



DÉVELOPPEMENT DE L'ÊTRE

  
Un  
Petit  
Pas  
Pour  
ACCOMPAGNER LA VIE INTÉRIEURE

# LA VIE INTERIEURE, UN TERRITOIRE A EXPLORER ET A DEFENDRE



La vie humaine défile à grande vitesse. Tous, nous sommes happés à l'extérieur de nous pour faire face à un quotidien morcelé, alternance de plaisirs et de frustrations, dans une confrontation des idéaux, des contraintes et des peurs.

Le temps disponible pour faire face aux sollicitations semble se réduire, provoquant perte de repères et questionnements sur le sens de cette vie.

Il est possible, pour chacun, de faire un pas de côté. La connexion à notre vie intérieure permet de nous enraciner peu à peu dans une autre réalité : vivre tous les rôles de sa vie extérieure, professionnels, familiaux, sociaux, sans perdre le lien à soi, c'est-à-dire en apprenant à s'aimer.

A époque complexe, réponses multiples : je cherche avec vous, sur différents terrains en usant de formats variés, la réconciliation avec les profondeurs de l'Être, là où s'arrime le sentiment intérieur de sécurité, là où patientent les ressources que le mental ordinaire ignore.

Nulle intelligence artificielle, nul robot, aucun autre être humain que vous-même ne peuvent faire ce voyage-là, intime et unique, à votre place. A l'heure où les images et le « prêt à penser » envahissent les écrans, les cerveaux et les agendas, reconnaître et célébrer le sensible, nourrir l'imaginaire, s'abandonner à l'intelligence de la Vie, constituent un défi tout autant qu'une manière de se préparer aux ressacs de l'existence.

Notre monde intérieur, ouvert aux forces de Vie, est l'un des derniers espaces de liberté, une terre sacrée qu'il nous revient de protéger et de défendre. C'est à cette danse entre vie intérieure et vie extérieure que je vous convie, dans un compagnonnage avec l'essentiel.

# UN CHEMIN DE CONSCIENCE POUR COOPÉRER AVEC LA VIE

« Il faut aller de l'extérieur vers l'intérieur, et de l'intérieur vers le supérieur », disait Saint Augustin d'Hippone. Les techniques du coaching sont précieuses pour clarifier les problématiques liées à la vie extérieure, professionnelle et relationnelle. La reconnexion avec les profondeurs de l'être emprunte des chemins de traverse, sensibles, symboliques et créatifs, jamais tracés à l'avance : la voie des rêves, les constellations archétypales, l'écriture-thérapie, éclairent cette route vers soi et plus que soi.



INVITATION

---

# VIVRE AVEC SOI, VIVRE AVEC L'AUTRE

La relation à soi vivante, consciente, bienveillante, est la clé  
d'une relation à l'autre ouverte et évolutive.

Un chemin d'accompagnement sur mesure pour vous aider à  
vivre en paix avec votre histoire, à clarifier vos valeurs,  
besoins et motivations, pour exprimer qui vous êtes, en  
renonçant aux jeux de pouvoir.





# De la relation de pouvoir au pouvoir de la relation

« Pour établir une relation avec autrui, il faut d'abord établir une relation avec soi-même. Si nous sommes incapables d'affronter notre propre solitude, nous ne faisons qu'utiliser les autres comme des boucliers. » Irvin Yalom

## EN INDIVIDUEL

Des approches qui se complètent pour rencontrer, à votre rythme et selon vos besoins, les dimensions psychiques, émotionnelles, physiques et spirituelles de votre être.

De séance en séance, les prises de conscience œuvrent à la réconciliation avec toutes les parts de soi, et à l'adoption d'une éthique relationnelle.

- Analyse de rêve et imagination active
- Thérapie par le jeu de sable
- Mémoire Cellulaire et cycles répétitifs
- Ecriture thérapeutique

## EN COLLECTIF

Des ateliers autour d'un thème précis afin d'acquérir ensemble des repères utiles au quotidien :

- Les bases de la relation authentique
- La relation conflictuelle
- Découvrir ses motivations intérieures
- Prévenir et gérer le stress de l'altérité par la méditation et l'écriture
- Constellations relationnelles

Rendez-vous à Ouroux en Morvan et en visio.

