



**C**  **MPASS**  
Un outil du programme  **VIVVANT**  
OSE ETRE PLEINEMENT VIVANT

# COMPASS

Un outil du programme VIVVANT  
OSE ETRE PLEINEMENT VIVANT

## Une roue pour faire le point...

Elle regroupe à la fois les 10 dimensions de vie et les 10 niveaux de VITALITE.

Sur la page suivante, vous disposerez d'une roue "vierge" que vous allez pouvoir colorer à la hauteur du niveau de VITALITE que vous estimez pour chacune des dimensions.

Plus qu'un "scoring" c'est à une prise de recul et à une réflexion que cet exercice vous invite. Nous vous conseillons de prendre des notes au fur et à mesure de votre analyse.





# COMPASS

## Dix Dimensions de la Vie



### Loisirs

- Activités Culturelles
- Activités tourisme/voyage
- Activités créatives
- Détente et relaxation
- Nature et plein air



### Dev Perso

- Formation continue personnelle
- Lecture, conférence, atelier
- Échange de connaissances avec d'autres
- Gestion du temps et des priorités
- Établissement et suivi d'objectifs personnels

### Couple

- Communication/gestion des conflits/confiance
- Soutien mutuel
- Partage des responsabilités
- Intimité et sexualité
- Temps de qualité/complicité



### Famille

- Communication avec les enfants
- Communication avec les parents
- Temps de qualité avec les enfants
- Temps de qualité avec les parents



### Carrière

- Réseau professionnel
- Équilibre travail-vie personnelle
- Reconnaissance des compétences
- Gestion du temps/Productivité



### Amis

- Développement de nouvelles amitiés
- Maintien des amitiés existantes
- Activités sociales
- Temps de qualité



### Santé

- Alimentation équilibrée
- Activité physique régulière
- Suivi médical régulier
- Gestion du sommeil
- Prévention des maladies



### Engagement

- Bénévolat
- Participation à des événements locaux
- Soutien à des organisations caritatives
- Responsabilité environnementale



### Spiritualité

- Méditation
- Alignement avec ses valeurs personnelles
- Pratiques spirituelles



### Finances

- Budget et suivi des dépenses
- Épargne et investissement
- Préparation à la retraite
- Gestion des dettes
- Planification financière à long terme
- Éducation financière



