



— Heckmann & Forge —
Coaching

GUIDE OFFERT

VIVRE ET DIRIGER SANS SE SACRIFIER

Le guide pour reprendre les commandes de votre existence.

LA FORGE — Heckmann & Forge Coaching

Êtes-vous encore aux commandes ?

Prenez un instant pour observer votre quotidien.

Portez-vous tout sur vos épaules au point de vous oublier ? Subissez-vous les urgences les unes après les autres, comme si votre temps ne vous appartenait plus ?

À force d'avancer sans respirer, la clarté du départ s'estompe.

Une crainte diffuse s'installe : celle de ne plus pouvoir continuer ainsi. Vous sentez profondément que cette situation n'est plus tenable. Vous avez, parfois, l'impression d'être devenu·e un·e simple figurant·e de votre propre existence.

« Rester sur place n'est pas un statu quo, c'est un recul silencieux. »

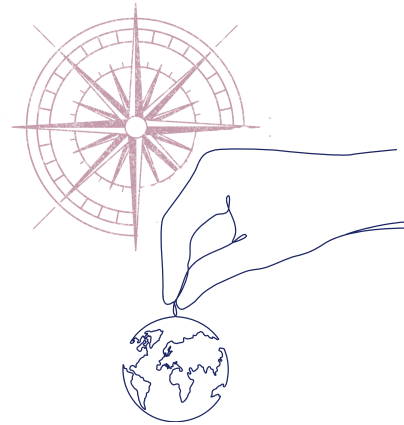
Le coût de l'inaction

Continuer sur cette trajectoire, c'est accepter de voir votre santé, votre clarté d'esprit et vos relations s'effriter. Chaque jour de plus passé à subir réduit votre marge de manœuvre.

Pourtant, une autre voie existe. Retrouver de l'équilibre demande d'ajuster, régulièrement et minutieusement, les Piliers fondamentaux de votre quotidien.

Ce guide, étape par étape, est conçu pour vous aider à :

- 🌿 Revenir à l'essentiel
- 🌿 Poser vos fondations
- 🌿 Retrouver du sens



F.O.R.G.E

CINQ LETTRES, UN CHEMIN

Comme le métal porté au feu pour trouver sa forme définitive, chaque lettre qui suit vous demande de traverser la chaleur avant de trouver la vôtre. Voici la trajectoire complète, avant de la détailler pas à pas dans les pages suivantes.

F FONDATIONS **O** OBSTACLES **R** RECONSTRUCTION **G** GUIDE **E** ÉPANOUISSEMENT

Jusqu'ici, vous avez probablement tout essayé :
le sport, les vacances, une meilleure organisation, une nouvelle communication,
ou même des ruptures radicales. Pourtant, au fond, rien n'a vraiment changé.

C'est normal. Lorsqu'on est submergé-e par l'émotion — colère, déception, fatigue — et
que l'on ne sait plus vraiment qui l'on est, il devient impossible de définir ce que l'on veut.
On subit sa vie.

La bonne nouvelle :
“il n'est pas nécessaire de tout quitter pour respirer à nouveau”.

Trois règles du jeu avec vous-même, avant de commencer

1. Faites de la place dans votre emploi du temps pour ce guide.
2. Impliquez-vous pleinement dans les exercices, sans obligation de résultat.
3. Suspendez tout jugement, envers vous-même ou envers les outils.

LA FORGE

LE CABINET

HECKMANN & FORGE COACHING

LA PHILOSOPHIE DE LA FORGE

La Forge accompagne trois publics :

- ♦ Les entreprises, leurs dirigeants, cadres, indépendants et salariés,
- ♦ Les organismes, collectivités et associations qui œuvrent auprès de publics variés (jeunes, familles, parents, personnes âgées, personnes malades)
- ♦ Les particuliers, de l'adolescence au grand âge.

Notre conviction :

“On ne répare pas une vie de l'extérieur, on l'accompagne de l'intérieur”

Notre position est claire.

La Forge est un cabinet d'accompagnement en coaching.

Nous intervenons en prévention et en accompagnement, en complémentarité d'un suivi médical ou thérapeutique lorsque celui-ci est nécessaire.

Le coaching est un outil puissant, mais il s'expérimente avec esprit critique, pas à pas.

Notre déontologie : chaque accompagnement s'appuie sur une écoute structurée, un cadre déontologique strict, et un principe simple La F.O.R.G.E.

Votre équilibre passe avant toute promesse commerciale.

LA FONDATRICE, EN QUELQUES MOTS

Géraldine Heckmann Grondin a fondé La Forge après 30 ans de terrain en “gestion d'entreprise, commerce” à une formation approfondie au coaching, à plusieurs modules de psychologie du travail, et aux premiers secours en santé mentale.

