

# MADAME MARIE CÔTÉ

Fondatrice de La gestion réinventée  
et auteure.



La gestion réinventée :  
l'avenir est entre vos mains!



ET SI ON AGISSAIT?



UN PAS À LA FOIS  
ME SUFFIT.

Gandhi



## À LA LUMIÈRE DE CET ÉVÉNEMENT...

ÉLOIGNEMENT

<p><b>4</b> Comment je réagis généralement, ou me connaissant, comment je pourrais réagir éventuellement face aux obstacles rencontrés?</p>	<p><b>2</b> Qu'est-ce que je fais actuellement ou qu'est-ce que je pourrais faire éventuellement en lien avec ces éléments importants?</p>
<p><b>3</b> Quels sont les obstacles (internes et externes) que je rencontre actuellement ou que je pourrais rencontrer éventuellement en lien avec ces actions?</p>	<p><b>1</b> Qu'est-ce que je retiens, qu'est-ce qui m'apparaît le plus important pour moi dans le cadre de mon travail?</p>

RAPPROCHEMENT

Adapté de la matrice de la flexibilité psychologique de Polk et Schoendorff (2014).

Marie Côté, MAP, CRHA    [cote.marie@me.com](mailto:cote.marie@me.com)    514 607 4551    [www.lagestionreinventee.com](http://www.lagestionreinventee.com)



CONTRAINTES...

type 4

solutions


\* peu efficace    \*\* efficace    \*\*\* très efficace

Marie Côté, MAP, CRHA    [cote.marie@me.com](mailto:cote.marie@me.com)    514 607 4551    [www.lagestionreinventee.com](http://www.lagestionreinventee.com)



**Progresser vers ce qui est important pour soi, même en présence de contraintes.**



# CONSIGNES

Réflexion  
individuelle

## À LA LUMIÈRE DE CET ÉVÉNEMENT...

ÉLOIGNEMENT

<b>4</b> Comment je réagis généralement, ou me connaissant, comment je pourrais réagir éventuellement face aux obstacles rencontrés?	<b>2</b> Qu'est-ce que je fais actuellement ou qu'est-ce que je pourrais faire éventuellement en lien avec ces éléments importants?
<b>3</b> Quels sont les obstacles (internes et externes) que je rencontre actuellement ou que je pourrais rencontrer éventuellement en lien avec ces actions?	<b>1</b> Qu'est-ce que je retiens, qu'est-ce qui m'apparaît le plus important pour moi dans le cadre de mon travail?

RAPPROCHEMENT

Adapté de la matrice de la flexibilité psychologique de Polk et Schoendorff (2014).

Marie Côté, MAP, CRHA

[cote.marie@me.com](mailto:cote.marie@me.com)

514 607 4551

[www.lagestionreinventee.com](http://www.lagestionreinventee.com)



# Échange en groupe



# ACTIONS POUR

## FAIRE FACE

AUX OBSTACLES RENCONTRÉS



## S'APPROCHER

DE CE QUI EST IMPORTANT





Réflexion  
individuelle

SE RAPPROCHER DE CE QUI EST IMPORTANT, MÊME EN PRÉSENCE DE CONTRAINTES...

Étape 1	Étape 2		Étape 3	Étape 4
Mes réactions face aux obstacles.	LT	CT	Efficacité « Rapprochement »	Pistes de solutions

\* peu efficace \*\* efficace \*\*\* très efficace

Marie Côté, MAP, CRHA

[cote.marie@me.com](mailto:cote.marie@me.com)

514 607 4551

[www.lagestionreinventee.com](http://www.lagestionreinventee.com)



Réflexion  
individuelle

SE RAPPROCHER DE CE QUI EST IMPORTANT, MÊME EN PRÉSENCE DE CONTRAINTES...

Étape 1	Étape 2		Étape 3	Étape 4
Mes réactions face aux obstacles.	Efficacité LT	CT	Efficacité « Rapprochement »	Pistes de solutions

\* peu efficace \*\* efficace \*\*\* très efficace

Marie Côté, MAP, CRHA

[cote.marie@me.com](mailto:cote.marie@me.com)

