

## SUPPORTS DU LIVRE

### INFORMATIONS IMPORTANTES

- Les diapositives qui suivent sont les illustrations du livre *L'influence positive*. (Slatkine, 2022)
- Ces documents sont gratuits et libres de droits. Ils peuvent être reproduits sans limites, pour autant que mention soit faite de JMG Formation.
- Si vous souhaitez organiser des formations autour de l'influence positive, contactez-nous par e-mail à [info@jmg-formation.ch](mailto:info@jmg-formation.ch)



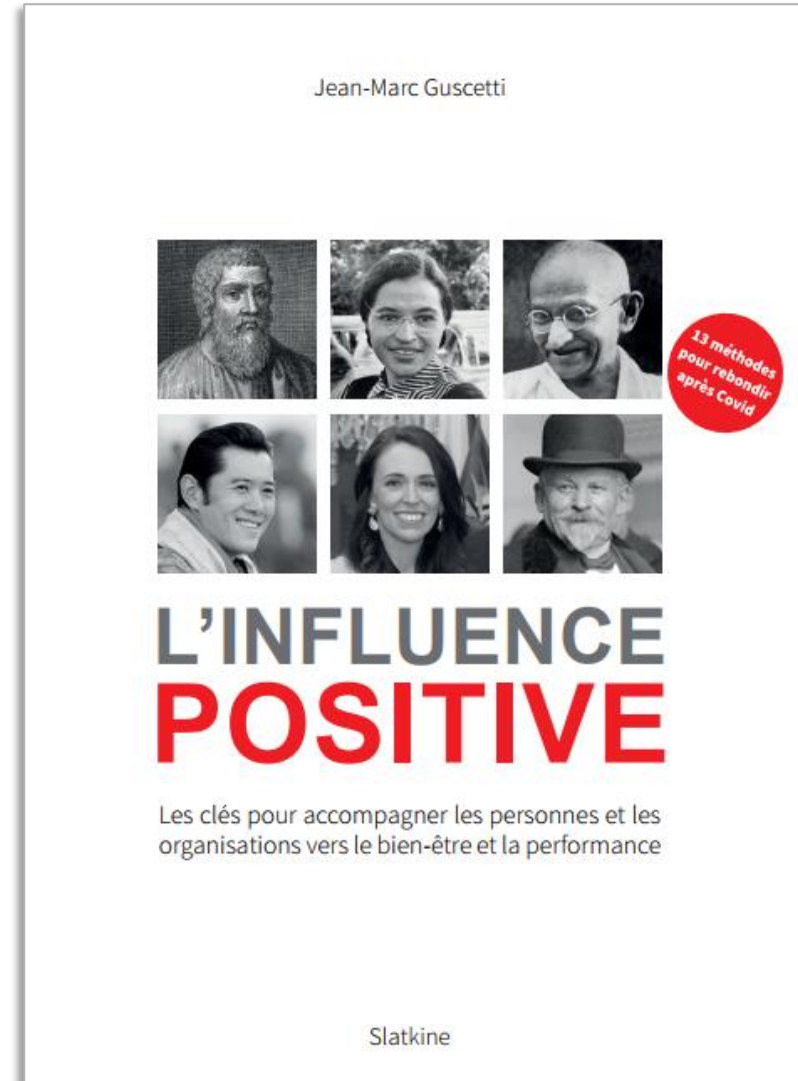
**JMG Formation sarl**

Jean-Marc Guscetti, MBA

7, rue du Village - 1195 Bursinel - Switzerland

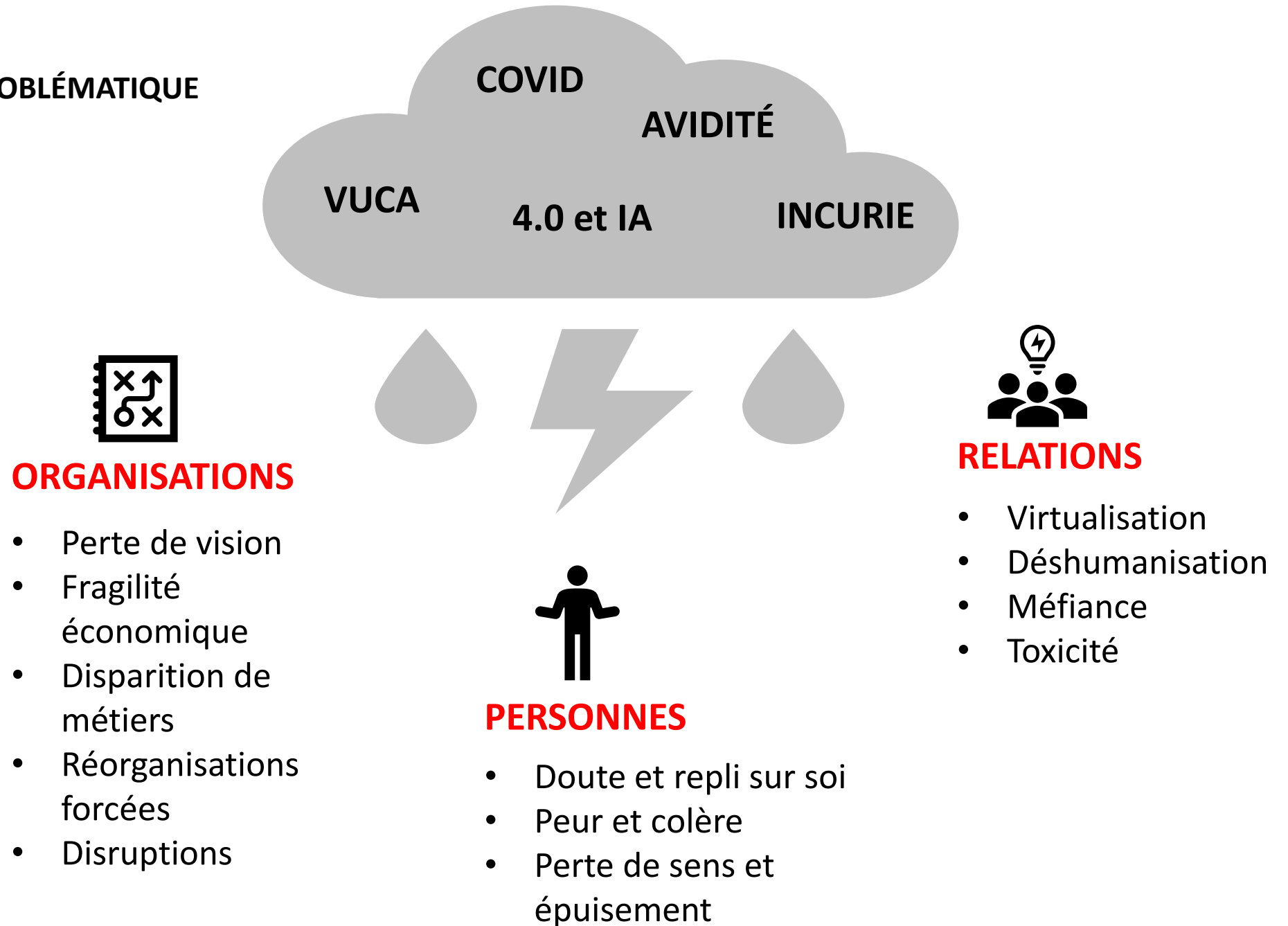
M : +41 79 310 89 00 –

info@jmg-formation.ch [www.jmg-formation.ch](http://www.jmg-formation.ch)