Ce qu'elle transmet aujourd'hui, elle l'a structuré pour apporté une manière de proposer un coaching profond et de qualité dans la Forge.





FONDATIONS

INDICATEUR INTERNE, LUCIDITÉ DÉCISIONNELLE

Répondez spontanément et honnêtement à chacune de ces questions.

1 Énergie

Dans quelles activités perdez-vous la notion du temps ?
Qu'est-ce qui vous épuise à l'inverse ?

*Des repères simples – alimentation équilibrée, hydratation, sommeil
aident souvent à sortir d'une zone de vulnérabilité,
à valider si besoin avec un avis médical.*

2 Problèmes

Quels types de difficultés résolvez-vous avec facilité, alors que d'autres bloquent ?

3 Environnement

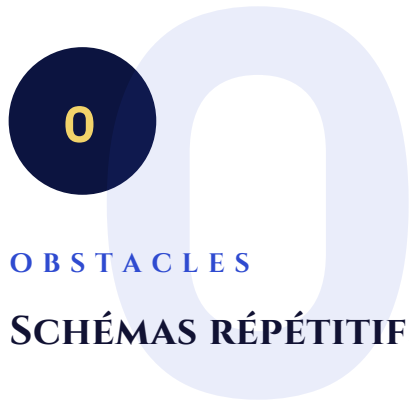
Que révèlent vos espaces physiques et numériques sur ce qui compte pour vous ?

4 Temps & argent

Où vont réellement vos heures et vos finances, en dehors des obligations ?

5 Pensées & conversations

Quel sujet récurrent occupe votre esprit sous la douche ?



O B S T A C L E S

SCHÉMAS RÉPÉTITIFS ET BLOCAGES

Tant qu'un schéma n'est pas nommé, il se répète. Le même type de conflit, la même fatigue, le même mur invisible — sous des formes différentes, mais avec la même racine. Cette étape consiste à repérer ce qui se répète, pas encore à le résoudre.

- Quelle situation revient sans cesse, sous des formes différentes ?
- À quel moment précis sentez-vous que vous rejouez toujours le même rôle ?
- Quelle décision reportez-vous depuis longtemps — et qu'est-ce qui vous freine à chaque fois que vous vous en approchez ?
- Quelles croyances sur vous-même reviennent quand vous échouez ou hésitez ?

« On ne déloge pas un obstacle qu'on n'a pas nommé. »

POURQUOI CETTE ÉTAPE EST INDISPENSABLE

Ce repérage — seul-e ou accompagné-e — distingue un changement durable d'un sursaut de motivation qui s'essouffle après quelques semaines.

EXERCICE — À VOTRE TOUR

Repensez à votre dernier "encore une fois" — cette situation qui vous a fait penser "ça recommence".

Décrivez-la en trois phrases : ce qui s'est passé, ce que vous avez ressenti, et ce que vous auriez aimé faire différemment.



RECONSTRUCTION

ÉNERGIE, LIMITES, LÂCHER PRISE

Sortir de son environnement habituel, protéger son énergie, poser ses limites, apprendre à lâcher prise. Sans culpabilité, bloquez 20 minutes par jour pour vous extraire du tumulte. Testez un ou plusieurs éléments de cette liste :

- Ralentir le rythme, s'autoriser le repos.
- Rire, cultiver l'émerveillement.
- S'autoriser une vraie solitude, ou à l'inverse une socialisation choisie.
- Créer — dessiner, fabriquer, s'exprimer.
- Faire de l'exercice physique adapté.
- S'entourer de personnes qui soutiennent votre énergie.
- Travailler sa respiration, écouter les signaux de son corps.

« 20 minutes par jour, sans culpabilité, pour vous extraire du tumulte. »

EXERCICE — À VOTRE TOUR

Choisissez un seul élément de cette liste, celui qui vous attire le plus aujourd'hui. Notez quand, précisément, vous allez le tester cette semaine, jour et heure, pas une intention vague.



ÊTRE ACCOMPAGNÉ·E À TESTER, AJUSTER, AVANCER

Une fois vos fondations posées et vos obstacles nommés, vous n'avancez plus seul·e. Ensemble, on teste, on ajuste, on avance, pas à pas, jusqu'à ce que la nouvelle trajectoire devienne votre réalité quotidienne.

Avant tout accompagnement individuel, deux courts questionnaires :

- **Source** (carte d'identité technique)
 - **Situation Initiale** (vue d'ensemble de vos piliers de vie)
- permettent de préparer une séance réellement sur mesure dès le premier échange.