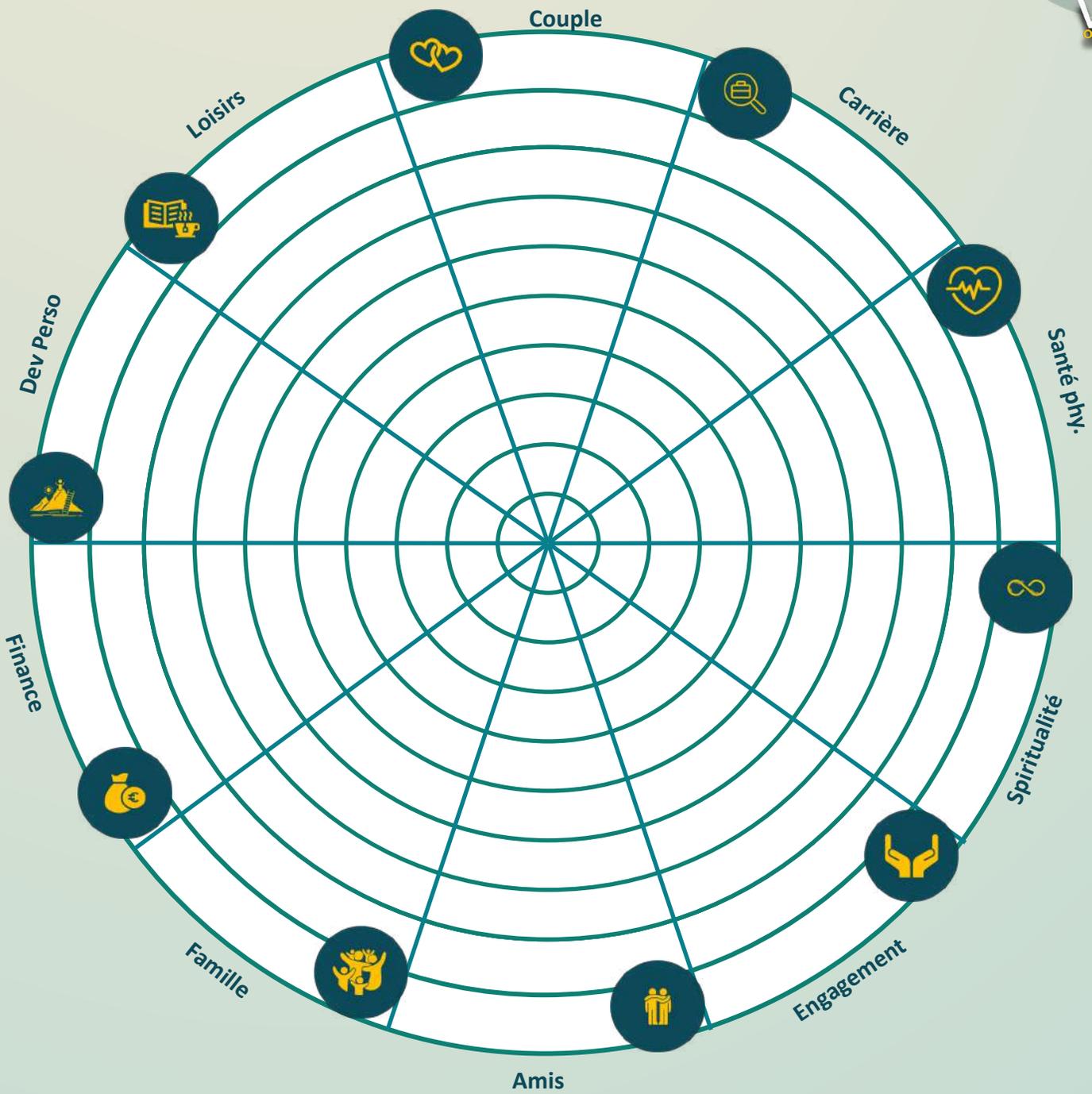
*Vous êtes le bienvenu avec ce en quoi vous croyez ou ne croyez pas !*

# COMPASS

www.vivvant.fr

A vous de jouer !

Colorez chaque dimension à la hauteur de ce vous estimez



## Et maintenant que vous avez réalisé votre auto-évaluation, quel est votre choix ?

- Ne rien faire, et pourquoi pas ! Vous pouvez être satisfait des résultats où ne pas avoir le courage de bouger quoi que ce soit !

ou

- Vous « attaquez » à résoudre les écarts comme un mécanicien détecte les problèmes d'une mécanique, fait une check-list et prend les problèmes les uns après les autres.
- Choisir ce que vous voulez voir fructifier, tout comme le jardinier observe son jardin en y voyant un potentiel à développer à petits pas.

Si vous voulez continuer, nous vous  
proposons de choisir la troisième  
option !!



## Quel état d'esprit adopter : mécanicien ou jardinier ?

La façon habituelle de voir les choses :  
Votre vie comme un moteur à réparer ?



Vous regardez vos résultats comme ce mécanicien un peu désespéré qui voit son moteur en piteux état et il ne sait pas par où commencer...

Si vous choisissez cette façon de voir les choses, vos questions seront :

- Pourquoi **seulement** à 4 sur cette dimension ?
- Qu'est ce qui me **manque** pour aller à 10 ?

**vous considérez votre vie comme  
un nombre de manques à combler, un nombre de choses à réparer**

Notre vision chez



Votre vie comme un jardin à faire fructifier !