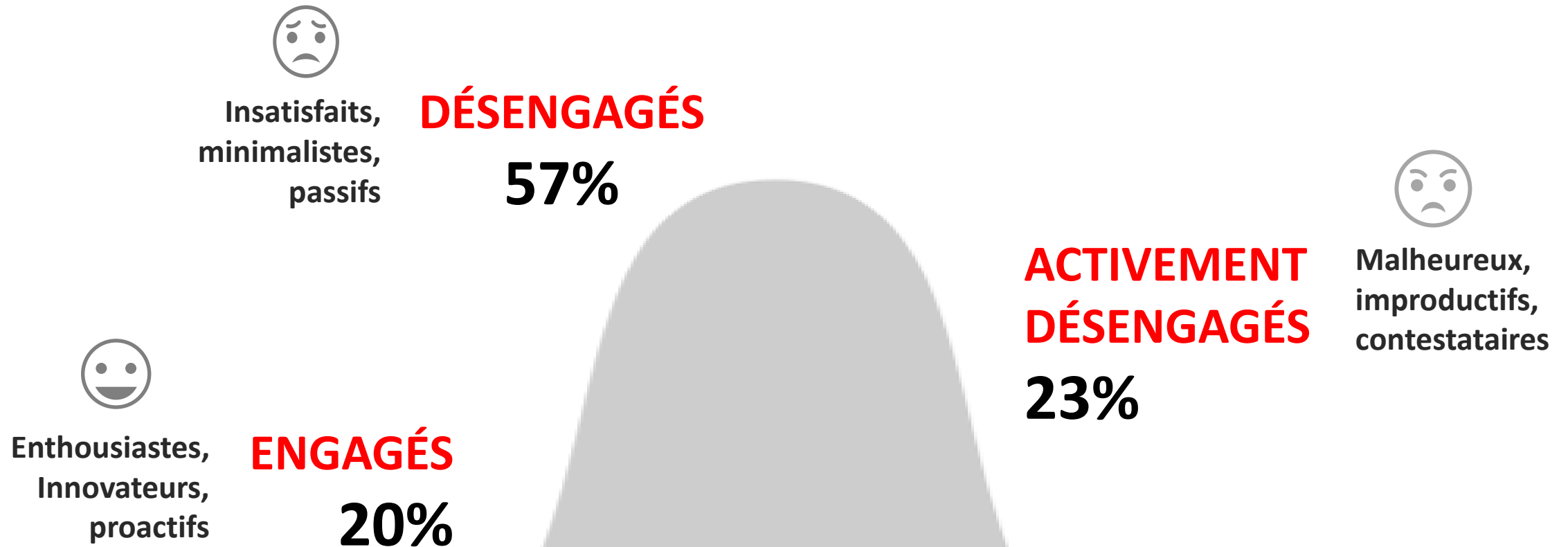


## SCHÉMA – LA PROBLÉMATIQUE





## SCHÉMA – L'ENGAGEMENT DES SALARIÉS \*



\* Enquête Gallup 2021 dans 96 pays auprès de 2,7 millions d'employés



## SCHÉMA – L'INFLUENCE POSITIVE



**BIEN-ÊTRE**

Besoins satisfaits



**PERFORMANCE**

Résultats durables



**INFLUENCE  
POSITIVE**



**MAL-ÊTRE**

Besoins insatisfaits

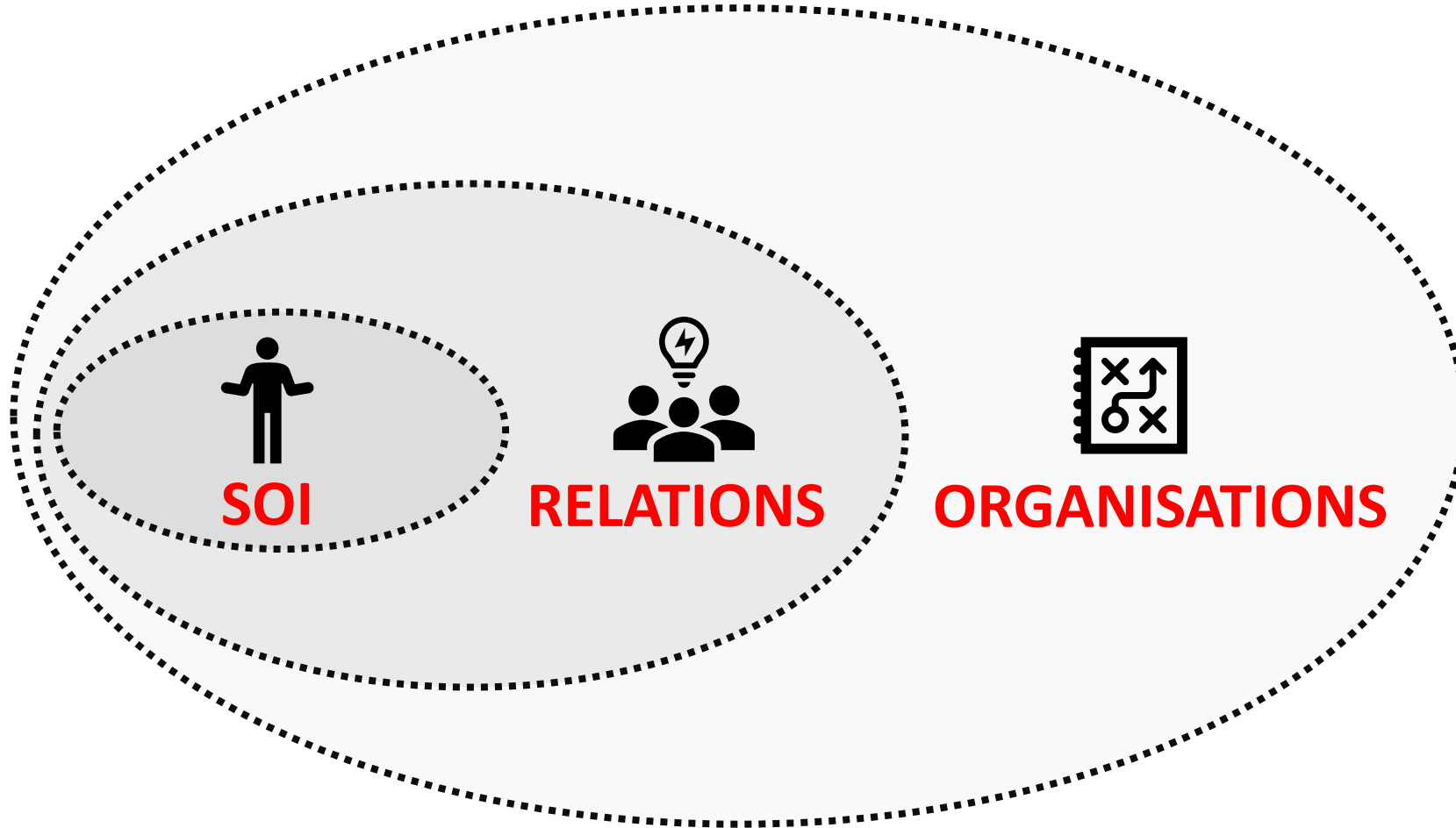


**INCAPACITÉ**

Absence de résultats

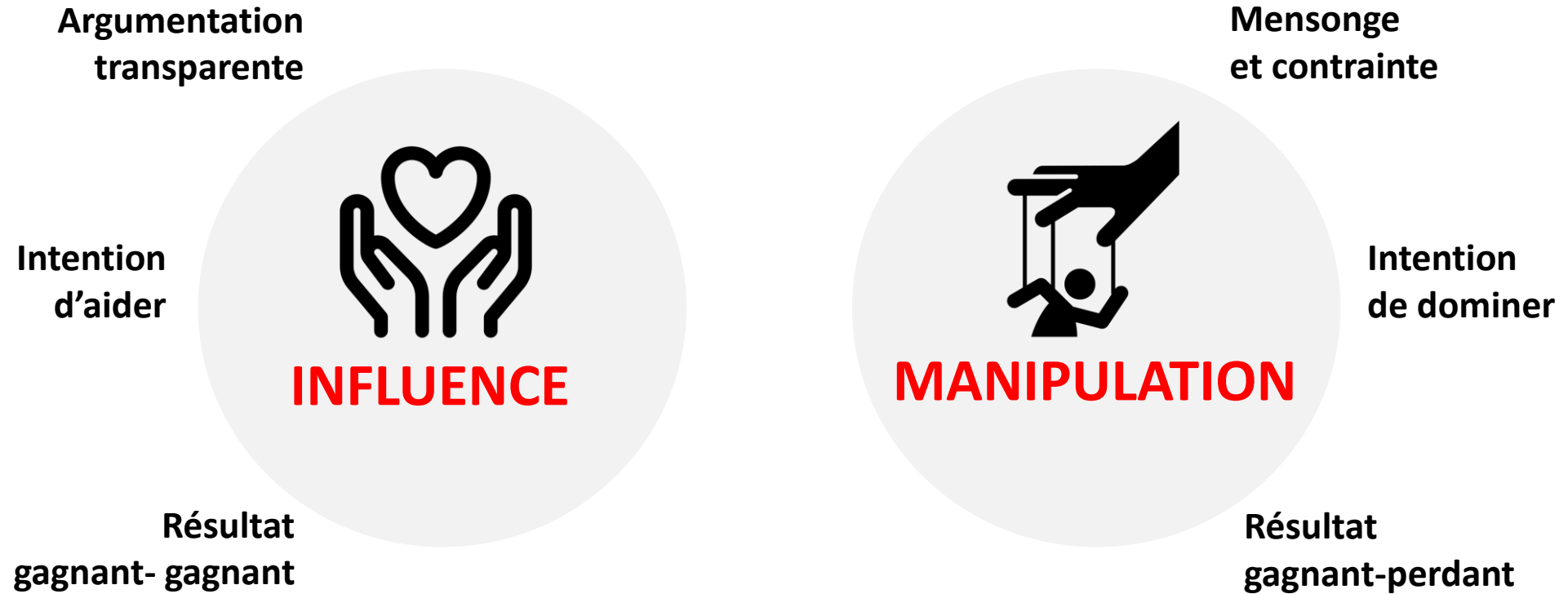


# SCHÉMA – LES GRANDES TRANSFORMATIONS





## SCHÉMA – INFLUENCE vs MANIPULATION



## CHAPITRE 2

### RESSENTIR LE POSITIF

Plus d'émotions positives pour plus de plaisir et de bien-être

## CHAPITRE 1

### AVOIR UNE ATTITUDE INTÉRIEURE POSITIVE

Focaliser sur les bénéfices et les opportunités

## CHAPITRE 3

### ÉCOUTER ACTIVEMENT

Se nourrir du présent pour créer ensemble le futur

## CHAPITRE 4

### S'AFFIRMER POSITIVEMENT

Prendre sa place dans le respect et la durée



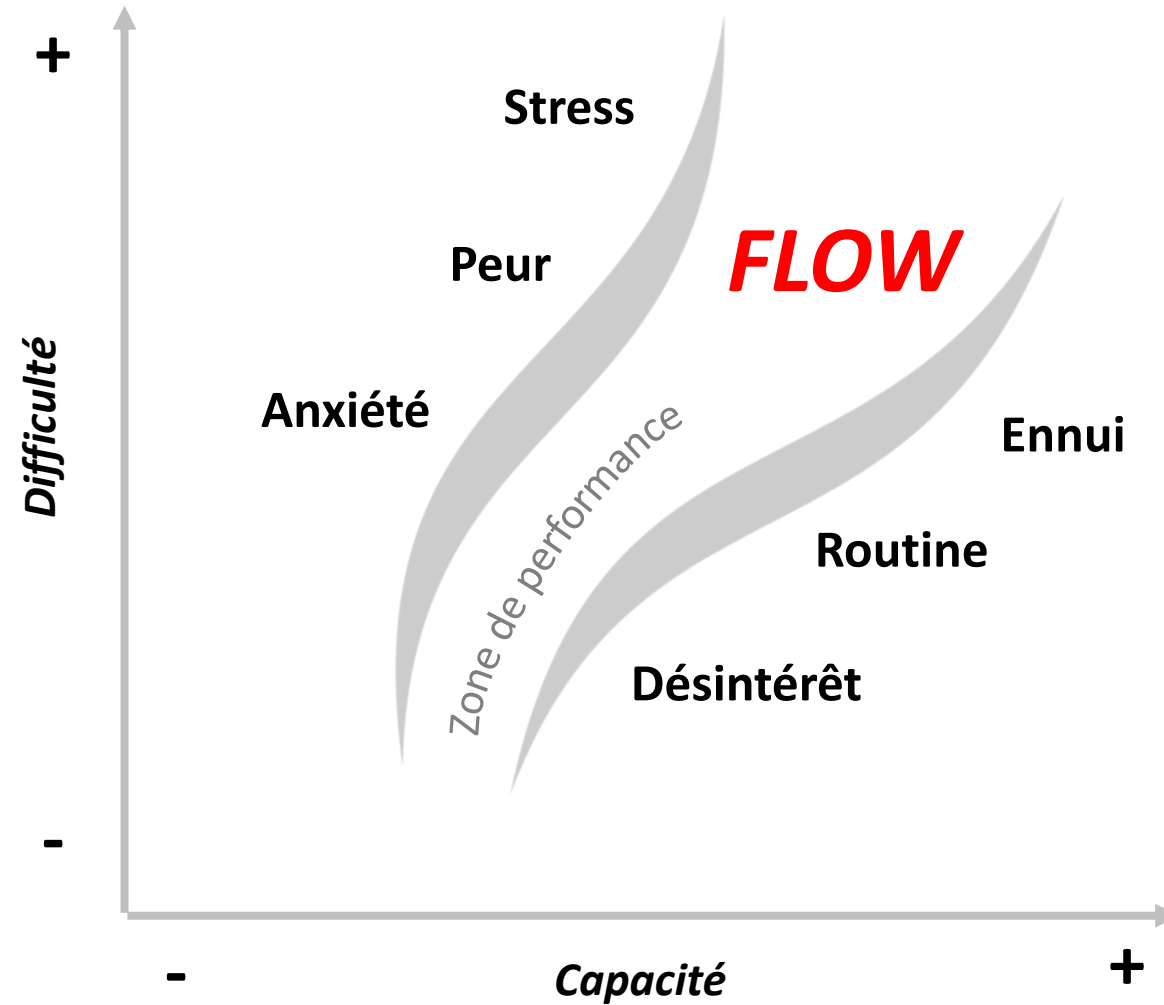
## PARTIE 1

### LA TRANSFORMATION INTÉRIEURE

Surmonter les obstacles pour devenir le meilleur de soi



## SCHÉMA – LE *FLOW*







## CANEVAS – LE MANTRA D'ÉMILE COUÉ

***Aujourd'hui et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux***

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
Au lever	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x
Au coucher	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x	<input type="checkbox"/> 10 x

Mettre à jour ce tableau après chaque répétition



## SCHÉMA – DOSE, LES HORMONES DU BIEN-ÊTRE

**OCYTOCINE**

Sécurité du groupe

**SÉROTONINE**

Domination sociale

**DOPAMINE**

Réussite et récompense



**ENDORPHINES**

Bouclier anti-douleur



## LISTE – IDENTIFIER SES ÉMOTIONS



### COLÈRE

Agacé, agité, agressif,  
contrarié, exaspéré, froissé,  
furieux, hostile, irrité



### JOIE

Amoureux, content, enchanté,  
enjoué, euphorique, excité,  
passionné, réjoui, satisfait



### SURPRISE

Ébahi, émerveillé, enthousiaste,  
étonné, impatient, secoué,  
sidéré, stupéfait, troublé



### PEUR

Angoissé, anxieux, craintif,  
effrayé, inquiet, horrifié,  
méfiant, préoccupé, terrifié



### TRISTESSE

Abattu, accablé, affligé,  
blessé, chagriné, déçu,  
désespéré, désolé, navré



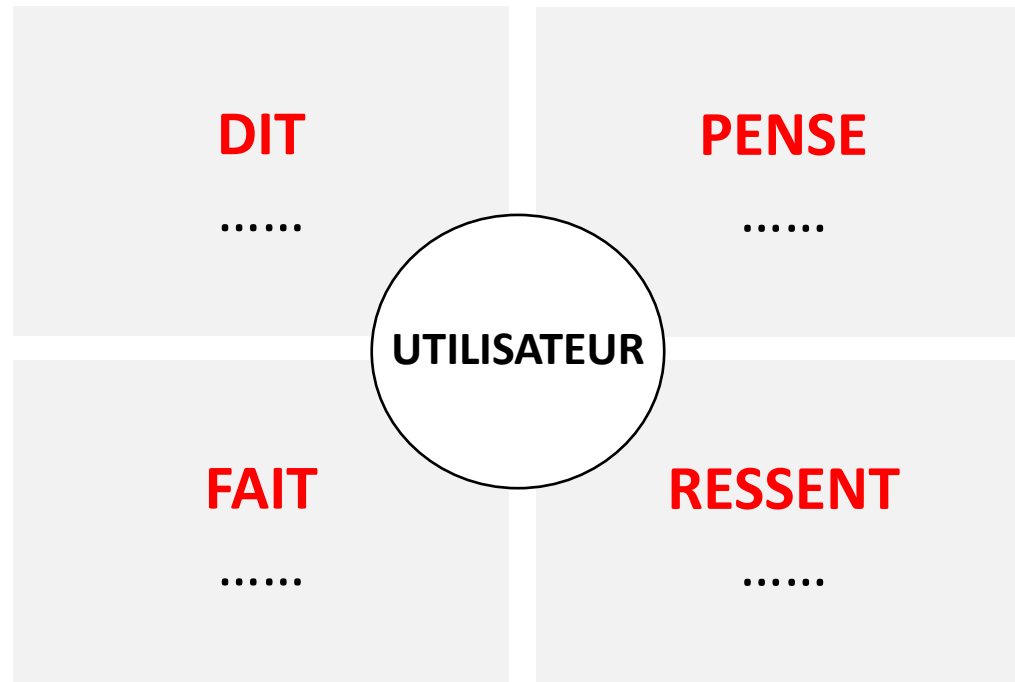
### DÉGOÛT

Aigri, amer, blessé,  
écœuré, intimidé,  
irritable, sentiment  
de mépris et de rejet



## CANEVAS – LA CARTE D’EMPATHIE

*Concernant son expérience, il-elle .....*



À utiliser pour guider une interview



## SCHÉMA – LA THÉORIE U

### 1 **SENSING**

S'arrêter, écouter et comprendre le système. Ouvrir son esprit et son cœur.

### 2 **PRESENCING**

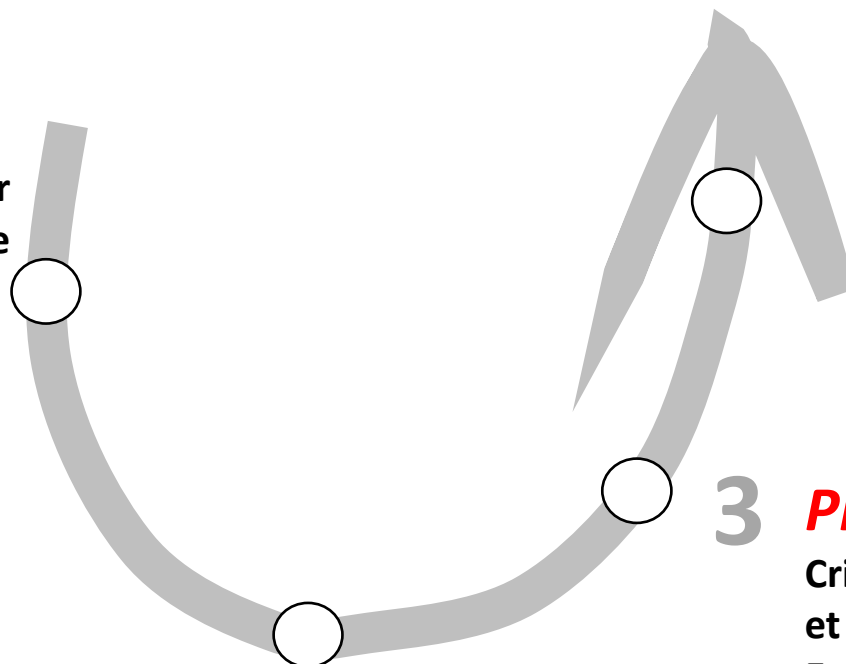
Se connecter avec sa source intérieure. Ouvrir sa volonté.

### 3 **PROTOTYPING**

Cristalliser sa vision et son intention. Expérimenter le projet et obtenir du feedback.

