

MÉTHODE EN SEPT GEMMES™

De la Transition Personnelle à la Performance Commerciale d'Élite

Conçue pour accompagner les personnes en profonde transition, la MÉTHODE EN SEPT GEMMES™ est un programme de coaching complet - linéaire dans sa conception et modulaire dans son approche. Ce n'est pas une solution miracle, c'est la manière dont vous vous alignez, performez et composez. C'est une façon pratique d'aborder le changement avec maîtrise, développer de vraies forces, et lâcher prise avec bienveillance sur ce qu'on ne peut pas contrôler. Élaborée pour les individus et les leaders avec leurs équipes, la MÉTHODE EN SEPT GEMMES™ s'adapte à votre contexte et suit les progrès grâce à des indicateurs simples et visibles.

Les sept thèmes forment un arc-en-ciel dans lequel vous pouvez entrer où vous voulez : Ancrage dans l'Estime de Soi ; Renforcer Vos Forces ; Mentalité de Croissance ; Transformer les Obstacles ; Gemme de la Confiance Inébranlable ; La Synergie du Progrès ; Perspectives et Humour. Le parcours est clair, mais l'expérience reste flexible – vous vous engagez là où votre réalité actuelle vous appelle.

Ce travail vient de mon expérience et d'années d'accompagnement de clients à des moments charnières personnels et professionnels. Le résultat : appropriation, responsabilité, joie et un élan durable.

Ce document offre un aperçu puissant de MÉTHODE EN SEPT GEMMES™ - son essence distillée conçue pour vous présenter les thèmes clés et son potentiel transformateur. Pour toutes demandes de coaching personnalisé ou de formation en entreprise, ou pour toute question, contactez-moi par email à contact@sandrine-martin.com, visitez mon site sandrine-martin.com, ou connectez-vous avec moi sur [LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/sandrine-martin/). Au plaisir d'échanger avec vous.

CHANGEMENTS DE VIE ET CROISSANCE | Coaching Individuel Se Reconnecter à Son Joyau Intérieur

Estime de Soi - Dans un monde qui mesure la valeur par les titres, trophées ou likes, l'Estime de Soi, c'est se souvenir de votre valeur intrinsèque, sans tableau de score. C'est briser la boucle du « je ne suis pas assez » et revenir à la vérité, celle qui vous rappelle que vous méritez l'amour, le succès, le respect et l'épanouissement tel que vous êtes. En apprenant à vous valoriser tel que vous êtes, ancré dans l'amour et l'acceptation inconditionnels, et en nourrissant cette base stable, vous cultivez la stabilité émotionnelle, la confiance authentique, et le courage de faire des choix de vie et de carrière alignés avec votre vrai moi, non avec les pressions sociales. **Comment ça se manifeste** : vous arrêtez de vous expliquer, demandez ce dont vous avez besoin sans vous excuser, posez vos limites avec bienveillance, valorisez votre travail, et choisissez des rôles, clients et des rythmes dictés par votre cœur, non par la validation extérieure.

Renforcer Vos Forces - Votre esprit est un jardin fertile ; ce que vous cultivez devient votre vie. Cette gemme vous invite à reconnaître et embrasser vos forces uniques, non pas parce qu'elles doivent être extraordinaires, mais parce qu'elles sont authentiquement vôtres. En arrosant ces graines chaque jour avec gratitude et attention délibérée, et en les pratiquant au quotidien - au travail, à la maison, dans vos loisirs, avec vos proches - vous libérez et amplifiez votre potentiel, en évitant peur, doute et stagnation. Par la réflexion, l'auto-évaluation et des pratiques conscientes - méditation et



mouvement - vous développez endurance et confiance, transformant les échecs passés en tremplins vers l'abondance. **Comment ça se manifeste** : vous identifiez vos 3 forces principales et les utilisez quotidiennement, organisez votre semaine autour d'elles, déléguez ou abandonnez les tâches à faible énergie, célébrez vos victoires - grandes et petites -, renouvelez vos réussites, et constatez les retours pour affiner votre vision. Vous vivez avec conscience, proche de votre noyau intérieur, avec joie, vitalité, et un profond sentiment d'accomplissement enraciné dans votre moi authentique.