Autres lieux et ateliers : voir agenda sur [humanimavivrevivant.fr](http://humanimavivrevivant.fr)

## Frédérique PETIT

Psychanalyste symbolique

06 59 58 93 31

[frederique.petit@1ppp.fr](mailto:frederique.petit@1ppp.fr)

[www.unpetitpaspour.fr](http://www.unpetitpaspour.fr)



[podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande](http://podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande)





INVITATION

---

**DEVELOPPER  
SA POSTURE  
PROFESSIONNELLE**

DIRIGEANTS - MEMBRES DE CODIR - MANAGERS

Quand la vie professionnelle devient un terrain de développement de soi et de contribution utile au monde, elle prend tout son sens car le métier rejoint alors la mission de vie.

 **Un  
Petit  
Pas  
Pour**  
ACCOMPAGNER LA VIE INTÉRIEURE



# Des professionnels et des experts reliés à leur âme

## COACHING INDIVIDUEL

### Accompagnement personnel des dirigeants

Un espace de parole confidentiel pour : Prendre du recul. Clarifier la complémentarité entre associés. Ajuster la cohérence entre la vision pour l'entreprise et la feuille de route du dirigeant. Soutenir le poids des décisions. Travailler les ombres et ressources du dirigeant.

### Accompagnement des membres de CoDir et des managers

Thèmes abordés : Accompagner les transformations humaines durant les phases de transitions. Découvrir et assumer la singularité de son leadership. Assumer son autorité (avec N+1 et N-1) sans recourir au pouvoir. Courage relationnel et authenticité. Gérer la pression.

## COACHING D'ÉQUIPE

Découvrir et combiner nos profils de motivation.  
Développer la maturité relationnelle dans le collectif.

## PORTRAITS DE LEADERS ET STORYTELLING

Je façonne avec vous un message authentique, pour que votre public-cible (clients, prospects, partenaires, salariés, étudiants...) ressente ce qui vous anime, s'y reconnaisse et vous rejoigne. Nous plongeons dans votre histoire et votre personnalité pour en révéler toute la singularité et choisir les images et les mots qui reflèteront l'âme de votre projet, en cohérence avec la vôtre.

Interventions : Ouroux en Morvan. En visio. Sur site (Bourgogne, Lille, Paris). Tarifs sur devis.

**Frédérique PETIT**  
Coaching de dirigeants. Séminaires.

06 59 58 93 31

frederique.petit@1ppp.fr



[www.unpetitpaspour.fr](http://www.unpetitpaspour.fr)



[podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande](http://podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande)  
Dans ce podcast, je reçois Georges, un chef d'entreprise qui n'a jamais pris le temps de s'occuper de sa vie intérieure...



SARL UnPetitPasPour au capital de 2500 € - Siret 797 491 388 00022 - RCS Nevers  
Imprimé par [www.onlineprinters.fr](http://www.onlineprinters.fr), Dr.-Mack-Straße 83, 90762 Fürth, Allemagne



INVITATION

**PRENDRE SOIN DE SOI,  
DANS SON RÔLE  
D'ACCOMPAGNANT**

FONCTIONS RH- IRP - COACHS  
PRATICIENS DE SANTE ET BIEN-ÊTRE  
TRAVAILLEURS DU SECTEUR SOCIAL  
ET HUMANITAIRE

*Car on ne peut pas donner quand on est vide.*

 **Un  
Petit  
Pas  
Pour**

ACCOMPAGNER LA VIE INTÉRIEURE



«Apprenez vos théories aussi bien que vous le pouvez, puis mettez-les de côté quand vous entrez en contact avec le vivant miracle de l'âme humaine » C.G. JUNG

La qualité de présence à soi doublée d'un bon niveau d'énergie sont nécessaires pour accompagner l'autre.

Quand la relation d'aide fait partie intégrante de la profession, les temps de parole et de ressourcement sont indispensables.

S'y ajoute la nécessité de prendre du recul avec sa propre histoire, avec ses projections, avec ses blessures. De comprendre et gérer si besoin la violence ressentie dans la relation avec l'accompagné ainsi que dans les relations entre pairs et avec le système (entreprise, institution...).

