

Je me fais confiance

Je me fais confiance

Un petit groupe de travail pour les personnes intuitives et exigeantes qui veulent passer de la lucidité à des décisions claires et assumées.

Pourquoi ce groupe

Il y a une différence entre être lucide, décider et agir.

Être lucide, c'est voir ce qui se passe : percevoir les intrications dans une situation, comprendre les enjeux et savoir, éventuellement, ce qu'il serait possible de faire pour que les choses changent.

Décider est l'étape suivante : lorsque la lucidité a montré ce qui était à faire et que l'on choisit de le faire.

Agir devient alors possible, c'est la mise en œuvre concrète de cette décision.

Ces trois étapes ne demandent pas les mêmes compétences. Et souvent, quand on est intuitive et en quête de vérité, la lucidité n'est pas le problème : ce sont la décision et le passage à l'action qui sont plus difficiles.

Pourquoi ? Parce qu'ils demandent une stabilité intérieure pour faire face aux conséquences d'un repositionnement, et de tenir bon quand l'environnement s'emballe.

Ce groupe est un espace de travail pour t'aider à renforcer ta stabilité intérieure afin de poser des décisions et des actes alignés sur ce que tu veux vraiment.

Les objectifs

Notre travail consistera à développer ta stabilité intérieure, afin qu'elle te permette de rester fidèle à toi-même, à tes désirs et à tes valeurs, même lorsque le contexte est difficile et que tu sens une pression à ne *pas* agir comme tu l'aimerais.

Ce groupe a pour objectif de t'aider à :

- faire davantage confiance à tes perceptions dans des situations complexes ;
- identifier plus clairement les endroits où tu es en décalage vis-à-vis de toi-même ;

- cesser de maintenir certaines incohérences par hésitation ou par peur ;
- prendre des décisions plus nettes et les assumer intérieurement ;
- rester plus stable face aux réactions ou aux doutes éventuels de l'entourage.

Ce que nous allons travailler

Le travail s'organisera autour de ces 4 points :

- **Clarté**
Apprendre à lire une situation et à voir la réalité sans filtre — autant que possible
- **Vérité**
Reconnaître les contorsions, ne plus se raconter d'histoire et s'autoriser à être vrai
- **Entraînement**
Entraîner la stabilité intérieure en développant la présence et la capacité à être curieux sans attente
- **Choix**
Transformer la lucidité en décisions : décider consciemment, assumer les coûts et agir

J'adapterai les contenus et les propositions au groupe et aux besoins de chaque participant.

Pour qui est fait ce groupe ?

Ce groupe s'adresse à des personnes qui :

- perçoivent déjà clairement certaines incohérences dans leur vie et sentent qu'il devient difficile de continuer comme avant ;
- veulent dépasser le simple constat et passer à l'action pour vivre de manière plus alignée, plus congruente ;
- sentent qu'elles pourraient avancer seules mais voient que certaines décisions continuent d'être repoussées ou évitées.

Important : ce n'est pas un espace thérapeutique ni un groupe de soutien émotionnel, mais un espace de travail et d'entraînement au discernement.

Il s'adresse à des personnes réfléchies, exigeantes et prêtes à regarder les choses avec honnêteté.

Format

Groupe de **5 personnes maximum**

Durée : 10 semaines — du 7 avril au 18 juin 2026

Ateliers de groupe en ligne

Nous nous retrouverons pour 8 ateliers en ligne, de 10h30 à 12h, les :

- 7 avril
- 17 avril
- 27 avril
- 6 mai
- 18 mai
- 28 mai
- 8 juin
- 18 juin

L'enregistrement de la séance sera disponible dans le cas d'une absence exceptionnelle.

Espace de partage

Les membres auront accès à un espace privé pour échanger entre les ateliers, partager leurs expériences et poser leurs questions.

Engagement

La qualité du travail que nous pourrons faire ensemble repose en partie sur un engagement réel des participants. Si tu décides de t'inscrire, tu t'engages à :

- être présente aux rencontres prévues ;
- venir avec les situations et questions sur lesquelles tu veux travailler ;
- être honnête envers toi-même et envers le groupe.

Investissement

750 € — paiement possible en 3 mensualités de 260 €

Le premier paiement devra être fait le 31 mars au plus tard.

Composition du groupe

Ce groupe est volontairement limité à 5 personnes pour permettre un travail précis sur les situations réelles de chacune. Je ne sais pas encore si je proposerai à nouveau ce format.

Je prendrai le temps de lire chaque candidature et de composer un groupe cohérent. Toutes les demandes ne seront donc pas forcément acceptées.

Candidature

Si ce travail te parle et que tu veux rejoindre le groupe, je t'invite à répondre aux questions suivantes :

1. Parle-moi brièvement de toi : ta situation professionnelle et personnelle, ce qui constitue ta vie aujourd'hui.
2. Qu'est-ce qui t'amène à vouloir participer à ce groupe ?
3. Y a-t-il aujourd'hui une situation ou une décision que tu sens devoir clarifier ?
4. En quoi tu penses que ce travail pourrait t'aider ?

Envoie-moi tes réponses par mail, à hello@floradouville.com ou bien en répondant simplement au mail dans lequel il y avait un lien vers cette page.

J'accepte les candidatures **jusqu'au 20 mars** et je répondrai à chacune des personnes qui m'auront écrit. Le groupe sera constitué dans les jours qui suivent.