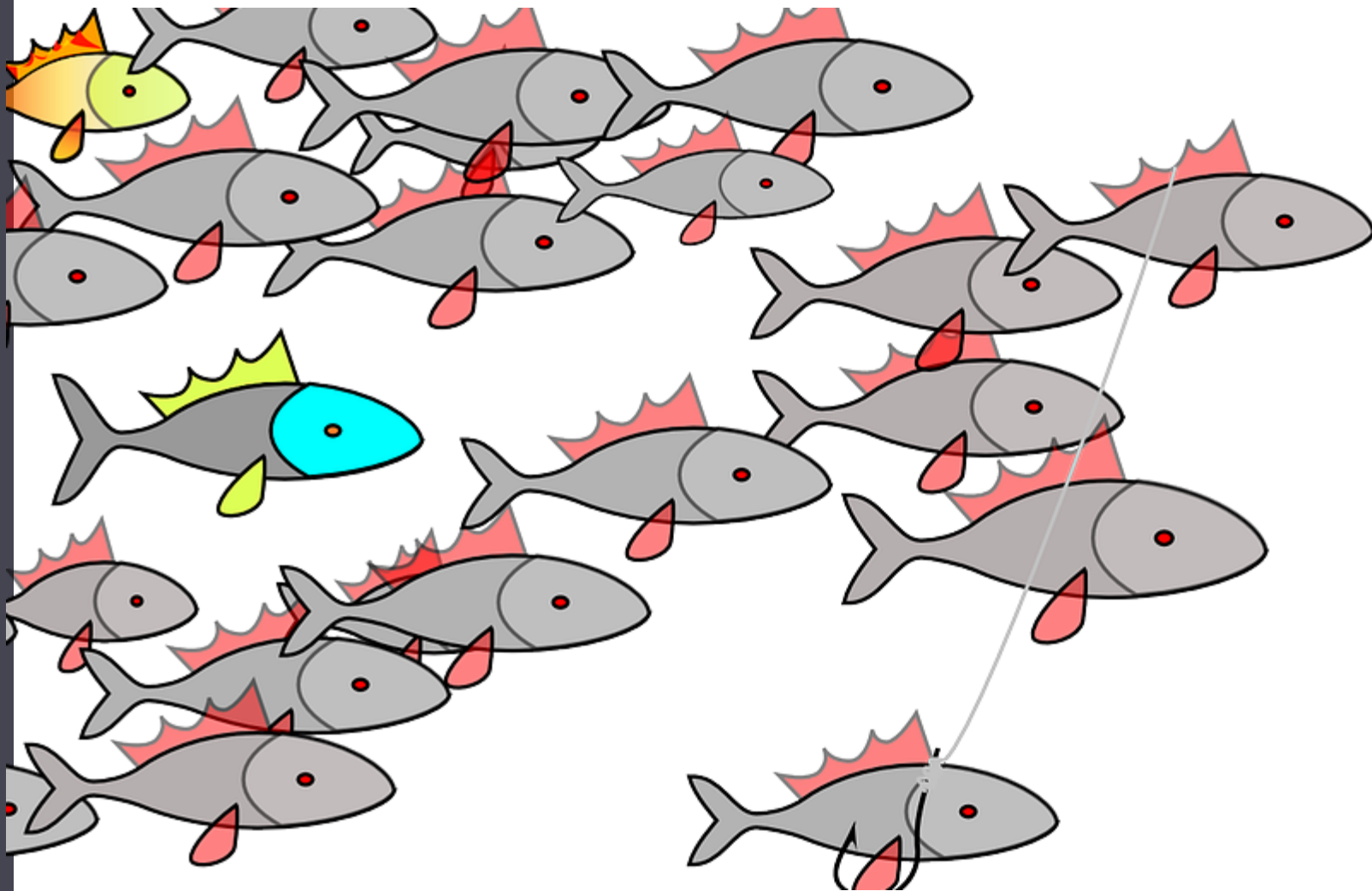
514 607 4551

[www.lagestionreinventee.com](http://www.lagestionreinventee.com)

