

## PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

# Les Sauv'Reines by Djam — 8 semaines

Redevenir celle qui décide, avec la méthode S.A.U.V.E.

Un parcours de coaching et de développement personnel en ligne, sur huit semaines, pour la confiance, l'affirmation de soi et la façon de dire les choses sans se trahir. Il suit la **méthode S.A.U.V.E.** : Se révéler, Accueillir, Unifier, Vivre, Exister. Chaque semaine : une vidéo principale, un bonus court et un temps de mise en pratique. **Du coaching, pas de la thérapie** — et c'est écrit noir sur blanc (article 11 des conditions générales de vente).

### Objectifs

- Repérer les automatismes qui décident à votre place et reprendre la main sur vos décisions.
- Relire votre parcours et inventorier ce que vous savez déjà faire, sans juger.
- Poser une limite sans vous justifier, parler de vous avec justesse, sans vous sur-vendre ni vous minimiser.
- Passer à l'action par petites expériences, puis tenir le cap dans la durée.

### Public et prérequis

- Femmes qui traversent un changement — nouveau poste, maternité, séparation, reconstruction après une maladie ou un accident de vie — et qui veulent se réapproprier leur place.
- Femmes entrepreneures ou managers qui veulent reprendre la main sur leurs décisions.
- Aucun prérequis. Une connexion internet et un appareil pour lire les vidéos.

### La méthode S.A.U.V.E. — cinq pas, dans l'ordre

Un bilan de compétences ne dit pas à une personne qui elle devrait être : il lui fait découvrir ce qu'elle sait déjà faire, ce qu'elle a déjà traversé, et ce que cela vaut. La méthode S.A.U.V.E. fait la même chose avec votre place dans votre propre vie. Elle ne vous impose pas un modèle, elle valide ce que vous êtes déjà, et elle en fait un plan d'action quotidien.

## S

### Se révéler

SEMAINES 1 ET 2

Avant de changer quoi que ce soit, savoir qui l'on est. Repérer ce qui décide à votre place depuis des années, relire votre parcours et ce que vous savez déjà faire.

« On ne change pas pour ressembler à quelqu'un. On change pour ressembler à soi, enfin. »

## A

### Accueillir

SEMAINES 3 ET 4

Comme dans un bilan de compétences, on inventorie sans juger : vos forces, vos pièges, ce que vous avez déjà traversé. Ce que vous avez vécu est une expérience acquise, pas un échec.

« Votre ombre n'est pas votre ennemie. C'est votre force qui a trop tiré dans un sens. »

## U

### Unifier

SEMAINES 5 ET 6

Aligner l'intérieur et l'extérieur. Quand ce que vous dites et ce que vous faites racontent la même chose que ce que vous êtes, la confiance n'a plus besoin d'être jouée.

« La confiance, ce n'est pas se forcer. C'est arrêter de se contredire. »

## V

### Vivre

SEMAINES 7 ET 8

Une décision ne vaut que dans la vie réelle. Chaque contexte demande une posture différente, chaque journée une intention différente. C'est le pas du coaching : une intention, une action, un retour.

« Choisissez votre énergie le matin, avant que la journée la choisisse pour vous. »

## E

### Exister

APRÈS LE PARCOURS, ET POUR LONGTEMPS

Être vue sans se trahir, et savoir se remettre d'aplomb soi-même quand ça tangué. La couronne est à vous, pas au trône.

« Personne ne viendra vous sauver. Bonne nouvelle : vous savez déjà le faire. »

## PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

# Les Sauv'Reines by Djam — le déroulé et le cadre

### Programme — quatre modules, huit semaines

- **Module 1 · Se (re)connaître — S. Se révéler.**  
SEMAINE 1 Sortir du pilote automatique.  
SEMAINE 2 Votre histoire de compétences.
- **Module 2 · S'organiser autrement — A. Accueillir.**  
SEMAINE 3 Votre énergie avant votre agenda.  
SEMAINE 4 Décider sans s'épuiser.
- **Module 3 · Relations et communication — U. Unifier.**  
SEMAINE 5 Poser une limite sans se justifier.  
SEMAINE 6 Parler de soi en professionnelle.
- **Module 4 · Passer à l'action — V. Vivre.**  
SEMAINE 7 Tester avant de tout changer.  
SEMAINE 8 Tenir le cap dans la durée, feuille de route sur 90 jours.
- **Et après — E. Exister :** le rituel quotidien reste à vous, l'accès au contenu débloqué est conservé à vie.

### Pédagogie et méthodes

- Chaque semaine : une vidéo principale de 10 à 13 minutes, un bonus de 3 à 5 minutes, un exercice de mise en pratique dans la vie réelle.
- Un module se débloque quand le précédent est terminé : une seule chose à la fois.
- Formule Accompagnée : quatre séances de coaching individuel avec Djamila Gheidene, réparties pendant et après le parcours, en présentiel à Besançon ou en visioconférence.
- Approches du développement du pouvoir d'agir et de la communication non violente, centrées sur ce que vous pouvez concrètement changer.

### Le rituel en trois minutes

- **Le matin :** une intention pour la journée, une seule chose à mettre en pratique.
- **Dans la journée, si ça tangué :** une phrase, un geste, et vous continuez.
- **Le soir, si vous le souhaitez :** « je l'ai fait » ou « pas pour moi ». C'est votre retour d'expérience, comme en coaching.

### Trois règles, tenues

- On parle vrai. Pas de formules de magazine.
- On valide avant de conseiller : chaque séance commence par reconnaître ce que vous vivez.
- Une seule chose à la fois. Jamais une liste de dix choses à changer.

### Modalités et rythme

- Parcours en ligne, accessible depuis un ordinateur, une tablette ou un téléphone, à votre rythme : une séance par semaine sur huit semaines.
- Entrée permanente : démarrage possible à tout moment de l'année.
- Accès à vie au contenu débloqué.

### Modalités d'évaluation

- Retour d'expérience à chaque séance (« je l'ai fait » / « pas pour moi »).
- Feuille de route sur 90 jours en fin de parcours ; questionnaire de satisfaction.

### Tarif

**790 €** — formule Autonomie : le parcours complet en ligne, à votre rythme.

**1 990 €** — formule Accompagnée : le parcours complet, avec quatre séances de coaching individuel incluses.

- Prix affichés, sans surprise. Règlement comptant, en 3 ou 4 fois sans frais.
- **Non finançable par le CPF**, ni par France Travail ou un OPCO : c'est un accompagnement de coaching, pas une formation.

### Délai d'accès et rétractation

- Inscription par la feuille d'inscription signée, après un échange gratuit de 20 à 30 minutes pour vérifier que c'est le bon accompagnement, au bon moment.
- Délai de rétractation de 14 jours après une souscription à distance (article L221-18 du Code de la consommation), à exercer par courrier, de préférence recommandé avec accusé de réception (le cachet de la poste faisant foi), ou par e-mail ; formulaire fourni.

### Ce que la méthode n'est pas

- Pas un test de personnalité figé : on se relit, on recommence.
- Pas une injonction à la jeunesse ni à la performance.
- Pas un suivi médical ou psychologique. En cas de détresse, Djamila vous oriente vers un professionnel de santé et vers un proche.

### Accessibilité handicap

- Référente handicap : Djamila Gheidene — 06 50 55 86 06. Besoins spécifiques évoqués dès le premier contact : rythme, supports, sous-titrage.

### Portée par

- Djamila Gheidene — consultante en bilan de compétences, coach certifiée, jury expert VAE, formatrice certifiée. Plus de 15 ans d'accompagnement professionnel.