

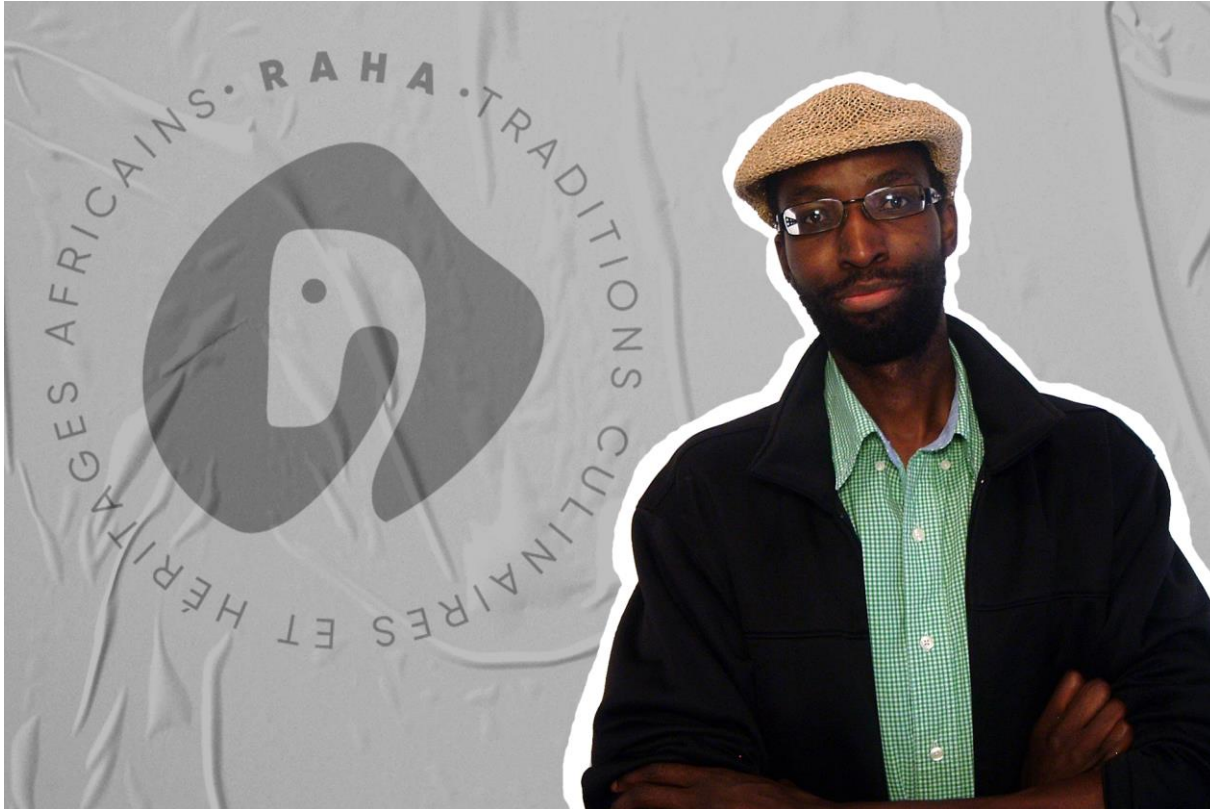


L'ACCÉLÉRATEUR - Movez Coaching 2023





# BIENVENUE



**Jean-Philippe Vézina**  
Movez Coaching

**MONTREAL, CANADA**

“

**Emprunte de  
Nouvelles Voies**

**qui Changeront  
tes Pensées, tes  
Croyances et ta  
Motivation**

**à Reprendre le  
Contrôle de Ton  
Destin**



## COACHING INDIVIDUEL

### **Ce que tu dois savoir à propos de cette Approche de Coaching Unique à la réalité des personnes noires**

*« Peu importe où tu en es dans la vie ou les affaires, si le succès que tu désires n'est toujours pas venu à toi, alors nous devrions en discuter. Tu as tout le potentiel de te réinventer, de déterminer ta valeur et de prendre réellement ton envol ! »*

Il n'est pas de tout repos d'évoluer dans un monde en constante évolution et parfois même hostile. Les défis et obstacles sont nombreux.

