des 3 noeuds qui nous empêchent de grandir : le regard de l'autre, le doute, la peur,
3. Avancer avec confiance dans l'action audacieuse,
4. Créer son socle d'estime de soi pour continuer sa route avec simplicité.

Avant le stage nous vous préparons à entrer dans la logique du self-leader, pendant nous vous encadrons pour faire la paix avec votre mental, après nous vous suivons pour que toutes vos actions prennent forme.

[Plus d'informations sur le trajet du self-leader](#)

[Recevoir gratuitement !](#)

Derniers articles

▪ 29 octobre 2021

[Se lancer dans une reconversion professionnelle | Étapes clés et cas particuliers](#)

[Blog](#)

▪ 13 octobre 2021

Être authentique et savoir s'affirmer | L'importance de s'aligner avec soi

[Blog](#)

▪ 7 octobre 2021

Les 5 blessures de l'âme, ces souffrances qui persistent à l'âge adulte

[Blog](#)



Mia Fievez

/ Positive Mind

Le trajet du self-leader a tout simplement transformé ma vie! Je m'y étais inscrite dans un but uniquement professionnel, enfin... ça, c'est ce que je croyais! Je me suis rendu compte dès le 1er jour qu'en réalité, mon objectif était purement personnel. J'avais besoin d'être bousculée et c'est précisément ce que Brigitte a fait avec une immense bienveillance. Résultat : un miracle s'est produit dès le mois suivant! Après plus de 4 ans d'essais bébé infructueux, le miracle tant attendu s'est produit! Aujourd'hui, cet atelier continue à transformer ma vie (professionnelle cette fois), j'ai décidé de faire profiter d'autres personnes de mon expérience, et à mon tour, d'aider ceux qui en ont besoin. Encore merci Brigitte pour ce changement plus que dingue! De Brigitte, une de ces citations m'a particulièrement inspirée : « une audace par jour... » .



Stéphane Loisse

Security Guard / G4S

J'ai eu la grande chance de pouvoir suivre un stage "Self Leadership" lors d'une période charnière de ma vie. L'excellent coaching de Brigitte a permis à tout notre groupe de faire un important pas en avant à l'issue de cette formation. En ce qui me concerne, je suis en mesure d'affirmer que depuis lors et grâce à elle, je ne suis plus le même homme et que je perçois la vie d'un angle bien différent. Brigitte, tu as ma reconnaissance éternelle.

Cécile Effinger

Quand on est devant une belle personne, on ne peut que devenir une belle personne... Merci Brigitte de nous ouvrir les yeux, de nous faire croire en nous, de nous dépoussiérer pour faire briller la lumière qui est en nous. Je peux t'assurer que je rayonne là.



Edith Lhumeau

Stage idéal pour comprendre les nœuds qui nous empêchent d'avancer. On repart avec des outils efficaces qui permettent d'être Acteur de Sa Vie ! En route vers le bonheur. Merci Brigitte !



Jonathan Willems

J'ai eu la chance de suivre un parcours en self leadership avec Brigitte. Une expérience transformante, féconde et profondément motivante. Passionnée, dynamique, humaine, s'appuyant sur de multiples outils et une longue expérience, Brigitte a le don de permettre à chacun de fleurir à soi-même et d'entrer dans un cercle vertueux de mouvement, d'action, de détermination et de confiance. Son ouverture aux émotions comme baromètre de la juste voie, son intuition, sa gestion de groupe, équilibrée et vectrice de solidarité participent de faire de ce parcours un voyage authentique et unique. Un travail sans compromis sur les moteurs, les valeurs, les désirs pour identifier et planifier et son projet (qu'il soit défini, flou ou latent), avec cœur et rigueur. Merci, Brigitte pour ce bel accompagnement !



LE DOSSIER PRENDRE SA VIE EN MAIN

BANCS D'ESSAI

Deux méthodes pour **se réappropriier son existence**

Self-leader de ma vie!

Comment ça va? Comme un lundi... Un lundi plein d'élan! C'est le pari de **Brigitte Andrieu** qui a développé la « Positive Monday Attitude », un programme de self-leadership pour faire de chaque jour l'occasion de vivre sa propre aventure relationnelle, professionnelle, personnelle. Pour se réinventer là où c'est nécessaire...

PAR MARTINE DONT

LE MOT CLÉ ? LA RESPONSABILITÉ

Devenir responsable, c'est sortir des zones de confort dans lesquelles on ne progresse pas nécessairement dans le sens de qui l'on est. S'interroger: Rendez-vous est-ce un jeu du mois d'adult pour tester la méthode. La veille du rendez-vous, je reçois par mail un questionnaire. Les questions tournent autour de ce qu'il y a dans votre vie. Qui sachant en moi d'autres interrogations. Quel est le sens de ce mot? Quels sont mes projets qui ont abouti? Quel est le sens de ma vie? Quel projet me tient le plus à cœur aujourd'hui?... Le travail est à l'œuvre.