Mentalité de Croissance - Cette gemme transforme l'échec en carburant. Inspirée par le travail du Dr. Carol Dweck et incarnée par des icônes comme Michael Jordan, c'est la croyance que vos capacités s'accroissent et peuvent se développer par l'effort, la dévotion, la persévérance et les feedbacks. Dans les transitions de vie et le coaching, cette mentalité est non négociable : elle transforme les défis en leçons, les revers en données, et la pression en progrès. Vous construisez robustesse, passion pour l'apprentissage, et détermination durable. **En résumé** : vous poursuivez vos objectifs avec optimisme, développez compassion envers vous-même, et un engagement à vous améliorer continuellement - et cet élan s'amplifie et inspire votre entourage.

La Gemme de la Confiance Inébranlable - En chacun de nous réside une gemme précieuse et intacte de confiance en soi, une source illimitée de puissance, de créativité, d'amour et de beauté. Les défis de la vie peuvent ternir son éclat, mais avec un soin conscient et des efforts délibérés, vous pouvez raviver cette brillance intérieure à tout moment. Cette gemme vous invite à pratiquer ce que vous êtes vraiment, de manière constante. En cultivant la conscience de soi, en maîtrisant votre dialogue intérieur, et en vous montrant audacieusement tel que vous êtes, vous transformez l'hésitation en action et débloquez votre vrai potentiel tout en inspirant votre entourage. **Comment ça se manifeste** : vous identifiez les situations où vous hésitez habituellement et choisissez une action audacieuse et visible pour chacune ; vous réécrivez un doute récurrent en une affirmation de puissance que vous dites à voix haute chaque jour ; vous tenez un journal de vos victoires pour accumuler les preuves ; vous vous préparez comme un pro avant les moments clés et vous entrez avec présence, une profonde respiration, et un sourire sincère.

Transformer les Obstacles - La peur et le doute sont des émotions naturelles et universelles conçues pour nous protéger, mais laissées sans contrôle, elles deviennent des barrières, souvent les plus grandes sur notre chemin. Cette gemme change votre relation avec elles pour qu'elles deviennent des signaux et du carburant, pas des arrêts – vous apprenez à les comprendre, les apprivoiser et transformer ces énergies en alliées plutôt qu'en adversaires. Avec conscience et des stratégies simples, vous apprenez à vous associer à ces énergies, à reprendre votre pouvoir, et à les utiliser pour stimuler la découverte de soi, la croissance, et le courage. **En résumé** : vous affrontez la peur, le doute et l'hésitation au lieu de les fuir ; vous nommez la peur derrière une hésitation et la qualifiez ; vous choisissez un petit défi pour vous exposer ; vous transformez « et si ça tourne mal ? » en « et si ça marche ? » et « et si ça m'enrichissait ? » ; vous comptez les actions prises malgré l'inconfort, vous respirez, vous recentrez, et avancez avec patience. En passant de la tentative de contrôler ou prédire les surprises de la vie à les accueillir avec ouverture et curiosité, vous entrez dans plus de liberté, et votre confiance grandit.

La Synergie du Progrès - Les changements de vie nous invitent à abandonner les anciennes couches et à nous recentrer sur ce qui compte vraiment - nos valeurs, nos souhaits profonds, et nos forces. Cette gemme révèle comment la détermination, la ténacité, la résilience, et la discipline fonctionnent ensemble comme quatre piliers qui vous propulsent en avant. Leur interaction soutient l'élan, vous aide à naviguer avec les revers, et vous permettent de vous relever plus fort, plus sage, et plus doux



à chaque expérience. En cultivant ces qualités avec conscience et pratique intentionnelle, vous construisez une énergie stable, rebondissez avec grâce, et créez la structure qui transforme votre vision en réalité. Cette synergie devient votre boussole et votre armure sur le chemin de la maîtrise personnelle et de l'épanouissement créatif. **Comment ça se manifeste** : Vous choisissez la régularité plutôt que de céder à vos humeurs. Vous acceptez la difficulté et l'effort répétitif, vous rebondissez avec élégance après chaque revers, et vous réaffirmez votre engagement quotidiennement. Faites-le régulièrement et l'élan s'accumule, les défis se transforment en enseignements, la structure soutient votre créativité et crée la paix intérieure.