Vous regardez vos résultats comme un jardinier voit son jardin : il observe le potentiel de vie qui s'y trouve sans oublier aussi les mauvaises herbes à défricher.

Si vous choisissez cette façon de voir les choses, vos questions seront :

- Pourquoi **déjà** à 4 sur cette dimension ?
- A quoi **j'aspire** pour aller plus haut ?

**vous considérez votre vie comme une base à amplifier en étant assuré  
que toutes vos ressources sont présentes et que rien ne vous manque.**



# COMPASS



Ce protocole est volontairement orienté SOLUTIONS et RESSOURCES (ce qui est à disposition plutôt que ce qui manque.) C'est une façon effectivement très inhabituelle de procéder. Voici donc quelques indications pour vous y aider étape après étape.

1

Choisissez la dimension que vous avez envie d'explorer (nous vous invitons à le faire pour toutes les dimensions)

2

Posez-vous la question suivante : pourquoi êtes-vous DÉJÀ à ce niveau ? (non pas pourquoi vous n'en êtes que là sinon vous seriez ce mécanicien et non un jardinier)  
Donnez au moins 10 raisons qui expliquent que vous soyez déjà à ce niveau et pas plus bas

3

Rappelez-vous d'un ou plusieurs moments où vous êtes senti plus haut qu'aujourd'hui et notez quels étaient les ingrédients qui permettaient cela ?

4

Imaginez que vous soyez à un cran plus haut (pas beaucoup plus haut, mais un peu plus haut) : décrivez comment cela serait (aidez-vous du tableau p 17) : qu'est-ce que vous y vivriez et ressentiriez ?

5

Si vous aviez un tout premier petit pas à faire pour aller dans cette direction, un premier pas qui soit désirable, quel serait-il ?

6

Et si ce pas était encore plus simple, plus désirable et que vous puissiez le faire dès demain?

7

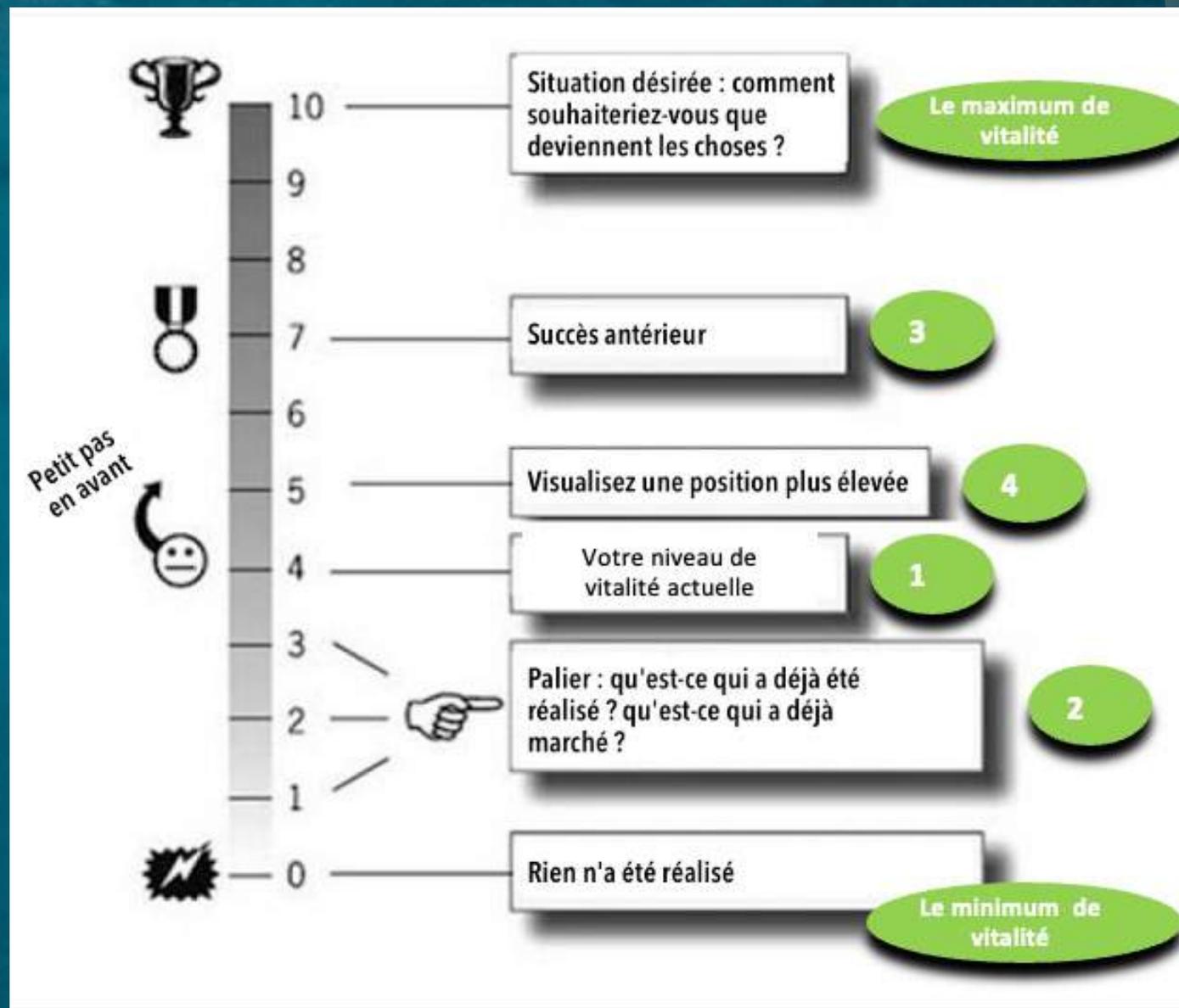
Quand commencez-vous ?