Enfin, puisqu'on accompagne l'autre aussi loin que l'on est allé soi, prendre soin de soi dans sa posture d'accompagnant, c'est également prendre le temps de développer ses appuis intérieurs.

Aux côtés des accompagnants, j'anime notamment les espaces suivants :

- Supervision individuelle de la pratique du coaching
- Intersession entre pairs (collectifs RH, IRP...)
- Formation à la maturité relationnelle (base Communication Non Violente)

Interventions : Ouroux en Morvan. Sur site (Bourgogne, Lille, Paris)

Tarifs sur devis.

**Frédérique PETIT**

Accompagnement, formation, supervision

06 59 58 93 31

frederique.petit@1ppp.fr

www.unpetitpaspour.fr



podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande



INVITATION

---

## ÉCRITURE-THÉRAPIE

Un atelier d'écriture thérapeutique qui puise à la source des étapes fondatrices de votre vie pour travailler la connaissance de soi tout en libérant votre créativité.



ACCOMPAGNER LA VIE INTÉRIEURE



## Oser le regard du poète sur notre vie

«Écrire seulement pour être. Pour s'engager. Vers les autres. Avec les autres. Écrire pour dériver de l'homme ancien. Écrire pour dériver vers l'homme à naître. Rien d'autre » Jacques Lacarrière

Il n'y a pas de petites vies. Toute existence humaine est encadrée par 2 grands passages : la naissance et la mort. Elle est traversée d'expériences universelles : la fraternité, le couple, la famille, le travail, la matière, la nature, la spiritualité, la beauté. Et elle est façonnée par des moments forts, des rencontres déterminantes, des accidents de parcours, des virages serrés.

L'atelier vise à développer les capacités de relire notre histoire pour en prendre la pleine mesure, en posant un œil décalé, nouveau, voire transgressif, sur nos vécus. Les mots se mettent au service de l'infime comme du grandiose, du tragique comme du sublime. Nous apprenons à porter un regard de poète sur nos vies, sur la vie.

Autour d'un thème commun, 3 propositions d'écriture :

- Une immersion dans les faits, intenses, banals, féroces, tendres...
- Le passage du réel à la fiction : enfourcher la plume de l'imaginaire, pour conter notre histoire autrement, et sortir de l'ornière du connu.
- Apprivoiser l'archétype rencontré dans le concret de nos vies pour témoigner de son universalité.

Rendez-vous à Ouroux en Morvan .

Autres lieux et ateliers : voir agenda sur [humanimavivrevivant.fr](http://humanimavivrevivant.fr)



**Frédérique PETIT**

Psychanalyste symbolique et auteur

📞 06 59 58 93 31

✉ [frederique.petit@1ppp.fr](mailto:frederique.petit@1ppp.fr)

🌐 [www.unpetitpaspour.fr](http://www.unpetitpaspour.fr)

🎙 [podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande](http://podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande)





INVITATION

Analyse de rêve  
&  
constellations  
archétypales

PRÉAVIS  
DE RÊVE

REVOLUTIONNER C'EST INVENTER DE NOUVEAU

Un  
Petit  
Pas  
Pour

ACCOMPAGNER LA VIE INTÉRIEURE

«La Nature est un temple où de vivants piliers  
Laissent parfois sortir de confuses paroles ;  
L'homme y passe à travers des forêts de symboles  
Qui l'observent avec des regards familiers.»  
Charles Baudelaire, Correspondances

La psychanalyse symbolique, issue de la psychologie des profondeurs découverte par C.G. JUNG, s'adresse aux personnes qui cherchent à être accompagnées dans leur quête de sens, et à s'ouvrir à la dimension symbolique de l'existence, dans une relation initiatique à l'inconscient et à la vie.

Voie d'accompagnement symbolique et spirituel laïque, son véhicule essentiel est le symbole, que nous recevons dans les rêves et les synchronicités de la vie.

La pensée symbolique qui se manifeste dans les rêves est l'information du Soi adressée au moi de l'individu. Elle prend pour chacun un contenu, un style et une forme singulière éminemment personnelle.

Les rêves et les synchronicités permettent de nous confronter aux représentations archétypales figées transgénérationnelles, familiales et culturelles qui dominent notre vie psychique. Au cours de ce processus, l'analyste et le rêveur contemplent le déroulement d'un chemin d'évolution mis en œuvre à partir des profondeurs de l'inconscient.