Ce n'est pas un chemin que l'on trace seul·e dans son coin, ni un chemin que l'on suit à l'aveugle.

C'est un aller- retour constant entre ce que vous vivez et ce que la méthode révèle.

À quoi ressemble concrètement ce cycle

Une action est proposée et testée dans votre quotidien réel — pas en théorie. On observe ensuite ce qui a fonctionné, ce qui a résisté, ce qui a surpris. L'étape suivante s'ajuste à partir de ces résultats précis, jamais d'un plan figé décidé à l'avance.

RÉFLEXION

Si vous deviez tester une seule chose cette semaine pour avancer sur ce que ce guide a fait remonter, ce serait quoi ?



ÉPANOUISSEMENT

LA PERFORMANCE TRIPARTITE DE LA FORGE

À ce stade, le résultat est là :

- ♦ Une posture professionnelle,
- ♦ Une énergie
- ♦ Une vie privée enfin alignées.

Aligner enfin ses actions et Agir enfin comme l'on est vraiment : c'est la vraie liberté.

Ce n'est pas un état figé, mais un équilibre que l'on sait désormais retrouver — seul-e, avec les outils appris ici, ou accompagné-e lorsque la situation le demande.

EXERCICE — À VOTRE TOUR

Décrivez une journée ordinaire de votre vie, dans six mois, si vous aviez appliqué ce que vous venez de lire.

Pas un idéal lointain — une journée plausible, concrète, avec des horaires et des détails réels.

LA FORGE

OÙ EN ÊTES-VOUS ?

AUTO-ÉVALUATION F.O.R.G.E

Reprenez les 5 lettres et cochez honnêtement où vous en êtes aujourd'hui :

F – Fondations : je sais précisément ce qui m'épuise et ce qui m'anime

☐ Clair

☐ Flou

O – Obstacles : j'ai identifié le schéma qui se répète dans ma vie

☐ Nommé

☐ Diffus

R – Reconstruction : j'ai un espace réel pour protéger mon énergie

☐ Oui

☐ Pas encore

G – Guide : je sais si je veux avancer seul-e ou accompagné-e

☐ Décidé

☐ En réflexion

E – Épanouissement : je peux décrire ma vie alignée

☐ Oui

☐ Pas encore

Ce que révèle cette auto-évaluation

Plus les cases "flou / diffus / pas encore" s'accumulent,
plus il est utile d'être accompagné-e pour avancer plus vite et éviter de tourner en rond seul-e sur les mêmes questions.

C'est précisément ce que permet un accompagnement structuré :
gagner du temps sur ce que l'introspection seule met parfois des mois à éclaircir.



EN CAS D'URGENCE



♦ SI VOUS VOUS TROUVEZ DANS UNE SITUATION D'URGENCE,

appelez le 15 (SAMU) pour une urgence médicale,
le 18 (pompiers) pour une situation de péril ou un accident,
le 17 (police ou gendarmerie) pour une situation mettant en cause la sécurité des personnes (agression, menaces, violences).

♦ SI VOUS ÊTES UNE PERSONNE SOURDE, MALENTENDANTE, SOURDAVEUGLE OU APHASIQUE :

contactez le 114 par texto en tapant "114" à la place du nom du destinataire,
en visio par l'application mobile « urgence 114 »
ou par la page web www.urgence114.fr.
Il peut être utilisé par toute personne ayant du mal à parler ou à entendre.

♦ EN CAS DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE :

Consultez votre médecin ou la Médecine du Travail
Consultez un Psychologue

■ PSYCOM www.psycom.org

☎ Lignes d'écoute et soutien d'urgence (7j/7 et 24h/24) ☎ 3114



— Heckmann & Forge —
Coaching

PASSEZ À L'ACTION

Vous avez la carte. Parlons de votre itinéraire.

Vous disposez maintenant d'une feuille de route pour commencer à découvrir votre structure, votre épuisement et les leviers pour en sortir.

Cependant, chaque existence est unique,
et la théorie ne remplace jamais l'ajustement sur mesure.

Si vous refusez de rester un·e simple figurant·e de votre vie,
La Forge vous accompagne.

RÉSERVEZ DIRECTEMENT
VOTRE PREMIER RDV

INFORMATIONS LÉGALES

HECKMANN & FORGE COACHING SASU — La Forge — Tous droits réservés
SIRET 992 583 864 00010 · APE 7022Z · TVA non applicable, art. 293 B du CGI
Île de la Réunion — Intervention en présentiel et en visioconférence
contact@heckmannforgecoaching.com · heckmannforgecoaching.fr