# COMPASS



Le processus SOLUTION FOCUS en image: exemple si vous identifiez votre point de départ à 4



Nom de la dimension :

1

Choisissez une dimension que vous aimeriez explorer et sur laquelle vous aimeriez avancer

-----

Choisissez une des dimensions qui vous attire particulièrement en ce moment, sur laquelle vous avez de l'énergie et du désir

**Pourquoi choisissez-vous cette dimension en particulier ?**

**Quelles sont les réflexions que vous vous êtes faites durant le travail d'évaluation ?**

**Quelle est votre meilleure espérance dans l'exploration de cette dimension ?**

Nom de la dimension :

2

Pourquoi êtes-vous **DÉJÀ** à ce niveau ?

-----

Attention : la question est bien pourquoi vous êtes **DÉJÀ** au niveau que vous avez scoré et non pas pourquoi vous n'en êtes que là !

Nous cherchons toutes les raisons qui vous ont permis et vous permettent d'être déjà à ce niveau. Notez au moins 10 éléments qui vous permettent de vous dire que vous êtes DÉJÀ à ce niveau

**Donnez 10 raisons (au moins) qui expliquent que vous soyez déjà à ce niveau (et pas plus bas !)**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Nom de la dimension :

3

Souvenez-vous des moments où sur cette dimension, vous étiez plus haut et souvenez-vous des ingrédients qui vous permettaient d'être plus haut

-----  
Nous allons chercher ici ce que nous appelons la DEVIANCE POSITIVE, c'est-à-dire le ou les moments où vous vous sentiez plus haut que le score que vous avez indiqué sur cette dimension. Listez les raisons, les circonstances, les ingrédients qui expliquent que vous ayez réussi à être plus élevé sur cette dimension. C'est une source d'inspiration et de solution que vous pourrez utiliser pour le point 4.