Alors, comment expliquer le succès de ceux et celles qui réussissent ?  
Le succès des personnes qui nous inspirent par leur capacité de prospérer durablement.

Quelle est la recette de l'abondance et d'une trajectoire permettant de prospérer avec confiance et détermination ?





## COACHING INDIVIDUEL

# Ce que j'ai découvert à propos du succès des hommes et des femmes noirs

Au cours des 500 dernières années, nos communautés noires de par le monde ont eu des relations nuancées et complexes avec l'argent et le succès. Beaucoup d'entre nous avons éprouvé des difficultés financières, de l'insécurité et de l'anxiété autour de la création de richesse.

En tant qu'Afrodescendants, les médias, les commérages ainsi que l'Histoire ont beaucoup contribué à transmettre l'idée que la richesse est accumulée :

- Par des événements exceptionnels ou relavant de la chance (loterie, succès instantanés d'artistes, de sportifs et d'entrepreneurs)
- Par des personnes mal intentionnées (politiciens et fonctionnaires corrompus, dictateurs et criminelles)





## COACHING INDIVIDUEL

# Ce que j'ai découvert à propos du succès des hommes et des femmes noirs

## La peur de se sentir indigne ou inadéquat

Il s'agit d'un fardeau qui touche particulièrement les pensées de ceux et celles qui appartiennent à des communautés qui ont subi l'oppression et les préjugés du racisme et du colonialisme.

Ce sentiment se manifeste souvent par un besoin de paraître parfait aux yeux des autres.

Croire que si nous sommes parfaits, alors peut-être nous pouvons nous autoriser à exister.

Ou en d'autres termes, si nous ne sommes pas parfaits, alors nous serons rejetés et seuls.





## COACHING INDIVIDUEL

# Ce que j'ai découvert à propos du succès des hommes et des femmes noirs

### *La peur de se sentir indigne ou inadéquat (suite...)*

*Un tel sentiment alimente des comportements tels que :*

- Des dépenses excessives pour maintenir une certaine image devant la famille, les collègues ou les amis.*
- S'engager dans une compétitivité malsaine pour maintenir la façade de la perfection*

*Ces comportements sont malheureusement contreproductifs. Ils ne permettent pas de prospérer sainement.*

*Le sentiment d'infériorité que tu pourrais avoir hérité, consciemment ou non, du racisme anti-noir et des traumatismes qui en découlent peuvent affecter tes capacités à réaliser tes ambitions et tes rêves de liberté financière.*





## COACHING INDIVIDUEL

En me formant à la psychologie comportementale et à la neuroscience, j'ai découvert un élément essentiel pour accélérer le succès.

### ***Le Concept de soi***

Pour simplifier, le concept de soi, c'est comme quand tu te lèves le matin et regardes ton reflet dans le miroir de la salle de bain. Parfois, tu es heureux de ton apparence, parfois non. Tu peux te trouver merveilleux ou plein de défauts.

Dans tous les aspects de ta vie, tu as ainsi intégré, consciemment ou non, une vision de toi-même (en affaires, avec l'argent, comme parents, comme conjoint, comme sportif, etc.).

Cette vision est le résultat de tes expériences de succès et d'échecs. Elle est aussi le résultat des paroles, des critiques ou des encouragements reçus des autres, ou même des médias. Et ton cerveau fera toujours en sorte que tes actions soient en accord avec cette vision — qu'elle soit positive ou pas.





## COACHING INDIVIDUEL

### *Le Concept de soi (suite...)*

**Alors, concrètement, qu'est-ce que ça change ?**

En termes d'Argent, il te sera presque impossible de gagner plus d'argent que ce que tu as déjà déterminé, consciemment ou non, comme étant ta valeur. Si tu crois mériter un revenu de 40 000 \$ par année, alors tu agirais au quotidien en fonction de cette conception de toi-même.