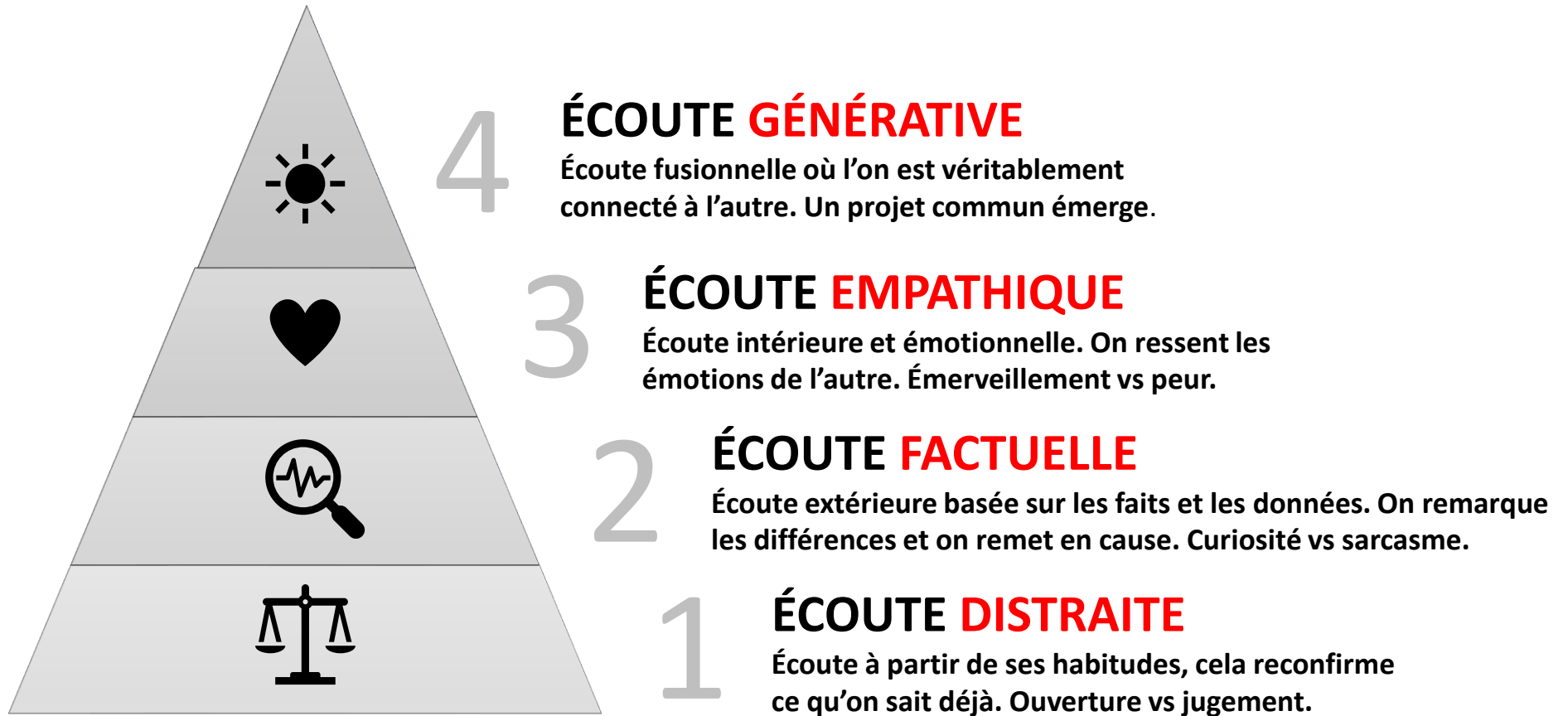
### 4 **IMPLEMENTING**

Aboutir à une mise en œuvre et déployer la réalisation concrète à une large échelle.



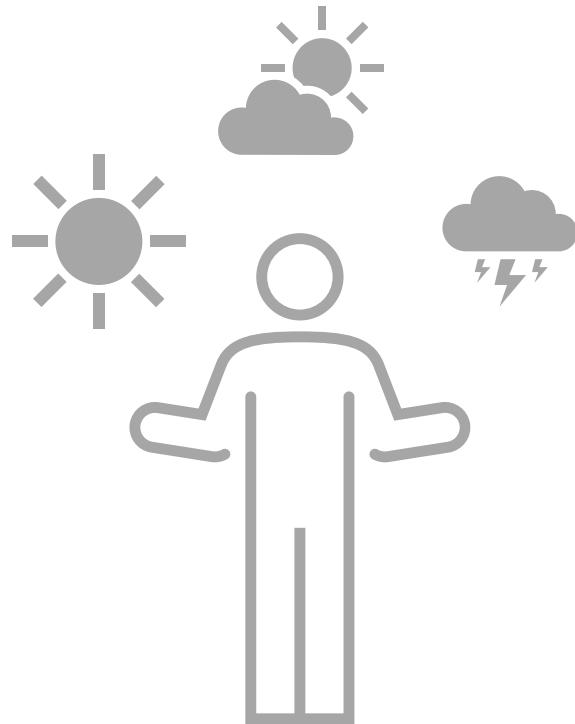


## SCHÉMA – L'ÉCOUTE GÉNÉRATIVE





# CANEVAS – LA MÉTÉO INTÉRIEURE



EXPRIMER SON RESSENTI

*Aujourd'hui, je me sens*

.....  
.....  
.....



## SCHÉMA – LES TYPES D’AFFIRMATION



**PASSIF**

Manque de  
respect de soi



**AFFIRMATIF**

Respect de soi  
et de l’autre



**AGRESSIF**

Manque de  
respect de l’autre





## SCHÉMA – LE TRIANGLE DE KARPMAN

**BOURREAU**

*C'est ta faute !*



**SAUVEUR**

*Je vais t'aider !*



**VICTIME**

*Pauvre de moi !*





## SCHÉMA – SAVOIR DIRE NON



## CHAPITRE 6

### APPRÉCIER ET VALORISER

Plus de retours positifs  
pour booster les autres

## CHAPITRE 5

### COMMUNIQUER POSITIVEMENT

Du sourire pour éclairer  
ses relations

## CHAPITRE 7

### TRANSFORMER LE NÉGATIF

Passer de la confrontation à  
la collaboration



## CHAPITRE 8

### INSPIRER LES AUTRES

Une nouvelle énergie  
créative

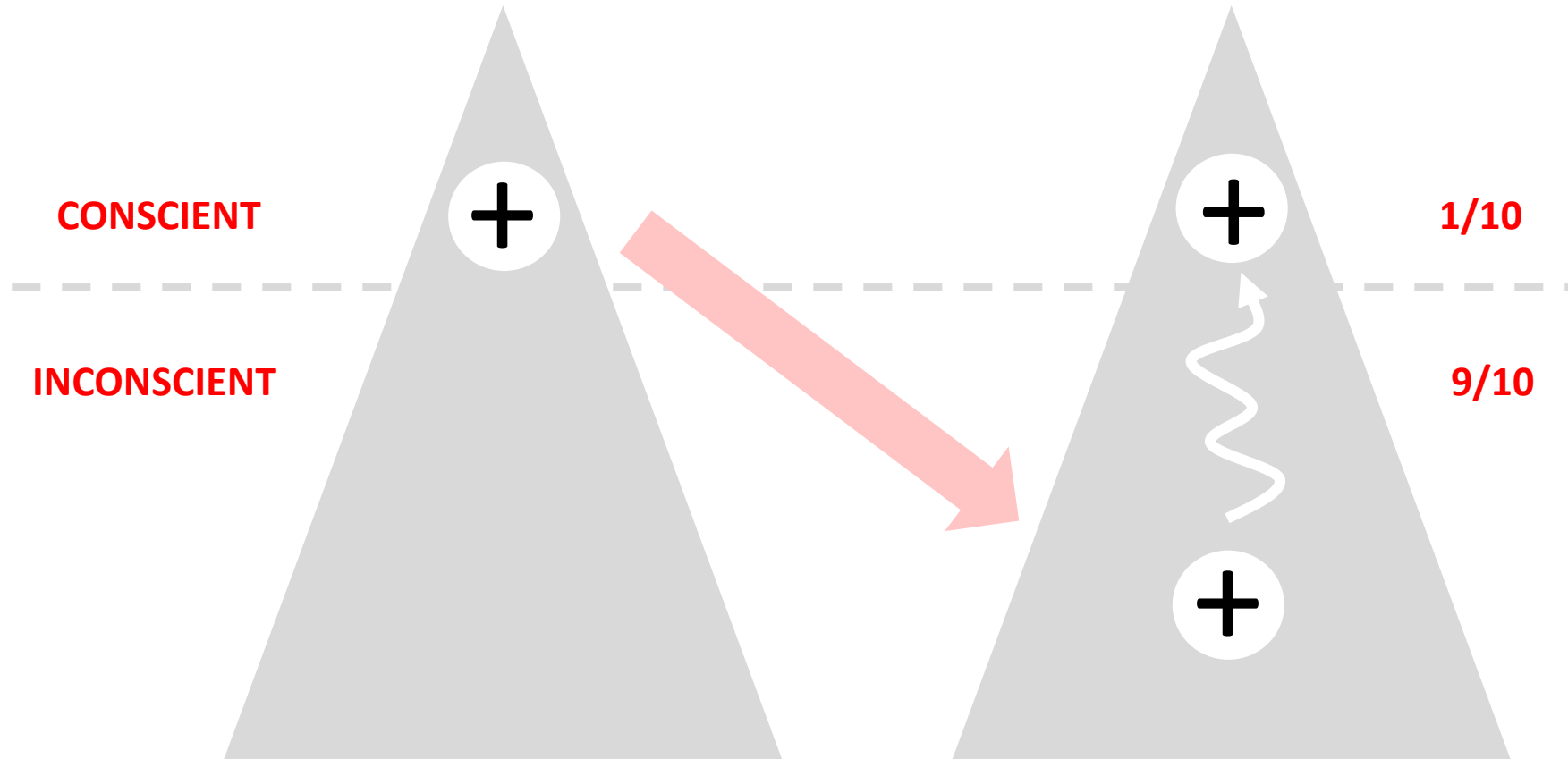
## PARTIE 2

### LA TRANSFORMATION DES RELATIONS

Développer la confiance pour des relations fructueuses



## SCHÉMA – LA PUISSANCE DE L'INCONSCIENT





## LISTE – LES MOTS NÉGATIFS

**PETIT  
OUI, MAIS  
JE PENSE QUE  
JE CROIS QUE  
PEUT-ÊTRE  
ÉVENTUELLEMENT  
JE VAIS ESSAYER  
C'EST INQUIÉTANT**



**NON  
C'EST FAUX  
VOUS AVEZ TORT  
C'EST UN PROBLÈME  
ETC.  
EXCUSEZ-MOI  
JE NE SAIS PAS  
IL FAUT**



## LISTE – LES MOTS POSITIFS

**GRAND  
OUI, ET  
JE SUIS CERTAIN  
JE SUIS CONVAINCU  
C'EST IMPORTANT  
JE VAIS TOUT FAIRE POUR  
C'EST RASSURANT  
JE VOUS INVITE À**



**BONJOUR  
PLAISIR  
HEUREUX  
C'EST VRAI  
VOUS AVEZ RAISON  
IL Y A UNE SOLUTION  
IL EST NÉCESSAIRE  
IL EST UTILE**



## SCHÉMA – LE LANGAGE DU CORPS



**SOURIRE  
CHALEUREUX**

**DISTANCE  
RAISONNABLE**



**CONTACT  
VISUEL**

**POSITION  
OUVERTE**



**APPARENCE  
SOIGNÉE**

**HOCHEMENT  
DE TÊTE**





## CANEVAS – ***BOOST***

***Ce que j'apprécie chez toi, c'est...***

- 1.** .....
- 2.** .....
- 3.** .....
- 4.** .....

Préciser ces éléments par écrit avant la valorisation





## CANEVAS – LE FEEDBACK CONSTRUCTIF

### ***Les points forts***

*(dans votre travail)*

- 1.** .....
- 2.** .....
- 3.** .....
- 4.** .....

### ***Ce qui peut être amélioré***

*(dans votre travail)*

- 1.** .....
- 2.** .....
- 3.** .....
- 4.** .....

***La note positive finale*** .....

Préciser ces éléments par écrit avant le feedback



## SCHÉMA – LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

**1 OBSERVATION**  
*Je vois que...*

**2 SENTIMENT**  
*Je suis déçu de...*

**3 APPRÉCIATION**  
*L'important pour moi, c'est...*

**4 BESOIN**  
*J'aimerais demander que...*





## SCHÉMA – TRAITER LES OBJECTIONS

**1 ÉCOUTER  
ACTIVEMENT**  
  
Laisser l'autre  
« vider son sac »