3

**Les moments où vous étiez plus haut que le niveau actuel  
Quels étaient ces moments ? Cela fut peut-être des moments furtifs, de courte durée.**

-  
-  
-  
-

**Quels étaient les ingrédients dans ces moments qui expliquent que vous étiez plus haut sur l'échelle ?**

-  
-  
-  
-

Nom de la dimension :

4

Imaginez que vous soyez à un cran plus haut (pas beaucoup plus haut, mais un peu plus haut) : décrivez comment cela serait (aidez-vous du tableau p 17) et créez-vous une vision de ce que cela pourrait être et de ce qui vous y vivriez, ressentiriez)

-----

Décrivez avec le plus grand luxe de détails ce que vous ressentez, vivez, voyez quand vous êtes arrivé à un cran au-dessus de votre résultat sur cette dimension. Prenez le temps de le faire, le dessiner, que cela prenne vie en vous, que cela devienne déjà comme une réalité.

4

Décrivez comment cela serait, si vous aviez un score de +1 par rapport au score que vous avez actuellement sur cette dimension

Qu'est ce qui est différent, nouveau, plus VIVVANT ?



Nom de la dimension :

6

Et si ce pas était encore plus simple, plus désirable et que vous puissiez le faire dès demain ?

-----

Nous sommes souvent à nous assigner des actions trop complexes. Nous vous invitons vraiment à réfléchir aux différents petits pas que vous avez listés et à vous dire : qu'est-ce que serait un premier petit pas encore plus simple ou désirable à mettre en œuvre ?

Nous visons à la mise en mouvement.

Un pas en amènera d'autres pas la suite...

Et si c'était un premier petit pas encore **plus simple** à mettre en œuvre ce serait lequel ?

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-

Nom de la dimension :

7

Quand commencez-vous ?

-----

Le changement est dans l'action, commencez sans tarder  
! Imparfait, plutôt que pas fait !

**Qu'allez-vous faire de façon spécifique ?**  
**Comment saurez-vous que vous aurez avancé ?**  
**Quelle est votre meilleure espérance une fois cette action mise en œuvre ?**  
**Quand commencez-vous ?**



Pour 2024 : appelez-nous pour aller plus loin sur votre chemin de vous sentir pleinement VIVVANT ! Nous vous offrons une conversation de coaching pour faire le point avec vous de là où vous en êtes



Bernard  
Tollec



Pour prendre RDV

« Contrairement à un brouillon où je peux tester plusieurs versions, la vie est une performance unique, un acte sans répétition.

Il s'agit simplement d'oser la vivre pleinement !

Et c'est pour cela qu'il y a **VIVVANT**  »

Bernard Tollec



# LE PROGRAMME



- Pourquoi 2V ?
- Se sentir pleinement VIVVANT c'est...
- Un parcours
- Des résultats



## VIVVANT : pourquoi 2V ?

À l'aube de ces années décisives, entre 40 et 60 ans, notre programme invite pour tous les hommes à embrasser chaque facette de leur existence avec une intensité débordante. Se sentir VIVVANT, ce n'est pas qu'une aspiration, c'est une nécessité vitale.

Dans cette période où le temps semble s'échapper, où les questions fondamentales surgissent, il est impératif de mobiliser tous les moyens pour vivre pleinement.

Après tout, il n'y a pas de plan B, pas de seconde chance : c'est notre unique voyage.

C'est pour les hommes qui, face aux épreuves et aux interrogations de la vie, réalisent qu'une existence tiède ne suffit pas. Pour ceux qui désirent ardemment embrasser chaque moment, chaque émotion, chaque défi.

Et concernant "VIVVANT" avec deux "V" au milieu ? Loin d'être une erreur, c'est un symbole ! Le nom "Vivant" nous parlait tant que, face à l'indisponibilité de [www.vivant.fr](http://www.vivant.fr), nous avons choisi "VIVVANT". Ces deux "V" centraux sont là pour nous rappeler, chaque jour, de vivre avec une double intensité.