Les constellations archétypales mettent en scène ces grands archétypes qui traversent chacun (naissance, fonction paternelle, animus, anima, principe de différenciation, matriarcat, parole). Elles aident à ce que le psychisme puisse se différencier de l'héritage transgénérationnel qui l'a imprégné et qu'il est venu rencontrer pour élaborer une réponse symbolique. Elles visent à permettre à l'être de retrouver sa dignité, son envergure intérieure et d'envisager sa filiation d'amour.

Rendez-vous individuel à Ouroux en Morvan et en visio.

Autres lieux et ateliers : voir agenda sur [humanimavivrevivant.fr](http://humanimavivrevivant.fr)

**Frédérique PETIT**

Psychanalyste symbolique et auteur

06 59 58 93 31

[frederique.petit@1ppp.fr](mailto:frederique.petit@1ppp.fr)

[www.unpetitpaspour.fr](http://www.unpetitpaspour.fr)



[podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande](http://podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande)



SARL UnPetitPaspour au capital de 2500 € - Siret 797 491 388 00022 - RCS Nevers  
Imprimé par [www.onlineprinters.fr](http://www.onlineprinters.fr), Dr.-Mack-Straße 83, 90762 Fürth, Allemagne



INVITATION

---

**ORIENTATION  
& PROJET  
PROFESSIONNEL**

Une approche de la motivation centrée sur  
le plaisir et le sens pour construire un  
projet de vie qui nous ressemble.



# Et vous, qu'est ce qui vous fait vibrer dans la vie ?

Les êtres humains s'engagent naturellement dans des expériences qui les stimulent : cette démarche individuelle ou collective revient aux sources de la motivation intrinsèque pour mettre en évidence que le plaisir et le sens constituent deux composantes déterminantes du processus d'implication, indépendamment de facteurs extérieurs comme les récompenses matérielles ou les signes de valorisation.

Ce modèle de motivation simple et pratique permet d'identifier les principaux moteurs d'une personne afin qu'elle en déduise ce qui la fait vibrer pour (re)trouver la stimulation et au final, se sentir (enfin) à sa place.

Les applications sont nombreuses : mieux se connaître, orientation professionnelle ou scolaire, élaborer un projet professionnel dynamisant, optimiser le processus de recrutement, développer et assumer son style de leadership singulier, éclairer les complémentarités dans une équipe, élaborer une feuille de route qui nous ressemble, éviter l'épuisement professionnel...

Modalités :

3 à 5 séances de 2H00 en individuel. Face à face ou visio.

1 à 2 jours en collectif.

Rendez-vous individuel à Ouroux en Morvan et en visio.

Autres lieux et ateliers : voir agenda sur [humanimavivrevivant.fr](http://humanimavivrevivant.fr)

## Frédérique PETIT

Accompagnement, formation, supervision

📞 06 59 58 93 31

✉ [frederique.petit@1ppp.fr](mailto:frederique.petit@1ppp.fr)

🌐 [www.unpetitpaspour.fr](http://www.unpetitpaspour.fr)



[podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande](http://podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande)



“

**Qui regarde l'extérieur rêve.  
Qui regarde en lui-même se réveille.**

Carl Gustav Jung



**Qui suis-je ?**

Femme d'entreprise, psychanalyste symbolique, auteur, j'ai d'abord réalisé des missions opérationnelles et stratégiques en entreprise, avant de créer en 2013 une activité dédiée à l'accompagnement de la vie intérieure.

Passionnée par la dynamique humaine, dans ses lumières et dans ses ombres, j'aide à faire bouger les lignes intérieures, pour que chacun, là où est, tienne debout et devienne acteur des évolutions en cours.

**Frédérique PETIT**

**Psychanalyste Symbolique**

**Accompagnement - Supervision - Formation**

**En individuel et en entreprise**

06 59 58 93 31

[frederique.petit@1ppp.fr](mailto:frederique.petit@1ppp.fr)

[www.unpetitpaspour.fr](http://www.unpetitpaspour.fr)

[podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande](http://podcast.ausha.co/qui-c-est-qui-commande)