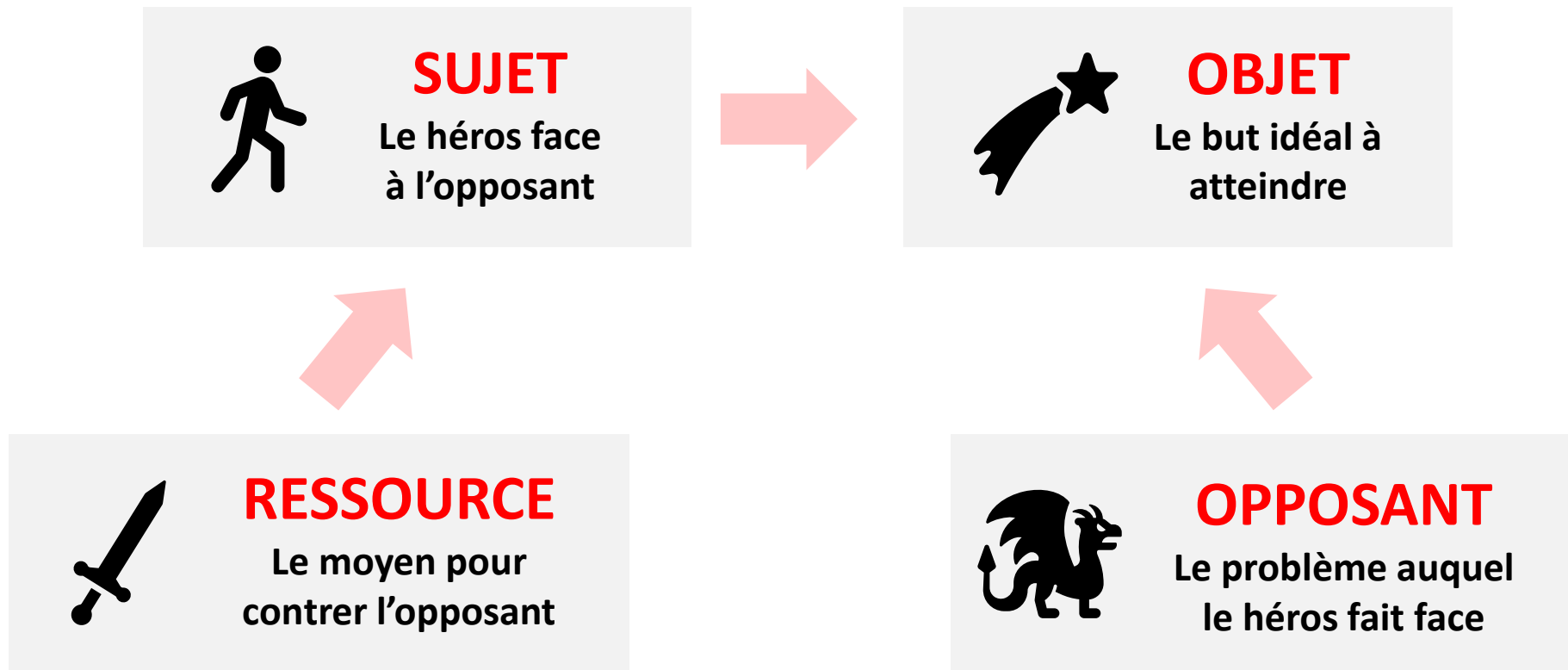
**2 COMPRENDRE  
LE POINT DE VUE**  
  
*Je vous comprends  
tout à fait...*

**4 RASSURER ET  
RÉPONDRE**  
  
*J'aimerais vous rassurer  
en vous disant que...*

**3 CREUSER LE  
SUJET**  
  
*Comment  
s'est déroulé...*

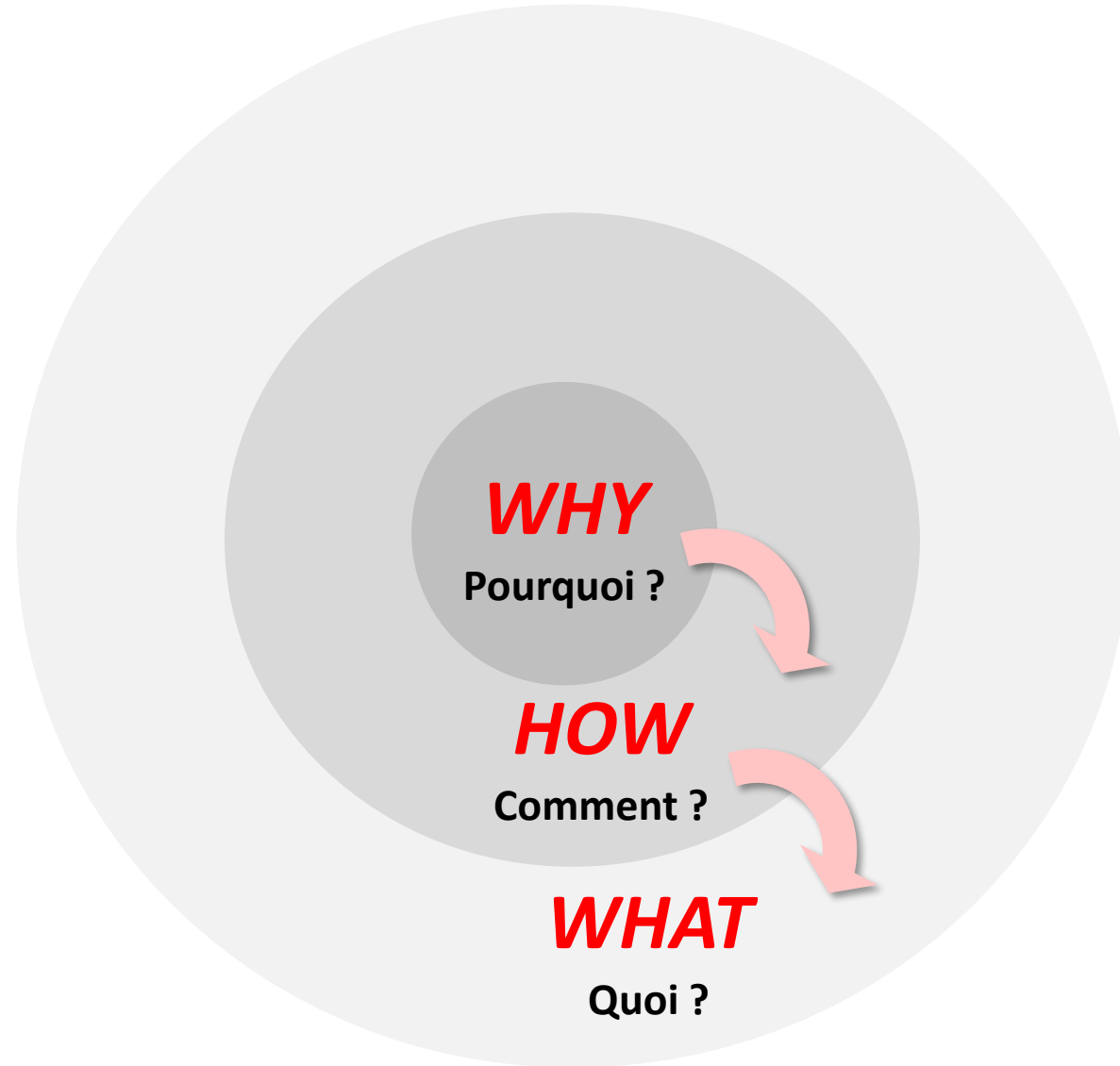


## SCHÉMA – LE SCHÉMA NARRATIF





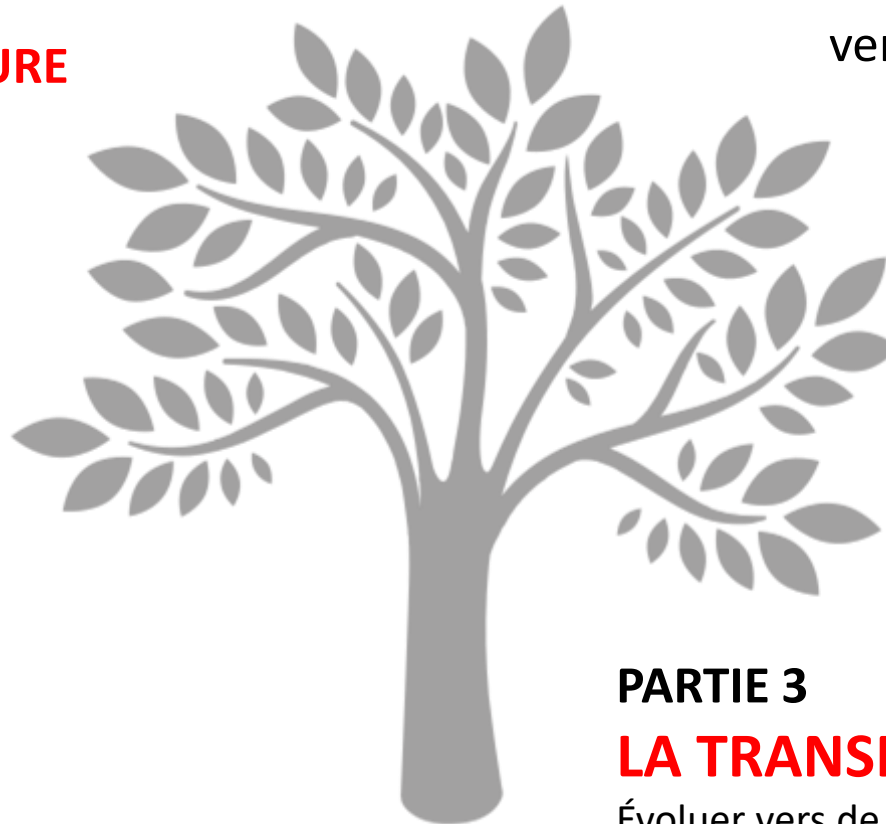
## SCHÉMA – LE CERCLE D'OR



**CHAPITRE 10**  
**S'INSPIRER DE LA NATURE**  
Bénéficier d'une  
intelligence supérieure

**CHAPITRE 9**  
**CRÉER DU NOUVEAU  
ET DU DIFFÉRENT**  
Activer sa créativité  
pour innover ensemble

**CHAPITRE 11**  
**MANAGER LE BIEN-ÊTRE**  
Les bonnes conditions  
pour plus d'engagement



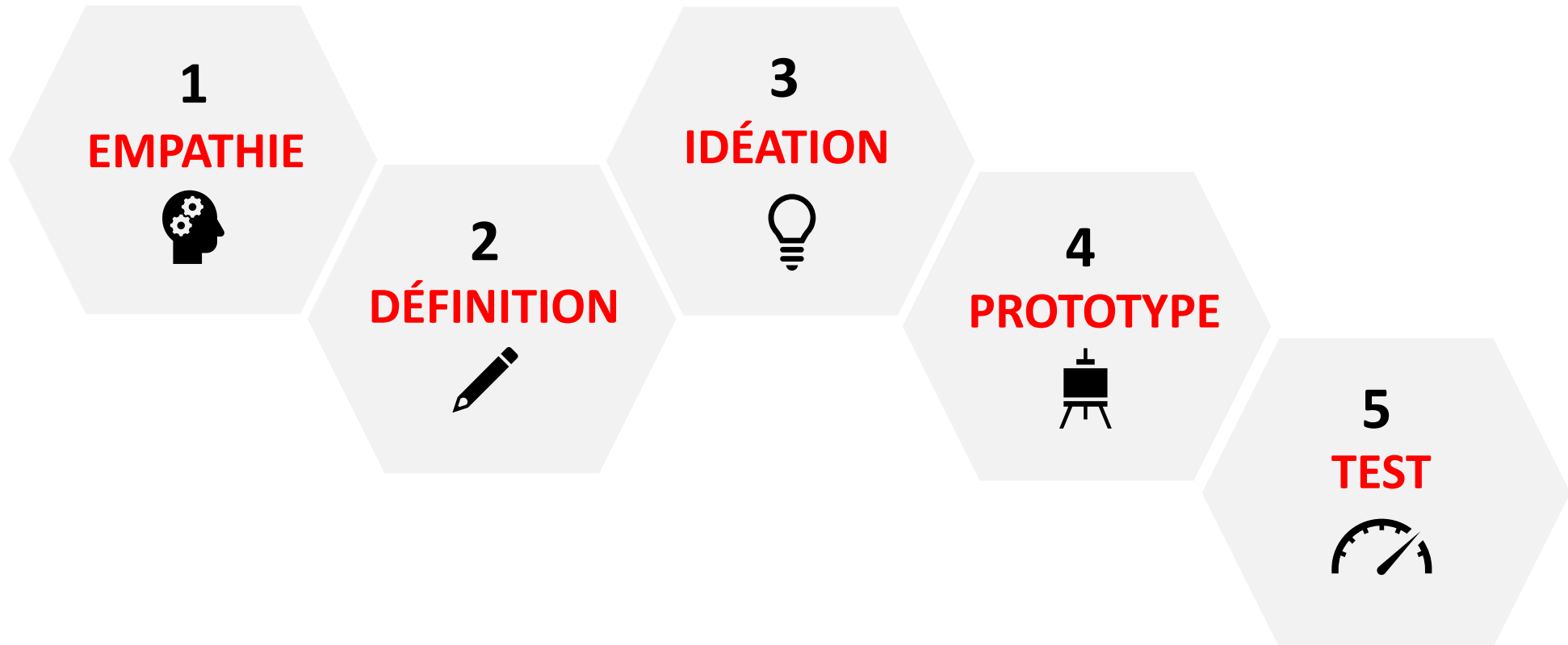
**CHAPITRE 12**  
**ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT**  
Bien vivre et organiser les étapes  
vers le succès

