



L'écologie de soi

du Bien-être dedans vers l'Être bien dehors



Perspectives de coachs

Décembre 2012

Sommaire

Table des matières

Sommaire	2
Introduction	3
Parallèles <i>par Christophe Peiffer</i>	4
Gestion des priorités et écologie <i>par Gérard Rodach</i>	5
La motivation : un processus intérieur en 3D <i>par Nathalie Ducrot</i>	6
L'écologie de soi, c'est quoi encore ce truc-là? <i>par Valérie Francisque</i>	7
Ecologie de soi et (bonne) relation aux autres <i>par Ghislaine Lepetit-De la Bigne</i>	8
La connaissance de ses propres limites : vers un meilleur équilibre travail / vie personnelle <i>par Judith Sitruk</i>	9
Accompagner l'écologie du client : les 5 axes <i>par Aurianne Loetscher</i>	10
Prendre régulièrement rendez-vous avec notre nature profonde <i>par Axelle Lesieur</i>	11
Devenir acteur de développement durable en soignant son écologie personnelle <i>par Eric de Pommereau</i>	12
Et si...la transformation était éco-dynamique ? <i>par Sylvie Brand</i>	13
Et si votre problème était la solution ? <i>par Maryline Brault</i>	14
Débarassez-vous de votre Gremlin ! <i>par Caroline Carlicchi</i>	15
L'écologie des mixités ? un sextuor ! <i>par Francis Kretz</i>.....	16
L'accord de soi <i>par Romain Bisseret</i>	17
Objectif : Être – Solution : Bien-être <i>par Ludovic Labbé</i>	18
Votre bien-être est entre vos mains ! <i>par Agnès Overli</i>	19
Libérons-nous! <i>par Maryse-Myriam Hanin</i>	20
Conclusion.....	21

L'écologie des mixités ? un sextuor !

Femme ou homme, êtres humains de joies et de douleurs, au bureau, à la maison, votre demande la plus fréquente porte sur votre relationnel. L'écologie en soi est essentielle, mais elle développera sa vraie efficacité dans une écologie en écho avec l'autre, femme ou homme, c'est *l'écologie relationnelle*♥.

L'*écologie de soi*, c'est savoir développer et utiliser ses ressources propres dans une saine gestion de son énergie et de son temps, parfois au risque d'égologie, repli sur soi ou refus de l'autre.

L'*écologie relationnelle*, dynamique de vos relations professionnelles et personnelles, se joue à deux, ou en collectif, en écho des écologies de soi de vos interlocuteurs/trices.

Écologie de soi et écologie relationnelle s'enrichissent en synergie. C'est 'simplement' *bien être* avec soi et avec les autres, femmes et hommes. Pas si simple... Chacun/ne s'est construit/te femme ou homme, avec son féminin&masculin, c'est ma formule du *double mixte*, mixité relationnelle et mixité en soi avec :

- *le genre social*, 'extérieur', représentation psychosocioculturelle du sexe : la *persona* de Jung
- *les deux genres en soi*☉, intérieurs, le féminin et le masculin : *yin & yang*.

Ce trio des genres, mix du taoïsme et de la psychanalyse, *yin-yang-Jung*, se joue à 2 en *sextuor* (2x3).

Mon approche en *coaching* est de vous accompagner, femme ou homme, à vous entraîner dans vos doubles mixtes, en 3 réussites :

- prendre *conscience* de vos mixités, sociale et intérieure,
- faire *confiance* aux deux faces de vous-même, votre féminin et votre masculin, en relation,
- et, en *concilience*, à mettre en mouvement le mix de vos deux énergies pour votre bien-être et celui de toutes vos relations avec femmes et hommes.

Être bien est être humain, c'est être bien féminin & bien masculin, en résonance avec l'autre.

♥ « Efficace l'écologie relationnelle, pour quoi et comment ? » (fév. 2012, lecerclelesehofr) [suivre](#)

☉ « Au cœur de la mixité, la mixité en soi » (mai 2012, lecerclelesehofr) [suivre](#)

Francis Kretz

Antenne ICFF Île de France, animateur du Petit déjeuner 'Procope'

Coordinateur de la Commission Mixité d'ICFF

Tél. : +33 6 07 68 18 79

Courriel : francis.p.kretz@orange.fr

Sites : www.franciscoach.com ; www.mixinside.com