## Se sentir pleinement VIVVANT c'est :

### Poser des choix

Prendre des décisions actives, établir des priorités et assumer ses choix.

### Se sentir libre

Être exempt de jugements, croyances limitantes et explorer librement.

### Etre Aligné

Agir en cohérence avec ses valeurs, talents et vocation, procurant une sensation de congruence.

### Développer une bonne énergie :

Avoir la vitalité pour agir et ressentir un engagement émotionnel, en équilibrant l'enthousiasme et la réflexion.

### Créer du sens

Posséder une clarté de but et se sentir motivé et inspiré.

### Se sentir présent

Être attentif et engagé dans le moment présent, intérieurement et extérieurement.

### Porter du fruit

Reconnaître et vivre les retombées positives de ses actions.

### Vivre dans la confiance

Croire en soi, en l'avenir, et parfois en une force supérieure.

# Ce que vous allez expérimenter pendant ce parcours



## Un collectif stimulant

Vous rejoignez un groupe d'hommes âgés de 40 à 60 ans, animés par une aspiration profonde : celle de se sentir pleinement vivants dans chaque facette de leur existence. Dans cette période cruciale de la vie, où les questions existentielles se font pressantes et le temps semble s'accélérer, vous n'êtes pas seul. Chaque homme dans ce groupe, bien que possédant ses ambitions uniques, sera là pour vous, que ce soit le groupe entier ou un trio de confiance. Ensemble, vous vous soutiendrez, vous challengerez et vous veillerez à la concrétisation de vos actions pour vivre intensément chaque instant.



## Des interactions régulières

Sur une période de quatre mois, vous bénéficierez d'un accompagnement rigoureux : tantôt en groupe complet de 12, tantôt en trio, formant un cercle plus intime. Chaque rencontre est soigneusement orchestrée pour vous guider vers la réalisation de votre désir profond de vivre pleinement. Une semaine, nous nous rassemblerons en tant que groupe de 12 en entier pendant 1 heure, et la semaine suivante, l'intimité du trio prendra le relais aidé par un processus qui vous sera donné. Cette cadence bien pensée est votre alliée pour avancer résolument vers une vie vécue avec intensité.



## Un accompagnement individualisé

Lorsque que vous sentirez le besoin d'une attention particulière, nos coaches seront là pour vous. Sur simple sollicitation de votre part, vous aurez droit à un crédit de 5 heures avec nos coaches chevronnés. Ces experts, spécialisés dans l'accompagnement des dirigeants dans le développement de leur leadership et des transformations, seront à votre écoute. C'est l'opportunité de confier des sujets qui vous tiennent à cœur et que voulez traiter en tête à tête avec un professionnel.



## Des rencontres digitales et une immersion présentielle

Au cours de ces 4 mois, notre voyage alternera entre le présentiel et les rencontres virtuelles. Il y aura deux immersions : une au démarrage pendant un week-end et une autre au milieu du parcours de 3,5 jours qui se fera sur un chemin inspirant en France. C'est bien plus qu'une simple marche ; c'est une quête, une redécouverte, un moment pour se connecter profondément à soi-même et aux autres. Après cette expérience transformante, nos échanges numériques reprendront, servant de pont solide pour ancrer et pérenniser tout ce que vous aurez vécu et appris.



## Une approche positive et générative et optimiste

Plutôt que de s'attarder sur les ombres du passé, nous choisissons de célébrer la lumière de vos potentialités. Pendant ces 4 mois, nous misons sur ce qui brille en vous : vos talents innés, vos ressources inexplorées et vos aspirations profondes. Oubliez la réparation ; ici, c'est l'amplification qui prime ! Nous vous initierons à la puissante méthode "Appreciative Inquiry" dont nous sommes experts, vous offrant ainsi une nouvelle perspective, un état d'esprit renouvelé, loin des sentiers battus de la pensée conventionnelle que vous pouvez aussi utiliser en dehors de ce programme.