**CHAPITRE 13**  
**INSUFFLER LE BONHEUR**  
Plus d'harmonie et de  
résultats durables avec le BNB

**PARTIE 3**  
**LA TRANSFORMATION DES ORGANISATIONS**  
Évoluer vers de nouvelles structures durables et performantes



## SCHÉMA – LES CINQ ÉTAPES DU *DESIGN THINKING*





## SCHÉMA – LA SCULPTURE 3D

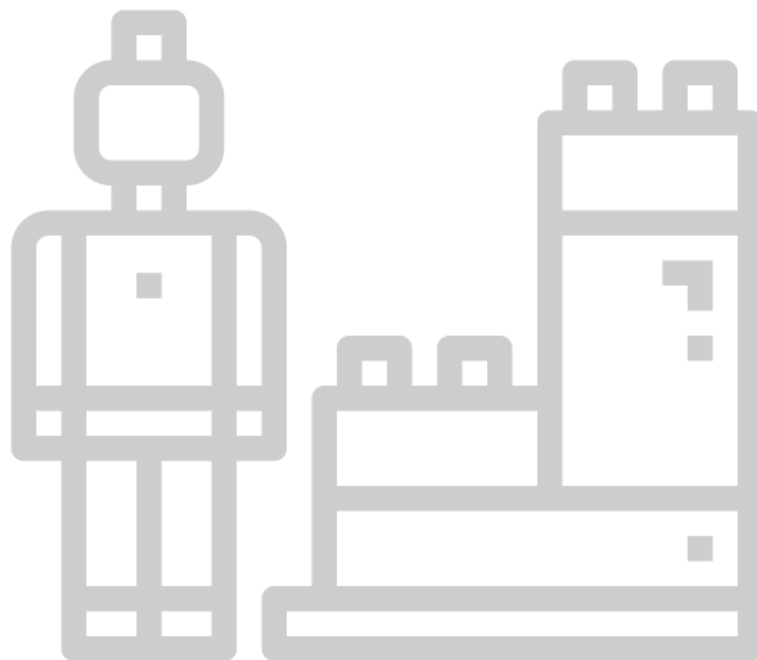
**1 DÉFI**  
Le problème  
en question

**2 CONSTRUCTION 3D**  
Structure créée avec ses mains

**3 QUESTIONS**  
Précisions et  
ajustements

**4 PARTAGE**  
Présentation  
au groupe

**5 BILAN**  
Échange et  
débriefing







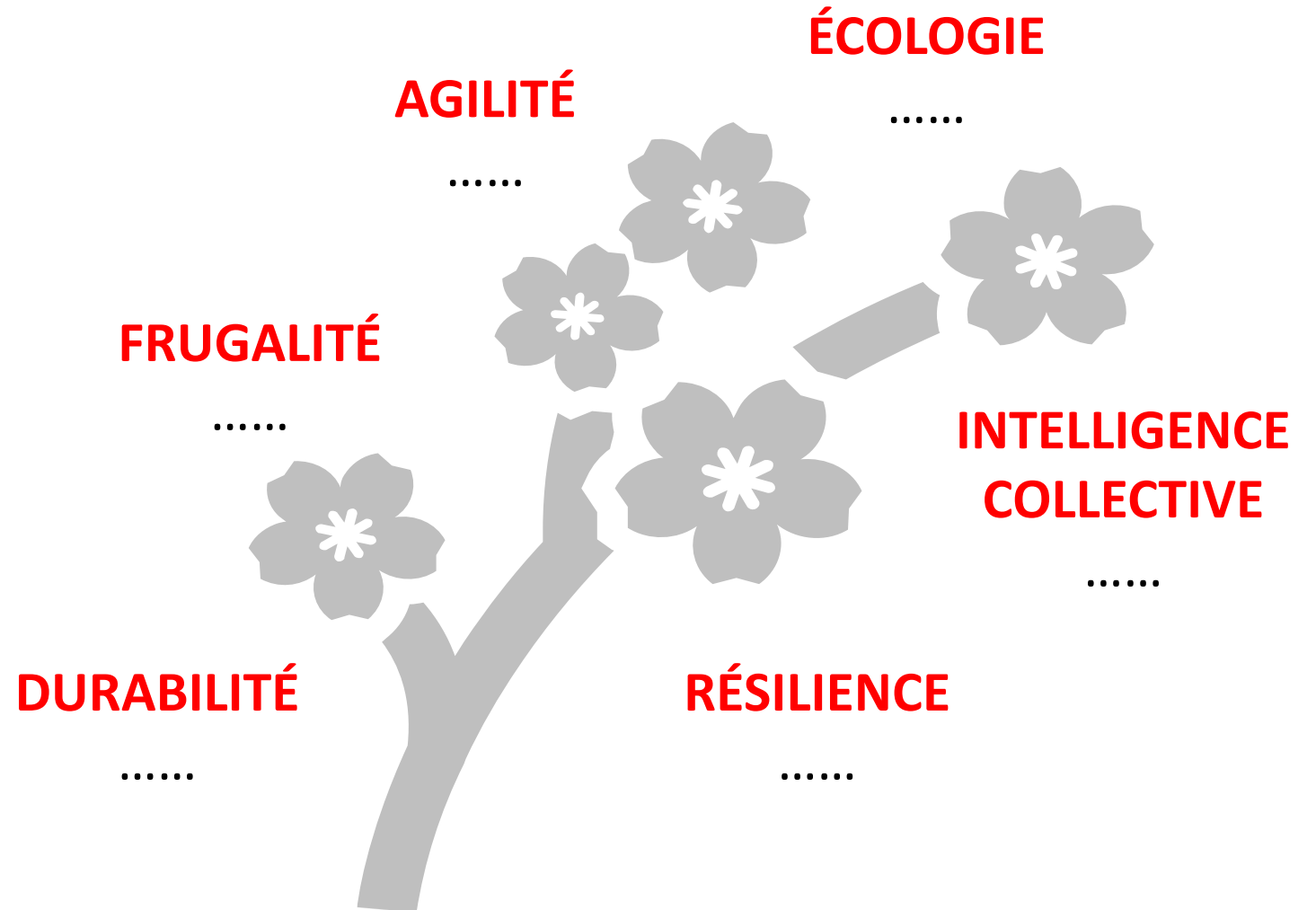
## SCHÉMA – LES SEPT PRINCIPES DU SERVANT LEADER