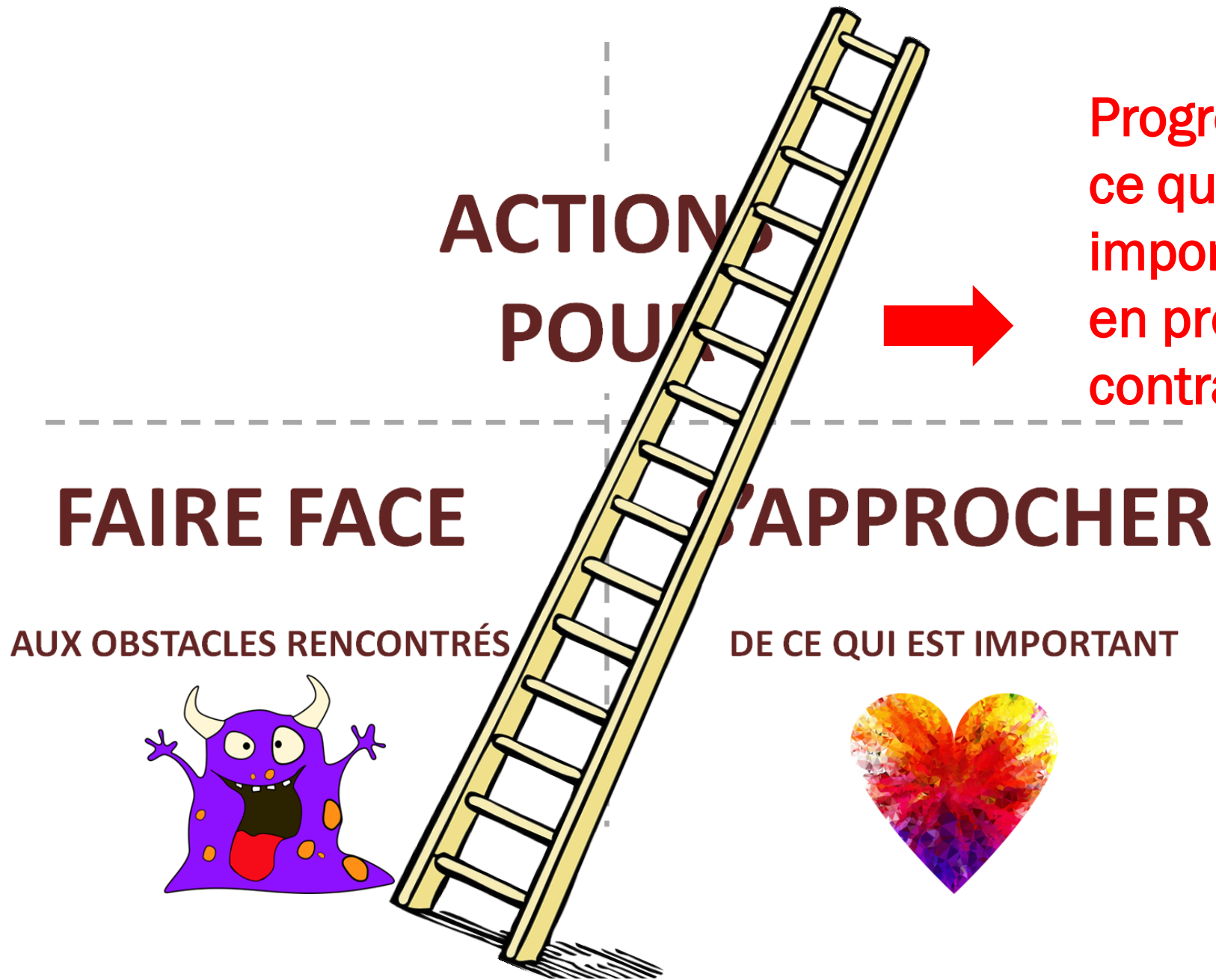




Adapté de Benjamin Schoendorff (2018), Act niveau 1 – cahier du participant, page 40.



Adapté de Benjamin Schoendorff (2018), Act niveau 1 – cahier du participant, page 70.





# SORTIR DE NOS HISTOIRES COINCÉES?

Réflexion  
individuelle

SE RAPPROCHER DE CE QUI EST IMPORTANT, MÊME EN PRÉSENCE DE CONTRAINTES...

Étape 1	Étape 2		Étape 3	Étape 4
Mes réactions face aux obstacles.	Efficacité LT	CT	Efficacité « Rapprochement »	Pistes de solutions

\* peu efficace \*\* efficace \*\*\* très efficace

Marie Côté, MAP, CRHA

[cote.marie@me.com](mailto:cote.marie@me.com)

514 607 4551

[www.lagestionreinventee.com](http://www.lagestionreinventee.com)



# Échange en groupe



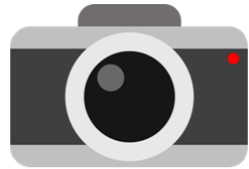


# DIVERSES UTILISATIONS DE LA MATRICE

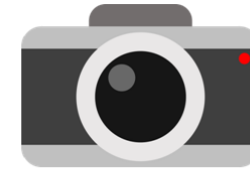
Individuel – groupe  
Vie personnelle – Vie professionnelle

# EXEMPLE : ENTENTE DE GROUPE

Ce que nous faisons pour nous éloigner des obstacles que nous rencontrons.



Ce que nous faisons et qui nous rapproche de ce qui est important pour nous.



Les obstacles que nous rencontrons lorsque nous agissons pour nous rapprocher de ce qui est important pour nous.



QUI ET QUOI EST IMPORTANT POUR NOUS?





L'EXPÉRIENCE  
DU CHOIX



MERCI !