## Un accompagnement global

Notre accompagnement plonge profondément dans une triade essentielle et holistique : la tête, pour affiner votre leadership et votre vision; le cœur, pour résonner avec vos aspirations les plus profondes; et le corps, pour ancrer solidement vos projets et vos habitudes dans la réalité. Cette approche intégrée garantit que chaque aspect de vous-même est engagé, permettant une transformation profonde et durable dans la manière dont vous menez vos initiatives à bien.

## A la fin de ce parcours vous aurez



EXPLORÉ L'ENSEMBLE  
DES DIMENSIONS DE  
VOTRE VIE ET  
DÉTERMINER VOTRE  
DEGRÉ DE VITALITÉ



DÉTERMINÉ VOTRE  
VISION SUR CE QUE  
VOUS VOULEZ  
ATTEINDRE



DÉVELOPPÉ DES  
ROUTINES ET UN  
MINDSET GÉNÉRATIF ET  
APPRÉCIATIF



VALORISÉ VOTRE PASSÉ  
POUR AVANCER AVEC  
GRATITUDE VERS VOTRE  
FUTUR



VALORISÉ VOS ATOUTS  
ET IDENTIFIER CE QUI  
VOUS PERMET  
D'AVANCER



AUGMENTÉ VOTRE  
NIVEAU DE JOIE  
D'OPTIMISME ET  
DE PRESENCE



REALISÉ UN PLAN  
D'ACTION CONCRET  
POUR AVANCER VERS  
PLUS DE VITALITÉ.



Noous nous rendons disponible pour vous offrir une conversation de coaching pour faire le point avec vous de là où vous en êtes



**Bernard**  
Tollec



Contrairement à un brouillon où je peux tester plusieurs versions, la vie est une performance unique, un acte sans répétition.

Il s'agit simplement d'oser la vivre pleinement !

Et c'est pour cela qu'il y a



Bernard Tollec

# Le programme VIVVANT... Cela commence en 2024... Les candidatures sont ouvertes



Une cohorte de  
12 hommes de  
40 à 60 ans



Qui ont un besoin de se renouveler,  
une envie d'y aller et s'engage à  
prendre ce temps de le faire

Vous êtes  
fatigué, votre  
vie manque de  
sens  
Vous manquez  
de joie et  
d'entrain  
Vous avez  
perdu  
confiance  
Vous avez  
moins  
d'énergie

Avant

Après un parcours de 4 mois

Des moments en  
distanciel



2 moments  
de présentiel



Des moments  
de coaching  
Individuel et collectif



- Un espace-temps structuré pour :
- Faire le point
  - Construire son projet
  - Suivre un processus piloté par deux coachs professionnels

Après

Un renouveau complet de votre vie  
Une connexion à vraiment ce qui est  
important pour vous  
Une vie faite de sens avec plus de joie  
Une nouvelle version de vous-même  
Une confiance en soi et dans l'avenir  
Un homme épanoui, avec de l'énergie et  
pleinement VIVVANT !

www.vivvant.fr

Un programme d'accompagnement  
pour les hommes de 40 à 60 ans  
qui veulent se donner les moyens de  
se **réinventer** et de **passer à l'action**



Prendre un RDV pour discuter  
de ce que vous recherchez

Exploration

Vivvant ?

La Genèse

Les grandes lignes

Et vous, où en êtes-vous ?

FAQ

Blog

*Si ces quelques images et phrases ci-dessous vous parlent...*

... et que l'essentiel pour vous  
est de vous sentir pleinement...



Suivez-nous sur nos réseaux et suivez le  
hashtag #VIVVANT



[www.vivvant.fr](http://www.vivvant.fr). (avec 2V !)



+33 6 18 45 67 13

[Bernard.tollec@transfo-positive.com](mailto:Bernard.tollec@transfo-positive.com)



[Facebook](#)



[LinkedIn](#)



[Instagram](#)