# CANEVAS – LES SIX CLÉS DE LA VIABILITÉ NATURELLE

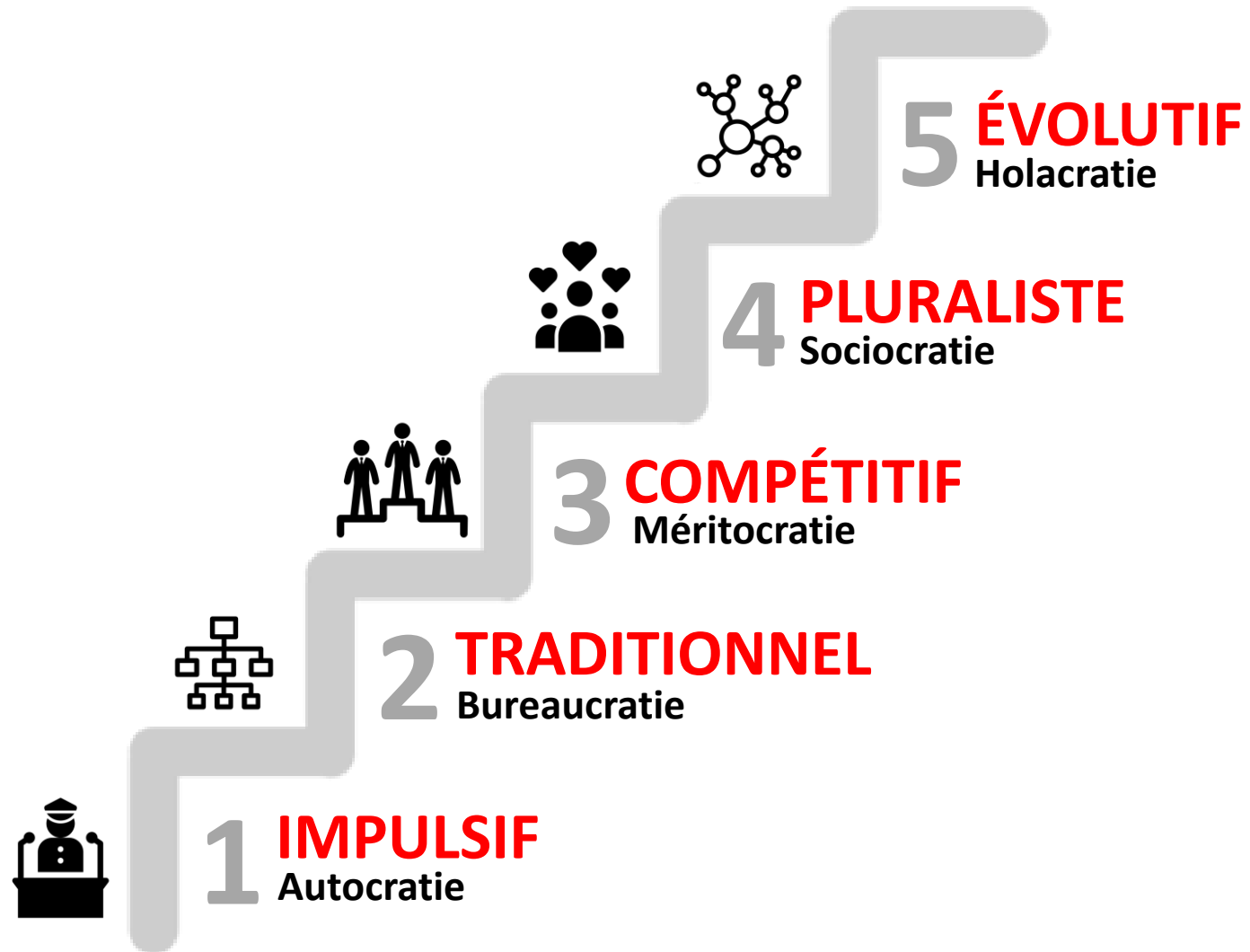
*Évaluation de  
la viabilité de...*



À utiliser pour une personne,  
un groupe ou une organisation



## SCHÉMA – LES STADES D'ÉVOLUTION DES ORGANISATIONS





## SCHÉMA – LES BÉNÉFICES DU BIEN-ÊTRE



### **PRODUCTIVITÉ**

Plus d'engagement et  
de créativité



### **SANTÉ**

Réduire le stress  
et les absences



### **COLLABORATION**

Mieux travailler ensemble

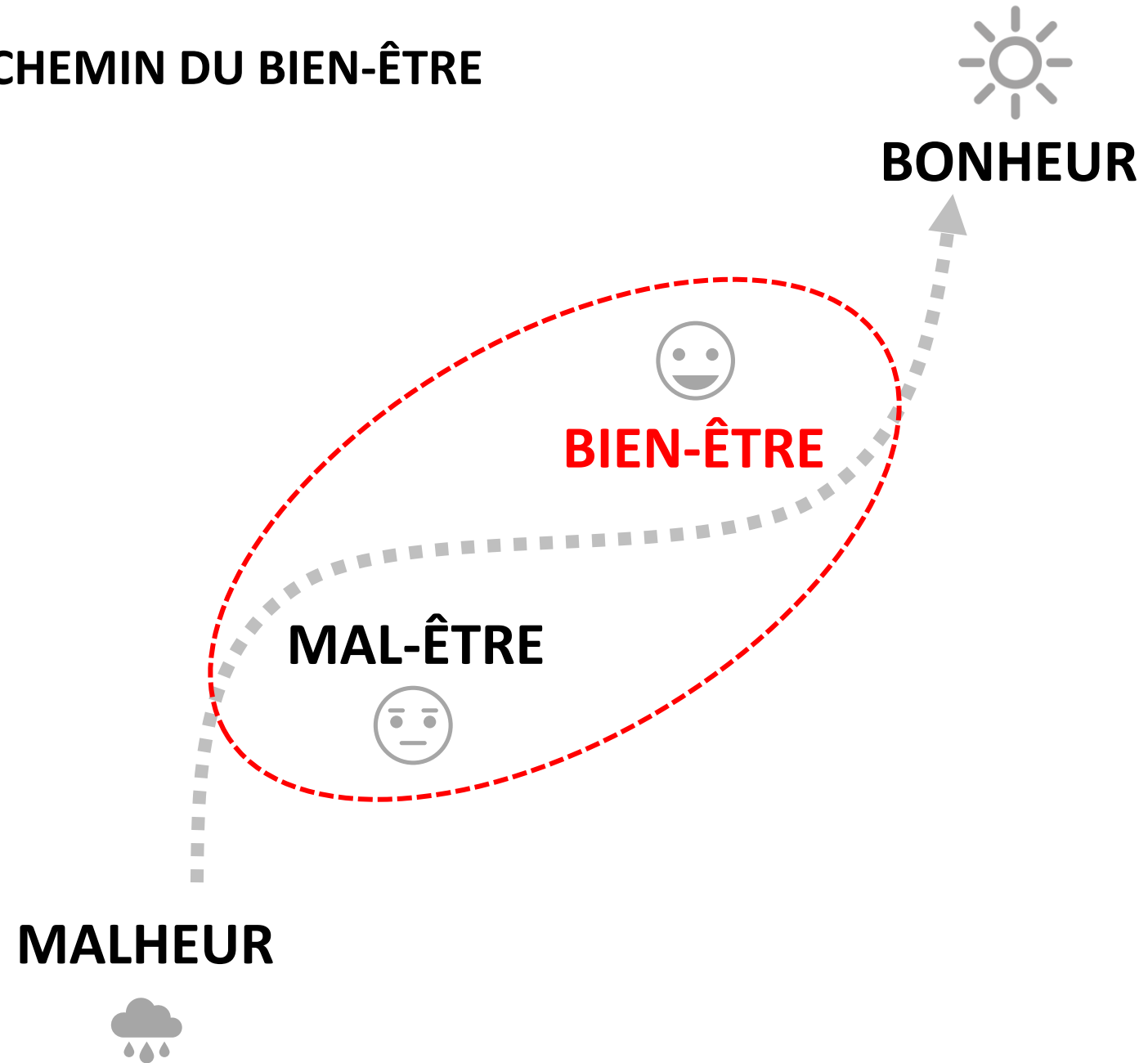


### **ATTRACTIVITÉ**

Rendre l'organisation  
plus désirable

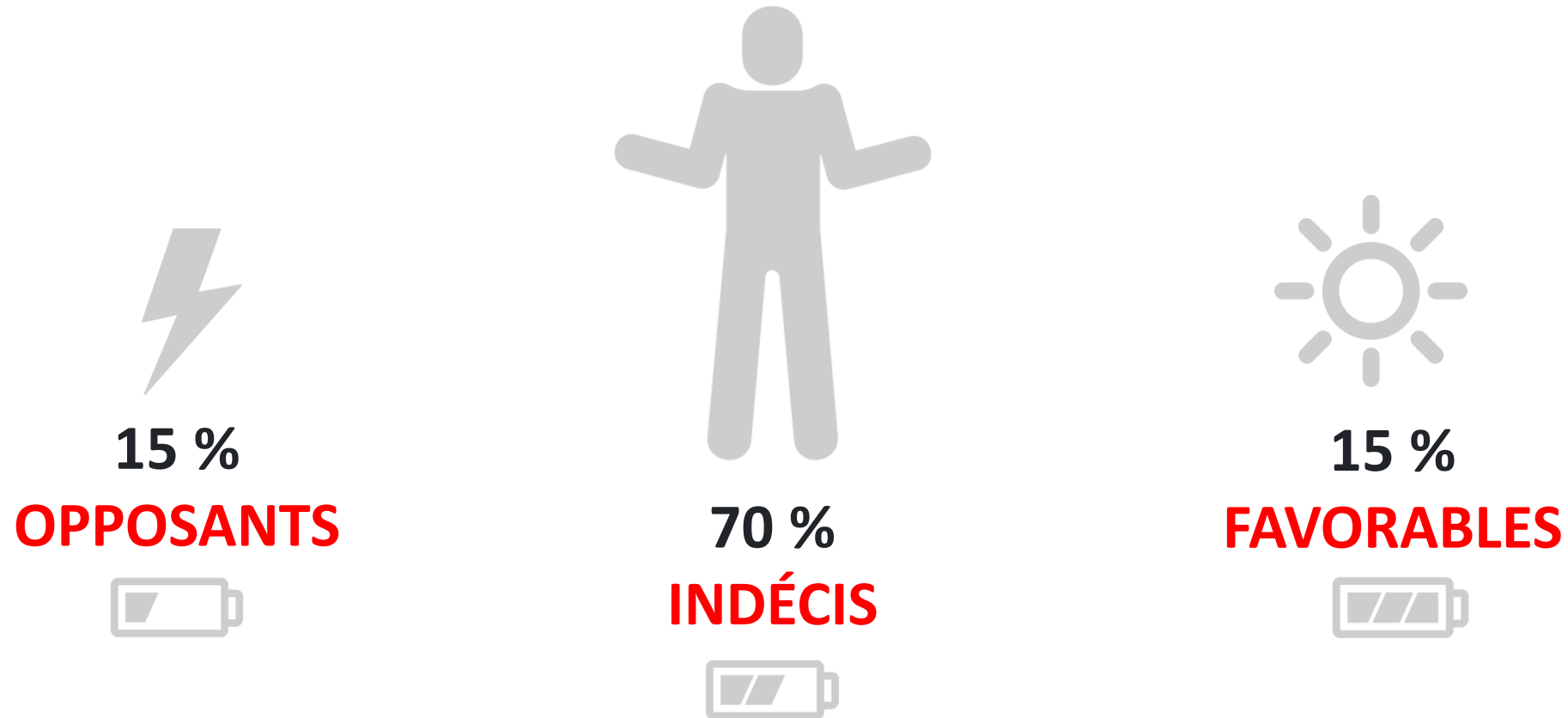


## SCHÉMA – LE CHEMIN DU BIEN-ÊTRE



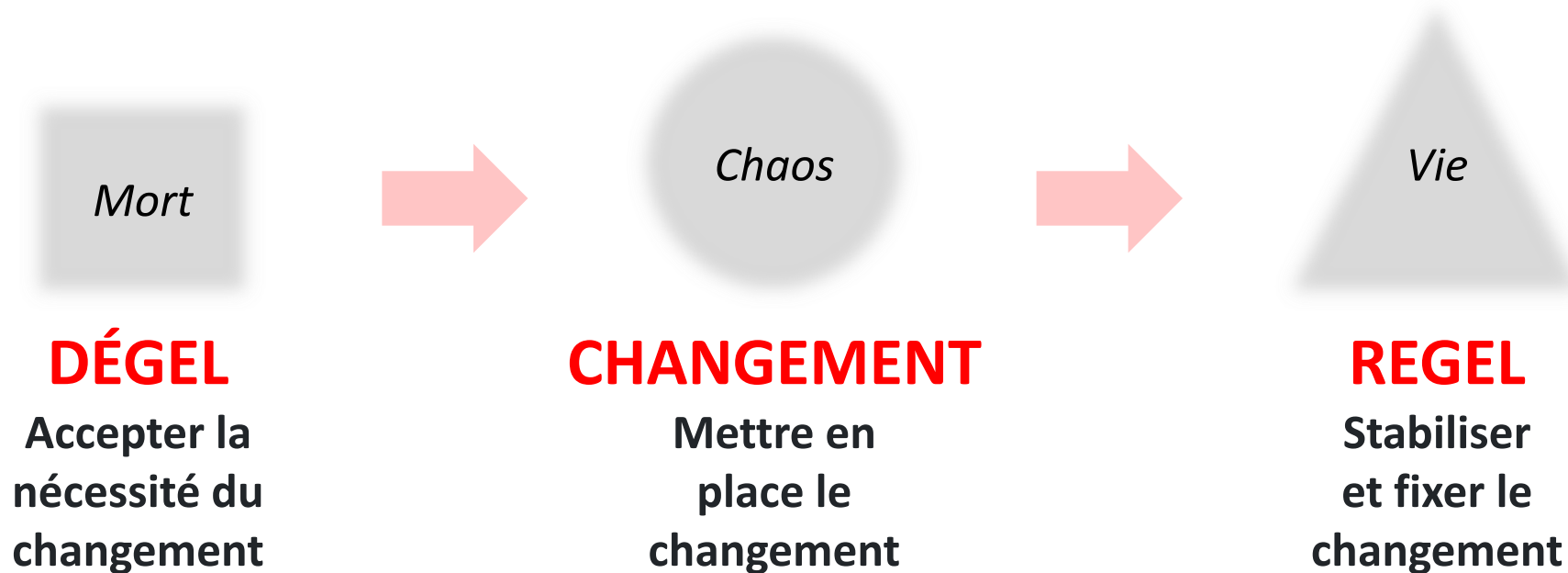


## SCHÉMA – LES PARTENAIRES DU CHANGEMENT



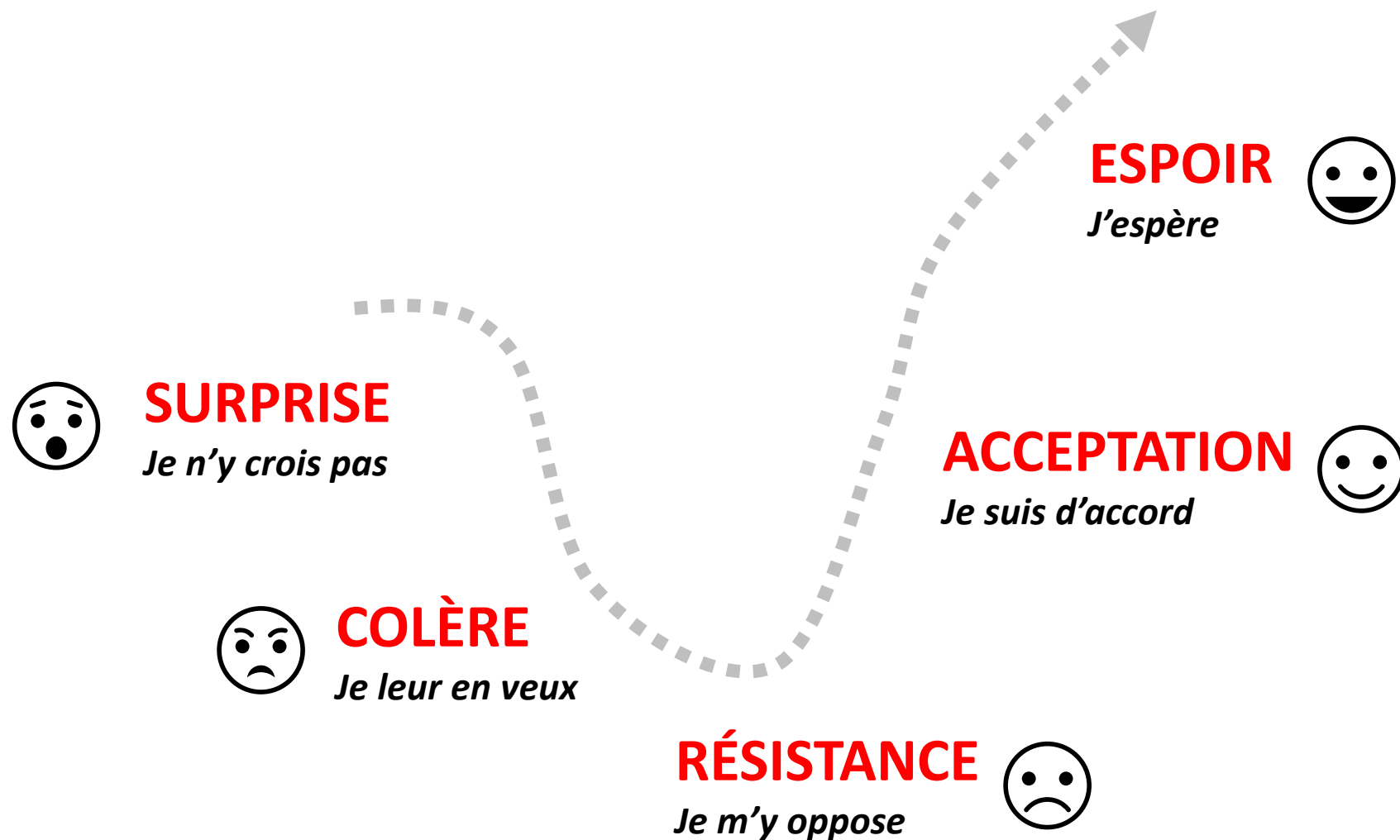


## SCHÉMA –LE MODÈLE DE KURT LEWIN





## SCHÉMA – LES ÉTAPES DU DEUIL







# CANEVAS – CAHIER DES CHARGES DU CHANGEMENT

## 1. TITRE



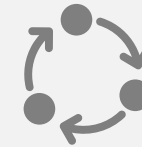
.....  
.....  
.....

## 3. OBJECTIFS



.....  
.....  
.....

## 5. ORGANISATION



.....  
.....  
.....

## 2. CONTEXTE



.....  
.....  
.....

## 4. OBJECTIONS



.....  
.....  
.....

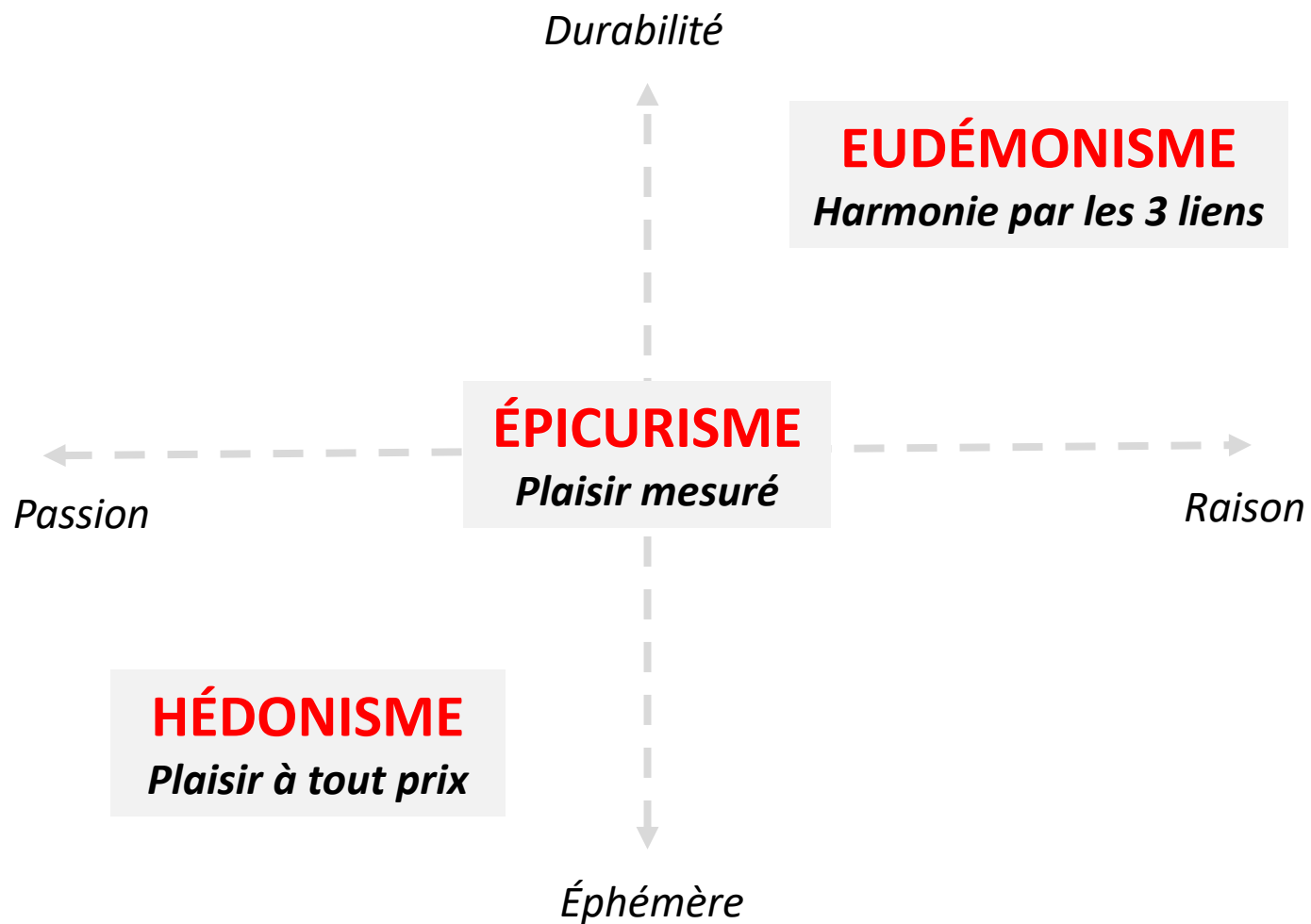
## 6. COMMUNICATION



.....  
.....  
.....