En tant que personnes noires Afrodescendantes — par le racisme, les discriminations et les stéréotypes — beaucoup d'entre nous avons intégré l'idée que nous sommes pauvres, moins intelligents ou moins beaux et belles que les autres.

Et malheureusement, si tu ne prends pas le temps de te déprogrammer de ces idées, le manque de confiance et d'authenticité risque de saboter la plupart de tes efforts pour atteindre le succès.







## LE SAVAIS-TU...

Savais-tu qu'il y a très peu de différence entre les 10 % des meilleurs et le reste de la population ?

Ce sont des personnes comme toi et moi avec leurs talents et leurs défauts. Elles ne sont pas nécessairement plus intelligentes ni plus éduquées que la moyenne.

Cependant, les personnes qui réussissent ont adopté des comportements et intégré des habitudes différentes des autres et obtiennent ainsi des résultats différents.  
(Loi de la Causalité)

Il est donc important de s'éduquer à propos des réelles actions et conditions qui permettent de créer de la richesse. Il ne faut pas voir le succès et la richesse comme un « événement » en soi, mais plutôt comme le résultat d'une série d'actions et de conditions préalables pour y arriver.

### Comment jouer ses cartes...



**Tu es le PDG  
De Ton Destin Financier**

**C'est à toi que revient  
la décision  
de passer à l'action**



## COACHING INDIVIDUEL

### *Se Réinventer*

**Atteindre ses objectifs de richesse et de prospérité, c'est avant tout un changement de « Style de Vie »**

C'est devenir la personne qui possède les connaissances, les attitudes et le comportement pour attirer et conserver l'argent.

Pour y arriver, tu dois d'abord maîtriser ce qui se passe entre tes deux oreilles.

**J'ai élaboré une approche de coaching unique à la réalité des personnes noires Afrodescendantes.**

Atteindre tes objectifs de richesses et de prospérité, c'est avant tout **redéfinir « Ta Valeur »**. Devenir la personne qui **valorise son africanité** et possède les connaissances, les attitudes et les comportements pour **attirer et conserver l'Argent**.





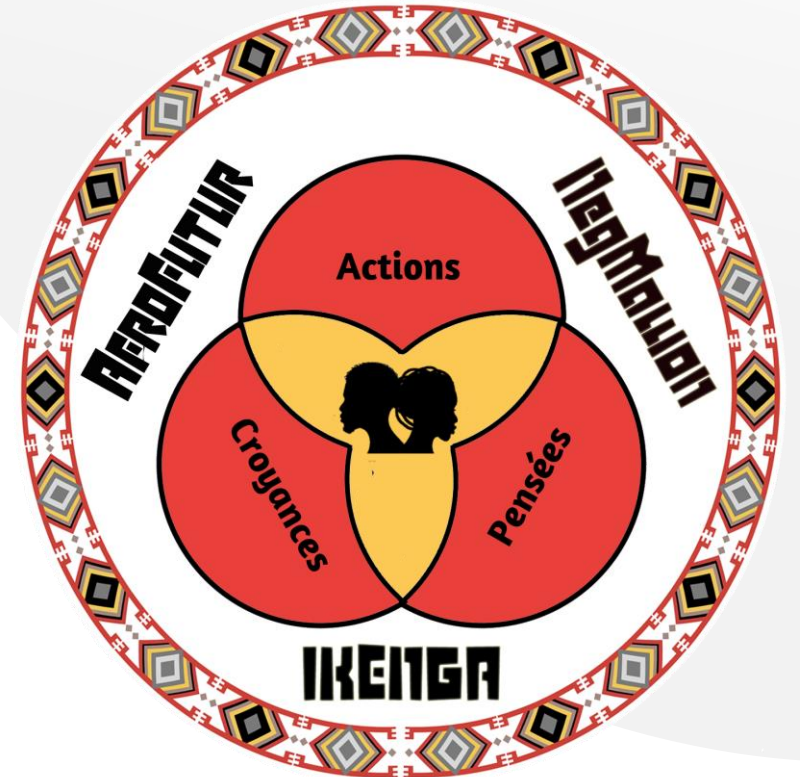
## COACHING INDIVIDUEL

# 3 Piliers Fondamentaux

1. **Identité** - Ta Valeur, Ta Culture, Ta Personnalité Unique
2. **Mindset** - Désir de Liberté et de Contrôle de Ton Destin
3. **Habilités** - Marketing et Richesse Générationnelle