Perspectives et Humour - Dans la course vers nos objectifs, il est facile d'avoir une vision en tunnel et de passer à côté des joies simples mais profondes qui rendent la vie riche - le lever du soleil, la lueur de la lune, le sourire d'un enfant, la chaleur de la famille et des amis. Cette gemme nous invite à nous reconnecter avec notre enfant intérieur et ce joyau, la part de nous qui voit avec émerveillement et imagination, comme le Petit Prince nous le rappelle. Il s'agit d'embrasser la vulnérabilité et de se montrer, même quand les résultats sont incertains, et d'apprendre à avoir foi. L'humour devient votre allié secret, créant de l'espace là où il n'y en a pas, et ouvrant votre cœur à ce qui est. **En résumé** : en reconnaissant le caractère fluide et éphémère de la vie, vous élargissez votre regard, savourez les petites joies intentionnellement, et choisissez de porter un regard ludique quand les choses semblent tendues. En changeant votre attitude pour faire confiance à la vie, compter vos bénédictions, agir avec votre cœur et mener avec gentillesse, vous nourrissez un contentement profond qui alimente un vrai bonheur au-delà de la réussite.

DE LA TRANSITION DE VIE À LA PERFORMANCE COMMERCIALE | Restaurer la Touche Humaine et la Connexion Humaine au Cœur des Affaires et de la Communication

La MÉTHODE EN SEPT GEMMES™ fait le pont entre la transformation personnelle et des résultats commerciaux mesurables dans le monde des affaires.

Estime de Soi - Quand les leaders, professionnels de la vente et managers connaissent leur valeur intrinsèque, ils se présentent avec une présence authentique et une autorité calme. Cette confiance ancrée fait passer le comportement de la recherche d'approbation à la construction de relations basées sur le respect mutuel et des valeurs partagées. Le résultat est une culture de confiance et de bienveillance qui renforce les liens clients, élève la réputation, et stimule une croissance durable.

The Shift : vous dépassez les interactions transactionnelles pour favoriser des connexions humaines profondes avec clients et collègues - là où expertise élevée rime avec attention sincère - la confiance grandit, la fidélité après-vente augmente, et les performances s'envolent. L'Estime de Soi devient le catalyseur d'une culture où chacun se sent valorisé et équipé pour nourrir la performance et la croissance à long terme.

Renforcer Vos Forces - Quand leaders, vendeurs et équipes alignent leurs rôles sur leurs talents naturels, la motivation explose, la qualité du pipeline s'améliore, et l'exécution se précise. Les forces deviennent la base de l'adéquation au poste et du positionnement territorial, assurant que chacun joue là où il gagne. En cultivant une culture axée sur les forces de chacun, les organisations déclenchent un effet domino de succès - les individus s'épanouissent, et les résultats commerciaux se multiplient. **The Shift** : booste l'engagement et l'adaptabilité, élève l'expérience client, et crée une culture où ceux qui connaissent leurs dons voient naturellement la beauté et la valeur chez les autres. Ils se présentent avec élégance et confiance, les équipes jouent avec joie et authenticité, et



ensemble ils servent les clients avec un soin véritable. La confiance grandit, la collaboration s'intensifie, la fidélité après-vente se multiplie, et les résultats s'améliorent grâce à la connexion authentique et au service sincère.

Mentalité de Croissance : Pour les leaders, managers et professionnels de la vente, adopter une mentalité de croissance crée une culture dynamique d'adaptabilité, d'innovation et de collaboration. Une vraie mentalité de croissance n'est pas qu'un poster au mur - c'est un système d'exploitation qui fait passer les équipes de la peur de l'échec à l'expérimentation rapide, transformant les obstacles en données précieuses et en opportunités créatives. En acceptant les retours constructifs et en valorisant l'effort plus que le talent inné, les organisations débloquent une motivation durable et une haute performance. **The Shift :** leaders, managers et vendeurs apprennent de chaque interaction, cherchent et donnent des retours spécifiques chaque semaine, et récompensent les tentatives intelligentes, pas seulement les victoires. Cela accélère les décisions, améliore la collaboration interfonctionnelle, raccourcit les délais de récupération sur les affaires en pause, et crée une culture où les gens s'expriment, s'améliorent ouvertement, et réussissent durablement avec passion et résilience. Cette mentalité nourrit l'empathie et la communication ouverte, renforçant les relations en interne comme avec les clients.