## SCHÉMA – LES DIFFÉRENTS BONHEURS





## SCHÉMA – LE MODÈLE DU BNB



**PIB**

Indicateurs  
économiques  
d'un ÉGO-système

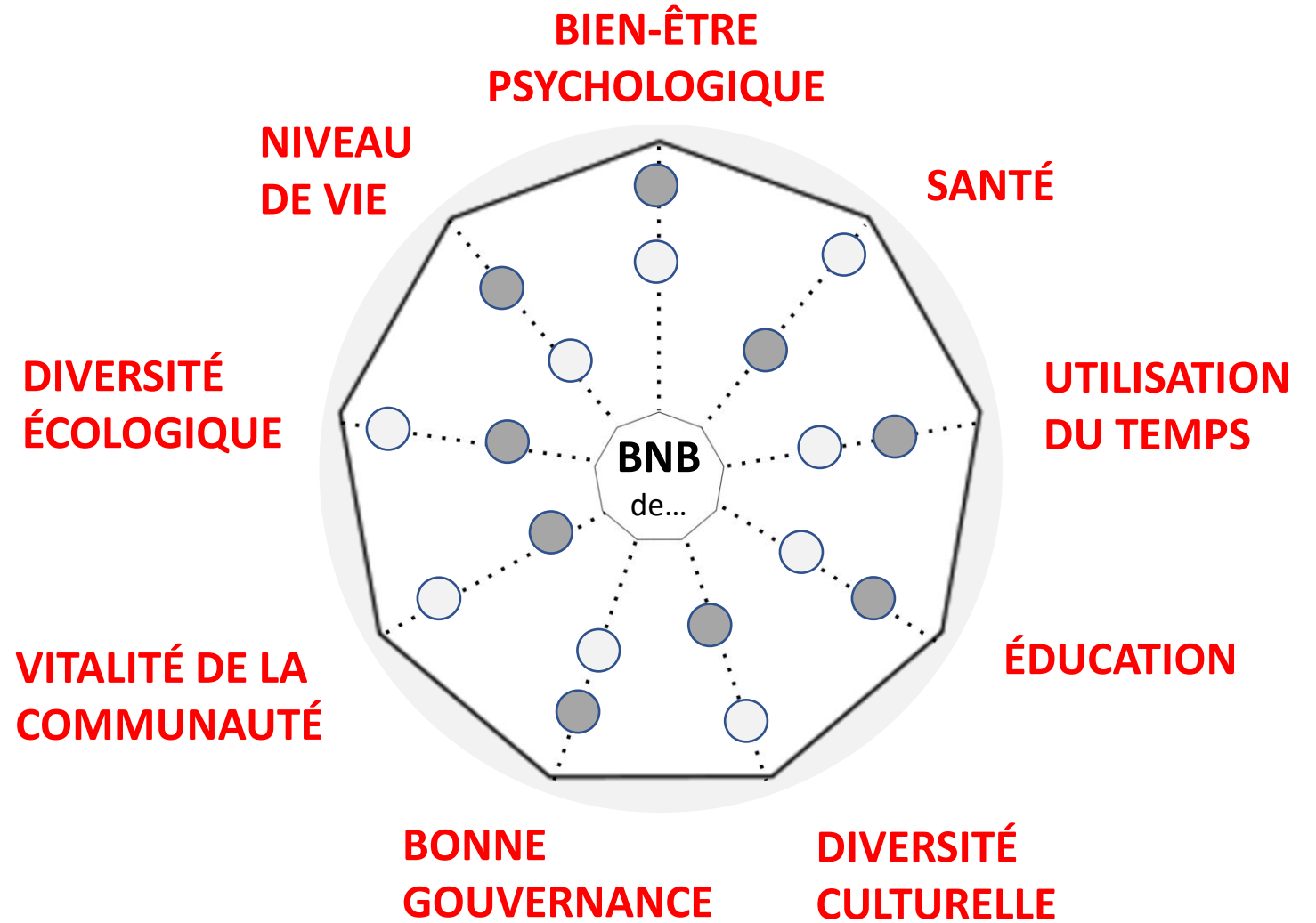


**BNB**

Indicateurs  
humains d'un  
ÉCO-système

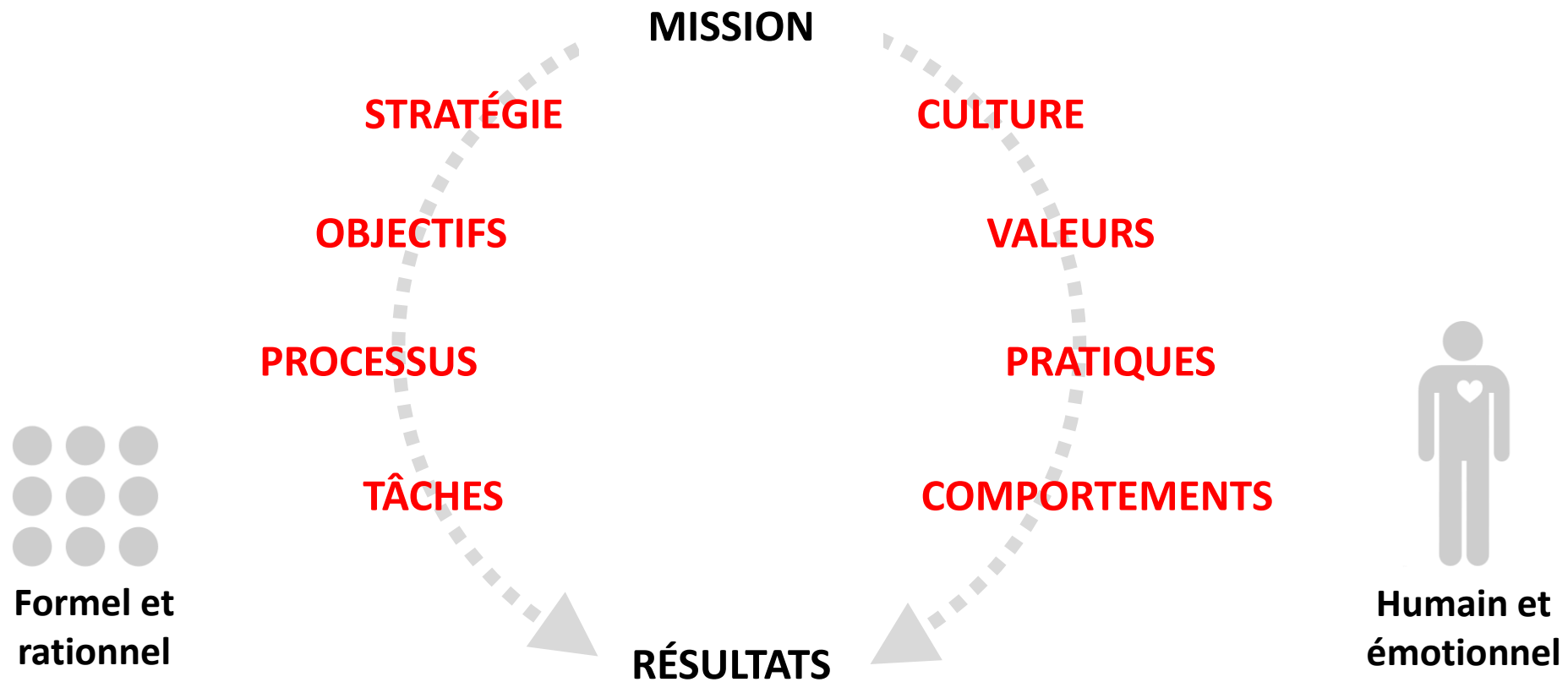


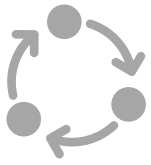
## CANEVAS – LA ROUE DU BNB





## SCHÉMA – LE MODÈLE D'ALIGNEMENT DE LA PERFORMANCE





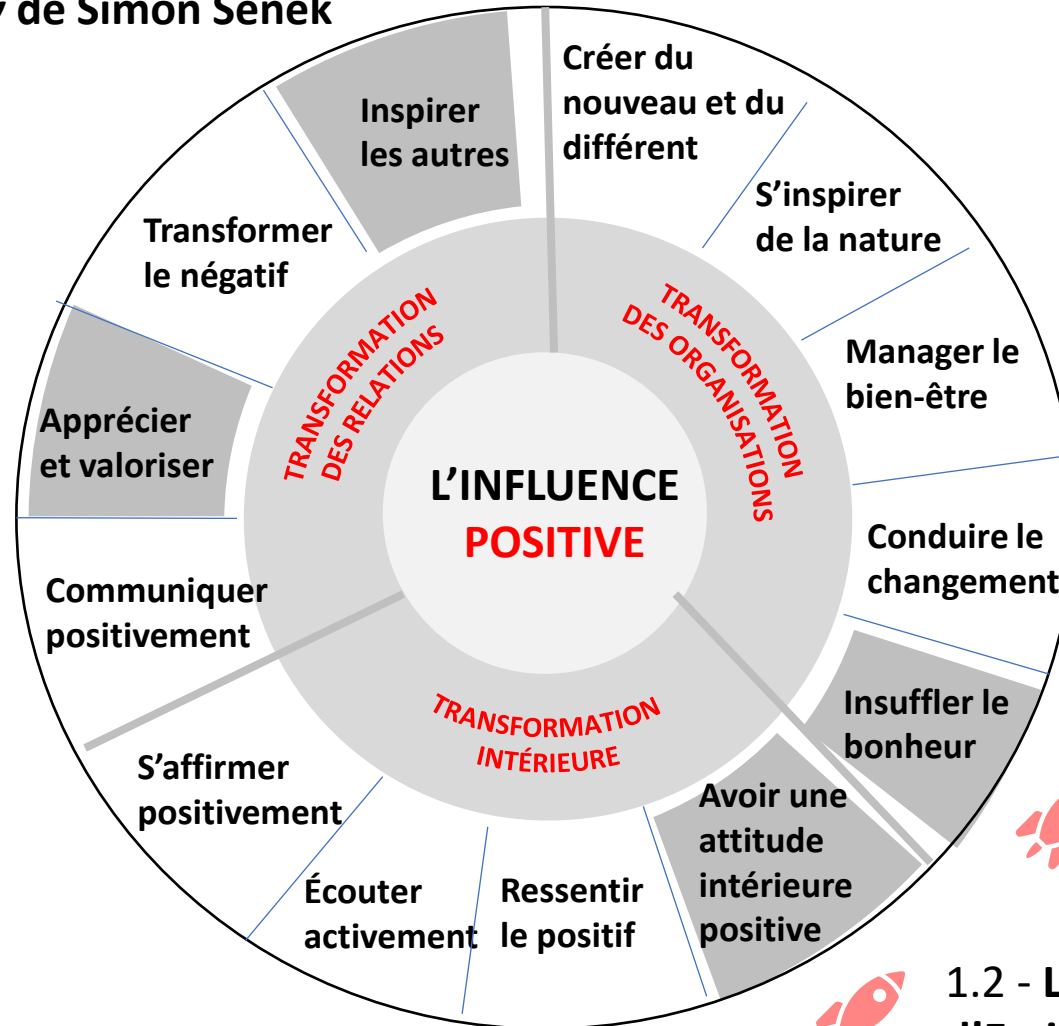
# CAS PRATIQUE 1 - LE RETOUR DIFFICILE - MIX D'OUTILS



8.2 - Le *Why* de Simon Senek



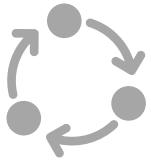
6.1 - *Boost*



13.2 - Le modèle d'alignement de la performance



1.2 - Le mantra positif d'Emile Coué



## CAS PRATIQUE 2 - LE DÉCLIN DE LA TRADITION - MIX D'OUTILS



Outil 7.1 - La communication non-violente



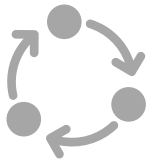
Outil 9.1 - Le *Design Thinking*



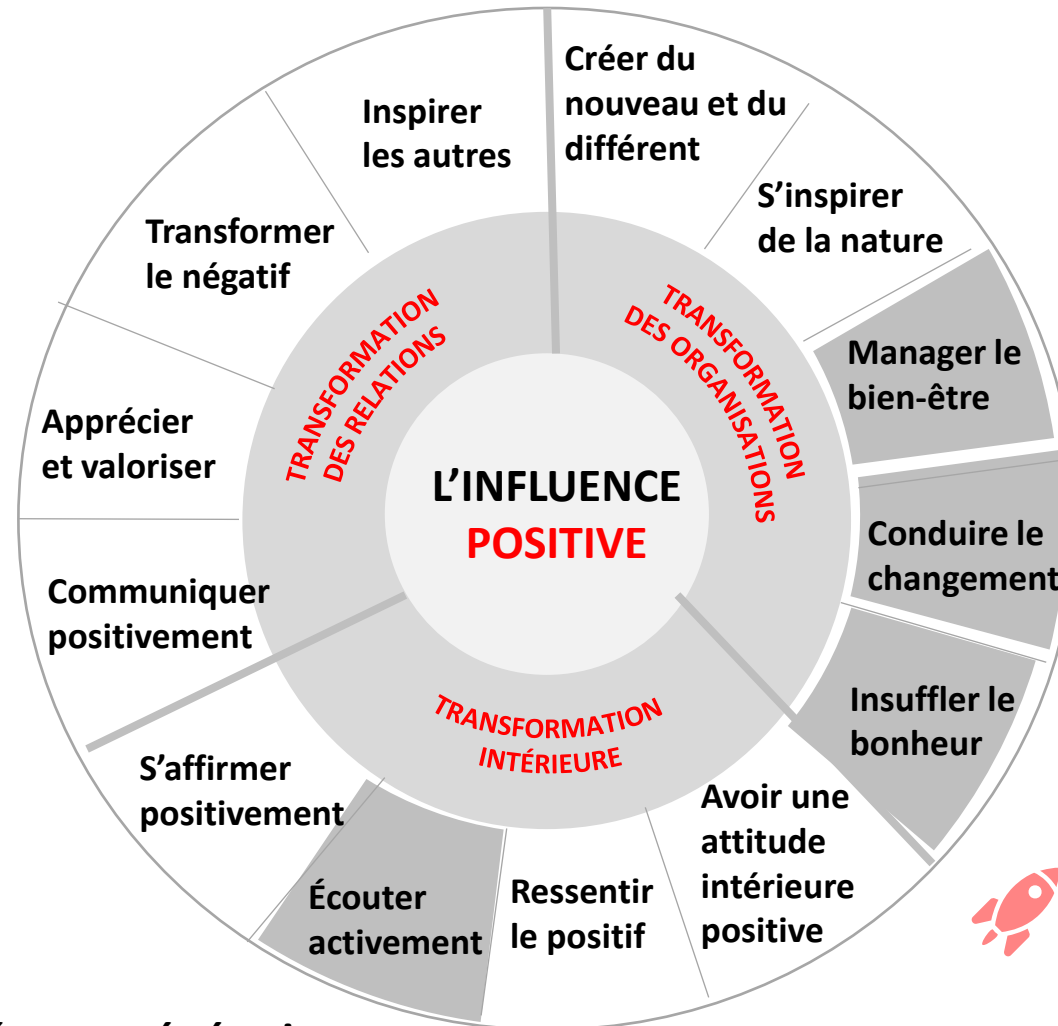
Outil 10.1 - Les 7 principes du *Servant Leader*