## Une approche étape-par-étape

- Une transformation durable et profonde permettant de redéfinir Ta valeur en tant que personne noire Afrodescendante
- Un alignement entre ton **identité individuelle et culturelle** , une **maîtrise des outils de croissance** et une **volonté inébranlable d'autonomie et de liberté** ouvrant les portes à une vie d'abondance sur tous les niveaux





## COACHING INDIVIDUEL

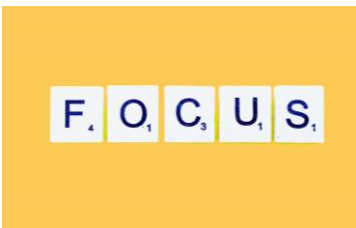
# Une Démarche en Quatre Étapes



Comprendre le chemin qui nous a conduit où nous sommes



Déterminer sa trajectoire en imaginant une nouvelle Vision de Soi



Garder le cap malgré les embuches et les discriminations



Planifier sa croissance Financière et Personnelle



## Découvre ton IKENGA

Sur le continent africain, le peuple igbo se retrouve principalement dans le sud-est du Nigeria. Ceux-ci sont reconnus pour leur influence dans le pays et particulièrement pour leurs efforts entrepreneuriaux, tant au Nigeria qu'à travers le monde.

En tant que communauté, les Igbos ont développé un système de valeurs et de gouvernance garantissant l'égalité à ses citoyens. Ils entretiennent de forts liens avec le monde des esprits et le respect des ancêtres.

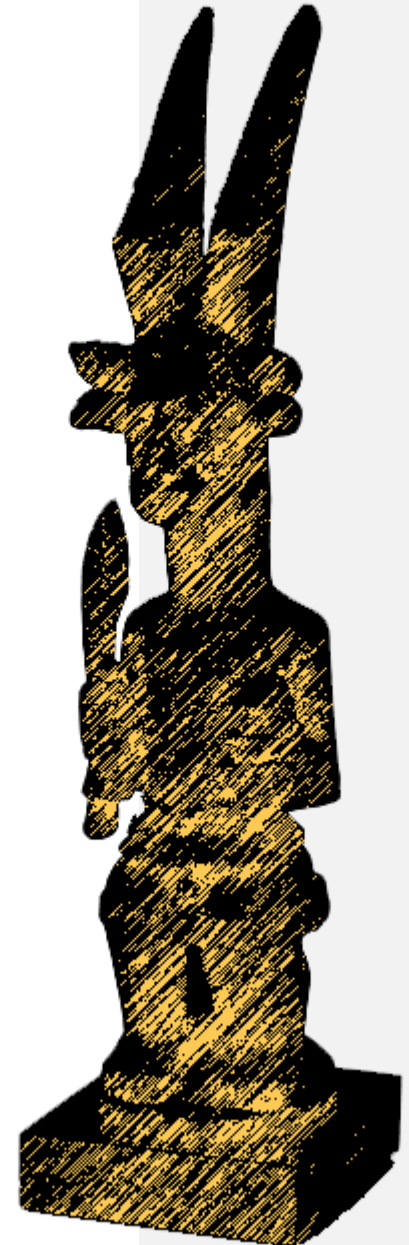
Parmi leurs croyances traditionnelles, il y a le concept de l'**Ikenga**.  
Sculpté dans le bois, un Ikenga incarne l'effort humain, le succès et la victoire.  
C'est un objet de prestige et de fierté au sein de la famille.

Le pouvoir d'une personne d'accomplir des choses est symbolisé par sa main droite, la main de l'accomplissement. C'est par celle-ci qu'une personne est en mesure de mettre en action ses projets. Elle lui donne la force et la capacité de surmonter les défis de la vie.

