

S'APPAISER ET PERFORMER DURABLEMENT



Coaching des dirigeants
avec la méthode KAL™

*Sylvie
Pomeo*

Introduction

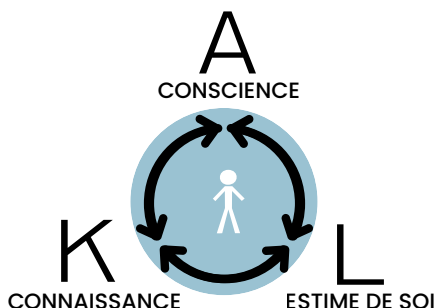
Être dirigeant d'entreprise est aussi exigeant que pratiquer un sport de haut niveau : la pression est constante, la compétition permanente.

Alors que près de 9 dirigeants sur 10 reconnaissent que leur équilibre intérieur influence directement leurs performances, seuls 36 % ont décidé d'en faire une priorité stratégique.



J'aide les dirigeants éclairés à prendre une longueur d'avance grâce à la méthode KAL™ :

- pour être plus sereins
- pour développer une confiance inébranlable en eux-mêmes et en la vie
- pour améliorer leurs performances sans s'épuiser



La méthode KAL™ repose sur trois piliers : la **Connaissance** (Knowledge), la **Conscience** (Awareness) et l'**Estime de soi** (Love).

Ce cadre simple et concret permet de garder l'esprit clair, de réguler ses émotions, et de cultiver un équilibre qui soutient des performances durables.

Chaque pilier renforce les deux autres. Cette dynamique crée un cercle vertueux qui rend la méthode particulièrement efficace pour celles et ceux qui portent de grandes responsabilités.

1 – La connaissance

Le premier principe, la connaissance, concerne la compréhension du fonctionnement des pensées et des émotions, y compris des mécanismes internes et des biais cognitifs propres à chacun.

Voici trois connaissances essentielles :

- **Les pensées créent les émotions** : Ce que nous ressentons provient directement de nos pensées. Les émotions ne sont pas créées par les circonstances extérieures, mais par nos pensées.

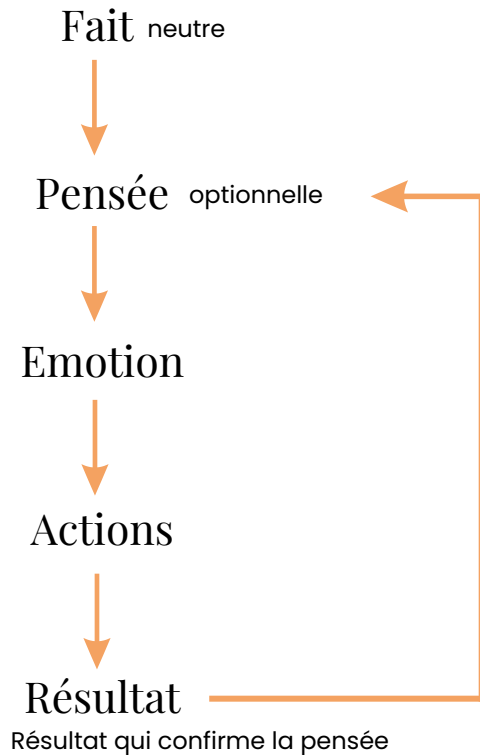
Par exemple, un chiffre d'affaires de X n'a pas le pouvoir de vous faire sentir bien ou mal. C'est la pensée que vous avez au sujet du chiffre qui crée du stress ou du confort. Les faits, en eux-mêmes, sont neutres — ils ne sont ni bons ni mauvais.

- **Les émotions sont le carburant de nos actions** : Tout ce que nous faisons ou ne faisons pas découle de la façon dont nous nous sentons. Nos émotions déterminent nos décisions, nos comportements, nos interactions, notre niveau d'énergie et même notre capacité à réfléchir.
- **Les pensées sont facultatives** : Les pensées qui nous traversent ne sont que des propositions. Nous ne sommes pas obligés de les accepter comme vérité ni de les laisser nous diriger.

Nous devons décider quelles pensées nous voulons entretenir et dire à notre cerveau ce que nous voulons qu'il pense. Nous devons apprendre à sélectionner nos pensées avec soin : discréditer celles qui ne nous servent pas et cultiver délibérément des pensées qui soutiennent les résultats que nous souhaitons.

Car nos pensées créent notre vie.

Voici le schéma du processus de création :



Nous pouvons mieux contrôler nos résultats et notre vie en modifiant notre perception des faits.

Cependant, il arrive que nous perdions l'accès à ce savoir et que des émotions comme le stress, la colère ou l'anxiété prennent le dessus.

→ C'est là que la Conscience entre en jeu.

2 – La conscience

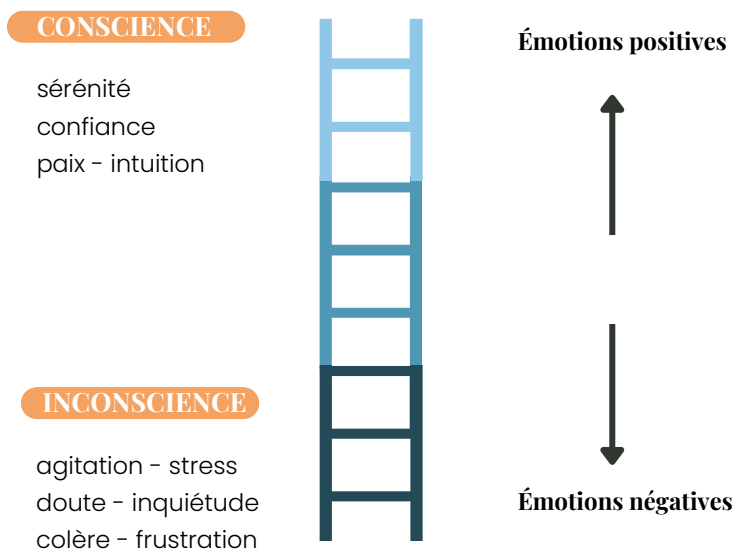
Le deuxième principe de la méthode KAL™, la Conscience, consiste à élargir et approfondir notre regard, et à développer une compréhension plus vaste de nous-mêmes, des événements et du monde qui nous entoure.