La Gemme de la Confiance Inébranlable - Quand la confiance est ancrée dans une assurance authentique plutôt que dans l'ego, elle permet une communication claire, des décisions courageuses et une adaptabilité résiliente. Cette stabilité intérieure invite à la vulnérabilité et à l'ouverture, permettant aux personnes d'exprimer leurs forces sans excuses et de diriger avec intégrité. Les organisations qui cultivent cette confiance centrale développent des leaders qui obtiennent des résultats tout en inspirant un impact durable et la confiance. Pour les leaders, managers et équipes de vente, cette gemme aiguise l'écoute, renforce la collaboration et élève le soin - construisant des connexions authentiques qui renforcent la fidélité client et la performance sous pression. **The Shift :** cette confiance instaure une culture où le leadership est influant, les équipes prospèrent, et le succès perdure - pas par hasard, mais par croissance délibérée, retours ciblés, dynamiques d'équipe renforcées, confiance accrue, fidélité après-vente améliorée, et performance constante sous pression.

Transformer les Obstacles - Dans le monde des affaires, la peur et le doute peuvent saper silencieusement l'innovation, la collaboration et la performance. Les leaders, managers et professionnels de la vente qui adoptent cette gemme cultivent une culture où ces émotions sont reconnues et transformées en sources de force. En favorisant la sécurité psychologique et en encourageant des réponses conscientes aux hésitations, les équipes deviennent plus adaptables, courageuses et créatives. **Cette mentalité fait passer** les organisations de l'hésitation à l'action décisive. Les leaders créent des environnements où peurs et doutes sont nommés et traités tôt, où les objections deviennent des opportunités de clarté, et où le « et si » se transforme en « voici comment ». Les réunions évoluent de l'évitement à la collaboration orientée solution puis à l'action, les affaires en pause retrouvent de l'élan, et l'innovation s'accélère, passant de l'idée à l'impact pour un succès durable.

La Synergie du Progrès - Pour leaders, managers et équipes, maîtriser la synergie de la détermination, de la ténacité, de la résilience et de la discipline est le secret pour prospérer dans la complexité et le changement. Ces qualités fonctionnent en harmonie pour aligner le focus, soutenir l'effort, transformer les revers en élan, et maintenir une action constante vers des objectifs communs. Cette synergie alimente une culture d'endurance et d'excellence, libérant l'innovation, boostant la



performance, et inspirant la ténacité collective. **The Shift** : il s'agit de répétitions, petites et constantes - des blocs quotidiens de clienteling qui font avancer les pipelines, ferment les boucles, et construisent l'élan. Pas de héros, juste de la constance composée. La détermination décide. La discipline planifie. La résilience se réinitialise. La ténacité rebondit et recommence avec passion. Ce rythme raccourcit les délais, augmente les taux de réponse, et maintient les affaires chaudes malgré les hauts et les bas de la vie. Quand vous arrêtez d'attendre la motivation et que vous faites confiance au processus, c'est le progrès - pas la perfection - qui mène au succès durable.

Perspectives et Humour - Dans notre monde éphémère - marqué par le changement rapide, les défis globaux, et des écosystèmes toujours plus fragilisés - ramener l'humanité au travail n'est pas optionnel ; c'est vital - pas seulement pour la réussite des affaires, mais pour le bien-être des personnes et de la planète que nous partageons. La présence, la vulnérabilité, la compassion - et la création d'environnements où les gens se sentent en sécurité pour être authentiques - sont devenues des qualités essentielles à cultiver pour que l'humanité prospère. Cette vision élargie équilibre ambition et gratitude, aidant les talents à naviguer avec l'incertitude avec confiance et optimisme. En valorisant la vue d'ensemble et en nourrissant une culture de gentillesse et d'empathie, les organisations débloquent un succès durable et une main-d'œuvre engagée et vibrante. **The Shift** : ralentissez le rythme, voyez la personne avant la tâche, et traitez vos pairs comme vous aimeriez être honoré. L'humour adoucit les angles, la foi élargit les horizons, et la pression devient perspective. Quand les leaders incarnent cette posture, les équipes parlent honnêtement, écoutent pleinement, et optent délibérément pour la bienveillance et la patience dans les situations complexes. Les clients se sentent vus, pas gérés ; la confiance s'accumule à chaque point de contact. Au milieu du bruit des métriques et des échéances, l'élégance du cœur et un cadre bienveillant maintiennent le courage vibrant pour que les idées audacieuses et créatives atterrissent - assurant un succès durable et une culture florissante centrée sur l'humain.

Pour toutes demandes de coaching personnalisé ou de formation en entreprise, ou pour toute question, contactez-moi par email à contact@sandrine-martin.com, visitez mon site sandrine-martin.com, ou connectez-vous avec moi sur [LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/sandrine-martin/). Au plaisir d'échanger avec vous.