L'ACCUEIL ? CHALEUREUX ET PRO.

D'emblée, Brigitte m'explique les tenants et les aboutissants de sa méthode. Alors qu'un sujet est normal à son égard, elle évacue le côté « dans les 7 sphères de sa vie (famille, sociale, personnelle, santé...), en utilisant pour cette méthode une méthode que j'utilisais en fonction de mon point de vue ». Plus d'état des lieux précédé en fonction des réponses

les questions, elle me brosse un rapide portrait de qui je suis aujourd'hui et de mes relations dans certaines circonstances avec comme il se doit, les 6 principes qu'elle a mis au point (à découvrir sur son site). Elle porte aussi sur le côté difficile d'enlever une réaction dans « Choisir, c'est se réorienter ». Ça commence fort...

JE TRAVAILLERAI LA SPHERE PERSONNELLE

Une sphère qui inclut développement personnel, spiritualité, talents, culture... et qui ouvre deux parcours avec comme point d'arrivé, un à l'aide de ce. Une méthode pour faire le lien entre mon point de départ et mon point de vue que je me suis fixé. Brigitte m'intrigue à devenir self-leader en utilisant les bases des 6 principes dévoilés plus haut. La méthode est intense, j'ai été complètement immergée dans l'expérience. J'ai passé mes matins au restaurant. Je me laisse guider tout le week-end mais petits vaux dont les mots jouent avec ma réalité.

PHOTOLOGIE MAGAZINE 10/11/2013/103



MON POINT DE VUE ?

Avoir un lieu pour déployer des ateliers et héberger d'autres belles énergies qui vivent dans le même sens. L'idée germe depuis un certain temps mais des nouvelles m'empêchent d'aller de l'avant. Avec l'accompagnement attentif et judicieux de Brigitte, je vais reconnaître mes peurs, personnaliser mes zones d'ombre et de lumière et faire sauter les verrous pour oser aller vers « ce qui m'appelle, vers ce que je suis. Dès la première étape, elle m'inclut à carter ce que je désire, à visualiser et décrire ce lieu en détail. Avec une date précise où le souhait sera réalisé. Mon cœur bat plus vite. Me voilà au cœur du cyclone. Il n'est plus temps de rêver, je m'enfonce en route ! La peur m'éloigne... Crayons et marqueurs sont sur la table pour dessiner et matérialiser symboliquement cet espace qui m'appelle. Des notes et couleurs de toutes les couleurs ressortent sur ma page, entourés d'un cercle ou d'une ligne soignée.

UN MOT POUR SYMBOLISER LE PROJET ?

Je l'appellerai « Soleil ». Un autre mot pour symboliser mes parts d'ombre, mes rêves ? « Intermittent ». L'occasion de les faire dialoguer entre eux et avec moi. Des jeux de mots fleurissent pour faire sauter les verrous ! Ouvrir la cage... Pour aller « vers de » ? Alors que l'enfermement me serrait les tripes, me voilà de vant la porte, prête à franchir le seuil. Émotion. Brigitte m'inclut alors à respirer dehors cette

expérience pour ressentir en profondeur ce qui est en train de se jouer. De retour dans la pièce, je bats ma ligne du temps avec les actes que je mets posés et je déboulonne. Sur le mur, je colle un point de mire le dessin et j'avance en respirant, de semaine en semaine, les actes que je vais poser. Brigitte les suit au vol et les note sur des post-it qui ballottent ma route. C'est parfaitement concret. Puis, je refuse le charbon et redonne tout haut ce que je vais mettre en place.

JE SUIS ARRIVÉE AU BUT... DE LA SÉANCE !

La joie m'habite... mais aussi le poids de ce pas y arriver ! « Encore quelques verrous à souler Brigitte, je suis aussi que « Yes, I can ». Principe 8 ! Je me sens galvanisée, joyeuse ! Le fait d'avoir mes ces ballons me permet de lâcher ce qui me servait d'insupportable. Notamment le volet « finances » qui m'a poussé au second plan. Essentiel pourtant pour oser aller jusqu'au bout... Avant de partir, je suis invitée à choisir une carte. Le message est en me peut plus clair : « Écouter » ce qui bouillonne dans votre tête, laissez-le bouillir et j'emporte des états de cartes, mais aussi un carnet de route personnalisé et tous les post-it et stickers d'urgence dans l'agenda « Mission accomplie ! En tout cas pour aujourd'hui... »

Marie-Anne Préviale - Inge - Juin 2016
10-18 de L'Édition de la Sorbonne à Paris
Ingeles www.ingeles.com

À LIRE

Soif
Soudain
pour les
messagers
Brigitte Aubert
Éditions
Brepel, 2008