**Ikenga devient l'essence de l'individualité d'une personne.**  
**L'objet incarne son *chi* (le soi), son *ndichie* (ses ancêtres) et *ike* (le pouvoir).**

Il symbolise également son engagement envers sa communauté et son environnement au sens large.

Le challenge que je te propose, est justement de Trouver Ton Ikenga  
De trouver la mission ultime et l'identité unique  
que tu souhaites incarner dans ta vie.





# Mentalité de Marron

Historiquement, les marrons étaient les Africains, durant la traite transatlantique des esclaves, s'étant échappés de leur captivité pour former leurs propres communautés. Ils et elles se sont battus pour leur liberté.

Et leurs membres étaient résolument déterminés à le rester.

Différents noms leur ont été attribués : Nèg's Marron, Jamaican Maroons, Moune Morne, Seminole Freedmen, etc.

Philosophiquement, le marron est une personne d'ascendance africaine qui refuse :

- L'esclavage (sous toutes ses formes)
- De ne pas être libre de sa destinée
- D'être considérée comme moins qu'un homme ou une femme

**« Neg Marron est celui qui résiste et qui veut transmettre son héritage africain à ses frères et sœurs en captivité. »**

Être l'incarnation du changement que nous voulons pour nos communautés. Prendre la charge de déterminer notre destin pour tout ce que nous pouvons contrôler. Voilà la Mentalité de Marron.

**Une volonté inébranlable d'autonomie et de liberté ouvrant les portes à une vie d'abondance sur tous les niveaux.**

*« Une étape à la fois, une victoire à la fois, reconstruisons notre richesse économique et culturelle. Nous pourrions ainsi honorer les sacrifices de nos ancêtres et offrir la vision d'un avenir enviable aux prochaines générations. »*





L'ACCÉLÉRATEUR

# Des Résultats Concrets Pour Toi

## Par un accompagnement personnalisé en coaching

- ✓ Tu seras libéré des fardeaux du passé qui ne t'appartiennent plus pour que ton stress, ton anxiété et le sentiment de te sentir inadéquat soient sous ton contrôle
- ✓ Tu obtiendras clarté et assurance dans tes objectifs personnels et d'affaires. Et ainsi maintenir toute l'énergie physique, mentale et psychique nécessaire pour te surpasser et obtenir la vie que tu mérites
- ✓ Tu pourras transformer ta relation avec l'Argent en te déprogrammant de tes fausses croyances et donc atteindre de nouveaux sommets de revenus que tu n'avais jamais dépassés auparavant



## DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

### Le déroulement des séances de coaching

- ✓ En fonction de tes besoins spécifiques, je serai à l'écoute, travaillerai avec toi main dans la main, en gardant toujours pour objectif de te faire progresser.
- ✓ Nous développerons ensemble un plan d'action. Je serai là pour te soutenir lors des étapes clés et suivrai tes progrès. Nous discuterons des options et des barrières à surmonter.
- ✓ Les séances de coaching durent 60 minutes et se donnent par visioconférence.
- ✓ Entre les séances, nous aurons à décider de tâches et d'actions concrètes à réaliser qui te mèneront vers ton but.
- ✓ Les séances de coaching s'étalent sur une période de 3 mois.
- ✓ Tu pourras observer des résultats bien avant la fin du programme. Tu te sentiras plus en contrôle et mieux outillé pour faire face aux défis à venir.





## DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

**Est-ce que nos rencontres de coaching individuel seront confidentielles ?**

Un Coach ne fait pas de commérages.

Cela signifie que ce que tu fais, comment tu le fais, ce que tu as accompli, tes secrets et tes confidences personnelles ne seront jamais discutés ou partagés avec qui que ce soit d'autre (à moins, bien sûr, que tu m'en fasses formellement la demande).

Ma liste de clients est confidentielle. Il y aura probablement des gens à l'extérieur du groupe qui sauront que tu travailles avec moi, mais cette information ne viendra pas de moi.





## DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

### **Ce programme de coaching ce n'est pas... ?**

Le coaching n'est pas de la psychothérapie

La psychothérapie est un traitement psychologique pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique. Dans la plupart des pays, un permis est nécessaire pour pratiquer la psychothérapie : permis de psychologue, permis de médecin ou permis de psychothérapeute.

Mon approche met l'accent sur le « comment » plutôt que sur le « pourquoi », sur les liens entre le présent et l'avenir plutôt que sur les liens entre le passé et le présent. Cependant, ma propre expérience de la thérapie et ma connaissance de la psychologie et des sciences humaines enrichissent ma pratique et mon écoute des clients.





## DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

### **Ce que j'attends des participants**

Je demande que tu accordes suffisamment de temps et d'espace à la démarche et au programme pour que tu puisses atteindre tes buts rapidement.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Eh bien, que tu sois prêt à consacrer un minimum de 5 heures par semaine au programme.

Par contre, tu pourras prendre le temps qu'il te faut pour développer la confiance et l'assurance nécessaires lors de la mise en œuvre de ton projet d'affaires.

### **Ce que tu peux attendre de moi en tant que coach**

Je serai constructif — peu importe ce qui arrivera, je choisirai les mots pour te faire progresser et atteindre tes buts. Je ferai preuve de compréhension. Si tu es dans une impasse, je serai patient. Si tu ne peux attendre de célébrer une victoire, je le ferai avec toi. Je ne te critiquerai pas, je ne me plaindrai pas et je ne ferai pas de commérages.

J'irai droit au but — oui, on peut être constructif et parler franchement. Le temps que nous passons ensemble est compté et tu veux des résultats. Donc, à certaines occasions lors de nos discussions, je te demanderai de choisir, de modifier, de commencer ou de terminer quelque chose. Cependant, j'honorerai toujours ton droit de refuser.



## DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

**Le coaching fonctionne parce qu'il permet de faire ressortir le meilleur de toi-même.**

Un coach croit que tu as naturellement en toi tout le potentiel de créer tes propres réponses et il est formé pour te soutenir dans ce processus.

Concrètement, voici ce que nous ferons ensemble lors de nos séances de coaching :

**Écouter** — Je t'écouterai entièrement. Tu seras au centre de mon attention. J'écouterai ce que tu auras à me dire, ce que tu essayeras de me dire et ce que, inconsciemment, tu ne me diras pas.

**Partager** — Une fois que tu m'auras pleinement communiqué tes besoins, tes aspirations et ton histoire de vie, je partagerai avec toi mes conseils, mes idées, mes commentaires et points de vue sur ta situation, ton dilemme ou ton opportunité.

**Soutenir** — Quiconque prépare quelque chose — un entrepreneur, un gestionnaire avec un objectif extraordinaire — a besoin, oui, d'une voix extérieure pleine d'approbation, de compassion et de reconnaissance. Mais, aussi, de quelqu'un qui sait ce qu'il faut pour y parvenir et qui te tiendra responsable de tes engagements à progresser.

**Suggérer** — J'aurai énormément d'ambition pour toi. Je veux que tu sois en bonne santé, heureux et que tu réussisses. Je veux que tu sois financière sur une voie vers la prospérité et l'abondance. Je veux que tu profites de tes proches. Je veux que tu ais une vie qui inspire les autres et toi-même. Une partie de mon travail consiste à toujours avoir trois longueurs d'avance sur toi, tout en étant avec toi, dans le moment présent. À ce titre, je ferai des demandes et des suggestions. Et tu sera toujours aux commandes en tant que client.



## CONTACT

# Pour me joindre

### ADRESSE

659 Du Quesne  
Montreal, QC H1N 2W2

### Heures de Services

Lun-Ven : 9 h à 17 h  
Samedi : 11 h à 16 h

### Textos & WhatsApp

1 (514) 659-5395

### Emails

[info@movezcoaching.com](mailto:info@movezcoaching.com)  
[coaching@movezcoaching.com](mailto:coaching@movezcoaching.com)





L'ACCÉLÉRATEUR - Movez Coaching 2023



# Merci

AU PLAISIR D'AVANCER ENSEMBLE