Outil 4.1 - Le triangle de Karpman



## CAS PRATIQUE 3 - LA DÉGRADATION DU CLIMAT DE TRAVAIL - MIX D'OUTILS



Outil 11.1 - Le chemin du bien-être



Outil 12.2 - Cahier des charges du changement



Outil 13.1 - La roue du BNB

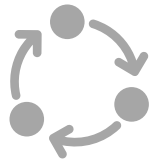


13.2 - Le modèle d'alignement de la performance

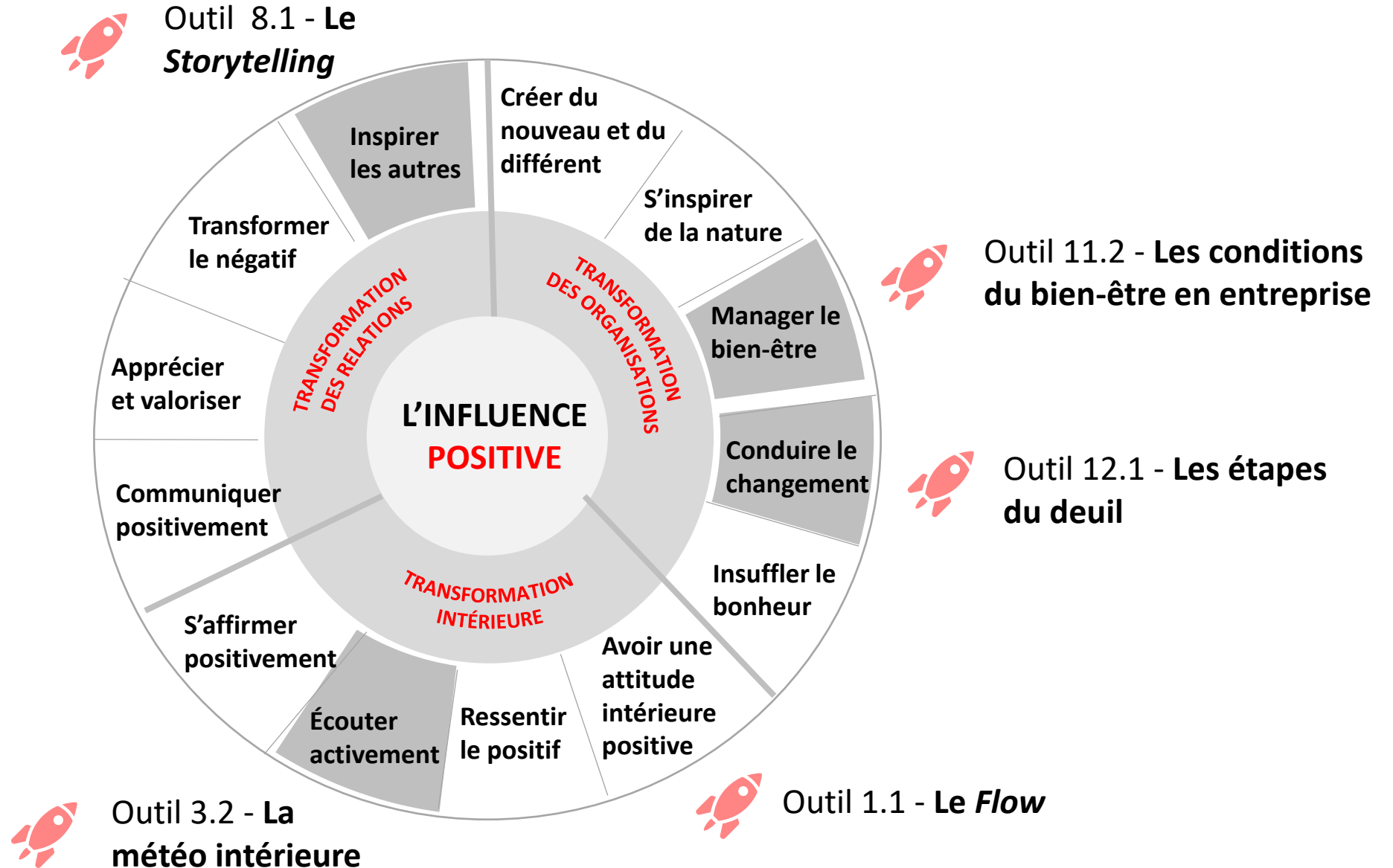


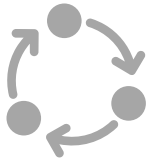
Outil 3.1 - L'écoute générative



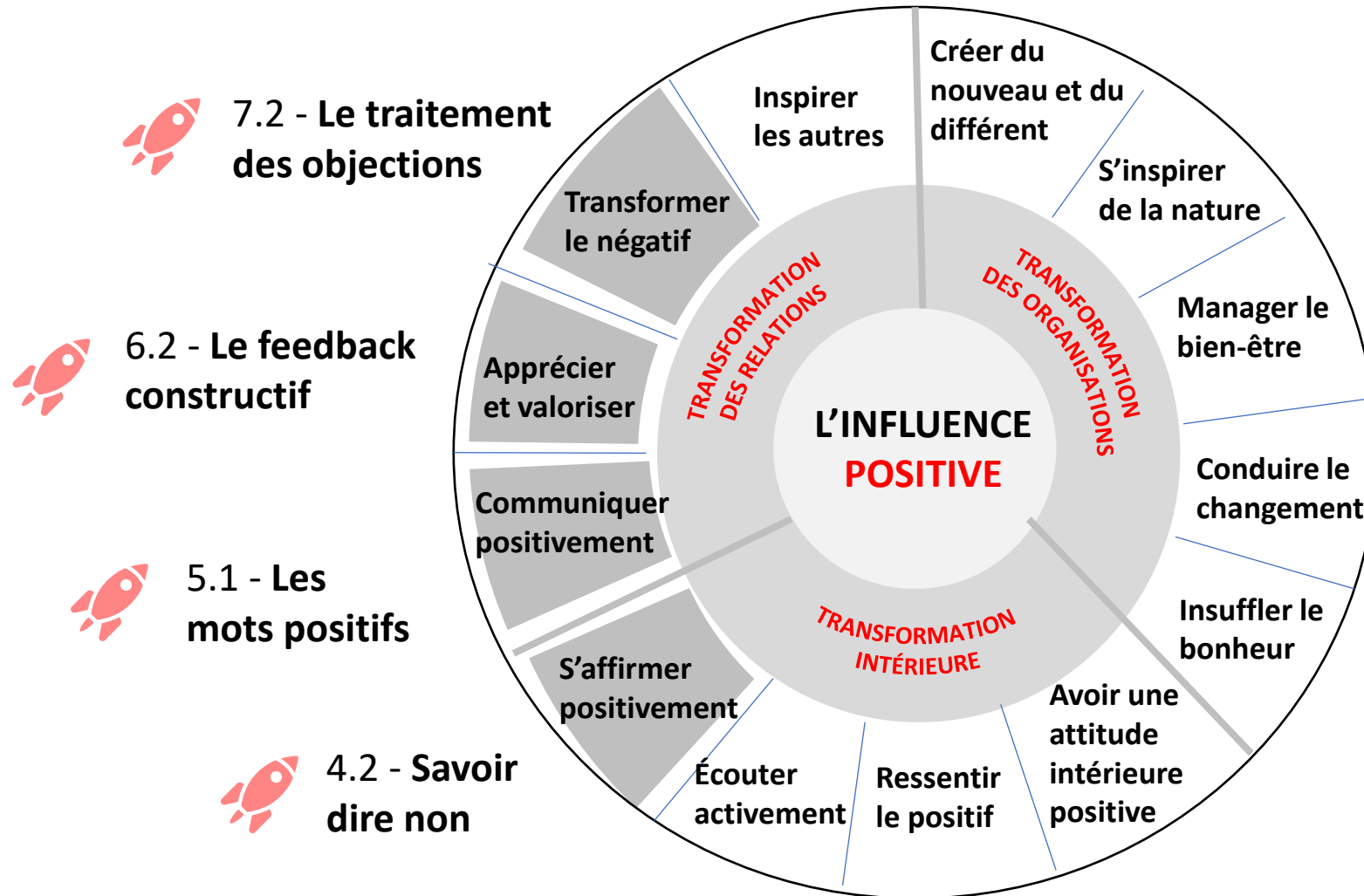


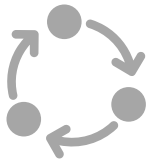
## CAS PRATIQUE 4 - LA DÉRIVE DU CONTRÔLE - MIX D'OUTILS





## CAS PRATIQUE 5 - LA CRITIQUE MAL PERÇUE - MIX D'OUTILS





# CAS PRATIQUE 6 - LE DÉSÉQUILIBRE - MIX D'OUTILS



7.2 - Le traitement des objections



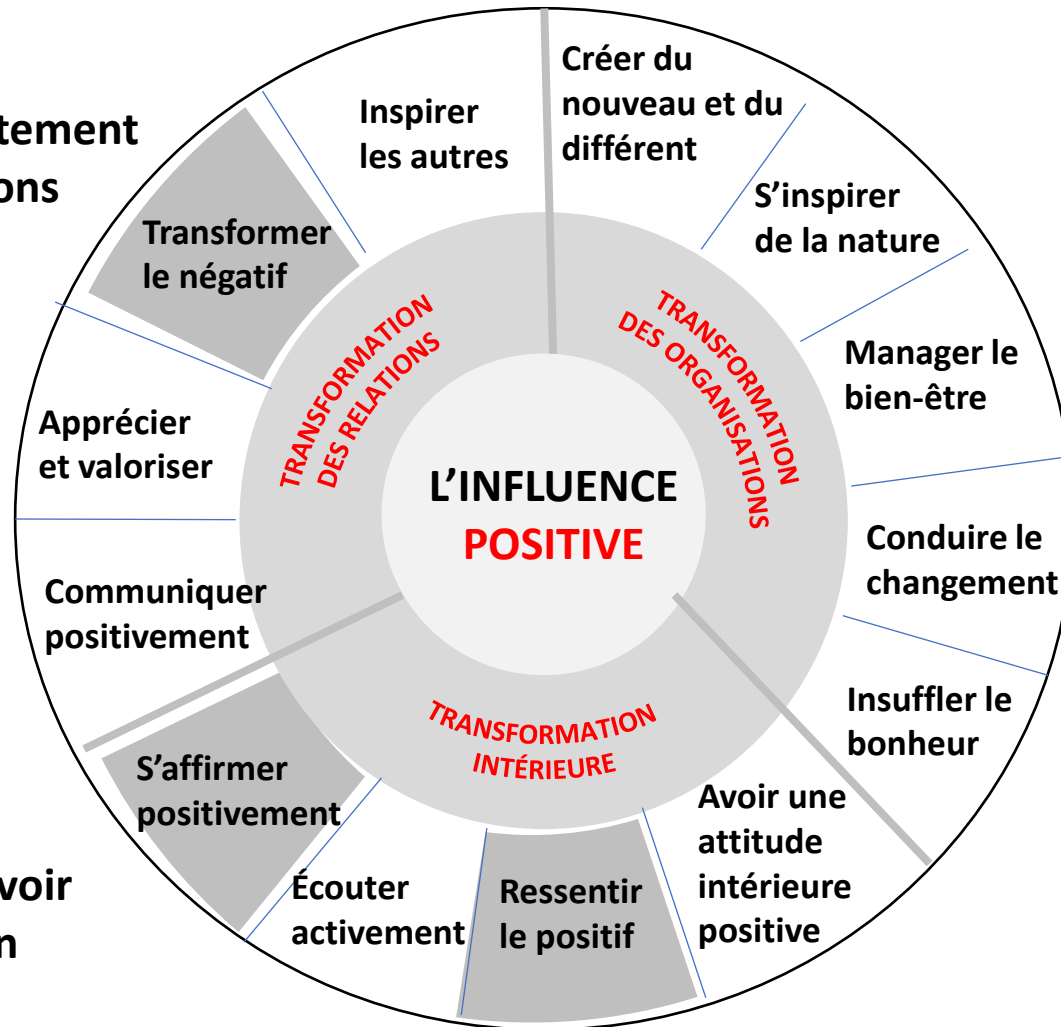
4.2 - Savoir dire non



2.2 - La carte d'empathie

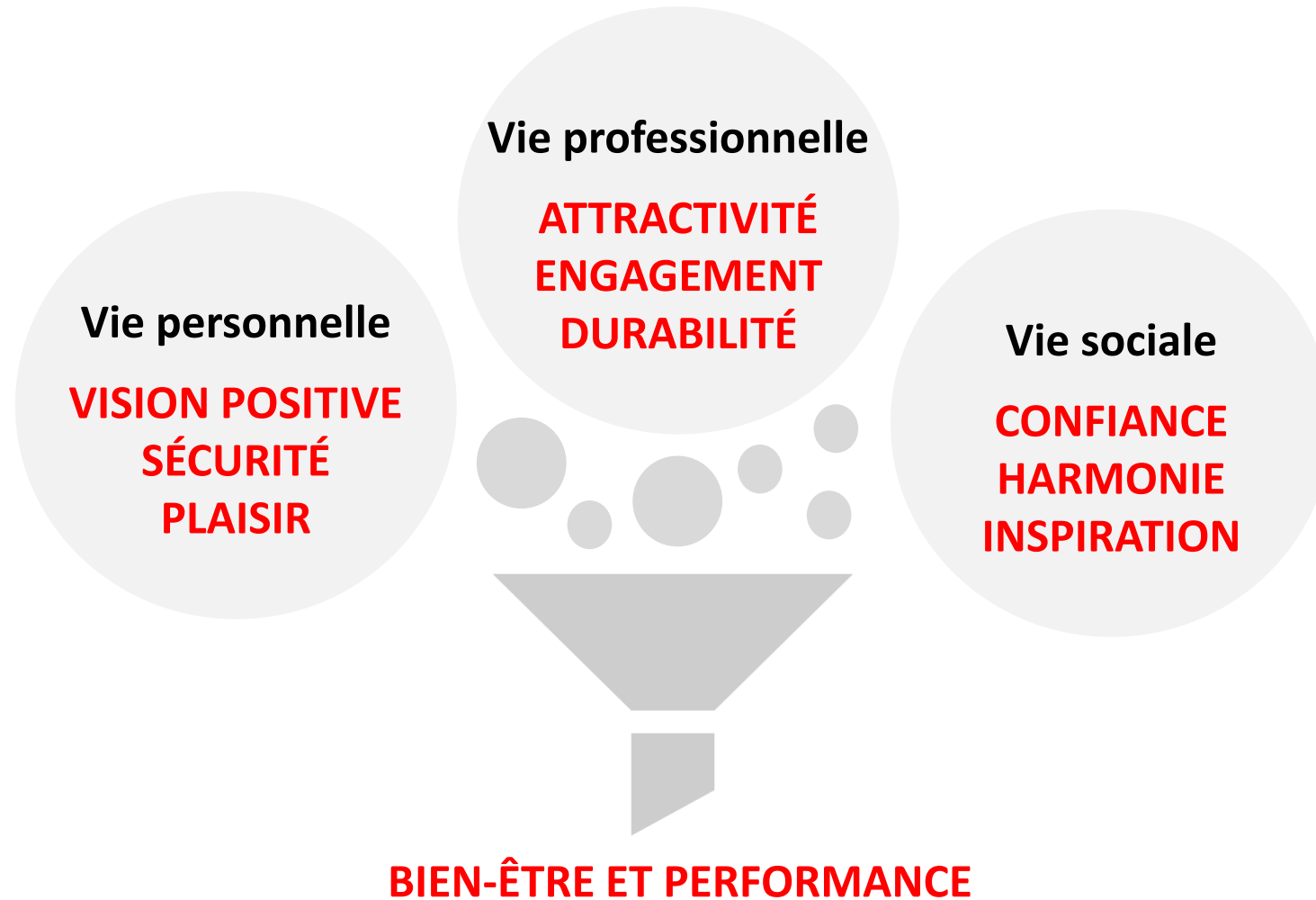


2.1 - Identifier ses émotions





## SCHÉMA – LES BÉNÉFICES DE L'INFLUENCE POSITIVE





## CANEVAS – LES COMPÉTENCES DE L'INFLUENCE POSITIVE



### COMPÉTENCES PERSONNELLES

1. Avoir une attitude intérieure positive
2. Ressentir le positif
3. Écouter activement
4. S'affirmer positivement



### COMPÉTENCES RELATIONNELLES

5. Communiquer positivement
6. Apprécier et valoriser
7. Transformer le négatif
8. Inspirer les autres



### COMPÉTENCES ORGANISATIONNELLES

9. Créer du nouveau et du différent
10. S'inspirer de la nature
11. Manager le bien-être
12. Conduire le changement
13. Insuffler le bonheur