Élever notre niveau de conscience revient à percevoir les situations avec lucidité, sans distorsion ni agitation intérieure.

Cela se traduit par un état de calme, d'ancrage, de paix intérieure, de confiance et de sérénité.

Autrement dit : **un esprit clair.**

Voici une représentation simplifiée de l'échelle de Conscience, décrite dans la méthode KAL™ :



Nous comprenons alors l'intérêt d'élever notre niveau de Conscience.

Voici 3 clés pour cultiver votre conscience et maintenir un niveau de conscience élevé :

- **Adopter la posture de l'observateur :**
 - Observation extérieure : Voir les événements du monde comme des faits sans y associer de pensées ni d'émotions, sans juger ni qualifier, et en les simplifiant au maximum. *Exemple : des humains sont assis.*
 - Observation intérieure : Devenir le témoin de ses propres pensées et émotions sans s'y identifier.
- **Discréditer les pensées qui génèrent des émotions négatives :** Les émotions négatives diminuent notre niveau de conscience. Lorsque nous sommes sous l'influence d'émotions négatives, nos pensées ne sont plus fiables. Peur, stress, colère et anxiété proviennent d'«erreurs de pensée», autrement appelées "illusions".
- **Utiliser le corps pour apaiser le système nerveux :** L'activation du système parasympathique, qui favorise détente et récupération, est essentielle pour apaiser le corps et l'esprit. Des pratiques comme l'automassage, la respiration profonde, le chant, le yoga ou encore les douches froides aident à réguler le système nerveux. Un corps détendu ne peut pas retenir le stress.

Exemple pratique : Lorsque vous ressentez du stress, adoptez la posture de l'observateur, comme si vous observiez la scène de l'extérieur. Relâchez vos épaules et votre mâchoire, puis respirez calmement, comme si vous étiez en sommeil profond. Ensuite, demandez-vous quelle pensée est à l'origine de ce stress. Quelle est la phrase exacte ?

Le troisième pilier de la méthode KAL™ est l'**Estime de soi**. Ce pilier est à la fois une porte d'entrée vers plus d'équilibre, de bien-être et de sérénité, et une conséquence directe de l'application de la **Connaissance** et de la **Conscience**.

3 – L'estime de soi

Pour cultiver une relation saine avec soi-même et les autres, trois pratiques clés sont à adopter :

- **Cesser les souffrances inutiles** : Nous nous faisons souffrir inutilement en nous inquiétant, en nous mettant en colère, en voulant tout contrôler, en nous faisant des reproches, en nous critiquant ou en nous culpabilisant. Ces souffrances autoinfligées nous éloignent de la conscience nécessaire pour bien fonctionner et réaliser nos ambitions. Tout cela peut être évité car ces émotions négatives sont déclenchées par des « erreurs de pensée » qu'il faut identifier.
- **Accueillir nos émotions** : Bien qu'il ne soit pas utile de s'apesantir sur les émotions négatives, celles-ci doivent être entendues. Elles véhiculent un message important qui, une fois compris, renforce l'estime de soi, améliore la qualité de nos relations avec le monde et influence positivement nos résultats. Comprendre le message positif des émotions négatives et les transformer est donc crucial.
- **Cultiver les émotions positives** : Intégrer dans votre quotidien ce qui vous apporte de la joie et du bien-être est essentiel. De nombreuses techniques permettent d'accroître votre sentiment de bonheur et de vous maintenir dans un état de conscience élevé. Parmi elles, citons la visualisation positive, la pratique de la gratitude, les mantras, ou encore l'utilisation de questions puissantes. Entraîner son corps à ressentir des émotions positives sur demande est une pratique méconnue mais très efficace.

En cessant de vous faire souffrir et en apprenant à vous soutenir, à vous encourager, à vous écouter et à vous aimer, vous développez une relation de confiance avec vous-même. Cette **autonomie émotionnelle** vous aide à rester centré, à prendre des décisions plus sereines, à mieux gérer la pression, et à avoir un impact positif et durable dans votre environnement.

En choisissant vos pensées et en élevant votre niveau de conscience, vous vivez plus en accord avec vos valeurs et vos objectifs. Vous augmentez aussi votre capacité à naviguer dans des situations complexes, tout en améliorant vos performances.

À Propos



Coach, auteure, fondatrice de la méthode KALTM et du podcast 3 minutes pour tout changer.

Stephanie Romeo accompagne les dirigeants vers une **sérénité stratégique** : un esprit clair, des décisions justes et une performance durable, dans leur vie professionnelle comme dans leur vie personnelle.



DÉCOUVREZ LE PODCAST 3 minutes pour tout changer



Le podcast qui vous aide à relâcher la pression, retrouver votre énergie et voir les choses autrement.



stephanieromeo.com